

チャリ旅おかわま



- 岡山市
- 総社市
- 吉備中央町
- 高梁市
- 新見市
- 矢掛町
- 井原市
- 浅口市
- 里庄町
- 笠岡市
- 倉敷市
- 玉野市
- 備前市
- 赤磐市
- 美咲町
- 津山市
- 鏡野町
- 真庭市

グルメ～絶景まで
“晴れの国”を巡る



“晴れの国おかやま”で爽快なチャリ旅を

瀬戸内海の穏やかな海、美しい山並みが広がる蒜山高原や吉備高原。豊かな自然に恵まれた岡山は、サイクリストの旅心を誘う町。岡山の歴史や文化に触れ、ご当地グルメを味わいながら、爽快なチャリ旅へ出かけよう。



山間部を抜ける
アップダウンコース

P7 高梁市 P8 新見市

高原エリアで
爽快サイクリング

P18 美咲町 P19 津山市
P20 鏡野町 P21 真庭市

“星の郷”と宿場町を巡る
おとなのチャリ旅

P9 矢掛町 P10 井原市

大橋を自転車で
渡る島巡り

P16 備前市

海も山も欲張りに楽しむ
上級コース

P11 浅口市 P12 里庄町
P13 笠岡市

海と川で
サイクリング三昧

P14 倉敷市

ポタリングで海風と
アートを満喫

P15 玉野市

歴史を感じる
吉備路自転車道へ

P4 岡山市 P5 総社市
P6 吉備中央町

フルーツライド
なすココ!

P17 赤磐市



「晴れの国おかやま」とは?

降水量1mm未満の日が276.7日と、全国第1位(※)を誇る岡山県。晴れの日が多いため、サイクリングをはじめ、屋外でのアクティビティを楽しむには最適なエリアと言える。好条件の気候は天文観測にも最適で「天文王国」としての側面も。

※気象庁のデータをもとに算出





日本遺産を巡る 歴史サイクリングに出発

備中国分寺

●びつちゅうこくぶんじ

④高さ約34mの五重塔がそびえる、吉備路の代表的景観



④9月には古代米である赤米が色づき美しい風景が広がる

五重塔は吉備路のシンボリック的存在

奈良時代に聖武天皇の発願によって創建された国分寺の一つ。境内にそびえる県内唯一の五重塔は、備中国分寺と共にいしへの姿をそのままにとどめており、タイムスリップをしたような気持ちになる。付近には総社吉備路文学館やこうもり塚古墳もあり、総社の歴史と文化に触れながらサイクリングが楽しめる。春は桃やレンゲ、秋は赤米の稲穂と、季節ごとに変わる景色を眺めに訪れてみて。

☎0866-94-3155(国分寺観光案内所)
④総社市上林1046 ⑤見学自由 ⑥200台

総社市

そうじゃし



MAP

岡山市と総社市を結ぶ約25kmの吉備路自転車道。最大標高差25mとなだらかな道は「日本の道100選」にも選ばれ、岡山の歴史に思いを馳せながら軽快に走れるコースとなっている。



▲掲載スポットはgoogleMAPで

総社商店街通り

●そうじゃしやうてんがいでおり

ノスタルジックな気分に浸れる場所

豪商が軒を並べた門前町として栄えた一角。商店街筋に入ると、レトロ感のある景観が広がり、築100年以上の建築物が点在。古民家を活用した珈琲焙煎所やアンティークな小物などを展示したギャラリー&カフェ、ベーカリーなども多く見られる。サイクリングの途中、休憩に立ち寄ってみよう。

☎080-1925-9379(NPO法人総社商店街筋の古民家を活用する会) ④総社市総社 ⑤施設により異なる ⑥9台



④「総社まちかど郷土館」などレトロな建築物が目を見せ、
④日替わりでカフェが出没する「旧堀和平邸」



ナンバベーカリー

●なんばベーかーりー

豊富なラインナップが魅力の人気店

毎日約80種類のパンが並び、遠方からも足を運ぶ人が多い。不動の人気No.1であるカレーパンはカレーもパン粉も自家製というこだわりの逸品。朝食やおやつ休憩にぴったり。



④シャンピニオン102円などハード系も豊富

☎0866-95-2866 ④総社市駅前2-34-1
⑤7時～18時30分(土・日曜・祝日は～18時)
⑥火曜、不定休あり ⑦13台/サイクルラックあり

吉備路もてなしの館

●きびじもてなしのやかた

五重塔を眺めながらグルメを堪能

国分寺や五重塔を正面に眺められる絶好のロケーション。地産地消の食事が楽しめるほか、セロリのドレッシングなど地域特産品や朝採り野菜の販売コーナー、週替わりのギャラリーを備える。入口近くの「PAGODA BURGER」では、国産ビーフ100%使用のビーフバーガーやとんかつバーガーが味わえる。

☎0866-94-1048 ④総社市宿418 ⑤ショップ9～17時、レストラン11時～13時45分LO ⑥火曜(祝日の場合は翌日) ⑦100台/サイクルラックあり



④ミシュラン一つ星店が監修した黒毛和牛と野菜のカレー 950円
④季節の食材を使ったもてなしランチ1300円



国民宿舎サンロード吉備路

●こくみんしゆくしゃさんろーどきびじ

吉備路を代表する観光拠点

日帰り入浴ができる天然温泉や産直市場、レストランや観光案内所など施設が充実。宿泊施設を利用しなくても、サイクリング後のリフレッシュやおみやげ探しに利用できる。



☎0866-90-0550 ④総社市三須825-1
⑤9～21時 ⑥無休 ⑦280台/サイクルラックあり

④総社産の桃を使った白桃シロップ漬け1個1040円



きびチャリをレンタルして 吉備路自転車道へ

④松並木を通り抜けて本殿へ向かう



④約360mの廻廊は県指定の重要文化財

吉備津神社

●きびつじんじや

桃太郎伝説で有名な山陽道屈指の大社

桃太郎のモデルといわれる大吉備津彦命を祭神とする神社。室町幕府三代将軍・足利義満が30数年の歳月をかけて再建し、国宝にも指定された本殿と拝殿は、全国的にも珍しい比翼入母屋造。本殿から南の本宮社まで続く長い廻廊は県の重要文化財に指定されている。江戸時代の怪奇小説「雨月物語」にも登場した「鳴釜神事」で、願い事が叶うかどうかを占う体験もできる。

☎086-287-4111 ④岡山市北区吉備津931
⑤境内自由 ⑥5～18時(祈禱受付は9時～14時30分)
⑦無休 ⑧450台

足守プラザ

●あしもりぷらざ

陣屋町の面影残る憩いの場

江戸時代の趣を今に残す町並み保存地区内にあり、観光情報を発信する施設。地元の食材を使った食事処を併設するほか、陶芸の土ひねり体験や絵付けができる工房(要予約)もある。



④格子窓や漆喰の壁、瓦屋根が風情ある町に溶け込んでいる

☎086-295-0001 ④岡山市北区足守979 ⑤9時～16時30分(体験受付は9時30分、12時30分、14時30分)
⑥月曜(祝日の場合は翌平日) ⑦17台/サイクルラックあり

造山古墳

●つくりやまこぶん

全国第4位の規模を誇る巨大古墳

5世紀前半の前方後円墳。全長約350mで、墳丘上まで立ち入りできる古墳としては全国一の大きさ。ビジターセンターでは観光情報を発信するほか、休憩所としても利用できる。



④ビジターセンターから古墳までは徒歩約5分

☎086-803-1332(岡山市観光振興課) ④岡山市北区新庄下
⑤見学自由 ⑥10～15時(造山古墳ビジターセンター) ⑦月曜(祝日の場合は翌日、年末年始(造山古墳ビジターセンター)) ⑧30台

かながわ SAKAGURA

●かながわ さかぐら

江戸時代の酒蔵をリニューアル

江戸時代に創業した旧家武藤酒造場を復元・改修した多目的施設。コンサートを行うホールやギャラリーのほか、寿司やそばなどの定食が揃う食事処「美津葉SAKAGURA店」がある。



☎086-724-0010 ④岡山市北区御津金川690-1
⑤9～17時(売店は10～16時、レストランは11～16時)
⑥月曜(祝日の場合は翌平日)、年末年始 ⑦43台

④小鉢・汁物もセットになった寿司天ぷら定食1100円

たけべ八幡温泉

●たけべやはたおんせん

清流そばの露天風呂でリフレッシュ

旭川沿いの温泉施設。源泉湯・ぬる湯・あつ湯で疲れを癒そう。レストランでは地元食材を使った料理が楽しめる。駐車場にはサイクリスト歓迎の看板があり、県内サイクリングの拠点に。



④源泉掛け流し露天風呂もあり。入口そばの足湯は無料

☎086-722-2500 ④岡山市北区建部町建部上510-1
⑤大人660円、小学生400円 ⑥日帰り入浴10～21時(最終受付20時30分)、レストラン11～14時 ⑦不定休(レストランは火曜) ⑧200台/サイクルラックあり

岡山市

おかやまし



MAP

岡山旅の玄関口となる岡山市。マイ自転車で行くもよし、レンタサイクルでボタリングをするもよし。桃太郎伝説の残る古社へお参りして、岡山を巡るチャリ旅を始めよう。



▲掲載スポットはgoogleMAPで

吉備津彦神社

●きびつひこじんじや

御神体山・吉備の中山の麓で参拝

桃太郎伝説と神楽、備前刀のふるさとの備前國一宮として広く知られ、古代吉備の国を守り文武両道の神様として古くから信仰されてきた大吉備津彦命を祀る。奥宮警座を有する吉備の中山の東麓にあり、吉備津彦命の屋敷跡に建てたとされている。伝統的な神社建築と緑の樹木が一体となった荘厳華麗な景観も魅力のひとつだ。

☎086-284-0031 ④岡山市北区一宮1043 ⑤境内自由
⑥6～18時(授与所は8時30分～17時) ⑦無休 ⑧約100台



④県指定の重要文化財である厳かな本殿
④美しい松並木を過ぎると本殿へ続く石段が見られる



高梁市

たかはし



MAP

豊かな自然と歴史・文化が残る高梁市。高梁川から吹屋へ向かうルートは、ヒルクライム大会に取り入れられるほど、走り応えも十分。ベンガラ色の町並みを目指して出発だ。



▲掲載スポットはgoogleMAPで

備中松山城

●ひつちゅうまつやまじょう

天守が残る日本で唯一の山城

国指定重要文化財で、「現存12天守」のうち唯一の山城。鎌倉時代に築城。標高430m、秋から春にかけては雲海に包まれる幻想的な姿を見ることもできる。城周辺に住み着いた人気猫・猫城主「さんじゅーろー」がいる城としても有名だ。頂上の城までは峠から徒歩で20分、自転車の乗り入れはできないのでご注意ください。

