

# 安全にサイクリングを楽しむために

## | 守ろう!自転車のルールとマナー |

### 1.自転車は車道が原則、歩道は例外

自転車は軽車両。歩道と車道の区別があるところでは、車道を通行するのが原則です。

### 2.車道は左側を通行

自転車は道路の左側を通行し、右側通行は禁止です。右後方から来る自動車に注意しながら、お互いゆずり合って走りましょう。

### 3.歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

歩道は歩行者優先です。車道寄りを徐行し、歩行者の妨げになる場合は一時停止を。

### 4.安全ルールを守る

二人乗りや並走、飲酒運転は禁止です。信号を守り、交差点では一時停止と安全確認。夜間・トンネル内は、ライト点灯を。

### 5.ヘルメットを着用

子ども、サイクリストも、高齢者も必ずヘルメットを着用しましょう。ヘルメットはあなたの命を守ります。

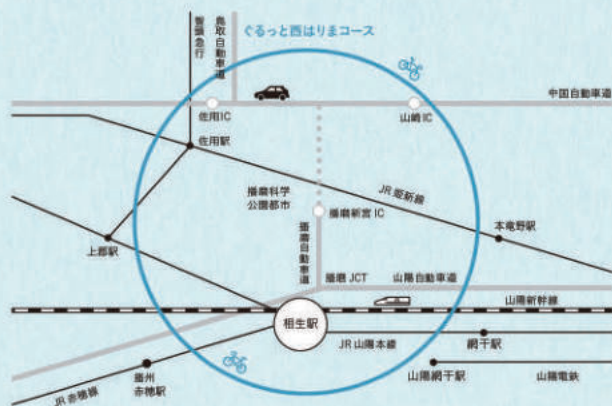
## | 保険加入の義務 |

万が一の事故に備えて自転車保険に入りましょう

兵庫県では条例により、県内で自転車を利用する場合、自転車損害賠償保険等(他人の生命または、身体の損害を補償する保険や共済)への加入が義務化されています。万が一のためにも保険に必ず加入するようにしましょう。



## | 西はりまへのアクセス |



### 駐車場情報

車で来られる場合は公営駐車場をご利用いただくと便利です。QRを読み取れば駐車場情報をご覧いただけます。



【お問い合わせ】西播磨県民局 光都土木事務所  
〒678-1205 兵庫県赤穂郡上郡町光都2-25  
☎ 0791-58-2229

令和3年2月 第2版発行

02西播 © 2-009

”西はりまの日常”を  
おすそ分け



# ぐるっと 西はりま

西播磨地域サイクリングガイド

海・山・川まるごと満喫







自然と暮らしの  
息づかいを体験

index

- P04 Meet to NISHIHARIMA
- P06 ぐるっと西はりま(モデルルート)
- P08 西はりまサイクリングMAP
- P09 ぐるっと西はりま ショートカットルート
- P10 絶景!万葉の岬から田園風景を見渡す(相生市)  
かみごおり ダム to ダム(上郡町)
- P11 ホルモン焼きうどん三昧(佐用町)  
佐用町花紀行(佐用町)
- P12 しそうの山麓と川のほとりを巡る(赤穂市)  
赤穂の歴史を巡る(赤穂市)
- P13 日本遺産・坂越浦を巡る(赤穂市)  
聖徳太子ゆかりの地 斑鳩寺とぼうじ石を巡る(太子町・たつの市)
- P14 今と昔の街を繋ぐ たつの市半周(たつの市)  
清流揖保川と新舞子海岸と田を巡る(たつの市)
- P15 INFORMATION GUIDE
- P16 西はりまサイクリングMAP 詳細図



牡蠣(たつの市・相生市・赤穂市)



平野川(赤穂市・上郡市・佐用市・赤粟市)

