No7
OKU-IYO HIJIKAWA
SEIRYU-KAIDO
7
vol.7

奥伊予・肱川 清流街道

難易度 2 距離 62.3km

愛媛マルゴト自転車道
CYCLING COURSE GUIDE MAP

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

展望台からは伊予灘の絶景が

肱川（ひじかわ）あらし展望公園（肱川あらし）

標高159mに位置し、眺望抜群の公園。展望台からは伊予灘を一望できる。 住 大洲市長浜甲788-1

3.3km

延長 232.3m の道路可動橋

長浜（ながはま）大橋

現存する日本最古の道路可動橋。毎週日曜日の13:00に開閉。 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

17.6km

肱川の河畔を望む名城

大洲（おおず）城

2004年に往時の姿をほぼ忠実に復元させた四層四階の木造天守は必見。

住 大洲市大洲903 ☎0893-24-1146（大洲城管理事務所） 営9:00～17:00（札止め16:30） 休 年中無休 ¥ 大人500円　小人（中学生以下）200円　幼児（5歳以下）無料　（市内に住所を有する方のみ）65歳以上の方、身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者福祉手帳を所持する方無料

0.9km

観光案内所などもあり便利！

大洲市観光の拠点に最適

大洲（おおず）まちの駅「あさもや」

大洲観光の拠点。大洲名菓「志ぐれ」の他特産品を販売。 住 大洲市大洲649番地1 ☎0893-24-7011 営 9:00～18:00 休 年末3日間

0.1km

小京都の風情漂うエリアを散策

江戸から明治の面影を残す街

おはなはん通り・明治の家並み

江戸時代からの町割りがそのまま残る旧城下町。昭和41年のNHK朝の連続テレビ小説「おはなはん」のロケが行われたことでも知られる。 住 大洲市大洲

0.3km

昭和 30 年代をイメージした露店市

ポコペン横丁

4～11月の日曜と12～3月の第3日曜に、おおず赤煉瓦館横の広場で開催される露店市。飲食店などのほか、昔遊びの体験コーナーなども。 住 大洲市大洲103 ☎0893-24-2664（大洲市観光協会） 営 毎週日曜日10:00～15:30（4月～11月）／第3日曜日10:00～15:30（12月～3月） 休 月～土曜日

0.4km

自然と日本建築の美しさに感動

臥龍山荘（がりゅうさんそう）

肱川流域の景勝地を望む三千坪の山荘。自然と人工の典雅な調和を堪能できる。 住 大洲市大洲411-2 ☎0893-24-3759 営 9:00～17:00（札止め16:30） 休 年中無休 ¥ 大人500円／小人（中学生以下）200円／幼児（5歳以下）無料／（市内に住所を有する方のみ）65歳以上の方、身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者福祉手帳を所持する方無料

0.6km

露天風呂からは肱川を一望

少彦名（すくなひこな）温泉 大洲臥龍（おおずがりゅう）の湯

小京都の風情漂うエリアを散策

肱川の清流や冨士山、臥龍山荘も一望できる露天風呂が人気の温泉施設。岩盤浴やゲルマニウム温浴もあるほか、レストランも併設している。 住 大洲市柚木388-1 ☎0893-59-1112 営 9:30～22:00（札止め21:00） 休 第3月曜日（祝・祭日の場合は翌日） ¥ 大人550円／小人（6歳以上小学生以下）200円／家族風呂（1時間30分）3000円　岩盤浴（45分一般入浴含む）900円

19.4km

No7 奥伊予（おくいよ）・肱川（ひじかわ）清流街道

難易度 2 | 1789kcal | 距離 62.3km

情緒ある老舗は日帰り入浴 OK

小薮（おやぶ）温泉

本館の建物は国の登録文化財に指定されている県内屈指の老舗温泉旅館。 住 大洲市肱川町宇和川1433 ☎0893-34-2007 営 10:00～19:00 休 第2・第4火曜日（祝日・繁忙期などは営業） ¥ 大人500円/小人250円（小学生～3才以上）