☎0866-21-0461 (高梁市観光協会) ④高梁市内山下1
⑤大人500円、小中学生200円 ⑥9~17時(最終入城、10~3月は16時) ⑦12/29~1/3 ⑧110台(5合目、城見橋公園駐車場)、14台(8合目、ふいご峠駐車場)



④城内を見回している猫城主・さんじゅーろー
⑤雲海に浮かぶ城は展望台からの眺望がおすす



五万石

●ごまんどく

備中高梁のご当地グルメ

備中松山城の城下町にある、老舗のお好み焼き店。昭和50年代の学校給食で人気だったカレー風味の焼きそばに、名産のトマトを加えたインディアンマト焼きそばが名物。



④インディアンマト焼きそば720円はマトでさっぱり味わえる

☎0866-22-3310 ④高梁市鍛冶町125
⑤10時30分~19時30分LO ⑥月曜
⑦6台/サイクルラックあり



四季折々の自然が魅せる風景
迫力満点の奇岩を満喫

④吉備清流県立自然公園に指定。せせらぎを聞きながら走ろう



④赤橋周辺には宇甘川に降りる階段もある

宇甘溪自然公園

●うかんけいしぜんこうえん

四季折々の自然を満喫

旭川の支流・宇甘川沿いにある、県立自然公園。初夏は新緑、秋は紅葉と、四季を通じて美しい景観が望める。シンボルの「赤橋」周辺は特にモミジやカエデの紅葉が美しく、遊歩道なども整備されていて、他府県から訪れる人も多い人気のスポットだ。町中からは緩やかな登り道が続くが、川沿いなど奇岩がそそり立つ山肌のダイナミックな景観を楽しみながら走れば辛さも軽減されそう。

☎0866-54-1301 (吉備中央町協働推進課) ④加賀郡吉備中央町下加茂1760 ⑤100台

道の駅かもがわ円城

●みちのえきかもがわえんじょう

岡山県で最初に設置された道の駅

国道429号沿いの品野峠にある道の駅。併設する農産物直売所では、地元産の野菜や果物などを販売。うどん店では特産の円城白菜を使ったキムチうどんが人気メニューだ。



④円城白菜のキムチがたっぷり入ったキムチうどん550円

☎0867-34-1717 ④加賀郡吉備中央町上田西2325-1
⑤8時30分~17時(うどん店は10時30分~16時) ⑥水曜(うどん店)、12/31~1/5 ⑦92台/サイクルラックあり

オーガニカコーヒー

●おーがにかこーひい

山奥のポツンと一軒家カフェ

美しい田園地帯や大和山の尾根が見渡せる、森の中のカフェ。自家焙煎にこだわったコーヒー、手作りのスイーツなど、身体に優しい食材を厳選。ほっとひと息つきたいときにどうぞ。



④フェアトレードの豆を使用したコーヒーは350円~

☎070-4095-5297 ④加賀郡吉備中央町竹荘3067
⑤10時~16時30分LO ⑥月~水曜 ⑦5台

吉備中央町

きびちゅうおうちょう



MAP

岡山県の中央「おへそ」に位置し、標高200~600mの吉備高原が広がる吉備中央町。アップダウンが連続する山あいの道は走り応えのあるルートが組める。



▲掲載スポットはgoogleMAPで

きびちゅうおうのみんなのデパート 安藤酒店×酵素玄米 MOJIRO

●きびちゅうおうのみんなのデパート あんどうさてん×こうそけんまいもじろう

暮らしを楽しむコミュニティ空間

「食べる」「音」「暮らし」をテーマに展開する複合施設。飲食スペースでは、栄養価の高い酵素玄米を使ったライスバーガーやオリジナルクラフトビールなどを展開。物販では地元の農産物や加工品などが並ぶ。気軽に利用できるメニューも多く、チャリ旅の合間にも立ち寄りやすいスポットだ。

☎086-654-1505 ④加賀郡吉備中央町湯山888
⑤11時~17時30分LO ⑥火~金曜 ⑦12台/サイクルラックあり



④食べ応えのある酵素玄米ライスバーガーは600円~
⑤築150年を超える古民家。元は造り酒屋だったそう



Komori no Tsukinoshita ~小森のツキノシタ~

●こもりのつきのした

和と異国情緒を併せた喫茶&お宿

元武家屋敷を改装した、和と異国情緒をミックスした小さなお宿。土・日曜、祝日限定で、宿泊者以外も利用できる喫茶もある。スパイスから調合した自慢のカレーなど、丁寧に作られた食事やドリンクなどがいただける。岡山のほぼ中心に位置しているため、宿泊の基点にして東西南北へのチャリ旅へ出かけよう。

☎050-5576-7858 ④加賀郡吉備中央町小森1755
⑤12時~21時30分LO ⑥月~金曜(祝日の場合は営業、宿は年中無休) ⑦15台/サイクルラックあり



④季節野菜たっぷりベジ・ガーリックカレー1078円
⑤特別感が楽しめる異国情緒漂う店内は旅の思い出にもなりそう

吉備中央町出身の偉人 重森三玲を知る記念館

吉備中央町出身、昭和を代表する作庭家で、庭園研究家の重森三玲を顕彰する重森三玲記念館。庭園学や作庭を独学で学び、日本各地に特徴的な庭園を数多く残している。入館は無料なので、気軽に立ち寄ってみよう。



④館内には多数の著作や書画が展示されている。詳細はHPの確認を



④当時の趣が残る町並みを自転車で巡ろう

吹屋ふるさと村

●ふきやふるさとむら

ベンガラ色に染まる郷愁の町

日本のイメージカラー・ジャパンレッドの発祥の地として日本遺産にも認定された、県指定の「ふるさと村」。赤銅色の石州瓦と赤色の顔料・ベンガラ色の外観で統一された、赤い町並みが印象的だ。ドラマのロケセットのような、懐かしさも美しい建物が連なり、豪商たちの屋敷などは見学可能。ヒルクライムチャレンジのゴール地点として、サイクリストたちに親しまれている。

☎0866-29-2205 (高梁市観光協会吹屋支部)
④高梁市成羽町吹屋 ⑤100台/サイクルラックあり



④松栄館のだんごはテイクアウトもできる。1本400円

夫婦岩

●めおといわ

絶妙なバランスの巨石ファミリー

標高400mの石灰岩の台地の上に、絶妙なバランスでそびえたつ、2つの巨岩。男岩は高さ12m、女岩は高さ16mで子どものような岩を抱いている。両方向から見られる



④周辺には四季折々の花が咲き乱れ、眺望も抜群だ

☎0866-42-3211 (高梁市成羽地域局)
④高梁市成羽町布寄 ⑤20台/サイクルラックあり

羽山溪トンネル

●はやまけいとんねる

スリル満点の巨岩壁トンネル

石灰岩の岩肌を手握りしたトンネル。羽山テックンと呼ばれる奇岩や巨岩が続く、滝や鍾乳洞など自然の迫力を間近に感じられる。車の往来もあるので走行時は要注意。



④今にも押しつぶされそうな、巨岩の威圧感に驚かされる

☎0866-42-3211 (高梁市成羽地域局)
④高梁市成羽町羽山 ⑤5台

ラッピングサイクルで 旅の思い出作りはいかが?

Pick Up!

JR備中高梁駅に隣接する、複合施設内の観光案内所ではレンタサイクルも用意。電動クロスバイクや一般自転車の一部にラッピングサイクルもあり、備中松山城の猫城主・さんじゅーろーが描かれたものも。これで旅情も高まる!?



④スポットの中には可愛いさんじゅーろーの写真が



宿場町の風情を感じる
おとなのチャリ旅

矢掛町

やかげちょう



MAP

観光名所を軽快に移動できるのもチャリ旅の魅力のひとつ。江戸時代より300年以上変わらない町並みを残す矢掛町で歴史情緒を味わいながら、ゆっくりと自転車で散策しよう。



▲掲載スポットはgoogleMAPで

④情緒ある町並みをゆっくりと楽しもう



④大名たちが宿泊や休憩に使用していた「上段の間」

旧矢掛本陣石井家住宅

●きゅうやかげほんじんいしけいじゅうたく

江戸の繁栄を伝える宿場町の本陣

矢掛宿の本陣職を代々務めた石井家。本陣施設としての御成門・玄関・御座敷など主屋の主要建物は江戸時代後期に再建。約1000坪の敷地内には往時の面影をとどめた10数棟の建物が残り、国の重要文化財に指定されている。主屋の裏には、酒蔵など家業であった酒造関係の施設も残る。参勤交代で江戸と国元を行き来していた大名たちでにぎわった宿場町・矢掛町の歴史が感じられるスポットだ。

☎0866-82-2700 ④小田郡矢掛町矢掛3079 ④高校生以上500円、小中学生300円 ④9～17時(最終入館、11～2時は～16時) ④月曜(祝日の場合は翌日) ④なし

道の駅 山陽道やかげ宿

●みちのえき さんようどうやかげじゅく

矢掛町がまるごと道の駅に!

隣接する商店街で食事やおみやげ選びが楽しめるようにと、施設内には飲食・物販コーナーをあえて置かないという新しいスタイルの道の駅。観光・物産の紹介コーナーや展望デッキなどを備え、商店街で散策した後は、景色を眺めながらゆったりとしたひと時を過ごせる。EVバイクや自転車のレンタルもあり。

☎0866-63-4300 ④小田郡矢掛町矢掛1988-10 ④9～17時(トイレ・情報コーナーは24時間利用可) ④年末年始 ④37台/サイクルラックあり



④駅舎は岡山県出身の工業デザイナー・水戸岡鋭治氏が全面監修 ④天井の装飾も美しい1階のYAKAGE LOUNGEは高級感漂う空間



水車の里フルーツピア

●すいしゃのさとふる一つとびあ

旬のフルーツを楽しむ観光農園

「水車の里農園」で採れた、梨やブドウ、イチゴなど旬の新鮮なフルーツや矢掛町ブランド品などの特産品を販売。「Cafe Fruit Topia」では、季節ごとの果物を使ったスイーツを梨畑が見渡せる景観の中で楽しめる。

☎0866-83-3423 ④小田郡矢掛町東三成3974-20 ④10～17時 ④水曜 ④100台/サイクルラックあり



④季節のパフェが食べられる。写真は桃のパフェ1800円



地元の名産を味わいながら
ダイナミックな自然を巡る

④絶壁が間近に迫る峡谷にある、落差70mの井倉の滝



④県指定の天然記念物の中、幻想的な地底探検ができる

鳴滝

●なるたき

自然が生み出す迫力の滝サウンド

奥深い自然のなかにあるパワースポット。その大きさと豊富な水流から遠く離れた集落まで滝音が聞こえるため、この名前に。すぐ隣には明治時代に造られた、石積みのつつら折り林道「七曲がり」もある。古き良き日本の原風景が残る場所で、里山を眺めながらのサイクリングが楽しめる。往路は少し坂道が続く。

