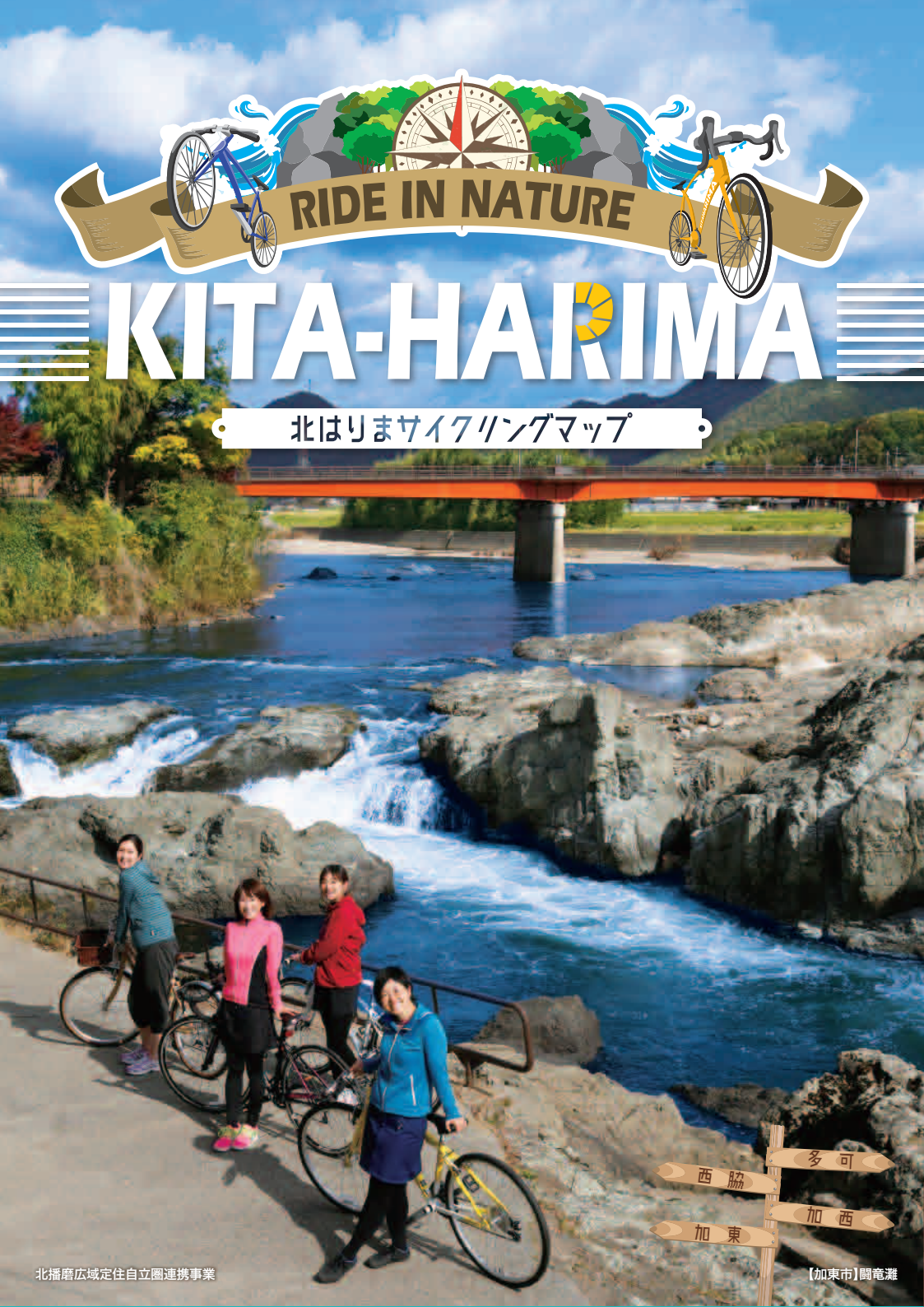




RIDE IN NATURE

KITA-HARIMA

北はりまサイクリングマップ

北播磨広域定自立自治体連携事業

COURSE NO.1

北はりま小回りコース

湖面に映る絶景を楽しんで

①【多可町】黎明湖の架大橋 ②【西脇市】鍛冶屋線跡

北はりまの水がめ・黎明湖を目指すコース。黎明湖周辺は四季折々の景色が美しい絶好のサイクリングスポットで、春は桜並木、秋は紅葉がすてき。またコース上では、もう一つの水辺の絶景・間電灘にも立ち寄れます。さらに、大正10年建築のモダンな洋館風駅舎を復元した、鍛冶屋線市原駅記念館もおすすめ。当時の貴重な資料や記録のほか、地域の人の手で作られた、カラフルでかわいいキハ車両を見ることが出来ます。

Pick Up!

広大な湖にかかる架大橋からの眺めは絶景

コース詳細

① 滝野にぎわいプラザ → ② 間電灘 → ③ 北はりま旬彩館 → ④ 鍛冶屋線市原駅記念館 → ⑤ 黎明湖(架大橋) → ⑥ なか・やちよの森公園 → ⑦ 県道24号線を南下 → ⑧ 加西別府交差点を東

DATA

距離: 約45km
想定所要時間: 約3時間
最大標高差: 134m
獲得標高/上り: 273m 下り: 297m
平均斜度/上り: 2.8% 下り: 2.8%

COURSE NO.2

北はりま大回りコース

1日まるまる周遊サイクリング

①【加東市】やしろ鴨川の郷 ②【加西市】リトル北海道

