

内子町

サイクリングマップ

UCHIKO TOWN CYCLING MAP

町、村、山、くらし。

四季の風とともに楽しむ

内子のサイクリング体験。

制作／一般社団法人 内子町観光協会

発行／2025年

※掲載している情報は2025年3月時点のもの です

サイクリングでめぐる、内子町。

歴史ある町並、美しい里山、そして豊かな自然。そんな内子町の散策をもっと特別な時間にするために、サイクリングは最適な方法です。内子町ではJR内子駅隣の旅里庵や、内子町ビジターセンターで、Eバイクや普通クロスバイクなど、様々な種類のレンタルサイクルをご利用頂くことができます。ペダルを踏んで、「みたことのない内子」を体験してみませんか。

🚲 レンタサイクル

|               | 3時間以内  | 1日     |
|---------------|--------|--------|
| 普通自転車(ママチャリ)  | 500円   | 700円   |
| クロスバイク        | 1,500円 | 2,000円 |
| Eバイク(街乗りタイプ)  | 1,000円 | 1,500円 |
| Eバイク(スポーツタイプ) | 2,000円 | 3,000円 |

※E-Bikeは旅里庵・内子町ビジターセンターのみでの貸出となります。料金は予告なく変更になる場合があります。『町並駐駐車場』は普通自転車のみの貸し出しです。

● 旅里庵(旅の案内所) JR内子駅横

0893-43-1450

内子町内子324(B-6・拡大図)

時間/9:00〜17:00(無休)

● 町並駐車場

内子町城廻178-2(C-5・拡大図)

0893-44-5347

時間/9:00〜17:00(無休) 10月〜3月は16:00まで

● 内子町ビジターセンター

内子町内子2020(C-6・拡大図)

0893-44-3790

時間/9:00〜16:30(木曜休館)

※Ted'sでもレンタル可能です。詳しくはお問い合わせください。 0893-23-9533

内子町内子1973(C-6・拡大図)

発行／お問合わせ

一般社団法人 内子町観光協会 TEL 0893-44-3790

愛媛県喜多郡内子町2020番地(内子町ビジターセンター内)

観光情報はこちら! 内子町公式観光サイト「内子さんぽ」

🚲 なんよサイクルオアシス

● 道の駅内子フレッシュパークからり

内子町内子2452(C-5・拡大図) 0893-43-1122

● 五十崎風博物館

内子町五十崎甲1437(C-6・拡大図) 0893-44-5200

● 道の駅小田の郷せせらぎ

内子町寺村251-1(H-5) 0892-52-3023

● ペンション ステラ・ミラ

内子町論田898(B-5) 0893-44-5987

● FFC sandwich&coffee

内子町河内2540(B-4) 0893-57-9802

● なみへいうどん 小田本店

内子町中田通61番地(G-4) 0892-52-3883

● 内子町ビジターセンター

内子町内子2020(C-6・拡大図) 0893-44-3790

● 天神産紙工場

内子町平岡甲1240番地1(C-6・拡大図) 0893-44-2002

● ソルファ・オダスキーゲレンデ

内子町中川小田深山(1-6) 0892-52-3232

● なるカフェ

内子町内子2885(C-5・拡大図) 0893-57-6663

● Ted's Guesthouse & Activity center

内子町内子1973(C-5・拡大図) 0893-23-9533

🚲 自転車店

※拡大図の範囲内です。

● 西森自転車店

内子町内子2569(C-5\*) 0893-44-2237

● エダオート二輪部

内子町内子2290(C-5\*) 0893-44-2832

● B-SHOP Miyawaki(宮協商会)

内子町平岡63-1(C-6\*) 0893-44-4135

● 久保自転車商会

内子町五十崎甲908(C-6\*) 0893-44-2058

● 福岡車輛

内子町寺村1990(G-5) 0892-52-2108

コースに適したレンタサイクルについて

🚲 普通クロスバイク

シンプルでクロスバイク。体力に自信がある方や、チャレンジ好きな方におすすめです。電動アシストがないからこそ得られる達成感は格別です!

🚲 エクロスバイク

長距離でも町中ライドでも、目的に合わせて気軽に利用できます。体への負担が少なく、ロードバイクが苦手な方でも挑戦しやすいタイプです。

🚲 Eマウンテンバイク

タイヤが太く、安定した走行をサポートしてくれます。未舗装路やオフロードなど、グラベルライドでちょっとした冒険も可能です!

