

モデルコースを実走したサイクリスト・石井正則さんがその魅力を大いに語る。



福島県東白川郡矢祭町「あゆのつり橋」



石井正則さん
(俳優・タレント・声優)

お笑いコンビ「アリトキリギリス」としてデビューし、現在は俳優・タレント・ナレーターとして活躍中。約20年前より自転車を趣味とし、自転車雑誌にも連載。2017年には自転車活用推進研究会より「7代目自転車名人」に選出される。2013年から(一社)自転車協会提供のTBSラジオ「ミラクル・サイクル・ライフ」(毎週日曜18:30~19:00)のパーソナリティを務めている。

石井さんが自転車に乗るようになったキッカケは？

今から20年ほど前になりますが、当時住んでいた場所は、事務所や仕事場へ移動するのに不便な場所でした。そこで健康増進を兼ねて日常的な移動手段として、自転車を使うことを思いつきました。

サイクリストの友人に話を聞いたり、専門誌で調べて、自転車選びを検討した結果、良い自転車は走りが全然違うことが分かり、予算を奮発して購入しました。事務所や仕事場への移動距離は10km~20km程度でしたが、ママチャリと呼ばれる自転車とはレベルが違うマシンだったので、爽快な走りに対する驚きは大きかったですね。

「仕事場に出かける」「買物に行く」「カフェに出かける」など、日常の活動を軽快に楽しく底上げしてくれるツールとして自転車

に乗り始めましたが、すぐにハマってしまい、それから現在まで、自転車は無くしてはならない存在です。

石井さんはミニベロを愛用されていますが？

最初に購入した自転車がミニベロでした。以来ずっとミニベロに乗り続けて、現在は14台所有しています。「走り」に特化すればロードバイクの方が優れていますが、走る場所まで運ぶ労力が必要になります。

ミニベロは折りたたみ式なので、スムーズに運搬できるのもメリットです。自宅から最寄り駅までミニベロで移動し、折りたたんで電車に乗って目的地に行けるので、とても便利です。

「自転車名人」は現在8代目までいますが、全員がミニベロを持っていて、ロードバイクなどと使い分けしているようです。

広がりのある景観、起伏に富んだコースは、魅力満点。食材を生かした郷土食も大満足。



矢祭・益子コースを走った印象・感想はいかがですか？

福島、茨城、栃木の3県を自転車で一気に、しかも1日で走破する機会は、滅多にありません。全長110kmのコースでしたから、走り慣れているサイクリストでも頑張らないとクリアできない距離です。今回はスケジュールの都合もあり、途中はバスでの移動もありましたが、今回の体験はとても嬉しかったです。

コースもよかったです。アップダウンは激しかったですけど、とても気持ちよかったです。自転車で走ることが好きな人だったら、アップダウンは楽しさでもありますからね。ずーっと真っすぐで平坦であるよりは、起伏があった方が楽しいですね。

本格的なサイクリストだったら、この距離をどのくらいのタイムで走れるかというチャレンジができるし、今回のように見どころや地域のグルメなど、いろんな魅力を体験しながら走るという楽しみ方でもOKです。どちらの楽しみ方もできる、いいコースだなと思いました。

景色が広く感じるのも、このコースの特徴ですね。視界が広いのは、サイクリストにとっては大きな魅力です。例えば、トンネルのような深い森の中を走ると、眼前が開けたところを走るのは全然違うんです。自転車は自分の身体がエンジンなので、景色が違っただけでモチベーションが高まって、走りが全然違ってきます。

そうした意味でも3県のロードは走りやすかったです。開放感のある風景からエネルギーを貰って、それがエンジンとなり、いつもより速く走れたという印象があります。

コースの途中で召し上がったお食事はいかがでしたか？

食べ物はどれも本格的で美味しかったです。この地方の特色だと思いますが、食材のレベルが高いので、加工した食品であっても食材の持ち味が生きているものが多く、地域ごとの味を堪能できて楽しかったです。特に奥久慈名物の「西金砂常陸秋そば」は美味しかったです。もう一度、食べてみたい味でした。

食べ物って、人柄が出ますよね。シンプルな食べ物ほど、そのお店のご主人やスタッフの人柄が出るような気がします。福島は空気も水も美味しいけど、作り手のひと柄の良さが、味の決め手だと思いました。



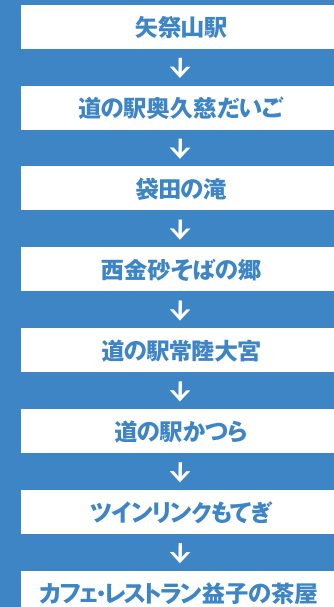
モデルコースを走った日は、とても暑かったですが、注意点は？

夏場に走るときは、日焼け止めはしっかり塗った方がいいですね。(笑) 近頃は日差しがとても強いので、後で火傷のような状態になったりしますから、日焼けのケアをしっかりして、走った方がよいと思います。

長距離を走ると、自分で思っている以上にカロリーを消費するし、特に夏場はハンガーノックにならないよう、栄養補給・水分補給は必須条件。安全には走るとはサイクリストの基本的な心得です。

石井正則さんが走行した矢祭・益子コース

走行距離110km
(2020年8月27日テスト走行)



矢祭・益子コースの詳細は19P・20Pをご覧ください。
※テスト走行のため、バス移動も含まれます。

景勝 石井さんを魅了した 絶景「袋田の滝」



久慈川の支流・滝川上流にあたり、長さ120メートル、幅73メートル。日本の名勝に指定され、日本三名瀑のひとつに挙げられます。

美味 石井さんが堪能した 西金砂常陸秋そば



西金砂そばの郷のそば工房では、「ひきたて」「打ちたて」「茹でたて」に熟練の技が加わり、さらにおいしさを引き出しています。

見学 石井さん初見学!! ツインリンクもてぎ



1997年営業開始のモビリティテーマパーク。四輪のSUPER GT、二輪の日本グランプリ・パンフィックグランプリが開催されるサーキットを併設。

体験 石井さんドキドキ!! 迫力のジップライン



ツインリンクもてぎのジップラインは、サーキットやハローウッズの森を一望しながら、561mに及び爽快な空中散歩を楽しむことができます。



石井さんが自転車に乗るようになって変わったことは?

最も太っていたときに比べて体重が12kgも落ちました。これが自転車に乗るようになった一番の効果。仮にこの20年間、自転車に乗っていなければ、メタボになっていたでしょうね(笑)。

そしてもう1点、大好きな自転車に関わる仕事が増えたことも嬉しいです。ミニベロで全国各地のコースを走るのは何事にも代え難い喜びです。知らないマチでも、自分の脚で走ると、「第二の故郷」に来たような感覚になります。福島県も「矢祭・益子コース」を走りましたから、もちろん「第二の故郷」になりました。(笑)

これから自転車に乗りたい方に対してアドバイス!!

ボクは日常的に自転車に乗るようになって、マシンに対する専門的な知識や技術が深まったわけではありません。「7代目自転車名人」の称号をいただいています、歴代の「自転車名人」のなかで専門的な知識が最も少ないと思います。

自転車について詳しければならぬ、と思う方も多いでしょうが、ボクのようにずっと初心者のような状態でも、自転車を楽しめることを伝えたいですね。

できるだけマニアックにならないように意識していますし、いつまでも自転車ファン

でいたいと思っています。これから自転車に乗りたいという人は、知識はなくてもOKです。自分に合った自転車を買って、時間をつくって走る。これに尽きます。

福島のサイクリストの皆さんはとてもやさしいので、初心者の方にも親切にアドバイスして、自転車人口の増加に貢献すると思います。そして、県外で走って仲間をつくり、サイクルネットワークを広げる活動ができるように思います。

サイクリストとして、石井さんの夢や目標について!!

とにかく日本国内のいろんなところを走るのが目標です。FIT・阿武隈地域サイクリングについても、「矢祭・益子コース」以外のコースも走ってみたいです。2020年は新型コロナウイルスの影響があって、東京から他県に出かけることを自粛しました。だから、いろんなところに自転車を持って行って、様々な土地の風を感じて走りたいという思いでいっぱいです。

福島県は会津、中通り、浜通りと、広いので、まだまだ走っていない場所が沢山あります。山間の街は比較的行っていきますので、海沿いの街を走ってみたいです。

自転車を持って常磐線に乗って、どこかの街で降りて走る。目下のところ、いちばんの夢ですね。

——— ありがとうございます。———

FIT・阿武隈地域サイクリングコースを走って、その魅力を体感したチャリ福ボーイズ&ガールズのメッセージ。



ゲストライダー 武内 イタルさん
(フリーアナウンサー)

コースを走った日は猛暑で汗だく、しかも雨天でズブ濡れ。翌日には筋肉痛も(笑)。でも、ジェラートは美味しかったし、蕎麦も最高!!帰宅してからのお風呂がとても気持ちよかったです。2019年、2020年とモデルコースの撮影やツアーに参加させていただきましたが、毎回いろんな出会いや発見やハプニング?もあり、「チャリンコ」を楽しんでいます!!走るだけじゃない、感じることで「福島」の魅力です。さあ、行きましょう!!



星 葉奈さん
(NPO法人クラブス)

初心者ですが、ルートが整備されていたので、とても走りやすかったです。FIT地域は景色や空気がきれいな場所が多く、気持ちよく走ることができました。特に田んぼのあぜ道や川沿いを走ったときの爽快感は、サイクリングの魅力のひとつだと感じました。サイクリングはハードルが高いと思われている方もいるかもしれませんが、初心者や女性でも走りやすいルートがたくさんあるので、ぜひチャレンジしてください。



上石 華月さん
(NPO法人クラブス)

今回初めて本格的なロードバイクに乗って、サイクリングロードを走りました。キレイな風景や美味しい食べ物にめぐりあえて、心身ともに癒されました。様々な人との出会いがあり、その場所に行ってみないと分からない楽しい発見もありました。運動することが、あまり得意じゃなくても、サイクリングは気軽に挑戦できます。気分や身体をリフレッシュしたい皆さんにオススメです。ぜひサイクリングにトライしていただきたいです。



サポートライダー 風間 早志さん
(元・競輪選手)

サイクリングの魅力に取り憑かれ、自転車歴40年超えの経験から、サポートライダー&アドバイザーを務めています。FIT・阿武隈地域の各コースは、サイクリストの皆さんが自然、歴史、文化、食を安全に楽しめるように、コースが設定されています。今後も新たなコース提案、サイクリングツアー企画、SNS配信等をお手伝いできればと思っています。サイクリストの皆さん、FIT・阿武隈地域サイクリングをよろしく願います。



サポートライダー 橋本 豊さん
(サイクル工房B.B 代表)

今回は、日本最古の庭園といわれる白河市南湖公園発着の「那須高原コース」「那須・奥久慈コース」のツアーに同行サポートしました。涼風が流れる秋の風情を感じながら走る那須高原、そして観光スポットの数々。なかでもつつじ吊橋はぜひ立ち寄りいただきたい場所です。また、道の駅東山道伊王野で食した水車蕎麦やたい焼きはおススメです。まだまだ魅力満載の那須方面コース。次回も乞うご期待ください。



佐々木滉一さん・瀬戸庸暉さん
(日本大学工学部 サイクリング部)

日本大学工学部のキャンパスは福島県郡山市にあり、FIT・阿武隈地域に隣接しています。私たちが所属するサイクリング部にとって、最適な練習コースが身近にあり、部員一丸となって切磋琢磨しながら活動しています。サイクリングを通して、観光施設の皆さんとも仲良くなり、私たちの活動を応援してもらっています。地域との密接な関係が日大サイクリング部の強みであり、充実した支援体制はFIT・阿武隈地域の最高の魅力だと思います。

