№4
IMABARI DOGO
今治・道後
HAMAKAZE-KAIDO
はまかぜ海道

難易度2 | 距離52.1km

愛媛マルゴト自転車道
CYCLING COURSE GUIDE MAP
vol.4

第3版　2019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

レンタサイクルのターミナル
サンライズ糸山
Start
1 MAP F-1
クロスバイクのレンタサイクルを数百台常備。 住今治市砂場町2-8-1 TEL0898-41-3196 時8:00～20:00（4月～9月）／8:00～17:00（10月～3月） 休年中無休 ¥施設により異なる

0.3km

来島が望める展望台は必見
糸山公園（来島海峡展望台）
2 MAP F-1
日本三大潮流の一つで知られている来島海峡を一望できる公園。高台に建つ展望台からも絶景が臨める。 住今治市小浦町2-5-2 TEL0898-41-5002 交[来島海峡展望館]9:00～18:00 休年末（12/29～12/31） ¥無料

7.3km

かわいらしい野間馬がたくさん
のまうまハイランド
3 MAP E-3

日本で一番小さな馬・野間馬と触れ合える。乗馬体験にもチャレンジ！ 住今治市野間甲8 TEL0898-32-8155 時10時～18時（ただし、11月～3月は17時まで） 休毎週火曜日（祝日と重なった時は翌日・年末年始 ¥入園料、駐車場無料 ※一部有料の施設あり

14.9km

昔の瓦づくりを体験できる
瓦のふるさと公園 かわら館
4 MAP C-4

約750年の歴史を持つ、伝統ある菊間地方の瓦の文化を学ぶことができる。 住今治市菊間町浜3067 TEL0898-54-5755 交[かわら館]9:00～17:00 交[実習館]9:00～17:00（※受付は15時まで） 休月曜日（祝日の場合は翌日）／年末年始（12/29～1/3） ¥[かわら館]大人200円／小人（小・中学生、高校生）100円 交[実習館]600円～※「身体障害者手帳」「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」所持者及びその介助者（障害者1人につき1人に限る）は観覧料が無料

8.9km

高縄山を背に瀬戸内斎灘の島々を眺望できる風光明媚な道の駅
道の駅 風早の郷 風和里
5 MAP B-5

松山市の北部、国道196号線沿いに位置する道の駅。高縄半島の山並みや穏やかな瀬戸内、斎灘の島々の風景、四季を通して美しい夕日を楽しめる。 住松山市大浦119 TEL089-911-7700 時9:00～18:00 ※青空市場 8:00～18:00 休年末年始（12月31日～1月2日）

3.3km

自然が豊富な小島でキャンプ！ 暑い日は海で涼もう
鹿島
6 MAP B-6

瀬戸内に浮かぶ周囲約 1.5km の島には、海水浴場やキャンプ場がありレジャーにピッタリ。野生の鹿が生息するなど豊かな自然と触れ合える。 住松山市北条辻鹿島 TEL089-992-1375（鹿島渡船駐車場事務所）

10.1km

湯治の湯で疲れを癒やそう
権現温泉
7 MAP B-8

なめらかな湯が特徴的で、古くから湯治の湯として親しまれる温泉でもある。 住松山市権現町670 TEL089-978-0334 時10:00～23:00 休第4木曜日 ¥[入浴料金]大人（中学生以上）600円／子供（中学生未満）250円

8.9km

瀬戸内百景にも選ばれた小島
ターナー島（四十島）
8 MAP A-8

高さ18m、周囲約135mの大小三つの岩が連なった黒岩海岸沖に浮かぶ小島。 住松山市高浜1丁目の沖合

9.0km

自転車は入れないので歩いて楽しもう
松山城
9 MAP B-9

住松山市丸之内1（城山公園内） TEL089-921-4873（松山城総合事務所） 時9:00～17:00（入場は営業終了時間の30分前まで）※冬期により異なる 休12月第3水曜日 ¥[天守観覧料]大人510円、小人（小学生）150円 ※幼児は大人1名につき2名まで無料（3名以上の場合は超えた人数分小人料金）※身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方（介護人1名無料）、市内在住の高齢者（65歳以上）の方は証明書持参で無料

