

AZUMINO CYCLING MAP

安曇野市サイクリングマップ



世界かんがい施設遺産の拾ヶ堰まで
あづみ野やまびこ自転車道を進み、貞享義民記念館を通った後、
三郷の果樹園(りんご畑)の中を走ります。

安曇野市サイクリングBコース
【総距離】約21.6km 【所要時間】約3時間

Google マップは
こちらから▶



安曇野市サイクリングマップ Cycling Courses



安曇野市サイクリングマップ
Cycling Courses

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、安曇野の自然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でもレンタル可能で、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。電動アシストサイクル、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
【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。電動アシストサイクル、子供用自転車、ロードバイク、マウンテンバイク、タンデム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




2 じてんしゃひろば

「世界かんがい施設遺産」に登録されている拾ヶ堰(じっかせぎ)の途中に設けられた休憩施設です。桜満開の快晴の日には、安曇野らしい美しい風景が広がる定番のビューポイントです。



5 安曇野ワイナリー

広々としたワイナリー敷地内には、シャルドネ、メルローなど、手入れの行き届いたぶどうの自社畑が広がります。テラスでは、ぶどう栽培の様子をゆったりと眺めながらワインの試飲が楽しめます。




DATE
安曇野市三郷小倉6687-5
営業時間/9:00~17:00(夏季)9:00~16:00(冬季)
休業/年末年始

「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
サイクルラック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員にお尋ねください。

 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
安曇野の美味しい水をマイボトルに給水できます

 テイクアウト

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



1 道の駅アルプス安曇野ほりがねの里 (旬の味ほりがね物産センター)



日々畑で精を出す母ちゃんたちの新鮮野菜、お惣菜。
"信州の安心なお店"食堂はほっこりおふくろの味。
さあ、ひとつさら寄っていきましょう。



DATE
安曇野市堀金島川12696
営業時間/8:30~17:00
休業/1/1~1/7



3 貞享義民記念館



江戸時代飢饉に苦しみ、重税にあえぐ農民たちを救わんと立ち上がり、己の命を顧みず、人々の生きる権利を守るため戦った義民たち。そんな彼らを3Dによる映像で再現し、義の心を今に語り継ぐ記念館です。

DATE
安曇野市三郷明盛3209
営業時間/9:00~17:00
休業/月曜※月曜が祝日の場合はその翌日、年末年始

4 榎の郷 三郷サラダ市



りんご畑が広がる三郷地域にある直売所。秋ごろになると、各種りんごをはじめ、桃、なし、ブドウなど、色とりどりの果物がところ狭しと並びます。また、100%のりんごジュースや安曇野まんじゅう、手作りの「母ちゃん味噌」などの加工品も人気です。

DATE
安曇野市三郷温5896-2
営業時間/8:30~17:00(4月~11月)
8:30~16:00(1月~2月)
8:30~16:30(3月)
休業/水曜日(8月~12月は無休)

6 ファインビュー室山・室山アグリパーク



三郷地域にある室山の山頂にある公園。山頂にある温泉施設「ファインビュー室山」は、観光客の利用も多いです。公園内には「でいらぼつち」の展望台があり、山頂から山の麓まで降りられる滑り台があります。



DATE
安曇野市三郷小倉6524-1
(ファインビュー(日帰り温泉))
営業時間/(日帰り入浴)10:00~21:30
(20:30まで受付)
休業/第3木曜(3・8・10・11月は無休)

安曇野サイクリング Bコースの見どころ



黒沢川沿いの桜並木



りんご畑へは無断で入らないでください

広大なりんご畑

感じてほしい安曇野の魅力 テーマ 果実

りんご



夏秋いちご



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。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、新宿・白馬、安曇野線も運行しています。