☎0867-72-6136(新見市商工観光課) ④新見市菅生6866-1付近 ④5台



④明治期に作られた林道があり、当時の石垣が残っている ④滝は三段からなり、水量によって滝つぼの数や変化する



井倉峽・井倉洞

●いくらぎょう・いくらどう

大自然の神秘でリフレッシュ

高梁川沿いにそびえ立つ、絶壁が続く井倉峽は圧巻。高さ約240mの石灰岩と青々とした木々は、秋には紅葉の名所となる。その絶壁に入口のある鍾乳洞・井倉洞は、洞内に約50mの滝もあり自然の神秘を体感できる。洞内は年間を通して15℃前後のため、夏は涼しく、冬は暖かく感じられる。周辺には鍾乳洞・満奇洞(まさどう)や国指定天然記念物の羅生門など、大自然の生み出した景観に圧倒される。

☎0867-75-2224(井倉洞) ④新見市井倉409 ④入洞高校生以上1000円、中学生800円、小学生500円 ④8時30分～16時30分(最終入洞) ④無休 ④250台

焼肉レストラン 千屋牛

●やきにくれすとらん ちやぎゅう

岡山自慢の和牛をお値打ち価格で

日本の和牛のルーツとされる、千屋牛をお手頃価格で楽しめる焼肉レストラン。ランチ限定メニューには牛丼などの気軽にメニューも多い。国道180号線沿いでアクセスも抜群だ。

☎0867-72-6605 ④新見市正田397-2 ④11～14時LO、16時30分～20時30分LO ④火曜 ④60台



④あしん定食2000円など、定食やランチもメニュー豊富

そば道場 田舎屋

●そばどうじょう いなかや

草間台地で地元産の香り高いそばを

井倉洞の真上にある、手打ちそば店。地元産のそば粉を使った、挽きたて、打ちたて、茹でたてのそばが楽しめる。温かい「釜揚げそば」や新見市のブランド牛を使った「千屋牛そば」もあり。

☎0867-74-2077 ④新見市草間8729-2 ④10時30分～15時30分LO ④月曜(祝日の場合は翌日) ④30台



④名物のけんちんそば980円は、草間台地の郷土料理

新見市

にいみし



MAP

高梁川沿いに国道180号を鳴滝まで上がっていくルートが組める。途中で、絹掛の滝やさまざまな滝にも出合える。自然豊かな景観の中でリフレッシュしながら、ゴールを目指そう。



▲掲載スポットはgoogleMAPで

新見御殿町

●にいみごてんまち

町ごとタイムスリップ!?

元禄時代は城を造ることができず御殿(官邸)を建て、まちを作ったことから、現在は御殿町と呼ばれており、江戸や明治期の風情が残る。太池邸など、古い建造物の一部は見学可能だ。まちにはレトロファン垂涎の生活遺産も数多く残っているため、自転車のスピードを落としてじっくりと巡ろう。

☎0867-72-1177(新見市観光協会) ④新見市新見 ④あり(城山体育館駐車場または御殿町センターを利用)



④新見初の百貨店として栄えた商家・太池邸は明治期の建物 ④建物やレトロ遺産を見ながらの散策を楽しもう



YKNOT COFFEE WORKS

●わいのっと こーひー わーくす

こだわりの自家焙煎コーヒーを

厳選した自家焙煎のスペシャルティコーヒーが楽しめるスタンド。6種類ほどある豆を選んで、1杯ずつハンドドリップで抽出するコーヒーは格別。冬はイチゴ、夏はフロートなどの季節限定メニューもある。

④オリジナルブレンド豆を使用したアメリカノ430円

☎非公開 ④小田郡矢掛町矢掛1988-8 ④10～16時LO ④水・土曜 ④なし/サイクルラックあり

石挽カカオ issai

●いしびきかかお いっさい

石にこだわるチョコレート専門店

矢掛町産の白色花崗岩で作られた昔ながらの石臼で仕上げる、本格クラフトチョコレート専門店。ビュアなカカオの味わいが楽しめるほか、オリジナルカカオ商品のほぼ全てが店内で試食可能。カフェスペースはもちろん、テイクアウトでも楽しめる濃厚なカカオドリンクや夏季限定のアイスクリームも絶品。

☎0866-63-4245 ④小田郡矢掛町矢掛3074-1 ④12～17時LO ④火・水曜(夏季・冬季休業あり) ④4台



④店内の椅子やテーブルも矢掛町産の白色花崗岩で作られたもの ④濃厚な味わいのアイスショコラ600円



幻の日本ハッカが復活! Pick Up! 香り豊かなハッカ商品を堪能

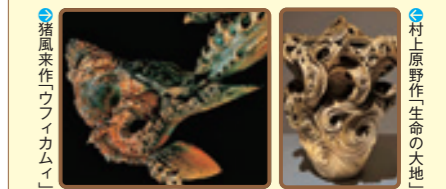


④契約農家が栽培するハッカ「真実緑」を使用したお茶もある

かつて国内で生産が盛んだった日本ハッカ。矢掛町では町内で自生していた日本ハッカを畑に植え替え、約半世紀ぶりにその姿を復活させた。矢掛薄荷蒸留所で作る精油を使った飴やお茶で、爽やかな香りを堪能して。

日本で唯一ここだけ! Pick Up! 現代縄文アート美術館

旧法曾小学校跡地を利用して建てられた猪風来美術館。縄文造形の第一人者・猪風来による代表作など200点以上を常設展示。地元で伝わる法曾焼を復活させるなど、新しい作品も展示中。陶芸体験も随時開催。詳細はHPを確認。



④猪風来作「ウヰカムイ」

④村上原野作「生命の大地」



天文のまちで眺める絶景！
高台のビュースポットへGO

④日中・夕方・夜間と時間帯によって異なる眺望を堪能



④春には桜が咲き花見客でにぎわう

浅口市

あさくちし



MAP



▲掲載スポットは
googleMAPで

天文のまちとして知られる浅口市。太陽観測ができる博物館が高台にあり、瀬戸内海や四国連山が一望できる展望スポットに恵まれるなど、心地よい爽快感のクライムコースも豊富。

遙照山総合公園

●ようしやうざんそうごうこうえん

瀬戸内海や四国までも一望

標高約405m、市内で一番高い遙照山の山頂近くにあり、展望台からは岡山平野や瀬戸内海、四国まで見渡せる。「日本夜景100選」にも選ばれた水島工業地帯の夜景が堪能でき、その美しさは映画「8年越しの花嫁 奇跡の実話」のロケ地に選ばれたほど。麓の丸山公園をスタートに、約6kmで平均6%程度の勾配のコースとなる。場所によっては10%近くに及ぶが、その疲れも吹き飛ばしてくれる絶景が待つ。

☎0865-42-7303(浅口市金光総合支所産業建設課)
④浅口市金光町上竹 ⑤20台

青佐山御台場展望台

●おさやまおだいばてんぼうだい

瀬戸の多島美に感動！

文久3(1863)年、鴨方藩が海防のために築造した台場跡。この付近の展望台からは、三ツ山や鷲羽山から連なる瀬戸大橋が望める。道なりに案内板が出ているのでルートもわかりやすい。島がよく見える

☎0865-54-5116(浅口市寄島総合支所産業建設課)
④浅口市寄島町青佐



流れ星伝説が残る町で
高台からの絶景を楽しむ

④自転車で傾斜を登りきった先には大パノラマ！



④夜には美しい星空が。街灯が少ないので気を付けて

星空公園

●ほしぞらこうえん

満天の星をより間近に！

アジア初となる「星空保護区(コミュニティ部門)」に認定された、美星町にある眺望抜群の公園。標高500mを超す大倉龍王山の頂上にあり、空気の揺らぎが少ないことから、晴れた日には瀬戸大橋や瀬戸内海の大パノラマが望める。60cm望遠鏡のドームを持つ天体観測施設もあり、美星天文台スタッフによる観望会も開催される。公園へ続く「願いかなう小径」には77mに渡って蓄光石が整備されていて、夜には幻想的に光る小径が現れる。

☎0866-87-4222(美星天文台)
④井原市美星町宇戸1165-54 ⑤⑥⑦見学自由 ⑧20台

井原市

いばらし



MAP



▲掲載スポットは
googleMAPで

星空が美しい井原市では、流れ星伝説を巡るコースや天文台・星空公園を巡るコースが組める。県道48号線や美山川沿いを走り、隣の矢掛町へと足を延ばすライドも！

美星天文台

●ひせいてんもんたい

国内有数の公開天文台で星空観測を

“星の郷”美星町にある、一般公開されている天文台。口径101cmの大望遠鏡で、誰でも気軽に天体を楽しめる。週末の晴れた夜には専門スタッフによる星座などの説明があるほか、日中には肉眼では見られない「昼間の一等星」が望遠鏡で望める。予約不要なのでチャリ旅の合間にも。

☎0866-87-4222 ④井原市美星町大倉1723-70
⑤入館300円 ⑥13時45分～16時、18～22時(火・水曜は9時30分～16時) ⑦木曜、祝日の翌日、12/29～1/3 ⑧39台

岡山天文博物館

●おかやまてんもんはくぶつかん

太陽観測など身近な宇宙を体験！

プラネタリウムでは、季節の星座や宇宙の不思議を投影。晴天時には太陽観測もでき、フレアや黒点などを見ることが出来る。標高約370mの竹林寺山の一角にあり眺望も抜群。



④瀬戸大橋や四国連山を眺められる展望スポットでもある

☎0865-44-2465 ④浅口市鴨方町本庄3037-5 ⑤入館料高校生以上100円、小中学生50円(プラネタリウム観覧料は別途要) ⑥9時～16時30分 ⑦月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、連休の場合はその翌日と翌々日、12/28～1/4 ⑧50台

金光町大谷地区

●こんこうちやうおおたにちく

ノスタルジックな町並みは必見

金光教発祥の地である浅口市金光町。門前町の大谷地区は、大正から昭和初期の建物が混在しノスタルジックな風情。アーケード街を自転車を押しながら散歩してみよう。



④映画「とんび」のロケ地にもなり、注目度も上昇中

☎0865-42-3111(金光教本部教庁)
④浅口市金光町大谷320

麺蔵人

●めんくらんど

のど越し抜群のそうめんを

手延べそうめんの産地として知られる浅口市。伝統製法で作られた麺は、モチモチとした食感とつるつるとしたのど越しが特徴。食事処では冷たい麺や温かい麺のほか、そうめん流しも年中楽しめる。食事処のそばには無料で利用できる天然温泉の足湯があり、サイクリングのリフレッシュにぴったりだ。

☎0865-44-1112 ④浅口市鴨方町小坂東1981 ⑤直売所9～18時、食事処11～17時(水曜は～14時、土・日曜、祝日は～19時)、足湯10時～16時30分(土・日曜、祝日は～18時30分) ⑥水曜(足湯)、年始 ⑦50台