🚲 電動折り畳み自転車

小さめで誰でも気軽に乗ることができる折り畳みタイプは、町中ライドに適しています。気になる場所まで車に積んでサイクリングを楽しむ方法も。

各コースの難易度について

Easy ★★★ イージー …… レベルを問わず楽しむことができるコース。

Medium ★★★ ミディウム …… ある程度の体力を要するコース。Eバイクにもオススメ。

Hard ★★★ ハード …… 体力と経験があるサイクリスト向けのコース。Eバイクにもオススメ。

※難易度は目安です。ご自身の経験や体力に合わせてご参考ください。

COURSE 1

町並・五十崎ポタリングコース

Easy ★★★ 走行距離/往復13km 獲得標高/80m

START・GOAL/JR内子駅

おすすめレンタルサイクル

町の文化や歴史に触れるのんびり初心者コース

内子町内と近隣の五十崎地区ののどかな風景を楽しみながら走る初心者向けのポタリングコースです。この地域の魅力的な歴史や文化に触れ、暮らしているながらサイクリングをお楽しみください。短い距離ながら見どころ満載。このコースはどちらの方向で回っても良いですが、反時計回りがオススメです!

🚲 memo

龍王公園までの坂道は、平坦なコースにエキサイティングなミニチャレンジを与えてくれますが、苦手な方はそのまま県道229号線を直進し迂回することも可能です。ロングライドをお探しの方は、みそぎ・紅葉ヶ滝里山コースと組み合わせてみてはいかがでしょうか?みそぎ・紅葉ヶ滝里山コースの詳細はコース3をご覧ください。

📍 B 五十崎風博物館(月曜定休)

📍 C 天神産紙工場(見学は予約不要。平日のみ。有料)

📍 D 岡森神社

📍 E 町並保存地区

📍 F 内子座

📍 G 折紙自動販売機

📍 H 柿原川

📍 I 道の駅内子フレッシュパーク からり

📍 その他はこちらもチェック!

COURSE 2

石畳と弓削神社スピリチュアルコース

Medium ★★★ 走行距離/往復32km 獲得標高/420m

START・GOAL/JR内子駅

おすすめレンタルサイクル

内子の古き良き村並みを堪能するコース

町並保存地区を通り抜け、美しい石畳地区に向かいます。日本の古き良き風景を眺めながら楽しむサイクリングはまるで時間を超ったような気分!。麓川に沿って風光明媚な県道243号線をくねくねと登り、この地域の象徴ともいえる屋根付き橋や水車小屋を通りながら、当コースのハイライトである弓削神社に到着します。喉が渇いたらかわじの湧水で給水するのも良いでしょう。一年を通して楽しめるコースですが、特に桜の季節は美しいしだれ桜や山桜が見頃を迎え、多くの人々でにぎわいます。

🚲 memo

行きは登って帰りは下り!体力が不安という方は、電動アシスト付き自転車のEバイクをレンタルして、下り坂と同じくらい登り坂を楽しむのもオススメです。

📍 A 内子座

📍 B 田丸橋(屋根付き橋)

📍 C 石畳清流園(水車小屋)

📍 D 弓削神社

📍 E 石畳東のシダレザクラ

📍 F 高島寺ねはん像

📍 G 石畳の宿

📍 H かわじの湧水

📍 その他はこちらもチェック!

※重要文化財「内子座」は、令和6年(2024年)9月2日(月)から耐震補強を含めた改修工事のため約4年間休館いたします。

COURSE 3

みそぎ・紅葉ヶ滝里山コース

Easy ★★★ 走行距離/往復24km 獲得標高/350m

START・GOAL/JR内子駅

おすすめレンタルサイクル

好奇心をくすぐる新旧の風景を巡るコース

コース2の五十崎地区からさらに足を伸ばして、風景画のようなみそぎ地区へ、山に囲まれた小さな谷にたたずむ田んぼと屋根付き橋にはどこか懐かしさを感じさせられます。滝打たれを体験できる神秘的で奥ゆかしい紅葉ヶ滝を訪れたら、みそぎの里へ。かつて小学校だった建物を活用し、地元クリエイターを中心に空き教室のテナント化を行っています。珈琲を飲みながら、和紙のお店に立ち寄ったり、今では珍しい活版印刷を使った印刷工房を見学するのも楽しいですよ。

🚲 memo

みそぎの里はテナントによって営業日が異なるため事前に確認してからお出かけください(カフェの定食は事前予約が確実です)。チャレンジングなロングライドをお探しの方は、泉谷棚田・だらり権現アドベンチャーコースと組み合わせてみてはいかがでしょうか?泉谷棚田・だらり権現アドベンチャーコースの詳細はコース3aをご覧ください。

📍 A 常盤橋(屋根付き橋)

📍 B 紅葉ヶ滝

📍 C みそぎの里(旧御蔵小学校)

📍 その他はこちらもチェック!

