ナショナルサイクルルート

「つくば霞ヶ浦りんりんロード」

旧筑波鉄道の廃線敷と霞ヶ浦を周回する湖岸道路を合わせた約180kmのコース。平坦で走りやすい。

（ビギナー～上級者向け）

県北地方の山間をめぐる

「奥久慈里山ヒルクライムルート」

日本３大名瀑「袋田の滝」と山並みに架かる「竜神大吊橋」をめぐる約200kmのコース。激坂あり。

（中級者～上級者向け）

美しい海岸線を爽快に走りぬける

「大洗・ひたち海浜シーサイドルート」

青のネモフィラが広がる「ひたち海浜公園」「大洗水族館」など観光施設をめぐる約95kmのコース。

（ビギナー～上級者向け）

鬼怒川・小貝川の堤防を繋ぐ

「鬼怒・小貝リバーサイドルート」

鬼怒川緊急対策として整備した堤防を活用したサイクリングロード。全線開通は、令和６年度を目標

夏 おすすめver.

県内最高峰
「八溝山」

日本三名瀑
「袋田の滝」

世界で最も
美しい駅舎の一つ
海の見える「日立駅」

日本最大級の
歩行者専用橋
「竜神大吊橋」

日立駅

水郡線

常磐線

漁協運営「道の駅」
「日立おさかなセンター」

死ぬまでに行きたい
世界の絶景
「ひたち海浜公園」

NEWスポット
水戸城跡復元

水戸駅

神々しい水平線
からの夜明け
「神磯の鳥居」

岩瀬駅

水戸線

至 栃木県
小山市方面

結城駅

明治期～大正期に
建てられた蔵造り店舗
「見世蔵」

川沿いに続く
約3.2万㎡のお花畑
「小貝川フラワーパーク」

日本一大きい
「獅子頭」

常総線

サメの飼育数
日本一
「大洗水族館」

常磐線

大洗駅

日本の百名山
「筑波山」

「茨城空港」

メロン生産量
日本一「鉾田市」

大洗鹿島線

科学の街・
日本有数のブルー
ベリーの産地
「つくば市」

いばらきフラワーパーク

日本第2位
面積「霞ヶ浦」

日本3大神宮
「鹿島神宮」

土浦駅

つくば
駅

15.8haの敷地を持つ
日本最大級
「自然博物館」

鹿島
神宮駅

鹿島線

つくばエクスプレス

常磐線

世界一の高さの
大仏「牛久大仏」

国内初の駅
（土浦）直結
サイクリング施設
「りんりん
スクエア土浦」

レンタサイクル・シャワー
更衣室/サイクリングホテル
「星野リゾート BEB5土浦」

潮来駅

秋葉原駅から
「つくば駅」まで
（つくばエクスプレス）
最短 **45分**

東京駅から
特急列車で
「土浦駅」まで
（常磐線）
最短 **49分**

意外に近い「茨城県」
まだ見ぬ日本NO.1級の観光地を
じっくりと「自転車観光」で

日本が世界に誇る「ナショナルサイクルルート」を持つ

茨城県は 現在「サイクリング王国」として

絶賛売出中です

＼太陽が育む・夏の茨城一押しの味覚ブルーベリーとサイクリングで美容・健康にぴったり／

つくば霞ヶ浦りんりんロード① 1泊2日（84.0km）

＜１日目＞（49.0km）

①りんりんポート土浦（土浦市）10:00発
広域レンタサイクル貸出施設。2019年オープンの霞ヶ浦を見渡せる屋上テラスもあるサイクリング拠点施設。

②蔵出し焼き芋かいつか（かすみがうら市）11:20着
今までにない新しい食感、ねっとりとロの中でとろける甘さが特徴の熟成焼き芋を提供。急な坂を上り切った後の種類豊富なラテは格別。

③かすみがうら市交流センター（かすみがうら市）12:30着
地元フルーツなどを活かした魅力的な加工品や霞ヶ浦で獲れたシラウオやワカサギを使った料理を提供。

④道の駅たまつくり「こいこい」（行方市）14:00着
霞ヶ浦大橋のふもとから見える霞ヶ浦は絶景。
ここでしか食べることのできないナマズをはじめ、鯉・豚・鴨を使ったご当地バーガーが有名。

⑤星野リゾート BEB5土浦（土浦市）16:30着
話題のサイクルホテル。サイクリストの自転車愛に応えるホテル。

＜２日目＞（35.0km）
サイクルホテル 9:00発

⑥つくばブルーベリーゆうファーム（つくば市）10:30着
日本でただ一人のブルーベリーマイスター鈴木さんが経営する農園で、ブルーベリー狩りを楽しめる。

⑦麺や　蒼　AOI（つくば市）12:00着
ラーメン激戦区のつくば市。ラーメンデータベースで味噌部門三年連続全国１位の濃厚豚骨魚介白味噌が人気No1！

⑧つくばエキスポセンター（つくば市）13:00着
科学は技術を見て・触れて・楽しめる空間。
世界最大級のプラネタリウムでは、大迫力の映像と美しい星空の世界が楽しめる。