北はりまを1日満喫できるコース。道中には自転車修理が可能なお店が点在しているので、何かトラブルがあっても安心です。またコース中程には、道の駅や喫茶店のほか、たいやき屋や焼き鳥屋といった小腹に嬉しいグルメスポットも。お好みの場所で一息入れていきましょう。一方、後半の道沿いには神社やお寺が多いので、パワースポットめぐりを楽しんでもよし。さらに峠越えのあとには、北海道のような雄大で清々しい景色が広がります。

Pick Up!

びっくりするほど大きなパンダを見よう

コース詳細

① 滝野にぎわいプラザ → ② 国道372号線を北上 → ③ やしろ鴨川の郷 → ④ 黒田庄駅 → ⑤ 道の駅 山田錦発祥のまち・多可 → ⑥ 田舎の洋食屋 古時軒 → ⑦ 県道143号線を南下 → ⑧ 遠坂峠〜女切峠 → ⑨ リトル北海道 → ⑩ 駅舎工房 モン・ファブリ

DATA

距離: 約95km
想定所要時間: 約7時間30分
最大標高差: 219m
獲得標高/上り: 779m 下り: 785m
平均斜度/上り: 3.2% 下り: 3.3%

安全にサイクリングを楽しむために

自転車は「軽車両」 車道の左側通行が原則

自転車は車両です。車道の一番左側の車線を走行することが法律で定められています。「自転車及び歩行者専用」の標識がある歩道では自転車で走行が可能です。あくまでも歩行者が優先となります。歩行者がいる場合は必ず徐行し、安全な間隔をあけて通過しましょう。

乗車前の点検を忘れずに

ブレーキのかかり具合やタイヤの空気圧、ペダルやクランクなどの各部ネジの緩みなどを確認しましょう。車体の点検が終わったらポジション(乗車姿勢)もチェック。サドルに座ってペダルにかかとを乗せたときに膝が伸びる程度が適正のサドル高です。その状態でハンドルを持ち、姿勢に無理がないかの確認もしてみましょう。自信がない場合はサイクルショップなどに相談してみてください。

