



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!!

三重県【東紀州版】



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。
 - ※歩道を通る際は歩行者優先で車道寄りを行きましょう。
 - ※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
 - ※タンデム自転車は歩道を通行できません。
 - ② 信号を守り、「止まれ」の標識のところでは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？
- ☐ ミゾはあるか？
- ☐ 異物が刺さっていないか？
- ☐ 乗ったときに異音がないか？
- ☐ 定期的点検しているか？（少なくとも月に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、離れるときは施錠するなどの対策をとりましょう。

令和8年8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



あわの岬

愛知県



伊勢湾灯台

静岡県



富士山

神奈川県

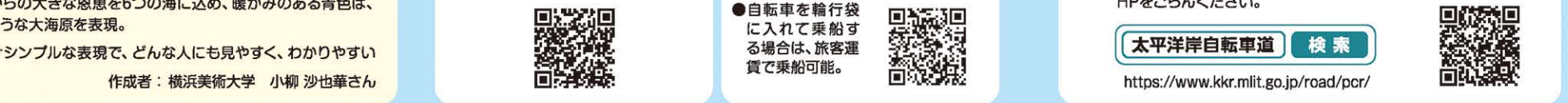
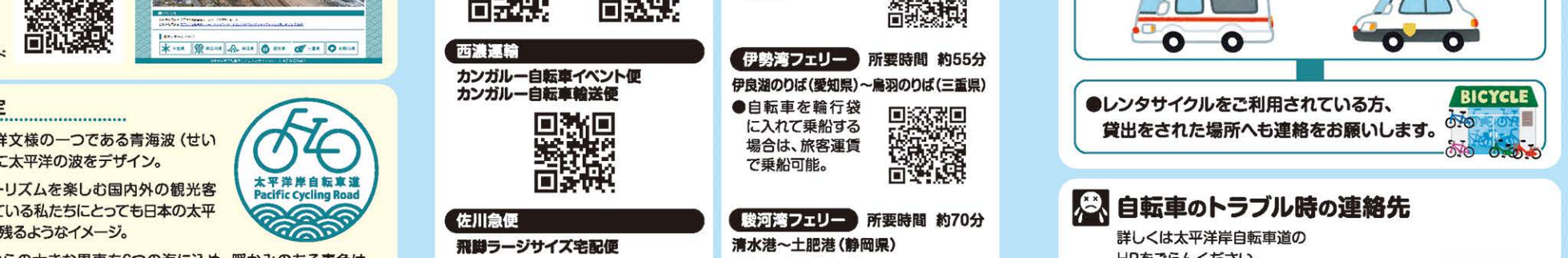
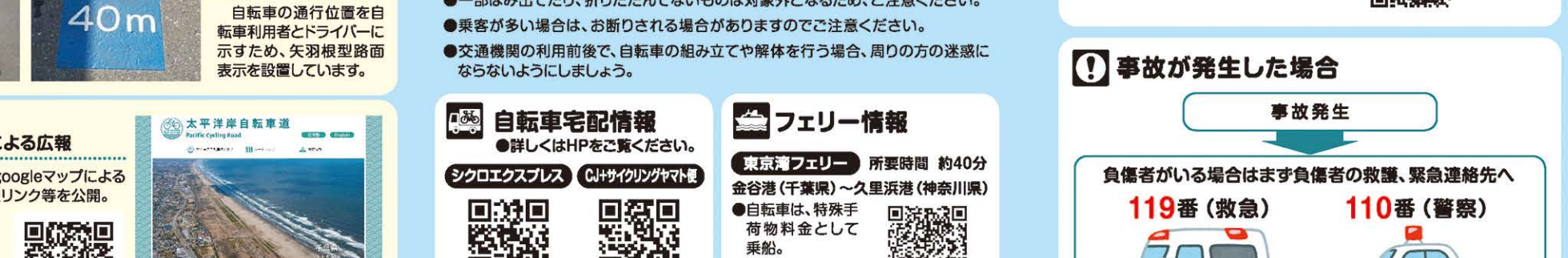
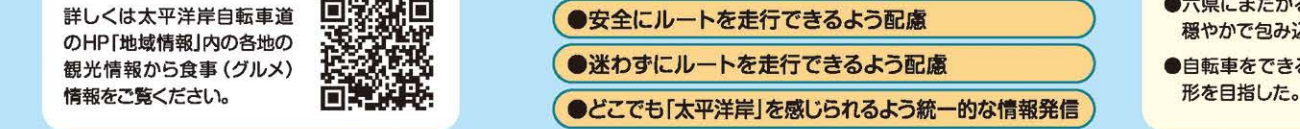
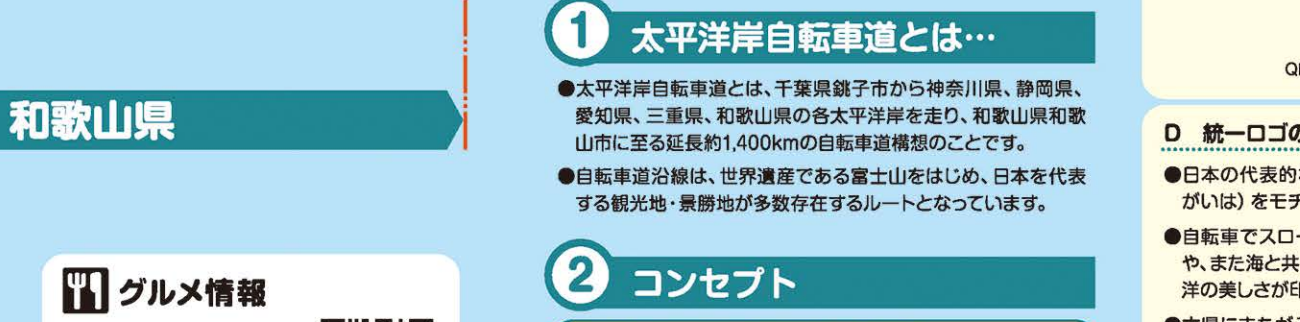
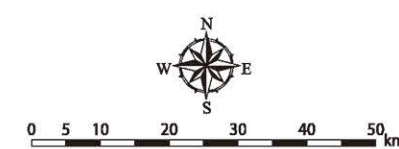