0.8km

名士たちの社交場でもあった洋館
萬翠荘
10 MAP B-9

旧松山藩主・久松定謙の別邸として建てられたフランス風の優美な洋館。 住松山市一番町3丁目3一7 TEL089-921-3711 時9:00～18:00（イベント等により時間変更あり） 休月曜日（祝日は開館） ¥[外観・1階]無料 [2階観覧料金]大人300円／小人（高校生まで）・障害者手帳をお持ちの方及び介護者1名100円／未就学児無料

0.9km

明治時代を築く3人の物語を再現
坂の上の雲ミュージアム
11 MAP B-9

小説「坂の上の雲」の世界を再現したミュージアム。秋山好古など松山出身の3人の主人公たちが歩んだ足跡や時代について展示している。 住松山市一番町三丁目20 TEL089-915-2600 休毎週月曜日（休日の場合は開館） ¥大人400円／高校生200円／65歳以上200円／中学生以下無料／身体障がい者等200円（要証明書）※利用時間は雲の湯3階個室1時間20分以内、それ以外の湯は1時間以内 ※2019年1月15日（火曜日）から、休館室がある2階以上は休館し、1階神の湯で営業しながら、保存修理工事に着手

2.5km

千と千尋の神隠しのモデルになった温泉
Goal
道後温泉本館
12 MAP C-9

日本最古の温泉とされる、城郭式の木造三層楼の本館は国の重要文化財にも指定される。さらさらとした名湯を堪能して、温泉街を散策してみよう。 住松山市道後湯之町5-6 TEL089-921-5141 時6:00～23:00（札止め22:30） ※施設により異なる 休無休 ¥[霊の湯・3階個室]大人1,550円／小人（2～11歳）770円 [霊の湯・2階席]大人1,250円／小人（2～11歳）620円 [神の湯・2階]大人840円／小人（2～11歳）420円 [神の湯・階下]大人410円／小人（2～11歳）160円※松山市在住の高齢者（65歳以上）200円／65歳以上無料／身体障がい者等2,00円（要証明書）※利用時間は霊の湯3階個室1時間20分以内、それ以外の湯は1時間以内 ※2019年1月15日（火曜日）から、休館室がある2階以上は休館し、1階神の湯で営業しながら、保存修理工事に着手

サイクリング大会・イベント情報

しまのわ学校体育祭 in ごごしま

開催日未定

松山市 興居島（松山市）

興居島を舞台に、サイクリングなどのスポーツイベントを開催。タイムレースではなく、子どもからご年配の方まで、「しま」でスポーツを楽しんでいただけるファミリー向けの内容。興居島の自然や人のあたたかさにふれあってみませんか。

主催 まつやま里島ツーリズム連絡協議会
TEL089-997-1840

ツイードランまつやま 2020

2020年1月予定

松山市 松山市内

「もっと、おしゃれに自転車を愉しむ。そんなムーブメントがあっても好いと思う。」をコンセプトにしてスタートしたツイードランまつやま。距離は短く、自転車の特別なスキルも必要はないが、参加資格にドレスコードがあり、ツイードアイテムを着用がマスト。

主催 NPO SSER/ツイードランまつやま実行委員会
TEL089-960-6905

サイクルチャレンジ2019 in 競輪場

6月上旬予定

松山市 松山市

めったに入れない瀬戸風バンクを自分の車いすで走るだけでなく、タンデム自転車、ハンドサイクル、車いす自転車などの乗車体験ができます。あなたも気持ちの良い風を感じてみませんか？

