

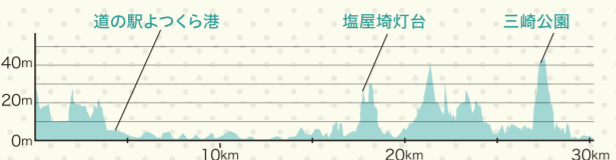
沿岸を爽快に走る絶景ビューライド

# いわきシーサイドコース

中級者  
難易度 ★★★★★



距離 / 30.6km  
時間 / 2時間35分  
標高差 / 42m  
平均斜度 / 3%



いわきの海岸沿いを爽快に走るコース。走行距離約30kmと走りやすい設定です。ファミリーでのサイクリングやピジナーの方にもオススメです。コース後半には標高差のある地形が続くので、ペース配分に気をつけて走ろう！



【マリントワー】太平洋といわきの街を一望できる大パノラマが広がります。

【アクアマリンふくしま】東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。

世界最大のタフテーブル「蛇の目ビーチ」



## 道の駅よつくら港 山六観光

道の駅よつくら港  
いわき市四倉町5-218-1  
☎0246-32-8075  
9:00~18:00(3月~10月)  
9:00~17:00(11月~2月)  
毎週火曜、1月1日

山六観光  
いわき市平簿磯崎33-5  
☎0246-39-3636  
9:00~15:00  
不定期



## イオンモールいわき小名浜フードフォレスト いわき・ら・ら・ミュウ

イオンモールいわき小名浜  
フードフォレスト  
いわき市小名浜字辰巳町79  
☎0246-54-4000  
10:00~  
無休

いわき・ら・ら・ミュウ  
いわき市小名浜字辰巳町43-1  
☎0246-92-3701  
9:00~18:00  
不定期 毎月1回休館日

多彩なグルメが集合している施設2階フードコートは必見。

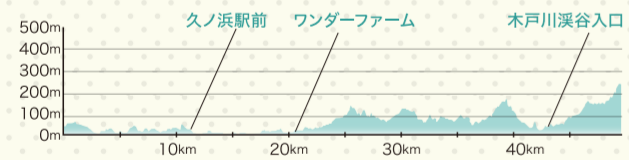
山六観光の向かいに位置し、お食事、休憩、お土産と観光にも人気のスポットです。

様々な食事が楽しめる店舗がズラリ！サイクリストたちに人気の食事&休憩スポットです！

海岸×渓流、2つの眺望を楽しむロングコース

# Jヴィレッジ ~ 木戸川コース

出発地点Jヴィレッジから沿岸を走る爽快サイクリング。久之浜、波立海岸を通り、四倉へ。途中サイクリングロードも整備されており、走りやすいコースです。海沿いの絶景を堪能した後は、木戸川渓谷へ向かい出発。広野町を通り抜ける道路は長閑な雰囲気、自然風景。最後に待ち受ける木戸川渓谷のヒルクライムはサイクリスト達に人気です！



## 豚巻 ならばマミーすいとん

双葉郡橋本町山岡大堀入7-1  
☎0240-25-1310  
11:00~20:00(月~金)  
11:00~14:00(土)

地元で昔から親しまれてきたすいとんを、Jヴィレッジに滞在していたサッカー日本代表監督(当時)トルシエ氏が「故郷のおばあちゃんの味」と評したことから「マミーすいとん」と命名された名物料理。