2.9km

鹿野川湖畔を望む大浴場が自慢

鹿野川（かのがわ）温泉（大洲（おおず）市交流促進センター鹿野川荘）

鹿野川湖畔を見下ろすロケーション抜群の温泉施設。宿泊や食事もでき便利。 住 大洲市肱川町宇和川588番地1 ☎0893-34-2000 営 11:00～21:00（札止め20:00） 休 年中無休 ¥ 大人460円／小人（4歳～小学生）210円

13.9km

手作りハム＆ソーセージが人気

道の駅 きなはい屋しろかわ

新鮮野菜や特産品や名産品を多く販売。なかでもドイツマイスター直伝の地豚を加工した手作りハムやソーセージは人気の高い逸品。 住 西予市城川町下相1008番1号 ☎0894-82-1100 営 9:00～18:00（店舗により異なる） 休 年中無休（店舗により異なる）

0.4km

ユニークなかまぼこ板アートを観賞

西予（せいよ）市立美術館「ギャラリーしろかわ」

「全国かまぼこ板の絵展覧会」で知られる小さな美術館。展覧会の応募作品をはじめ本画や洋画など幅広いジャンルの芸術作品を展示。 住 西予市城川町下相680 ☎0894-82-1001 営 9:00～17:00（受付16:30まで） 休 火曜日（祝日の場合は翌日）／年末年始 ¥ 大人400円／高校・大学生300円　小・中学生100円

4.8km

温泉療法で楽しみながら健康に

クアテルメ宝泉坊（ほうせんぼう）

温泉を利用した西予市健康保養館。温泉療法のための設備が充実している。
営 10:00～21:00（札止め20:00）

肌に優しい美人の湯で癒される

宝泉坊（ほうせんぼう）温泉

クアテルメ宝泉坊に併設された温泉。効能豊富な漢方薬湯など設備が充実。
営 10:00～22:00（札止め21:00）

住 西予市城川町高野子46 ☎0894-83-0200
休 大型連休（年末年始・ゴールデンウィーク・お盆等）・祝日の場合は営業・大型連休（年末年始・ゴールデンウィーク・お盆等）・祝日の場合は営業
※平成30年7月豪雨災害により、現在休館中（再開は2019年5月を予定）

4.8km

Goal

四万十川の源流に位置する鬼北の味覚が一堂に集結

道の駅 日吉夢産地（ひよしゆめさんち）

日吉夢産地では、日吉地区の特産品を用いて、パンや焼き菓子・アイスクリームを製造・販売している。アイス（シャーベット）は、季節限定メニューがある。 住 北宇和郡鬼北町下鍵山54 ☎0895-44-2340 営 売店・青空市:8:00～18:00、レストラン:8:00～17:00（LO16:30） 休 年始［レストラン］火曜日

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

10月13日㊐予定

ツールド・ひじかわ2019

大洲市　大洲市

自然や文化を楽しめるコース設定としており、市内の観光名所もご覧いただけます。各エイドでは地域の特産品を提供するなど大洲を満喫していただけるサイクリングイベントです。

主催 大洲市サイクリング協会
☎ 0893-57-9989

11月10日㊐（愛媛サイクリングの日）予定

神南山アドベンチャーhillclimb2019

大洲市　大洲市

標高654mの神南山をコースに県内唯一のタイムトライアル（距離約5.4km・獲得標高約650m）によるオフロードコースを使用したサイクリングイベントです。頂上付近からの景色は絶景です！

主催 大洲市サイクリング協会
☎ 0893-57-9989

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8分 ▶ JR伊予長浜駅 ▶ 約1km ▶ スタート地点

車をご利用の方

松山空港 ▶ ※国道378号線経由 ▶ スタート地点

所要時間 約50分

医療機関等・緊急連絡先

MAP B-3 **大洲中央病院**
住 愛媛県大洲市東大洲5 ☎0893-24-4551 営 9:00～11:30 休 火・水・祝・年末年始（12月30日～1月3日）