④お腹を満たして足湯で気分転換。旅の途中に訪れたい
⑤本場のそうめん流しにチャレンジ。1人前690円



④本日のおすすめ660円～は2種類から選べる

hana terrace

●はな てらす

花に包まれながらブレイクタイム

花屋に併設するカフェ。ジャガイモを練りこんだモチリとしたパンを使ったサンドイッチは、具材がたっぷり。ケーキやパフェなどのスイーツも充実するほか、ドリンクはテイクアウト可能。



④本日のサンドイッチ660円～は2種類から選べる

☎080-2922-5771 ④浅口市鴨方町鴨方808-1 ⑤10～17時 ⑥火曜 ⑦100台

星の郷

●ほしのさと

美星の食を丸ごと味わうレストラン

星の郷青空市の駐車場内にある、カフェレストラン。美星豚や地元産の卵、野菜など新鮮な食材を使ったメニューを提供。営業時間が長いので、いつでも立ち寄れるのがうれしい。



④美星豚のカツサンド1050円、美星ミルクケーキ550円

☎0866-87-3595 ④井原市美星町西水砂45-1 ⑤9時～18時30分LO ⑥火曜 ⑦50台/サイクルラックあり

流れ星にまつわる伝説が残る神社を巡る

星がキレイに見える美星町。かつて大きな流れ星が空中で3つに分かれ落下したという「星尾降神伝説」が伝えられている。星を祭った星尾神社、高星神社、明神社の3社を参り、「星の郷」を満喫してみよう？



④星尾神社では毎年8月7日に七夕祈願祭を開催している

阪本鶏卵 美星直売所

●さかもとけいらん ひせいちよくばいしよ

朝どれ新鮮卵や加工品がずらり

自家製発酵のエサで育てた鶏が産んだ「星の里たまご」と、卵製品の直売所。養鶏場がすぐ近くにあり、毎日朝どれの新鮮な卵が並ぶ。一番人気の手作りたまごサンドは曜日限定。



④ゆでたまごサンド370円は水・土曜のみ、数量限定で販売

☎080-9522-7899 ④井原市美星町星田3731-1 ⑤9～16時 ⑥火曜 ⑦30台/サイクルラックあり



④大望遠鏡なしでも肉眼で美しい星空が眺められる
⑤高台にあるため、日中は美星町の町並みを一望できる

Coffee Roastery.Slow

●こーひー ろーすたーりー すろー

里山の自家焙煎こだわりのコーヒー

山の高台にたつ、自家焙煎のスペシャルティコーヒー専門店。焙煎温度や湯温にまでこだわった一杯が440円～味わえる。軽食のほか、曜日限定でケーキも提供。窓辺でほっとひと息を。



④築120年以上の古民家を改装。開放感ある大きな窓が特徴

☎090-4802-4805 ④井原市美星町黒忠3603 ⑤10～18時(土・日曜は～21時) ⑥火・木曜(祝日の場合は営業) ⑦5台/サイクルラックあり

夢味庵

●ゆめいあん

昼限定！行列ができる人気そば店

美星町の山あいにある、美星豚を使った角煮そばが人気の郷土料理店。トロトロに煮込んだ角煮はそばと相性抜群。週末になると、開店前から行列も。営業時間が短いので注意を。



④特大の角煮が入った、角煮そば(角煮2個入り)1000円

☎0866-87-2411 ④井原市美星町三山5007 ⑤11時～13時30分LO ⑥木曜(臨時休業あり) ⑦100台(中世夢が原と兼用)



フェリーを活用して旅をする 離島サイクリング



笠岡市

かさおかし



MAP

笠岡諸島を有する笠岡市でのライドでは、フェリーを使って島へ出かけてみよう。愛車とともに島へ渡り、海風を感じながら走る体験は、忘れられないものになるはずだ。



▲掲載スポットはgoogleMAPで

◎心地よい海風を楽しみながら船旅をエンジョイ



◎船内では駐車スペースに停められる。乗船券は船内で購入する

瀬戸内中央観光汽船 「金風呂丸」

◎せとうちゅうおうかんこうきせん かなふるまる

海上からの絶景を楽しむ船旅へ

大小31の島で構成される笠岡諸島。橋でつながっていない離島へ渡るには、フェリーを利用しよう。マリンスポーツが盛んな白石島、良質な石の産地である北木島へは「金風呂丸」が運航。笠岡の伏越港から終点となる北木島の金風呂港までは約70分に到着。マイ自転車を持ち込むならば自転車の持ち込み代金が無料になる「せとうちサイクルSPASS」を利用するのもお得。時刻表や発着場など詳細はHPを確認。

☎0865-62-2856(金風呂丸フェリー事務所) ◎笠岡市十一番町(伏越港) ◎笠岡～白石島～北木島航路 大人550円、自転車200円 ◎7時15分から1日4往復(年末年始は減便あり) ◎無休 ◎あり(有料)

K's LABO

◎けーず らぼ

豊浦港からすぐの北木島の観光拠点

石の歴史や文化、魅力を紹介するストーンミュージアム、おみやげ用の石雑貨も揃うミュージアムショップ、瀬戸内海の島々と青い空を眺めながらのんびり過ごせるカフェなどを備えた「海の駅」。クロスバイクや電動アシスト自転車のほか、シーカヤックやSUPボードなどのマリトレジャーのレンタルもできる。

☎0865-69-8814 ◎笠岡市北木島町10364-25 ◎10～16時 ◎月・水・金曜 ◎6台/サイクルラックあり



◎出汁に天然鯛のあらを使ったせとうち鯛骨らーめん700円 ◎豊浦港から徒歩約1分。港から見える位置にある



北木島

◎きたきじま

絶景にいくつも出合える石の島

「石の島」として日本遺産に認定された北木島。「石切りの渓谷」は、断崖絶壁のダイナミックな景色を堪能できる。「北木のベニス」や「北木の桂林」と呼ばれる護岸景観や景勝地など、見応え十分なスポットが目白押し。



☎0865-69-2147(笠岡市商工観光課) ◎笠岡市北木島町金風呂 ◎高さ約60mに設置された展望台からの眺めは圧巻

道の駅 笠岡ベイファーム

◎みちのえき かさおかべいふあーむ

見渡す限り続く圧巻の花畑

広大な干拓地を彩る四季折々の花々が迎えてくれる。店内では新鮮な農産、海産物を販売。レストランでは笠岡の海の幸、山の幸を中心としたバイキンググルメも楽しめる。



◎春は菜の花、夏はヒマワリ、秋はコスモスが咲き誇る

☎0865-67-6755 ◎笠岡市カプト南町245-5 ◎レストラン9～15時、直売所9～18時、テイクアウトコーナー9～17時 ◎1/1～1/3 ◎196台/サイクルラックあり

シャコ井の店

◎しゃこどのみせ

40年以上愛され続けている名物丼

笠岡市の名産・シャコを使ったメニューが人気。天然のシャコにこだわった昔ながらの味に遠方から訪れるファンも多い。名物であるシャコ丼のほか、ラーメンや定食も豊富に揃う。



☎0865-63-4506 ◎笠岡市笠岡5914-5 ◎11～19時(日曜は～14時30分) ※シャコがなくなり次第終了 ◎水曜(祝日の場合は営業) ◎10台

町のシンボルである 生きた化石「カストガニ」

Pick Up!

かつて笠岡湾周辺には干潟が広がり、多くのカプトガニが生息していたが、時代とともに激減。笠岡市では世界で唯一となるカプトガニ博物館を有し、幼生の放流を行うなど繁殖活動に力を入れている。



◎笠岡市立カプトガニ博物館では、幼生から成体まで観察できる

玉利軒

◎たまりけん

創業200年以上を誇る和菓子の老舗

名物のカプトガニをかたどったまんじゅうは、カプトガニの血液が空気に触れると青くなることを抹茶あんを使って再現している。国産のもち麦を使ったカステラもおすすめ。



☎0865-62-3584 ◎笠岡市中央町19-4 ◎8～19時 ◎不定休(月1日曜日) ◎1台



ヒルクライムコースで味わう 坂道を制する達成感

◎虚空蔵山の標高は270m。自分のペースで上っていくこう



◎坂道を上り切ったあとは、奥の院へお参りしよう

虚空蔵山 奥の院ヒルクライム

◎こくぞうさん おくのいんひるくらいむ

自分のペースでゴールを目指そう

神秘的巨岩、磐座(いわくら)信仰の山として知られる「虚空蔵山」の奥の院を目指すコース。里庄町野球場付近から奥の院までは1.4kmほどの、平均9%のヒルクライムコースとなる。左手には里庄町の眺望が広がり、高所に上がってきたことを実感。奥の院直前の坂は斜度がきついが、ゴールはすぐそこ。里庄町と笠岡市にまたがせる山であり、笠岡市からは県道60号線経由でアクセスできる。

☎0865-64-3114(里庄町役場 企画商工課) ◎浅口郡里庄町里見

磯千鳥酒造

◎いそちどりしゅぞう

老舗造り酒屋が作る甘酒が話題

宝暦元年(1751)創業の造り酒屋の人気は、甘酒200円。「一生に一度は飲みたい甘酒全国8選」にも選ばれた自慢の品だ。その場で飲むのはもちろん、おみやげにもおすすめ。



◎地酒は「磯千鳥」「瀬戸のさざ波」などの銘柄がある ◎0865-64-3456 ◎浅口郡里庄町新庄306 ◎8時30分～18時30分 ◎日曜、祝日 ◎15台

SOL BAKERY

◎そる ぱーかりー

80種類以上がスタンバイする行列店

テレビ番組の企画で日本一に輝いたことのある、人気ベーカリー。惣菜パンからハード系、ケーキまで種類豊富。ドリンクやサラダもあり、近くの公園でそのままランチとしても♪



◎惣菜系から菓子パン、一日に並ぶパンは80種類を超える ◎0865-75-0246 ◎浅口郡里庄町新庄1456-4 ◎8～18時 ◎木曜 ◎14台/サイクルラックあり

里庄町

さとしょうちょう



MAP

面積12.23km²と小さな町だが、虚空蔵山や毛野無羅山があり、起伏のある地形。駅から行ける気軽なハイキングコースとして人気の虚空蔵山は、爽快なヒルクライムコースだ。



▲掲載スポットはgoogleMAPで

つばきの丘運動公園

◎つばきのおかうんどうこうえん

町並みを一望できる広大な運動公園

里庄の町並みを一望できる、緑にあふれた大型運動公園。大型遊具や遊歩道、球技も楽しめる多目的グラウンドなど、幅広い年代が一日を通して遊べる。展望デッキからは瀬戸内海を望め、芝生広場では寝転がって休憩することも。園内では日に数回、同町出身のミュージシャンの楽曲が流れている。

☎0865-64-7266(つばきの丘運動公園管理事務所) ◎浅口郡里庄町里見2392 ◎8時30分～19時(10～3月は～17時30分) ◎12/29～1/3 ◎75台/駐輪場あり



◎ファミリー連れでにぎわう。展望台でひと休みして次へ行くこう

Laughing Buddha Cafe

◎らふいんぐ ぶつだ かふえ

本格マサラチャイが自慢のカフェ

インドに魅了された店主が手作りする、本場から仕入れたスパイスたっぷりのカレーやチャイが人気のカフェ。「ハーブが香るグリーンカレー」、ココナッツミルクでマイルドに仕上げた「南インド風チキンカレー」が人気。インドのおやつや自家製ケーキ、ジェラートもあり、ブレイクタイムにもぴったり。

☎080-9137-4334 ◎浅口郡里庄町里見2529-1 ◎11時～16時30分LO(土・日曜は～17時30分LO) ◎月・火曜 ◎5台/サイクルラックあり



◎異国情緒あふれる店内はゆったりくつろげる雰囲気 ◎スパイスをたっぷり使った、2種盛りカレー1350円

特産品のまこもたけは 見つけたら即買いの高級食材

Pick Up!

