№5

IYONADA SADAMISAKI

伊予灘・佐田岬

SETOKAZE-KAIDO

せとかぜ海道

難易度3 | 距離81.8km

愛媛マルゴト自転車道

CYCLING COURSE

GUIDE MAP

vol.5

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

Start

家族で思いっきりはしゃごう

1 伊予市しおさい公園

MAP I-1

スポーツと憩いの場を兼ね備えた総合公園。体育館をはじめ施設が充実。 住 伊予市森甲91-1 ☎ 089-982-2367 営 8:30～21:30 休 月曜日(月曜日が祝日もしくは振替休日の場合は翌日)、年末年始(12/28～1/4) ¥ 施設により異なる

9.9 km

ロマンチックなひととき!

日本の夕日百選にも選ばれる

2 ふたみシーサイド公園

MAP G-2

夕日の美しい町として有名な双海町。伊予灘を望む夕日は素晴らしい。 住 伊予市双海町高岸甲2326 ☎ 089-986-0522 営 店舗により異なる 休 年末年始、店舗により異なる

5.7 km

一度は降りてみたい駅で有名

3 JR下灘駅

MAP F-2

日本で一番海に近かったとされる駅。ホームから瀬戸内海が一面に広がる。 住 伊予市双海町大久保

12.0 km

自然が創り出す肱川嵐を見学

4 肱川あらし展望公園

MAP D-2

長浜大橋や、霧が川面を滑るように吹き出す肱川嵐を展望できる公園。 住 大洲市長浜甲785

3.5 km

美しくライトアップもする

5 長浜大橋

MAP D-2

天秤式に開閉する跳開式の可動橋で、日本では現存最古の道路開閉橋。 住 大洲市長浜 営 [開閉期間] 毎週日曜日13:00より開閉／[ライトアップ期間] 7/1～9/30 19:30～21:00 休 期間中無休

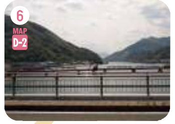
0.8 km

昭和52年に下流側に完成した

長さ333mの白橋も登場

6 新長浜大橋

MAP D-2



気象現象の肱川嵐で有名な肱川の河口に架かる。国の登録有形文化財に指定。 住 大洲市長浜沖浦

19.9 km

楽しい音色を奏でながら散策

7 明治の町並み・もっきんろーど

MAP I-6

昔は運河だった宮内川沿いにある、木琴のように歩くと音がする遊歩道。 住 八幡浜市保内町川之石(宮内川沿い)

11.1 km

瀬戸内海と宇和海を一望

8 道の駅伊方きらら館

MAP G-5

細長い半島の付け根に位置する道の駅。ほぼ年間多品種の柑橘加工品があり、海産加工品・吟醸酒販売も行う。 住 西宇和郡伊方町九町越3-179-1 ☎ 0894-39-0230 営 9:00～17:30 休 なし

4.8 km

温泉で身も心もリフレッシュ

9 亀ヶ池温泉

MAP G-5

地下1,500mから湧き出る天然温泉で疲れを癒やそう。明るく開放的な空間の大浴場や岩盤浴もそろう。 住 西宇和郡伊方町二見1289 ☎ 0894-39-1160 営 10:00～21:00 10:00～19:00(12/31～1/3) 休 毎月第4木曜日(但し同日が祝祭日の場合は翌日) ¥ 大人600円／小人(小学生以下)300円／幼児(3歳未満)無料／高齢者(65歳以上)500円

5.5 km

名物スイーツでひと休み

甘い金太郎芋ソフトを味わう

10 道の駅 瀬戸農業公園

MAP F-5

佐田岬メロディーライン沿いの道の駅で、評判の金太郎芋ソフトが楽しめる。 住 西宇和郡伊方町塩成乙293番地 ☎ 0894-57-2321 営 9:30～17:30 休 1月1日

5.5 km

潮風を浴びて爽快な気分に

11 せと風の丘パーク

MAP E-5

佐田岬半島の中心部にあり、風車と海、半島を一望することができるスポット。 住 西宇和郡伊方町川之浜

4.8 km

壮大な自然の大パノラマ

海にはえる白亜の展望台

12 大久展望台

MAP E-5

佐田岬メロディライン沿いにある宇和海が一望できる白亜の展望台。 住 西宇和郡伊方町大久字大成2370-1

24.1 km

Goal

見晴らしいい灯台に登ろう

13 佐田岬灯台

MAP A-4

日本一長い佐田岬半島先端に立つ灯台。晴れの日には九州が見えることもある。 住 西宇和郡伊方町正野

№5 伊予灘・佐田岬せとかぜ海道

難易度3 | 2349kcal | 距離81.8km

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

サイクリング佐田岬2019

9月22日(日)予定

八幡浜市、伊方町　佐田岬地域(八幡浜市、伊方町)

日本一細長い佐田岬半島の雄大な自然の中を走るサイクリングです。
佐田岬の魅力を地域のグルメとともに、ご家族や友人とお楽しみください。

主催 佐田岬広域観光推進協議会
☎ 0894-22-3111(八幡浜市商工観光課)
0894-38-0211(伊方町産業課)

