

AZUMINO CYCLING MAP 安曇野市 サイクリング マップ



あづみ野やまびこ自転車道から有明山神社を目指し、
穂高山麓の観光スポットを巡り、
国営アルプスあづみの公園から堀金へ抜けるコースです。

安曇野市サイクリングCコース
【総距離】約32km 【想定所要時間】4時間

Google マップは
こちらから▶



シェアサイクル

自転車は、自分のペースでゆっくりと散策することができるため、花々が咲き始める春を満喫するにはぴったりな乗り物です。※最新の営業状況はアプリをご確認ください。

【利用方法(利用期間:4月1日~11月30日)】
①下記QRコードからアプリをダウンロードし、利用者登録・予約をします。
②登録したメールアドレスに送られる暗証番号を自転車のハンドルに付いているディスプレイに入力すると、解錠されます。
③自転車はどのステーションからもレンタル可能で、他のステーションに返却することも可能です。
④支払いは初回に登録するクレジットカードで簡単決済。一部携帯電話会社のキャリア決済も可能です。

【ステーション】
穂高駅前/しゃくなげの湯/大王わさび農場/道の駅「アルプス安曇野ほりがねの里」/明科駅前ほか全18カ所(利用時間:24時間)
【利用料金】
15分100円(12時間最大1,500円)

iOS

Android

レンタサイクル

ひつじ屋
JR穂高駅の向かいにあるカフェ兼レンタサイクル店。電動アシスト自転車、子供用自転車、マウンテンバイクをレンタルできます。荷物の預かりを無料で、レンタサイクルの配達を有料で行います。レンタル料金には保険料が含まれます。
【料金】普通自転車300円/1時間
電動自転車400円/1時間
マウンテンバイク500円/1時間
【営業時間】8:30~18:00(冬期は10:00~17:00)
【電話】0263-82-3888

しなの庵
JR穂高駅から徒歩2分。電動アシスト自転車、子供用自転車、ロードバイク、マウンテンバイク、タンDEM自転車をレンタルできます。荷物の預かり、レンタサイクルの配達を無料で行います。
【料金】普通自転車200円/1時間
電動自転車/スポーツ車300円/1時間
【営業時間】8:00~日没(冬期休業 12月中旬~3月中旬)
【電話】0263-82-3730

「安曇野サイクリングオアシス」って？

道に迷ったりトラブルがあったら相談に乗ってくれたり、自転車を停めるスペースがあったり、トイレを貸してくれたり、サイクリングで困ったときに安心して立ち寄れる店舗です。サイクリングを楽しみながら、是非多くの店舗にお立ち寄りください。皆様のお越しをお待ちしています。

困った時の相談窓口
道に迷ったりトラブルがあったら連絡先を教えてください、取り次いでくれます!