里庄町の特産品はタケノコのようなシャキシャキ食感と、クセのない味が特徴のまこもたけ。中華料理では高級食材として使われている。地元ではジェラートやお好み焼にも使われるとか。見つけたらぜひ食べてみて。



◎収穫時期は9月下旬から11月上旬 直売所などで手に入る

目の前に広がる瀬戸内海!
多島美を眺められる海岸コース

玉野市

たまのし



MAP

青い空、光り輝く海、白い砂浜。穏やかな瀬戸内海の風景を楽しみながら海沿いを走るコース。瀬戸内国際芸術祭の会場となっている宇野港エリアではアート鑑賞も楽しもう。



▲掲載スポットはgoogleMAPで

倉敷市

くらしきし



MAP

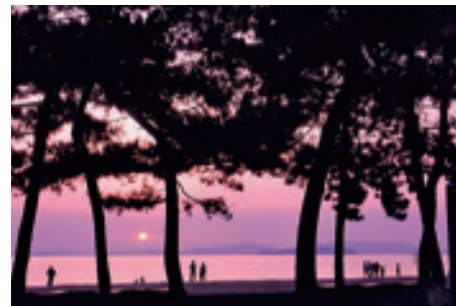
2018年7月の豪雨被害を受けた倉敷市真備町。小田川の堤防は整備され、変わりゆく景色を楽しみながら川沿いを走れる、復興を象徴するサイクリングロードとなった。



▲掲載スポットはgoogleMAPで



④「日本の渚100選」「快水浴場百選」にも選ばれている



④夕暮れ時には青松のシルエットが浮かび上がり幻想的

渋川海岸

●しぶかわかいがん

約1kmの白砂青松が続く美しい海岸

岡山県随一の規模を誇る海水浴場。エメラルドグリーンに輝く海が一面に広がり、天気の良い日は瀬戸大橋の全景を望むことができる。また夕暮れどきはロマンチックなスポットへと変貌し、昼間とは違った表情を見せてくれる。渋川海岸から児島方面にかけての海沿いは「王子マリノード430」と呼ばれ、巨岩・奇岩が重なり合う王子が岳や対岸の屋島を眺めながらのサイクリングが楽しめる。

☎0863-33-5005(玉野市商工観光課)
⑤玉野市渋川2丁目地内 ⑥約500台(有料)

宇野港アートサイト

●うのこうあーとさいと

海沿いにアート作品が点在

現代アートの祭典「瀬戸内国際芸術祭」の会場のひとつである宇野港周辺では、「宇野のチヌ」「海の記憶」など歴代の作品も含めたアートが楽しめる。JR宇野駅を出た西側には放置自転車をアート化するプロジェクトとして鉄を熱して叩いて溶接し、新たに再生された作品「終点の先へ」が展示されている。

☎0863-33-5005(玉野市商工観光課)
⑤玉野市薬港1周辺 ⑥⑦⑧見学自由 ⑨なし



④ゴミや不要品をアートにした「宇野のチヌ」 淀川テクニク
⑤「終点の先へ」 小沢敦志。同じデザインのレンタサイクルもあり



KEIRIN HOTEL 10

●けいりん ほてる てん

競輪場がスタイリッシュなホテルに!

日本初のスタジアム一体型ホテル。瀬戸内の食材を使った料理が味わえるレストランやオリジナルグッズが購入できるショップもあり、食事や買い物に立ち寄るだけでも楽しい。



④自転車をモチーフにしたキャップやTシャツも販売

☎0863-31-0555 ⑤玉野市薬港5-18-3
⑥レストラン7~9時LO、17時~21時30分LO ⑦無休
⑧12台/サイクルラックあり

市立玉野海洋博物館 (渋川マリナ水族館)

●しりつたまのかいようはくぶつかん(しぶかわまりんすいぞくかん)

レトロな海の博物館

水族館では瀬戸内海を中心に海洋生物約180種・2000点を飼育展示。魚類・甲殻類の剥製のほか、船舶模型も展示する陳列館、キタオットセイなど海獣を見学できる屋外施設もある。



④「ままかり」の名で知られるサツパなど瀬戸内海の魚を見学

☎0863-81-8111 ⑤玉野市渋川2-6-1 ⑥大人500円 ⑦9時~16時30分(最終入館)、7/20~8/31は8時30分~17時(最終入館) ⑧水曜(祝日の場合は翌日)、12/29~12/31・1/4、※春休み・GW・7~8月は無休 ⑨約500台(有料)

Pick Up! 女性にうれしいご利益が期待できるパワースポット

玉野市の地名の由来となった玉石(通称立石)と呼ばれる巨大な岩がご神体の玉比咩神社。ご祭神は浦島太郎に登場する乙姫様こと豊玉姫命。海の守護神としてだけでなく、安産の神様としても信仰され、安産や良縁にご利益があるといわれる。



④玉石は触れることができ、パワーがもたらされると人気

おまち堂 宇野港本店

●おまちどう うのこうほんてん

カラフルなひんやりスイーツ

宇野港にある行列のできるスイーツ店。季節のフルーツをふんだんに使ったかき氷が1年中スタンバイ。口に含んだ瞬間ワッと消える、淡雪のような口溶けが魅力だ。



④いちごミルク480円は、自家製シロップと練乳がたっぷり

☎080-1914-0301 ⑤玉野市薬港1-1-4 ⑥10~17時 ⑦水曜 ⑧30台

玉野観光案内所

●たまのかんこうあんないしょ

アートサイクルのレンタルも

JR宇野駅構内の観光案内所。岡山みやげが揃うほか、地元産レモンを使ったレモンスカッシュも販売。「終点の先へ」のアートサイクルのレンタルも行う(10台限定・1日600円)。



④宇野駅限定のマスキングテープなど、ここだけのグッズも

☎0863-21-3546 ⑤玉野市薬港1-1-1 JR宇野駅構内 ⑥9~17時 ⑦年末年始 ⑧なし



④道中にはサイクルスタンド設置スポットもある

復興への歩みを感じながら走るサイクリングロード



④春にはせせらぎを聞きながらお花見ライドが楽しめる

真備町小田川の堤防

●まびちょうおたがわのていぼう

のどかな風景の中を快走!

西日本豪雨で氾濫した小田川も現在は整備が進んでいる。唐で琴を学んだ吉備真備公が中秋の名月の夜にこの上で琴を弾いたといわれる琴弾岩など情趣豊かな風景が広がる。堤防沿いに約1km続く「まきびさくら公園」には約260本の桜並木があり、桜の開花時期には美しい風景の中を走ることができる。フェンス越しにのんびりと走る、岡山と広島を結ぶ井原鉄道の姿が見えるのも魅力。

☎086-698-8108(倉敷市真備支所建設課)
⑤倉敷市真備町 ⑥18台(まきびさくら公園)

田土浦公園

●たづちのうらこうえん

真下から眺める瀬戸大橋は迫力満点

瀬戸大橋のたもとにある公園。ここから見上げればその雄大さを肌で感じられ、誰もが圧倒される。近くには港町風情が漂う田之浦港もあり、のんびりと過ごせる穴場のスポット。



④運が良ければ橋を渡る電車を間近で見ることができる

☎086-473-1116(倉敷市児島支所建設課) ⑤倉敷市下津井田之浦 ⑥20台

沙美海岸 (沙美海水浴場)

●さみかいがん さみかすいよくじょう

美しい砂浜と遠くに見える島々は絶景

「日本の渚100選」に選ばれた岡山を代表する海水浴場。沙美海岸から笠岡、神島へ続く海岸線は初心者でも安心して走れる。瀬戸内海の穏やかな潮風に吹かれながら快適に走ろう。



④日本最古といわれる海水浴場。広々とした砂浜が続く

☎086-522-8114(倉敷市玉島支所産業課) ⑤倉敷市玉島黒崎 ⑥150台(海水浴期間には有料の臨時駐車場もあり)

オリンピック商会

●おりんぴっくしょうかい

地元民熱愛のご当地スイーツ

昭和4年(1929)創業。今も伝統の味を守り続ける甘味処。名物の「元祖 夫婦焼」は、薄めに焼き上げたもちもち食感の生地が魅力。小豆餡とうぐいす餡の2種類から選べる。



④夫婦焼 100円。夏には手作りみつを使ったかき氷も登場

☎086-522-2511 ⑤倉敷市玉島3-1-1 ⑥10~18時 ⑦水・木曜 ⑧なし

pain porte

●ぱん ぽると

素材や製法にこだわる手作りパンが人気

西日本豪雨の浸水被害にあった店を再建。焼きたてのパンのほか、カリカリの食感がクセになる「木の实ラスク」などバラエティも豊富。暑い日にはパンと一緒に自家製ドリンク(夏限定)もアウットして。



④人気のカレーパン220円。小田川沿いで食べるのもおすすめ

☎086-451-2512 ⑤倉敷市真備町筋田1174-1 ⑥8~17時(パンが無くなり次第終了) ⑦火・水曜 ⑧6台/サイクルラックあり

Pick Up! サイクリングルートは観光WEBをチェック!

駅近くで借りられるレンタサイクルスポットや、サイクリングに便利なアイテム、交通ルール紹介などビギナー必読の情報が満載。ビギナーと経験者それぞれに合わせた、児島・倉敷・真備を巡るモデルコースも掲載。

④「LOVE!倉敷サイクリング」のWEBサイト





地元の史跡を訪れながら
フルーツ王国の味覚を堪能!

春と秋の大祭などには県内外から参拝者が集まるそう



本殿の参拝の前に鳥居の左右にある足形にもお参りを

農マル園芸 あかいわ農園

●のうまるえんげい あかいわのうえん

県南東部最大級の観光農園

旬の野菜や果物が集まる。総合観光農園。12月下旬～5月下旬まで、最大6品種が食べ比べできるイチゴ狩りを開催。BBQコーナーもあり、一年を通して楽しむことができる。



隣接する直売所では採れたイチゴを使ったスイーツも販売

☎086-956-2211 赤磐市上市175-1
9～18時(7～8月は8時～) 無休
206台/サイクルラックあり

Pick Up! 桃にブドウ、イチゴに梨も 赤磐市は果物の宝庫!

