



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!!

千葉県（中部）



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。
 - ※普通自転車歩道通行可の表示がある場合
 - ・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、専門店などでチェックしてもらいましょう。また、イベント出場・遠出時には専門店など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盗まれやす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

くわしい情報は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!!



白崎海岸



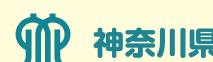
夫婦岩



伊良湖岬灯台



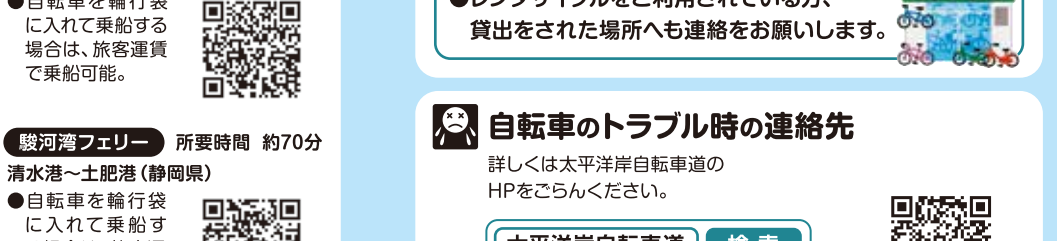
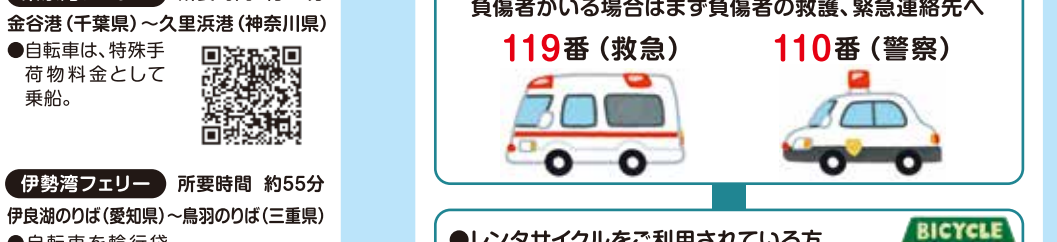
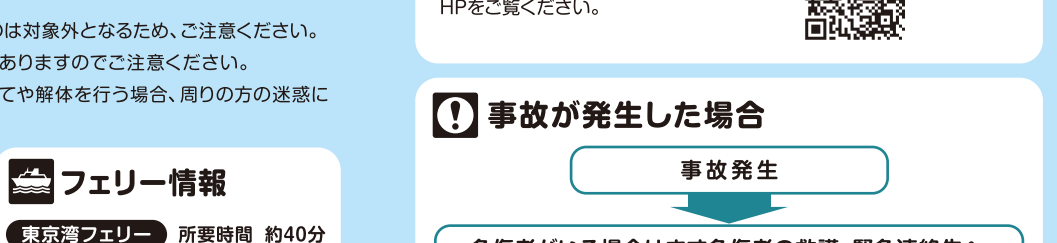
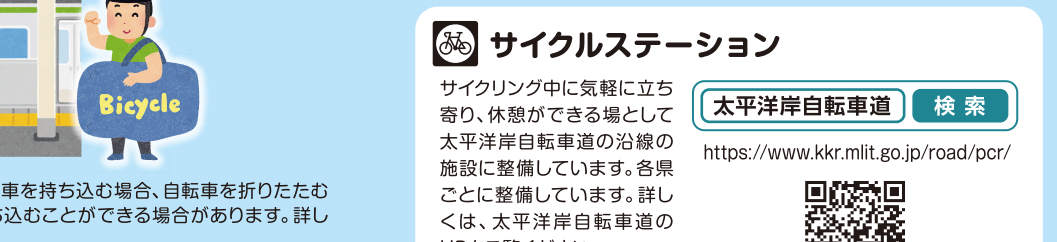
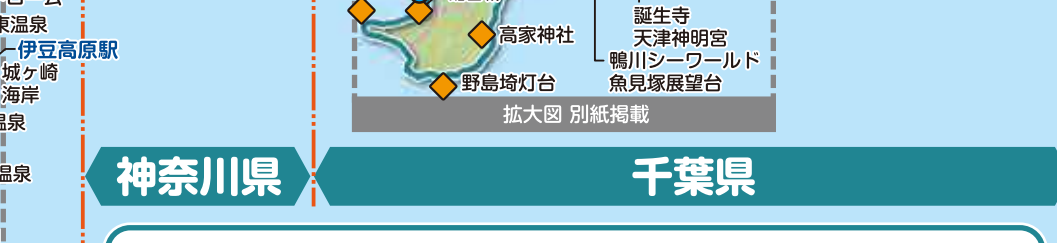
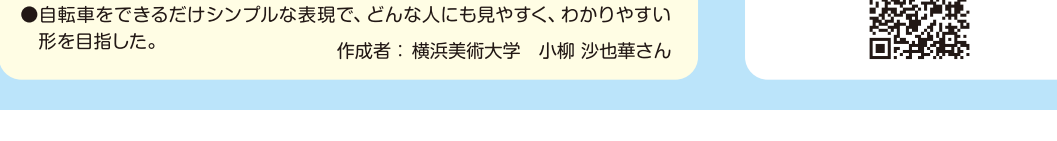