駐輪スペース
サイクリングがない店舗もありますが、駐輪場が分らない場合はお気軽に店舗にお尋ねください。

トイレ
自転車で来た人に店舗利用がなくてもトイレを貸してくれます。

給水スポット
安曇野のおいしい水をマイボトルに給水できます

ティファアウト

このタペストリーが目印!
安曇野サイクリングオアシスの詳しい情報は

安曇野サイクリング Cコースの見どころ

季節ごとの花々

常念岳の眺望

アジサイ

ハス

感じてほしい安曇野の魅力 テーマ 山麓

田園と屋敷林

緑のトンネル

安曇野市サイクリングマップ Cycling Courses

3 松尾寺

高野山真言宗のお寺。本堂の建立は1528年とされており、1959年に国の重要文化財の指定を受けました。ご本尊は薬師如来です。5月には藤棚や牡丹が見頃を迎えます。

DATE
安曇野市穂高有明7327

4 安曇野山岳美術館

世界でも数少ない山岳画の専門美術館です。小舎を思わせる展示室で静かに作品を楽しめます。鑑賞後は喫茶室でおいしい珈琲をどうぞ。

DATE
安曇野市穂高有明3613-26
営業時間/10:00~16:00
休業/木曜日(祝祭日、GW期間、8月は閉館)、12月11日~3月9日

5 安曇野天蚕センター

安曇野有明で育まれた天蚕についての映像や資料の展示をしており、隣接する機織り工房では手織りの見学もできます。天蚕糸を使用した製品の販売もしています。

DATE
安曇野市穂高有明3618-24
営業時間/4~10月9:00~17:00
11~3月9:00~15:00
休業/月曜日、祝祭日の翌平日、年末年始

6 安曇野ジャンセン美術館

ジャン・ジャンセンの専門美術館として1993年に開館しました。ジャンセンはフランスのレジオンドヌール勲章や、母国アルメニアの国家勲章を受章した画家です。

DATE
安曇野市穂高有明4018-6
営業時間/9:00~16:00入館受付(17:00閉館)
休業/年中無休 ※展示替え等のため臨時休館あり

7 安曇野しゃくなげの湯

天然温泉を利用した内湯・露天風呂の他、地元の食材などを利用した食事を提供するレストランや、お休み処、多目的に利用していただく「有明の間」なども用意されています。

DATE
安曇野市穂高有明7726-4
営業時間/9:30~21:30(最終受付20:30)
休業/第一水曜日

8 八面大王足湯

安曇野の民話「八面大王伝説」にちなんで作られた足湯は、無料の癒しスポット。平成30年に移設してリニューアルしました。穂高温泉郷のお湯を気軽に楽しむことができます。

DATE
安曇野市穂高有明7750-1
営業時間/10:00~20:00(夜間は排水します)
休業/無休

9 Vif穂高

「安心・安全・安価」な安曇野の農産物を季節に応じて豊富に品揃え。とれたて、もぎたての、うれしい味わいを手に入れてください。とれたての自然の恵みで心も体もフレッシュ!

DATE
安曇野市穂高有明7751-1
営業時間/農産物直売所8:30~17:00
冬季(1月-2月)/9:00~16:00
休業/年始1月1日~5日

10 国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)

自然と田園文化、山岳景観を活かした公園。チューリップ、ナノハナ、コスモス等の季節の花や夏には自然の水を感じるイベント、冬にはイルミネーションを楽しめます。

DATE
安曇野市堀金鳥川33-4
営業時間/9:30~17:00(3~6月、9~10月)
9:30~18:00(7~8月)
9:30~16:00(11月-2月※夜間閉園)
休業/月曜日(祝日の場合翌平日)