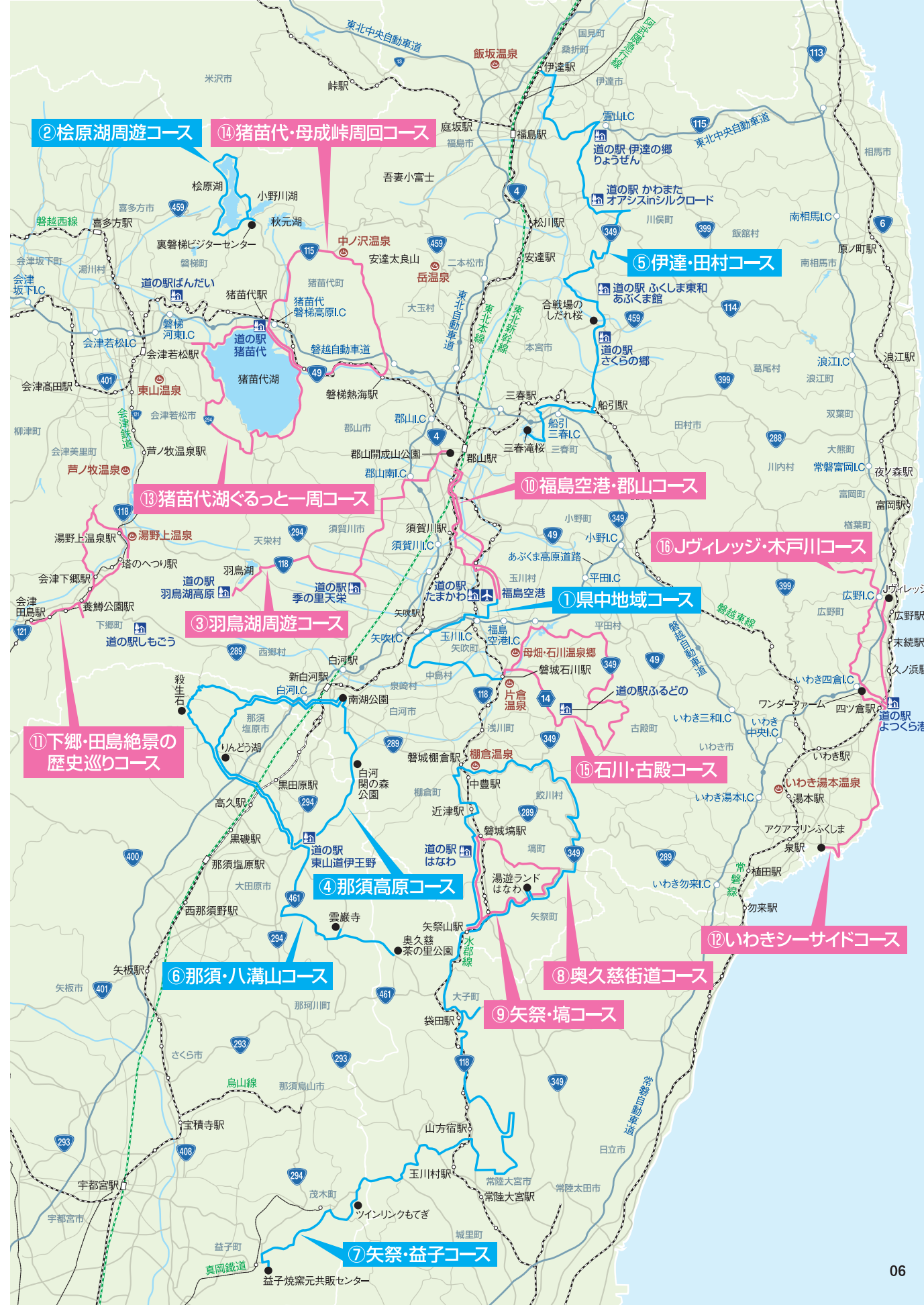
CYCLING モデルコース全16コース

令和2年度造成コース

- コース1 県中地域コース**【初級者向け】 YouTube動画公開中 07P
 JR磐城石川駅→泉崎国際サイクルスタジアム→バイクショップ・ハッピーベリー→玉川村役場→長命清水→道の駅たまかわ→福島空港
- コース2 桧原湖周遊コース**【初級者向け】 ※福島県自然保護課造成コース 09P
 裏磐梯ビジターセンター→裏磐梯物産館→道の駅裏磐梯→桧原大橋→大山祇神社→パン工房ささき亭→裏磐梯ビジターセンター
- コース3 羽鳥湖周遊コース**【中級者向け】 YouTube動画公開中 11P
 開成山公園(郡山市)→道の駅季の里天栄→八木沼リンゴ園→羽鳥湖展望台→道の駅羽鳥湖高原→エンゼルフォレスト那須白河
- コース4 那須高原コース**【中級者向け】 YouTube動画公開中 13P
 南湖公園(白河市)→マウントジーンズ那須→つつし吊橋駐車場→殺生石→那須りんどう湖→道の駅東山道伊王野→白河関の森公園→南湖公園
- コース5 伊達・田村コース**【中級者向け】 YouTube動画公開中 15P
 JR伊達駅→道の駅りょうぜん→道の駅かわまた→あじせん楓亭→隠津島神社三重塔→合戦場のしだれ桜→三春滝桜
- コース6 那須・八溝山コース**【中級者向け】 17P
 南湖公園(白河市)→那須フラワーワールド(那須町)→那須りんどう湖→道の駅東山道伊王野→雲巖寺(大田原市)→奥久慈茶の里公園(大子町)
- コース7 矢祭・益子コース**【上級者向け】 YouTube動画公開中 19P
 JR矢祭山駅→道の駅奥久慈だいてい→袋田の滝→西金砂そばの郷→道の駅常陸大宮→道の駅かつら→ツインリンクもてぎ→益子焼共販センター

令和元年度造成コース

- コース8 奥久慈街道コース**【上級者向け】 ※ランナーズインフォメーション研究所認定コース 21P
 湯遊ランドはなわ→鹿角平キャンプ場→手・まめ・館→甘盛堂(棚倉町)→道の駅はなわ
- コース9 矢祭・埜コース**【中級者向け】 YouTube動画公開中 ※ランナーズインフォメーション研究所認定コース 21P
 JR矢祭山駅→湯遊ランドはなわ→かっぱのすり鉢→シロカフェ→道の駅はなわ→久慈川サイクリングロード→JR矢祭山駅
- コース10 福島空港・郡山コース**【初級者向け】 23P
 福島空港→須賀川牡丹園→グランパークカフェ→みちのく自転車道入口→国道49号線→パンテラス郡山店
- コース11 下郷・田島絶景の歴史巡りコース**【中級者向け】 YouTube動画公開中 24P
 会津鉄道会津下郷駅→長寿の水→大内宿→会津鉄道湯野上温泉駅→塔のへつり→養鱒公園憩いの広場→会津鉄道会津田島駅→ジー・ママ
- コース12 いわきシーサイドコース**【中級者向け】 25P
 ワンダーファーム→道の駅よつくら港→磐城舞子橋→塩屋崎灯台→マリンタワー三崎公園→アクアマリンふくしま
- コース13 猪苗代湖ぐるっと一周コース**【中級者向け】 26P
 JR磐梯熱海駅→志田浜→野口英世記念館→強清水→舟津公園キャンプ場→志田浜
- コース14 猪苗代・母成峠周回コース**【中級者向け】 26P
 JR磐梯熱海駅→母成グリーンライン展望台駐車場→日乃出屋→道の駅猪苗代→JR磐梯熱海駅
- コース15 石川・古殿コース**【上級者向け】 27P
 JR磐城石川駅→母畑レークサイドセンター→平田大橋→越代のサクラ→道の駅ふるどの→古内の桜→JR磐城石川駅
- コース16 Jヴィレッジ・木戸川コース**【上級者向け】 28P
 Jヴィレッジ→久之浜駅前→道の駅よつくら港→ワンダーファーム→広野町→木戸川渓谷入口→木戸ダム



サイクリングの魅力を感じられる最適コース

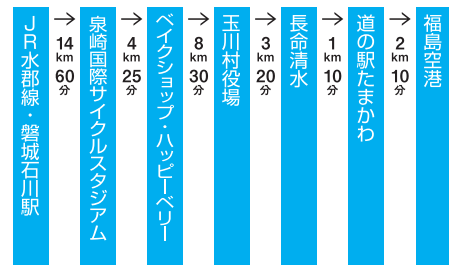
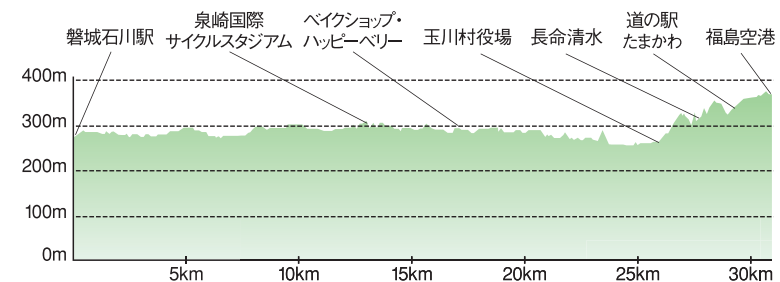
県中地域コース

難易度
★★☆☆☆



緑豊かな田園風景のなかを走るコースで、サイクリング初心者におすすめです。水郡線磐城石川駅をスタートし、泉崎国際サイクルスタジアム、長命清水、道の駅たまかわ、そして福島空港にゴールするコースです。

● 走行距離 / 32km ● 走行時間 / 約2時間35分 ● 獲得標高 / 340m

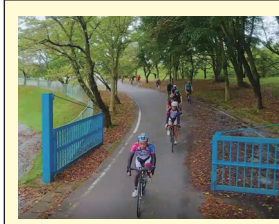


「県中地域コース」PR動画をYouTubeで公開しています!!
こちらからどうぞ!!



START JR水郡線 磐城石川駅

14.0km / 60分



泉崎国際サイクルスタジアム
西白河郡泉崎村大字泉崎字下陣馬1
☎ 0248-53-3775 (泉崎村教育委員会)
営 8:00~17:00
福島県有数の桜の名所、泉崎村さつき公園内にあり、近隣には野球場や宿泊施設等も整備されています。

4.0km / 25分



ベイクショップ・ハッピーベリー
西白河郡矢吹町弥栄63-2
☎ 0248-44-5538
営 9:30~17:30 (休 火曜・第2水曜)
ロールケーキやマフィン、自家製無添加ソフトクリームを使った季節のパフェやシェイクもおすすめです。

8.0km / 30分

玉川村役場

GOAL 福島空港 A
石川郡玉川村北須釜釜田21
☎ 0247-57-1111
営 7:00~20:00 (休 無休)
1993年3月に開港。隣接する空港公園にはスポーツ施設、野外活動エリアもあります。

2.0km / 10分



道の駅たまかわ A
石川郡玉川村岩法寺宮ノ前140-2
☎ 0247-57-3800
営 8:00~18:00 (休 元旦)
新鮮で安全な農産物、特産加工品、山菜・きのこ等を販売。福島県そばブランド「会津のかほり」を使用した手打ちそばも味わえます。

1.0km / 10分



長命清水
石川郡玉川村小高平ケ谷地
地元では御膳清水と呼ばれており、農作業などが終わった住民が、湧水を飲んで、ちょっとひと休みする風景が見られます。サイクリストが休憩取るにも最適の場所です。

3.0km / 20分

緑豊かな田園地帯を快適に疾走する。

ツアーコラム

モデルツアー参加者
西藤さん(左)
サポートライダー
松本さん(右)
コースを走ったときは、稲穂が実っていました。初夏から秋にかけてサイクリングすると、美しい田園風景が広がるので爽快ですよ。

「県中地域をサイクリング!ワンコインサイクリングツアー」令和2年9月13日(日)に開催しました!!

田園風景や山並みを眺めながら走るサイクリングツアーを実施しました。爽やかな風を感じながら快適に走行し、参加者の皆さんは心身ともにリフレッシュ!!

ここがオススメ!!