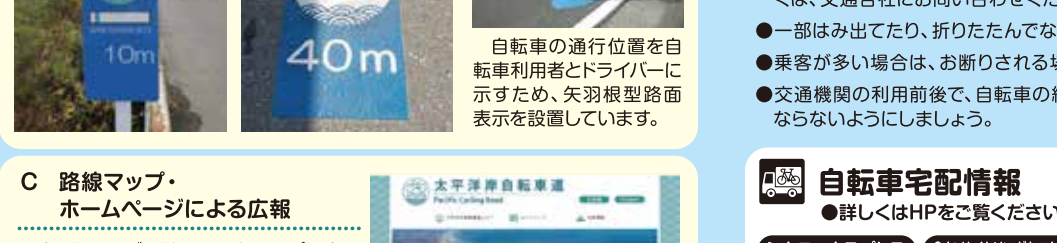
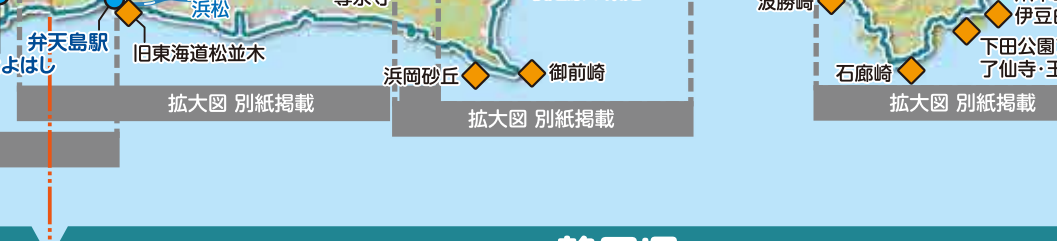
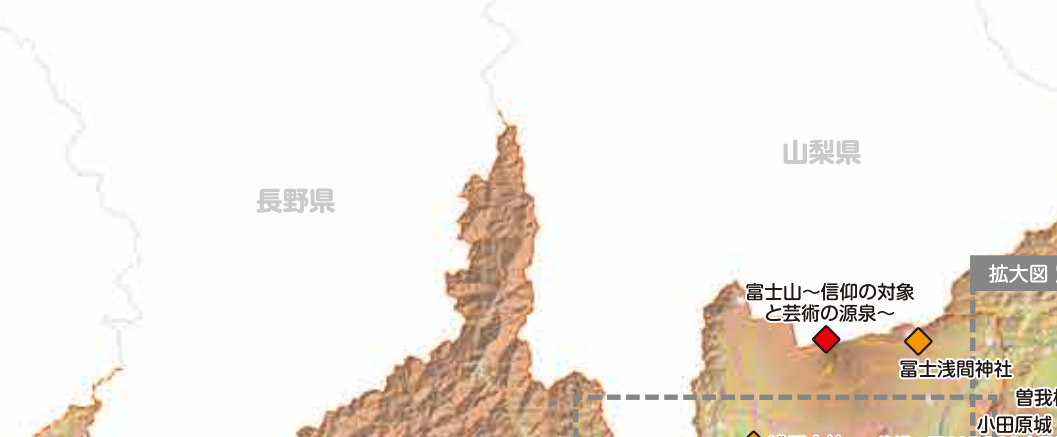
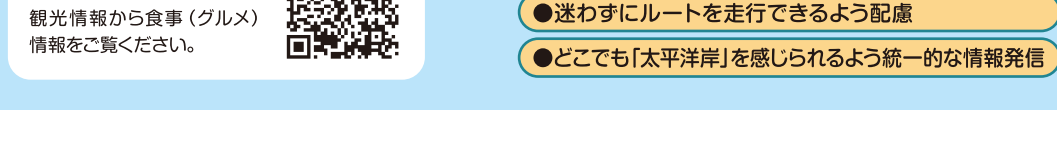
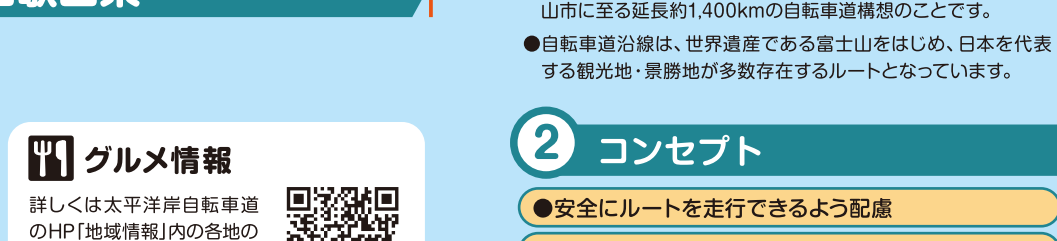
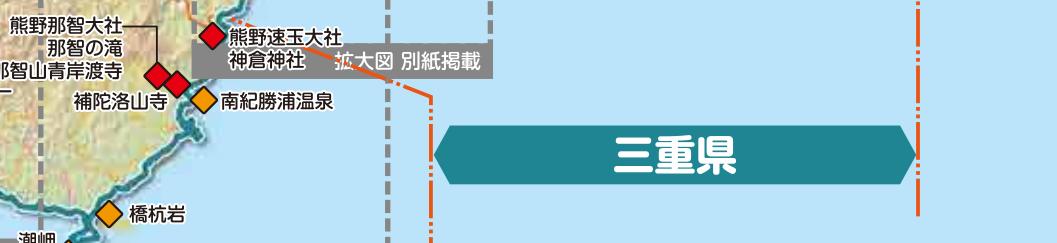
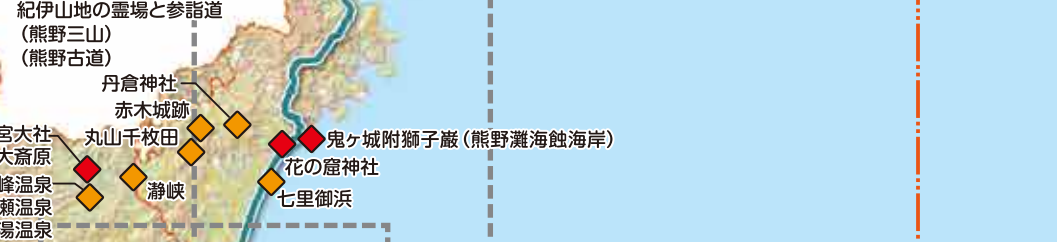
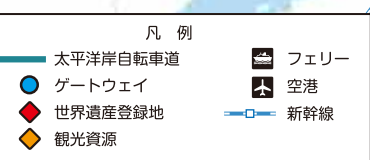
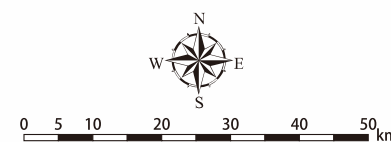
富士山



