

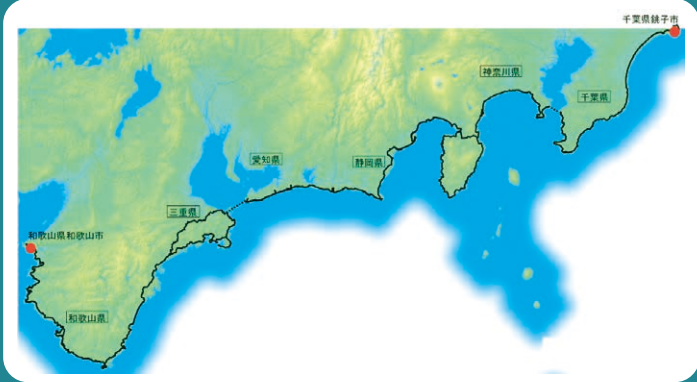


太平洋岸自転車道サイクリングマップ

～FAST ONLYからFAST&SLOWへ～

日本を代表する魅力的な観光地・景勝地が多い“ゴールデンルート”に新たな「スロートーリズム」を提案。FAST&SLOWで、日本の文化を味わいつくそう!!

愛知県



自転車のルール

- ① 自転車は車道通行が原則です。
 - ※自転車は車の仲間です。
 - ※車道の左端を通行しましょう。
 - ※歩道を通行する際は歩行者優先で車道寄りを徐行しましょう。
 - ※普通自転車が歩道を通行できる場合
 - ・歩道通行可能を示す標識がある場合
 - ・運転者が13歳未満、70歳以上の場合または身体に障害がある場合
 - ・交通の状況等により、安全のため歩道を通行することがやむを得ない場合
 - ※タンDEM自転車は歩道を通行できません。
- ② 信号を守り、「止まれ」の標識のところで必ず一時停止しましょう。
- ③ 走行中の携帯電話や大音量でのヘッドホンの使用、傘さし運転は禁止です。
- ④ 飲酒運転、二人乗り（定員外乗車）は厳禁です。
- ⑤ 並進走行は禁止です。一列で通行しましょう。
- ⑥ 夜間やトンネル内ではライトを点灯しましょう。
- ⑦ 自転車損害賠償責任保険に加入しましょう。

【乗車用ヘルメットをかぶりましょう！】

自転車乗車中の事故で亡くなった方の多くは頭部に致命傷を負っています。万が一の事故に備えて、頭部を守る乗車用ヘルメットを着用しましょう。

安全走行のためのチェックポイント!!

下の項目を ☒ チェックしてみましょう。

- ☐ ブレーキの効き
- ☐ チェーンオイル・空気圧
- ☐ ライトの電池残量（前後とも）

【タイヤの状態】

- ☐ ヒビ割れなどがいないか？
- ☐ 布（糸）が見えていないか？
- ☐ ミソはあるか？
- ☐ 異物が刺さっていないか？
- ☐ 乗ったときに異音がしないか？
- ☐ 定期的に点検しているか？（少なくとも年に1度）

あてはまる項目があったら、専門店でチェックしてもらいましょう。また、イベント出場・遠出時には専門店でチェックしてもらうとよいでしょう。

※下りの前にもう一度ブレーキチェック！

※トンネルが多いので前後にライトをつけましょう！

【自転車の盗難に注意!!】

せっかくの楽しいサイクリングも、自転車が盗まれたら台無し。サイクルラックに置いた自転車が盗まれないように注意しましょう。自転車から目を離さない、離れるときは旋錠するなどの対策をとりましょう。

令和8年3月作成



太平洋岸自転車道サイクリングマップ

かわいい情報はHPで公開!!



～FAST ONLYからFAST&SLOWへ～

日本を代表する魅力的な観光地・景勝地が多い“ゴールデンルート”に新たな「スロートーリズム」を提案。FAST&SLOWで、日本の文化を味わいつくそう!!

