

自転車のレンタルはこちら！

- 市営自転車等駐車場 青森市柳川1-112-46(青森駅横) TEL 017-777-1101
 - 道の駅 いまべつ 半島ぶらざアスクル 東津軽郡今別町大川平清川87-16 TEL 0174-31-5200
- 〈ほたて広場からのサイクリングを希望の方は「4-Ride ACTIVITY STATION」をご利用ください〉
- 4-Ride ACTIVITY STATION 青森市野尻字今田114-1 TEL 017-718-8557

快適なサイクリングを楽しむために



〈出発前の点検〉

ブレーキの効き具合、ハンドルのぐらつき、タイヤのすり減りと空気圧、ライトの点灯、チェーンのゆるみを点検しましょう。服装は自由ですが、動きやすく、チェーンや車輪に巻き込まれないものが良いでしょう。

〈ペース配分〉

8~10kmを1時間で走るペースを基本にすると、疲れの少ないサイクリングが出来ます。疲労がたまると注意力や集中力が大きく低下して、転倒、接触などの事故を起こしやすくなります。

〈交通ルール〉

自転車は軽車両です。左側通行で交通ルールを守って、安全運転を心がけましょう。自動車が反対車線を逆走すると違反になるように、自転車も右側走行(逆走)すると3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金が課せられます。できるだけ車道の左端を走るように心がけ、大きな幹線道路で左折車通行帯がある場合も、自転車で直進する際は、左折車通行帯をそのまま直進しましょう。

information



- ご当地レストラン「ホタテ一番」 東津軽郡平内町土屋鍵懸56 TEL 017-764-0251
- 古民家カフェapricot 青森市浅虫蛸谷65-7 TEL 017-762-0751
- 浅虫ダム(ほたる湖) 青森市大字浅虫字内野
- 浅虫温泉足湯 青森市浅虫蛸谷70 TEL 017-752-3250(浅虫温泉観光協会)
- レストラン シーグランス 東津軽郡平内町東田沢10-230(夏泊ゴルフリンクス内) TEL 017-759-2800
- 大島の海の家 東津軽郡平内町東田沢
- 褒月海岸高野崎 東津軽郡今別町大字褒月字村下地内 TEL 0174-35-3005(今別町役場産業観光課)
- 信光丸 東津軽郡今別町褒月字下村下70-1 TEL 0174-35-3005(今別町役場産業観光課)
- お食事処たっぴ 東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍浜54-73 TEL 0174-38-2740
- 特別史跡 三内丸山遺跡 青森市三内丸山305 TEL 017-781-6078
- よもぎた物産館「マルシェよもぎた」 東津軽郡蓬田村郷沢字浜田地内 TEL 0174-31-3040
- 玉松台と古城の沼 東津軽郡蓬田村大字瀬辺地字山田地内 TEL 0174-31-3111(蓬田村教育委員会)

青森市、平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町

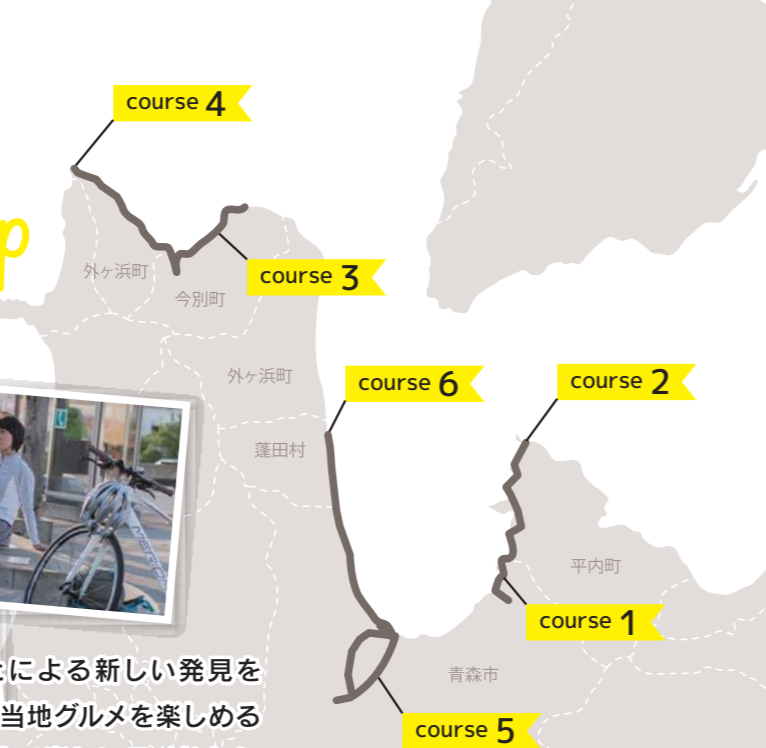
Aomori Tosei
Cycling map

青森東青サイクリングマップ

Aomori Tosei Cycling map



車では観られない景色、車では通らないルートを走ることによる新しい発見をしてみませんか？この冊子では東青エリアの美しい自然とご当地グルメを楽しめる6コースを紹介します。初心者でも楽しめるので、友人や家族で楽しいライドを！