ライト: 前照灯は十分な明るさがあるか。後方は反射材だけでなく、リアライトを装着し常時点滅させることにより安心。

ブレーキ: 力を加えても前後ともよく効き、車輪が動かないかどうか。

サドル: 車体にまっすぐ固定されているか。

チェーン: 汚れていないか。注油はされているか。変速機は正常に動いているか。

タイヤ: 空気は十分入っているか。タイヤの空気圧はタイヤの側面に記載。

リム: フレやゆがみがないか。

荷物は最小限に「軽く」「小さく」 簡単!持ち物チェックリスト

- ボトル(水筒)
- 補給食・携行食
- パンク修理セット
- 予備のチューブ
- 携帯空気入れ
- 工具
- 鍵(ワイヤーロック等)
- 着替え類
- 地図(スマートフォンでも代用可)
- 雨具
- 救急用品
- 輪行袋※
- 小さい財布
- 携帯電話(スマートフォン)
- 身分証(免許証・保険証等)

※自転車を分解、または折り畳み、公共交通機関に載せて運ぶための袋。コース途中でのアシスタントなど、リタイアさせるを得なくなってしまう場合に用意があると役立つ。

タイヤチューブ入り自販機が登場!

北はりまにタイヤチューブ入り自販機が新登場! 清涼飲料水同様、24時間購入可能でパンクなどの急なトラブルでも安心です。下記2箇所の「道の駅」にて設置※。窓口にて空気入れやタイヤレバーの貸し出しもしておりますので、お気軽にお声がけください。

設置箇所: 道の駅 山田錦発祥のまち・多可 (C-4) 道の駅「北はりまエコミュージアム」(E-5)

※裏面マップ内をご参照ください。

ACCESS

滝野にぎわいプラザ

道の駅「北はりまエコミュージアム」

滝野にぎわいプラザ

住所/加東市河高4028 営業時間/8:30~17:15 定休日/水曜日 TEL/0795-48-0995

駐車場 無料 24時間無休 普通70台(うち障害者用2台)

車で: 中国自動車道滝野社ICより加東方面、南西へ約5分 神戸方面(JR三ノ宮駅周辺)から車で新神戸トンネルを利用して約1時間 大坂方面(JR大坂駅周辺)から車で中国自動車道を利用して約1時間15分 岡山方面(JR岡山駅周辺)から車で山陽自動車道を利用して約2時間

電車で: JR加古川線 社町駅より徒歩10分 神戸方面(JR三ノ宮駅周辺)からJR神戸線にて加古川駅を経由して約1時間30分 大坂方面(JR大坂駅周辺)からJR神戸線にて加古川駅を経由して約1時間45分 岡山方面(JR岡山駅周辺)から新幹線にて姫路駅、JR神戸線にて加古川駅を経由して約1時間30分

道の駅「北はりまエコミュージアム」

住所/西脇市内517-1 営業時間/3月~10月9:00~19:00(11月~2月9:00~18:00) 定休日/年末年始 TEL/0795-25-2651

駐車場 無料 24時間無休 普通50台(うち障害者用2台)/大型3台

車で: 中国自動車道滝野社ICより西脇方面、国道175号線を北へ約15分 神戸方面(JR三ノ宮駅周辺)から車で新神戸トンネルを利用して約1時間30分 大坂方面(JR大坂駅周辺)から車で中国自動車道を利用して約1時間30分 岡山方面(JR岡山駅周辺)から車で山陽自動車道を利用して約2時間15分

電車で: JR加古川線 日本へそ公園駅より徒歩20分 神戸方面(JR三ノ宮駅周辺)からJR神戸線にて加古川駅を経由、西脇市駅にて乗り換え約2時間 大坂方面(JR大坂駅周辺)からJR神戸線にて加古川駅を経由、西脇市駅にて乗り換え約2時間 岡山方面(JR岡山駅周辺)から新幹線にて姫路駅、JR神戸線にて加古川駅を経由、西脇市駅にて乗り換え約2時間