フルーツ王国・岡山のなかでも、特に温暖な気候の赤磐市は「モモとブドウの町」と呼ばれるほど、果物の生産が盛ん。市内には果物狩りが体験できる農園も数多くあり、旬の時期には県内外から多くの観光客が集まる。



イチゴ狩りは手頃な値段。長いシーズンで楽しめる。

足王神社

●あしおうじんじや

“足王さん”に健脚を願う

大国主之命、手名稚之命(てなづち)、足名稚之命(あしなづち)の三神を祭る神社。「足の神様」として信仰され、鳥居正面の鎌殿には「病の根を切る」と願いをこめ、鎌などが奉納されている。鳥居の左右にある足形に触れ、手で患部をなでると病が治ると伝えられる。足の健康を祈願したいサイクリストにぴったりなスポットといえるだろう。御守や御朱印、祈祷の依頼は月並祭を行う毎月29日に訪れよう。

☎080-5750-6359 赤磐市和田519
境内自由 20台

神の宿る木

●かみのやどるき

エリア屈指のパワースポット!

古くから神が宿ると言い伝えられているパワースポットで、荘厳な雰囲気がある。近くを通る、国道484号を登る菊ヶ峠付近は平均勾配3%と軽い上り坂となる。



フォトスポットとしても人気。御利益がありそう

赤磐市仁堀東 Pなし

cafe Momodu

●かふえ ももどう

完熟フルーツたっぷりのスイーツ

手作りジャム店が手掛ける、週末限定カフェ。イチゴや桃など県産フルーツをたっぷり使ったスイーツやドリンクは見た目もキュート。住宅街の一角にあるので、通行には注意を。



通年で販売している、しろくまいちごミルク650円

☎086-956-2820 赤磐市桜が丘西5-7-1
11時～16時30分LO 月～金曜 4台

赤磐市

あかいわし



MAP

フルーツ栽培の盛んな赤磐市。7～10月まではブドウの収穫体験が楽しめる。地元の史跡を巡りながら、みずみずしいフルーツでフレッシュする「フルーツライド」はいかが?



▲掲載スポットはgoogleMAPで

体験型観光農園 吉井農園

●たいけんがたかんこうのうえん よしいのうえん

果物狩りとカフェで一日中楽しめる

桃やイチゴなどの果物狩りが体験できる農園。園内にはカフェや売店もあり、広い敷地のなかでたっぷり楽しめる。南へ約15kmにある農園直営のカフェ「FRUIT HOUSE」では、旬の果物をたっぷり使った見た目も可愛いスイーツメニューが並ぶ。ジャムやお菓子類はおみやげにもぴったり。果物狩りは事前予約が必須。

☎086-958-2553 赤磐市仁堀東1077 果物狩りはフルーツによって変動 9～16時(季節によって変動あり) シーズン中は無休 30台



「FRUIT HOUSE」(086-956-4300)では果物を使ったメニューが並ぶ 農園内には芝生広場もあり、園内のカフェだけでも利用可



血洗いの滝

●ちあらいのたき

神話にまつわる伝説が残る滝

吉井川の支流・滝山川上流にある、高さ11mの二段の滝。スサノノミコトが出雲でヤマタノオロチを退治した際、血に染まった剣をこの滝で洗い、身を清めたと伝えられている。細い道が続くので要注意。



つつそうとした樹々の先、足元には気を付けよう

☎086-954-1366(赤磐市吉井支所産業建設課) 赤磐市是里 5台



潮風を受けながら
日生諸島を巡る爽快コース

備前♡日生大橋

●びぜんひなせおほし

ネーミングと眺望のインパクト絶大

正式名称にハートマークが入るといっても全国的に珍しい「備前♡日生大橋」は、2015年4月に開通。備前市日生町と鹿久居島(かくいじま)を結ぶ全長765mの橋で、比較的舗装が新しいことから走りやすいとサイクリストたちにも好評だ。日生諸島の島々の中にはカキ筏が点在し、眼下にはこの地域でしか見ることができない光景が広がる。箱庭のような瀬戸内海的美しさを堪能できる。

☎0869-72-1919(備前観光協会) 備前市日生町寒河 同市鹿久居島地内



橋の名前に♡!?ネーミングは一般公募によるもの

THE COVE CAFE

●ざ こーう かふえ

日生湾を望むカフェでほっとひと息

海沿いのカフェ。テラス席はもちろん、アメリカの西海岸を意識した店内からも、穏やかな日生湾を望むことができる。地産地消にこだわり、地元漁港から仕入れた魚介をたっぷり使った料理が人気。モーニングやカフェ営業もあり、ランチ時間に限らず、いつでも食事を楽しみながら休憩できるのも魅力。

☎080-2470-1715 備前市日生町寒河2360-20
10～17時(日曜、祝日は9時～) 金曜 12台



瀬戸内マリナラ、シーフードバリエア各1530円 白を基調にしたアメリカンテイストな内装もおしゃれ



五味の市

●ごみのいち

新鮮な魚が揃う魚市場でひと休み

獲れたての鮮魚を漁師のおかみさんたちが販売する日生町漁業協同組合の魚市場。購入した魚介は、すぐそばにある「海の駅しおじ」に持ち込み、BBQで味わうこともできる。



名物のカキフライソフト クリーム300円

☎0869-72-3655 備前市日生町日生801-8
8～15時 火・水曜 100台

山本農園直売所

●やまもととうえんちよくばいしょ

果汁たっぷりのジュースやアイス

新鮮な果実で作るアイスが人気。11～3月は柑橘を使った搾りたてのジュースも登場。瀬戸内海の眺望もよく、鹿久居島サイクリングでのリフレッシュポイントとしても最適だ。



アイスクリームはシングル150円、ダブル200円

☎090-9504-2130 備前市日生町日生3640-46
10～16時 年末年始 10台/サイクルラックあり

備前市

びぜんし



MAP

島へ向かう橋を渡るという爽快感が、上級者もビギナーも気軽に味わえる「備前♡日生大橋」。穏やかな瀬戸内海を眺めながら、海風と共に走る醍醐味を感じよう。



▲掲載スポットはgoogleMAPで



頭島たぬき山展望台

●かしらじまたぬきやまてんぼうだい

瀬戸内海を見渡せるビュースポット

頭島は日生駅から備前♡日生大橋、鹿久居島を経て4kmほどの距離にある島で、その一番高いところに位置する展望台。島を貫き、短いもの一部で10%以上の傾斜がある坂道を登ると、円柱形の展望台が目飛び込んでくる。周囲の島々を360度見渡すことができ、瀬戸内海の大パノラマを楽しめる。日生諸島のほか、瀬れた日には四国や淡路島も望める。

☎0869-72-1919(備前観光協会) 備前市日生町日生 見学自由



頭島大橋を抜けて展望台を目指す。短い距離のアップダウンから気軽に瀬戸内海の多島美を楽しめる 塔を上って絶景を楽しもう。隣の東屋でも休憩できる



Pick Up! 「片鉄ロマン街道ルート」の 南側の起点となる備前市

備前市内のルートは、平坦基調かつ舗装も整備されており、田園風景を眺めながら安全に走ることができる。片上地区にはサイクリングターミナルがあり、無料駐車場とトイレが24時間使え、サイクリングの拠点に最適。



片鉄ロマン街道ルートは「ハレいろ・サイクリングOK!」なサイクリングの拠点

マイ自転車で出かけよう
駅から始める城下町ライド



④ 輸行で美作滝尾駅から出発するのもおすすめ



④ 美作河井駅～知和駅間に架かる石造りの橋梁

布滝・大滝・白髪滝

●のんたき・おおたき・しらがたき

自然林に覆われた美しい三様の滝

阿波森林公園内にある滝。布滝に向かう道中に、流れる水の景色が異なる大滝や白髪滝が望める。駐車場までは舗装路、滝周辺は砂利道が続く。森林浴を楽しみながら向かおう。



④ 布滝は落差50mの岩壁に布をかけたように水が落ちる

☎0868-32-7042(阿波出張所) ④津山市阿波
④冬季 ④6台

美しい建築のまち・津山 Pick Up!
レトロな建物探訪へ

明治～昭和初期の建物や産業遺産、鉄道遺産が豊富な津山市。西洋や洋風、和風建築などレトロな建築物を巡るコースも人気だ。城西浪漫館、作州民芸館など、それぞれの建物にまつわる歴史や人物のエピソードにも注目を。



④ 津山駅周辺など立ち寄りやすいスポットも多い

橋野食堂

●はしのしょくどう

津山のB級グルメといえばコレ!

創業130年を超える老舗食堂。津山を代表するB級グルメ・津山ホルモンうどんが食べられる。新鮮なホルモンにからむ特製の味噌ダレが食欲をそそる。カみなざるひと皿だ。



④ 1番人気、コラーゲンたっぷりのホルモンうどん 830円

☎0868-26-0502 ④津山市川崎549-9
④9～17時(日曜は～16時) ④水曜、第2木曜 ④10台

津山市

つやまし



MAP



▲掲載スポットはgoogleMAPで

城下町として栄えた津山市。豊かな自然の中に、歴史を伝える建築物などが多く残っている。映画のロケ地になった駅舎もあり、フォトジェニックな駅を巡るのも楽しい。



神南備山展望台

●かななびさんてんぼうだい

津山市街を一望できる絶景ポイント

岡山県百名山のひとつ、標高356mの神南備山にある展望台。展望台からは市街を一望でき、四季折々の町の景色が楽しめる。展望台付近には春は桜が咲き誇り、花見客も多く集まる。展望台へは10%超の坂道が続く。津山駅からほぼ近く短距離のヒルクライムスポットなので、気軽に挑戦できるのもいい。

☎0868-32-2082(津山市観光振興課) ④津山市井口
④見学自由 ④6～18時(10～3月は～17時) ④無休
④10台



④六角形の展望台には望遠鏡も。大パノラマが楽しめる
④津山城や神楽尾の頂上も見渡せる。春は桜が美しい



片鉄ロマン街道を巡る人気ルート



④ 昭和レトロな趣が残る駅のホーム。記念撮影はココで!



