No3
愛媛マルゴト自転車道
CYCLING COURSE GUIDE MAP
vol.3
3

IMABARI　SAIJO

今治・西条

YUYU-RINDO

ゆうゆう輪道

難易度2　距離67.8km

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

温泉療法医オススメ

セルフ温泉スタンドがある道の駅

① 道の駅 今治湯ノ浦温泉

Start

MAP D-4

湯ノ浦温泉地区は、四国で初めて環境省の国民保養温泉地として指定された温泉。ラドンやフッ素を含む良質な湯は、湯治の温泉として温泉医療法医がすすめる名湯百選にも選ばれた。全国的にも珍しいセルフ温泉スタンドがある。

観光情報が満載

今治の東の玄関口

②

MAP D-4

今治の東の玄関口として、ありとあらゆる情報・サービスを提供。湯煙を噴き上げるモニュメントが目印。今治タオルなどの特産品とともに全国の道の駅と連携した商品も扱う。また"MIOBRANDs"というオリジナルブランドを立ち上げ販売。

住 今治市長沢甲252-2　☎0898-47-0990　営 9:00～18:00　夏期（7/1～8/31）8:30～18:30　［温泉スタンド］7:00～21:00
休 無休　¥［自転車レンタル料（1日）］大人1000円／小学生以下300円　［温泉スタンド］100円で100Lまで給湯可能

1.7km

日本の渚100選の桜井海岸

③ 休暇村瀬戸内東予（とうよ）・シーサイドキャンプ場

海まで徒歩1分

MAP E-4

炊事場・コインシャワー・売店（夏季のみ）あり。常設テントもあるので、キャンプ初心者も楽しめる。　住 西条市河原津　☎0898-48-0311　営［ひうちなだ温泉］11:00～15:00（14:00札止め）　休 2019.2.5～2019.2.7（館内メンテナンスのため休館）　¥［ひうちなだ温泉］大人500円/小学生～4歳300円

7.8km

開放感あふれる露天風呂！

歴史のある伊予三湯の一つ

④ 本谷（ほんだに）温泉館

MAP D-6

住 西条市河之内甲494
☎ 0898-66-0372
営 10:00～22:00　(21:30札止め)※木曜日は清掃日のため15:00～　休 年中無休
¥ 大人400円、大人（65歳以上・障害者）300円、小人（3歳以上・小学生以下）200円、小人（障害者）100円、小人（3歳未満）無料

1300年前から親しまれている天然温泉。舒明天皇や斉明天皇も入浴したとのいわれもある歴史深い湯は、弱アルカリ性冷鉱泉で、神経痛等効能がある。

6.4km

今治タオルの秘密が明らかに！

世界初の珍しいタオルの美術館

⑤ タオル美術館 ICHIHIRO

MAP D-5

国内最大規模のタオル産地の今治にある、世界初のタオルをテーマとした美術館。タオルをアートとして展示したり、タオルになる工程を見学できたりと楽しめる。
住 今治市朝倉上甲2930　☎0898-56-1515　営 9:30～18:00（ギャラリー見学は閉館30分前まで）※毎週土曜日、連休（最終日は除く）は開館時間を20:00まで延長（1月2月のみ、延長営業は19:00まで）　休 1月15日、1月22日は館内メンテナンスのため休館日　¥ 大人800円／中学・高校生600円／小学生400円／高齢者（65歳以上）500円／身障者400円

No3 今治（いまばり）・西条（さいじょう）ゆうゆう輪道

難易度2　｜1947kcal｜距離67.8km｜

10.0km

つり橋からの絶景

自然の美しさを堪能する景勝地

⑥ 鈍川渓谷（にぶかわけいこく）

えひめ自然100選にも選定される景勝地。渓谷に架かるつり橋から眺める自然の美しさは圧巻。澄み切った透明度の高い水にはアメウオやマスなど生息している。
住 今治市玉川町鈍川

MAP A-5

2.8km

鈍川温泉でもっちり肌に

⑦ 鈍川すっぴん美人の足湯

玉川町の山奥にある隠れた名湯・鈍川温泉。緑に囲まれた足湯を楽しもう。　住 今治市玉川町鈍川字小松原甲281-5　☎0898-23-3939（今治商工会議所）　営 土・日・祝・5月大型連休（5/1～こどもの日は営業）の11:00～16:00（冬季は15:00まで）　休 平日　¥ 無料