●西脇市観光協会
http://www.nishiwaki-kanko.jp
TEL:0795-22-3111

●加西市観光協会
http://www.city.kato.jp
TEL:0795-43-0530

●(一社)加東市観光協会
http://www.kato-kanko.jp
TEL:0795-48-0995

●多可町観光交流協会
http://www.takochi-kankokoukyu/
TEL:0795-32-4779

(公社)ひょうごツーリズム協会 観光地魅力アップ支援事業助成 協力: NAKACHICICLE AUTO 中町オートサイクル

COURSE NO.3

日本のへそ山田錦発祥の里をめぐるコース

西脇・多可で大地の息吹を感じる

①【西脇市】西脇市日本のへそ山田錦の丘公園の並木道 ②【多可町】那珂ふれあい館 古墳群

東経135度、北緯35度が交わる西脇市には、「日本のへそ」にちなんだ幾つもの観光スポットが。西脇市日本のへそ山田錦の丘公園のメタセコイアの並木道は、爽やかなサイクリングコースでもあります。一方、山田錦発祥の地・多可町に広がるのは、水をはった田んぼや黄金に輝く稲穂など、季節ごとに表情を変える田園風景。また、山田錦でつくられたお酒やお菓子も見逃せません。道の駅では、ぜひお土産選びを楽しんでください。

Pick Up!

イングリッシュスタイルのお宿を眺めながらゆったりとした一時を過ごせます

コース詳細

① 道の駅「北はりまエコミュージアム」→ ② 日本へそ公園 → ③ 鍛冶屋線市原駅記念館 → ④ 道の駅 山田錦発祥のまち・多可 → ⑤ wacca → ⑥ 多可町余暇村公園 → ⑦ 県道139号線を東 → ⑧ 西脇市日本のへそ山田錦の丘公園

DATA

距離: 約62km
想定所要時間: 約4時間
最大標高差: 118m
獲得標高/上り: 309m 下り: 312m
平均斜度/上り: 2.6% 下り: 2.5%

COURSE NO.4

水の景観と北条鉄道をとどるコース

加西・加東で爽やかな風に乗る

①【加西市】北条鉄道 網引駅 ②【加東市】朝光寺周辺

国宝 朝光寺の境内では静けさの中につくばねの滝の水音が響き、その先の東条湖では雄大な景色を楽しめます。また川底から隆起する奇岩・怪石と、豪快な落水が迫力の景色を生み出す間電灘も絶景ポイント! 後半は北条鉄道の網引駅に立ち寄り、名物であるダイチョウへ、ざわざわと風がゆれる枝葉を眺めていると、静かに時間が流れていきます。そこで一息ついた後は、田園を走るローカル線に沿って、かわいいディーゼル車との並走を楽しみましょう。

Pick Up!

まっすぐに伸びる連続道標で、北条鉄道との並走に挑戦!

コース詳細

① 滝野にぎわいプラザ → ② 県道564号線を東 → ③ 朝光寺 → ④ 東条湖 → ⑤ 県道17号線を西 → ⑥ 間電灘 → ⑦ リトル北海道 → ⑧ 北条鉄道と並走 → ⑨ 長石の石切峠 → ⑩ 駅舎工房 モン・ファブリ → ⑪ 網引駅 大イチョウ

