



太平洋岸自転車道サイクリングマップ

かわいい情報はHPで公開!!



~FAST ONLYからFAST&SLOWへ~

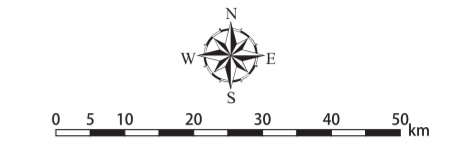
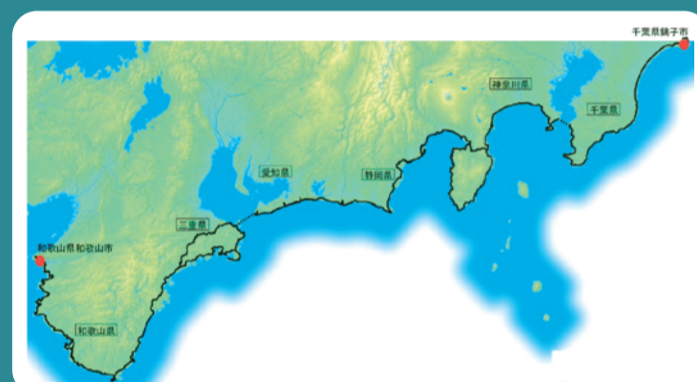
日本を代表する魅力的な観光地・景勝地が多い“ゴールデンルート”に新たな「スロートーリズム」を提案。FAST&SLOWで、日本の文化を味わいつくそう!!

太平洋岸自転車道サイクリングマップ

~FAST ONLYからFAST&SLOWへ~

日本を代表する魅力的な観光地・景勝地が多い“ゴールデンルート”に新たな「スロートーリズム」を提案。FAST&SLOWで、日本の文化を味わいつくそう!!

千葉県（北部）



自転車のルール

- ① 自転車は車道通行が原則です。
 - ※自転車は車の仲間です。
 - ※車道の左端を通行しましょう。
 - ※歩道を通行する際は歩行者優先で車道寄りを行きましょう。
 - ※普通自転車が歩道を通行できる場合
 - ・歩道通行可能を示す標識がある場合
 - ・運転者が13歳未満、70歳以上の場合または身体に障害がある場合
 - ・交通の状況等により、安全のため歩道を通行することがやむを得ない場合
 - ※タンDEM自転車は歩道を通行できません。
 - ② 信号を守り、「止まれ」の標識のところでは必ず一時停止しましょう。
 - ③ 走行中の携帯電話や大音量でのヘッドホンの使用、傘さし運転は禁止です。
 - ④ 飲酒運転、二人乗り（定員外乗車）は厳禁です。
 - ⑤ 並進走行は禁止です。一列で通行しましょう。
 - ⑥ 夜間やトンネル内ではライトを点灯しましょう。
 - ⑦ 自転車損害賠償責任保険に加入しましょう。
- 【乗車用ヘルメットをかぶりましょう!】**
自転車乗車中の事故で亡くなった方の多くは頭部に致命傷を負っています。万が一の事故に備えて、頭部を守る乗車用ヘルメットを着用しましょう。

安全走行のためのチェックポイント!!

- 下の項目を チェックしてみましょう。
- ブレーキの効き
 - チェーンオイル・空気圧
 - ライトの電池残量（前後とも）
- 【タイヤの状態】**
- ヒビ割れなどがないか?
 - 布(糸)が見えていないか?
 - ミソはあるか?
 - 異物が刺さっていないか?
 - 乗ったときに異音がないか?
 - 定期的な点検しているか? (少なくとも年に1度)
- あてはまる項目があったら、専門店などでチェックしてもらいましょう。また、イベント出場・遠出時には専門店などでチェックしてもらおうとよいでしょう。
- ※下りの前にもう一度ブレーキチェック!
- ※トンネルが多いので前後にライトをつけましょう!

【自転車の盗難に注意!!】
せっかくの楽しいサイクリングも、自転車が盗まれたら台無し。サイクルラックに置いた自転車が盗まれないように注意しましょう。自転車から目を離さない、離れたときは錠錠するなどの対策をとりましょう。



1 太平洋岸自転車道とは...

●太平洋岸自転車道とは、千葉県銚子市から神奈川県、静岡県、愛知県、三重県、和歌山県の各太平洋岸を走り、和歌山県和歌山市に至る延長約1,400kmの自転車道構想のことです。

●自転車道沿線は、世界遺産である富士山をはじめ、日本を代表する観光地・景勝地が多数存在するルートとなっています。

2 コンセプト

- 安全にルートを走行できるよう配慮
- 迷わずにルートを走行できるよう配慮
- どこでも「太平洋」を感じられるよう統一的情報発信

3 取組

A 案内看板
B 路面表示
C 路線マップ・ホームページによる広報
D 統一ロゴの決定

輸送のすすめ

- JRなどの交通各社では、乗り物内に自転車を持ち込む場合、自転車を折りたたむか、解体して専用の袋に収納すると、持ち込むことができます。詳しくは、交通社にお問い合わせください。
- 一部はみ出たり、折りたたんでないものは対象外となるため、ご注意ください。
- 乗客が多い場合は、お断りされる場合がありますのでご注意ください。
- 交通機関の利用前後で、自転車の組み立てや解体を行う場合、周りの方の迷惑にならないようにしましょう。

