



北薩摩サイクリングマップ

ROUTE 1 ツルと武家屋敷出水満喫コース
走行距離：約 32.5 km
想定所要時間：約 2 時間 10 分

出水市の 2 大観光スポットを巡るコース。万羽鶴をまちかで見ることができ、出水麓武家屋敷群では、400 年前にタイムスリップした感覚を味わえます。



●川内高城温泉
レトロな町並みは、思わず自転車を止めて写真を撮りたくなります。

グルメ
●伊勢えび
秋の漁期に合わせ「伊勢えび祭り」が開催されます。阿久根市の伊勢えびは急潮で育っているため、プリっとした歯ごたえと、甘みが強いのが特徴です。

●ちんこだんご
新米の米粉を使った醤油味の小さい団子が、サイクリストの小腹を満たしてくれます。薩摩川内市のソウルフードです。

ROUTE 2 長島大陸 1 周コース
走行距離：約 43.7 km
想定所要時間：約 2 時間 54 分

長島を 1 周するコース。起伏が富んでいて綺麗な海が眺められる。地元サイクリストはよく訪れていて、その人気が伺われます。

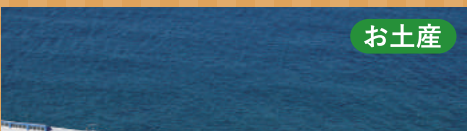


●長崎鼻灯台公園
灯台も魅力的ですが、灯台へ続く道が海へと続く道みたいで、ペダリングも爽快にできます。

グルメ
●鮎王
日本一の養殖ブリ産地、長島町が誇る「鮎王」。クセのない旨味と健康的な脂ののりが特徴です。ステーキやブリカツなど様々なブリ料理をご堪能ください。

●赤まき
あんこの優しい味わいで、みんなから愛されている、長島町の銘菓です。

●出水麓武家屋敷群
国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている麓武家屋敷群は、美しい石垣や生垣、風格ある武家門などが江戸時代の武家集落の面影を残しています。日本最大級の広さを誇ります。



●出水ツル渡来地
目の前に広がる万羽鶴の美しさに感動。(11～3 月) 夏の田園風景もおススメです。(5～8 月)

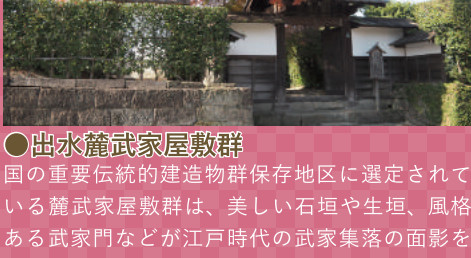
●出水ようかん
さつま芋を使用したようかん。サイクリストの補給食にぴったりですね♪

●いずみ親子ステーキごはん
鶏肉・鶏卵生産額日本有数の出水市のご当地グルメ。ジューシーな鶏肉とメは専用しょうゆで食べる玉子かけご飯が絶品です。出水市内 4 か所で提供中です。

●感応寺
島津家ゆかりの日本最古の禅寺の 1 つ。境内には、忠久、忠時、久経、忠宗、貞久の島津家 5 代の墓碑、五廟社が残されています。

ROUTE 3 阿久根・薩摩川内 海山満喫コース
走行距離：約 70.3 km
想定所要時間：約 4 時間 41 分

阿久根市から薩摩川内市を 1 周するコース。阿久根市では、東シナ海の綺麗な海を、薩摩川内市では山間部の自然を満喫できます。

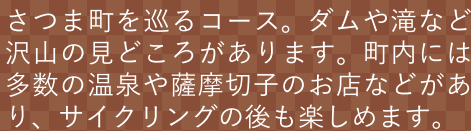


●川内高城温泉
レトロな町並みは、思わず自転車を止めて写真を撮りたくなります。

グルメ
●伊勢えび
秋の漁期に合わせ「伊勢えび祭り」が開催されます。阿久根市の伊勢えびは急潮で育っているため、プリっとした歯ごたえと、甘みが強いのが特徴です。

●ちんこだんご
新米の米粉を使った醤油味の小さい団子が、サイクリストの小腹を満たしてくれます。薩摩川内市のソウルフードです。

●いずみ親子ステーキごはん
鶏肉・鶏卵生産額日本有数の出水市のご当地グルメ。ジューシーな鶏肉とメは専用しょうゆで食べる玉子かけご飯が絶品です。出水市内 4 か所で提供中です。



