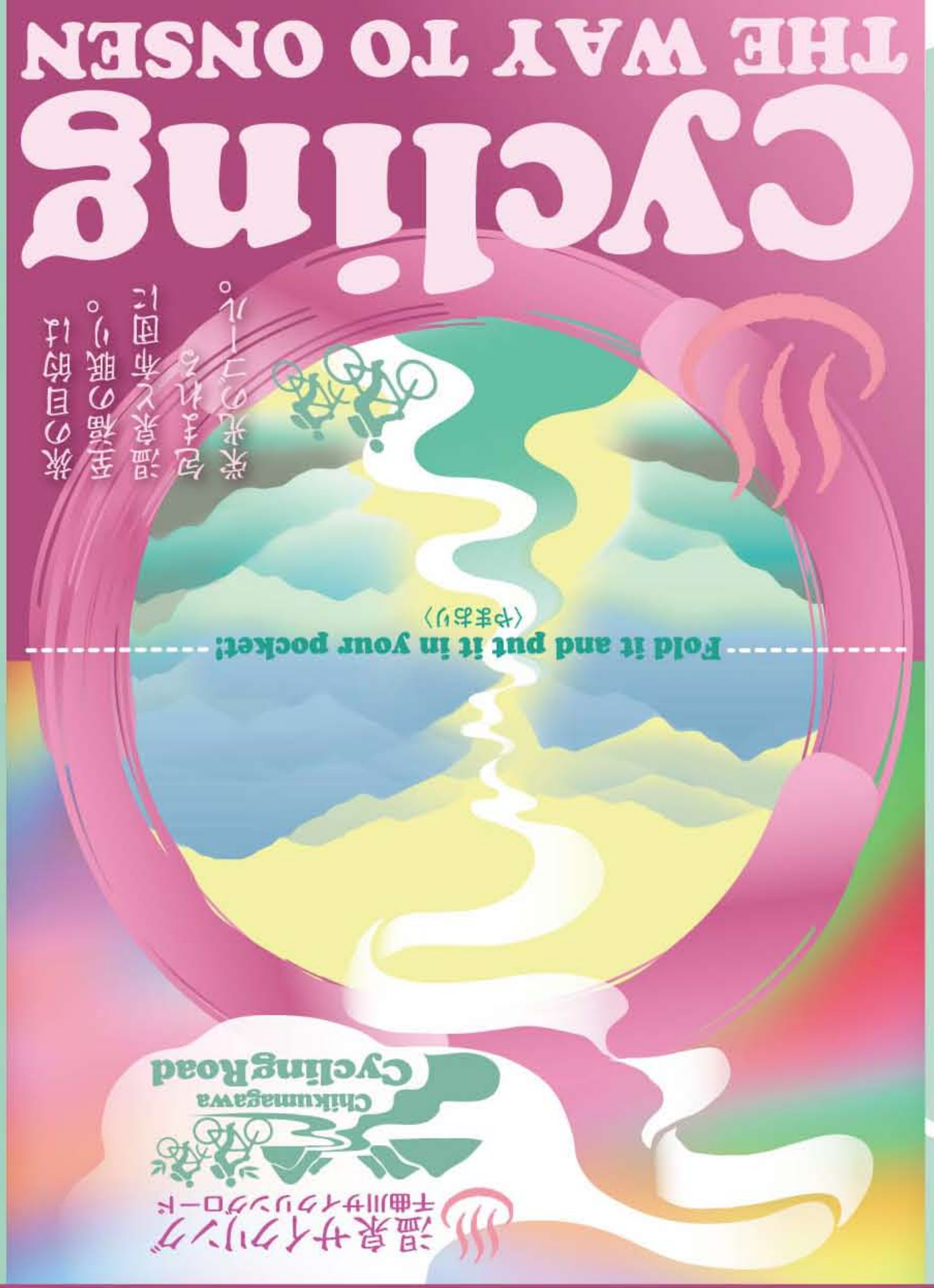

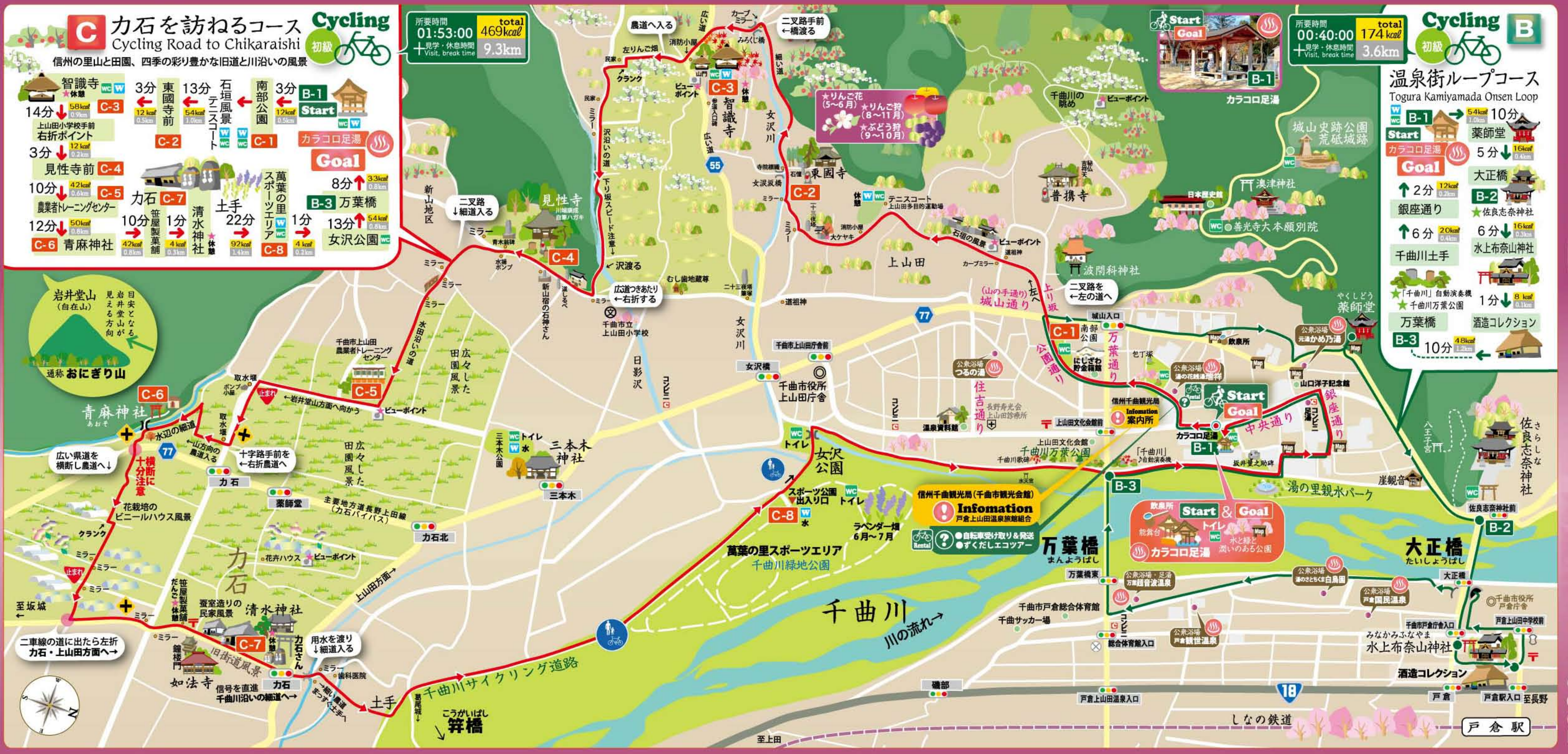
千曲川
川の流れ→
千曲川サイクリング道路
万葉橋
大正橋
戸倉駅
しなの鉄道
力石
上山田
女沢公園
城山通り
公園通り
住吉通り
中央通り
銀座通り
岩井堂山（自在山）
目安となる岩井堂山が見える方向
通称 おにぎり山
青麻神社
清水神社
智識寺
東國寺
見性寺
如法寺
萬葉の里スポーツエリア
千曲川緑地公園
城山史跡公園 荒砥城跡
薬師堂
佐良志奈神社
水上布奈山神社
酒造コレクション
カラコロ足湯
信州千曲観光局（千曲市観光会館）
Infomation
自転車受取り＆発送
ずくだしエコツアー
Start & Goal

C 力石を訪ねるコース
Cycling Road to Chikaraishi

Cycling 初級

所要時間 01:53:00 ＋見学・休息時間 Visit, break time
total 469 kcal 9.3km

信州の里山と田園、四季の彩り豊かな旧道と川沿いの風景

- B-1 Start（カラコロ足湯）→ 3分 12kcal 0.5km → C-1 南部公園
- → 石垣風景 テニスコート → 13分 54kcal 1.0km → C-2 東國寺前
- → 3分 12kcal 0.5km → C-3 智識寺 ★休憩
- ↓ 14分 58kcal 0.9km → 上山田小学校手前 右折ポイント
- ↓ 3分 12kcal 0.2km → C-4 見性寺前
- ↓ 10分 42kcal 0.6km → C-5 農業者トレーニングセンター
- ↓ 12分 50kcal 0.8km → C-6 青麻神社
- → 10分 42kcal 0.8km → 笹屋製菓舗（力石 C-7）
- → 1分 4kcal 0.3km → 清水神社 ★休憩
- → 土手 22分 92kcal 1.4km → C-8 萬葉の里スポーツエリア
- → 1分 4kcal 0.2km → 女沢公園
- ↑ 13分 54kcal 0.8km → B-3 万葉橋
- ↑ 8分 33kcal 0.8km → Goal カラコロ足湯