泉崎カントリーヴィレッジ
西白河郡泉崎村泉崎笹立山12
☎ 0248-53-4211
源泉100%かけ流し温泉。全国レベルの競技大会が開催できる「泉崎スポーツガーデン」と組み合わせて利用できる、学生にオススメの合宿プランもあります。

ツアーコラム

モデルツアー参加者
佐々木さん
緑豊かで山々も遠くまで見えて気持ちよかったです。福島空港までの登り坂は気合いを入れては走りました。すごく楽しかったです。

ツアーコラム

サポートライダー
下重さん
フラットな道がずっと続きますが、福島空港に至る最後の坂を頑張れば、ゴールできる!!という達成感のあるコースです。

凡例

- A サイクルラック
- 宿泊
- サイクルショップ
- ビュースポット

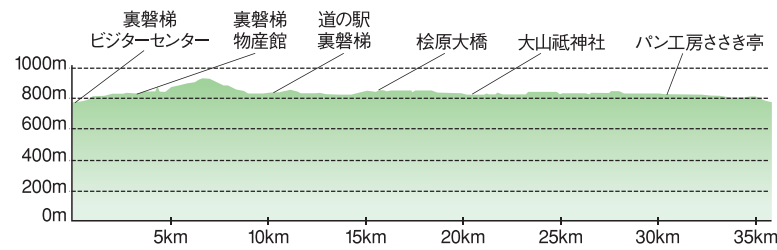
磐梯朝日国立公園の豊かな自然を満喫

松原湖周遊コース 難易度 ★☆☆☆☆ 初心者向け

四季を通して美しい景観の磐梯朝日国立公園の松原湖畔を1周します。裏磐梯ビジターセンター発着で、松原大橋や大山祇神社などの景勝地、裏磐梯物産館、道の駅裏磐梯などの飲食・販売施設をめぐるコースです。

● 走行距離 / 36km ● 走行時間 / 約2時間35分 ● 獲得標高 / 375m

※福島県自然保護課造成



START 裏磐梯ビジターセンター

耶麻郡北塩原村大字松原字剣ヶ峰1093-697
☎0241-32-2850 休火曜
営 9:00~17:00(夏)・9:00~16:00(冬)
裏磐梯の自然探勝路や磐梯山等の登山、季節の花や野鳥等の情報提供を行っています。

↓ 4.0km / 15分

裏磐梯物産館

耶麻郡北塩原村松原湯平山1171-9
☎0241-32-3751
営 9:00~17:00 休冬期
会津の地場産品や新鮮野菜などを展示即売。食堂では「会津山塩ラーメン」がオススメです。

↓ 8.0km / 45分

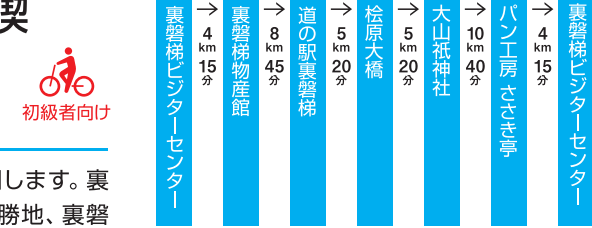
道の駅裏磐梯 A

耶麻郡北塩原村松原南黄連沢山1157
☎0241-33-2241
営 9:00~17:00 (休水曜(冬期))
ドングリや山塩のジェラート、甘さのなかに少し苦みを感じる不思議な味の「そばソフトクリーム」が人気です。

↓ 5.0km / 20分

松原大橋

耶麻郡北塩原村松原地内
松原湖に架かる全長214mの橋で、1997年に完成しました。橋の背景の山々が初夏は新緑、秋は紅葉が美しく、自動車のCMロケ地としても使用されました。



反時計回りもオススメです!!

「松原湖周遊コース」PR動画をYouTubeで公開しています!!
こちらからどうぞ!!



GOAL 裏磐梯ビジターセンター

裏磐梯ビュースポット

正面に磐梯山を望みながら走るサイクリングビュースポット!!磐梯山噴火の影響が少なく、ブナやミズナラ、トチノキなどの巨木が連なる森林は壮観です。春から秋にかけて色豊かな風景が広がります。

パン工房ささき亭 A

耶麻郡北塩原村松原基九郎沢山11097-110
☎0241-32-2824
営 8:00~18:00 休月曜・火曜
自家製のマヨネーズ、トマトソース、季節のフルーツジャムなどで作る調理パンや菓子パンが好評です。

大山祇神社

磐梯山が噴火した1888年に松原湖の湖底に沈んだ「松原宿」。大山祇神社の社が水没を免れ、現在、湖畔に佇んでいます。季節によって水位が下がると現れる鳥居の参道は隠れた絶景です。

裏磐梯の四季折々の美しい景観を愛でる。

「なすびと走行!!松原湖1周チャリンコ福島モデルツアー」令和2年10月25日(日)に開催しました!!

タレントのなすびさんと秋の裏磐梯の紅葉を満喫するツアーを実施しました。温泉水を煮詰めて作る裏磐梯の名物「山塩」を使った山塩ソフトクリームはオススメです!!塩分・糖分・ミネラルが摂れて、サイクリングの補給食にピッタリ。甘じょっぱい味はクセになる美味しさです。ツアーにはYouTuberの今田イマオさん・松尾もえさんも同行し、笑いの絶えない1日でした。

ツアーコラム

モデルツアーアテンドライダー 友坂優毅さん (北塩原村地域おこし協力隊)

毎年、松原湖一周ファミリーサイクリング大会が開催されるほど、どなたでも楽しめるコースです。涼しい夏、美しい紅葉、見て感じて爽快に走れます!!

ビュースポット

松原大橋

道の駅裏磐梯のそばソフトクリーム

凡例

- A サイクルラック
- 宿 泊
- サイクルショップ
- ビュースポット

START 裏磐梯ビジターセンター

GOAL 裏磐梯ビジターセンター

● 諸橋近代美術館

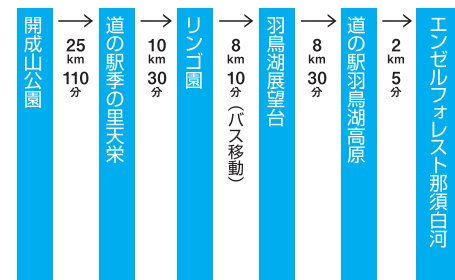
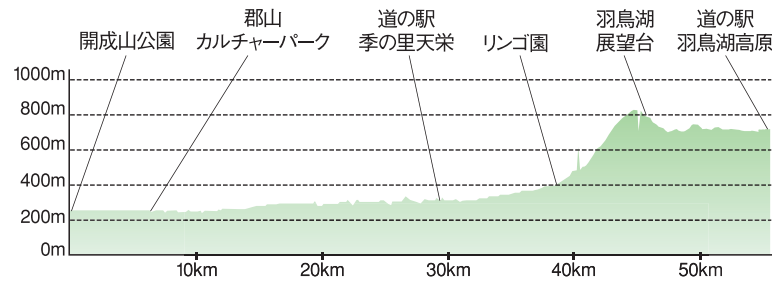
なすびと走行!!松原湖1周チャリンコ福島モデルツアー

羽鳥湖畔のビュースポットをめぐる

羽鳥湖周遊コース 難易度 ★★★☆☆ 中級者向け

自然豊かな観光資源に恵まれ、ファミリーでサイクリングを楽しむのに最適です。開成山公園(郡山)をスタートし、道の駅天栄、羽鳥湖展望台などを巡り、エンゼルフォレスト那須白河にゴールするコースです。

● 走行距離 / 60km ● 走行時間 / 約2時間55分 ● 獲得標高 / 950m
※バス移動除く



「羽鳥湖周遊コース」PR動画をYouTubeで公開しています!!
コチラからどうぞ!!

エンゼルフォレスト那須白河



START 開成山公園
郡山市開成1丁目5
☎024-954-8922 (郡山市観光協会)
明治時代初めに安積開拓発祥の地として造成された都市公園。開成山の桜は、2016年には日本遺産の構成文化財の1つとして認定されました。

GOAL エンゼルフォレスト那須白河
岩瀬郡天栄村羽鳥字高戸屋39
☎0248-85-2552 休 冬期休業有
営 9:00~18:00 (予約ダイヤル)
温泉、ガーデンSPA、各種スポーツやフィッシングなど、様々なアクティビティが体験できる複合リゾート施設です。

道の駅 季の里天栄 A
岩瀬郡天栄村大里天房50-1
☎0248-81-1455
営 8:30~17:30 休 年末年始
地元農家が作った野菜、世界の天栄米、果物、山菜などを販売。そば粉100%の手打ちそばもおすすです。

道の駅 羽鳥湖高原 A
岩瀬郡天栄村田良尾芝草1-3552
☎0248-85-2547
営 9:00~18:00 休 無休
天栄米、天栄長ネギ、天栄ヤーコンを販売。食堂では天栄ねぎラーメンやヤーコン定食、マカカレー等が人気です。

リンゴ園
岩瀬郡天栄村牧之内地内
羽鳥湖へ向かう標高822mの坂が始まる「鳳坂峠」の入口にリンゴ園が広がります。天栄村産のリンゴは果汁がみずみずしく、ジューシーな美味しさが評判です。

羽鳥湖展望台
岩瀬郡天栄村羽鳥地内
周囲16km、最大水深31.2mの人造湖。周辺にはサイクリングロードやオートキャンプ場、ゴルフ場などが点在しています。国道118号沿いの展望台からの眺めは観光客に人気です。

サイクリングツアー開催時はトンネル工事のため、バスで移動しました。
激坂です!!脚力に自信のある方は、ぜひチャレンジ!!

眺望やアクティビティなど、多彩な楽しみ。

「DJイタルさんと行くのんびり羽鳥湖サイクリング!!ツアー」
令和2年11月25日(水)開催!!
チャリ福ボーイ・武内イタル(DJイタル)さんと羽鳥湖高原までサイクリングツアーを実施しました。美味しいグルメやビュースポットをめぐりながら、サイクリングの魅力を満喫しました。

ツアーコラム
ゲストライダー 武内イタルさん
鳳坂峠を登ると羽鳥湖が広がり、最高の景観でした。みんなに声をかけてもらいながら揃ってゴールイン。グループで走るのは楽しいですね。

ツアーコラム
サポートライダー 佐藤さん
自然を感じながら走るの最高ですね。季節ごとに風景が変わるので、それぞれ新たな気持ちで、爽快に走れると思います。

ビュースポット
道の駅 羽鳥湖高原の「天栄ねぎラーメン」「ヤーコン入りアイスクリーム」

凡例

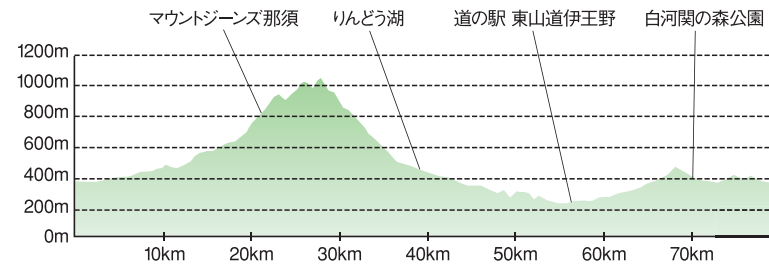
- A サイクルラック
- 宿 泊
- サイクルショップ
- ビュースポット

南湖公園から那須高原へ、リゾートを走行

那須高原コース 難易度 ★★★★★ 中級者向け

那須連峰の頂から白河まで、リゾート地帯のアップダウンを満喫しながら走ります。南湖公園発着で、マウントジーンズ那須、つつじ吊橋、殺生石、りんどう湖、白河関の森公園を周遊する充実したコースです。

●走行距離/80km ●走行時間/約5時間50分 ●獲得標高/1,400m



START 南湖公園
 白河市南湖公園地内
 ☎0248-22-1147 (白河観光物産協会)
 日本最古といわれる公園で国の史跡及び名勝に指定。吉野桜・つつじ・松・楓、南湖神社、日本庭園「翠楽苑」など、見どころ満点です。

22.0km/90分
マウントジーンズ那須
 那須郡那須町大字大島地内
 ☎0287-77-2300
 料 入場料あり
 那須連山の山麓に広がるスキー場。近隣には遊歩道も整備され、春から秋は散策することもできます。

6.0km/30分
つつじ吊橋
 那須郡那須町湯本地内
 ☎0287-76-2619 (那須町観光協会)
 八幡自然研究路に掛けられた橋長130m、高さ38mの吊橋で、初夏に見頃を迎えるつつじは絶景。他の季節も那須連山の眺望は見ものです。

殺生石
 那須郡那須町湯本地内
 ☎0287-76-2619 (那須町観光協会)
 一面に岩石が転がり、荒涼とした風景が広がる景勝地。「九尾の狐」にまつわる伝説が残る史跡としても知られています。



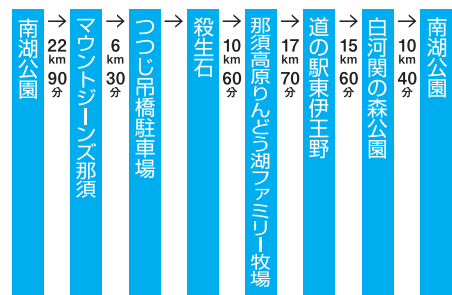
GOAL 南湖公園

10.0km/40分
白河関の森公園 A
 白河市旗宿白河内7-2
 ☎0248-32-2921 ☎9:00~17:00
 休 第2水曜(12月~3月)・年末年始
 茅葺き民家を移築した「ふるさとの家」や各種施設を設置。自転車のパンク修理キットも販売しています。

15.0km/60分
道の駅東山道伊王野 A
 那須郡那須町伊王野459
 ☎0287-75-0653
 休 1月1日~3日
 大きな水車と直径2mの巨大石臼で挽いた地粉を使った手打ちそば、朝採り野菜、地元産のお米、たい焼きが人気です。

17.0km/70分
那須高原りんどう湖ファミリー牧場 A
 那須郡那須町高久丙414-2
 ☎0287-76-3111
 ☎9:00~17:00 休 冬期休園有
 ワイヤで空中滑空する日本最長の「ジップライン」が人気。入園料は大人1,600円、子ども800円。

10.0km/60分



「那須高原コース」PR動画をYouTubeで公開しています!!
 コチラからどうぞ!!