主催 特定非営利法人タンデム自転車NONちゃん倶楽部
TEL090-3189-5918

レンタサイクル

MAP C-9 **松山駅前観光レンタサイクルポート** 住松山市三番町8-364-6（市営松山駅前駐輪場） TEL089-943-9511
時8：30～17：00 休1／1のみ、他無休 ¥1回300円 ●4ポート合計約50台

MAP B-9 **道後駅前観光レンタサイクルポート** 住松山市道後湯之町6-8（道後温泉観光案内所） TEL089-921-3708
時8：30～17：00 休無休 ¥1回300円 ●4ポート合計約50台

MAP B-9 **松山城観光レンタサイクルポート** 住松山市大街道3-2-46（松山城ロープウェイ駅舎） TEL089-935-5113
時8：30～17：00 休無休 ¥1回300円 ●4ポート合計約50台

MAP B-9 **大街道観光レンタサイクルポート** 住松山市大街道1-4-9（大街道商店街・市営大街道駐輪場） TEL089-941-6530
時8：30～17：00 休1／1のみ、他無休 ¥1回300円 ●4ポート合計約50台

MAP F-1 **中央レンタサイクルターミナル** 住今治駅構内2-5-1（サイクリングターミナル サンライズ糸山） TEL0898-41-3196（4月～9月）8：00～20：00、（10月～3月）8：00～17：00
休無休 ¥電動アシスト自転車：1,500円/6時間、タンデム自転車：1,200円/日、その他の自転車（大人）：1,000円/日、その他の自転車（小人）：300円/日、保証料（大人）：1,000円、保証料（小人）：500円 ●タンデム自転車等

MAP F-3 **JR今治駅臨時レンタサイクルターミナル** 住今治市中日吉町1-6-23 TEL0898-34-1200 時9:00～17:00 休無休 ¥クロスバイク1日1,000円、保証料大人（中学生以上）1,000円、子ども（小学生以下）500円 ●クロスバイク40台

MAP F-3 **シャイアント/リブストア今治** 住今治市北宝来町1-729-8 TEL0898-25-1175 時9:00～19:00 休火曜（祝日を除く）、年末年始 ¥ロードバイク・クロスバイク3,500円～、子ども用2,000円～※税別（日帰り・保険料含む） ●最大レンタル期間5日間、クロスバイク、ロードバイクのみ約45台

MAP F-2 **今治市みなと交流センターレンタサイクルターミナル** 住愛媛県今治市片原町1丁目100-3 TEL0898-35-5090 時9：00～17：00
休無休 ¥1日1,000円、保証料大人（中学生以上）1,000円、子ども（小学生以下）500円 ●クロスバイク2台

MAP F-1 **道の駅 よしうみいきいき館** 住愛媛県今治市吉海町名4520-2 TEL0897-84-3233 時9：00～17：00 休無休 ¥電動アシスト自転車（大人）：1,500円、その他の自転車（大人）：1,000円、その他の自転車（小人）：300円、保証料（大人）：1,000円、保証料（小人）：500円 ●クロスバイク10台

MAP F-3 **Tourist Information Center IMABARI** 住愛媛県今治市にぎわい広場1-1 TEL0898-35-3199 時9:00～18:00 休12/29～翌年1/3
¥1日1,000円 保証料大人（中学生以上）1,000円、子ども（小学生以下）500円 ●クロスバイク5台

自転車販売店

MAP B-9 **サイクルベースあさひ 松山平和通店** 住松山市平和通2-6-12 TEL089-917-6211
時平日11：00～20：00 土・日・祝10：00～20：00

MAP B-9 **DCMダイキ 城北店** 住松山市平和通4-1-2 TEL089-933-9222 時9：30～20：00 休1月1日～3日

MAP B-9 **杉山輪業** 住松山市本町5-6-2 TEL089-925-4679 時平日11：00～20：00 土・日・祝11：00～19：00 休水曜日

