ファミリーコース（内子・五十崎コース）

内子まちなみコース

内子座や高橋邸、商いと暮らし博物館などの観光スポットが充実している。
レトロな町並みを探索。風情のある町並みをゆっくり走る事ができる。

難易度　全長：4.7km

❶内子座

大正時代から娯楽の中心となって内子の人々を楽しませ続けてきた歌舞伎劇場。催し物が無い日には内部や舞台裏の様子などを見学できる。
住喜多郡内子町内子2102☎0893-44-2840
営9:00～16:30（施設見学）
休年末年始（12/29～1/2）

約0.1km

❷内子まちの駅 Nanze

「Made In Uchiko」をテーマにしたセレクトショップ。スイーツバーでは内子町産の食材をメインに使用した料理やお菓子を販売している。
住喜多郡内子町内子2023番地
☎0893-44-6440営10:00～17:00
休木曜日

約0.1km

❸内子町ビジターセンター A•runze

町立図書館を改装した内子町の総合観光案内所。白壁の街で有名な八日市・護国の町並みだけでなく、町全域の観光スポットをスタッフが案内してくれる。
住喜多郡内子町2020番地☎0893-44-3790
営9:00～17:30（4月～9月）、9:00～16:30（10月～3月）
休木曜日、年末年始（12/29～1/2）

約0.4km

❹大森和蝋燭屋（おおもりわろうそく）

江戸から明治にかけて木蝋と和紙で栄えた内子にある和蝋燭屋。長時間燃え続けるという特徴があり、心を癒してくれるような温かみのある炎の和蝋燭は人気が高い。
住喜多郡内子町内子2214番
☎0893-43-0385
営9:00～17:00（12:00～13:00頃は昼休憩）
休火・金曜日、年末年始※要問合せ

約0.4km

❺木蝋資料館 上芳我邸（もくろうしりょうかん かみはがてい）

豪商・本芳我家の分家の屋敷で、重厚な漆喰の壁と名家らしい風格が漂う町並みの代表的建物。、当時の木蝋生産方法や工程などを学ぶことができる。
住喜多郡内子町内子2696☎0893-44-2771
営9:00～ 16:30休年末年始（12/29～1/2）

約0km

❻八日市・護国の町並み（ようかいち・ごこく）

旧街道沿いに江戸末期から大正時代にかけて建てられた建物が軒を連ね、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている。
住喜多郡内子町内子

■グルメ・特産品

大本製菓舗
内子座もなか

粒あんで日持ちが良いことが特徴。もなかに刻印されている『内子座』の文字やパッケージなど「味・食感・見た目」などこだわりが沢山詰まっている。
住喜多郡内子町内子2106番
☎0893-44-2665
営9:00～18:00休月曜日

ハンバーガーショップからり
内子豚もろみ焼きバーガー

臭みがなく肉質が柔らかいのが特徴の「内子豚（うちこぶた）」を使い、からりパン工房で焼いたパンに、もろみ味噌の甘いタレがしみこんだ人気商品。
住喜多郡内子町内子2452番
☎0893-43-1122営10:00～15:00休年末年始（1/1～1/3）、店舗により異なる

内子まちの駅Nanze
かき氷

内子まちの駅 Nanzeでは、天然素材のフルーツをふんだんに使用したかき氷をはじめ、季節に応じたメニューが楽しめる。
住喜多郡内子町内子2023番地
☎0893-44-6440営10:00～17:00休木曜日

■サイクリングイベント

サイクリングで巨木めぐり ～山里の宝探しinうちこ（11月13日）

天高く伸びる樹齢千年を超える巨木がそびえ立つパワースポット山里の秋風に乗って、地域の魅力を発掘できる。初心者でも楽しめるコースと、世善桜（御嶽）までの中級者コース。ランチでは、イチョウ祭りと連携したご当地食を楽しめる。

五十崎（いかざき）まちなみコース

全国随一の勇壮な凧合戦でも知られる五十崎地区を流れる清流小田川の河川敷において、シクロクロス等のオフロード自転車が楽しめ、懐かしい風景に、冒険心をあおられる。

難易度　全長：10.2km

シクロクロスとは？

未舗装の悪路（オフロード）で行われる自転車競技。ロードレースの選手がオフシーズンのコンディション調整やトレーニングとしてヨーロッパで始まった。日本でも全日本選手権やシリーズ戦が各地で開催されている。

平成28年12月中
第4回小田川 シクロクロス in うちこ
●小田川河川敷
1周約1.5kmの周回コースを決められた時間内に、どれだけ多く周回できるかを競うオフロード自転車耐久レース。
小田川シクロクロス in うちこ実行委員会（内子町五十崎自治センター）
☎0893-43-1221

●五十崎凧博物館

いかざき大凧合戦に使用される「けんか凧」や世界各地の凧を展示してある博物館。凧の歴史や魅力を知ることができる。
住喜多郡内子町五十崎甲1437
☎0893-44-5200営9:00～16:30
休月曜日（祝日の場合は開館）、年末年始（12/29～1/2）

■道の駅

道の駅 内子フレッシュパークからり

新鮮な農産物やオリジナル品の販売、地元の食材にこだわるレストランをはじめ内子の情報交流、人々をつなぐふれあいの場として賑わっている。
住喜多郡内子町内子2452番☎0893-43-1122営店舗により異なる
休年末年始（1/1～1/3）、店舗により異なる

