

レベル3

★★★★☆

中級～上級者向け

棚倉町コース

距離 22.8km

獲得標高 227m

所要時間

立ち寄りあり 約4時間

立ち寄り無し 約1.5時間

るねさんすたなぐら

① ルネサンス棚倉

宿泊のほか、日帰り温泉、食事、運動などが楽しめるリゾート宿泊施設。サイクリングの汗を流すのに最適です。

📍棚倉町大字関口字一本松43-1 📞あり
☎0247-33-4111

ばばつこわけじんじゃ

② 馬場都々古別神社

陸奥一宮であり、祭神は味耜高彥根命と日本武尊を祀っています。本殿は国指定重要文化財です。

📍棚倉町大字棚倉字馬場39 📞なし
☎0247-33-7219

れんげじ

③ 蓮家寺

慶長8年建立。町指定文化財の山門をはじめとする貴重な文化財が残されています。

📍棚倉町大字新町129 📞あり
☎0247-33-2344

たなぐらじょうあと

④ 棚倉城跡(国指定史跡)

春は桜、秋はもみじがお堀に映り込み、美しい景色を堪能できます。城跡内は、ゆっくりとくつろげる憩いの場です。

📍棚倉町大字棚倉字城跡 📞あり
☎棚倉町観光協会 0247-33-7886

やまもとふどうぞん

⑤ 山本不動尊

130段の石段を上り詰めると、巨岩の洞窟のもとに弘法大師尊像が安置されています。四季折々の景色が魅力です。

📍棚倉町大字北山本字小槍沢94-2 📞あり
☎0247-33-2445

みりよくまんてんものがたり

⑥ みりよく満点物語

地元産の野菜や果物、加工品を豊富に扱う直売所で、濃厚ソフトクリームや食材にこだわったレストランもあります。

📍棚倉町大字下山本字愛宕平15-1 📞あり
☎0247-33-1212

やつきつこわけじんじゃ

⑦ 八槻都々古別神社

奥州一宮であり、祭神は味耜高彥根命と日本武尊を祀っています。国指定重要無形民俗文化財の御田植祭が有名です。

📍棚倉町大字八槻字大宮224 📞あり
☎0247-33-3505

ルネサンス棚倉

START / GOAL

START地点からの距離

豊かな自然の新鮮な空気と、城下町の歴史を感じることができるコースです。桜や紅葉の頃は棚倉城跡のお堀の水面に映る景色や、山本不動尊のもみじ参道がきれいだよ。二つの一宮、神社仏閣のパワースポット、おいしいお菓子やパン屋さんもあるよ。東北の小京都棚倉で、幸福・満腹めぐりに出かけてみよう！



棚倉町シンボルキャラクター
たなちゃん



町内の食事処や土産屋などの情報はこちらから

グルメガイド たなぐら



ユーパル矢祭

START / GOAL

START地点からの距離



レベル2
☆☆☆☆☆
初心者～中級者向け

矢祭町コース

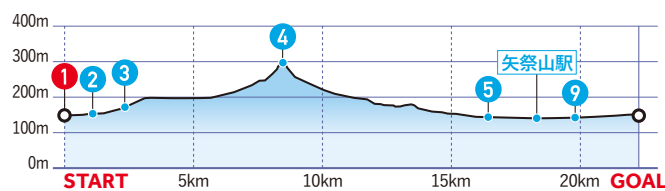
距離 **22.3km**

獲得標高
222m

所要時間

立ち寄りあり 約4時間

立ち寄り無し 約1.5時間



里山、田んぼ、清流…思い浮かべる田舎の風景を体感できるコースです。四季折々の景色、匂い、暮らしを感じながらの散走と行く先々での美味しい食事は、おなかも心も満たしてくれます。ちなみにやまっぴーは鮎の塩焼きが大好きです。食べてみてね！



矢祭町イメージキャラクター
やまっぴー



ゆーばるやまつり

1 ユーパル矢祭

露天風呂、超音波風呂など多様な湯で体を癒やせる宿泊施設。日帰り入浴可能。プールやテニスコートもあります。

◆矢祭町大字東館字蔵屋敷108-1
■あり 9:00～17:00 休なし
¥日帰り入浴(土日)／大人800円、こども500円、幼児300円
■矢祭振興公社 0247-46-4300