DATA

距離: 約75km
想定所要時間: 約5時間
最大標高差: 123m
獲得標高/上り: 420m 下り: 431m
平均斜度/上り: 2.8% 下り: 2.5%

観光・レジャー

市 町	名 称	住 所	問合せ先	マップ内参照
多可町	道の駅 杉原の里・多可	多可郡多可町加美区鳥羽733-1	0795-36-1919	D-1
	那珂ふれあい館	多可郡多可町中區東山539-3	0795-32-0685	C-4
	多可町余暇村公園	多可郡多可町中區牧野817-41	0795-32-1543	D-4
	道の駅 山田錦発祥のまち・多可	多可郡多可町中區岸上281-1	0795-20-7087	C-4
	黎明湖	多可郡多可町茂利地内	0795-32-4779	C-5
西脇市	なか・やちよの森公園	多可郡多可町中區根屋677-10	0795-30-0050	C-5
	鍛冶屋線市原駅記念館	西脇市市原町233-3	0795-22-3111	D-5
	西脇市日本のへそ山田錦の丘公園	西脇市黒田庄町門柳871-14	0795-28-4851	E-5
	道の駅 北はりまエコミュージアム	西脇市寺内517-1	0795-25-2651	E-5
	日本へそ公園	西脇市上比延町	0795-22-3111	E-6
加東市	やしろ鴨川の郷	加東市上鴨川1061-100	0795-45-0111	F-6
	アックア東条	加東市黒谷1197-23	0795-47-0505	F-7
	東条湖	加東市黒谷	0795-48-0995	F-7
	朝光寺	加東市畑609	0795-44-0733	F-7
	道の駅とうじょう	加東市 南山1-5-3	0795-47-2400	G-8
加西市	千鳥川桜堤公園	加東市根原	0795-48-0995	E-7
	間電灘	加東市上滝野	0795-48-0995	D-7
	滝野にぎわいプラザ	加東市河高4028	0795-48-0995	D-7
	鶴野飛行場跡	加西市河高121	0790-42-8823	B-8
	兵庫県立フラワーセンター	加西市豊倉町飯森1282-1	0790-47-1182	B-8

サイクルショップ

市 町	名 称	住 所	問合せ先	マップ内参照
多可町	加美オート	多可郡多可町加美区熊野部 180-1	0795-35-0130	C-3
	中町オートサイクル	多可郡多可町中區中安田 103-1	0795-32-0098	D-5
	小牧モータース	多可郡多可町八代区後田 5-2	0795-37-0157	C-5
西脇市	マルオサイクル	西脇市市原町 75-1	0795-22-4775	D-5
	サイクルショップヤマシタ	西脇市西脇 121	0795-22-2379	E-6
加東市	イオンバイク社店	加東市社 1126-1	0795-40-2300	D-7
	バイクランドリノン	加東市社 181-5	0795-42-7250	E-7
加西市	カーショップカナン	加西市北条西高室 590-21	0790-42-2627	B-7
	村岡自転車商会	加西市殿原町 411-1	0790-44-0245	B-7
	サイクルショップイオン加北北条店	加西市北条町北条 308-1	0790-45-3500	B-7

その他の施設

市 町	名 称	施設概要	住 所	問合せ先	マップ内参照
西脇市	官兵衛の湯	入浴施設	西脇市鹿野町 255-2	0795-22-5526	E-6
	東条湖グラウンド赤坂	ホテル・宿泊	加東市黒谷 1197-23	0795-47-0158	F-7
	やしろ国際学習塾	休憩	加東市上三草 1175	0795-42-7700	E-7
加東市	滝野温泉ほかば	温泉	加東市下滝野 1283-1	0795-48-1126	D-7
	東条温泉とろろ荘	温泉	加東市岡本 1571-1	0795-46-0912	F-8
	平地公園	公園	加東市東古瀬 453-1	0795-43-0504	D-8



- くるっと北はりま小回りコース
くるっと北はりま大回りコース
日本のへそと山田錦発祥の里をめぐるコース
水の景観と北条鉄道をたどるコース
- 施設名 グルメスポット
施設名・名称 観光・レジャー
施設名・名称 その他の施設
施設名 スタートポイント
- サイクルスタンド設置
サイクルショップ
お手洗い
急勾配など要注意箇所
- コンビニエンスストア
道の駅
桜並木

グルメスポット一覧 (※…デイクアウトのみ)

