FIT・阿武隈サイクリング

Fukushima Ibaraki Tochigi CYCLING MAP

福島・茨城・栃木の絶景＆食＆文化を楽しむサイクリングマップ

F I T

福島・茨城・栃木

サイクリング情報は公式SNSをチェック!!

3つのアプリで情報を発信!!

いいね、シェア、リツイートしてね♪

ご利用ください！FITサイクルピット

各道の駅、提携施設のサイクルピットでは、サイクリストに優しい休憩スペースを設けております。サイクルスタンドはもちろん、空気入れも完備しております。ぜひご利用ください。

この看板が目印です！▶

CYCLE PIT FIT サイクリング Fukushima Ibaraki Tochigi Cycling

出発前にチェック！自転車のルール

①自転車は**車道を走る**（歩道は例外）
・自転車は車の仲間です。
車道の左側を通行しましょう。
・歩道上の走行は原則禁止です。
・歩道通行許可標識がある場所は歩道を通行できますが、歩行者優先で車道側をいつでも止まれる速度でゆっくり進みます。
②飲酒運転、二人乗りは厳禁。
二列走行も禁止です。
③**夜間やトンネルはライト**を点けましょう。
④信号、一時停止は守りましょう。
交差点での安全確認も忘れずに。
⑤走行中に携帯電話の使用、ヘッドフォンの使用、傘さし運転も禁止です。
⑥ヘルメットはかぶりましょう。

県南

走りごたえのある山岳コース

矢祭・塙・鮫川・棚倉コース

上級者

難易度 ★★★★☆

矢祭・塙・鮫川・棚倉ルート

距離／86.4km　時間／6時間30分

標高差／555m　平均斜度／4.4%

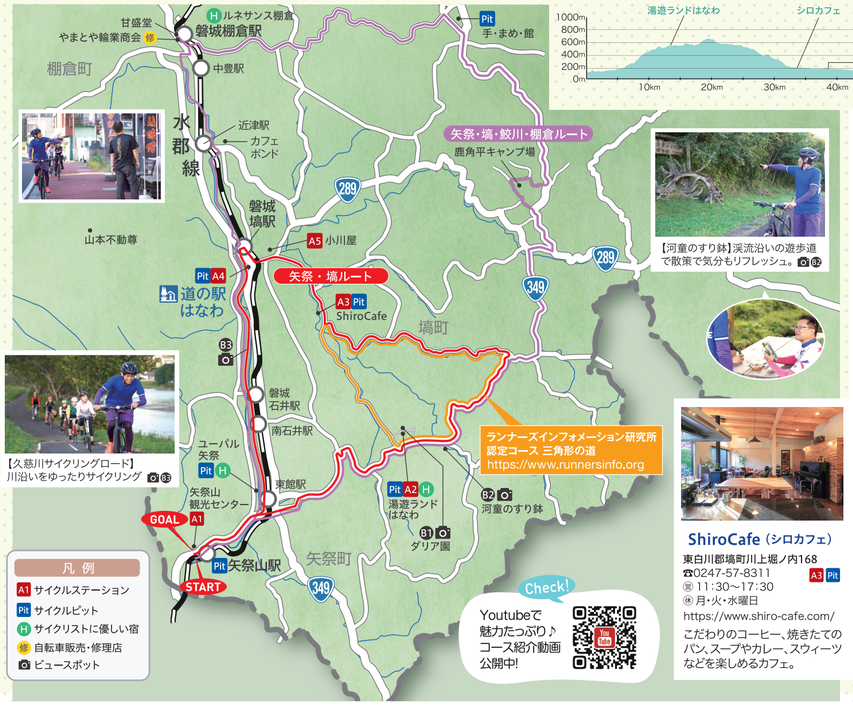
矢祭・塙・鮫川・棚倉ルートは矢祭山駅を出発し、アップダウンのある山岳地帯を走り抜けます。「ランナーズインフォメーション研究所に認定されている「三角形の道」は走りやすさも◎ 渓流沿いのダウンヒルはまさに爽快!! 帰路は久慈川サイクリングロードでゆったりサイクリングを。

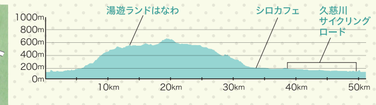
矢祭・塙ルート

矢祭山駅 ▶13km 70分 ▶湯遊ランドはなわ ▶2.7km 15分 ▶河童のすり鉢 ▶17.3km 65分 ▶シロカフェ ▶4km 15分 ▶道の駅はなわ ▶1km 5分 ▶11km 45分 久慈川サイクリングロード ▶サイクリングロード終点 ▶2.3km 10分 ▶ゴール（矢祭山駅）