リゾート地帯の起伏に富んだコースを走る。

「那須高原サイクリングツアー」令和2年10月4日(日)開催!!
 那須連峰の頂から白河までアップダウンを満喫できるツアーを開催しました。マウントジーンズ那須までは、圧巻のヒルクライム。那須温泉神社からのダウンヒルは風を切りながら爽快に走りました。



ツアーコラム
サポートライダー 橋本さん
 キツイと分かっていながら、なぜか登りたくなるのが那須山です。春、夏、秋とシーズンによって変化する風景が最高です。



凡例
 A サイクルラック
 宿泊
 サイクルショップ
 ビュースポット

ここがオススメ!! Champ Road
 全日本自転車競技選手権ロードレース那須大会が行われた1周=15.9kmの「Champ Road」には、左端にブルーラインが描かれています。



ツアーコラム
モデルツアー参加者 泉さん
 自然豊かで勾配がキツイ那須連峰を越えるのは苦しくもありますが、登った人にしか分からない楽しさを感じるコースです。



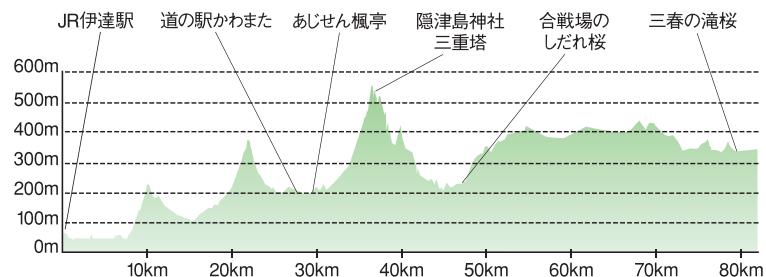
ツアーコラム
モデルツアー参加者 白井さん
 つつじ吊橋からの眺めは最高!!観光しながら走るのが面白かったですね。人生の楽しみがまたひとつ増えました。

山間の歴史にふれながら快適に走る

伊達・田村コース 難易度 ★★★★★ 上級者向け

山間の地に点在する歴史・文化遺産、そして豊かな自然を鑑賞しながら走ります。JR伊達駅をスタートし、隠津島神社三重塔、合戦場のしだれ桜、そして桜の名所として全国的に人気の三春滝桜にゴールするコースです。

● 走行距離 / 90km ● 走行時間 / 約6時間00分 ● 獲得標高 / 1,500m



- 23 km 80分 三春滝桜
- 20 km 80分 合戦場のしだれ桜
- 10 km 40分 隠津島神社三重塔
- 4 km 20分 あじせん 楓亭
- 15 km 60分 道の駅かわまた
- 18 km 80分 道の駅伊達の郷りょうぜん
- JR東北本線・伊達駅

「伊達・田村コース」PR動画をYouTubeで公開しています!!
こちらからどうぞ!!



START

JR東北本線 伊達駅
伊達市細谷12
構内には地場産の野菜・果物等を販売する伊達駅なかプラザ直売所があります。6月中旬から7月上旬には直売所発着でさくらんぼ狩りも楽しめます。

GOAL

三春滝桜
田村郡三春町滝桜久保115
国の天然記念物に指定され、「日本三大桜」に数えられる名木。四方に伸びた枝から、薄紅色の小さな花を無数に咲かせ、その姿はまさに流れ落ちる滝のように見えます。

道の駅伊達の郷りょうぜん **A**
伊達市霊山町下小国字桜町3-1
☎024-573-4880
営 9:30~18:00 休 無休
旬の果物が並ぶ農産物直売所、伊達鶏を使ったラーメンや伊達鶏釜飯、まきばのジャージーのジェラートも味わえます。

春田大橋 **📷**
田村郡三春町大字西方地内
三春ダム建設に伴って造成されたダム湖・さくら湖に架かる全長218mの春田大橋。桜のシーズンには、近隣の三春滝桜のライトアップに合わせて春田大橋もライトアップされます。

道の駅かわまた
伊達郡川俣町字鶴沢東13-1
☎024-566-5253
営 9:00~18:00 休 12月31日、1月1日
川俣シャモ料理を堪能できるレストラン、特産品の川俣シルク製品を販売するショップが outlets しています。

合戦場のしだれ桜
二本松市東新殿大林字142
八幡太郎・源義家と安倍貞任・宗任との合戦場と伝わる地に立つ2本の紅枝垂桜。「三春の滝桜」の孫桜といわれ、見事な紅の花を咲かせます。推定樹齢は170年。

あじせん 楓亭
伊達郡川俣町鶴沢村社前32-1
☎024-565-3929 休 月曜日・元旦
営 11:00~14:00・17:00~20:00
「川俣シャモのぶっかけ親子丼」が看板メニュー。多くのメディア・雑誌等で取り上げられている人気店です。

隠津島神社三重塔 **📷**
二本松市木幡字治家49
☎0243-46-2869 (社務所)
文明4年(1472年)に建立され、伊達政宗による兵火でも焼失を免れ、自然災害による倒壊を経て、大修理した三重塔が現存しています。1955年には、県重要文化財に指定されました。

→ 10.0km / 40分

歴史の息吹と自然の魅力を体感する。

START JR伊達駅

ここがオススメ!! あぶくまサイクリングロード

ここがオススメ!! 道の駅伊達の郷りょうぜん

ここがオススメ!! 道の駅かわまた

ここがオススメ!! 隠津島神社

ここがオススメ!! 歴史と文化を感じるルート

ここがオススメ!! ビュースポット

ここがオススメ!! ビュースポット

GOAL 三春滝桜

凡例

- A** サイクルラック
- 🏠** 宿泊
- 🛍️** サイクルショップ
- 📷** ビュースポット

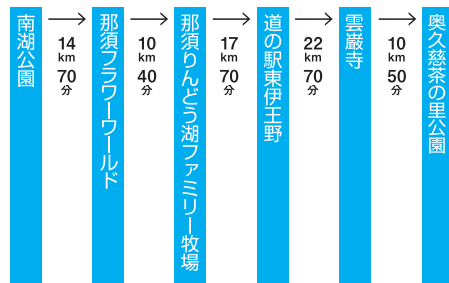
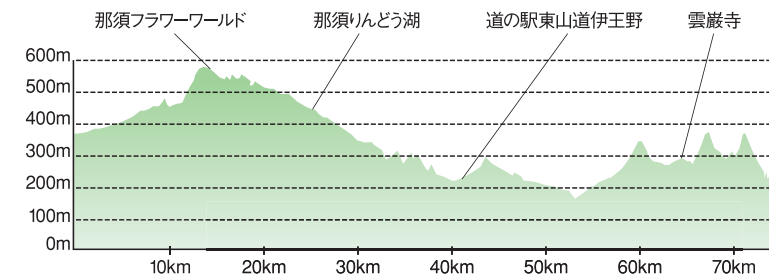
初夏は新緑、秋は紅葉、極上の景観の美しさ

那須・八溝山コース

難易度 ★★★★★☆ 中級者向け

四季折々に沿道の豊かな大自然が表情を変え、起伏に富んだロードが続きます。南湖公園発着で、那須フラワーワールド、りんどう湖レイクビュー、雲巖寺、奥久慈茶の里公園を巡るコースです。

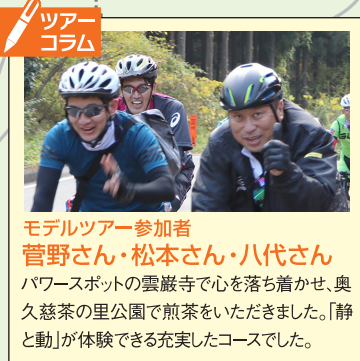
●走行距離／73km ●走行時間／約5時間00分 ●獲得標高／950m



景観を楽しみながら、福島・栃木・茨城へ。



「那須・八溝山を爽快にサイクリング!」
 令和2年11月8日(日) ツアー実施!!
 南湖公園をスタートして那須街道を登り、道の駅東山道伊王野で手打ちそばを堪能。パワースポットの大田原市雲巖寺にお参りし、大子町奥久慈茶の里で抹茶を味わいました。アップダウンが激しいコースでしたが、多彩な立ち寄りスポットの魅力を満喫し、ゴールしたときの達成感は格別でした。



ツアーコラム
 モデルツアー参加者
菅野さん・松本さん・八代さん
 パワースポットの雲巖寺で心を落ち着かせ、奥久慈茶の里公園で煎茶をいただきました。「静と動」が体験できる充実したコースでした。

ここがオススメ!! 御亭山(こてやさん)
 眼下に那須野ヶ原の田園風景が広がる景勝地。12月末から1月中旬の夜明けから9時頃まで、遠く富士山や筑波山まで望めるビュースポットです。

ここがオススメ!! NASU BLASEN 那須ブラーゼン練習コース
 JBCFロードレースシリーズの参戦をメインに、栃木県北の那須地域を中心に活動する観光地域密着型のロードレースチーム。練習コース内にある「御亭山(山頂512m)」は最大斜度10度以上あり、ヒルクライムスポットとしても人気です。



START 南湖公園
 白河市南湖公園地内
 ☎0248-22-1147 (白河観光物産協会)
 1801年に、時の白河藩主・松平定信が身分の差を越え誰でも憩える「士民共楽」の理念のもと築造した日本最古といわれる公園です。

GOAL 奥久慈茶の里公園
 久慈郡大子町大字左貴1920
 ☎0295-78-0511
 営 9:00~17:00 休 水曜・年末年始
 本格的な茶室で、抹茶・煎茶体験などが楽しめます。物産館やレストラン、和紙人形美術館も併設しています。

那須フラワーワールド
 那須郡那須町大字豊原丙字那須道下5341-1
 ☎0287-77-0400 料 入園料あり
 営 9:00~17:00 休 冬期休園有
 5月中旬のチューリップは必見。多彩な草花を絵の具代わりに、大地に描く那須花(ナスカ)の地上絵も見もの。

雲巖寺
 大田原市雲岩寺27
 ☎0287-57-0105
 八溝山地の奥深くにある名刹で、人気のパワースポット。山門正面の朱塗りの反り橋を渡って石段を登ると、釈迦堂、獅子王殿が並んでいます。

那須高原りんどう湖ファミリー牧場
 那須郡那須町大字高久丙414-2 A
 ☎0287-76-3111 料 1,600円(大人)
 営 9:00~17:00 休 冬期休園有
 日本最長の「ジップライン」、遊覧船、乗馬や乳しぼりなどが体験できる牧場など、多彩に楽しめるレジャー施設。