# Meet to NISHIH

「ぐるっと西はりま」コースやその周辺には、  
地元食も盛たくさん。各市町が誇る



## 食と暮らし

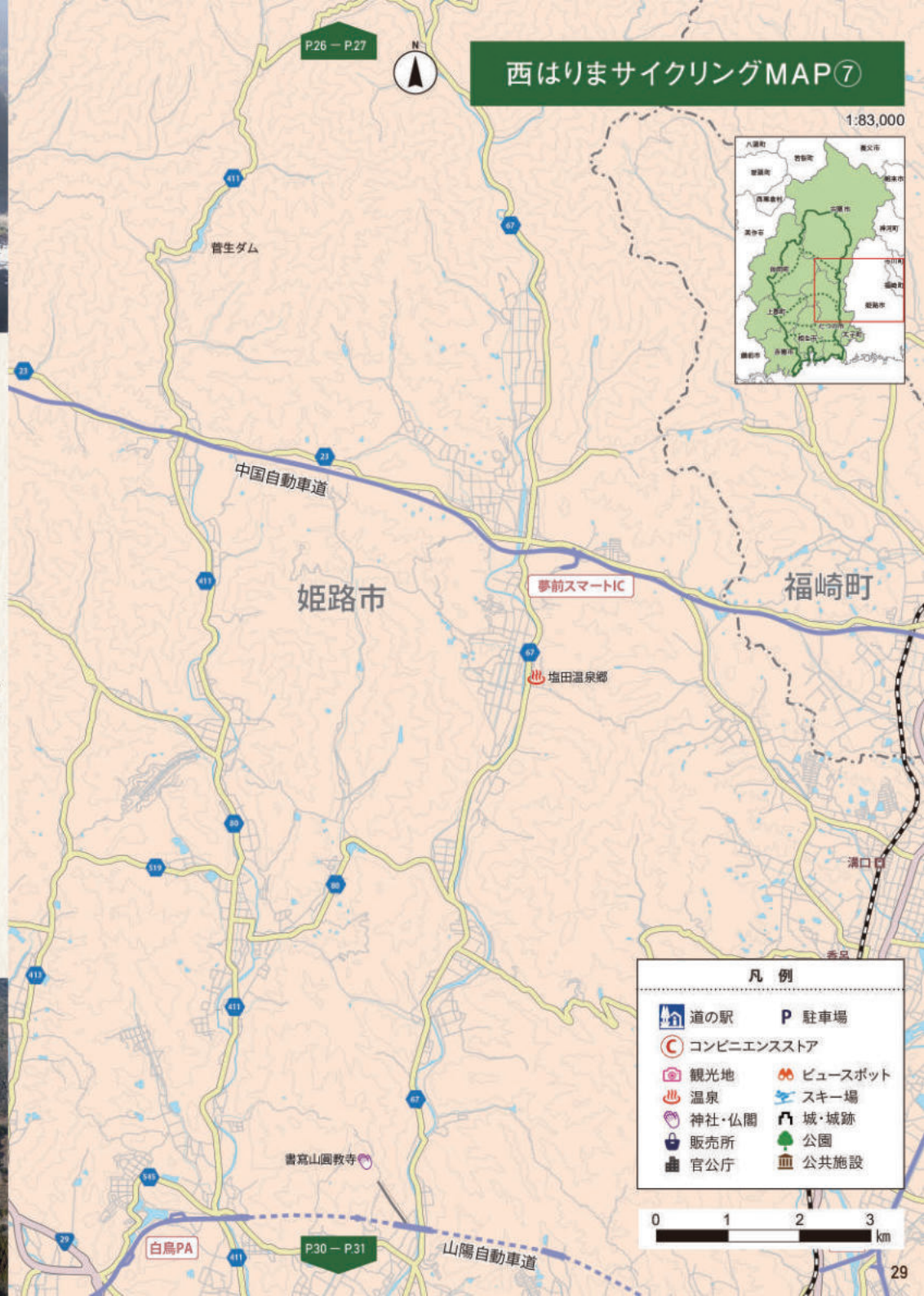
ご当地グルメや山海の恵み。  
西はりまの風土が育んだ食を味わえば、  
人々の暮らしを身近に感じられます。



つけだして食うと  
こっつい旨いで!



ホルモン焼きうどん(佐用町)





# 海と川

瀬戸内海の絶景、東西を流れる清流など、  
心が洗われる水辺の景色を眺めるのも  
サイクリングの醍醐味です。

# ARIMA

海、川、山の自然はもちろん、暮らしに根ざした  
“素顔の西はりま”をご紹介します。



# 山と森

西はりまの面積の大半を占めるのが山々。  
北部エリアでは、森の中でマイナスイオンを  
たっぷり浴びられます。



会田ダム(上部町)

【日本の滝100選】原不動滝(宍粟市)  
深緑の原不動滝/花井和夫

海・山・川・グルメ  
全部入った  
よくばりコース

# ぐるっと西はりま

[西はりま全域]

Google Map



西播磨遊記

西はりま7市町の  
観光情報をお届け



LEVEL

★★★

走行距離 171.9km  
獲得標高 1181m

COURSE CHART



上郡町



## C 千種川

「名水百選」にも選ばれる清流で、西はりまを北から南へ流れます。川沿いは絶好のサイクリングルートで、多くのサイクリストが行き交います。

佐用町



海・山・川  
まるごと



目印はコレ



赤穂市



## B 赤穂御崎

瀬戸内海のパノラマを望む景勝地。海沿いには遊歩道が設けられ、爽やかなサイクリングを楽しめます。夕日百景にも選ばれた美しい夕日が眺められるスポットとしても人気です。

●赤穂市御崎

相生市



三方町出張所

P.24 - P.25

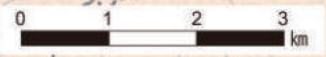


# 西はりまサイクリングMAP⑥

1:83,000



| 凡例 |            |
|----|------------|
|    | 道の駅        |
|    | P 駐車場      |
|    | コンビニエンスストア |
|    | 観光地        |
|    | 温泉         |
|    | 神社・仏閣      |
|    | 販売所        |
|    | 官公庁        |
|    | ピュースポット    |
|    | スキー場       |
|    | 城・城跡       |
|    | 公園         |
|    | 公共施設       |



P.28 - P.29



**D 道の駅 宿場町ひらふく**

宿場町・平福にある道の駅は、サイクルステーションも併設。目の前の山上にそびえる利神(りかん)城跡は「雲突城」とも呼ばれた城の遺構で、雲海に浮かぶ姿が有名です。  
● 佐用町平福988-1  
☎ 0790-83-2373



宍粟市

**E 森林浴**

西はりまの北端に位置する宍粟市は、面積の90%を森林が占めるといふ森林王国。四季折々の自然の中を走ることができ、サイクリストの心を感じます。

太子町



**F 斑鳩寺**

聖徳太子開基の天台宗寺院で「お太子さん」の愛称で親しまれます。シンボルの三重塔をはじめ、木造日光・月光菩薩立像など、多くの重要文化財が境内に残されています。  
● 太子町鳩709  
☎ 079-276-0022