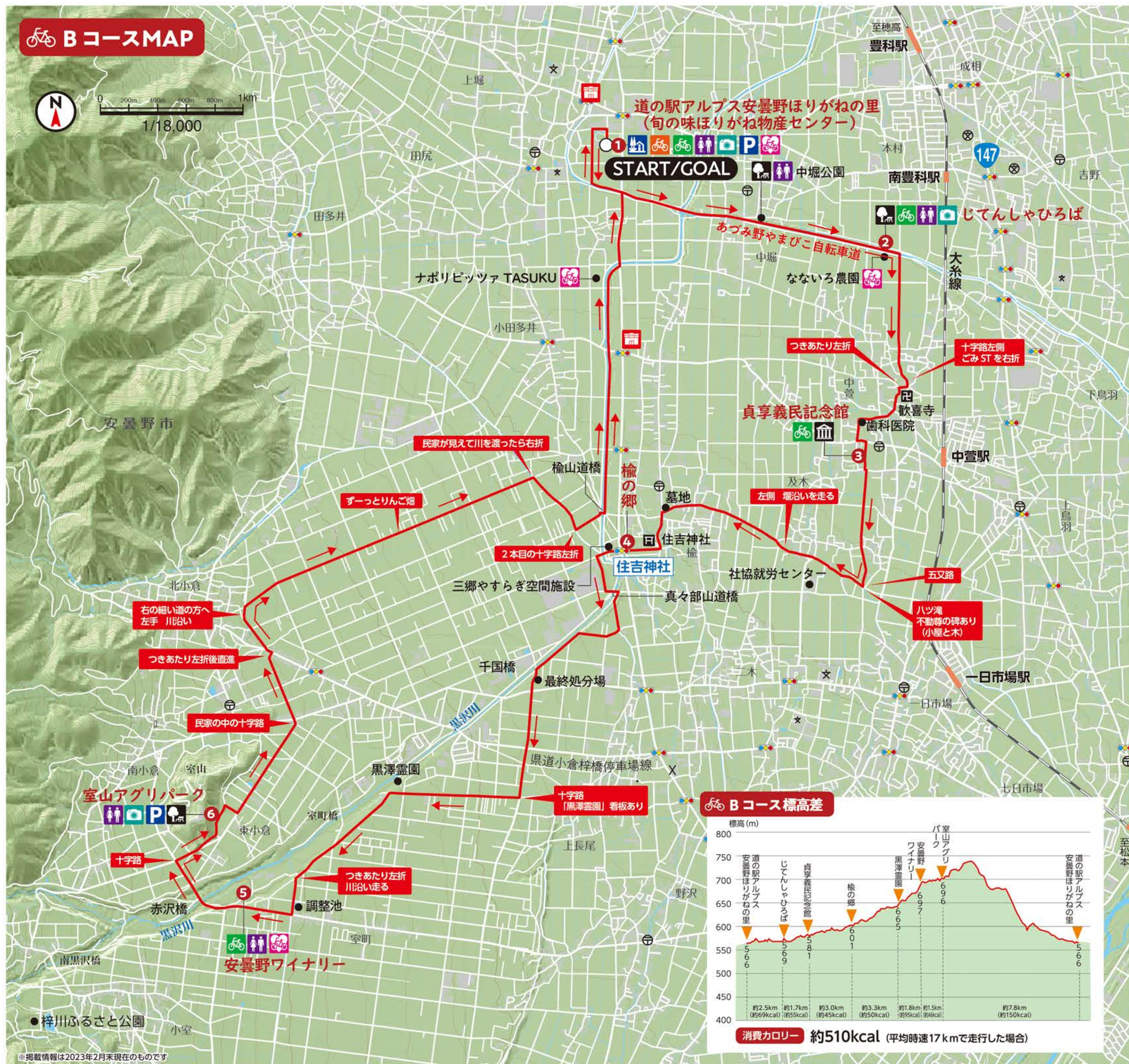
飛行機
ご利用の場合
信州まつもと空港到着便をご利用ください。



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-tabli.net
【発行】安曇野市商工観光スポーツ部スポーツ推進課
安曇野市観光協会

Facebook Twitter Instagram @visitazumino

BコースMAP



Bコース標高差

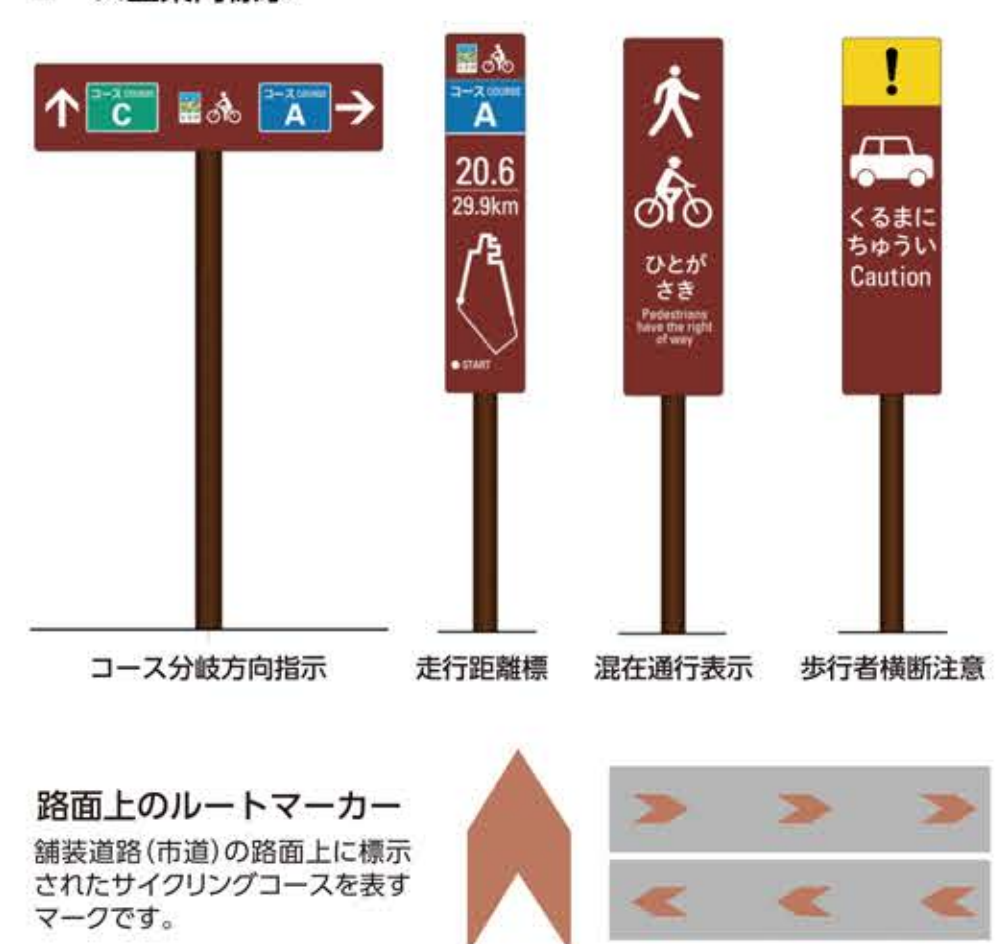


消費カロリー 約510kcal (平均時速17kmで走行した場合)

凡例



コース上案内標示



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が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。



警察庁「自転車安全利用五則」

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。