道の駅東山道伊王野 A
 那須郡那須町大字伊王野459
 ☎0287-75-0653
 営 8:30~17:00 休 年始
 手打ちそばの水車館、朝採り野菜等を販売する物産センター、手作り料理のあんず館の3つの施設があります。

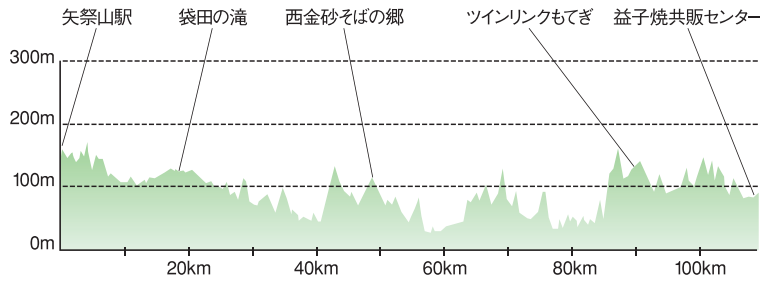
- 凡例**
- A サイクルラック
 - 宿泊
 - サイクルショップ
 - ビュースポット

経験と実績を重ねたら3県を一気に走る

矢祭・益子コース 難易度 ★★★★★ 上級者向け

自然景観を鑑賞し、レジャー施設等を巡りながら、福島・茨城・栃木の3県を一気に走ります。矢祭山駅を出発し、袋田の滝、ツインリンクもてぎ、益子焼共販センターにゴールするロングライドコースです。

●走行距離/110km ●走行時間/約9時間00分 ●獲得標高/1,480m



- 20km 80分 益子焼共販センター
- 14km 70分 ツインリンクもてぎ
- 14km 70分 道の駅かつら
- 13km 70分 道の駅常陸大宮
- 13km 70分 西金砂そばの郷
- 30km 140分 袋田の滝
- 7km 50分 道の駅奥久慈だいで
- 12km 60分 J.R.水郡線・矢祭山駅



「矢祭・益子コース」PR動画をYouTubeで公開しています!!
 コチラからどうぞ!!

START JR矢祭山駅 A

12.0km/60分

道の駅奥久慈だいで A
 久慈郡大子町大字池田2830-1
 ☎0295-72-6111 営 9:00~18:00 休 元旦
 温泉を楽しめる道の駅。併設の「奥久慈サイクルステーション」では、Eバイクなどのレンタルができます。

7.0km/50分

国名勝 袋田の滝
 久慈郡大子町袋田3-19 休 無休
 ☎0295-72-4036 料 300円(大人)
 営 8:00~18:00(季節で変動あり)
 高さ120m・幅73mの大岸壁を勢いよく四段に落下します。日本三名瀑のひとつで、国の名勝に指定。

30.0km/140分

西金砂そばの郷 そば工房 A
 常陸太田市赤土町2408
 ☎0294-76-9000 営 10:00~15:00 休 水曜・年末年始
 地元名産の常陸秋そばを「挽きたて・打ちたて・茹でたて」の「三たて」で賞味できます。

13.0km/70分

GOAL 益子焼共販センター A

芳賀郡益子町大字益子706-2
 ☎0285-72-4444 営 10:00~16:00
 休 水曜、第2・第4木曜、年末年始
 益子焼最大のショッピングギャラリー。お買物だけでなく、作陶や絵付けの体験もできます。大狸が目印です。

20.0km/80分

ツインリンクもてぎ
 芳賀郡茂木町大字松山120-1
 ☎0285-64-0001 営 9:30~17:00 休 不定休
 世界選手権も開催するサーキット場。ジップラインやキャンプ場も隣接。入場料は大人1,200円、子ども600円。

14.0km/70分

道の駅かつら A
 東茨城郡城里町大字御前山37
 ☎029-289-2334 休 年始
 営 9:00~18:00 ※10~3月は17時まで
 隣接する那珂川と御前山の光景は、関東の嵐山と呼ばれ、親しまれています。

14.0km/70分

道の駅常陸大宮 A
 常陸大宮市岩崎717-1
 ☎0295-58-5038 営 9:00~18:00 休 第3木曜・元旦
 久慈川のほとりの道の駅。豊かな緑とさわやかな風の心地よい憩いの場です。エゴマ油がオススメ。

福島から茨城・栃木へ、ロングライドコース。

「白河~茨城と栃木をサイクリング!」
 令和2年9月20日(日) ツアー実施!!
 白河市からバスでスタート地点の「道の駅常陸大宮かわプラザ」へ移動。サポートライダーよりロングライドコースのペース配分やアップダウンを走るコツをアドバイスいただき、コースに挑戦しました。次々とアップダウンが登場するコースを制覇した後の達成感は最高で、参加者の皆さんには大きな自信となりました。



ツアーコラム
モデルツアー参加者 桑原さん
 長距離に挑戦しようと思って参加しました。アップダウンの走り方など、サポートライダーからアドバイスをいただき、楽しく走りることができました。

ここがオススメ!!
袋田の滝 氷瀑
 寒さが厳しい冬には、袋田の滝は「氷瀑」と呼ばれる神秘的な姿に変わります。壮大な滝が真っ白に凍結する風景は息を呑むほどの美しさです。

ツアーコラム
サポートライダー 風間早志さん
 3つの県の観光地を楽しみながら走れました。ロングライドコースなので、時間に余裕を持って走行することがポイントです。

ここがオススメ!!
カフェ・レストラン 益子の茶屋
 芳賀郡益子町大字益子3527-7/2F
 ☎0285-72-9210 営 10:30~16:30 休 月曜
 ゲストライダーの石井正則さんが食事をしたのが、このお店です。益子焼カップでいただくドリンクバーや季節限定の自家製スイーツが楽しめます。



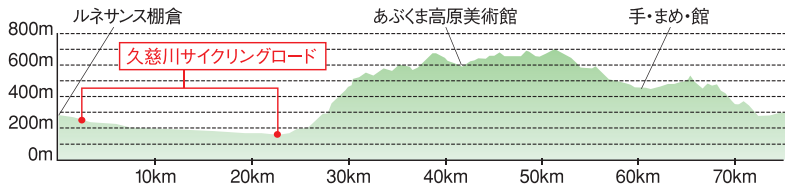
凡例

- A サイクルラック
- 宿 泊
- サイクルショップ
- ビュースポット

美しい自然が魅了する奥久慈街道を走る 奥久慈街道コース (ロングライド)

春は山桜、夏は新緑、秋は紅葉と、大自然のパノラマが目の前に広がります。鹿角平キャンプ場、物産販売所の手・まめ・館、和菓子店など、地域で人気の立ち寄りスポットを巡るコースです。

●走行距離/75.2km ●走行時間/4~5時間 ●獲得標高/1,150m
※ランナーズインフォメーション研究所認定コース



難易度	上級者向け
★★★★★	
湯遊ランドはなわ	鹿角平キャンプ場
20 km / 80分	12 km / 50分
	手・まめ・館
	15 km / 60分
	棚倉町・甘盛堂
	12 km / 50分
	道の駅はなわ

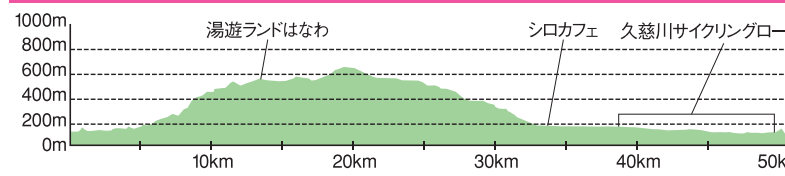
※令和2年11月14日(土) ツアー実施コース
●走行距離/59km
●走行時間/約4時間
●獲得標高/690m



「三角形の道」はサイクリストに魅力のポイント 矢祭・埴コース (ショートライド)

茨城県境の矢祭山駅を出発し、山岳地域を走り抜けます。ランナーズインフォメーション研究所が認定する「三角形の道」、溪流沿いのダウンヒルは魅力満点。帰路は久慈川サイクリングロードをゆったり走行できるコースです。

●走行距離/51.3km ●走行時間/約3時間45分 ●獲得標高/820m
※ランナーズインフォメーション研究所認定コース



難易度	中級者向け
★★★★☆	
JR水郡線・矢祭山駅	湯遊ランドはなわ
	13 km / 70分
	河童のすり鉢
	2.7 km / 15分
	シロカフェ
	17.3 km / 65分
	道の駅はなわ
	4 km / 15分
	サイクリングロード入口
	1 km / 5分
	サイクリングロード終点
	11 km / 45分
	2.3 km / 10分
	JR水郡線・矢祭山駅

「矢祭・埴コース」PR動画をYouTubeで公開しています!!
こちらからどうぞ!!

四季の景観が魅力の奥久慈街道2コース。

START ルネサンス棚倉

START ルネサンス棚倉

「奥久慈コースサイクリング」令和2年11月14日(土) ツアー実施!!
ランナーズインフォメーション研究所から優れたサイクリングロードに認定された奥久慈街道コースのツアーを実施しました。湯遊ランドはなわをスタートし、鹿角平観光牧場キャンプ場までは登り坂が続きますが、その後は若干のアップダウンはあるものの、棚倉町まで下り坂や平坦な道が続き、とても走りやすいコースでした。

鹿角平観光牧場キャンプ場
東白川郡鮫川村大字青生野世々々343
☎0247-48-2010(牧場内売店) ☎9:00~
休 12月~3月(バーベキューハウスのみ)
バーベキューハウスやバンガロー、天文台などが整備され、アウトドアライフを満喫できます。キャンプ場は通年利用可能です。

ビュースポット
夜は星空の大パノラマ

道の駅はなわ A

矢祭・埴コース(ショートライド)

ランナーズインフォメーション研究所認定コースはルネサンス棚倉からスタート。奥久慈街道からは、ほとんど信号がなく、走りやすいロードです。

ユーパル矢祭 A

サポートライダー
菅野正明さん
(埴町地域おこし協力隊)
4町村を通る1周75kmのコースです。起伏のある山間部と平坦な久慈川サイクリングロードがあり、非常に走りごたえがあります。

凡例
A サイクルラック
宿泊
サイクルショップ
ビュースポット

湯遊ランドはなわ A

東白川郡埴町大字湯岐字立石21 ☎0247-43-3000
☎9:00~17:00 休 無休(指定休館日有)
宿泊・飲食・キャンプ場を併設した温泉浴宿泊施設。eバイクのレンタルもできます。

矢祭山観光センター

東白川郡矢祭町大字内川字矢祭121-2 ☎0247-46-3161
☎9:00~17:00 休 水曜
店頭で炭火焼したアユの塩焼きを味わえる。お食事処には、そば、ラーメン、定食などもあります。

手・まめ・館 A

東白川郡鮫川村大字赤坂中野字巡ヶ作116 ☎0247-49-2556
☎9:30~18:00 休 第1・第3水曜、年始
野菜や特産品を販売する直売所、地元食材を使った食卓、軽食が楽しめるカフェもある複合施設。

棚倉町・甘盛堂

東白川郡棚倉町大字棚倉新町86 ☎0247-33-3056
☎8:30~19:00 休 不定休
いちご大福が有名な老舗菓子舗。北海道十勝産小豆、地元産のもち米を使用しています。

Shiro cafe (シロカフェ) A

東白川郡埴町大字川上字堀ノ内168 ☎0247-57-8311
☎11:30~17:30 休 月曜・火曜・水曜
こだわりコーヒー、焼きたてパン、スープ、カレー、スイーツなどが楽しめる人気のカフェ。

道の駅はなわ A

東白川郡埴町大字瑞字桜木町388-1 ☎0247-44-0123
☎9:00~18:00 休 元旦
ダリアの里として知られる埴町の名物デザート「ダリアのソフトクリーム」をぜひご賞味ください。

初心者も安心して走れる、起伏が少ないファミリーコース!!

