

Uchiko Naka-Iyo
内子・中伊予
 SATOYAMA-RINDO
さとやま輪道

難易度 3 | 距離 82.6km

愛媛マルゴト自転車道
CYCLING COURSE
 GUIDE MAP

vol.6

第2版 2018年3月作成

サイクリングコース周辺の**オススメスポット**

Start

1 砥部衝上断層 E-3 距離 0.9km

2 陶板が埋め込まれたアートな坂道 **陶板の道** E-3 距離 17.9km

3 クラフトの里 B-5 距離 5.1km

4 遊楽館 C-7 距離 12.4km

5 八日市・護国の町並み A-9 距離 0.6km

6 内子座 A-9 距離 1.0km

7 道の駅 内子フレッシュパークからり A-9 距離 8.4km

8 大瀬成留屋ミュージアム C-8 距離 14.7km

9 道の駅 ひろた 峡の館 E-6 距離 29.5km

Goal

地元の名産のおみやげを購入 **道の駅 ひろた 峡の館**

新鮮な野菜はもちろん、地元産のフルーツや加工品など、手作りの加工品などが並び、敷地内には木造橋が架かっており、橋の下を流れる五谷川の自然もぜひ楽しみたい。

伊予郡砥部町 総津162-1 ☎089-69-2070 ☎4月～10月8:00～18:00 11月～3月8:00～17:00 ☎年末年始(12/31～1/3)

出格子窓の建物が並ぶ風情ある町 **森と谷間の村 大瀬成留屋ミュージアム**

江戸時代に手漉き紙などで築いた大瀬の成留屋地区は、出格子窓の旧家が数多く立ち並ぶ風情あるエリア。休憩所も多数あるのでのんびり散策してみよう。

喜多郡内子町 大瀬中央

地元素材のグルメは必食! **道の駅 内子フレッシュパークからり**

新鮮な野菜はもちろん、地元産のフルーツや加工品など、手作りの加工品などが並び、敷地内には木造橋が架かっており、橋の下を流れる五谷川の自然もぜひ楽しみたい。

喜多郡内子町内子2452番 ☎0893-43-1122 ☎9:00～17:00(店舗により異なる) ☎年始(1/1～1/3)、店舗により異なる

そば打ちなどの体験ができる **クラフトの里**

中山町特産のそば打ちや木工クラフトなど多彩な体験ができる施設。木工芸品や地元産のフルーツや野菜で作るシューベットの販売なども楽しみに訪れたい。

伊予市中山町中山子271 ☎089-968-0756 ☎[クラフトセンター・しあわせ市]7:30～17:30 [シューベットのハウス]9:00～17:00 [そば打ち体験・木工体験]体験料より異なる・要予約 ☎月曜日(祝日の場合は翌日) / 年始(1/1～1/4) ☎施設により異なる

常時20種以上が食べ放題 **遊楽館**

野菜中心でヘルシー!

道の里公園内にあるレストラン。地元特産の果物をはじめ新鮮な野菜を中心に常時20種以上が楽しめる季節料理のバイキングがヘルシーと評判。

伊予市中山町中山成696 ☎089-967-0108 ☎10時から16時まで(お食事タイム11時から15時まで) ☎毎週木曜日(祝日の場合は翌日) ☎[ランチバイキング]大人1296円 / 小学生864円 / 3歳以上432円 / 3歳未満無料

幕末から大正時代へタイムスリップ

歴史風情あふれる町並みを堪能 **八日市・護国の町並み**

江戸末期から明治、大正時代にかけて建てられた古い家屋80軒以上が、南北約600mに渡って軒を連ねる。国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている。

喜多郡内子町内子

2016年創建100周年

大正天皇の即位を奉祝して創建 **内子座**

大正5(1916)年に建てられた最大650人収容可能な木造2階建て瓦葺き入母屋の劇場。催し物がない日には、内部や舞台裏の様子などを見学することもできる。

喜多郡内子町内子2102 ☎0893-44-2840 ☎9:00～16:30 ☎年末年始(12/29～1/2) ☎大人400円 / 小・中学生200円 / 幼児無料

10METs (22.5km/時 レース、レジャー、遊び、きつい努力)、20才男 性平均体重64.6kg

改訂版「身体活動のメツ (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)]

消費カロリー(kcal)=METs×時間×体重(kg)

安静時 1METs という単位を用いて、サイクリングを行った時の消費カロリーを簡単に算出したものであり、目安です。

サイクリング大会・イベント情報

11月4日(日) **愛媛スポーツ・レクリエーション祭 2018サイクリング**

砥部町・内子町 **砥部町岩谷口～伊予市～内子町～砥部町広田**

砥部町松山南高校砥部分校をスタートし、砥部町広田上尾トンネル前をゴールとする、全長約80kmの山岳コース。標高差406m伊予市市平ヒルクライムは最大の難所かつ最高の醍醐味。