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8分 ▶

JR伊予市駅 ▶ 約3km ▶ スタート地点

車をご利用の方

松山空港 ▶ 県道22号線経由 ▶ スタート地点

所要時間 約30分

レンタサイクル

- MAP G-5 **亀ヶ池温泉** 住 西宇和郡伊方町二見甲1289 ☎ 0894-39-1160 営 10:00～21:00 休 第4木曜(祝日の場合は翌日) ¥ 4時間まで500円、当日返却800円、保証料1,000円 ●電動自転車5台
- MAP E-5 **瀬戸アグリトピア** 住 西宇和郡伊方町大久2465-1 ☎ 0894-53-0002 営 6:00～22:00 休 年中無休 ¥ 4時間まで500円、当日返却800円、保証料1,000円 ●電動自転車5台
- MAP C-5 **佐田岬はなはな** 住 伊方町三崎1700番地11 ☎ 0894-21-1730 営 9:00～17:30 休 1/1～1/3 ¥ 4時間まで500円、当日返却800円、保証料1,000円 ●シティバイク3台
- MAP D-2 **JA愛媛たいき長浜セルフSS** 住 大洲市長浜町黒田甲617-2 ☎ 0893-52-1366 営 9:00～17:00 休 無休 ¥ 3時間500円、第3土曜日のみ5時間500円 ●シティバイク3台
- MAP D-2 **合同会社岸本石油** 住 大洲市長浜甲670-1 ☎ 0893-52-0072 営 9:00～17:00 休 無休 ¥ 3時間500円、第3土曜日のみ5時間500円 ●シティバイク3台
- MAP D-2 **有限会社池内石油店** 住 大洲市長浜甲169-1 ☎ 0893-52-0448 営 9:00～17:00 休 日曜日 ¥ 3時間500円、第3土曜日のみ5時間500円 ●シティバイク3台
- MAP D-2 **矢野ガス株式会社リバーサイド長浜給油所** 住 大洲市長浜町上老松6-1 ☎ 0893-52-0420 営 9:00～17:00 休 無休 ¥ 3時間500円、第3土曜日のみ5時間500円 ●シティバイク3台

自転車販売店

MAP D-2 **サイクルショップテラオカ**
住 大洲市長浜甲265 ☎ 0893-52-0377

医療機関等・緊急連絡先

- **渡辺病院** 住 松山市空港通7-13-3 ☎ 089-973-0111 営 9:00～12:30、13:30～18:30、土：9:00～12:30(課によって異なる)※救急診療は8:30～翌8:30 休 日、土：午後
- **市立八幡浜総合病院** 住 八幡浜市大平1-638 ☎ 0894-22-3211 営 8:30～11:00 休 土・日

道の駅

MAP G-5 伊方きらら館

特産品売り場では、地元特産品を中心に品揃え。ほぼ年間通して柑橘を取り扱う。柑橘・海産加工品も多い。人気の「ふれあい水槽」は魚にエサやりができる(※数量限定、有料)。映像で海の中を体験できるアクアリウムや、お子様づれにやさしい休憩室がある。展望台では宇和海と瀬戸内海が一望できる。

住 愛媛県西宇和郡伊方町九町越3−179−1
☎ 0894-39-0230
営 9:00～17:30
休 なし

MAP F-5 瀬戸農業公園

日本で一番細長い佐田岬半島を横断する国道(佐田岬メロディーライン)沿いの道の駅。潮風が心地良く吹き抜ける広場からは、風光明媚な眺望をパノラマで見渡せ、雄大な瀬戸内海と宇和海を一望することができる。また、隣接している「レストラン風車」では、周辺の海岸で獲れた新鮮な魚介類をふんだんに使用した料理に舌鼓を打てるドライブの中継地点や休憩地点としても最適のスポット。

住 西宇和郡伊方町塩成乙293番地
☎ 0894-57-2321
営 9：30～17：30
休 1月1日

MAP G-2 ふたみ(ふたみシーサイド公園)

「沈む夕日が立ち止まる町」をキャッチフレーズに、伊予灘に沈む夕日をテーマに整備された道の駅で、特産品コーナーや実演販売コーナー、レストランなどが完備されている。「恋人の聖地」に認定されてからはさらに注目を集めている。夏は海水浴場になり年間を通しても多くの人が集う。夕日を愛でる海岸線沿いのドライブを楽しみながら、立ち寄るスポットとしても絶好のロケーション。

住 伊予市双海町高岸甲2326
☎ 089-986-0522
営 店舗により異なる
休 年末年始
店舗により異なる

グルメ・特産品

（※商品の価格は税込）

MAP G-5 民宿みちもとの 海鮮活しゃぶコース

1人前3,500円

住 西宇和郡伊方町二見乙973鳥津 ☎ 0894-39-0036
営 11:30～14:00、17：00～23：00(要予約)
休 無休

生まれたばかりのご当地グルメ。新鮮な地魚たちを「しゃぶしゃぶ」する贅沢グルメ。

MAP G-2 Ledru Rollin378の 焼き菓子

住 伊予市双海町高岸甲1227-1
☎ 089-986-0358
営 10:00～17:00(L.O.16:00)
休 不定休

海が見える雑貨&カフェ。テイクアウトできる焼菓子もたくさんある。

MAP E-5 朝日共販しらすパークの 釜揚げしらす丼 700円

住 西宇和郡伊方町川之浜652-1
☎ 0894-53-0776
営 10:00～15:00(ラストオーダー14:30)
休 毎週火曜日

目の前の海で水揚げされた鮮度バツグンの採れたてシラスを使った丼。

MAP G-2 ふたみシーサイド公園の 夕焼けソフトクリーム

300円

住 伊予市双海町高岸甲2326 ☎ 089-986-0522
営 店舗により異なる 休 年末年始、店舗により異なる

濃厚なバニラ味に、特産のみかん風味が加わり、さわやかで甘すぎず、男性にも人気。

「愛媛マルゴト自転車道サイクリングマップ Vol.5」　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