COURSE 3a

泉谷棚田・だらり権現アドベンチャーコース

Hard ★★★ 走行距離/往復14km 獲得標高/450m

START・GOAL/みそぎの里(旧御蔵小学校)

おすすめレンタルサイクル

心打つ風景が待つチャレンジャーコース

日本の棚田百選にも認定されている泉谷棚田。急峻な棚田ならではの圧巻の美しい風景が広がり、夏には谷間を流れる風が涼を誘います。水張りの時期になると、夕焼けが水面に映り幻想的な風景を見ることが出来ます。みそぎ・紅葉ヶ滝里山コースの延長線となり、みそぎの里からスタートできる素晴らしいルートです。時間があれば、石鎚山信仰の場として開山された、だらり権現に足を延ばしても良いでしょう。

🚲 memo

他のコースに比べて交通量が多い国道379号線を走行します。また、可能な限り迂回出来ますがトンネルがあるのでアライトも忘れず点灯しましょう。ロングライドをお探しの方は、上川の棚田ぐるりコースと組み合わせてみてはいかがでしょうか?上川の棚田ぐるりコースの詳細はコース4aをご覧ください。

📍 a 泉谷棚田

📍 b だらり権現

📍 その他はこちらもチェック!

COURSE 4

大瀬・小田リバーライドコース

Medium ★★★ 走行距離/往復42km 獲得標高/200m

START・GOAL/JR内子駅

おすすめレンタルサイクル

田舎町の空気を感じる長距離コース

小田川沿いの道路を進んだら、趣のある大瀬の町並みを通り、美しい山あいの町、小田へ。来た道を戻る前に、商店街が残る旧市街を探索し、地元の食や興味深いお店を覗いてみてください。

🚲 memo

他のコースに比べて交通量が多い国道379号線を走行します。また、可能な限り迂回出来ますがトンネルがあるのでアライトも忘れず点灯しましょう。ロングライドをお探しの方は、上川の棚田ぐるりコースと組み合わせてみてはいかがでしょうか?上川の棚田ぐるりコースの詳細はコース4aをご覧ください。

📍 B 大瀬の町並み

📍 C いかだや

📍 D 道の駅小田の郷せせらぎ

📍 E お宿 のみや

📍 A 道の駅 内子フレッシュパーク からり

📍 その他はこちらもチェック!

COURSE 4a

上川の棚田ぐるりコース

Hard ★★★ 走行距離/往復18km 獲得標高/200m

START・GOAL/内子町役場 小田支所

おすすめレンタルサイクル

自然と暮らす山村を巡るコース

小田を通り、谷をさらに上がった上川地区まで旧道を進み、この地域で歴史のある巨樹・巨木が佇む美しい神社を通り過ぎます。体力に自信のある方は、坂を上って上川の棚田を訪れてみませんか?

📍 c 上川の棚田

📍 d 廣瀬神社

📍 b 薬師の大イチョウ(薬師堂)

📍 a 乳出の大イチョウ(三島神社)

📍 その他はこちらもチェック!

COURSE 5

小田深山溪谷ネイチャーコース

Medium ★★★ 走行距離/一周19km 獲得標高/250m

START・GOAL/ソルファ・オダスキーゲレンデ

おすすめレンタルサイクル

雄大な自然に包まれる森林浴コース

ソルファ・オダスキーゲレンデから小田深山溪谷を巡り、木々に囲まれた美しい道を通るループコースです。天気の良い日には遠く石鎚山を眺めることができます。時間があれば小田深山溪谷に立ち寄って清流沿いの遊歩道を散歩するのもオススメです。

🚲 memo

当コースのほとんどは携帯電話の圏内ですが、溪谷まで降りると圏外となりますのでご注意ください。チャレンジングなハードライドをお探しの方は、内子町から出発することも可能です。その場合、往復走行距離は85km、獲得標高は1,200mとなります。

📍 A ソルファ・オダスキーゲレンデ

📍 B 廻り岩キャンプ場

📍 C 小田深山溪谷

📍 その他はこちらもチェック!

