

ファミリーコース 久万高原里山サイクリングコース

久万高原町の里山を巡る標高600mのコース。

難易度 全長:18.6km

①町立久万美術館



全国初の木造美術館は、洋画や日本画、陶磁器などが約70点展示されている。とりわけ日本近代の洋画の黎明期を築いた個性派画家の作品は見物。
 ③上浮穴郡久万高原町菅生2-1442-7
 ④0892-21-2881 ⑤9:30~17:00
 ⑥月曜日(祝日の場合は開館)、祝日の翌日(祝日・土日の場合は開館)

グルメ・特産品



久万高原ふるさと旅行村内

石釜ピザ作り体験
 ピザ作り体験もできる石釜ピザ。そば粉を練り込んだ風味豊かな生地にこだわり、石釜で焼いたピザはふんわり食感に仕上がる。
 ③上浮穴郡久万高原町下畑野川乙488番
 ④0892-41-0711 ⑤8:30~17:00
 ⑥月曜日(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始(12/29~1/3)



道の駅 天空の郷さんさん内「でんこ」

高原トマトのスイーツ
 寒暖の差が激しい地で育った、甘いトマトを使ったソフトクリームとシャーベットが好評。甘さ控えめのアイスにトマト風味が絶妙。
 ③上浮穴郡久万高原町入野1855番地6号
 ④0892-21-3400 ⑤9:00~17:00(若干前後する場合あり) ⑥春期~秋期は無休、冬期は不定休

医療機関

久万高原町立病院
 ④0892-21-1120
 ⑤8:30~12:00、13:00~16:30
 ⑥土・日・祝、年末年始

西本医院
 ④0892-21-1135
 ⑤8:00~12:00、13:00~17:00
 ⑥土午後・日・祝

②久万高原ふるさと旅行村



歴史ある農山村の生活を体験できる宿泊施設。国の有形文化財に登録される古民家が点在している。農村の歴史を学ぶ歴史館や天文台がそろう。
 ③上浮穴郡久万高原町下畑野川乙488
 ④0892-41-0711 ⑤8:30~17:00
 ⑥月曜日(祝日の場合は開館)、祝日の翌日、年末年始(12/29~1/3)



ブティークリフ

久万高原のみるくプリン
 体にいいものをテーマに、厳選素材を使用したプリン。県内産の新鮮卵と四国カルストの牛乳を使った優しい味わいを堪能して。
 ③上浮穴郡久万高原町久万261番2号
 ④0892-50-0225 ⑤10:00~18:00 ⑥木曜日



面河ふるさと市場

鮎の塩焼き
 四国の一級河川に認定された面河川の鮎の塩焼きは、愛媛を訪れた際には味わいたい逸品。身が引き締まったボコボコの天然の鮎は美味。
 ③上浮穴郡久万高原町相の木26
 ④0892-58-2440 ⑤4月から11月 ⑥鮎とあまごの塩焼きは、土日祝日のみの販売

レンタサイクル

国民宿舎 古岩屋荘
 ④0892-41-0431 ⑤8:00~日没
 ⑥無休(6月・12月はメンテナンスのため臨時休館あり)
 冬期12月~2月の3ヶ月は貸出休止)

③名勝 古岩屋



約2,000万年前の地層が残る、凄まじく巨大な岩壁がそそり立つ名勝地。岩肌には岩松などの貴重な高山植物も見られ、また紅葉の名所としても有名。
 ③上浮穴郡久万高原町直瀬

道の駅



道の駅 天空の郷さんさん

平均標高約800mの高原の恵みを受けた高原野菜のバイキングが人気。バイキングの看板メニュー、媛子地鶏の炊き込みご飯は必食。
 ③上浮穴郡久万高原町入野1855番地6 ④0892-21-3400 ⑤9:00~17:00 ⑥店舗により異なる