MAP B-9 **cycle shop Meets** 住松山市緑町2-8-11 TEL089-993-6210 時平日10：00～19：00 日13：00～19：00 休水曜日

MAP B-9 **仙波自転車店** 住松山市御幸2-4-22 TEL089-924-4923 時平日10:00～19:00 休日11:00～18:00 休水曜日、第1・3日曜日

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 → JR松山駅 → 電車で1時間27分 → JR波止浜駅 → 約2km → スタート地点

車をご利用の方

松山空港 → 今治街道経由 → スタート地点

所要時間 約1時間40分

道の駅

MAP B-5 **風早の郷 風和里**

青空市場には、地元風早産の新鮮で安全な農林水産物、加工品、特産品が数多く並ぶ。また、地元の食材にこだわったメニューを揃えるレストランをはじめ、人気のアイスクリームやたこ焼き、じゃこ天などを販売する軽食コーナーもあり、風早ならではの味を堪能できる。

住愛媛県松山市大浦119
TEL089-911-7700
時9：00～18：00
※青空市場 8：00～18：00
休年末年始（12月31日～1月2日）

サイクリング拠点施設

MAP F-1 **サンライズ糸山**

住今治市砂場町2-8-1 TEL0898-41-3196 時8:00～20:00（4月～9月）/8:00～17:00（10月～3月） 休年中無休 ¥施設により異なる

来島海峡大橋のたもとにあるサイクリングの出発点。ここから橋に登れば、瀬戸内海の絶景を一望できる。また、レストランや宿泊施設も併設され、しまなみ海道観光の拠点となっている。宿泊部屋の窓から眺める来島海峡大橋は圧巻で、橋がライトアップされる日には、夜の瀬戸内海が美しく彩られる。

医療機関等・緊急連絡先

MAP B-9 **松山赤十字病院** 住松山市文京町1 TEL089-924-1111 時8:30～11:00 休土・日・祝・年末年始（創立記念日5／1）

MAP B-9 **奥島病院** 住松山市道後町2丁目2-1 TEL089-925-2500 時8:30～11:30、13:00～16:30、水・土8:30～11:30※救急当番日8:30～翌8:30 休日・祝、水・土午後

MAP B-9 **浦屋病院** 住松山市中一万町5-10 TEL089-943-0150 時9:00～12:00、14:00～18:30※救急当番日8:30～翌8:30 休日・祝

グルメ・特産品

（※商品の価格は税込）

MAP B-9 **白石本舗の すや醤油餅（1個） 110円**
住松山市本町4-1-6
TEL089-924-4507 時8：00～18：30 休日曜

松山の郷土料理で、上新粉や砂糖、醤油を材料にした懐かしい味わいの菓子。

MAP B-9 **いろは屋清水店の みかんパン（1個） 173円**
住松山市清水町3-70-2
TEL089-926-3033 時6:30～20:00 休年中無休

愛媛を代表する「温州みかん」を丸ごと使用。ギャバがたっぷり入った高血圧を抑制する健康パン。

MAP B-9 **元祖松の露 三好の 松の露（1袋） 500円**
住松山市本町4-3-2
TEL089-924-0469 時9：00～19：30 休日曜・祝日

菓子店「元祖松の露三好」の看板商品。一口サイズの香ばしい豆菓子で、砂糖をまぶした大小の２種を販売。

MAP B-8 **うつぼ屋の 坊っちゃん団子（1串） 108円**
住松山市平田町230
TEL089-978-1611 時8：30～17：00 休火曜日

緑黄茶の 3 色団子。緑のあんには宇治抹茶、えひめ栗を使用した黄色のあん、北海道の小豆のあんが絶妙。

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 x 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おおよその消費カロリーを簡便に算定したものです。目安です。

算定条件 10METs（22.5km/時 レース、レジャー、速い、きつい労力）、20 才男性平均体重 64.6kg

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）

「愛媛マルゴト自転車道サイクリングマップ Vol.4」　2019年3月 第3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