

ファミリーコース
重信川自転車道 水と緑の癒やしのみちコース

重信川の河川敷を利用し、松山市から東温市に至る延長24.2kmの自転車歩行車道の重信川自転車道を巡るコース。

難易度 ●●●●● 全長:24.2km

①坊っちゃんスタジアム



松山中央公園内にある野球場。「波のうねり」「鳥の翼」を連想するフーメラン状の大屋根と「おむすび形平面」スタンドが特徴。
●松山市坪西町625-1 ●089-965-3000 (管理事務所)
●[野球歴史資料館] 9:00~17:00 (入館16:30まで)
●施設により異なる

②赤坂泉公園



重信川の伏流水が豊富に湧き出ている赤坂泉周辺の、ジョギング、サイクリングなどの憩いの場。春には160本の桜が咲く。
●伊予郡砥部町重光135

③えひめこどもの城



様々な体験活動を行うことができる園内には「こどものまち」「イベント広場」「創造の丘」「冒険の丘」「ふれあいの森」のゾーンがある。
●松山市西野町108-1 ●089-963-3300
●9:00~17:00 (夏休み期間中は18:00まで)
●水曜日 (祝日の場合は翌日)、春・夏・冬休み期間中は無休、年末年始 (12/27~1/1)



④桜づつみ公園
開花時期を考慮し複数品種の桜が植えられた桜並木が有名。また、景観と寛ぎを自然と一体感で楽しめることができる公園。
●愛媛県東温市南野田

⑤重信川かすみの森公園



既存の樹木を利用することで自然を身近に楽しめ、四季を通じて大人から子供まで心身ともリフレッシュできる。
●東温市上村417番地先

サイクリングイベント



瀬戸風バンクへGo!2016 (仮称・夏期予定)
普段入ることのできない競輪場のコース「瀬戸風バンク」を自転車で行ったり、プロの競輪選手とレースするなど、自転車の魅力を知ってもらい、自転車競技に親しんでもらうイベント。

医療機関

平成脳神経外科病院
●089-905-0011
●月~金8:30~17:00、土9:00~12:30 (受診科により異なる)
●日・土午後
愛媛生協病院
●089-976-7001
●9:00~12:00、15:00~17:00、17:00~18:30 (夜間)、土9:00~12:00
●土午後・日・祝、年末年始、お盆
レンタサイクル
レンタサイクルショップ [strada]
●089-990-7110 (あさつゆマルシェ内)
●8:30~19:00 ●無休

温泉

見奈良天然温泉利奈

約7500万年の砂岩の割れ目から湧出した源泉を使用した開放感溢れる露天風呂のある温泉宿泊施設。様々な湯でのんびりとくつろぐことができる。
●東温市見奈良1110 ●089-955-1126
●[温泉] 11:00~23:00 (受付は22:00まで) [レストラン] 11:00~22:00 (LO21:30) [軽食コーナー] 11:00~23:00 (LO22:30)
●無休



ファミリーコース
砥部焼の里めぐりコース

砥部町内に点在する自然・名所・旧跡・砥部焼に関する見どころを選定した「砥部陶街道五十三次」エリアの中でも、窯元や砥部焼の体験できる施設、砥部焼のオブジェなどが集中する大南・五本松地区を巡るコース。

難易度 ●●●●● 全長:6.7km

①砥部焼伝統産業会館



砥部焼の歴史の資料を始め、製造過程を説明したパネルなどで砥部焼の歴史を学ぶことができる。2階フロアでは企画展が年8回ほど開催されている。
●伊予郡砥部町大南335番 ●089-962-6600 ●9:00~17:00
●月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始 (12/29~1/1)

②大南商店街モニュメント



大南商店街に60基ほど展示された砥部焼のモニュメントは、アートの里砥部の名にふさわしく散策する人を楽しませてくれる。
●伊予郡砥部町大南

③砥部町陶芸創作館



3つの体験コースで砥部焼を創る楽しさを体験。「絵付け体験」「ろくろ体験」「手びねり体験」があり、オリジナルの砥部焼を創ることができる。
●伊予郡砥部町五本松82番 ●089-962-6145 ●9:00~17:00 (入館16:00まで) ●木曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始 (12/29~1/3)

④陶板の道



坂村真民記念館から陶祖ヶ丘、砥部町陶芸創作館まで続く散策路。陶板約580枚が歩道や壁、案内板まで至るところに敷きつめられている。
●伊予郡砥部町大南874先

グルメ・特産品



トークギャラリー紫音

砥部焼陶芸の丘「陶里ヶ丘」にある「日常使いの器」を中心に取り扱う砥部焼のセレクトショップ。1階がギャラリー兼ショップ、2階が喫茶スペース。
●伊予郡砥部町五本松885-13 ●089-962-7674
●10:00~18:00
●火曜日・第3水曜日



富そば

そば粉の風味を損なわないように水にこだわった本格派のそば店。そばづくしは3品の風味豊かなそばを食べる頃合いを見計らってそれぞれゆでられる。
●伊予郡砥部町大南485 ●089-962-2053
●11:00~15:00
●木曜日、第2水曜日

医療機関

平成脳神経外科病院
●089-905-0011 ●8:30~17:00
●月~金8:30~17:00
●土9:00~12:30 (受診科による)