④ 自転車をホームや線路内に持ち込める貴重な場所

昭和堂

●しょうわどう

創業90年を超える、町唯一の和菓子店

吉井川沿いにある和菓子店。毎朝手作りする、種類豊富なパンも人気で午前中に売り切れることも。イトインではドリンクと一緒に和洋菓子も楽しめ、休憩場所としてもおすすめ。



④ 石の華216円。小豆の味をしっかりと感じる餡和菓子

☎0868-62-0020 ④久米郡美咲町久木242-8
④8～18時 ④不定休 ④3台

柵原ふれあい鉱山公園

●やなはらふれあいこうざんこうえん

昭和レトロな鉄道がお出迎え

旧片上鉄道の吉ヶ原駅と操車場跡地に造られた、鉱山をテーマにした公園。隣接する史料館では昭和30年頃の柵原鉱山の歴史や町の暮らしぶりを楽しく学ぶことができる。敷地内には当時のまま残された駅舎やディーゼル車両、客車などを保存。電車ファンや家族連れも多数訪れる人気の場所だ。周辺は平地も多いので、公園をスタート&ゴールに、自転車でのんびり巡ってみよう。

☎0868-62-7155 ④久米郡美咲町吉ヶ原394-2 ④資料館入館料 大人520円、小人310円 ④9時～16時30分(最終入園) ④月曜(祝日の場合は翌日)、12/28～1/4 ④50台/サイクルラックあり

吉井川

●よしがわ

絶景チャリ旅が初心者から楽しめる

鉄道廃線敷を利用した片鉄ロマン街道には、吉井川沿い34kmに及ぶコースがある。雄大な川の景色を眺めながらの走行は爽快。ほぼ平坦な道が続くので初心者でも気軽に楽しめる。



④ 川を挟んで東西で異なる景色が楽しめる

④久米郡美咲町

美咲町

みさきちょう



MAP



▲掲載スポットはgoogleMAPで

片上鉄道の廃線敷を利用した「片鉄ロマン街道サイクリングロード」へは、吉ヶ原駅が残る美咲町から出発しよう。岡山駅から津山線でアクセスすれば輸行も可能だ。



大井和西柵田

●おおがにしたなだ

四季折々の絶景が望める柵田

瀬戸内地域最大規模、「つなぐ柵田遺産」に認定された柵田。標高400mの山間地にあり、谷全体に360度すり鉢状に約750枚の柵田が広がる。初夏の田植えや秋の黄金色に輝く景色など、四季を通じて様々な絶景が望める。周遊コースもあり、アップダウンはあるが自転車で巡るのにはちょうど良い広さ。

☎0868-66-1118(美咲町産業観光課) ④久米郡美咲町大井和西 ④10台(大井和西柵田公園)



④美しい光の反射が輝く、初夏の田植え時期
④柵の底部分には公園があり、柵全体が見渡せる



たまごかけごはんの店 らん

●たまごかけごはんのみせ らん

地元食材使った特製タレが人気

片鉄ロマン街道のゴール地点近くにある、たまごかけごはん専門店。タレは6種類、町特産の黄ニラを使った特製醤油が人気だ。炊き立てのご飯は美咲町のきぬむすめの一等米を使用。



④メニューはたまごかけごはんのみ。500円

☎0868-62-0416 ④久米郡美咲町吉ヶ原873-2
④11～15時LO ④月～金曜(平日は要予約)
④5台/サイクルラックあり

CHEZ NOUS

●しえぬー

柵田を望むカフェでゆったりランチ

大井和西柵田そばにあるカフェ。併設する豆腐工房で作った豆腐を使った、麻婆豆腐やイשראל料理をアレンジした、おからサンドが人気。平日は予約営業も可能、問い合わせを。



④おからファラフェルサンド600円は土日限定

☎070-4295-4778 ④久米郡美咲町大井和西1132-6
④土・日曜の11～15時 ④月～金曜 ④10台

栄養満点たまごかけごはん Pick Up!
美咲町はTKGの聖地!

日本人が大好きな“TKG”こと、たまごかけごはん。それを全国に広めたのが、明治時代に活躍した美咲町出身のジャーナリスト・岸田吟香だ。町には柵田米や地元養鶏場のたまごを使った“TKG”を味わえる店がいくつもある。



④米や卵など、地元食材尽く満点のたまごかけごはんは栄養



蒜山三座のパノラマを眺められる 人気のサイクリングロード

景色を眺めながらゆったり、快適に駆け抜けよう



標識も整備されていて、初心者でも安心だ

蒜山ハーブガーデン ハービル

ひるぜんは一ぶがーてん はーびる

ハーブの香りに包まれてリラックス

総面積3haの敷地には西日本最大級のラベンダー畑や、約200種類のハーブを植えたハーブガーデンなどが広がる。カフェではバスタやピザなどハーブを使ったメニューが楽しめる。

咲き誇るラベンダーと蒜山三座のコントラストは絶景

☎0867-66-4533 ⑨真庭市蒜山西茅部1480-64 ⑩入園300円 ⑪9時～16時30分(季節により変更あり) ⑫水曜(祝日、7～8月は営業)※12～3月は休園 ⑬30台/サイクルラックあり

濃厚な味わいがクセになる 蒜山のご当地グルメ

蒜山にあった食堂が独自の味噌だれを使い、かしわ(鶏)肉、キャベツを入れて提供した焼きそばが評判になり「ひるぜん焼きそば」として知られるようになったのが始まりだ。道の駅風の家やヒルゼン高原センターでも食べられる。



店舗ごとに味付けやトッピングが違ってもおいしい

真庭市

まにわし



MAP

岡山県の北部に広がる蒜山高原を周回する「蒜山高原自転車道」。山裾の高原にあり、アップダウンが少なく初心者にも走りやすい。立ち寄りスポットで休憩しながらぐるりと一周！



▲掲載スポットはgoogleMAPで

GREENable HIRUZEN

●くりなぶる ひるぜん

サイクルツーリズムの拠点

持続可能な暮らしが身近に体感できる観光文化発信拠点施設。隈研吾氏設計の「風の葉」や現代美術等を展示する「蒜山ミュージアム」、世界中の企業と連携したサステナブルなアイテムを販売するショップがある。環境への負荷が少ない蒜山観光を提案し、レンタサイクルの拠点としても活用される。

☎0867-45-0750 ⑭真庭市蒜山上福田1205-220 ⑮蒜山ミュージアム300円 ⑯9～17時 ⑰水曜(祝日の場合は翌平日) ⑱1000台(ヒルゼン高原センター駐車場利用)



⑳e-クロス5500円.MTB 4500円でレンタル可能 ㉑「風の葉」は断熱性や遮炎性に優れた真庭産の木材「CLT」を使用



蒜山高原自転車道

●ひるぜんこうげんじてんしゃどう

高原の風に吹かれながら爽快ライド

蒜山三座や大山を望む雄大な景観と牧歌的な風景を堪能できる1周約30kmの自転車道。整備された道路で迷う心配もなく、途中コンビニやトイレ、休憩場所もあり安心して走ることができる。特に春から初夏にかけては高原特有の心地よい気候に恵まれ、サイクリングに最適。自転車のレンタル施設も各所に設置されており、ロードサイクル、電動アシスト付、タンデム用などバラエティも豊富。

☎0867-66-2511(真庭市蒜山振興局地域振興課) ⑲真庭市蒜山 三木ヶ原～蒜山高原スポーツ公園

塩釜の冷泉

●しおがまのれいせん

夏でも冷たい、美しく澄んだ湧水

蒜山三座の真ん中、中蒜山の裾の谷間から湧き出る日本名水百選に認定された冷泉。近くの「冷泉茶屋」で冷泉を使ったコーヒーが味わえるほか、蒜山塩釜ロッジで水を汲むこともできる。

⑳水温は1年を通して11度前後。清らかで神秘的な雰囲気漂う

☎0867-66-2511(真庭市蒜山振興局地域振興課) ㉒真庭市蒜山下福田 ㉓㉔見学自由 ㉕30台(蒜山塩釜ロッジ利用)

ひるぜんワイナリー

●ひるぜんわいなりー

希少なワインに出合えるワイナリー

日本固有品種のヤマブドウのワイン醸造施設にショップやカフェを併設。ワインの試飲から醸造過程の見学、ヤマブドウ畑の散策などが楽しめる。ヤマブドウ100%ジュースも人気。



㉖晴れた日にはテラス席から大山と蒜山三座を一望できる

☎0867-66-4424 ㉗真庭市蒜山上福田1205-32 ㉘10～17時(12～3月は～16時) ㉙無休(12～3月は火曜、祝日の場合は翌日) ㉚40台/サイクルラックあり

ひるぜんジャージーランド

●ひるぜんジャーじーらんど

愛らしいジャージー牛に癒されよう

蒜山酪農農業協同組合直営のレジャー施設。ジャージー牛がのんびりと過ごす姿が眺められる。ジャージー牛肉のレストランや、牛乳、ソフトクリームなど乳製品が揃った売店も併設。



㉛上蒜山の麓に位置し、広大な牧草地に囲まれている

☎0867-66-7011 ㉜真庭市蒜山中福田956-222 ㉝入園無料 ㉞3月下旬～11月末:9時30分～16時LO、12月～3月中旬:10時～15時30分LO ㉟1/1、1・2月の火・水曜 ㊱300台/サイクルラックあり



雄大な自然を眺めながら 奥津湖をぐるり一周

●苦田大橋を通る湖周回ルートは約9.3km



●奥津湖カヤックやサップ体験も実施

みずの郷奥津湖

●みずのさとおくつこ

レンタサイクルはココで!

地元の特産品を扱う「ふるさと味わい館」と、観光情報が集まる「広報展示館」を併設。観光割引券がセットになった電動アシスト付きマウンテンバイクのレンタルプランもあり、鏡野町のグルメや温泉、体験メニューがお得に楽しめる。特産品「姫とうがらし」を使用した加工品やおみやげも揃う。



☎0868-52-9100(健康の町かがみのプロモーション本部) ㊲苦田郡鏡野町河内60-8 ㊳9～18時(12～3月は～17時) ㊴水曜、年末年始 ㊵130台/サイクルラックあり

山田養蜂場お菓子工房 ぶんぶんファクトリー

●やまだようほうじょうおかしこうぼう ぶんぶんふぁくとりー

栄養満点のハチミツで元気をチャージ

ハチミツたっぷりのスイーツがずらり。おみやげとして購入できるほか、カフェスペースではドリンクとともに飲食を楽しめる。ジェラートや限定商品のはちみつどら焼き194円が人気。



㊶ハニーアップルパイ460円はジュレとカスタードの2種類

☎0868-54-3855 ㊷苦田郡鏡野町円宗寺51-1 ㊸10～19時 ㊹無休 ㊺60台

道の駅 奥津温泉

●みちのえき おくつおんせん

おばちゃんの手作りの味にほっこり

野菜や農産加工品などを中心に、民芸品や木工品なども取り扱うふるさと物産館のほか、バイキングレストラン「温泉亭」などを併設。旬の野菜たっぷりのバイキングは大人1名1350円。