たつの市



**G 新舞子海岸**

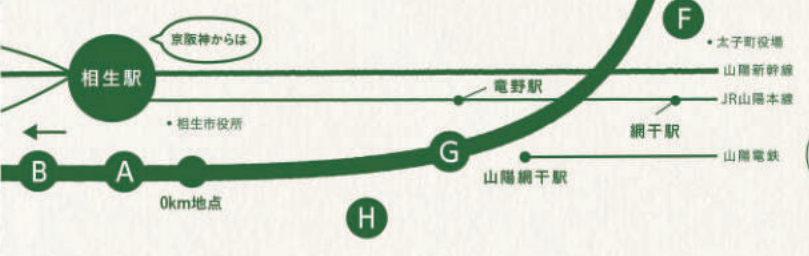
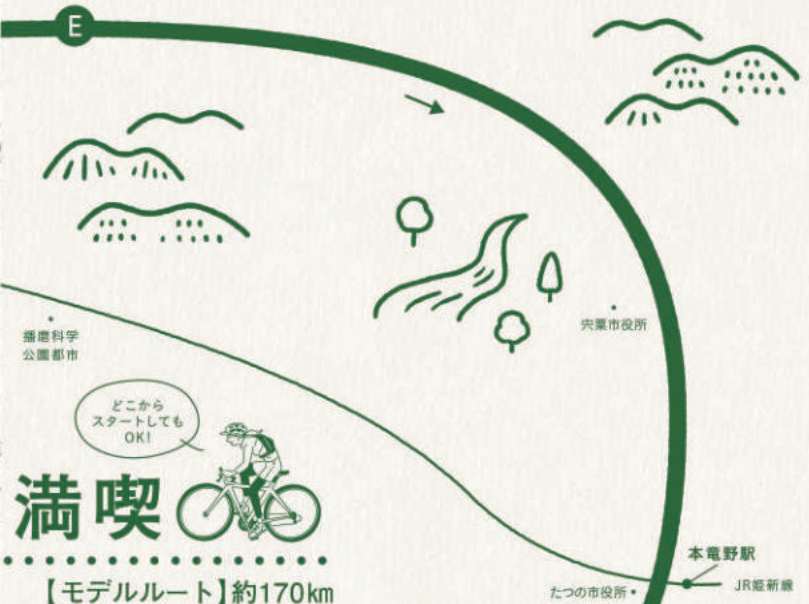
朝日に照らされた干潟と水面が生み出す、黄金色の絶景を見に多くの人が訪れます。特に12〜2月がベストシーズン。春は潮干狩り、夏は海水浴も楽しめます。  
● たつの市御津町黒崎

立ち寄り SPOT



**H 賀茂神社**

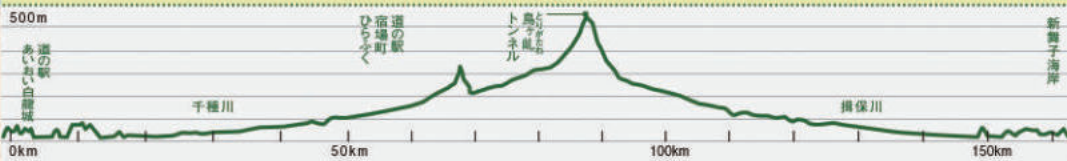
京都の上賀茂神社にゆかりある古社では、自転車走行の安全を祈る「自転車お守り」の授与品があります。サイクリングのついでに立ち寄るのがおすすめです。  
● たつの市御津町堂津74  
☎ 079-324-0034



**A 道の駅 あいおい白龍城**

魚介類などの特産品を販売する売店のほか、温泉施設も備える道の駅。施設が面する相生湾で行われる「ペーロン競漕」は、西はりまに夏を告げる風物詩です。  
● 相生市郡波南本町8-55  
☎ 0791-23-5995