矢祭・塙・鮫川・棚倉ルート

矢祭山駅 ▶13km 70分 ▶湯遊ランドはなわ ▶20km 100分 ▶鹿角平キャンプ場 ▶12km 40分 ▶手・まめ館 ▶15km 60分 ▶甘盛堂（磐梯熱海駅） ▶12km 50分 久慈川サイクリングロード ▶磐城塙駅 ▶2km 10分 ▶道の駅はなわ ▶14.3km 60分 ▶ゴール（矢祭山駅）





色鮮やかなダリアが咲き誇る「ダリア園」見頃は8月～10月。
㊡湯遊ランドはなわ
☎0247-43-3000

凡例
- A1 サイクルステーション
- Pit サイクルピット
- H サイクリストに優しい宿
- 修 自転車販売・修理店
- ビュースポット

Check! Youtubeで魅力たっぷり♪コース紹介動画公開中!

矢祭山観光センター

東白川郡矢祭町内川字矢祭121-2 A1
☎0247-46-3161
営 9:00～17:00
休 水曜日

店頭で炭火焼きした、鮎の塩焼きを味わえる。お食事処としてそば、ラーメン、定食などもも！

湯遊ランドはなわ

東白川郡塙町大字湯岐字立石21 A2 Pit H
☎0247-43-3000
営 10:00～17:00
休 年中無休（指定休館日有り）

宿泊・飲食・キャンプ施設を併設した公営の温泉浴施設。日帰りの温泉入浴も可能。

ShiroCafe（シロカフェ）

東白川郡塙町川上堀ノ内168 A3 Pit
☎0247-57-8311
営 11:30～17:30
休 月・火・水曜日
https://www.shiro-cafe.com/

こだわりのコーヒー、焼きたてのパン、スープやカレー、スウィーツなどを楽しめるカフェ。

道の駅はなわ

東白川郡塙町大字塙桜木町388-1 A4 Pit
☎0247-44-0123
営 9:00～18:00
休 1月1日

ご当地名物デザート「ダリアのソフトクリーム」は必見です。ぜひ一度ご賞味ください。

味噌本舗 小川屋

東白川郡塙町大字塙字本町29 A5
☎0247-43-0020

自然の温度に任せて醸造する、添加物を一切使用しない手作りのお味噌。

県中会津

壮大な湖を眺めながらのゆったりサイクリング

猪苗代湖ぐるっと一周コース

中級者

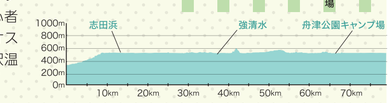
難易度 ★★★☆☆

距離／79.1km　時間／5時間40分

標高差／283m　平均斜度／2.9%

福島を代表する湖「猪苗代湖」をぐるっと一周。磐梯山と湖が生みなす絶景のロケーションの元、ゆったりとしたサイクリングが楽しめます。アップダウンの少ないコースで初心者や体力に自信のない方にもオススメです。中上級者には中ノ沢温泉へ抜けるコースがオススメ!!

磐梯熱海駅 ▶14km 75分 ▶志田浜 ▶8.5km 35分 ▶野口英世記念館 ▶9.5km 40分 ▶強清水 ▶33.6km 135分 ▶舟津公園キャンプ場 ▶13.5km 55分 ▶ゴール（会津若松）