信州安曇野への交通案内

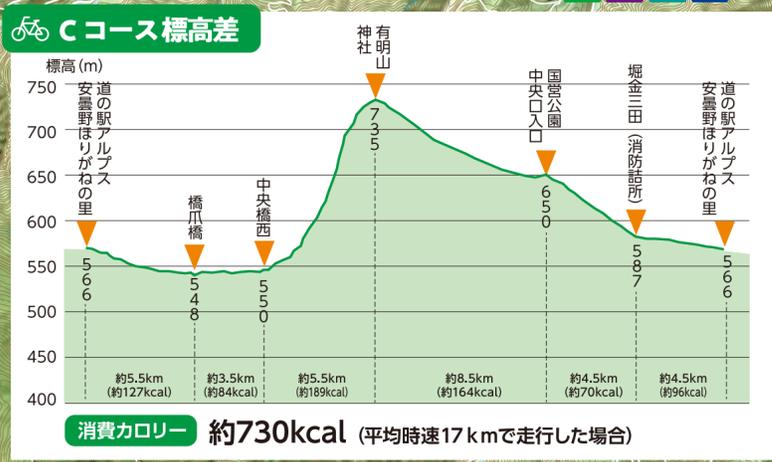
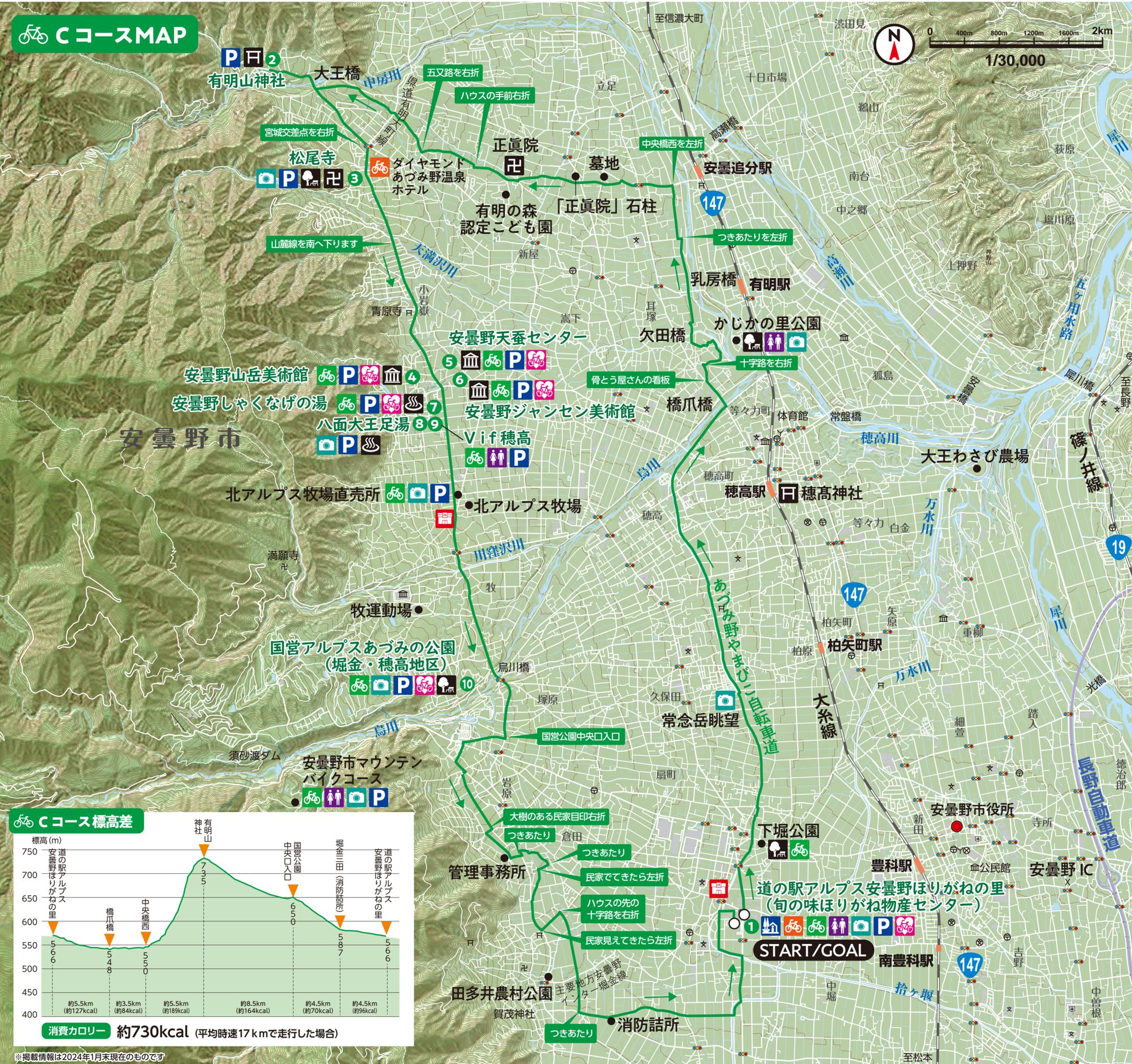
電車
ご利用の場合
東京方面から長野駅までは、北陸新幹線を。また、東京・名古屋方面から松本駅までは、特急をご利用ください。

自動車
ご利用の場合
マイカーの場合、安曇野ICまで高速道路が便利です。
※各バス会社運行の高速バスも松本まで運行しています。東京方面からは、新穂-白馬、安曇野線も運行しています。

飛行機
ご利用の場合
信州まつもと空港までご利用ください。

安曇野市
【お問い合わせ】安曇野市観光情報センター 〒399-8303 長野県安曇野市穂高5952番地3 ☎0263-82-9363
安曇野の旅 <http://www.azumino-e-tabi.net>
【発行】安曇野市観光工務部スポーツ推進課
安曇野市観光協会

自転車 C コースMAP



安全運転のための5つのルール

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先**
 自転車は自動車と同じ「車両」です。道路の左側を通行しましょう。
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認**
 信号を守ることは、交通ルールの基本です。自転車関連事故の多くが出会い頭の事故です。
- 3 夜間はライトを点灯**
 無灯火は、他から見えにくく、非常に危険です。夜間は必ずライトを点灯しましょう。
- 4 飲酒運転は禁止**
 お酒を飲んでの運転は非常に危険です。自動車と同じく禁止されています。
- 5 ヘルメットを着用**
 自転車でなくなられた方の多くが頭部を損傷しています。被害軽減には頭部を守ることがとても重要です。自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。

万が一の事故に備えて自転車保険に加入しましょう

2019年10月1日から、長野県内で自転車を利用する際には、自転車損害賠償保険等への加入が義務化されています。ご自身の加入状況をご確認いただき、万が一に備えましょう。