

# いわき の 魅力

## いなはま いわき七浜海道

白砂青松が広がる美しい海岸線に沿った約53kmのサイクリングルートです。復興・復旧事業により整備された防潮堤や、既存の国・県・市道を活用しています。南から勿来(なこそ)、小名浜、永崎、豊間、薄磯、四倉(よつら)、久之浜の浜を通ります。



## 湧き出す温泉でリフレッシュ

千年の歴史を誇るいわき湯本温泉郷をはじめ、市内には日帰り温泉を楽しめる施設が豊富です。ゆっくりと旅の疲れをいやせます。



## 気候が温暖で過ごしやすい

福島県の東南端、太平洋面しいわき市は、日本有数の日照時間の長さを持ち、夏は涼しく冬は温暖です。西方の阿武隈高地から東方にゆるやかに低くなる地形で、サイクリングでは上りも平坦も楽しめます。



## 東京方面からのアクセス

**特急**  
品川駅：約2時間30分  
東京駅：約2時間22分  
上野駅：約2時間15分  
JR常磐線  
(特急ひたち)

**高速バス**  
東京駅：約3時間3分  
(八重洲南口)  
新宿駅：約3時間23分  
(バスタ新宿)  
・新常磐交通  
・ジェイアールバス関東  
・東武バスセントラル  
・ジェイアールバス関東

**自動車**  
東京から約2時間  
(三郷JCT)  
・常磐自動車道



いわき駅

いわき中央IC

## 福島県内からのアクセス

**鉄道**  
JR磐城東線 郡山駅：約1時間35分

**高速バス**  
・新常磐交通 福島駅：約2時間  
・福島交通 郡山駅：約1時間40分  
・新磐城交通 若松駅：約3時間  
・福島交通 若松駅：約3時間  
・会津バス (バスターミナル)

**自動車**  
・東北自動車道 郡山から約1時間  
・磐越自動車道 (郡山IC)  
・磐越自動車道 会津若松から約1時間25分  
(会津若松IC)

## NOZZOいわき

いわき市の魅力満載のサイクリング情報サイト「NOZZOいわき」おおすすめのスポットはもちろん最新のイベントやお得な情報を随時更新!

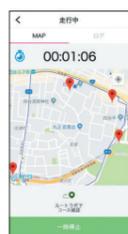


ぜひアクセスを!

nozzo いわき



サイクリング情報共有アプリ「ツール・ド」を使ってライドをより楽しく!