㊻新鮮な野菜がずらり。姫とうがらし商品も販売する

☎0868-52-7178 ㊼苦田郡鏡野町奥津463 ㊽9～17時(温泉亭は11時～14時30分LO) ㊾不定休 ㊿約100台/サイクルラックあり

鏡野町

かがみのちょう



MAP

県の北部に位置する鏡野町。苦田ダムから奥津湖、奥津温泉と北上するコースは、四季折々の自然を満喫できる。湖畔を巡るコースのほか、奥津渓谷へ向かう山岳コースもある。



▲掲載スポットはgoogleMAPで

苦田ダム

●とまただむ

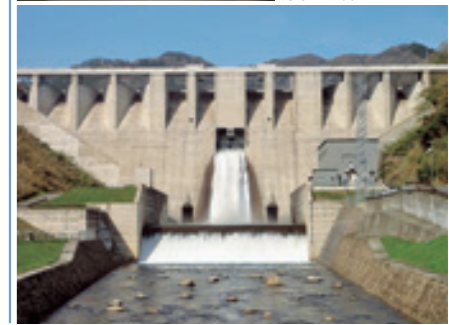
見学室から大迫力の放流を楽しむ

ラビンス型(ジグザク型)の非常用洪水吐を備えた美しいフォルムで知られる奥津湖にあるダム。一般開放をしているガラス張りの見学室からは、ダム下流の吉井川の雄大な景色が眺められるほか、タイミングがよければ、迫力満点の放流も見学可能だ。管理所では人気のダムカードの配布もあり。

☎0868-52-2151(苦田ダム管理所) ㊾苦田郡鏡野町久田下原1592-4 ㊿無料 ㊽8時30分～17時 ㊾不定休 ㊿30台



㊿放流はライブカメラで事前に確認できるのでぜひ参考に ㊽岡山県内では3番目の貯水量を誇る



うたたねの里 いっぷく亭

●うたたねのさと いっぷくてい

ミシュラン掲載の農村レストラン

山菜天ぷらやだんご汁がセットになったいっぷく定食1210円や、ヤマメの塩焼550円が人気。茅葺屋根の古民家で囲炉裏を囲みながら味わう食事は、忘れられない思い出になるはずだ。



㊿うたたね定食2310円は、ヤマメの塩焼付き

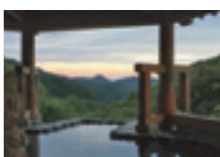
☎0868-44-2488 ㊿苦田郡鏡野町上齋原1805-12 ㊽9～16時※ランチは10～15時 ㊾無休(12月～4月上旬頃までは休業) ㊿20台

のとり温泉 天空の湯

●のとりおんせん てんくうのゆ

空に近い露天風呂で至福の時間を

県内で最も高所にある立ち寄り湯。太陽熱を利用して加温した源泉掛け流しの湯は柔らかい。食事処では「ひらめ」と呼ばれる特産品の川魚・アマゴや地元の山菜を使った定食が味わえる。



㊿開放感ある露天風呂から四季折々のパノラマ風景を満喫

☎0867-57-2006 ㊿苦田郡鏡野町富西谷2091-10 ㊽入浴700円 ㊾10時～19時30分(最終受付)※12～3月は11時～16時30分(最終受付) ㊿月曜 ㊿40台

「溪流の女王」のアマゴが 清らかな水の町のシンボル

清らかな溪流のみに棲息するアマゴ。吉井川にも数多く生息しており、鏡野町では「ひらめ」と呼ばれている。美しい雪解け水が流れる季節には、「ファミリーあまご釣り大会」が開催されるなど、地元では身近な川魚だ。



㊿美しい赤い斑点が特徴。さだだが深みのあるおいし

岡山みやげセレクトショップ

チャリ旅の思い出に、岡山ならではのみやげを！
地元の素材をたっぷり使ったスイーツやご当地グルメ、
実用的なアイテムをご紹介します。

安全なチャリ旅に♪ 雑貨系

岡山市
鬼鈴 800円
チリチリと涼やかな音を鳴らす魔除けの鈴。
吉備津神社→P4




高梁市
ポーチ 2475円~
児島のジーンズメーカー「Kojima market place」とのコラボ商品。べんがら染め特有の、優しい色合いが男女ともに人気。



べんがら屋
☎0866-29-3570 ④高梁市成羽町吹屋693 ⑤10~17時 ⑥第1・2月曜(土・日曜祝日は営業) 臨時休業あり ⑦吹屋千枚駐車場20台


玉野市
フェイスタオル 3300円
競輪や自転車をモチーフにしたポップなオリジナル商品。エコバッグやタオルなど、その場で気軽に使えるオシャレなグッズが揃う。
KEIRIN HOTEL 10→P15



井原市
プリン 370円
美星町のスイーツブランド「IL PATATA」とコラボ。新鮮な牛乳と卵をたっぷり使用し、なめらかで濃厚な味わいがヤマツキに。
阪本鶏卵 美星直売所→P10



総社市
でえれえ古墳クッキー 540円
(3枚入り×3袋)
総社市に数多く残る古墳をデザイン。岡山県産小麦「でえれえ粉」を使用したクッキーは、抹茶・プレーン・チョコの3種類。
吉備路もてなしの館→P5



ブレイクタイムのおともに スイーツ系


赤磐市
白桃アールグレイジャム 972円
岡山県産の白桃に、ベルガモットの風味が引き立つアールグレイ茶葉をプラス。トーストはもちろん、紅茶に入れて飲むのもおすすめ。
cafe Momodu→P17



矢掛町
カカオニブクッキー 300円
香り高いカカオニブを練りこんだ、サクサクのクッキー。バター濃厚な香りとほろ苦いカカオニブがベストマッチ。
石挽カカオ issai→P9



吉備中央町
ドリップバッグ 140円
無農薬・無化学肥料にこだわるフェアトレードのコーヒー豆を自家焙煎。手間暇をかけた極上豆を、手軽に淹れられるドリップバッグに。
オーガニカコーヒー→P6



津山市
津山ホルモンうどん (2食入り) 1450円
野菜を用意するだけで、津山市のご当地グルメ「津山ホルモンうどん」を自宅で再現できる。軟らかい国産牛のホルモンが味の決め手。
道の駅久米の里→P19



食べてみたいご当地グルメメニュー系

新見市
コン猪 500円
千屋牛カレー 628円
イノシシ版のコンビーフ「コン猪」や、千屋牛の旨さを引き出したスパイスカレーなど、地元の肉グルメが豊富に揃う。
あしん広場
☎0867-72-7705 ④新見市正田397-2 ⑤8時30分~18時 ⑥火曜(祝日は営業) ⑦60台



銘菓をおみやげに 地元のお菓子


笠岡市
もち麦カステラ 1620円
ビタミン豊富なもち麦を使用。もち麦独特の粘りにより、しっとり＆モチモチ食感に。やさしい甘さがじんわり広がる逸品。
玉利軒→P13



美咲町
柚子ダックワーズ 180円
バタークリームをサクサクのダックワーズ生地ですンド。岡山県久米南町のユズの皮のピールがアクセントに。
昭和堂→P18



里庄町
酒屋が造った甘酒 200円
昔ながらの手法で仕込み、すっきりとした後味が特徴。アルコール分が0%に抑えられているので、サイクリストはもちろん子どもにも安心。
磯千鳥酒造→P12



倉敷市
まびレーヌセット (6個入り) 900円
真備町特産のタケノコペーストを練りこんだマドレーヌ。ほのかな甘みとサクリとした生地は、コーヒーにもお茶にもピッタリ。
pain porte→P14



エナジー補給にもピッタリ おみやげにも、その場でも


真庭市
蒜山ジャージー無調整牛乳 170円
75℃15分間のパスチャライズ殺菌のみ行った牛乳は、ジャージー牛乳本来の風味と栄養を損なわない、とろみのある甘さが魅力。
ひるぜんジャージーランド→P21



備前市
岡山県産かきオリーブオイル漬け 864円
「日生のカキ」の燻製オリーブオイル漬け。大ぶりの身はもちろ、うま味が染み出たオイルもパスタなどの料理に活用できる。
海の駅しおじ
☎0869-72-2201 ④備前市日生町日生801-8 ⑤8~16時 ⑥不定休 ⑦50台



浅口市
手延べざるうどん 350円
ざるで食べるために作った手延べうどん。通常のうどんよりもやや細めで、つるつるとしたのど越しと独特のコンを味わえる。
麺蔵人→P11



●発行/岡山県地域課題解決支援プロジェクト(サイクルツーリズムによる観光振興)協議会 ●企画・編集・制作/株式会社JTBパブリッシング
 ©2022 岡山県地域課題解決支援プロジェクト(サイクルツーリズムによる観光振興)協議会 JTB Publishing Inc. All Rights Reserved.
 ※本誌掲載のデータは2022年6月末現在のものです。発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承ください。また、本誌掲載の入園料などは大人料金を掲載しています。※本誌掲載の料金は原則として取材時点で確認した消費税込の料金です。※休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開店(館)閉店(館)です。オーダーストップや入館時間は通常閉店(館)の30分~1時間前までご注意ください。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。※本誌に掲載している地図は、国土院発行の数値地図「国土基本情報」電子「国土基本情報」を編集・加工して作成しました。※「QRコード」は株式会社「デンソーウェーブ」の登録商標です。



路線	出発地	目的地	所要時間
首都圏発	羽田空港	岡山桃太郎空港	約1時間15分
	東京駅	岡山駅	約3時間10分
関西発	新大阪駅	岡山駅	約45分
	広島駅	岡山駅	約35分

自転車のルール・マナー

- ・自転車は「軽車両」です。車道が原則、歩道は例外です
- ・車道の左側を走行しましょう
- ・歩道は歩行者優先です
- ・交差点での一時的停止と安全確認をしましょう
- ・信号は守る、夜間はライトを点灯するなど、交通ルールを守りましょう

- ### 問合せ先
- 協議会事務局: ☎086-226-7086
 - 岡山市 プロモーション・MICE推進課: ☎086-803-1333
 - 総社市 産業部観光プロジェクト課: ☎0866-92-8277
 - 吉備中央町 協働推進課 商工観光班: ☎0866-54-1301
 - 高梁市 産業経済部観光課: ☎0866-21-0217
 - 新見市 商工観光課: ☎0867-72-6136
 - 矢掛町 産業観光課: ☎0866-82-1016
 - 井原市 観光交流課: ☎0866-62-8850
 - 浅口市 産業建設部産業振興課: ☎0865-44-9035
 - 里庄町 企画商工課: ☎0865-64-3114
 - 笠岡市 商工観光課: ☎0865-69-2147
 - 倉敷市 観光課: ☎086-426-3411
 - 玉野市 商工観光課: ☎0863-33-5005
 - 備前市 文化観光課: ☎0869-64-1832
 - 赤磐市 商工観光課: ☎086-955-6175
 - 美咲町 産業観光課: ☎0868-66-1118
 - 津山市 観光振興課: ☎0868-32-2082
 - 鏡野町 産業観光課: ☎0868-54-2987
 - 真庭市 産業観光部産業政策課: ☎0867-42-1033