



のんびり、ゆったり。 諏訪湖を楽しもう！

思いやりの「スロー走行」でみんなが安全で楽しく。

サイクリングロードは
ゆったり走行しよう！



■ 諏訪湖サイクリングロードQ&A

Q スローエリアって？

A. 諏訪湖サイクリングロードは、諏訪湖や八ヶ岳などの自然豊かな景観の中でのんびり、ゆったりとサイクリングを楽しんでいただくことを推奨するスローエリアになっています。



Q なぜスロー走行するの？

A. サイクリングだけでなく、ジョギングやウォーキング、カヤックなど色々なアクティビティの方、様々な年齢層の方がいらっしゃいますので、諏訪湖を訪れる皆様が安全に通行できるようにスロー走行することを推奨しています。



Q スローってどのくらい？

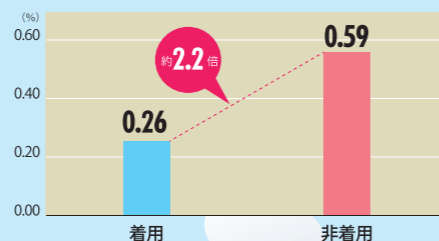
A. 諏訪湖サイクリングロードは1周約16kmになっています。概ね時速15km以下(1周で約1時間〜)がスロー走行の目安となりますが、足湯や周辺のお店などにも立ち寄りながら「スイッチ※」を達成してください。



Q なぜヘルメットが必要な？

A. 自転車による死亡事故の約6割が頭部に致命傷を負うことによるものです。(下記グラフ参照) 道路交通法が改正され、全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務にもなりましたので、安全に配慮してヘルメットを着用ください。

■ 自転車乗用中のヘルメット着用状況別の致死率
[2017年～2021年合計]



※ スwitchとは

諏訪湖一周をコンセプトに諏訪湖の魅力発信、応援するプロジェクトの一環であり、「諏訪湖一周」を意味します。



スイッチの詳細

諏訪湖周自転車活用推進協議会は、自治体や各種団体、民間事業者が連携し、諏訪湖周辺に住む人や訪れる人が自転車で安全で快適にサイクリングを楽しめる環境づくりを目指しています。また、ハード・ソフトのネットワーク構築、及び商工観光振興等を推進し、自転車を活用した地域の活性化を目指すものです。

● お問い合わせ

諏訪湖周自転車活用推進協議会
事務局：長野県諏訪建設事務所 整備課
TEL：0266-57-2936



岡谷市 あかやこはん 岡谷湖畔公園 周辺



諏訪市 いしふなと 石舟渡 周辺



下諏訪町 みずべ公園 周辺



諏訪市 すわしほんでんえんあしゆ 諏訪市湖畔公園足湯 周辺

景色を楽しみのんびり、ゆったり。

2市1町の湖畔からは、様々な諏訪湖の景色を望むことができます。ぜひ、諏訪湖1周に挑戦して、各地の景色を楽しみましょう。



A 釜口水門と湖上噴水(岡谷市) B 諏訪湖から望む富士山(下諏訪町) C 石彫公園(諏訪市)

足湯でくつろぎのんびり、ゆったり。

諏訪湖畔には無料で利用できる足湯があります。サイクリング中の休憩スポットとして、諏訪湖の景色を楽しみながらおくつろぎください。



a 諏訪湖ハイツ(岡谷市) b AQUA未来(下諏訪町) c 諏訪市湖畔公園(諏訪市)

のんびり、ゆったり。 諏訪湖を楽しもう！

諏訪湖サイクリングロードは、 諏訪湖を自転車でぐるっと一周できる 全長約16kmのサイクリングコースで、2024年に全線開通しました。 本コースでは、諏訪湖周の豊かな自然と風景を様々な方が 気軽に楽しむことができます。 また、湖畔に点在する歴史的・文化的資産など、 多様な地域の魅力を感じることもできます。



スワレイクサイドオアシスで 休んで、のんびり、ゆったり。

「スワレイクサイドオアシス」は、諏訪湖周利用者の休憩施設であり、トイレやベンチ、サイクルスタンドなどを設置しています。湖畔には12カ所あり、より気軽に諏訪湖一周などに挑戦することができます。

● レイクサイドオアシスの機能

- トイレ
- 自動販売機
- Wi-Fi
- 入浴施設
- 足湯
- 空気入れ

案内看板が目印！

※案内看板は順次整備中