名 称	主なジャンル	営業時間	定休日	マップ内参照
VERO cafe	サイクルカフェ	9:00~20:00	水・木曜日	D-3
多可・だんご茶屋	和菓子	11:00~17:00(売切れ次第終了)	土・日・祝のみ営業	D-3
wacca	ジェラート	10:00~17:00(売切れ次第終了)	火曜日・土・日・冬季不定休	D-3
田舎の洋食屋 古時計	洋食・カフェ	8:00~19:00	水曜日	C-4
千ヶ峰TAYAKI宮崎	たいやき	11:00~19:00	水曜日	C-4
播州百日どり 焼き鳥ハウス	焼き鳥(本単位でのみ販売)	10:00~17:30(売切れ次第終了)	火曜日	C-4
Borage DINING & CAFE	洋食・カフェ	8:30~18:00	月曜日(祝日の場合は営業)・第3火曜日	C-4
カフェチャッタナ	洋食・カフェ	9:30~17:00	火曜日(12~2月)	D-4
田園ダイニング&カフェ Rirha	レストラン・カフェ	8:00~21:00	水曜日	D-4
あかね坂 長茶	和菓子・小料理	【昼】11:00~13:30【夜】16:00~21:30	水曜日	D-5
喫茶マイスター	カフェ	8:00~16:00	月・火・水曜日	C-5
喫茶フォルクス	軽食・カフェ	9:00~16:00	水曜日	E-5
御菓子司 あさひ屋	和菓子	7:00~19:30	不定休	E-5
内橋ラーメン	ラーメン	11:00~19:00(土日祝は20:00まで)	月曜日・第1火曜日	D-5
肉処 樹	精肉・コロッケ	9:00~19:00	水曜日	D-6
食事処 大門	うどん・定食	11:30~20:30	月曜日(祝日の場合は翌日)	E-6
菓子司 さかもと	和菓子	7:00~19:00	火曜日	D-6
笑仁	刀削麺・点心	【昼】11:30~14:00【夜】17:00~20:00	水曜日・不定休	D-6
北はりま旬彩館	野菜直売・お弁当	9:30~18:00	なし	D-6
ごはんや凸	定食	11:00~15:00	水曜日	D-6
松の実	和食	11:30~14:00	水曜日	F-6
千年堂	和菓子	8:00~20:00	不定休	D-7
博進堂	和菓子	9:00~18:00	水曜日・第3火曜日	D-7
カフェオールウェイズ	カフェ	8:00~19:00	水曜日	D-7
プリランテ	ジェラート	10:00~18:00	月曜日	G-6
新・和歌山ラーメン ばり馬 加東店	ラーメン	11:00~24:00	なし	E-6
ピンクハウス	カフェ	9:00~22:00	日曜日	E-7
Sandwich&Cafe INVIGO	カフェ	9:00~18:00	月・火曜日	D-7
たきち食堂	中華料理	【昼】11:45~14:00【夜】17:00~21:00	月曜日	D-7
開進堂	和菓子	8:00~19:00	不定休	F-8
末永	和菓子	9:00~18:00	火曜日	D-7
大月	和食	【昼】11:30~13:30【夜】17:00~21:30	月曜日(祝日の場合は変更あり)	E-8
十一日屋舎	農家レストラン	10:30~15:00	水曜日	B-6
がいの製菓所	うどん	10:30~15:00(土日祝は18:00まで)	火曜日・1月1日、2日	C-7
パン処 森南	パン	8:00~18:00(売切の場合は早めに閉店)	水曜日・毎月1日、21日	C-7
IL BINARIO DI ORO (イル ビナリオ ディ オーロ)	ビザイタリアン	【昼】11:00~15:00【夜】17:30~21:30	火・水曜日	B-8
おにぎり	おにぎり	10:00~15:00	火曜日	B-7
煎餅	煎餅	9:00~18:00	年末年始	C-7
播磨下里駅「駅の里」	野菜直売所	10:00~14:00	月曜日	B-8
駅舎パン工房 モン・ファボリ	パン	10:00~16:00	月・金曜日(祝日の場合は変更有)	B-8
りんこの香	パン	10:00~売切れまで	月・木・日曜日	C-8
酒蔵久錦/直営店 ぶく蔵	和食	【昼】11:30~13:30【夜(土日祝のみ)】17:30~20:00	年末年始	B-8
CODATE 293cafe.	カフェ・軽食	8:30~17:00	水曜日	B-9
ちかちゃんぱん	パン	10:00~17:00	火・水曜日	B-9
新鮮野菜直売所「あびき」	野菜直売所	10:00~16:00	水曜日・お盆・年末年始	C-9