12月9日(日) **第6回小田川シクロクロス2018**

内子町 **内子町 小田川河川敷**

勇壮な大風合戦で知られる清流小田川の河川敷特設コースを、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競技です。他にはない耐久レースをおこなっています。

11月11日(日)予定 **陶街道まるごとスタンプラリー 自転車GO!**

砥部町 **砥部町**

砥部町内の国道 33号から国道 379号沿いに所在する自然・歴史・文化・砥部焼に関わる53のポイントのうち、事前に決められた5か所ポイントをめぐるスタンプラリーです。秋の風を感じながら、一緒に走りませんか?

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。

道の駅

MAP A-9 **内子フレッシュパークからり**

農家から毎朝持ち込まれる鮮度抜群の野菜が並ぶ直売所。構内には、旬の野菜や果物を使って毎日売場で作られているアイスやシャーベットの販売所もあり、愛媛県産の「もち麦」や珍しい「じゃばら」という柑橘など、その季節ならではの食材を使って製造するので、何度行っても違う味が楽しめる。また、からりオリジナルのソーセージやハムなどはお土産に最適で、ここでしか食べられない物や手に入らない物も多数あり、何度訪れても楽しめるスポットとなっている。

喜多郡内子町内子2452番 ☎0893-43-1122 ☎9:00～17:00(店舗により異なる) ☎年始(1/1～1/3)、店舗により異なる

グルメ・特産品 (※商品の価格は税込)

MAP E-3 **なみへいうどんの たらいうどん** 380円

喜多郡内子町中田渡61 ☎0892-52-3883 ☎11:00～14:00 ☎全曜日(祝日は営業) / 年末年始(12/30～1/4)

小田地方に伝わる郷土料理でコシがある食感と滑らかなのが特徴。祝事や来客のもてなし、家族だんらん、の食卓で、酒を酌み交わしながら賑やかに味わってきた歴史を持つ。

MAP B-5 **クラフトの里の マロンアイスクリーム** 250円

伊予市中山町中山子271 ☎089-968-0756 ☎[クラフトセンター・しあわせ市]7:30～17:30 [シューベットのハウス]9:00～17:00 [そば打ち体験・木工体験]体験料より異なる・要予約 ☎月曜日(祝日の場合は翌日) / 年始(1/1～1/4)

クラフトの里のオープンから続く人気商品。中生と晩生の栗の甘露煮を使用し、生クリームを抑えることでスッパリとした甘さに。

MAP E-3 **トークギャラリー 紫音の シフォンケーキ** 260円+ドリンク代

伊予郡砥部町五本松885-13 ☎089-962-7674 ☎10:00～18:00 ☎火曜・第3水曜

砥部焼ギャラリー。鑑賞がてら、カフェもできるお店。繊細であっさりとした味わいの手作りシフォンケーキが美味。

交通アクセス案内

公共交通をご利用の方

松山空港 バスで約15分 大手町駅 車で約7分 いよ立花駅 約12km スタート地点

車をご利用の方

松山空港 砥部道路/国道33号線 経由 スタート地点

所要時間 約40分

医療機関等・緊急連絡先

MAP D-1 **平成脳神経外科病院** 松山市北井門2-7-28 ☎089-905-0011 ☎8:30～17:00 ☎日・祝

MAP A-9 **加戸病院** 喜多郡内子町内子771 ☎0893-44-5500 ☎9:00～12:00、14:00～17:00 ☎日・祝、土・午後

レンタサイクル

MAP 旅里庵 ☎内子町内子324 (JR内子駅構内) ☎0893-43-1450 ☎9:30～17:00 ☎年末年始5日間 A-9 ☎350円(普通自転車350円(2時間)、延長(1時間毎)200円) ●普通自転車10台、電動自転車2台

MAP 内子まちの駅Nanze ☎内子町内子2023 ☎0893-44-6440 ☎10:00～17:00 ☎木曜日 A-9 ☎2時間まで350円、2時間以上500円 ●普通自転車6台

MAP 町並駐車場 ☎内子町城道 ☎0893-44-5347 ☎9:00～17:00 ☎無休 A-9 ☎2時間まで350円、2時間以上500円 ●普通自転車5台

MAP 砥部焼伝統産業会館 ☎砥部町大南335 ☎089-962-6600 ☎9:00～17:00 ☎月(祝祭日の場合は翌日) E-3 12/29～翌年1/1 ☎1回300円 ●普通自転車1台、電動自転車4台

