



**レベル5**  
★★★★★  
上級者向け

**4町村周遊コース 奥久慈街道**  
距離 **75.2km**  
獲得標高 **1,150m** 所要時間 **4~5時間**

久慈川サイクリングロード

START 10km 20km 30km 40km 50km 60km 70km GOAL

奥久慈の穏やかな旅情を感じながら巡る、約80kmの中・上級者向けヒルクライムコースです。久慈川沿いの風光明媚な景色を進む道、急な上り坂やアップダウンが続く挑戦心を掻き立てる道、のどかな田園風景や草原がひろがる小高い丘などの自然を満喫する道など、さまざまなサイクリングがじっくり楽しむことができます。コース内にはほどよく温泉・宿泊施設、直売所などが点在するので、宿泊しながらじっくり楽しむのがオススメです。

**棚倉町コース**  
4町村周遊コース 奥久慈街道  
**ルネサンス棚倉**  
START / GOAL  
詳しくは裏面をご覧ください

四季折々の自然が魅力で、二つの一宮が現存するなど多くの歴史的建造物が残る棚倉町。久慈川の雄大な流れを眺めながら、のどかで豊かな自然風景を通るサイクリングコースを含め、神社仏閣をめぐる東北の小京都棚倉の周遊コースです。

無理なく自分のペースで!

城下町を堪能!

久慈川サイクリングロード

1 ルネサンス棚倉  
2 馬場都々古別神社  
3 蓮家寺  
4 棚倉城跡  
5 山本不動尊  
6 みりよく満点物語  
7 八槻都々古別神社

**鮫川村コース**  
START / GOAL  
手・まめ・館  
詳しくは裏面をご覧ください

本コースは高低差が270mあり、中間点の「鹿角平観光牧場」までの上り坂は試験坂です。上り切った先に見える大草原は、開放的な景観とともに達成感を味わえ心癒されること間違いありません。おすすめは、新緑(5~7月)の季節です。里山風景を楽しみながら、ゆっくりと散走してみませんか。

長い坂道だけどファイト!

1 手・まめ・館  
2 清水端のしだれ桜  
3 鹿角平観光牧場  
4 Little Café  
5 さざり荘  
6 Réve

**凡例**

- 4町村周遊コース 奥久慈街道
- 久慈川サイクリングロード
- 棚倉町コース
- 矢祭町コース
- 塙町コース
- 鮫川村コース
- 三角形の道
- ツール・ド・はなわ

- 自販機
- トイレ
- START地点からの距離
- コンビニ
- 駐車場
- ガソリンスタンド
- 飲食店
- カフェ
- パン店
- 菓子店
- 給水所
- 温泉
- 宿泊施設
- 郵便局
- 学校
- 寺院
- 神社

トイレや自販機をチェック!

**塙町コース**  
START / GOAL  
塙コミュニティプラザ  
詳しくは裏面をご覧ください

奥久慈街道の中で最も初心者向けのコースです。久慈川サイクリングロード、穏やかな町並み、田園風景となだらかな道が続きます。東北最南端の道の駅、カフェなど休憩地点も点在するので、ゆっくりサイクリングを楽しむのに最適です。塙城跡にはレンタサイクルもあります。

塙町の3コースにチャレンジ!

1 塙コミュニティプラザ  
2 笹原パン店  
3 Shiro Cafe  
4 Café's Bond141  
5 久慈川サイクリングロード  
6 道の駅はなわ  
7 向ヶ岡公園  
8 風呂山公園

**レベル4**  
★★★★☆  
上級者向け

**三角形の道**  
距離 **25.7km** 獲得標高 **556m** 所要時間 **約1.5時間**

START 5km 10km 15km 20km 25km GOAL

観光庁が開発したランナーズインフォメーション研究所の認定コース。四季折々の景色、穏やかな町並み、懐かしい里山の風景など、豊かな自然と人の営みが絡み合う、自転車で走る道としての魅力すべてが備わった、本格的なサイクリングコースです。適度な高低差があるため、軽めのヒルクライムとして、お楽しみいただけます。

湯岐渓谷は紅葉が美しい!

1 湯岐温泉  
2 不動滝  
3 湯岐渓谷  
4 湯岐温泉  
5 不動滝

**レベル3**  
★★★☆☆  
中級~上級者向け

**ツール・ド・はなわ**  
距離(周回コース) **7.7km** 獲得標高 **128m**  
スタート~周回コース起点 2.1km 所要時間 約15~35分

福島県内の公道を舞台に開催されている自転車のロードレース「ツール・ド・ふくしま」。塙町で開催するために設定された「ツール・ド・はなわ」コースです。きつめの上り坂、蛇行する下り坂などレースコースならではのバリエーションに富んだコースは、サイクリングコースとしてもお楽しみいただけます。ご利用いただく際は、時計回りで走行してください。

1 ゆうゆうらんどはなわ  
2 あぶくま高原美術館  
3 不動滝  
4 湯岐渓谷  
5 雷滝

**矢祭町コース**  
START / GOAL  
ユーバル矢祭  
詳しくは裏面をご覧ください

矢祭町の2大観光スポット「矢祭山公園」と「滝川渓谷」をめぐる絶景堪能コース。ゆるやかな農村風景を堪能できるコースの途中には農産物直売所やこだわりの珈琲店など、矢祭町の食が楽しめるスポットも!心地よい充実感が味わえるサイクリングコースです。

ユーバル矢祭で汗を流して!

矢祭町は鮎の塩焼きが有名!

1 ユーバル矢祭  
2 和ダイニング つどい  
3 珈琲香坊  
4 滝川渓谷遊歩道  
5 農泊 保木山  
6 矢祭山公園  
7 松山登山道  
8 夢想滝  
9 みりよく満点物語矢祭店  
10 太郎の四季

**奥久慈街道**  
サイクリングロードマップ

OKUKUJI CYCLE ROUTE

各市町村の問い合わせ先

棚倉町役場 地域創生課 歴史観光係  
TEL 0247-33-2112

矢祭町役場 事業課 産業グループ  
TEL 0247-46-4576

塙町役場 まち振興課 商工観光係  
TEL 0247-43-2112

鮫川村役場 農林商工課 商工観光係  
TEL 0247-49-3113

**奥久慈街道**  
サイクリングロードマップ

OKUKUJI CYCLING ROUTE MAP

棚倉町 矢祭町 塙町 鮫川村