コースを完走すると「達成バッジ」が



本書で紹介のコースはこのアプリで確認可能。ルート案内機能だけでなく、お薦めスポットへのチェックイン機能なども付く。ぜひライドのお供として使ってみよう。

お薦めスポットに全てを完走すると特典としてもらえる。ぜひ集めたい

# NOZZOいわき

いわき市サイクリング情報サイト

# いわき サイクリング マップ



# 海あり山あり100km超！いわきを丸ごと楽しめる上級者コースから、大人も子どももみんなで楽しめる11kmのお散歩ライドまで、厳選した全10コース！

## いわき1周コース (いわいち)

**A** スタート：いわきFCパーク

いわきの自然を満喫  
本格派向けロングコース

いわき七浜海道の海岸線と、清流&奇岩の渓谷美が広がる夏井川渓谷や  
鮫川渓谷などを走る。上り区間が約60kmと走りこたえも十分

海風がさわやかで心地よい 距離が長く獲得標高も多い



142  
距離 km  
1,360  
獲得標高 m

## 夏井川渓谷チャレンジコース

**C** スタート：いわき駅

夏井川渓谷沿いの  
走りやすい道を楽しむ

自然が豊かで交通量も少ない市の北西部を巡る。夏井川渓谷では4月上～  
中旬はアカヤシオ、11月上旬～中旬は山一面の紅葉を楽しめる

桜の名所、小川諏訪神社 夏井川渓谷の紅葉



63  
距離 km  
916  
獲得標高 m

## ミニいわき1周コース

**A** スタート：いわきFCパーク

山あり海ありの景観を  
コンパクトに満喫！

山間のヒルクライムといわき七浜海道を南下する、多彩な景色満喫コース。  
序盤は約35kmの上り基調で、その後は下り～平坦とラクになる

夏井川の龍場(かごば)の滝 豊間海岸の「海を見る」像



109  
距離 km  
1,225  
獲得標高 m

## いわき七浜海道制覇コース

**D** スタート：交流スペース勿来(なっくる)

7つの浜を堪能しよう  
ワンウェイコース

南部の勿来町から北部の久之浜町まで七つの浜を走る。2021年に  
完成したいわき七浜海道の海岸ルートは路面が良く走りやすい

都心の喧騒を忘れるひととき ごはん・カフェ きゅういち



47  
距離 km  
413  
獲得標高 m

## いわき市内周遊コース

**A** スタート：いわきFCパーク

いわき市の2大観光地を  
サイクリングで一巡り！

日本三古泉のひとつ、いわき湯本温泉郷と、海と魚をテーマにした観光地の  
小名浜港を訪れる。「見る、食べる、走る」の三拍子そろったコース

いわき・ら・ら・ミュウ 湯本町の鎮守様、温泉神社



44  
距離 km  
516  
獲得標高 m



\*各コースの獲得標高は推定値です

## 四倉・久之浜コース

**F** スタート：道の駅よつくら港

いわき市北部の高台と  
ダイナミックな海岸線を一望！

北部の四倉町、大久町、久之浜町を周遊する。30kmの道のりは適度なアップ  
ダウンに富んでいて、健康志向な休日ライドにもってこい

ワンダーファーム 波立(はたち)海岸の弁天島



30  
距離 km  
372  
獲得標高 m

## 勿来・遠野コース

**G** スタート：勿来駐車場

走りやすさピカイチの  
いわき市内陸を巡る

南部の勿来町を起点に内陸の遠野町をぐるっと一周する。田園風景に囲まれた  
のどかな道から眺める阿武隈高地の美しい風景が素晴らしい

田園や里山の風景が広がる うさぎやのみそ焼きおにぎり



53  
距離 km  
580  
獲得標高 m

## 新舞子ハイツ 小名浜コース

**B** スタート：いわき新舞子ハイツ

シーサイドルートで  
海の眺めを心ゆくまで

観光で人気の塩屋崎灯台や、薄磯、豊間、永崎の浜を立ち寄りながら三崎公園  
で折り返し。ほぼすべてが海岸線の道で心地よい気分が包まれる

太陽がきらめく海を眺める 青い海に映える塩屋崎灯台



28  
距離 km  
297  
獲得標高 m

## 小名浜市街地コース

**H** スタート：いわき・ら・ら・ミュウ

漁船や物産店でにぎわう  
小名浜地区をレンタサイクルで

小名浜は漁業や海産物の加工が盛ん。古くからにぎわってきた街で気兼ね  
な散策を。三崎公園は太平洋といわきの街を一望でき、潮風が気持ちいい

みんなの憩いの場、三崎公園 レトロなカフェのウミネコ商店



11  
距離 km  
80  
獲得標高 m

## 新舞子ハイツ 北部コース

**B** スタート：いわき新舞子ハイツ

宿泊と一緒に  
レンタサイクルを楽しむ

レンタサイクルもできる温泉宿、いわき新舞子ハイツから海岸線&市街地  
観光へ。半日程度のアクティビティを取り入れたい人にぴったり

レンタサイクルの種類も豊富 大國魂(おおくにたま)神社



19  
距離 km  
70  
獲得標高 m

## 颯サイクル

営業時間 8:00~17:00  
定休日 火・水曜日  
レンタサイクル E-bike、ロードバイク、クロスバイク、  
子供用自転車、タンデム自転車



## サイクルステーション & レンタサイクル

各地に休憩&トイレ施設があり、  
工具・空気入れを無料で貸出。  
電動アシスト自転車からスポーツ  
自転車までレンタルできます。



自走でも  
レンタルでも  
安心して走れる



## 新舞子サイクルステーション

営業時間 9:00~16:30  
定休日 新舞子ハイツの休業日に準ずる  
レンタサイクル E-bike、ロードバイク、クロスバイク、  
子供用自転車、タンデム自転車