COURSE 6

尾首の池・相野の花シーニックコース

Hard ★★★ 走行距離/一周46km 獲得標高/800m

START・GOAL/JR内子駅

おすすめレンタルサイクル

険しい道のりを越えた先にある絶景を目指す上級者コース

内子の素晴らしい里山の景色を眺めながら、美しい山腹の池を訪れます。国道379号線を立石地区に向かって抜けた後は、急こう配な坂道が続くチャレンジングなコースですが、はっと息をのむような景色が待っています。コースの最後には、大洲和紙の生産で知られる五十崎地区を通り抜けます。時間のある方はぜひ和紙製品に触れてみてください。

🚲 memo

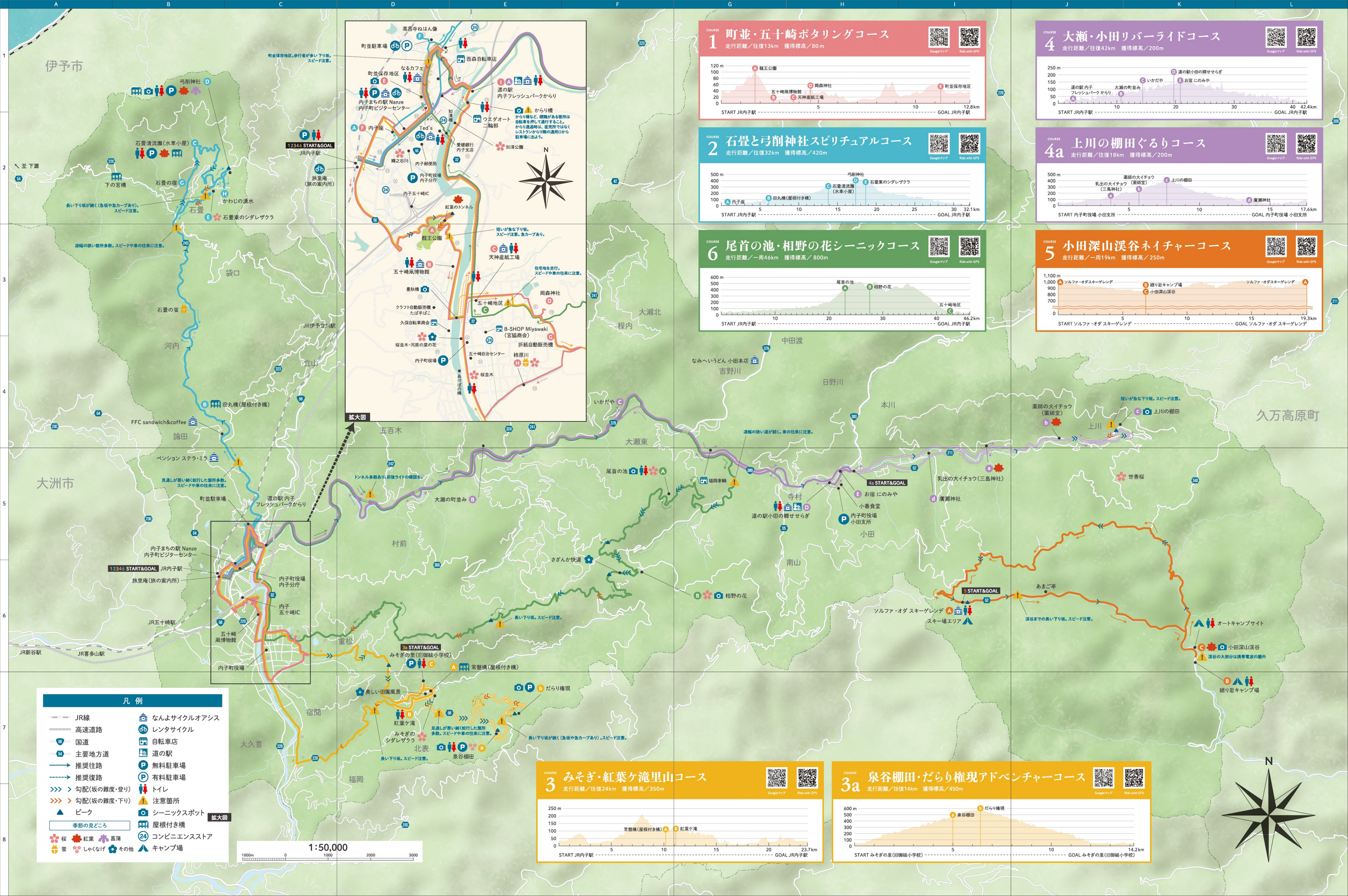
春に訪れるなら、ドーム状のしだれ桜が見事な「相野の花」を見逃すなけれ。

📍 A 尾首の池

📍 B 相野の花

📍 C 五十崎地区

📍 その他はこちらもチェック!



凡例

JR線

高速道路

国道

主要地方道

推奨往路

推奨復路

>>> 勾配(坂の難度・登り)

>>> 勾配(坂の難度・下り)

ピーク

季節の見どころ

桜

紅葉

菖蒲

しゃくなげ

その他

なんよサイクルオアシス

レンタサイクル

自転車店

道の駅

無料駐車場

有料駐車場

トイレ

注意箇所

シーニックスポット

屋根付き橋

コンビニエンスストア

キャンプ場