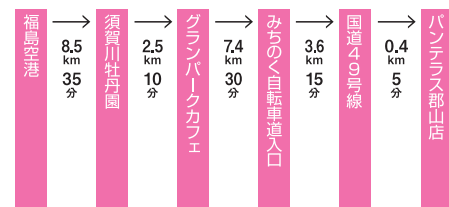
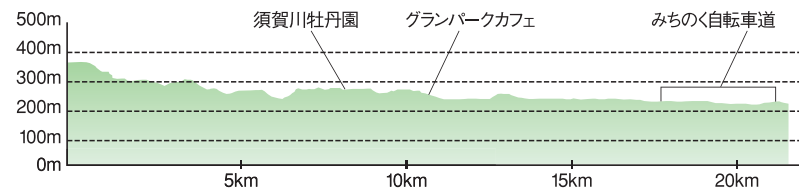
福島空港・郡山コース

難易度 ★☆☆☆☆
初級者向け



牡丹園やカフェに立ち寄りながら須賀川の街中を通る「まちなかルート」。阿武隈川沿いをゆったりと走る「みちのく自転車道」。福島空港を出発し、郡山市安積町に到着する2つのルートがあり、初心者やファミリーにオススメのコースです。

●走行距離/22.4km ●走行時間/約1時間35分 ●獲得標高/170m



石窯パン工房パンテラス郡山店
郡山市安積町日出山1-132
☎024-983-6682
営7:00~19:00 休水曜日
素材にこだわり、丁寧に焼き上げた80種類を超える多彩なパンをご賞味ください。

グランパークカフェ
須賀川市芦田塚59-1
☎0248-94-6656
営10:00~17:00 休水曜日
お子様と一緒に楽しめる屋内外に大型ストレッチ施設を備えたカフェです。

福島空港
石川郡玉川村北須釜釜田21
☎0247-57-1111
営7:00~20:00 休無休
福島空港に隣接する空港公園にはスポーツ施設、野外活動エリアもあります。

須賀川牡丹園
須賀川市牡丹園80-1
☎0248-73-2442 (須賀川牡丹園保勝会)
見頃の5月には290種類、7000株もの大輪の牡丹の花が咲き誇ります。

凡例
A サイクルラック
宿泊
サイクルショップ
ビュースポット

大内宿、塔のへつり、伝統的な食など、楽しさ満載です。

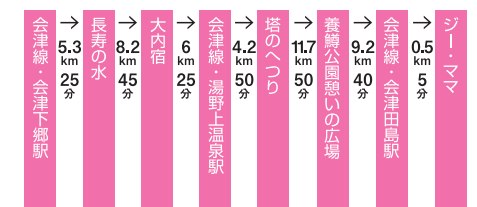
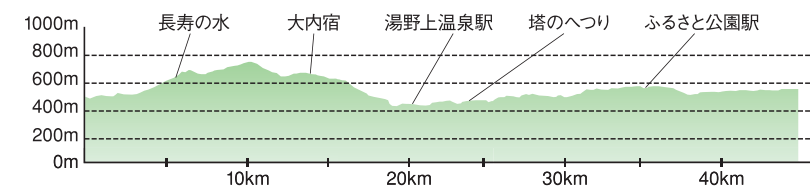
下郷・田島絶景の歴史巡りコース

難易度 ★★★★★
中級者向け



福島県を代表するビューポイント「大内宿」「塔のへつり」をはじめ、自然と歴史の魅力を体感できる名所・旧跡が点在しています。食事処や菓子屋、カフェなど、昔ながらの食の楽しみを満喫できるのも、コースの特徴です。

●走行距離/45.1km ●走行時間/約3時間30分 ●獲得標高/725m



「下郷・田島絶景コース」PR動画をYouTubeで公開しています!!
コチラからどうぞ!!

CAFE JI*MAMA (ジーママ)
南会津郡南会津町田島字上町甲4004
☎0241-62-8001 休月曜
営9:00~18:00 (火曜~金曜)
サイクリストが集う人気のカフェ。素材を生かしたスコーンが評判です。

浅井菓子舗
南会津郡下郷町大字豊成字林中6078
☎0241-67-2105
営8:30~19:00 休元旦
生クリームが入った大福、つぶ餡入りの玄米パンが人気のお菓子屋さんです。

大内宿 山形屋
南会津郡下郷町大内字山本43
☎0241-68-2932
営8:00~17:00 休不定休
長ネギを箸代わりに使って食べる、名物「ねぎ蕎麦」は全国区の知名度と美味しさ。

大内宿
南会津郡下郷町大内字山本本地内
江戸時代の宿場町の風景が今に伝わり、茅葺き屋根の民家が軒を連ねています。国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。

大内宿 ラムネ
南会津郡下郷町大内字山本本地内
会津の原風景・大内宿で味わう、昔ながらのラムネの味は格別です。
休 天候や各家の都合により、不定休の店舗もあります。

塔のへつり
南会津郡下郷町弥五島下夕林本地内
国の天然記念物。悠久の歳月が造形した塔のカタチの断崖が立ち並ぶ渓谷を眺望できます。

凡例
A サイクルラック
宿泊
サイクルショップ
ビュースポット

充実した観光施設を巡りながら、海岸沿いを爽快に走る。

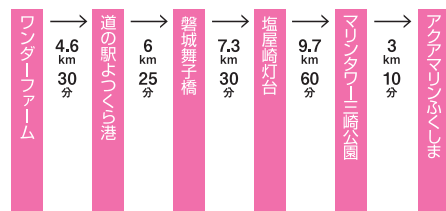
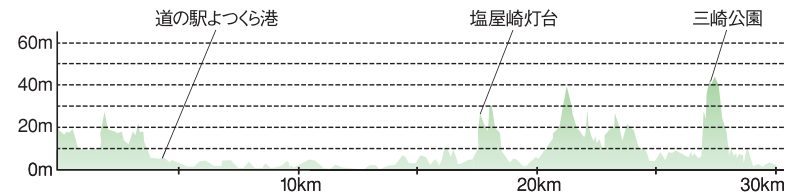
いわきシーサイドコース

難易度
★★★★☆



約30kmのショートコース。いわきの海岸沿いを爽快にサイクリングできます。コース後半には塩屋崎灯台や三崎公園など、アップダウンのあるポイントもあり、ペース配分に注意しましょう。ファミリーや初心者におすすめのコースです。

● 走行距離 / 30.6km ● 走行時間 / 約2時間35分 ● 獲得標高 / 245m



雄大な山並みと猪苗代湖のファインビューを楽しみながら走る。

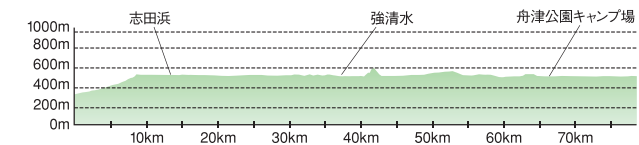
猪苗代湖ぐるっと一周コース 猪苗代・母成峠周回コース

難易度
★★★★☆



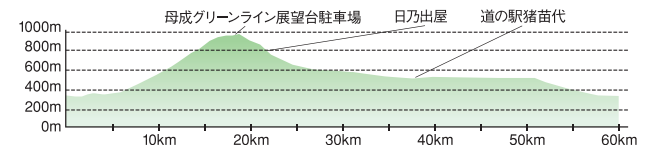
猪苗代湖と磐梯山が織り成す絶景を眺望しながら、起伏の少ないコースを快適サイクリング。

難易度
★★★★☆ 中級者向け
● 走行距離 / 79.1km
● 走行時間 / 約5時間40分
● 獲得標高 / 580m



磐梯熱海温泉から中ノ沢温泉を抜けて、猪苗代湖に南下する周回コース。体力自慢はチャレンジ!!

難易度
★★★★☆ 中級者向け
● 走行距離 / 65.0km
● 走行時間 / 約4時間20分
● 獲得標高 / 780m



道の駅よつくら港 A
いわき市四倉町5-218-1
☎ 0246-32-8075 休 毎週火曜、元日
営 9:00~18:00 (春~秋)、9:00~17:00 (冬)
1Fは地場産品・特産品の直売所、2Fは新鮮な海の幸を味わえるフードコート。

山六観光 (漁師の店やまろく)
いわき市平薄磯宿崎33-5
☎ 0246-39-3636
営 9:00~15:00 休 不定休
塩屋崎灯台の正面にある食事・休憩・土産販売の人気のスポットです。

イオンモールいわき小名浜 フードフォレスト (施設3F)
いわき市小名浜字辰巳町79
☎ 0246-54-4000 営 10:00~ 休 無休
大空間でオーシャンビューを楽しみながら、多彩なグルメを楽しむことができます。

いわきマリンタワー
いわき市小名浜下神白字大作111
☎ 0246-53-2448 営 9:00~17:00
屋上の「スカイデッキ」からは360度のパノラマが広がります。

いわき・ら・ら・ミュウ A
いわき市小名浜字辰巳町43-1
☎ 0246-92-3701 営 9:00~18:00
休 不定期 毎月1回休館日
魚介類市場やレストラン、お土産コーナーなど、総合的な観光施設です。

アクアマリンふくしま
いわき市小名浜字辰巳町50
☎ 0246-73-2525 営 9:00~17:30
東北最大級の体験型水族館。潮目の海をテーマに800種を超える生物を展示しています。年中無休。

凡例

- A サイクルラック
- 宿泊
- サイクルショップ
- ビュースポット

日乃出屋 A
耶麻郡猪苗代町大字蛭養字沼尻山甲2855-131
☎ 0242-64-3448
営 9:00~17:00 休 不定休
自家製の餡を使った名物「天ぶらまんじゅう」はテレビ番組でも取り上げられるほど、人気の逸品です。

taro cafe A
耶麻郡猪苗代町大字堅田字入江704-3
☎ 0242-62-2371
営 11:00~17:00 休 水曜
猪苗代湖を眺めながら、寛いだ時間を過ごせます。こだわりのコーヒーと絶品スイーツは、女性に大人気です。

凡例

- A サイクルラック
- 宿泊
- サイクルショップ
- ビュースポット

野趣豊かな阿武隈山系の里を縫いながら周回するコース。

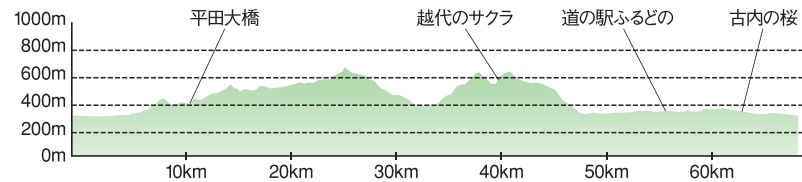
石川・古殿コース

難易度
★★★★☆



阿武隈山系の野趣豊かな自然、ほどよいアップダウンを楽しみながら周回する約70kmのコース。「越代の桜」「古内の桜」と、桜の見どころが点在しており、春には薄紅色の桜花に包まれながら、快適に走ることができます。

●走行距離/69.5km ●走行時間/約5時間10分 ●獲得標高/1,060m



JPR水郡線・磐城石川駅	→ 8.7 km 35分	母畑レークサイドセンター	→ 2 km 10分	平田大橋	→ 29.6 km 145分	越代の桜	→ 15.2 km 60分	道の駅ふるとの	→ 7 km 30分	古殿の桜	→ 7 km 30分	JPR水郡線・磐城石川駅
--------------	--------------	--------------	------------	------	----------------	------	---------------	---------	------------	------	------------	--------------



平田大橋
石川郡石川町大字母畑字梅木入地内
全国有数の大規模農業用ダム湖・母畑湖に架けられた平田大橋。秋には湖岸の美しい紅葉が楽しめます。



母畑レークサイドセンター
石川郡石川町大字母畑字梅木入71-8
☎0247-26-3986
営9:00~17:00 休月曜
全天候型テニスコート・アイススケート場・体育館を備え、自然林には遊歩道やオートキャンプ場などもあります。



ふるとの桜街道
石川郡古殿町大字鎌田字鶴巻地内～
鮫川沿いの約7kmにわたり約1,000本の桜が連なる名所。5月上旬には下流側約2kmにわたり八重桜が咲き誇り、幻想的な美しさを見せてくれます。