●感応寺
島津家ゆかりの日本最古の禅寺の 1 つ。境内には、忠久、忠時、久経、忠宗、貞久の島津家 5 代の墓碑、五廟社が残されています。

●出水麓武家屋敷群
国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている麓武家屋敷群は、美しい石垣や生垣、風格ある武家門などが江戸時代の武家集落の面影を残しています。日本最大級の広さを誇ります。

●出水ツル渡来地
目の前に広がる万羽鶴の美しさに感動。(11～3 月) 夏の田園風景もおススメです。(5～8 月)

●出水ようかん
さつま芋を使用したようかん。サイクリストの補給食にぴったりですね♪

ROUTE 4 さつま町周遊コース
走行距離：約 50.8 km
想定所要時間：約 3 時間 23 分

さつま町を巡るコース。ダムや滝など沢山の見どころがあります。町内には多数の温泉や薩摩切子のお店があり、サイクリングの後にも楽しめます。

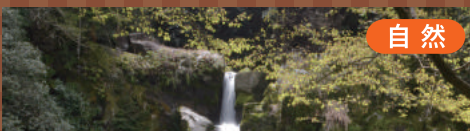


●鶴田ダム
九州最大の重力式コンクリートダム。サイクリングで向かっていると、目の前に突如現れる巨大建造物の迫力は圧巻です。鶴田ダムによって誕生した、大鶴湖の周りを走るのもおススメです。

●薩摩ビーどろ工芸
観音滝公園内に工房があり、薩摩切子の製造・販売・ガラス工芸体験や・工房の見学ができます。

●宮之城鉄道記念館
宮之城線の駅跡にある鉄道記念館。中には観光案内所があり、さつま町の特産品の購入ができます。

●観音滝公園
四季折々のあふれる自然に包まれた公園です。観音滝を中心に風情ある四季が楽しめます。



●蘭牟田池
国際的条約「ラムサール条約」登録湿地です。7 つの外輪山に囲まれた静かな池。周囲約 4km の湖畔には梅や桜などの並木があり春は花見、秋は紅葉を楽しむことができます。地元サイクリストが集まる人気スポットです。

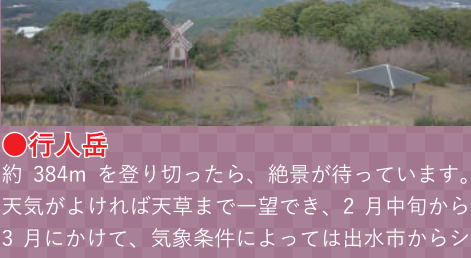
●寺山いこいの広場
標高 247 メートルの高台にある公園です。ポニー広場やゴーカートコースもあります。また、市街地を展望できるカフェもあり、自家製のチーズケーキやコーヒーで疲れを癒せます。

●にぎわい交流館 阿久根駅
水戸岡鋭治氏デザインのオシャレな外観。カフェやお土産を購入できます。

●焼酎はいかがですか？
温泉と並んで有名なのが焼酎。鹿児島といえば芋焼酎です。同じ芋焼酎でも、それぞれの地域によって、すっきり飲みやすいものや、甘みのあるもの、辛口など特徴が違います。サイクリング後は、焼酎で疲れをいやしてくださいね。おみやげにもおススメですよ。

ROUTE 5 サイクリストおすすめチャレンジコース
走行距離：約 140.3 km
想定所要時間：約 9 時間 21 分

北薩地域をぐるっとめぐる、上級コース。獲得標高 2,000m オーバーの走りがいいのコースになります。



●蘭牟田池
国際的条約「ラムサール条約」登録湿地です。7 つの外輪山に囲まれた静かな池。周囲約 4km の湖畔には梅や桜などの並木があり春は花見、秋は紅葉を楽しむことができます。地元サイクリストが集まる人気スポットです。