標高図



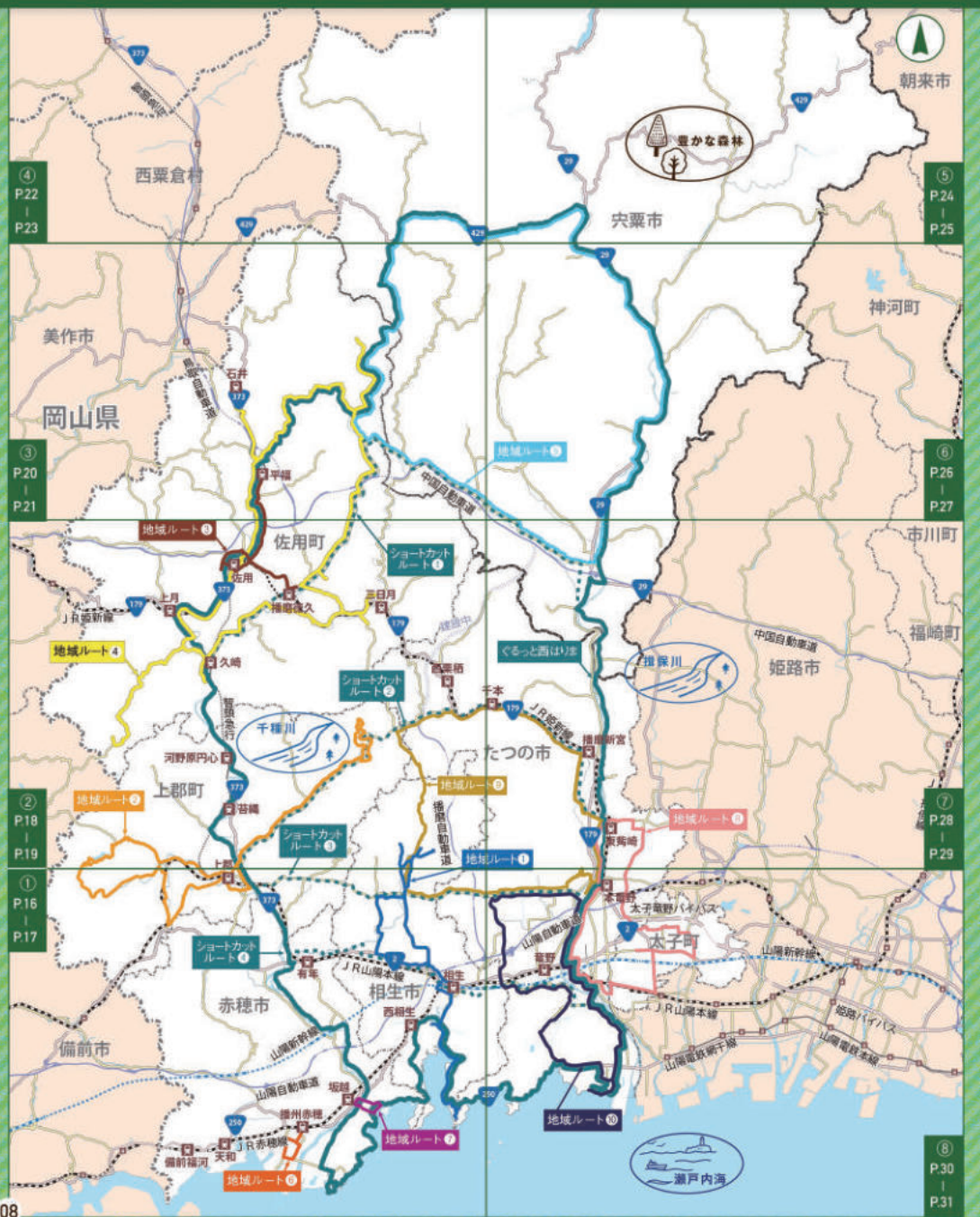
【モデルルート】ぐるっと西はりま

【ショートカットルート】①②③④

【地域ルート】① 絶景!万葉の岬から田園風景を見渡す ② かがみごおりダム to ダム ③ ホルモン焼きうどん三昧

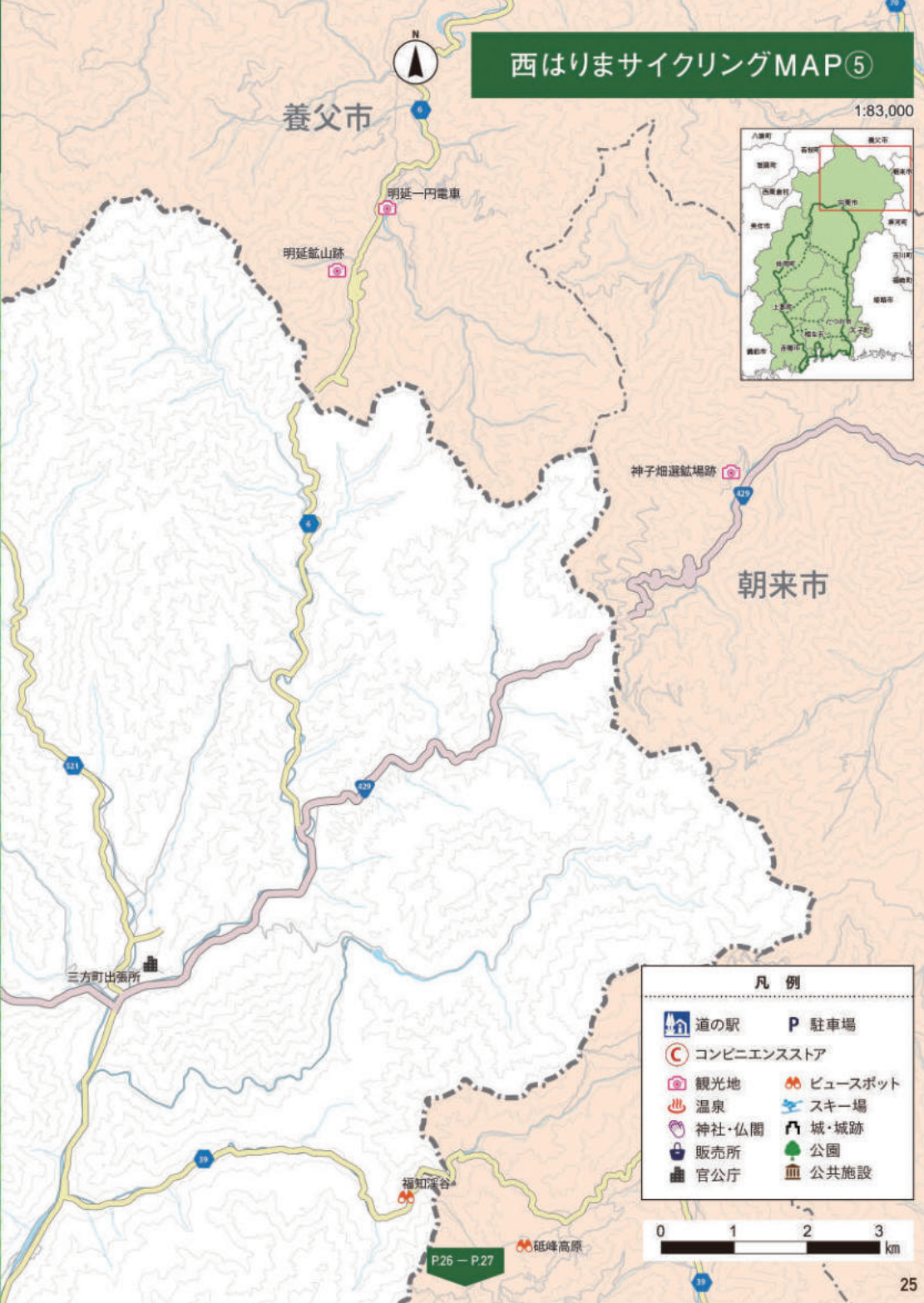
④ 佐用町花紀行 ⑤ しそうの山麓と川のほとりを巡る ⑥ 赤穂の歴史を巡る ⑦ 日本遺産・坂越浦を巡る