taro cafe

猪苗代町堅田入江704-3 A1
☎0242-62-2371
営 11:00～17:00（L.O.16:00）
休 水曜日

のんびりした景色を眺めながら、こだわりのコーヒーとスイーツを楽しめるお店。

日乃出屋

猪苗代町大字蚕養字沼尻山甲2855-131 A2
☎0242-64-3448
営 9:00～17:00
休 不定休

自家製温泉まんじゅうの天ぷらは一度食べたらやみつきになる旨さ！他にも和菓子が沢山！！

サイクリストに優しい施設

凡例 食事 カフェ 宿泊 観光 レンタルサイクル

塙町	道の駅はなわ	0247-44-0123
	湯遊ランドはなわ	0247-43-3000
	ダリア園（湯遊ランドはなわ）	0247-43-3000
矢祭町	Shiro Café	0247-57-8311
	小川屋	0247-43-0020
	ダリア染の会	0247-43-0559
	ユーパル矢祭	0120-466886
	矢祭山観光センター	0247-46-3161
棚倉町	山本不動尊	0247-33-2445
	やまとや輪業	0247-33-2845
	甘盛堂	0247-33-3056
鮫川村	手・まめ・館	0247-49-2556
	鹿角平キャンプ場	0247-49-2171
いわき市	道の駅よつくら	0246-32-8075
	ワンダーファーム	0246-85-5105
	塩屋埼灯台	0246-39-3924
	マリンタワー	0246-54-5707
	アクアマリンふくしま	0246-73-2525
	いわき・ら・ら・ミュウ	0246-92-3701
	はま風きらら	0246-85-0871
下郷町	会津下郷駅	0242-85-7867
	大内宿観光協会	0241-68-2932
	長寿の水	0241-69-1122
	湯野上温泉駅	0242-85-7867
	山形屋	0241-68-2932
	よろづや	0241-68-2929
南会津町	道の駅たじま	0241-66-3333
	会津田島駅	0242-85-7867
	会津田島紙園会館	0241-62-5557
	カフェ・ジーママ	0241-62-8001
猪苗代町	道の駅猪苗代	0242-36-7676
	志田浜	——
	野口英世記念館	0242-85-7867
	日乃出屋	0242-64-3448
会津若松	強清水	——
檜枝岐村	Jヴィレッジ	0240-26-0111
	檜枝岐振興公社	0240-25-3113
広野町	豚壱	0240-23-6610
	㈱広野町振興公社	0240-27-2131
郡山市	ふたば未来学園カフェ	——
	清稜山倶楽部	024-984-2811
	サトーサイクル	024-962-4364
	パンテラス郡山店	024-983-6682
	磐梯熱海温泉観光協会	024-984-2625
	まざっせプラザ	024-925-7745

自転車保険に加入してますか？

被害に遭われた方への十分な補償、高額な賠償に備え、自転車保険に加入しましょう。加入されている保険会社などに「個人賠償責任特約」の付帯を相談しましょう。

福島県へのアクセス

県内アクセス所要時間

お問い合わせ

福島県企画調整部 地域振興課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16 本庁舎5階
Tel.024-521-7118　FAX.024-521-7912

（2020年3月末作成）

南会津

日本の重要文化財を巡る「食」と「学び」のサイクリングコース

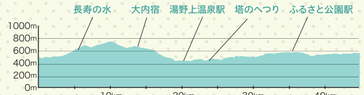
下郷・田島 絶景の歴史巡りコース

中級者

難易度 ★★★★☆

距離／45.1km　時間／3時間30分

標高差／347m　平均斜度／4.1%



福島を代表する観光名所「大内宿」、「塔のへつり」をはじめ、歴史と文化を体感できるサイクリングコース。コース各所に観光名所があり、楽しみながら走れる初中級者にオススメのコースです。会津田島駅近くのカフェ「ジーママ」も必見です!!

中山の大ケヤキ前を通過 ／ ゴールの会津田島駅ではSLがお出迎え♪

会津下郷駅 ▶5.3km 25分 ▶長寿の水 ▶8.2km 45分 ▶大内宿 ▶6km 25分 ▶湯野上温泉駅 ▶4.2km 20分 ▶塔のへつり ▶11.7km 50分 ▶養鱒公園憩いの広場 ▶9.2km 40分 ▶ゴール（会津田島駅） ▶0.5km 5分 ▶ジーママ

【大内宿】茅葺き屋根の民家が軒を連ねた江戸時代の宿場町の風景が現在も残されており、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている。㊡B1

【塔のへつり】㊡B2
長い年月をかけて自然が作り出したこの渓谷は、塔の形が立ち並ぶ断崖。付近の走行は爽快な気分と感動を与えてくれるはず。

CAFE JI*MAMA（ジーママ）

南会津郡南会津町田島上町甲4004 A1 Pit
☎0241-62-8001
営 [火～日]10:00～18:00
休 月曜日

サイクリストが集うカフェ。アットホームな雰囲気で休憩を。

あさい菓子舗

南会津郡下郷町大字豊成字林中6078 A2
☎0241-67-2105
営 8:30～19:00
休 無休

生クリームが入った大福が一番人気。大福屋さんだから、玄米パンのつぶ餡も美味しい！

山形屋

南会津郡下郷町大内山本43 A3 Pit
☎0241-68-2932
営 8:00～17:00
休 不定休

名物「ねぎ蕎麦」は全国区の知名度。そのインパクトだけでなく味わいも絶品。

大内宿 ラムネ

南会津郡下郷町大内 A4
営 大内宿は民家兼店舗。天候や各家の都合により、お休みの店舗も有り。

大内宿の雰囲気の中、昔ながらのラムネを味わうのはいかが？

Check! Youtubeで魅力たっぷり♪コース紹介動画公開中!