和歌山県



白崎海岸

三重県



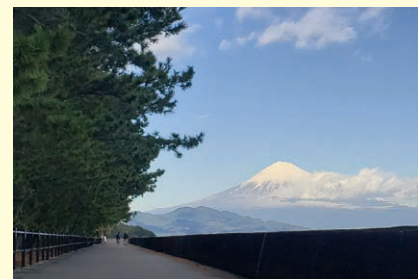
夫婦岩

愛知県



伊良湖岬灯台

静岡県



富士山

神奈川県

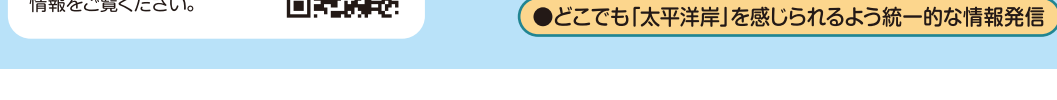
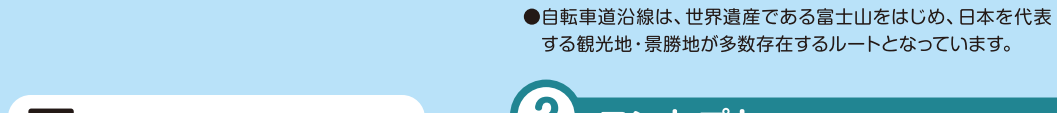
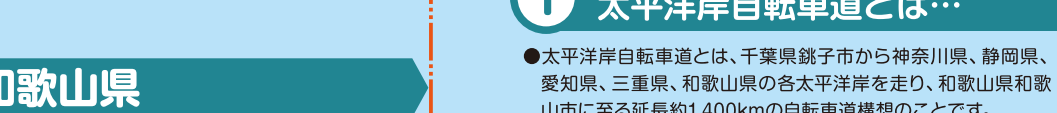
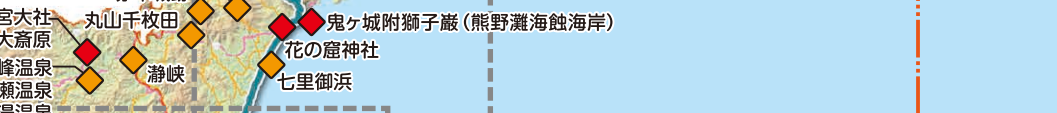


湘南海岸

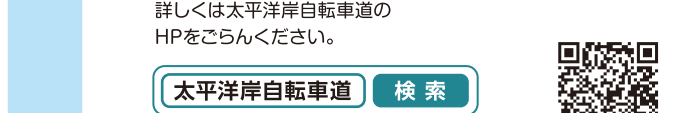
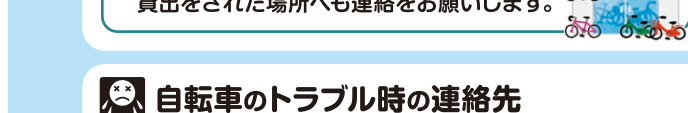
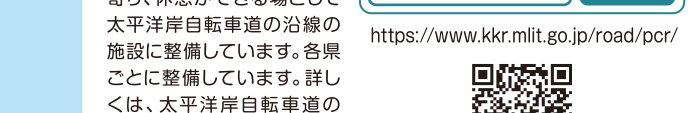
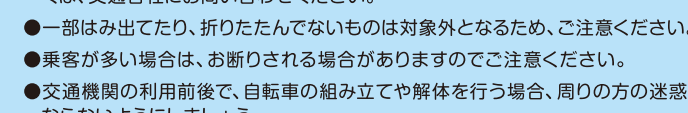
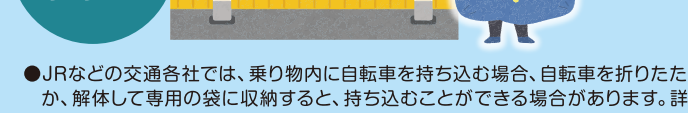
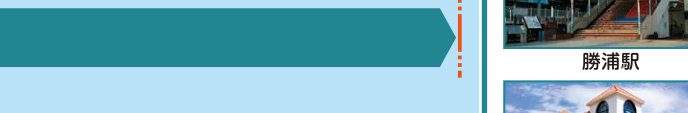
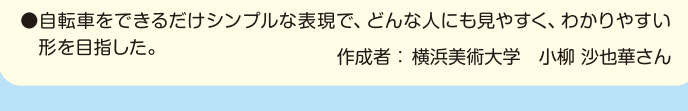
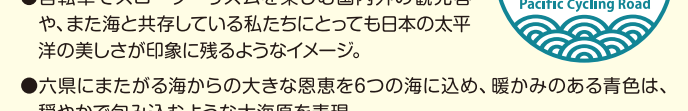
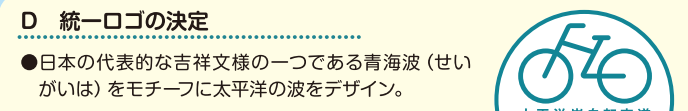
千葉県



