

# Cycling guide map of Saku Area

## 佐久っつとサイクルプロジェクト 佐久地域 サイクル コースマップ



長野県自転車安全・安全PRキャラクター 風野りん イラスト:南宮 登真

### 佐久っつとサイクルプロジェクトとは?

長野県の東の玄関口に位置する佐久地域。小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町の計11市町村が含まれます。本プロジェクトでは、地域のほとんどの場所から浅間山連峰や八ヶ岳を眺望でき、サイクリングにとって絶好のロケーションを活かしたサイクルツーリズムを推進しています。

佐久っつとサイクルプロジェクトでは、佐久地域のサイクルコースを紹介しています。詳しくは、下の二次元コードから Ride with GPS ページをご覧ください。



詳しくはこちらから!



発行 長野県佐久地域振興局 商工観光課  
〒385-8533 長野県佐久市跡部65-1  
TEL.0267-63-3157



本マップに掲載されている情報は2022年1月時点の情報です。掲載の内容は予告なく変更される場合があります。

# 1

## 浅間山の七変化を楽しむ! 北佐久冒険コース

41.0 km 中級 ★★★

佐久市の平尾山公園(佐久ハイウェイオアシス「パラダ」)を起点とし、御代田町、軽井沢町を巡る約40kmのコース。コース上のほとんどの場所で見える浅間山ですが、その姿は見る場所によって様々。大きさや形、雰囲気…まさに「七変化」する浅間山の様子を楽しみ、自分だけのビュースポットを見つけみてください!

**A 平尾山公園**  
(佐久ハイウェイオアシス「パラダ」)  
高速道路から直接アクセスできるハイウェイオアシス。1年を通して様々なアクティビティを楽しむことができます。

**B 中山道 追分宿**  
江戸時代、中山道と北国街道の分岐点として栄えた追分宿。現在も宿場町の雰囲気を残しています。

**C 千メートル林道**  
浅間山麓の標高1,000m地点を通る緑豊かな林道。時間帯や時期によっては交通量が多いため注意。

**D 中軽井沢駅(くつかけテラス)**  
駅に併設しているくつかけテラス。施設内には「中軽井沢図書館」のほか、ゆったり過ごせるカフェもあります。

**E 軽井沢発地市庭**  
地元の地場野菜をはじめ豊富なラインナップが揃う人気の直売所。飲食施設も併設しています。

**F 平尾温泉 みはらしの湯**  
天然温泉を使用した露天風呂は、蓼科山、八ヶ岳連峰を眺望できる圧巻のみはらしです。

Ride with GPS  
スマホでラクラクルートをチェック!

# 2

## 八ヶ岳山麓で高原サイクリング! ぐるっと野辺山・川上コース

28.8 km 中級 ★★★

JR小海線野辺山駅をスタートし、野辺山・川上エリアをぐるっと一周する約29kmのコース。一面に広がる高原野菜畑や牧草地、そして八ヶ岳が雄大にそびえる景色はこのエリアならではの! 高原の空気をたっぷり吸って、気持ちのいいサイクリングに出かけませんか?

**A JR小海線野辺山駅**  
JRの駅の中で日本一標高が高い(標高1345.67m)駅です。駅前からは赤岳がよく見えます。

**B 川上大橋**  
秋には紅葉を楽しむことができます。川上村ならではのレタスのオブジェも見えます。

**C やまなしの木**  
きれいな白い花が咲く5月頃に訪れるのがおすすめです。

**D 滝沢牧場**  
牛の乳絞りや乗馬体験などが楽しめます。プリンやソフトクリームも人気。

**E JR鉄道最高地点**  
JR小海線の野辺山駅~清里駅の間に位置するJRの路線の中で最も標高が高い(標高1,375m)場所です。

**F 平沢峠展望台**  
八ヶ岳や南アルプスの山々を一望できるおすすめのビュースポットです。

**G 野辺山宇宙電波観測所**  
電波を遮るものが何もないのどかな高原の中にパラボラアンテナが異彩を放っています。

Ride with GPS  
スマホでラクラクルートをチェック!