MAP 砥部焼観光センター炎の里 ☎砥部町千足359 ☎089-962-2070 ☎8:30～18:00 ☎2018/12/31 E-3 ☎1回300円 ●普通自転車3台

自転車販売店

MAP C-2 **DCMダイキ 伊予店** 伊予市下吉川1042 ☎089-983-2321 ☎9:00～20:00 ☎1月1日

MAP C-2 **サイクラントオカモト** 伊予市米湊529-1 ☎089-983-5758 ☎8:00～19:00 ☎不定休

温泉施設

MAP B-2 **いよ温泉**

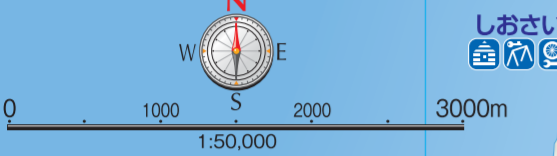
伊予商店街沿いに位置し、すべすべとしてめらかな「美人の湯」として知られている天然温泉。地下1000mから湧き出る黄金色に輝く神秘的な湯は、多くの効能と高い温浴効果を持ち、湯上がり後はいつまでも体がホカホカするのが特徴。リーズナブルな料金で利用できる家族風呂は、源泉かけ流しとなっており、アットホームな雰囲気の中、温泉を楽しめる。

伊予市瀬川16(いよプリンスホテル) ☎089-982-7777 ☎9:00～23:00(礼止めは22:30) ☎年2回(不定期) ☎大人450円・子供250円 家族風呂(大人550円・子供250円)

UCHIKO NAKA-IYO SATOYAMA-RINDO

内子・中伊予さとやま輪道

- 地図凡例**
- コースルート
 - 道の駅
 - 宿泊施設
 - 道の危険区間
 - 自転車道
 - 温泉施設
 - ルートの上り坂
 - レンタサイクル
 - キャンプ場
 - ルート上の危険箇所
 - 食事処
 - 駐車場
 - 商店・土産店
 - 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側に青く塗られた「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方向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
 - 常時ライトを点灯
 - 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ち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

- 投稿された情報はFacebookに再発信
- マルゴト自転車道全28コースを地図や動画で詳しく紹介！

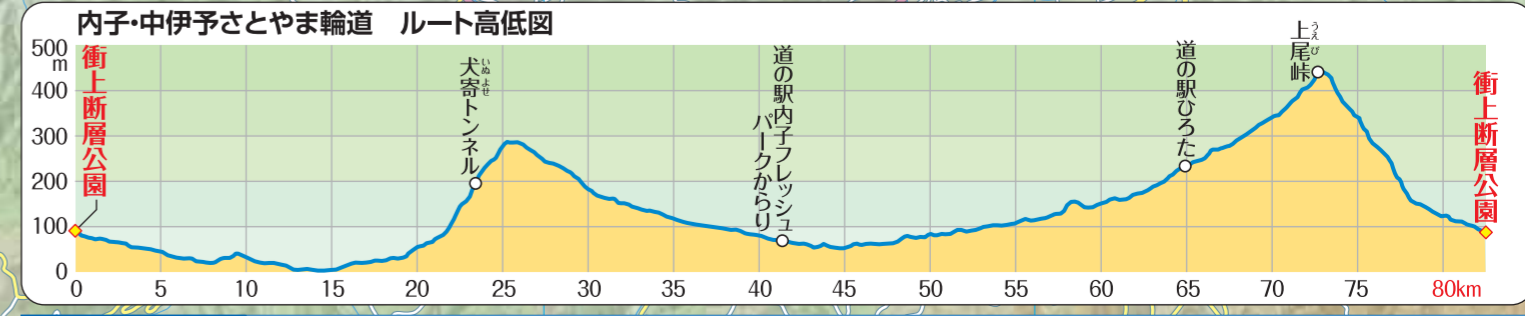
<https://ehime-cycling.jp>

愛媛マルゴト自転車道 検索

- サイクリングに必要な持ち物**
- お金(小銭)
 - 携帯電話
 - 補給食・飲み物
 - 携帯用空気入れ
 - 予備チューブ
 - 保険証(あれば安心)

地元サイクリストからのアドバイス

山間部はトンネルが連続するのでライトを忘れずに！



- サービス内容凡例**
- サイクルオアシス
 - サイクルレスキュー
 - 自転車スタンド
 - 更衣室
 - 足湯
 - 飲食店
 - パンク修理工具
 - Wi-Fi
 - サイクルオアシスとは
 - インフォメーション
 - トイレ
 - 給水
 - ベンチ(休憩設備)
 - 空気入れを無償提供し、地域と交流できる施設です
- 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5万分の1地形図を使用した。(承認番号 平27四保 第21号)