【Jヴィレッジ】日本初のサッカー・ナショナルトレーニングセンター。

【ワンダーファーム】いわきの美味しいトマトを味わえる農と食の体験ファーム

上級者  
難易度 ★★★★★

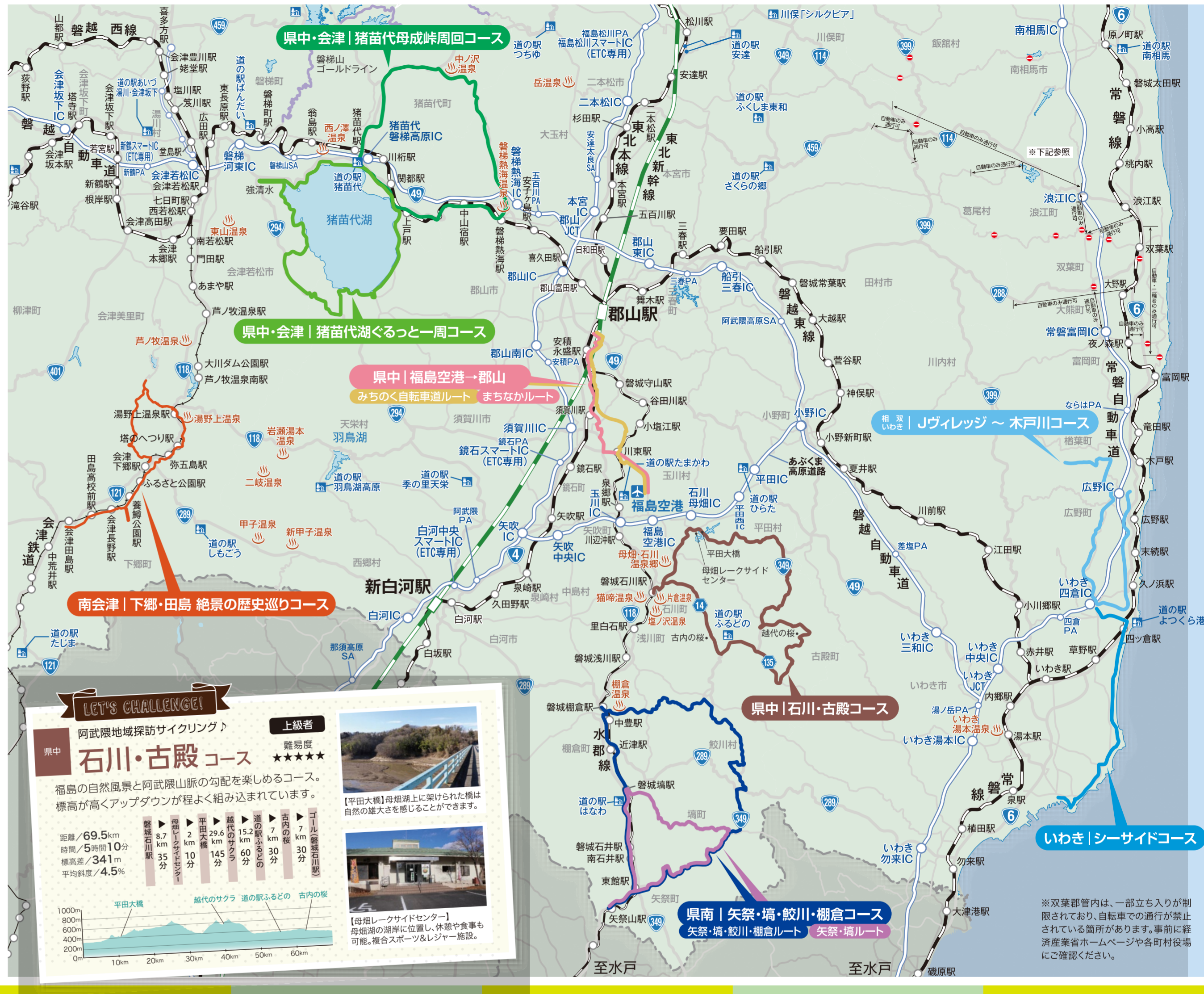
距離 / 49.6km  
時間 / 4時間25分  
標高差 / 226m  
平均斜度 / 4.2%



【木戸川渓谷】木戸ダムから下流に約3km遊歩道が整備されており、壮大な自然を感じることができます。



【ワンダーファーム】いわきの美味しいトマトを味わえる農と食の体験ファーム



### LET'S CHALLENGE!

#### 阿武隈地域探訪サイクリング

## 石川・古殿コース

福島県の自然風景と阿武隈山脈の勾配を楽しめるコース。標高が高くアップダウンが程よく組み込まれています。

距離 / 69.5km  
時間 / 5時間10分  
標高差 / 341m  
平均斜度 / 4.5%

【平田大橋】母畑湖上に架けられた橋は自然の雄大さを感じることができます。

【母畑レークサイドセンター】母畑湖の湖畔に位置し、休憩や食事も可能。複合スポーツ&レジャー施設。

## 福島空港→郡山コース

福島空港を出発するショートコース。おすすめルートは2つ!! 牡丹園やカフェを楽しみながら街中を通る「まちなかルート」と、阿武隈川沿いをゆったりと走る「みちのく自転車道」。経験の少ない方やファミリーサイクリングにもおすすめです。

【まちなかルート】  
距離 / 22.4km  
時間 / 1時間35分  
標高差 / 144m  
平均斜度 / 3.4%

【みちのく自転車道】  
距離 / 8.5km  
時間 / 35分  
標高差 / 2.5km  
平均斜度 / 10分



【須賀川 牡丹園】園内には290種類、7,000株もの牡丹の大輪の花が咲き誇ります。

## 石窯パン工房 バンテラス郡山店

福島県郡山市安積町日出山1-132  
☎024-983-6682  
7:00~19:00  
水曜日

笑顔がふれる石窯パン工房80種類を超える多彩なパンをご賞味ください。

## グランパークカフェ

福島県須賀川市芦田塚59-1  
☎0248-94-6656  
10:00~17:00  
水曜日

子どもと一緒に安全な室内でくつろげる遊技施設を備えたカフェです。

## 【福島空港】

近代的な美しい福島空港。隣接する空港公園もオススメです！

## 【須賀川 牡丹園】

園内には290種類、7,000株もの牡丹の大輪の花が咲き誇ります。

※双葉郡管内は、一部立ち入り制限されており、自転車での通行が禁止されている箇所があります。事前に経済産業省ホームページや各町村役場にご確認ください。