⑧ 聖徳太子ゆかりの地 斑鳩寺とぼろじ石を巡る ⑨ 今と昔の街を繋ぐ たつの市半周 ⑩ 清流揖保川と新舞子海岸と田を巡る



西はりまサイクリングMAP⑤

1:83,000



凡例

|  |            |  |         |
|--|------------|--|---------|
|  | 道の駅        |  | P 駐車場   |
|  | コンビニエンスストア |  | 観光地     |
|  | 温泉         |  | ビュースポット |
|  | 神社・仏閣      |  | スキー場    |
|  | 販売所        |  | 城・城跡    |
|  | 官公庁        |  | 公園      |
|  |            |  | 公共施設    |







## ぐるっと西はりま 【ショートカットルート】

①②③④

モデルルートの完走に自信がない人は、ショートカットを活用しよう！距離が異なる4つのルートが設定されているので、自分の体力に合わせて最適なルートを選択できます。



| LEVEL | COURSE CHART & Google Map  | 標高図 |
|-------|--|-----|
| ①     | <p>難易度 ★★★</p> <p>走行距離 131.7km</p> <p>獲得標高 1180m</p> <p>0 km 地点 &gt; 久崎交差点 &gt; 県道368・53号等 &gt; 御名交差点 &gt; 0 km 地点</p>   |     |
| ②     | <p>難易度 ★★★</p> <p>走行距離 102km</p> <p>獲得標高 1024m</p> <p>0 km 地点 &gt; 上郡橋東交差点 &gt; 県道28・44号等 &gt; 久崎橋東詰交差点 &gt; 0 km 地点</p> |     |
| ③     | <p>難易度 ★★★</p> <p>走行距離 86.4km</p> <p>獲得標高 957m</p> <p>0 km 地点 &gt; あゆみ橋東詰交差点 &gt; 県道5号 &gt; 龍野新大橋 &gt; 0 km 地点</p>       |     |
| ④     | <p>難易度 ★★★</p> <p>走行距離 77km</p> <p>獲得標高 728m</p> <p>0 km 地点 &gt; 原バス停前交差点 &gt; 国道2号側道 &gt; 県道442号 &gt; 0 km 地点</p>       |     |

01

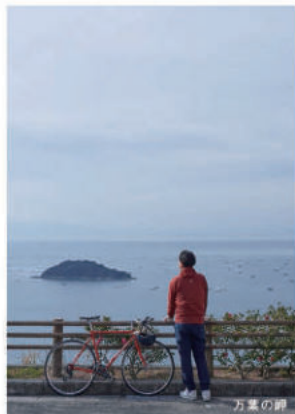
絶景！万葉の岬から  
田園風景を見渡す



相生市

山海の自然を巡る

相生湾の深い入江を抜けて、海拔130mの「万葉の岬」にヒルクライム。地域で一番高い岬から播磨灘の絶景を楽しめます。北には「羅漢(らかん)渓谷」もあり、1コースで海と山を走破できます。



万葉の岬



相生ペーロン海館



羅漢渓谷

【観光情報】  
相生市  
観光協会

走行距離43.8km／獲得標高367m

立ち寄りスポット

LEVEL

☆☆☆

Google Map



JR相生駅  
万葉の岬  
あいおい白龍城  
道の駅  
羅漢渓谷  
JR相生駅

START&GOAL JR相生駅

電車／JR相生駅  
車／山陽道龍野西ICから車で5分

道の駅 あいおい白龍城

相生湾に面した道の駅。地元山海の幸を購入できるほか、レストランでの食事もおすすめ。温泉施設も併設するのでサイクリングの疲れを癒せます。  
●相生市那波南本町8-55  
☎0791-23-5995



02

かみごおり  
ダム  
to  
ダム



上郡町

2つのダムを制覇

JR上郡駅を起着点に「安室(やすむろ)ダム」と「金出地(かなじ)ダム」へ出発。ダムまでは傾斜のキツイ坂、ダムに入ると緩やかな坂で、初心者から上級者まで楽しめます。信号や交通量が少なく快適に走れます。



安室ダム



金出地ダム



かみごおりさくら園

【観光情報】  
上郡町  
観光協会

走行距離51.2km／獲得標高441m

立ち寄りスポット

LEVEL

☆☆☆

Google Map



JR上郡駅  
智頭急行  
安室ダム  
かみごおり園  
金出地ダム  
上郡駅  
智頭急行

START&GOAL JR・智頭急行上郡駅

電車／JR・智頭急行上郡駅  
車／播磨道播磨新宮ICから車で20分

円心モロどん

上郡町のご当地グルメで、特産のモロヘイヤをうどんに練り込み栄養満点。町内11店の飲食店で提供し、店ごとに独自のメニューが登場します。



# 西はりまサイクリングMAP④



地域ルート

03

## ホルモン焼きうどん三昧

【観光情報】  
佐用町  
観光協会



佐用町

ご当地グルメを満喫!

佐用町民のソウルフード「ホルモン焼きうどん」を味わい尽くすグルメコース。しっかり走って食い倒れるもよし、店舗を絞って味わうもよし。好みに合わせて挑戦してください。観光協会WebにMAPあり。



ホルモン焼きうどん



佐用町商店街



鉄板で素早く焼き上げられる

走行距離20.2km / 獲得標高169m

立ち寄りスポット

LEVEL

☆☆☆

Google Map



START&GOAL 道の駅 宿場町ひらふく

電車 / 智頭急行平福駅から徒歩2分  
車 / 中国道佐用ICから車で5分

兵庫県立大学 西はりま天文台  
公開望遠鏡として世界最大級を誇る「なゆた望遠鏡」を有しています。施設までのヒルクライムは激坂で、地元サイクリストの練習場所になっています。宿泊のご利用もおすすすめ。  
●佐用町西河内407-2  
☎0790-82-0598