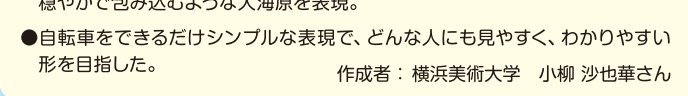
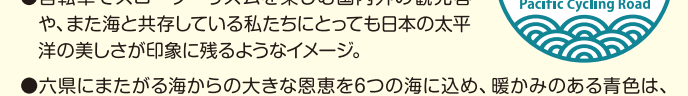
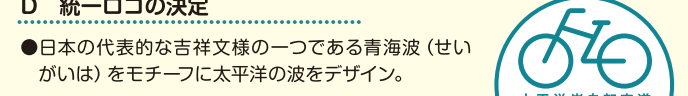
大吠埼



愛知県



3 取組



輸送のすめ



●JRなどの交通各社では、乗り物内に自転車を持ち込む場合、自転車を折りたたむか、解体して専用の袋に収納すると、持ち込むことができます。詳しくは、交通各社にお問い合わせください。

●一部はみ出たり、折りたたんでないものは対象外となるため、ご注意ください。

●乗客が多い場合は、お断りされる場合がありますのでご注意ください。

●交通機関の利用前後で、自転車の組み立てや解体を行う場合、周りの方の迷惑にならないようにしましょう。

自転車宅配情報

●詳しくはHPをご覧ください。

シクロエクスプレス



CUサイクリングサポート



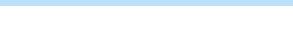
西濃運輸



カンガル自転車イベント便



カンガル自転車輸送便



フェリー情報

所要時間 約40分

金谷港（千葉県）～久里浜港（神奈川県）

●自転車は、特殊手荷物料金として乗船。

所要時間 約55分

伊良湖のりば（愛知県）～鳥羽のりば（三重県）

●自転車を輸送袋に入れて乗船する場合は、旅客運賃で乗船可能。

所要時間 約70分

清水港～土肥港（静岡県）

●自転車を輸送袋に入れて乗船する場合は、旅客運賃で乗船可能。

サイクルステーション

サイクリング中に気軽に立ち寄り、休憩ができる場として太平洋岸自転車道の沿線の施設に整備しています。各県ごとに整備しています。詳しくは、太平洋岸自転車道のHPをご覧ください。

太平洋岸自転車道 検索

<https://www.kkr.mlit.go.jp/road/pcr/>



事故が発生した場合

事故発生

負傷者がいる場合はまず負傷者の救護、緊急連絡先へ

119番（救急） 110番（警察）



●レンタサイクルをご利用されている方、貸出をされた場所へも連絡をお願いします。



自転車のトラブル時の連絡先

詳しくは太平洋岸自転車道のHPをご覧ください。

太平洋岸自転車道 検索

<https://www.kkr.mlit.go.jp/road/pcr/>





太平洋岸自転車道

愛知県

太平洋岸自転車道ホームページ

ホームページでは、googleマップによるルート案内や地域情報リンク等を公開。

太平洋岸自転車道 検索



愛知県

伊良湖岬では自転車に乗りながら太平洋が一望。



愛知県の施設情報

● ゲートウェイ

No	施設名	電話番号
1	道の駅とよはし	0532-21-3500

● サイクルステーション

No	施設名	電話番号
1	道の駅「とよはし」	0532-21-3500
2	道の駅「田原めつくんはうす」	0531-23-2525
3	道の駅「あかばねロコステーション」	0531-45-5088

● サイクリストに優しい宿泊施設

No	施設名	電話番号
1	笠山荘	0120-276-815
2	玉川	0531-32-0234
3	休暇村伊良湖	0531-35-6411
4	田原屋	0531-35-1097
5	伊良湖シーパーク&スパ	0531-35-1500
6	龍宮の宿	0531-35-6525
7	伊良湖ビューホテル	0531-35-6111



フェリー情報

伊勢湾フェリー

所要時間 約55分

伊良湖のりば (愛知県) ~ 鳥羽のりば (三重県)

自転車を持込袋に入れて、旅客運賃で乗船できます。くわしくは、ホームページをご覧ください。

サイクルトレイン

豊橋鉄道渥美線

新豊橋駅～三河田原駅

自転車をそのまま電車に載せることができます。くわしくは、ホームページをご覧ください。



凡 例	
太平洋岸自転車道	● 市役所
ルート分岐点	○ 役場
ゲートウェイ	道の駅
サイクルステーション	観光案内所
サイクリストに優しい宿泊施設	WiFi利用環境
観光資源	トイレ
みどころ	学校
新幹線	温泉
JR線	走行情報(坂道)
私鉄線	病院
	コンビニ
	レンタサイクル
	自転車屋
	自転車ラック
	修理対応・工具有り
	宿泊施設
	フェリー
	飲食店