B 温泉街ループコース
Togura Kamiyamada Onsen Loop

Cycling 初級

所要時間 00:40:00 ＋見学・休息時間 Visit, break time
total 174 kcal 3.6km

- B-1 Start（カラコロ足湯）→ 10分 54kcal 1.0km → 薬師堂
- ↓ 5分 16kcal 0.4km → B-2 大正橋 ★佐良志奈神社
- ↓ 6分 16kcal 0.3km → 水上布奈山神社
- ↓ 1分 8kcal 0.1km → 酒造コレクション
- ← 10分 48kcal 1.2km → B-3 万葉橋 ★「千曲川」自動演奏機 ★千曲川万葉公園
- ↑ 6分 20kcal 0.4km → 千曲川土手
- ↑ 2分 12kcal 0.2km → 銀座通り
- → Goal カラコロ足湯

THE WAY TO ONSEN

ONSEN CYCLING information

※各コース共所要時間は走行時間のみです。見学休憩時間は含まれていません。

信州千曲観光局インフォメーション
Tel.026-261-0300

長野県千曲建設事務所インフォメーション
千曲川サイクリングロードマップ・動画等にアクセスできます。

基幹	A	アクセス自在のなだらか道 千曲川サイクリングコース Chikumagawa Riverside Cycling Road	total=8.7km	171 kcal	Time required 所要時間 00:41:00
初級	B	温泉街ループコース Togura Kamiyamada Onsen Loop	total=3.6km	174 kcal	Time required 所要時間 00:40:00＋見学・休息時間 Visit, break time
初級	C	力石を訪ねるコース Cycling Road to Chikaraishi	total=9.3km	469 kcal	Time required 所要時間 01:53:00＋見学・休息時間 Visit, break time

コース図中面

クローズアップコース B C
拡大マップ：左面 ←

中級 コース図中面 復路は各コースの組み合わせも可能です。自在にコースを組み合わせて楽しめます。

D	蔵の町稲荷山コース Cycling Road to Inariyama	total=9.9km	211 kcal	Time required 所要時間 00:51:00
E	田毎の月・棚田コース Cycling Road to Obasute	total=8.4km	367 kcal	Time required 所要時間 00:47:00
F	あんずの里コース to Mori Apricot Village	total=15km	596 kcal	Time required 所要時間 01:30:00

上級 Hill Climb ロードバイク対象 コース図中面

G	天狗公園ヒルクライム Tengu Park Hill Climb	total=10.4km	893 kcal	Time required 所要時間 01:10:00
H	姨捨山周回ヒルクライム Obasute Mtn. Loop Hill Climb	total=40.8km	3,239 kcal	Time required 所要時間 02:30:00
I	大田原ヒルクライム Otawara Hill Climb	total=33km	3,422 kcal	Time required 所要時間 03:40:00

ONSEN information 戸倉上山田温泉の外湯と観光

- ♨元湯かめ乃湯 10:00～22:30 入場迄 【定休日】毎月16日と月末日
- ♨湯の華 瑞祥 9:00～24:30 入場迄 土・日曜・祝日 6:00～24:30 入場迄 【定休日】毎月第3火曜日（原則）
- ♨万葉超音波温泉 4:00～22:30 入場迄 【定休日】毎月第4月曜日（祝日の場合は翌日）
- ♨湯のさと ちくま白鳥園 9:30～20:30 入場迄 【定休日】第2火曜日
- ♨戸倉観世温泉 5:00～21:30 入場迄 【定休日】毎月第1・3月曜日（祝日の場合は翌日）
- ♨つるの湯 9:00～21:30 入場迄 【定休日】毎月第1・3水曜日
- ♨戸倉国民温泉 8:30～21:30 入場迄 【定休日】（不定休）

- ● 城山史跡公園 荒砥城跡 9:00～16:30 入場迄 【定休日】12/29～1/3
- ● 善光寺大本願別院 日本歴史館 9:00～17:00【定休日】（火曜日）
- ● 酒造コレクション 9:00～17:00【定休日】1月1日
- ● にしざわ貯金箱かん 9:00～17:00【定休日】火・水・木曜（祝日は開館、要問合せ）
- ● 温泉資料館 9:00～17:00【定休日】土・日・祭日、8/13～16、12/29～1/5

W	水
WC	トイレ
Rental	自転車受取り＆発送
?	レンタルサイクル
!	観光案内所
♨	温泉／外湯＆足湯
C	コンビニ