地域ルート

04

## 佐用町花紀行

【観光情報】  
佐用町  
観光協会



佐用町

花の里をサイクリング

春は桜としゃくなげ、夏はひまわりと花しょうぶ、秋はイチョウや紅葉。佐用町では四季を通じて美しい花が咲き誇ります。「映え」スポットで愛車と一緒に写真撮影もおすすすめです。



南光ひまわり畑 (見頃: 7~8月)



しんがね (見頃: 4~5月)



佐用の大イチョウ (見頃: 11月)

走行距離93.7km / 獲得標高904m

立ち寄りスポット

LEVEL

☆☆☆

Google Map



START&GOAL 道の駅 宿場町ひらふく

電車 / 智頭急行平福駅から徒歩2分  
車 / 中国道佐用ICから車で5分

宿場町平福  
因幡街道の宿場町として栄えた平福。街道沿いの家々の格子やウダツといった意匠、佐用川岸の川産敷や土蔵群など、往時の面影を今に残します。



しそうの山麓と川のほとりを巡る



穴市の自然を満喫

山々と清流に抱かれながら穴栗市を一周。コース上にはコンビニや道の駅などが点在しているので、トイレや食事も安心。高低差もほどよく、中級者やビギナーにもぴったりです。



【観光情報】

しそう森林王国観光協会

走行距離60.7km／獲得標高600m

立ち寄りスポット

LEVEL

★★☆

Google Map



穴栗市役所 ▶ 道の駅 ▶ 道の駅 ▶ 道の駅 ▶ 穴栗市役所  
 播磨いちのみや ▶ 道の駅 ▶ 道の駅 ▶ 道の駅 ▶ 穴栗市役所

音水湖  
 「引原ダム」のダム湖畔には管理道路や公園が整備されており、散策や休憩に最適。春の桜、夏の深緑、秋の紅葉など季節の移ろいを楽しむことができます。  
 ●穴栗市波賀町日ノ原176-11

START&GOAL 穴栗市役所

電車/JR姫路駅から神姫バス山崎行きに乗り、車庫前バス停下車、徒歩5分  
 車/中国道山崎ICから車で5分

赤穂の歴史を巡る



赤穂市街をぐるり

忠臣蔵ゆかりの史跡を巡りながら赤穂市街を散策。距離が短く、アップダウンもはばないコースなので、散歩感覚で楽しめます。「赤穂玩具博物館」などの名物スポットにも立ち寄りを。



