愛媛マルゴト自転車道
CYCLING COURSE GUIDE MAP
vol.6
第3版　2019年3月作成

№6
UCHIKO NAKA-IYO
内子・中伊予
SATOYAMA-RINDO
さとやま輪道

難易度3　距離82.6km

サイクリングコース周辺のオススメスポット

珍しい逆断層で地球の神秘を体感
砥部衝上断層（とべしょうじょうだんそう）

Start

1 MAP E-3

古い地層が新しい地層の上に重なった珍しい逆断層。1200万年～1400万年前の地殻変動によってできたものと言われる国の天然記念物。
住 伊予郡砥部町岩谷口450

0.9km

Goal

様々な陶板を探してみては？
陶板が埋め込まれたアートな坂道
陶板の道（とうばんのみち）

17.9km

2 MAP E-3

坂村真民記念館から陶祖ケ丘、砥部町陶芸創作館まで続く散策路。町内の陶工が絵付けした約580枚の砥部焼の陶板が至る所に埋め込められていて、アートな気分を味わえる。 住 伊予郡砥部町大南874先

そば打ちなどの体験ができる
道の駅 なかやま

3 MAP B-5

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。木工工芸品や地元のフルーツや野菜で作るシャーベットの販売なども楽しみに訪れたい。 住 伊予市中山町中山子271 電 089-967-0636 営 [クラフトセンター・しあわせ市]8:00～17:00 [シャーベットハウス]9:00～17:00 [そば打ち体験・木工体験]体験により異なる・要予約 休 月曜日（毎週/第3、祝日の場合は翌日）／年始（1/1～1/4）※施設により異なる 他 施設により異なる

3.1km

中山栗は、味もサイズも日本一！
中山特産品センター

4 MAP C-7

日本一の品質、歴史を誇る中山栗（9月上旬～11月）の他、中山町の新鮮なおいしい農産物や銘菓を豊富に揃えている。また、地元農家でつくった野菜や漬物などの加工品を販売している「毎日市」も毎日開催されており、特にシイタケパン（1個230円）は人気。
住 伊予市中山町中山丑173-2 電 089-967-1500 営 [売店]8:00～17:00 [毎日市]8:00～16:00 休 年末年始

14.0km

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（ようかいち・ごこく）

5 MAP A-9

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。 住 喜多郡内子町内子

0.6km

2016年創建100周年
大正天皇の即位を奉祝して創建
内子座（うちこざ）

6 MAP A-9

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作りの劇場。催し物が無い日には、内部や舞台裏の様子などを見学することもできる。
住 喜多郡内子町内子2102 電 0893-44-2840 営 9:00～16:30 休 年末年始（12 /29～1/2） 他 大人400円／小・中学生200円／幼児無料

1.0km

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（うちこ）

7 MAP A-9

新鮮な野菜はもちろん、地元産にこだわったオリジナル商品が満載。ドイツ仕込みのソーセージやハム、内子豚を使ったハンバーガーショップなど逸品ぞろい。 住 喜多郡内子町内子2452番 電 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

8.4km

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（おおせなるや）

8 MAP C-8

江戸時代に手漉き紙などで栄え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。
住 喜多郡内子町大瀬中央

14.7km

玉谷川の自然を楽しめるよ
地元の名産のおみやげを購入
道の駅 ひろた 峡の館（きょう）

9 MAP E-6

名産の自然薯をはじめ新鮮な野菜や果物、手作りの加工品などがズラリと並ぶ。敷地内には木造橋が架かっており、橋の下を流れる玉谷川の自然もぜひ楽しみたい。
住 伊予郡砥部町総津162-1 電 089-969-2070 営 4月～10月8:00～18:00 11月～3月8:00～17:00 休 年末年始（12/31～1/3）

29.5km

サイクリング大会・イベント情報

11月10日（日）（愛媛サイクリングの日）予定

陶街道まるごとスタンプラリー自転車で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か所のポイントをめぐるスタンプラリーです。

主催 砥部町、砥部町教育委員会
電 089-962-5952

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 → 電車で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-4 平成脳神経外科病院 住 松山市北井門2-7-28 電 089-905-0011 営 8:30～17:00 休 日・祝

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

レンタサイクル

MAP A-9 旅里庵 住 内子町内子324（JR内子駅構内） 電 0893-43-1450 営 9：30～17：00 休 年末年始5日間
他 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 A-9 内子まちの駅Nanze 住 内子町内子2023 電 0893-44-6440 営 10：00～17：00 休 木曜日
他 2時間まで350円、2時間以上500円 ● 普通自転車6台

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

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

MAP E-3 砥部焼観光センター炎の里 住 砥部町千足359 電 089-962-2070 営 8：30～18：00 休 2018/12/31
他 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 住 伊予市下吾川1042 電 089-983-2321 営 9：00～20：00 休 1月1日

MAP C-2 サイクランドオカモト 住 伊予市米湊529-1 電 089-983-5758 営 8：00～19：00 休 不定休

道の駅

MAP A-9 **内子フレッシュパークからり**（うちこ）

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、愛媛県名産の「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。

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

温泉施設

MAP B-2 **いよ温泉**

伊予商店街沿いに位置し、すべすべとしてなめらかな「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ポカポカするのが特徴。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。

住 伊予市灘町16（いよプリンスホテル） 電 089-982-7777 営 9:00～23:00（札止め22:30） 休 年2回（不定期） 他 大人（中学生以上）450円・小人（小学生以下）250円・3歳未満無料 家族風呂（1時間）（中学生以上）大人550円・小人（小学生以下）250円・3歳未満無料※1時間以降10分ごとに100円

グルメ・特産品

（※商品の価格は税込）

MAP E-8 なみへいうどんの
たらいうどん 380円
住 喜多郡内子町中田渡61
電 0892-52-3883
営 11:00～14:00
休 金曜日（祝日は営業）

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どこしが特徴。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 D-5 道の駅なかやまの
マロンアイスクリーム 250円
住 伊予市中山町中山子271
電 089-968-0756
営 [クラフトセンター・しあわせ市]8:00～17:00 [シャーベットハウス]9:00～17:00 [そば打ち体験・木工体験]体験により異なる・要予約
休 月曜日（毎週/第3、祝日の場合は翌日）／年始（1/1～1/4）※施設により異なる

クラフトの里のオーブ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キリとした甘さに。

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
住 伊予郡砥部町五本松885-13 電 089-962-7674
営 10:00～18:00 休 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。

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）

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あり、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.6」　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