湘南海岸

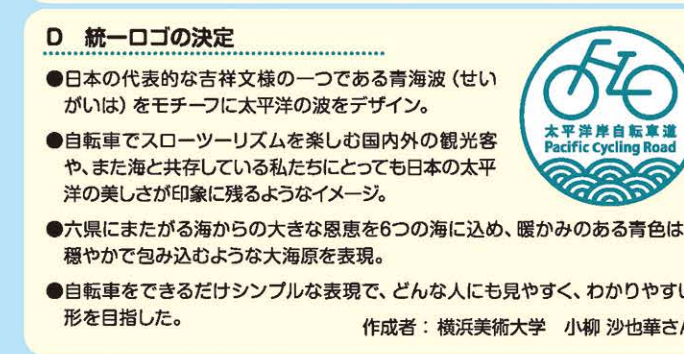
千葉県



大湊湾



3 取組



輸送のすゝめ

- 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る場合があります。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、折りたたんでもないものも対象外となるため、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。

シロエクスプレス

サイクリングヤマダ

西濃運輸

カンガルー自転車イベント便

カンガルー自転車輸送便

佐川急便

飛騨ラジサイズ宅配

フェリー情報

東京湾フェリー

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。

伊勢湾フェリー

所要時間 約55分

伊勢湾のりば（愛知県）～鳥羽のりば（三重県）

●自転車を箱行袋に入れて乗船する場合は、旅客運賃で乗船可能。

駿河湾フェリー

所要時間 約70分

清水港～土肥港（静岡県）

●自転車を箱行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/

グルメ情報

詳しくは太平洋岸自転車道のHP「地域情報」内の各地の観光情報から食事（グルメ）情報をご覧ください。

安全にルートを行進できるよう配慮

迷わずにルートを行進できるよう配慮

どこでも「太平洋岸」を感じられるよう統一的情報発信



安全にルートを行進できるよう配慮

迷わずにルートを行進できるよう配慮

どこでも「太平洋岸」を感じられるよう統一的情報発信

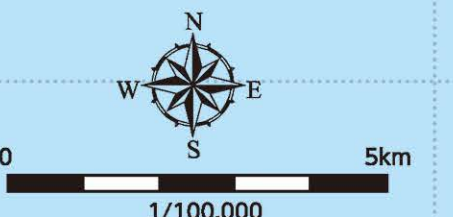
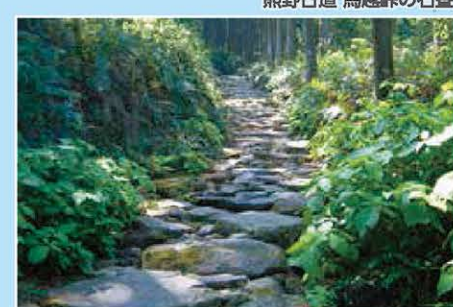
安全にルートを行進できるよう配慮

迷わずにルートを行進できるよう配慮

どこでも「太平洋岸」を感じられるよう統一的情報発信



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。



三重県の施設情報

● サイクリストに優しい宿泊施設

No.	施設名	電話番号
43	伊勢生活の宮 紀伊の苑島	0597-49-3048
44	荒瀬荘 民宿はま風	0597-49-3436
45	酒蔵と地蔵の宿 桃太郎	0597-49-3217
46	うまし宿 漁幸 美乃島	0597-49-3630
48	ロッジ山吹	0597-32-0573
49	料理民宿 ささき	0597-32-1681
50	ひばり旅館	0597-32-0242
51	ビジネスホテル新	0597-32-0118
52	シティホテル望月	0597-22-0040
53	ホテルヒオウ	0597-22-1110
54	ビジネスホテル赤坂	0597-22-8823
55	ビジネスホテル錦織	0597-22-0174
56	ビジネスホテルフィニッシュ	0597-22-8111
57	おわせビジネスホテル	0597-22-0180

No.	施設名	電話番号
58	農家民宿ワントホロ	090-8658-6601
59	早稲宿	0597-85-2439
60	ホテル なみ	0597-88-1800
61	熊鷹の館 海ひかり	0597-88-7000
62	旅館 紀南荘	0597-85-2010
63	山里民泊あかくら	0597-82-1282

● サイクルステーション

No.	施設名	電話番号
12	道の駅(紀伊長島マンボウ)	0597-47-5444
13	道の駅(海山)	0597-32-1661
14	道の駅(熊野紫のくに)	0597-84-1192
15	道の駅(熊野白旗の苑)	0597-88-1011
16	道の駅(パーク七宝温泉)	05979-2-3600
17	道の駅(熊野宮崎ふか公園)	0735-32-3686