【観光情報】

赤穂観光協会

走行距離4.9km／獲得標高2m

立ち寄りスポット

LEVEL

☆☆☆

Google Map

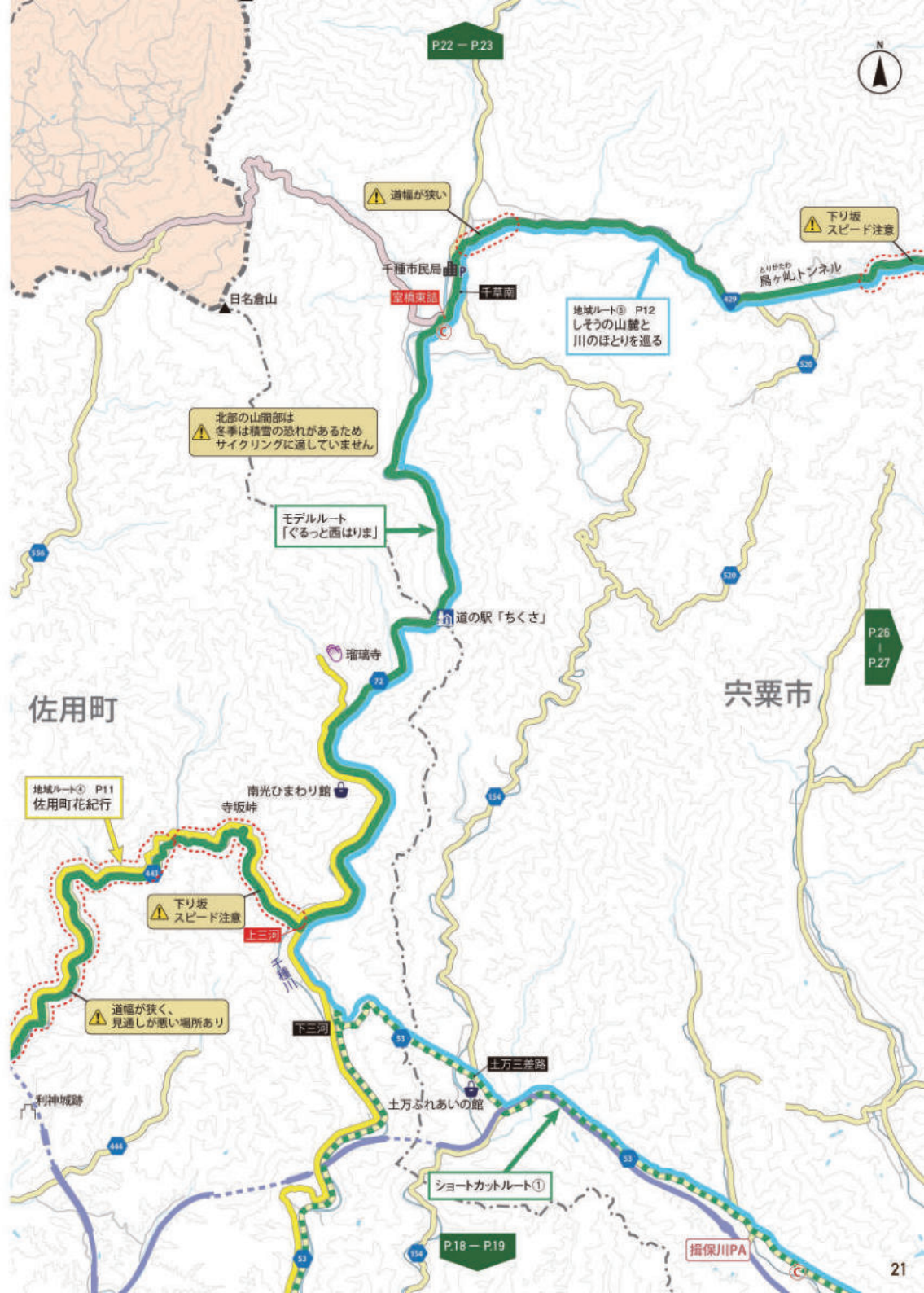


播州赤穂駅 ▶ 赤穂城跡 ▶ 赤穂大石神社 ▶ 赤穂玩具博物館 ▶ 播州赤穂駅

赤穂温泉  
 一足伸ばした赤穂御崎付近に湧出する温泉で、瀬戸内海を眺めながら湯浴みを楽しめます。日帰り入浴可能な宿も多いのでサイクリングの締めくくりに。  
 ●赤穂市御崎

START&GOAL JR播州赤穂駅

電車/JR播州赤穂駅  
 車/山陽道赤穂ICから車で10分



# 西はりまサイクリングMAP③

P.22 - P.23

西粟倉村

1:83,000



- 凡例**
- 道の駅 P 駐車場
  - コンビニエンスストア
  - 観光地
  - 温泉
  - 神社・仏閣
  - 販売所
  - 官公庁
  - ビュースポット
  - スキー場
  - 城・城跡
  - 公園
  - 公共施設



地域ルート

07

日本遺産・坂越浦を巡る



赤穂市

古い港町を訪ねて  
日本遺産に認定された「坂越浦」を走るルート。「坂越浦」では、古来から人の立ち入りを禁じてきた原始の島「生島」も望めます。赤穂を代表する老舗酒蔵「奥藤（おくとう）酒造」も見どころのひとつ。



坂越浦と生島



代表・奥藤さん



旧市街の風景

【観光情報】  
赤穂  
観光協会

走行距離3.9km / 獲得標高16m

立ち寄りスポット

LEVEL

☆☆☆

Google Map



START&GOAL JR坂越駅

電車 / JR坂越駅  
車 / 山陽道赤穂ICから車で15分

海の駅 しいさい市場

地元漁協が運営する市場で、新鮮な海産物の販売や食事処で海鮮料理も提供。例年11月中旬～4月下旬には、特産の牡蠣を食べ放題で味わえます。

●赤穂市坂越290-7  
☎0791-46-8600



地域ルート

08

斑鳩寺とぼうじ石を巡る



太子町

古の歴史ロマンを体感

聖徳太子ゆかりの古刹「斑鳩寺」、聖徳太子が種特山から投げたと伝わる「ぼうじ石」などを巡りながら、たつの市と太子町を周遊。距離もほどよく、高低差もないため走りやすいコースです。



斑鳩寺



ぼうじ石



太子町役場

【観光情報】  
太子町  
観光協会

走行距離38.8km / 獲得標高60m

立ち寄りスポット

LEVEL

☆☆☆

Google Map



START&GOAL 太子町役場

電車 / JR網干駅から神姫バス山崎行きor龍野行きに乗り、  
船バス停下車、徒歩10分  
車 / 山陽道龍野ICから車で10分

網干総合車両所

JRの車両基地で広大な敷地を誇ります。周辺道路から車両が並ぶ様子を見られるほか、一般公開日には基地内に入って同近に見ることができます。

●太子町福地光正寺622



西はりま天文台



たつの今昔周遊

「たつの市龍野伝統的建造物群保存地区」や「播磨科学公園都市」を巡りながら市北部を半周。たつの市の今と昔を感じられるルートです。揖保川や栗栖川のせせらぎも眺められます。



【観光情報】  
たつの市  
観光協会

走行距離40.7km / 獲得標高423m

立ち寄りスポット

LEVEL

★★★

Google Map



START&GOAL たつの市役所

電車 / JR姫新線本電野駅から徒歩15分  
車 / 山陽道龍野ICから車で5分

道の駅しんぐう

因幡街道(国道179号)沿いにある道の駅で、地元の特産品の販売や観光情報を提供。レストランもあるので、休憩や食事におすすめです。  
●たつの市新宮町平野99-2  
☎0791-75-0548



水辺サイクリング

たつの市南部を半周するコース。清流「揖保川」と「新舞子海岸」の水辺巡りをメインに、道中ではのどかな田園風景も。秋には「馬場コスモス畑」の鮮やかな花景色が彩ります。