愛媛生協病院

●089-976-7001
●9:00~12:00、15:00~17:00、17:00~18:30 (夜間)、土9:00~12:00
●土午後・日・祝、年末年始、お盆

⑤陶祖ヶ丘

陶板の道を登りつめた、砥部焼の里を一望できる丘には、砥部焼のルーツや歴史に触れることができる場所となっている。
●伊予郡砥部町大南

⑥梅山大登窯

明治15年開窯し100年あまりの伝統を受け継がれる窯元。梅山窯では砥部焼の製造工程を見学できる。館内には売店コーナーもあり。
●伊予郡砥部町大南1441 ●089-962-2311
●8:05~16:50
●月曜日:見学・売店休み
●日曜日:見学のみ休み



⑦街上新層公園

1200万年~1400万年前の地殻変動によってできた古い地層が新しい地層に乗り上げた珍しい逆断層を間近で見るることができる。
●伊予郡砥部町岩谷口



愛媛マルゴト自転車道 CYCLING COURSE GUIDE MAP

SHIGENOBUGAWA JITENSHADOU TOBEYAKI NO SATO

重信川自転車道 砥部焼の里 水と緑の癒やしのみちコース めぐりコース

難易度 ●●●●● 消費カロリー 約527kcal 走行距離:24.2km ぐるっと回って90分

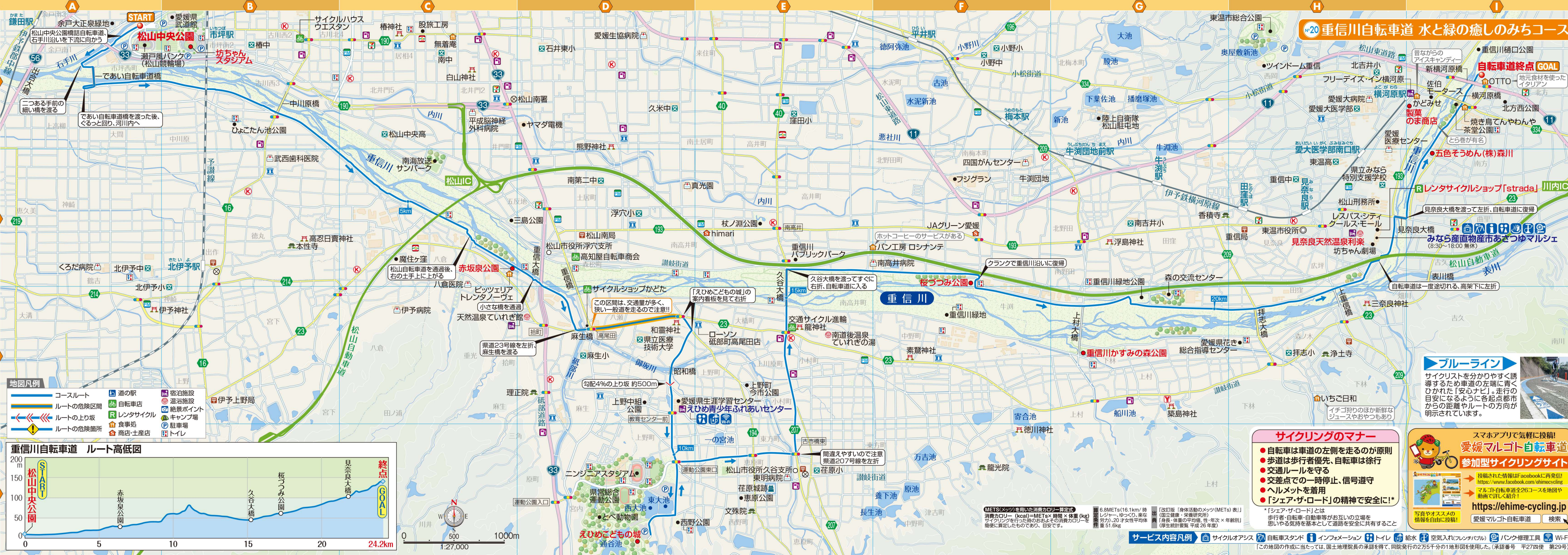
難易度 ●●●●● 消費カロリー 約148kcal 走行距離:6.7km ぐるっと回って30分

NO20 重信川自転車道 水と緑の癒やしのみちコース
●電車 JR松山駅からJR市坪駅まで車で約4分
JR市坪駅から約1km
●車 松山空港から車で約22分 (県道190号線経由)

NO21 砥部焼の里めぐりコース
●電車 伊予鉄大手町駅から伊予鉄いよ立花駅まで車で約7分
●バス 伊予鉄いよ立花駅から約30分
●車 松山空港から車で約40分 (国道33号線 経由)

第1版 2016年3月作成

重信川自転車道 水と緑の癒しのみちコース



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



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。

- 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！

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

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>

写真やオススメの情報を自由に投稿！

愛媛マルゴト自転車道 検索

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単に算定したものであり、目安です。

6.8METS(16.1km/時)定速レジャー、ゆっくり、楽な乗努力、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・年齢別(厚生統計要覧 平成26年度)】

- サービス内容凡例
- 自転車オアシス
 - 自転車スタンド
 - インフォメーション
 - トイレ
 - 給水
 - 空気入れ(フレンチバルブ)
 - パンク修理工具
 - Wi-Fi
- 【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地形図を使用しました。(承認番号 平27四使 第29号)】