今別・外ヶ浜コース

津軽半島の荒々しい絶景！
海と風を感じる2つのコース

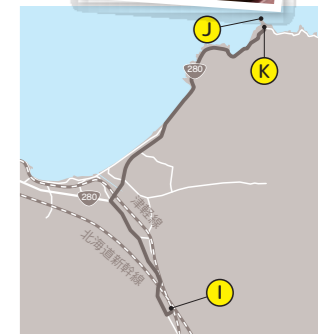
「道の駅いまべつ 半島ぶらざアスクル」を発着として津軽半島を巡る2つのコース。海沿いに出たら県内屈指の景勝地を巡ろう。風の岬として知られる津軽半島最北の「龍飛崎」、奇岩・怪岩がいたる所に突き出ている迫力ある「高野崎」は一見の価値あり！

course 3

難易度：中級 走行距離：約27km
所要時間：約4時間

- I 道の駅いまべつ 半島ぶらざアスクル 約13.1km
- J 高野崎 (磯遊び) 約56m
- K 信光丸 約13.1km
- I 道の駅いまべつ 半島ぶらざアスクル

津軽海峡の幸がたっぷり！

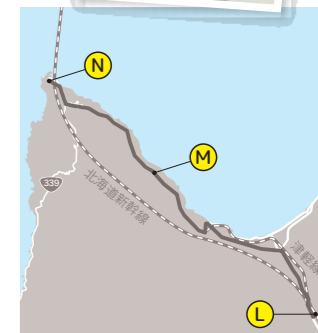


course 4

難易度：中級 走行距離：約46km
所要時間：約5時間 最大標高差：132m

- L 道の駅いまべつ 半島ぶらざアスクル 約9.4km
- M あじさいロード 約13.9km
- N お食事処たっぴ 約22.1km
- L 道の駅いまべつ 半島ぶらざアスクル

米粉で作った優しいおやつ



平内・浅虫コース

古民家カフェでランチ。
疲れたカラダに足湯の癒し

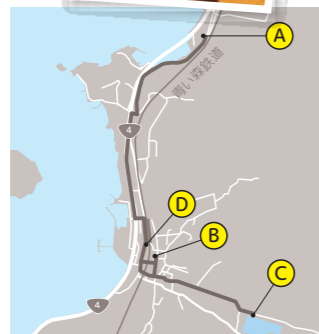
平内町の名物「ホタテ」を思う存分味わえるご当地レストラン「ホタテ一番」からスタート。古民家カフェapricotでランチを楽しみながら、ホテルの名所としても有名なほたる湖でUターン。帰りに浅虫温泉駅に併設された足湯でサイクリングの疲れを取ろう！

course 1

難易度：初級 走行距離：約7km
所要時間：約2時間

- A ご当地レストラン「ホタテ一番」 約2.5km
- B 古民家カフェ apricot 約1.1km
- C ほたる湖 約1.2km
- D 浅虫温泉駅前足湯 約2.2km
- A ご当地レストラン「ホタテ一番」

日替わりランチがおすすめ



夏泊コース

夏泊半島を巡るコース。
陸奥湾の景色と幸を堪能！

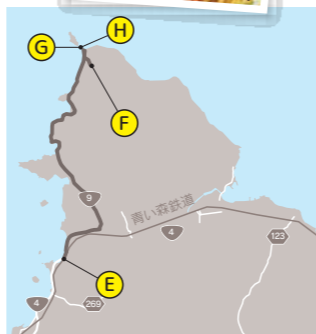
津軽半島と下北半島に挟まれ、陸奥湾の真ん中にひょっこり顔を出したような小さな半島を回るコース。レストランシーグランスに立ち寄ったあとは、夏泊半島を代表するスポット・大島を眺めたり、海の家釣堀で陸奥湾の幸を満喫しよう。

course 2

難易度：中級 走行距離：約34km
所要時間：約5時間 最大標高差：69m

- E ご当地レストラン「ホタテ一番」 約16.3km
- F レストランシーグランス 約1.1km
- G 大島 約40m
- H 大島の海の家(釣り堀) 約15.1km
- E ご当地レストラン「ホタテ一番」

ホタテ料理が充実！



青森・蓬田コース

青森のベイエリアを中心に
三内・蓬田の歴史巡りコース

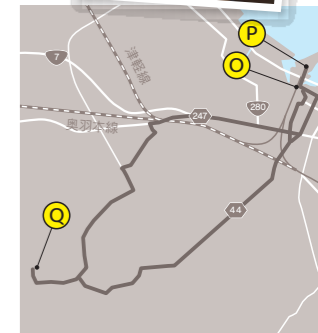
シティサイクリングをベースに青森のベイエリアを満喫したあとは、興味に合わせて三内丸山遺跡または蓬田村を巡ろう。三内丸山遺跡では約4000年前～5500年前の縄文文化に触れよう。蓬田村では樹齢300年以上の老松「玉松」と古城の沼で憩いの時間を過ごして。

course 5

難易度：初級 走行距離：約12km
所要時間：約1時間30分 最大標高差：54m

- O JR 青森駅 約350m
- P 街中 (ベイエリア) 約6.1km
- Q 三内丸山遺跡 約5km
- O JR 青森駅

モンブランのような菓ソフト！



※菓ソフトの提供店
「れすとらん五千年の星」
(三内丸山遺跡・縄文時遊館内)

course 6

難易度：中級 走行距離：約50km
所要時間：約6時間 最大標高差：18m

- R JR 青森駅 約350m
- S 街中 (ベイエリア) 約24.6km
- T よもぎた物産館「マルシェよもぎた」 約800m
- U 玉松台と古城の沼 約24.6km
- R JR 青森駅

蓬田村のトマトを味わおう！