●寺山いこいの広場
標高 247 メートルの高台にある公園です。ポニー広場やゴーカートコースもあります。また、市街地を展望できるカフェもあり、自家製のチーズケーキやコーヒーで疲れを癒せます。

●にぎわい交流館 阿久根駅
水戸岡鋭治氏デザインのオシャレな外観。カフェやお土産を購入できます。

●焼酎はいかがですか？
温泉と並んで有名なのが焼酎。鹿児島といえば芋焼酎です。同じ芋焼酎でも、それぞれの地域によって、すっきり飲みやすいものや、甘みのあるもの、辛口など特徴が違います。サイクリング後は、焼酎で疲れをいやしてくださいね。おみやげにもおススメですよ。



●サイクリストの皆様へ
・ 自転車は車道の左側を 1 列になって走りましょう。
・ 安全のためヘルメットを着用しましょう。
・ 市街地はスピードの出しすぎに注意しましょう。
・ 地域の方に会ったら、挨拶をしましょう。

発行 鹿児島県北薩地域振興局
住所 鹿児島県薩摩川内市神田町 1-22
電話 0996-25-5107
監修 出水市サイクルツーリズム推進協議会

北薩摩
阿久根市
出水市
薩摩川内市
さつま町
長島町

凡 例

ルートの種類

① サイクルステーション (休憩所)

— 自動車専用道路

！ 交通量の多い場所



1	ロイヤルイン ステーションプラザ 出水市昭和町 57-30 ☎0996-64-1100	16	Petit carino cafe (プチカリーノカフェ) 出水市上知識町 806 ☎0996-63-1110
2	ホテル桃晃 (とうこう) 出水市昭和町 11-22 ☎0996-63-7111	17	特産館いずみ 出水市下知識町 479 ☎0996-62-1888
3	鶴丸会館 島津邸 出水市上鯖洲 840-3 ☎0996-63-1122	18	いずみ観光牛車茶屋 ☎090-4483-8547 出水市麓町 (武宮邸前)
4	出水市出水駅観光特産物品館 飛来里 ^{ひかり} 出水市上鯖洲 548-3 ☎0996-62-2354	19	焼肉 松角 (しょうかく) 出水市本町 15-47 ☎0996-79-3329
5	いやしの宿 いにしえ 出水市福ノ江町 518 ☎090-1199-7314	20	ひかりの郷 ☎0996-79-3401 出水市高尾野町大久保 5589-3
6	天然温泉 ぬくもりの湯 出水市明神町 1744-1 ☎0996-79-3726	21	出水麓歴史館 出水市麓町 10-39 ☎0996-68-1390
7	musica×farface (ムジカ×ファルカフェ) 出水市昭和町 18-1 ☎0996-68-7111	22	宮乃露酒造株式会社 ☎0996-88-2061 出水郡長島町平尾 211
8	れすとらん 竹の子 出水市緑町 44-40 ☎0996-63-3061	23	クレインパークいずみ 出水市文化町 1000 ☎0996-63-8915
9	神酒造株式会社 ☎0996-82-0001 出水市高尾野町大久保 239	24	エレファント体操塾 出水市大野原町 853 ☎0996-68-0108
10	味処 魚松 (うおまつ) 出水市昭和町 50-27 ☎0996-62-0655	25	江内自然治癒の里 ☎0996-83-3320 出水市高尾野町江内 4239-4
11	ホテルキング 出水市向江町 5-18 ☎0996-62-1511	26	たけ山荘別館 ☎090-3199-5855 出水市野田町下名 6505
12	ホテル 泉國邸 出水市文化町 351 ☎0996-63-1590	27	野田鄉村おこし屋 ☎0996-84-3560 出水市野田町下名字竹添 145
13	cafe & handmade anything 出水市中央町 1118 ☎0996-78-9019	28	イワンビル 阿久根市鶴見町 76 ☎0996-73-3104
14	ファミリーマート高尾野上水流店 出水市高尾野町上水流 813-1 ☎0996-64-2388	29	Stop By 長島町下山門野 1465 ☎0996-88-6766
15	ホテルウィングインターナショナル出水 出水市昭和町 48-5 ☎0996-63-8111		