凡例	
A	サイクルラック
🏠	宿泊
🛍️	サイクルショップ
📷	ビュースポット



越代の桜
石川郡古殿町大字久田字越代地内
林野庁「森の巨人たち百選」、県天然記念物に指定される樹齢約400年の巨木。多くの観光客が訪れる人気スポットです。

海岸線から溪谷へ、ダイナミックな眺望が楽しめる。

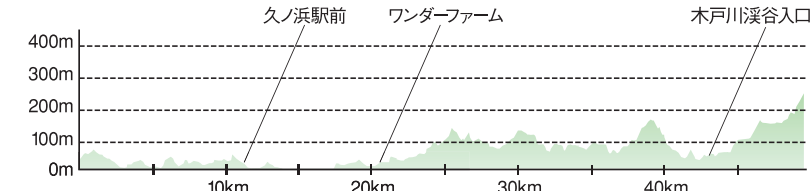
Jヴィレッジ・木戸川コース

難易度
★★★★☆



Jヴィレッジをスタートし、久之浜、波立海岸を抜けて四倉へ。海岸線の絶景を満喫した後は、のどかな自然風景が続く広野町を通過し、木戸川溪谷に向かいます。木戸川溪谷のヒルクライムはサイクリストに人気のスポットです。

●走行距離/49.6km ●走行時間/約4時間25分 ●獲得標高/850m



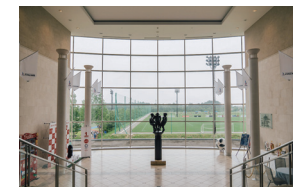
Jヴィレッジ	→ 12.3 km 50分	JR常磐線・久之浜駅	→ 4.3 km 20分	道の駅よつづら港	→ 4.7 km 20分	ワンダーファーム	→ 9.7 km 60分	広野町	→ 11.3 km 70分	木戸川溪谷入口	→ 7.3 km 45分	木戸ダム
--------	---------------	------------	--------------	----------	--------------	----------	--------------	-----	---------------	---------	--------------	------



豚吉
双葉郡榊葉町大字山田岡字大堤入7-1
☎0240-25-1310 休日曜
営11:00~20:00 (月~金) ※土曜14:00まで
老舗うなぎ屋が震災後、豚吉専門店として営業再開。香ばしく焼いた豚バラ肉が食欲をそそります。



木戸川溪谷
双葉郡榊葉町大字上小崎地内
緑に包まれた断崖、奇岩、滝が点在しており、新緑・紅葉時の景観は見事です。



Jヴィレッジ A
双葉郡榊葉町大字山田岡字美シ森8
☎0240-26-0111
営10:00~21:00 休月曜
サッカー等を対象としたスポーツトレーニング施設。宿泊やフィットネスも可。



ワンダーファーム A
いわき市四倉町中島字広町1
☎0246-85-5105
営9:30~17:00 休水曜、年末年始
トマトのテーマパーク。レストランやマルシェ、バーベキュー施設を併設。



ならはマミーすいとん
元サッカー日本代表監督・トルシエ氏が「故郷のおばあちゃんの味」と評して「マミーすいとん」と命名しました。



凡例	
A	サイクルラック
🏠	宿泊
🛍️	サイクルショップ
📷	ビュースポット

石井正則さんをゲストに迎え、令和2年度の事業成果を発表しました。 つながる走好!!チャリンコ福島魅力アップセミナー 2020年12月13日(日) ●時間/13:30~15:45 ●会場/矢吹町・ホテルニュー日活



約50人のサイクリングファンが参加し、多彩なプログラムを実施。

自転車を活用した観光事業の振興策「サイクル・ツーリズム」が全国的に展開されています。本県ではFIT地域(福島県・茨城県・栃木県)及び阿武隈地域の観光誘客・地域活性化を図る事業として、令和元年度より積極的に取り組んでいます。



約50人のサイクリングファンが参加

事業2年目となる令和2年度は、新たにモデルコース7コースを造成し、PR動画制作やモニターツアーを実施しました。その成果を発表する場として、12月13日(日)に「つながる走好!!チャリンコ福島魅力アップセミナー」を開催し、約50人のサイクリングファンが参加しました。



主催の福島県地域振興課・安藤靖雄課長の開会挨拶に続き、「FIT・阿武隈地域サイクリングモデル



モデルコースを紹介する星さん・上石さん

コース」を発表しました。紹介役は数々のコースを実走し、PR動画の撮影にも参加したチャリ福ガールズの星奈奈さん・上石華月さんが担当しました。お二人が走ったコースについては、様々なエピソードを交えて、楽しく分かりやすくご紹介いただきました。

手振り身振りを交えた石井正則さんのトークが客席を沸かせる。

続いてスペシャルゲスト・石井正則さんのトークショー。石井さんは愛車のミニベロに乗って登場し、客席を沸かせた上で、ご自身のサイクリストとしてキャリア、モデルコース「矢祭・益子コース」を走行した



ゲスト・石井正則さんと司会・武内イタルさん



感想、自転車に関わる将来の夢まで、約40分の予定時間を超えるほど、熱弁を振っていただきました。トーク終了後は参加者全員との記念撮影にも応じていただきました。*トークショーの詳細は1P~3Pを参照ください。



会場にパネリストの自転車を展示

笑いを交えて熱心に意見交換したパネルディスカッション。

最後のプログラムは、自転車競技選手の風間翔真さん、埴町地域おこし協力隊の菅野正明さん、サイクリングショップ経営の橋本豊さんが、パネリストとして登壇してパネルディスカッション。司会の武内イタルさんがコーディネーターを務め、「FIT・阿武隈地域サイクリング」の今後の課題等について意見を交換しました。*ディスカッションの詳細は30Pを参照ください。

参加者の皆さんは、セミナー終了後もパネリストと熱心に意見交換するなど、盛会のうちにセミナーを終りました。

FIT・阿武隈地域サイクリングを推進するために、様々な意見を交換!!



武内 3人のパネリストの方にご意見・ご要望をいただいて、今後の福島県のサイクリング事業の参考にさせていただきます。まずは「サイクリング事業の現状」からお話を伺います。

風間 コロナ禍でレースに出場できなかった時期に、チームとして淡路島を1周するイベントに参加しました。淡路島のコンビニではタイヤ交換の用具一式を販売してしまっていて、福島でも同じ取組があればいいなと思いました。

橋本 栃木県那須町は、いろんな場所にサイクルラックが置いてあり、お店で話を聞いたら、町長が一軒ずつ依頼して回ったそうです。那須町はコースも整備されて、とても走りやすいですね。

菅野 埴町は食堂にサイクルラックを置いて貰っていますが、使い方についての理解を深めることが、今後の課題です。

風間 最近、大分県で合宿しましたが、その費用を大分県が負担してくれました。その代わりに地域のサイクリングコースを走ってPRしてほしいという要望がありました。
菅野 大分県と同様の取組ですが、那須町を拠点にするプロチームを招いて、埴町のサイクリング事業をPRして貰いました。

武内 郡山では猪苗代湖を1周する「イナイチ」を推進する動きがありますが、コースのブランド化が必要な時期になったかと思いますが、いかがですか?

橋本 猪苗代湖は日本で4番目に大きい湖ですし、周長が50kmもあり、「イナイチ」のブランド化は大賛成です。

菅野 埴町ではランナーズインフォメーション研究所の監修で、「三角形の道」を造成しました。信号がない1周25kmのコースです。私は55分で走りました。

風間 「三角形の道」に挑戦したいです。50分切りを目標に本気で走ります(笑)。

武内 皆さん、地元だけでなく、他地域のコースを走ることもありますか?

菅野 霞ヶ浦と猪苗代湖に行きます。新たなコースとしては修善寺を走ってみたいですね。ロングライドコースなので、誰かを連れて1泊2日で行きたいです。

武内 風間さんは通常はどんなペースで転戦するんですか?

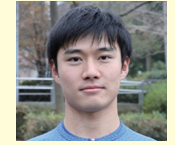
風間 令和2年は10月末からレースに参加しましたが、3週連続で広島、大分、群馬と移動しました。その際の楽しみは各地のサイクルカフェで食事することです。

武内 橋本さんはプライベートでサイクリングする機会はありますか?

橋本 1週間に1~2回は健康のために走ります。マウンテンバイクやクロスバイクで山の中を走ると、見たことがない風景が次々と現れ、とても楽しいですよ。

武内 ありがとうございます。最後に皆さんの抱負をお聞きます。

風間 8つのモデルコースを走破して、そ



パネリスト
シマノレーシング
チーム所属
風間 翔真さん

令和元年「茨城国体」の自転車競技で、団体追い抜き3位、ポイントレース6位の成績を収めている。昨年度制作したFIT・阿武隈地域サイクリングPR動画2本に出演。



パネリスト
埴町
地域おこし協力隊
菅野 正明さん

東京都出身の元プロ・ロードレーサー。令和元年から埴町地域おこし協力隊として自転車を活用した地域活性化を推進。現在もレースに参戦し、自転車の魅力を発信中。



パネリスト
白河市
サイクル工房
B.B代表
橋本 豊さん

高校時代に自転車競技を始め、26年間の競輪選手生活を経て、現在は白河市内でサイクリングショップを経営する傍ら、県内の自転車競技等のスタッフとして活動。



コーディネーター
フリー
アナウンサー
武内 イタルさん

スポーツ実況MC、ラジオのパーソナリティ等で活躍。「FIT・阿武隈地域サイクリング」では昨年からはアテンドライダーを務め、4つのコースのPR動画に出演。

の魅力をSNSで発信したいと思います。

菅野 ひとりでも多くのサイクリストを埴町に呼び込めるよう、活動していきます。

橋本 初心者からベテランまで、いろいろなサイクリストを応援していきます。

武内 皆さんには、今後とも福島県のサイクリング事業にご協力いただきたいと思います。本日はありがとうございました。

YouTubeに「FIT・阿武隈地域サイクリング」PR動画公開中!!

県では「FIT・阿武隈地域サイクリング」モデルコースとして、2年間に全16コースを造成しましたが、各コースの魅力を紹介するためにPR動画を制作し、YouTubeに公開しています。令和元年度は2コース、令和2年度は5コース、計7つのコースについて、ルートやビュースポット、グルメなどを紹介しています。ドローン撮影による迫力のある自然景観、アクティブな走行シーンなど、見どころ満載です。ぜひYouTubeで「FIT・阿武隈地域サイクリング」の魅力をお確かめください。



サイクリングモデルコース①
県中地域コース



サイクリングモデルコース②
羽鳥湖周遊コース



サイクリングモデルコース③
那須高原コース



サイクリングモデルコース④
伊達・田村コース



サイクリングモデルコース⑤
矢祭・益子コース



サイクリングモデルコース⑥
矢祭・塙コース



サイクリングモデルコース⑦
下郷・田島コース



PR動画を撮影したプロスタッフのアドバイス

FIT・阿武隈地域は、雄大な自然・四季折々の景観など、魅力あふれるエリアです。動画を撮影するときのコツやポイントをPR動画を撮影したプロがお伝えします。

インスタ映えするためのひと工夫

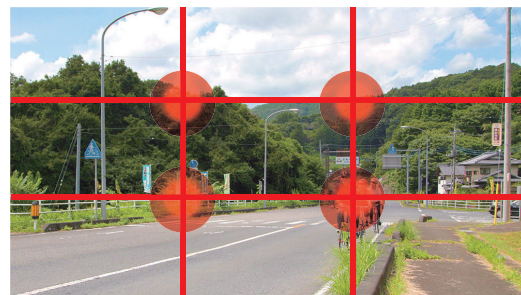
自然（風景）と一緒に、ご自身のバイクを撮影する際は、3分割法を試してください。タテ・ヨコを3分割した線の交点に、バイクを置くと映像のクオリティがアップします。

サイクリング中の姿を撮影する際のポイント

今回の撮影では、小型のアクションカメラを使用しました。クルマのサンルーフから、カメラを少し伸ばして撮影すると、ドローンで空撮したような映像を撮影できます。カメラを伸ばし過ぎると危険ですので、ご注意ください。



例えば、このように人物を配置した動画の場合、下図のようにタテ・ヨコに3分割した線が交わる4つのポイントに人物を配置するとクオリティがアップします。



PR動画撮影コラム 撮影スタッフ/三津間謙一さん
様々なサイクリストを撮影しましたが、皆さんの走行スピードが速いので驚きました。もちろん法定速度内ですが……。撮影を終えて、次の撮影ポイントに到着して準備を終えるまでに、目前にサイクリストが迫ってきている! そんな追いつ追われつのシチュエーションが多々あり、ドキドキものでした。(笑)