自転車宅配情報

●詳しくはHPをご覧ください。

シクロエクスプレス ●G+サイクリングサポート

西濃運輸
カンガルー自転車イベント便
カンガルー自転車輸送便

佐川急便
飛脚ラージサイズ宅配便

フェリー情報
東京湾フェリー 所要時間 約40分
伊勢湾フェリー 所要時間 約55分
駿河湾フェリー 所要時間 約70分

サイクルステーション

サイクリング中に気軽に立ち寄り、休憩ができる場として太平洋岸自転車道の沿線の施設を整備しています。各県ごとに整備しています。詳しくは、太平洋岸自転車道のHPをご覧ください。

検索: <https://www.kkr.mlit.go.jp/road/pcr/>

事故が発生した場合

事故発生

負傷者がいる場合はまず負傷者の救護、緊急連絡先へ

119番 (救急) **110番 (警察)**

●レンタサイクルをご利用されている方、貸出をされた場所へも連絡をお願いします。

自転車のトラブル時の連絡先

詳しくは太平洋岸自転車道のHPをご覧ください。

検索: <https://www.kkr.mlit.go.jp/road/pcr/>



拡大図 裏面記載

千葉県 神奈川県

銚子駅 上総一ノ宮駅 勝浦駅 柳島スポーツ公園

安房鴨川駅 館山駅 東京湾フェリー-浜金谷港

ゲートウェイ一覧



太平洋岸自転車道

★千葉県【北部】

太平洋岸自転車道ホームページ

ホームページでは、Googleマップによるルート案内や地域情報リンク等を公開。

太平洋岸自転車道 検索



★千葉県

関東最東端の大吠埼。山頂や離島を除き日本で一番早い日の出を見られる。

千葉県の施設情報

●ゲートウェイ		●サイクルステーション			
No	施設名	電話番号	No	施設名	電話番号
1	銚子駅 (銚子観光案内所)	0479-22-1544	1	銚子駅 (銚子観光案内所)	0479-22-1544
2	地球の丸く見える丘展望館	0479-25-0930	2	地球の丸く見える丘展望館	0479-25-0930
3	潮騒ふれあい広場	0479-82-5338	3	潮騒ふれあい広場	0479-82-5338
4	蓮沼海浜公園	0479-86-3171	4	蓮沼海浜公園	0479-86-3171
5	道の駅「オライはすめま」	0475-80-5020	5	道の駅「オライはすめま」	0475-80-5020
6	海の駅「九十九里」	0475-76-1734	6	海の駅「九十九里」	0475-76-1734

B.B.BASE



自転車専用のラックが設置されたサイクリストにやさしい電車。房総の旅の新しいカタチ。(要予約)
房総半島を満喫できるサイクリングのモデルコースの紹介もあり。くわしくは、ホームページをごらんください。

凡例	
	太平洋岸自転車道
	ルート分岐点
	ゲートウェイ
	サイクルステーション
	サイクリストに優しい宿泊施設
	観光資源
	みどころ
	新幹線
	JR線
	私鉄線
	市役所
	役場
	道の駅
	観光案内所
	WiFi利用環境
	トイレ
	温泉
	走行情報(坂道)
	病院
	コンビニ
	レンタサイクル
	自転車屋
	自転車ラック
	修理対応・工具有り
	宿泊施設
	フェリー
	飲食店



起点 1 銚子駅(銚子観光案内所)

1 銚子プラザホテル

2 地球の丸く見える丘展望館

3 潮騒ふれあい広場

4 蓮沼海浜公園

5 道の駅「オライはすめま」

6 海の駅「九十九里」

7 飯高寺(飯高檀林跡)

8 飯岡海水浴場

9 矢指ヶ浦海水浴場

10 かんぼの宿 旭

11 潮騒ふれあい広場

12 飯岡海水浴場

13 飯岡刑部展望館

14 飯岡温泉グロリア九十九里浜

15 いいおか潮騒ホテル

16 飯岡刑部展望館

17 飯岡温泉グロリア九十九里浜

18 いいおか潮騒ホテル

19 飯岡刑部展望館

20 飯岡温泉グロリア九十九里浜

21 いいおか潮騒ホテル

22 飯岡刑部展望館

23 飯岡温泉グロリア九十九里浜

24 いいおか潮騒ホテル

25 飯岡刑部展望館

26 飯岡温泉グロリア九十九里浜

27 いいおか潮騒ホテル

28 飯岡刑部展望館

29 飯岡温泉グロリア九十九里浜

30 いいおか潮騒ホテル

31 飯岡刑部展望館

32 飯岡温泉グロリア九十九里浜

33 いいおか潮騒ホテル

34 飯岡刑部展望館

35 飯岡温泉グロリア九十九里浜



走行距離 107km
 獲得標高 397m
 最大標高 59m
 平均斜度(全体) 0.37%
 想定所要時間 約7時間10分
 (平均時速15km換算)



海の駅九十九里



蓮沼ウォーターガーデン



九十九里浜



飯岡海水浴場



屏風ヶ浦



大吠埼

茂原市 白子町 白子町役場

九十九里町 九十九里町役場

東金市 東金市役所

山武市 山武市役所

芝山町 芝山町役場

旭市 旭市役所

東庄町 東庄町役所

銚子市 銚子市役所

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院

銚子市 銚子市立病院