# 3

## 女神湖&白樺湖2つの湖を巡る 白樺高原満喫コース

21.1 km 初級

女神湖と白樺湖の2つの湖を巡りながら白樺高原を満喫できる約21kmのコース。女神湖周辺をスタートして時計回りに進むと、下り基調を長く楽しむことができます。湖畔や木々の中の道を走り抜けながら、美味しい空気と美しい自然を堪能して心も体もリフレッシュ!



地元の食材「蓼科牛」も味わうならここ!



**breeze cafe (ブリーズカフェ)**  
蓼科牛100%パティの巨大バーガー! テイクアウトしてお気に入りの絶景スポットでバーガー食べるのも◎

**女神湖・食事処 山木綿 (やまゆう)**  
卵かけごはんは蓼科牛の一枚肉がドーンと乗った新感覚丼「蓼科牛丼」が人気。



**Ride with GPS**  
スマホでラクラクルートをチェック!  
[QR Code]

**A 女神湖**

湖面に映る蓼科山が見どころ。棧橋に自転車を止めて、蓼科山と愛車の写真を撮るのがオススメ。

**B 女神湖センター**

湖の上を自転車のように漕げるロボアメンボウに乗ったりテラス席で立科りんごのソフトを味わえる絶景スポット。

**C 夕陽の丘公園**

信州のサンセットポイント100選に認定された絶景スポット。白樺湖、車山、北アルプス、天気の良い日は北信五岳まで見渡せます。

**D 白樺湖**

白樺高原の観光拠点。湖畔のリゾートローソンではデッキから白樺湖が一望できます。

# 4

66.2 km 上級

## Japan Alps Cycling Road (JACR) 佐久地域メインルート

長野県一周サイクリングルート「Japan Alps Cycling Road」(略称:JACR)における、主に佐久地域を通過するルート案をご紹介します。「布引温泉 御牧乃湯」(東御市)から、小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町を通る麦草峠までの約66kmのルートです。

※1:2021.12月時点のルート。今後変更となる場合もあります。

### 周辺観光スポット & グルメ

**A 布引観音**

「牛に引かれて善光寺参り」の由来となった、観音様が化身した牛が強欲な老婆を善光寺へ導き改心させた”布引伝説”発祥の地。懸崖絶壁の観音堂の眺望は圧巻です。

**B 安養寺ら〜めん**

佐久市のご当地グルメ「安養寺ら〜めん」は、「信州みそ」発祥の地といわれる佐久市の古刹・安養寺にちなんで「安養寺みそ」を味増だれに80%以上使用しているラーメンで、市内加盟店で創意工夫を凝らしたラーメンを味わうことができます。

**C 長野牧場**

正式名称は「家畜改良センター茨城牧場長野支場」。市街地のすぐ近くにありながら、雄大な浅間山を背景に、桜並木や黄金色に染まるカラマツ並木など、春夏秋冬で様々な風景を楽しむことができる牧場として人気のスポットです。

**D 白駒の池**

標高2,100m以上にある湖としては日本最大の天然湖。秋には湖面に映る紅葉を楽しむほか、湖の周辺には「コケの森」と呼ばれる神秘的な苔の世界が広がり、訪れる人々を魅了します。

**Ride with GPS**  
スマホでラクラクルートをチェック!  
[QR Code]



上り坂スタート!  
こまめに休憩しながら進みましょう!

## 安全なサイクリングのために 自転車はルールを守って安全に!

### 自転車安全利用五則

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
  - ・飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
  - ・夜間はライト点灯
  - ・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- 5 子どもはヘルメットを着用

### 万が一の事故に備えて自転車の保険に加入しましょう

長野県では、保険会社等と協力しながら情報提供等を行い、加入促進を図っています。ご自身の保険等への加入状況をご確認いただき、万が一に備えましょう。令和元年(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。



詳しくは、長野県ホームページ「自転車損害賠償保険等の加入義務化について」をご覧ください。

### 佐久地域産

#### カラマツ材を使ったオリジナルサイクルラック

佐久とサイクルプロジェクトでは、佐久地域産のカラマツ材でオリジナルのサイクルラックを作製しました。当プロジェクトで紹介しているサイクルコース上の休憩スポット等に設置しているので、見つけた際はぜひご利用ください!

サイクルラックとは? スポーツ用自転車など、自立が困難な自転車を立て掛ける(駐輪する)ためのスタンド。