「自転車安全利用五則」を守って、楽しくサイクリング。

警察庁が自転車に乗るときに守るべき重要なルールをまとめたものが「自転車安全利用五則」です。

①自転車は車道が原則、歩道は例外

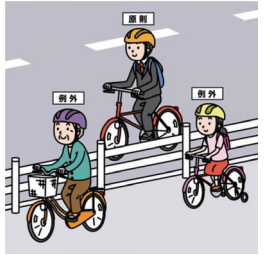
道路交通法では、自転車は軽車両と位置付けられていますので、車道と歩道の区別がある場所は車道を通行するのが原則です。

例外的に歩道を通行できるケース

- ◎普通自転車歩道通行可など、道路標識や道路標示で指定された場合。
- ◎運転者が13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、身体の不自由な方の場合。
- ◎道路工事や連続駐車などで車道の左側部分の通行が困難な場合。また著しく交通量が多く、車道の幅が狭いなどの理由で接触事故の危険がある場合。



普通自転車歩道通行可の道路標識

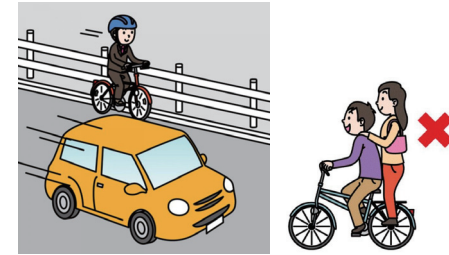


②車道は左側を通行

自転車は道路の左側に寄って通行しなければなりません。

③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

例外的に歩道を通行する場合は、車道寄りの部分を徐行しなければなりません。歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止しなければなりません。



④安全ルールを守る

飲酒運転は禁止。 酒気を帯びて自転車を運転してもいけません。

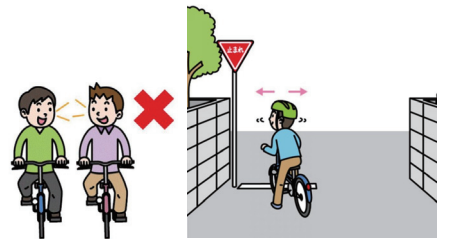
二人乗り禁止。 自転車は基本的に一人用の乗り物です。

並進禁止。 「並進可」の標識がある場所以外は、並んで走ることはいけません。

夜間はライト点灯。 前照灯・尾灯または反射器材を点けなければなりません。

交差点での一時停止と安全確認。 「止まれ」の標識がある場所、見通しの悪い交差点では必ず徐行し、左右をよく見て、安全に通行しましょう。

信号を守る。 「歩行者・自転車専用」信号機がある場合は左右を確認し、点滅に従って安全に通行しましょう。



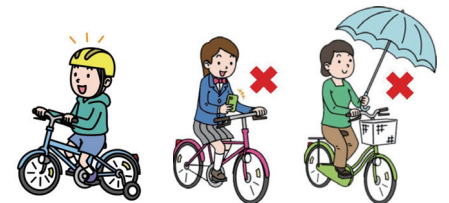
⑤子どもはヘルメットを着用

保護者の皆さんは子どもに乗車用ヘルメットを着用させましょう。

サイクリストは、こんな運転もやめましょう

◎スマートフォンや携帯電話を操作しながら、傘さしなどの運転はやめましょう。

◎イヤホンやヘッドホンで音楽を聴きながらの自転車運転はやめましょう。



※イラスト出典/内閣府 交通安全イラスト集

自転車保険に加入しましょう!!

自転車事故による高額賠償の事例が増えており、被害者に対する十分な補償と加害者の経済的負担を軽減することを目的に、自転車保険の加入を義務付ける動きが加速しています。自転車保険は、個人賠償責任保険と傷害保険がセットになっています。相手にケガをさせたり、モノを壊して、損害賠償責任を負った場合、設定している保険金額の範囲内で賠償金が補償されます。また加害者・被害者を問わず、ケガをした場合には保険金を受け取ることができます。自転車事故は子どもが加害者になる可能性もあります。自転車保険に加入していない方は、早めに保険会社にご相談ください。

ご利用ください!!FITサイクルピット

FIT・阿武隈地域サイクリングコースを走ったら、チャットひと休み。道の駅や提携施設には、サイクリストにやさしいサイクルラックや空気入れなども用意しています。ぜひご利用ください。



この看板が目印です!!





サイクリングガイド掲載施設一覧



福島県伊達市			
道の駅伊達の郷りょうぜん	024-573-4880	🍴 A 🚲	
まきばのジャージー	024-589-2375	🍴 A 🚲	
道の駅かわまた	024-566-5253	🍴	
かわまたおももの展示館	024-565-4889	🏆	
あじせん 楓亭	024-565-3929	🍴	
福島県二本松市			
木幡山隠津島神社 社務所	0243-46-2869	🏆	
福島県田村郡三春町			
みはる観光協会	0247-62-3690	🏆	
TO-FU Café おおはたや	0247-62-3309	🍴	
福島県郡山市			
SATO-CYCLE(サトーサイクル)	024-962-4364	🛍️ A 🚲	
石窯パン工房 パンテラス	024-983-6682	🍴 A 🚲	
湖南精肉店	024-982-2529	🍴	
ゆとりろ磐梯熱海	024-984-2811	🛍️	
福島県須賀川市			
須賀川牡丹園	0248-73-2422	🏆 A 🚲	
グランパークカフェ	0248-94-6656	🍴 A 🚲	
福島県鏡石町			
鏡石第一ホテル ※	0248-62-3171	🛍️	
福島県岩瀬郡天栄村			
道の駅季の里天栄	0248-81-1455	🍴 A 🚲	
道の駅羽鳥湖高原	0248-85-2547	🍴 A 🚲	
エンゼルフォレスト那須白河 ※	0248-85-2552	🛍️	
プリティッシュヒルズ ※	0248-85-1313	🛍️	
福島県石川郡玉川村			
福島空港 事務所	0247-57-1111	A 🚲	
道の駅たまかわ	0247-57-3800	🍴 A 🚲	
福島県石川郡古殿町			
道の駅ふるどの	0247-53-4070	🍴	
福島県東白川郡棚倉町			
やまとや輪業商会	0247-33-2845	🛍️ A 🚲	
甘盛堂	0247-33-3056	🍴	

棚倉城跡 茶室	0247-33-0111	🏆	
山本不動尊	0247-33-2445	🏆	
ルネサンス棚倉 ※	0247-33-4111	🛍️ A 🚲	
棚倉田舎倶楽部 ※	0247-33-3191	🛍️ A 🚲	
JA東西しらかわ みりよく満点物語	0247-33-1212	🍴 A 🚲	
福島県東白川郡矢祭町			
東館温泉 ユーバル矢祭	0120-466886	🛍️ A 🚲	
矢祭山観光センター	0247-46-3161	🍴 🏆 A	
福島県東白川郡塙町			
道の駅はなわ	0247-44-0123	🍴 A 🚲	
湯遊ランドはなわ ※	0247-43-3000	🛍️ 🚲 A	
Shiro Café(シロカフェ)	0247-57-8311	🍴 A 🚲	
小川屋	0247-43-0020	🍴 A	
はなわダリヤ染めの会	0247-43-0559	🏆	
福島県東白川郡鮫川村			
鹿角平観光牧場キャンプ場	0247-48-2010	🛍️	
手・まめ・館	0247-49-2556	🍴 A 🏆	
福島県西白河郡矢吹町			
ホテルニュー日活 ※	0248-42-3721	🛍️	
矢吹ステーションホテル ※	0248-44-4444	🛍️	
バイクショップ・ハッピーベリー	0248-44-5538	🍴	
福島県西白河郡泉崎村			
泉崎カントリーヴィレッジ ※	0248-53-4211	🛍️	
泉崎国際サイクルスタジアム	0248-53-3775	🏆	
福島県白河市			
サイクル工房B.B.	0248-29-8233	🛍️ A 🚲	
南湖公園 (公財)白河観光物産協会	0248-22-1147	🏆	
白河関の森公園 管理事務所	0248-32-2921	🍴 A 🏆 🚲	
白河小峰城/白河市商工観光課	0248-22-1111	🏆	
やすらぎの里 山田屋旅館 ※	0248-46-2818	🛍️	
福島県耶麻郡猪苗代町			
道の駅猪苗代	0242-36-7676	🍴	
志田浜/志田浜観光組合	0242-66-2711	🍴	
野口英世記念館	0242-85-7867	A 🚲	

強清水		🏆	
日乃出屋	0242-64-3448	🍴	
福島県耶麻郡北塩原村			
裏磐梯ビジターセンター	0241-32-2850	🍴 🏆	
裏磐梯物産館	0241-32-3751	🍴 🏆	
道の駅裏磐梯	0241-33-2241	🍴 🏆 A 🚲	
大山祇神社(裏磐梯観光協会)	0241-32-2349	🏆	
会津米澤街道 松原歴史館	0241-34-2200	🏆	
パン工房ささき亭	0241-32-2824	🍴 A	
福島県南会津郡下郷町			
会津鉄道 会津下郷駅	0242-85-7867	🚲	
大内宿観光協会	0241-68-2932	🏆	
高倉山湧水(長寿の水)	0241-69-1122	🏆	
会津鉄道 湯野上温泉駅	0241-68-2533	🏆 A 🚲	
大内宿 よろづや	0241-68-2929	🍴 A 🚲	
大内宿 山形屋	0241-68-2932	🍴 A 🚲	
浅井菓子舗	0241-67-2105	🍴	
福島県南会津郡南会津町			
道の駅たじま	0241-66-3333	🍴 A 🚲	
会津鉄道 会津田島駅	0241-62-0065	🚲 A 🚲	
会津田島祇園会館	0241-62-5557	🏆	
CAFE JI*MAMA	0241-62-8001	🍴 A	
福島県いわき市			
道の駅よつくら港	0246-32-8075	🍴 A 🚲	
ワンダーファーム	0246-85-5105	🏆	
塩野崎灯台	0246-39-3924	🏆	
イオンモールいわき小名浜	0246-54-4000	🍴 🏆	
山六観光(漁師の店やまろく)	0246-39-3636	🍴	
アクアマリンふくしま	0246-73-2525	🏆	
いわき・ら・ら・ミュウ	0246-92-3701	🍴	
福島県双葉郡広野町			
(株)広野町振興公社	0240-27-2131	🏆	
福島県双葉郡楢葉町			
Jヴィレッジ	0240-26-0111	🛍️ A 🚲	

木戸川鮭築場	0240-25-3414	🏆	
豚舎	0240-23-6610	🍴	
茨城県常陸大宮市			
道の駅常陸大宮 かわプラザ	0295-58-5038	🍴 A 🚲	
茨城県常陸太田市			
西金砂そばの郷 そば工房	0294-76-9000	🍴 A	
茨城県久慈郡大子町			
道の駅奥久慈だいで	0295-72-6111	🍴 🏆 🚲 A 🚲	
袋田の滝/袋田観瀑施設管理事務所	0295-72-4036	🍴 🏆	
袋田町営第1・第2駐車場	0295-72-1138	A	
奥久慈茶の里公園	0295-78-0511	🍴 🏆	
茨城県東茨城郡城里町			
道の駅かつら	029-289-2334	🍴 A 🚲	
栃木県那須郡那須町			
道の駅東山道伊王野	0287-75-0653	🍴 A 🚲	
道の駅那須高原友愛の森	0287-78-0233	🍴 A 🚲	
那須高原ビジターセンター	0287-74-2301	🏆 A 🚲	
那須フラワーワールド	0287-77-0400	🏆	
マウントジーンズ那須	0287-77-2300	🍴 🏆	
つつじ吊橋/那須町観光協会	0287-76-2619	🏆	
那須高原りんどう湖ファミリー牧場	0287-76-3111	🍴 🏆 A	
那須どうぶつ王国 ※(賛助会員)	0287-77-1110	🍴 🏆	
栃木県大田原市			
雲巖寺	0287-57-0105	🏆	
栃木県芳賀郡茂木町			
ツインリンクもてぎ	0285-64-0001	🍴 🏆 A 🚲	
栃木県芳賀郡益子町			
カフェレストラン 益子の茶屋	0285-72-9210	🍴 🏆 A	
益子焼窯元共販センター	0285-72-4444	🍴 🏆 A	

※福島県南ホテル連合会 加盟ホテル
(事務局/ホテルニュー日活 TEL 0248-42-3721)