MAP A-4

サイクルスタンド有

11.2km

四季折々の草花を楽しむ

⑧ 朝倉緑のふるさと公園

MAP C-4

広々とした敷地でアスレチック遊具が豊富な公園。風をきりながら颯爽と滑り抜けることができるボブスレーが子供に人気。人力水車や水車小屋、水が流れ落ちるモニュメントなど水と触れあえるアスレチックも豊富。　住 今治市朝倉下乙258-1　☎0898-56-2500 今治市役所朝倉支所 住民サービス課　営［ボブスレー］9:00～16:30　休 ボブスレーは月曜、祝祭日の翌日は使用禁止　¥ 無料

6.1km

疲れた体を温泉でほぐそう

伊予の隠れた名湯に癒やされる

⑨ 四季の湯ビア工房

湯ノ浦温泉の唯一の日帰り温泉。季節の花々に囲まれた人気の露天風呂で、思う存分羽を伸ばそう。あつ湯とぬるま湯の浴槽がそれぞれ用意されているのもうれしい。
住 今治市湯ノ浦26　☎0898-48-0300　営［平日］10:00～23:00（札止め22:30）［土・日曜・祝日］6:00～23:00（札止め22:30）※正月の営業時間については要問合せ　休 木曜（祝日は営業）
¥［入浴料金］大人（中学生以上）450円／子供（3才～小学生）250円／幼児（0才～2才）100円　身障者（要証明書）400円

MAP E-4

1.2km

Goal

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）

サイクリング大会・イベント情報

いしづち山麓SWEETライド2019

11月3日（日）予定

西条市　西条市

西条の恵まれた環境で育まれた美味しい食&自然が織りなす景観を自転車で走って楽しんでいただくことをコンセプトとしたSWEETライド。
地元のフルーツやお菓子（SWEET）、心温まる（SWEETな）おもてなし、そして水都（SWEET）西条のおいしい水。3つの「SWEET」をぜひ味わってください！

主催 西条市サイクリング大会実行委員会　☎0897-52-1446

自転車販売店

MAP B-2 **DCMダイキ 今治店**　住 今治市小泉3-2-8　☎0898-31-5688　営 9:30～20:00　休 1月1日

レンタサイクル

MAP C-1 **ジャイアント／リブストア今治**　住 今治市北宝来町1-729-8　☎0898-25-1175　営 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 C-1 **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　☎0898-34-1200　営 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 C-1 **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　☎0898-35-5090　営 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10台、ロードバイク2台

MAP B-2 **Tourist Information Center IMABARI**　住 愛媛県今治市にぎわい広場1-1　☎0898-35-3199　営 9:00～18:00
休 12/29～翌年1/3　¥ 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5台

医療機関等・緊急連絡先

MAP E-6 **西条市立周桑病院**
住 西条市壬生川131　☎0898-64-2630　営 8:30～11:00、13:30～15:30　休 土・日

MAP C-2 **済生会今治病院**
住 今治市喜田村7-1-6　☎0898-47-2500　営 月～金8:00～12:00、土8:00～11:00　休 日曜・第2・4土曜

MAP C-1 **白石病院**
住 今治市松本町1-5-9　☎0898-32-4135　営 月～金9:00～13:00、15:30～18:00、土9:00～13:00　休 日曜

MAP C-1 **木原病院**
住 今治市別宮町3-7-8　☎0898-23-0634　営 8:30～12:00、14:00～17:00
休 日曜・祝日・年末年始・お盆・土曜午後（急患はこの限りではない）

MAP C-1 **今治第一病院**
住 今治市宮下町1-1-21　☎0898-23-2000　営 月～金8:15～17:30（診療開始は午前は9:00～、午後は14:00～）土8:15～12:30（診療開始は9:00～）　休 日・祝・土曜午後

MAP C-1 **今治セントラル病院**
住 今治市松本町2-6-6　☎0898-22-5251　営 9:00～13:00、14:00～18:00　休 日・祝・木曜午後