MAP A-4 **市立大洲病院**
住 愛媛県大洲市西大洲甲570 ☎0893-24-2151 営 8:15～11:30 休 土・日・祝・12/29～1/3

レンタサイクル

MAP B-3 **サイクル・オート二宮（自転車販売店）**
住 大洲市若宮596 ☎0893-24-3654 営 8:00～17:30 休 日曜日
¥ 2時間以内400円、1時間増すごとに100円 ●10台

MAP B-4 **大洲まちの駅　あさもや**
住 大洲市大洲649-1 ☎0893-24-2664（大洲市観光協会） 営 9:00～16:00 休 年末（12月29日～31日）
¥ 2時間以内400円、延長1時間100円 ● 5台1時間200円でも可

MAP A-1 **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 A-1 **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 A-1 **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 A-1 **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

MAP C-7 **乙亥会館**
住 西予市野村町野村12-10 ☎0894-72-1006 営 8:30～17:00 休 木曜日
¥ 1日2,000円 ● ロードバイク3台、クロスバイク16台

道の駅

MAP E-7 きなはい屋しろかわ

南予地方で「来てください」という意味の方言がそのまま名前になった道の駅。町内の特産品や名産品を多く販売している中でも特に好評なのが、城川自然牧場で加工されたハムやソーセージと、名産の栗製品。また、町内の農家が丹精込めて育てあげた、新鮮な野菜なども取り揃えられ、奥伊予城川の味覚がぎっしりと詰まっている。他にも、城川の産品を使ったファーストフードを販売している「いっぷく茶屋」も併設されてあり、休憩にも最適なスポット。

住 西予市城川町下相1008番1号
☎ 0894-82-1100
営 9:00～18:00（店舗により異なる）
休 年中無休（店舗により異なる）

MAP D-5 清流の里ひじかわ

肱川町の特産品や農産物を販売している販売所を中心にした、多種多様な店舗が集まる道の駅。レストランやスーパーマーケットなど、様々な店舗が敷地内に併設されている。また道路情報コーナーなどの施設もあり、サイクリング途中の利用には最適。販売されている商品は、どれも選りすぐりの魅力的な商品で、お土産選びや買い物などついつい長居してしまう。

住 大洲市肱川町宇和川3030番地
☎ 0893-34-2700
営 店舗により異なる
休 元旦　※野菜売り場 年始（1/1～1/3）

グルメ・特産品

（※商品の価格は税込）

MAP E-7 **停満里（とまり）の**

豚ベーコン丼

690円
住 西予市城川町下相1008番1号（道の駅 きなはい屋しろかわ）
☎ 0894-82-1100 営 10:30～15:00
休 火曜日

秘伝の甘辛ダレに絡めて焼いた城川自然牧場産の「ベーコン」を、下のご飯が見えないほど敷き詰めた丼。

MAP A-1 **米田七宝堂（よねだしちほうどう）の**

残月（ざんげつ）（1個） 75円

住 大洲市長浜甲433
☎ 0893-52-0341
営 8:30～19:00
休 年中無休

じっくりと炊き上げた白あんをカステラ生地で包み込んで焼き上げた菓子。大正11年創業大洲三大銘菓のひとつ。

MAP B-4 **との町たる井の**

うな重 2,808円

住 愛媛県大洲市殿町553-19
☎ 0893-24-3000
営 昼11:30～15:00（ラストオーダー14:00）夜17:00～21:00（ラストオーダー20:30）
休 月曜日（祝日の場合は翌日定休日）12月31日～1月3日

大正時代から引き継がれた90年の「味」。先代より継ぎ足されてきた「秘伝のタレ」でじっくり焼かれたうな重。

MAP E-7 **いっぷく茶屋の**

特製焼豚ちまきバーガー

280円
住 愛媛県西予市城川町下相1008番1号（道の駅 きなはい屋しろかわ）
☎ 0894-82-1100 営 10:30～17:30
休 毎週水曜日（臨時休業あり）

城川自然牧場の焼豚を、もち米入りのライス生地でサンドした絶品バーガー。
※「道の駅 きなはい屋しろかわで販売」。

「愛媛マルゴト自転車道サイクリングマップ Vol.7」　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