医療機関
加戸病院
☎0893-44-5500
営8:30～11:30、13:30～16:30
休土午後・日・祝

レンタサイクル
旅里庵
☎0893-43-1450
営9:30～17:00
休不定休

叶屋自転車
☎0893-44-2324
営9:30～17:00
休不定休

「愛媛自転車マルゴト自転車道サイクリングマップ Vol.18」　2016年3月31日 第1版発行　■監修／愛媛県内サイクリスト　■発行／愛媛県 企画振興部 総合政策課 自転車新文化推進室　☎089-912-2234

愛媛マルゴト自転車道
CYCLING COURSE GUIDE MAP

№22 UCHIKO
内子 まちなみコース

難易度

消費カロリー 約102kcal

走行距離：4.7km
ぐるっと回って20分

№23 IKAZAKI
五十崎 まちなみコース

難易度

消費カロリー 約222kcal

走行距離：10.2km
ぐるっと回って40分

NO22 内子まちなみコース
■電車 JR松山駅からJR内子駅まで電車で約25分
JR内子駅から徒歩すぐ
■車　松山空港から車で約55分（伊予IC、内子五十崎IC 経由）

NO23 五十崎まちなみコース
■電車 JR松山駅からJR内子駅まで電車で約25分
JR内子駅から徒歩すぐ
■車　松山空港から車で約55分（伊予IC、内子五十崎IC 経由）

第1版　2016年3月作成

№22 内子まちなみコース
内子まちなみコース　ルート高低図
START 内子駅
上芳我邸
知清橋
GOAL 内子駅
4.7km
駐車場を出入りするバスや車に注意。
歩行者の多い下り坂。スピードに注意
高昌寺
木蝋資料館 上芳我邸
木蝋産業で栄えた内子豪商の暮らしぶりを感じる
八日市・護国の町並み
西森自転車店 (8:30～19:00 日曜休)
中芳我邸 ゲストハウス
交通量が多い交差点
健康に良い「もち麦」を使用したうどん
見通しの悪いカーブ。右折時、注意
合流する車に注意
御宿 月乃家
重要文化財 本芳我家住宅
山本神社
白壁の町並みにあってステイタス的存在の豪邸
天神社
町立町家資料館
うどんあぐり亭
道の駅 内子フレッシュパークからり
ハンバーガーショップからり
伊予銀行
文化交流ヴィラ高橋邸
大森和蝋燭屋
歩行者が多いので注意
内子小
天神社
ウエダオート二輪部 (9:00～19:00 日曜、GW、お盆休)
からりの敷地内は、乗車禁止区間あり。歩行者、段差に注意。
内子まちの駅 Nanze
内子町ビジターセンター A・runze (内子町図書情報館)
大本製菓舗
見通し悪いのでスピード注意
知清橋
知清公園
知清公園内は未舗装路あり
人々の歓声が今も聞こえる旧き良き歌舞伎劇場
内子座
栄谷池
この区間は、歩行者多く、見通しが悪い
内子町歴史民俗資料館
新町荘
禅昌寺
民宿シャロン
交通量の多い県道。横断時、車に注意
旅里庵 (9:30～17:00 不定休)
内子駅
START & GOAL
START & GOAL
旅館松乃屋
叶屋自転車
HOTEL こころくら
国道へ左折する車多い。巻き込みに注意
野球場
大洲地区内子運動公園
この区間は、交通量多い。車に注意
三嶋神社
大洲署内子
この区間は、急カーブが連続する急な坂。金属の溝蓋あり。落ち葉の季節はスリップに注意
加戸病院
内子五十崎IC
松山自動車道
町立歴史民俗資料館
山荘 山岡
№23 五十崎まちなみコース
五十崎まちなみコース　ルート高低図
START 内子駅
小田川緑地公園
GOAL 内子駅
10.2km
内子線 五十崎トンネル
高架橋を2つ越えて直進
肥田池
龍王公園
宇都宮神社
龍宮トンネル
龍王の砦展望台
五十崎小
「オーベルジュ内子」の看板あり。左折するとすぐコースNo.1の標識
五十崎凧博物館
五十崎の凧を語る上では必見のスポット!
小田川
右手にサイクリングコースNo.6の目印があるので右折
大洲和紙会館
不規則な五叉路
香林寺
岡森神社
恵美須神社
宗光寺
キャンプ場
豊秋河原
新川児童公園
五十崎局
大洲和紙天神産紙工場
一時停止を左折
カーブミラーを右折
この区間は、交通量多い。車に注意
豊秋橋
天神小
右手にNo.7の目印があるので右折
「小田川シクロクロスinうちこ」会場
五十崎プール
内子町役場
内子町五十崎体育館
妙見神社
五十崎自治センター
右手にNo.9の目印があるので右折
あけぼの橋
左手に公園がある交差点を左折
女休川
柿原川
小田川緑地公園
柿森神社
土手に上がり、鉄欄干の橋を目印に右折、右折後は、川を左手に見ながら走行
宿間橋
交通量の多い県道。横断時、車に注意
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
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・自動車等がお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
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向が明示されています。
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
自転車店
レンタサイクル
食事処
商店・土産店
宿泊施設
温浴施設
絶景ポイント
キャンプ場
駐車場
トイレ
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。
算定条件 6.8METs(16.1km/時 レジャー、ゆっくり、楽な労力)、20才女性平均体重 51.6kg
出典 「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)
サービス内容凡例 サイクルオアシス 自転車スタンド インフォメーション トイレ 給水 更衣室 足湯 空気入れ(フレンチバブル) 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地形図を使用した。(承認番号　平27四使　第30号)」