MAP C-1 **光生病院**
住 今治市室屋町3-2-10　☎0898-22-0468　営 9:00～12:30、14:00～17:30　休 土曜午後・日曜日

MAP D-2 **広瀬クリニック**
住 今治市拝志3-1　☎0898-47-3111　営 月～土9:00～12:30、14:00～19:00、祝日9:00～12:30　休 日曜日・祝日午後

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伊予桜井駅 ▶ 約3km ▶ スタート地点

車をご利用の方

松山空港 ▶ 松山IC ▶ 今治湯ノ浦IC ▶ スタート地点

所要時間 約1時間10分

道の駅・レジャー

MAP D-4 今治湯ノ浦温泉

物産コーナーやレストラン、レンタサイクルなどを備えた、今治市の最も東側に位置する道の駅。館内は、今治タオルなどの特産品を始め、全国各地の道の駅から届いた珍しい名産品などがずらりと並んでいる。海峡めしを筆頭に、レストランでは独自に考案された豊富なメニューが揃い、地元産の食材がふんだんに使用された料理は、立ち寄った際にぜひ味わいたい。また、情報休憩コーナーで観光情報などを調べることができ、今治やしまなみ海道の観光拠点として最適な場所となっている。

住 今治市長沢甲252-2　☎0898-47-0990　営 9:00～18:00／夏期（7/1～8/31）8:30～18:30［温泉スタンド］7:00～21:00　休 無休　¥［自転車レンタル料（1日）］大人1000円／小学生以下300円［温泉スタンド］100円で100Lまで給湯可能

MAP C-2 さいさいきて屋

JA おちいまばりが運営する「さいさいきて屋」は、1.6ヘクタールの敷地面積に425坪あまりの直売所と、地元今治産食材にこだわった「SAISAICAFE」・「彩菜食堂」やクッキングスタジオ、体験型市民農園・子供達に自然や環境・食・農業をテーマにした農業講座を行う学童農園の「キッズ倶楽部」などを完備した、"食と農のテーマパーク"。さいさいきて屋の飲食部門「SAISAICAFE」と「彩菜食堂」には、セルフ方式の食堂、パティスリー、ベーカリー、ジェラート、生ジュースなど多くの工房を配している。

住 今治市中寺279-1　☎0898-33-3131
営 直売所：9:00～18:00　SAISAI CAFE：9:00～18:00　彩菜食堂：11:00～15:00、17:00～19:00（第3水曜日定休）　休 1/1～1/3

グルメ・特産品

（※商品の価格は税込）

MAP C-2 白龍の

焼豚玉子飯

住 今治市郷本町1丁目1-15
☎0898-32-8797　営 11:00～21:00
休 木曜日　¥ 大800円、中600円、小500円

今治市民のソウルフード。焼豚と半熟の目玉焼をご飯にのせ、甘辛のタレとコショウをかけた、シンプルだけど奥深い丼。ジューシーな焼豚にとろとろ玉子が好相性。

MAP C-1 JAPANブランドの

今治タオル

今治タオル本店（テクスポート今治内）
住 今治市東門町5-14-3　☎0898-34-3486
営 9:00～18:00　休 年末年始

今治タオル今治国際ホテル店
住 今治市旭町2-3-4　☎0898-32-5533
営 9:00～19:00　休 年末年始

いまばりタオルブティック本店
（今治地域地場産業振興センター内）
住 今治市旭町2-3-5　☎0898-32-3337
営 9:00～18:00　休 年末年始

タオル生産日本一を誇る今治市。縫いこまれた今治タオルのブランドロゴマークは、安心・安全の原産地と品質を約束された証です。

MAP D-2 一福百果・清光堂の

まるごとみかん大福（1個）

400円
住 今治市東村南1-5-33
☎0898-48-0426　営 8:30～18:30
休 日・月

まるごと一つの甘酸っぱくてジューシーな愛媛みかんとバランスの良い白あんを、解凍してももちもち感がある特製大福生地で、ひとつひとつ手作業で丁寧に包んだ大福。

「愛媛マルゴト自転車道サイクリングマップ Vol.3」　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