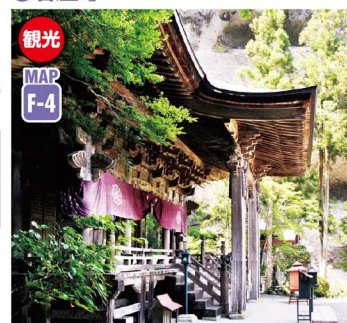
温泉



国民宿舎 古岩屋荘

古岩屋の壮大な景色を眺められる温泉宿は、かつては湯治の湯として親しまれてきた。滑らかな湯が特徴で、自然岩を使用した趣ある大浴場が自慢。
 ③上浮穴郡久万高原町直瀬乙1636 ④0892-41-0431 ⑤12:00~22:00(受付は21:15まで)
 ⑥無休※6月・12月はメンテナンスのため臨時休館あり

④岩屋寺



四国八十八箇所霊場45番の札所となる寺院。五大名王の一員である不動明王の木像が祀られる大師堂は、国の重要文化財にも指定されている。
 ③上浮穴郡久万高原町七鳥1468
 ④0892-57-0417
 ⑤納経受付時間7:00~17:00(参拝は自由)

愛媛マルゴト自転車道
CYCLING COURSE GUIDE MAP

NO18

KUMAKOUGEN

久万高原 里山サイクリングコース

難易度



消費カロリー
約405kcal

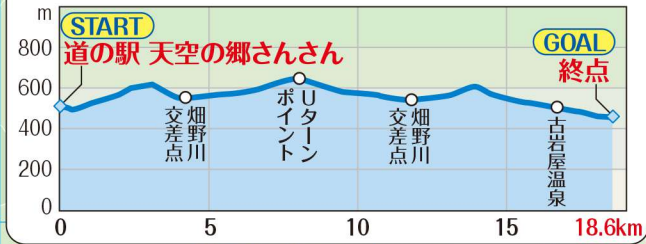
走行距離:18.6km
ぐるっと回って70分



NO18 久万高原里山サイクリングコース
 ■バス JR松山駅から久万中学校前までバスで約68分
 久万中学校前から約170m
 ■車 松山空港から車で約1時間(国道33号線経由)

久万高原里山サイクリングコース

久万高原里山コース ルート高低図



サイクリングのマナー

- 自転車は車道の左側を走るのが原則
- 歩道は歩行者優先、自転車は徐行
- 交通ルールを守る
- 交差点での一時停止、信号遵守
- ヘルメットを着用
- 「シェア・ザ・ロード」の精神で安全に!*

*「シェア・ザ・ロード」とは
歩行者・自転車・自動車等が互いの立場を
思いやる気持を基本として道路を安全に共有すること



スマホアプリで気軽に投稿!
愛媛マルゴト自転車道
参加型サイクリングサイト



写真やオススメの
情報を自由に投稿!

投稿された情報はFacebookに再発信!
<https://www.facebook.com/ehimecycling>
マルゴト自転車道全26コースを地図や
動画で詳しく紹介!

<https://ehime-cycling.jp>

愛媛マルゴト自転車道 検索

ブルーライン

サイクリストを分かりやすく誘
導するため車道の左端に青く
ひかれた「安心ナビ」。走行の
目安になるように各起点都市
からの距離やルートの方が
明示されています。



地図凡例

- | | | |
|----------|---------|--------|
| コースルート | 道の駅 | 宿泊施設 |
| ルートの危険区間 | 自転車店 | 温浴施設 |
| ルートの上り坂 | レンタサイクル | 絶景ポイント |
| ルートの危険箇所 | 食事処 | キャンプ場 |
| | 商店・土産店 | 駐車場 |
| | | トイレ |

サービス内容凡例

- 自転車スタンド インフォメーション トイレ 給水 足湯 空気入れ(フレンチ/バル) バイク修理工具 Wi-Fi

METS(メッツ)を用いた消費カロリー算定式
消費カロリー(kcal)=METS×時間×体重(kg)
サイクリングを行った時のおおよその消費カロリーを
簡便に算定したものであり、目安です。

6.8METS(16.1km/時
定レジャー、ゆつくり、楽な
努力)、20才女性平均体
重 51.6kg

【改訂版「身体活動のメッツ(METS)表」
(国立健康・栄養研究所)
「身長・体重の平均値、性・年次×年齢別」
(厚生統計要覧 平成26年度)

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 平27四使 第28号)」