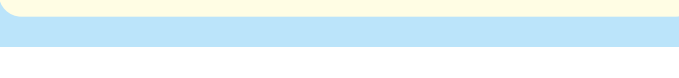
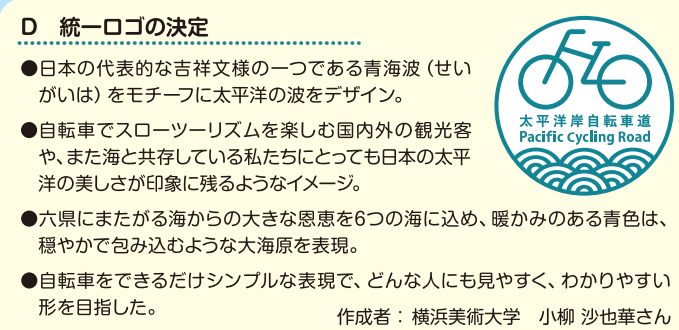
湘南海岸



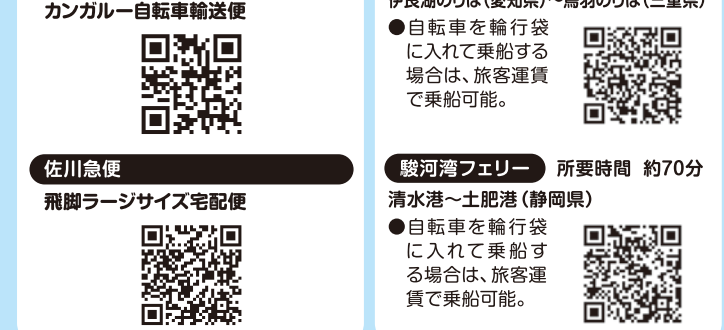
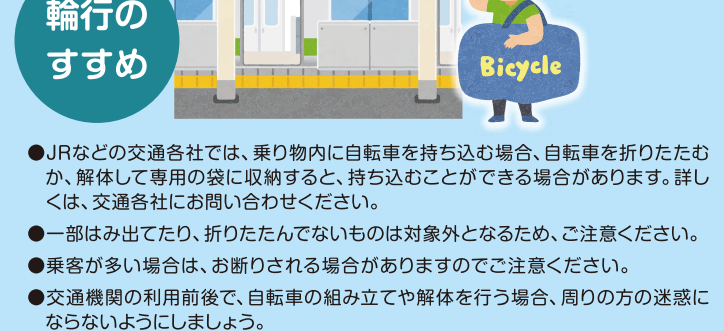
大沢崎



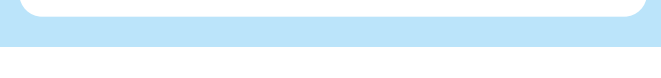
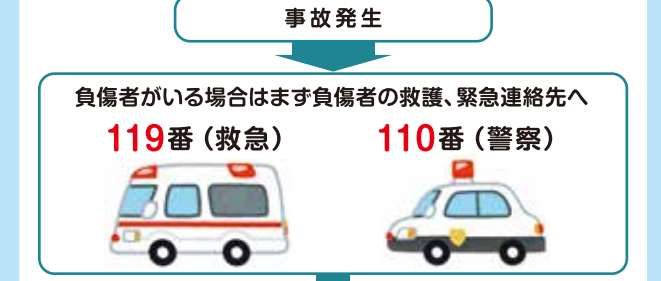
3 取組



輸送のすめ



サイクルステーション





太平洋岸自転車道

★千葉県【中部】

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



★千葉県

関東最東端の大吠埼。
山頂や離島を除き
日本で一番早い日の出を
見られる。

千葉県の施設情報

No.	施設名	電話番号
2	上総一ノ宮駅 (上総一宮観光案内所)	0475-47-2100
3	勝浦駅 (勝浦駅前観光案内所)	0470-73-1658
4	安房鴨川駅 (鴨川市観光協会)	0470-92-0086
● サイクリスステーション		
9	釣ヶ崎海岸	0475-42-2111
10	月の沙漠記念館	0470-68-6389
11	勝浦海中公園	0470-76-2955
12	安房鴨川駅 (鴨川市観光協会)	0470-92-0086

No.	施設名	電話番号
7	魚彩和みの宿 三水	0470-95-3333
8	豊明殿	0470-95-2334
9	鴨川ヒルズ リゾートホテル	0470-94-2535
10	YADO OMIYA	0470-99-5077
11	ひだまり INN	0470-94-0899
12	鴨川シーワールド ホテル	0470-92-2121
13	旅館 磯波	0470-92-0369

B.B.BASE



自転車専用のラックが設置されたサイクリストに
やさしい電車。房総の旅の新しいカタチ。(要予約)
房総半島を満喫できるサイクリングの
モデルコースの紹介もあり。
くわしくは、ホームページをごらん
ください。



首都圏中央連絡自動車道

小湊鉄道

いすみ鉄道

大多喜町役場

誕生寺

御宿町

勝浦市

勝浦駅前観光案内所

KAPPYビクターセンター

(勝浦市観光協会)

新車浜トンネル

松部トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル

矢ノ根トンネル

松ノ木台トンネル

鳥止トンネル

御宿町観光協会

御宿トンネル

鶴石トンネル

東魚見トンネル