

1 長沼一周「ガチ」コース [20.7km]

長沼一周の長沼めぐりコースは、伊豆半島の「スーパースタンプ」の宝庫。自然の恵みと、長沼の歴史を堪能できる。長沼の歴史を堪能できる。長沼の歴史を堪能できる。

TEL:0220-23-1126

長沼温泉

長沼温泉の歴史は、江戸時代から続く。湯治の文化が息づく。長沼温泉の歴史は、江戸時代から続く。湯治の文化が息づく。

TEL:0220-28-3131

長沼温泉 湯治の文化

湯治の文化が息づく。長沼温泉の歴史は、江戸時代から続く。湯治の文化が息づく。

TEL:0220-21-0523

2 北川・三滝溪谷コース [39.9km]

北川・三滝溪谷コースは、自然の恵みと、歴史を堪能できる。北川・三滝溪谷コースは、自然の恵みと、歴史を堪能できる。

TEL:0220-42-3060

自家焙煎珈琲店 coffee jppo

自家焙煎珈琲店 coffee jppo。自家焙煎珈琲店 coffee jppo。自家焙煎珈琲店 coffee jppo。

TEL:0220-42-3677

三滝溪谷 自然の恵み

三滝溪谷 自然の恵み。三滝溪谷 自然の恵み。三滝溪谷 自然の恵み。

TEL:0220-42-2882

3 湯ヶ谷線「ソカザキ」コース [51.5km]

湯ヶ谷線「ソカザキ」コースは、湯ヶ谷線の歴史を堪能できる。湯ヶ谷線「ソカザキ」コースは、湯ヶ谷線の歴史を堪能できる。

TEL:0220-22-0337

田口珈琲店

田口珈琲店。田口珈琲店。田口珈琲店。

TEL:0220-55-5677

おなまかた千本榎

おなまかた千本榎。おなまかた千本榎。おなまかた千本榎。

TEL:0220-58-2112

4 津山・米山コース [45.0km]

津山・米山コースは、津山と米山の歴史を堪能できる。津山・米山コースは、津山と米山の歴史を堪能できる。

TEL:0220-45-1218

うなぎ割烹 湯川

うなぎ割烹 湯川。うなぎ割烹 湯川。うなぎ割烹 湯川。

TEL:0220-55-2747

平沼溪谷 自然の恵み

平沼溪谷 自然の恵み。平沼溪谷 自然の恵み。平沼溪谷 自然の恵み。

TEL:0220-55-4007

道の駅三滝溪谷

道の駅三滝溪谷。道の駅三滝溪谷。道の駅三滝溪谷。

TEL:0220-23-7891

道の駅米山

道の駅米山。道の駅米山。道の駅米山。

TEL:0220-55-2747

道の駅林檎

道の駅林檎。道の駅林檎。道の駅林檎。

TEL:0220-45-1218

道の駅山米

道の駅山米。道の駅山米。道の駅山米。

TEL:0220-58-3111

緊急時お問い合わせ先

緊急時お問い合わせ先。緊急時お問い合わせ先。緊急時お問い合わせ先。

TEL:0225-68-2341

道の駅山米もくもくランド

道の駅山米もくもくランド。道の駅山米もくもくランド。道の駅山米もくもくランド。

TEL:0220-58-3111

休職 & お買い物は、道の駅へ。

休職 & お買い物は、道の駅へ。休職 & お買い物は、道の駅へ。

TEL:0220-58-3111

登米を、走ろう

登米を、走ろう。登米を、走ろう。

TEL:0220-58-3111

ACCESS

ACCESS. ACCESS. ACCESS.

TEL:0220-58-3111

田園ライド TOME-FULとは

田園ライド TOME-FULとは。田園ライド TOME-FULとは。

TEL:0220-58-3111

TOME-FUL MAP

サイクリングを楽しむための注意事項



NOTICE 1

タイヤの空気やブレーキ、ライトの確認など、安全に楽しむために事前に整備の点検をお願いします。ちょっとした不備が、思わぬ事故になることも。

NOTICE 2

1時間~1時間30分程度走った後、10分~30分程度休憩を取りましょう。水分補給には「水」を準備してあげてください。ケガや緊急時にも活用できます。

NOTICE 3

自転車は道路交差点上、[車両]に分類されます。左側通行で交通ルールを守り、安全運転をお願いします。狭い道は譲り合いの気持ちをお願いします。

NOTICE 4

走行中に地震などの災害が起きた場合は、速やかに避難場所等へ避難してください。事前にルート上で避難所を確認しておきましょう。

NOTICE 5

道路によっては、舗装の悪い場所や狭い道があります。歩行者がいる場合は歩行者を優先しましょう。

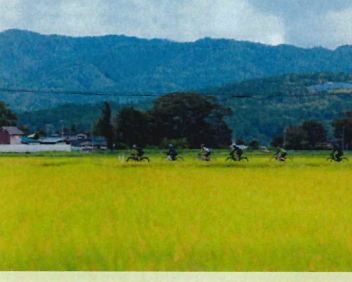
NOTICE 6

悪天候時のサイクリングは危険ですのでやめください。また、悪天候時の場合は必ずライトを点けて走行しましょう。



- ### サイクリングコース
- Course 1 長沼一周「ナガイチ」コース [20.7km]
 - Course 2 北上川・三滝堂ぐるっと一周コース [39.9km]
 - Course 3 とめそよかゼラインコース [51.5km]
 - Course 4 津山・米山コース [45.0km]

※コースの詳細は、裏面に記載されています。



困った時はこちらへ！ サイクルレスキュー

サイクルプラザ ダイシャリン 佐沼店
TEL: 0220-22-8434
住所: 登米市追町佐沼字中江1-12-6
※出張料は店舗まで最寄り駅までお問い合わせください。



長沼フォートピア公園MAP



おなじみのシティサイクルでも長沼一周「ナガイチ」コースを走ることが出来ます。一周した場合の所要時間は約4時間。ゆったりとしたスピードで景色を楽しめるのは、シティサイクルの特長かもしれません。

料金 | 1時間200円 (大人用・子ども用)
利用時間 | 9:00~17:00 (最終受付: 16:00)

遠山之里 周辺MAP



遠山之里一帯は「みやぎの明治村」と呼ばれているエリア。レトロでノスタルジックな雰囲気が漂います。ひとたび自転車に乗れば、気分は明治時代にタイムスリップ。グルメスポットも目印です。

料金 | 1台300円 (大人用のみ)
利用時間 | 1日(9:00~16:00)



レンタサイクル

市内の2店舗では、シティサイクルのレンタルも行っています。乗り慣れた「ママチャリ」型の自転車なので、サイクリング初心者の方も安心です。シティサイクルでのんびり公園や街なかを散策しましょう。

- #### レンタサイクル貸出場所
- 長沼フォートピア公園 (0220-22-7600)
 - 水沢県庁記念館 (0220-52-2160)