【観光情報】  
たつの市  
観光協会

走行距離36.3km / 獲得標高263m

立ち寄りスポット

LEVEL

★★★

Google Map

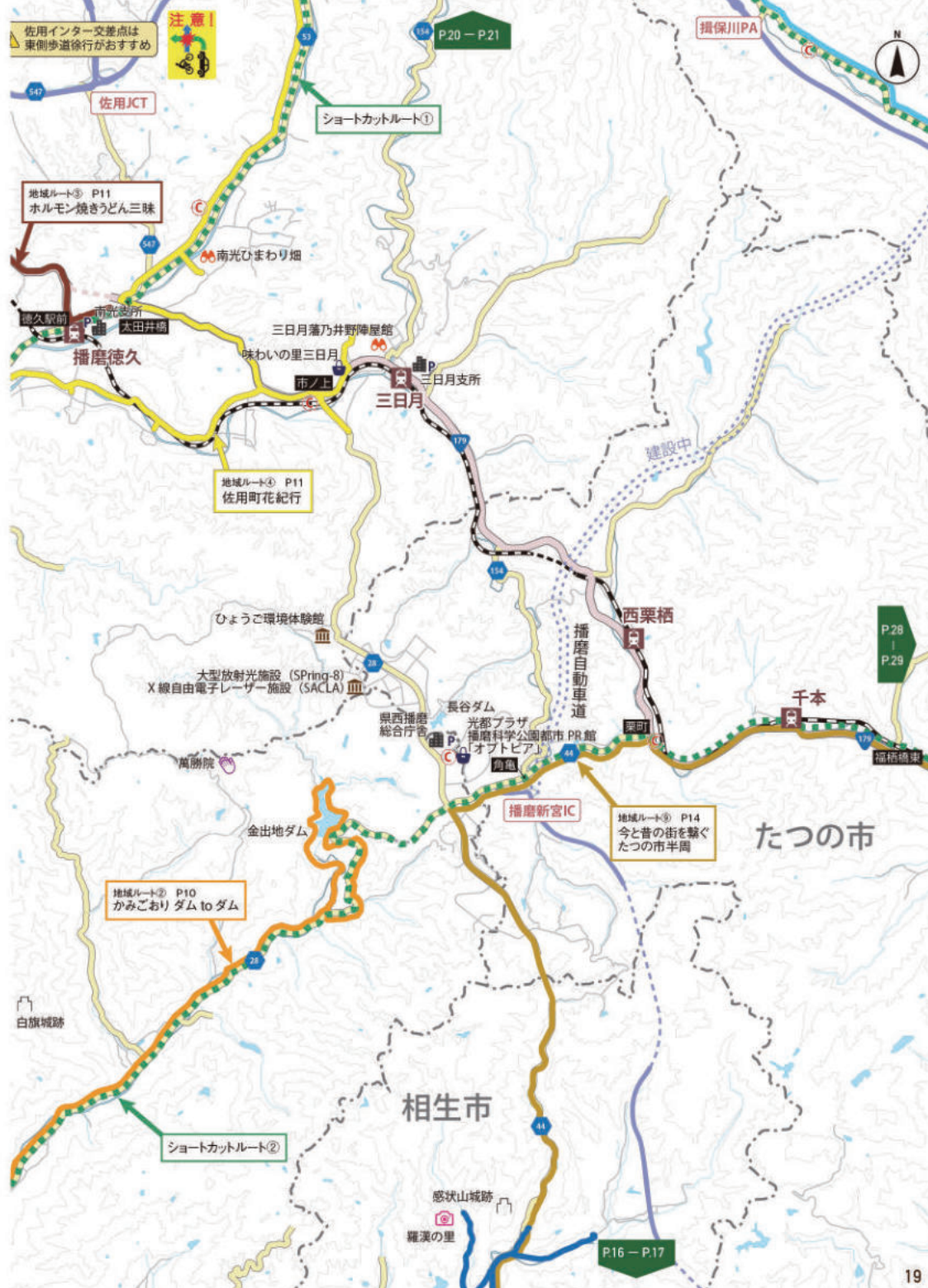


START&GOAL たつの市役所

電車 / JR姫新線本電野駅から徒歩15分  
車 / 山陽道龍野ICから車で5分

道の駅みつ

瀬戸内海に臨むオーシャンビューの道の駅。地元農産物や近海で獲れた海の幸などを販売するほか、海鮮BBQも人気。冬には名物の牡蠣が登場します。  
●たつの市御津町室津896-23  
☎079-322-8500



# 西はりまサイクリングMAP②

1:83,000



# 西はりまサイクリング

## INFORMATION GUIDE



うまく活用  
したいわ!

### ● 拠点施設

#### 佐用町 ← 山陰方面からオススメ

##### 道の駅 宿場町ひらふく サイクルステーション

西はりま唯一のサイクルステーション。道の駅に併設されたステーションには、休憩スペースのほか、更衣室やロッカーも設けています。因幡街道の宿場町として栄えた、400年前の景観が残る「平福の町並み」を散策するのもおすすめです。

● 佐用町平福988-1 ☎0790-83-2373 ☎8:30~19:00



#### 相生市 ← 京阪神からオススメ

##### あいおい情報ラウンジ

JR相生駅南口前にある広域観光案内所で、西はりま全域の観光情報を発信しています。休憩ラウンジや無料Wi-Fiがあるので、サイクリング前にゆっくり情報収集を。レンタサイクルの貸し出しも行っていきます。

● 相生市本郷町 (JR相生駅南口前) ☎0791-23-7113 ☎8:00~19:00



#### 赤穂市 ← 山陽方面からオススメ

##### 赤穂海浜公園

総面積70haを誇る西はりま随一の県立公園。広大な駐車場を完備し、自家用車に自転車を積んで訪れる場合に最適な拠点です。園内には観覧車をはじめとする遊戯施設や、日本遺産「赤穂の塩」の塩づくり体験ができる施設など、多種多様な楽しみ方があります。(園内は自転車での走行不可)

● 赤穂市御崎1857-5 ☎0791-45-0800 ☎9:00~17:00



### WEBSITE

西はりま再発見  
nishi-harima.net

上郡町、たつの市、宍粟市、佐用町の4市町のイベントや観光情報などを幅広く紹介。



西播磨なぎさ回廊づくり  
www.n-nagisa.jp

瀬戸内海に面した、たつの市、相生市、赤穂市のグルメや観光イベント情報を発信。



### EVENT

いなちくロングライド  
inachiku-longride.com

佐用町を拠点に、秋の西はりまを駆ける人気ライドイベント。地元グルメのふるまいも好評。





地域ルート② P10  
かみごおり ダム to ダム

上郡町

備前市

赤穂市

相生市



- 凡例**
- 道の駅
  - P 駐車場
  - コンビニエンスストア
  - 観光地
  - 温泉
  - 神社・仏閣
  - 販売所
  - 官公庁
  - ビュースポット
  - スキー場
  - 城・城跡
  - 公園
  - 公共施設



西はりまサイクリングMAP①

1:83,000