ゆずシャーベット

地元産のゆずを100%使用。爽やかな風味と香りが好評です。サイクリング途中の気分転換にピッタリ。

ユーパル矢祭で販売しています
280円



あゆのしおやき

鮎の塩焼き

矢祭山公園付近の通りには名物の鮎の塩焼きが食べられる店が並んでおり、熱々をほおばることができます。

◆矢祭町大字内川字矢祭 ■あり
①常時開放 休なし ¥350円～
■矢祭町事業課産業グループ
0247-46-4575



わだいにんや つどい

2 和ダイニング つどい

ランチは魚料理や揚げ物の定食を中心に味わうことができます。手頃な価格の日替わり定食が人気。

◆矢祭町大字小田川字春田38-1
①11:30～14:00、18:00～22:00(L.O.21:30)
■火曜日・第4月曜日 0247-46-2203



こーひーこうぼう

3 珈琲香坊

世界各國の優良農園から厳選した高品質なコーヒー豆を自家焙煎。ログハウス風の店内でゆったりと楽しめます。

◆矢祭町大字小田川字中山17-1 ■あり
①11:00～18:00 毎週水曜日
¥各種ブレンドコーヒー550円～
0247-34-1131



たきがわけいこくゆうほうどう

4 滝川溪谷歩道

全長3kmの散策路内に48の滝が連続する溪谷。巨大な奇岩や天然の老木など、ありのままの自然が広がります。

◆矢祭町大字大坂字滝平 ■あり
①常時開放 休12月～3月 ¥無料
■矢祭町事業課産業グループ
0247-46-4575



滝川溪谷

8.4km

左右注意

のうはく ほきやま

5 農泊 保木山

農業体験等しながら地元の生活に触れることができる農家民宿。地元食材をふんだんに使った味が楽しめます。

◆矢祭町大字高野字高野69 ■あり
①予約に応じて 休不定休 要予約
■矢祭町農泊推進協議会
0247-46-4575



やまつりやまこうえん

6 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつつじ、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

◆矢祭町大字内川字矢祭 ■あり
■矢祭町事業課産業グループ
0247-46-4575



ひやまとざんどう

7 桧山登山道

複数の登山ルートがあり、季節ごとに異なる景色が広がります。標高510mの山頂では360度の展望を楽しめます。

◆矢祭町大字山下字下河原 ■あり
■矢祭町事業課産業グループ
0247-46-4575



むそうだき

8 夢想滝

「ふくしまの水三十選」のひとつ。あゆのつり橋から約200mの所にあります。清涼な流れが疲れを癒やしてくれます。

◆矢祭町大字山下字太鼓堂 ■あり
■矢祭町事業課産業グループ
0247-46-4575



直売所

9 みりよく満点物語矢祭店 太郎の四季

地元の農産物や加工品を販売。新鮮さと安全安心を求めて、地元客はもちろん、県外の常連客や観光客で賑わいます。

◆矢祭町大字岡岡字下小坂56 ■あり
①8:00～18:00 休第3火曜日、1月1日・2日 0247-46-2405

📍 鮫川村赤坂中野道少田18-2 🕒 9:30 ~ 17:30 📅 休火曜日 ☎ 0247-57-6550



レベル1

☆☆☆☆☆

初心者向け

獲得標高

98m

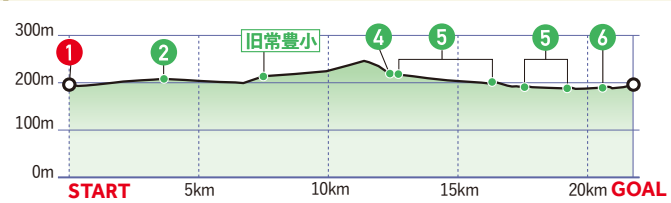
所要時間

立ち寄りあり 約3~4時間

立ち寄り無し 約1~1.5時間

距離

21.7km



はなわまちこみゆにていぶらざ

1 塙町コミュニティプラザ

JR水郡線の磐城塙駅に町立図書館を併設した施設。喫茶店や物産品販売コーナーなどもあります。

●塙町大字塙字宮田町1-4 あり

●9:00~17:30 月曜日・第3日曜日・祝日(祝日が月曜の場合は、翌日も休館)・年末年始(12/30~1/2) 0247-43-4120



さざはらぱんてん

2 笹原パン店

昔ながらの素朴なパンを提供。地元の給食でも人気の揚げパンは、砂糖・ココア・きなこ味などがあります。

●塙町大字川上字堀ノ内14-6 あり

●11:00~19:00 月曜日 0247-43-0918



しろかふえ

3 Shiro Cafe

旬の素材を使ったランチのほか、ひきたてコーヒー、こだわスイーツ、自家製パンなどを提供。

●塙町大字川上字堀ノ内168 あり

●11:30~17:30 月曜日、火曜日、水曜日 0247-57-8311



かふえずぼんどういちよいち

4 Café's Bond141

サンドイッチや日替わりランチをはじめ、コーヒーなどのドリンクも充実している人気カフェ。テイクアウトも可能です。

●棚倉町大字寺山字大豆柄34-1 あり

●11:00~※閉店時間は要問い合わせ

●水曜日、第3火曜日(不定休あり)

0247-33-8141



みちのえきはなわ

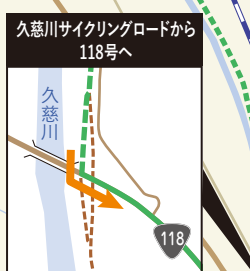
6 道の駅はなわ

食事処で塙町ならではのメニューを味わえます。久慈川を眺めながらの休憩もおススメです。

●塙町大字塙字桜木町388-1 あり

●直売所9:00~18:00、お食事処 天領平日/11:00~19:00、土・日・祝/11:00~20:00、トイレ24時間利用可

●1月1日・2日 0247-44-0123



くじがわさいりんぐろーど

5 久慈川サイクリングロード

鮎釣りで人気の久慈川沿いに整備された、県道矢祭・塙・棚倉自転車道。春は南北5kmにわたり桜が咲き誇ります。

●塙町塙字大町 なし

●塙町観光協会 0247-43-3400



むかいがおかこうえん

7 向ヶ岡公園

塙代官・寺西重次郎源封元により、農村復興・農民救済の一環でつくられました。園内の枝垂桜は県指定天然記念物。

●塙町大字塙字桜木町204-1 あり

●塙町観光協会 0247-43-3400



ふるまごうえん

8 風呂山公園

自宅のお風呂からでも見られるようにと名付けられた公園。春は約3,300株の山つつじが真っ赤な絨毯を作ります。

●塙町大字塙字桜木町271-1 あり

●塙町観光協会 0247-43-3400

レベル1

☆☆☆☆☆

初心者向け

獲得標高

98m

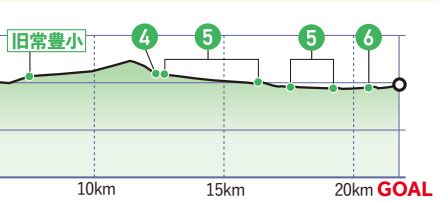
所要時間

立ち寄りあり 約3~4時間

立ち寄り無し 約1~1.5時間

距離

21.7km



塙町はいつでも花盛り!!久慈川河川敷が満開の桜でいっぱいになる春。風呂山公園が山つつじで真っ赤に染まるゴールデンウィーク。町の至る所でダリアが咲き誇る夏から秋。那倉川溪谷の紅葉が美しく色づく秋。ぜひサイクリングとともに、お花も楽しんでね。

塙町観光キャラクター
ダリちゃん



自販機	トイレ
START地点からの距離	コンビニ
駐車場	ガソリンスタンド
飲食店	カフェ
パン店	菓子店
給水所	温泉
宿泊施設	郵便局
学校	寺院
神社	

湯遊ランドはなわ

START / GOAL

START地点からの距離



湯岐温泉

ダリア園

1

1.8km

ツール・ド・はなわ
周回コース起点

2.5km

2.0km

111

7.8km

7km

5.7km

湯遊ランドはなわ

START / GOAL

START地点からの距離



自販機



トイレ



START地点
からの距離



コンビニ



駐車場



ガソリン
スタンド



飲食店



カフェ



パン店



菓子店



給水所



温泉



宿泊施設



郵便局



学校



寺院



神社