⑨りんりんスクエア土浦（土浦市）16:00着
ゴール！広域レンタサイクル返却施設。サイクリング終了。国内最大級のサイクリング特化施設。自転車専門店で自分に合った自転車を探したり、日本酒バーでお酒を飲んだりして帰ろう！

つくば霞ヶ浦りんりんロード② 日帰り（54.7km）

①割烹旅館いづみ荘（石岡市）9:00発
広域レンタサイクル貸出施設。手続きをして、サイクリングスタート！霞ヶ浦湖畔に立つ割烹旅館。客室からの眺望とうな重や鯉の旨煮などの川魚料理を提供する人気店。JR常磐線高浜駅から徒歩10分。

②いばらきフラワーパーク（石岡市）10:30着
今話題の世界でいちばん花との距離が縮まるパーク。五感で楽しむ体験型の県いちおしの施設。フラワーアレンジメントや乗馬などのアクティビティ体験も。

③Yasato de toreta レストラン（石岡市）11:00着
フラワーパークの駐車場にあり、地元食材を使ったハンバーグやとんかつなどを提供！一度はランチを食べてみたいお店。隣のマーケットでは、地元野菜も購入可。

④木内酒造八郷蒸留所（石岡市）12:00着
茨城が世界に誇る酒造会社。国際的なビールコンテストで何度も金メダルを受賞した「常陸野ネストビール」で知られる木内酒造が、ウイスキー作りに参入。旧公民館を改築した建物が特徴的。今は外観のみで、中には入れない。

⑤やさとブルーベリーファーム（石岡市）13:30着
ブルーベリー産地の石岡市。この農園では、ブルーベリー狩りだけではなく、併設されたカフェでジェラートやアイスなどのスイーツも楽しめる。

⑥常陸風土記の丘（石岡市）15:00着
復元された古代家屋や市内で出土した土器などの考古資料を展示した歴史公園。日本一の大きさの獅子頭が外観の展望台がある。記念に写真を撮ろう！

⑦割烹旅館いづみ荘（石岡市）16:00着
ゴール！広域レンタサイクル返却施設。
サイクリング終了。

おすすめモデルコース

奥久慈里山ヒルクライムルート（25.0km）

①道の駅常陸大宮（常陸大宮市）10:00発
関東屈指の清流、鮎の舞う久慈川のほとりに位置する道の駅。常陸大宮特産品に認証された鮎の塩焼きや、地元のえごまを使ったジェラートは絶品です。

②辰ノ口親水公園（常陸大宮市）10:20着
久慈川の清流とその周辺の豊かな自然環境を身近に体験できるスポット。

③ブルーベリーフレンドファーム（常陸大宮市）11:15着
大粒で甘酸っぱくジューシーなブルーベリーを、広さ1.2haの畑で約40種類(3,000本)栽培。摘み取り体験のみならず、カフェも併設。

④御城展望台（常陸大宮市）12:15着

⑤舟納豆（常陸大宮市）12:50着
丸真食品㈱が作る「舟納豆」は、舟の形をした薄い木に包まれた、ご自宅用にもギフトにも喜ばれること間違いなしの納豆です。

⑥そば農家しの田（常陸大宮市）13:20着
週末（金・土・日）のランチ時間しか営業しない古民家をリフォームしたそば屋さん。店主自ら栽培を手がげ、蕎麦の実の粒が見えるくらいに荒くひいた蕎麦粉で手打ちした「常陸秋そば」を堪能してみては！

⑦道の駅常陸大宮（常陸大宮市）14:45着

大洗・ひたち海浜シーサイドルート（7.5km）

①大洗町観光情報交流センター「うみまちテラス」（大洗町）11:00発
自転車を借りて、茨城屈指の観光地を堪能

②大洗サンビーチ（大洗町）11:15着
海が見える遊歩道は、サイクリング可能。

③大洗海鮮市場（大洗町）11:30着
大洗漁港で水揚げされたばかりの、新鮮でおいしい魚を漁師味のどんぶりや浜焼きで楽しめる。

④ウスヤ精肉店（大洗町）12:45着
おやつ感覚で食べられる串カツが一押し。ガルパンファンも多く訪れる。

⑤カジキミュージアム（大洗町）13:15着
カジキマグロについて学べ、味わえる施設。

⑥大洗町観光情報交流センター「うみまちテラス」（大洗町）14:00着

鬼怒・小貝リバーサイドルート（20km）

①ビアスパークしもつま（下妻市）11:00発
温泉、ホテル、直売所、体験農園。自然と触合い人々が交流できるリフレッシュビレッジ。

②サン・SUNさぬま（下妻市）11:15着
茨城百景の「砂沼」の景観をテラスデッキから眺望できるカフェレストラン。

③小貝川ふれあい公園（下妻市）12:15着
9月には、コスモスが咲き誇る公園。

④道の駅しもつま（下妻市）13:00着
納豆工場があるめずらしい道の駅。

⑤大宝八幡宮（下妻市）14:00着
関東最古の八幡宮。御本殿は、国指定重要文化財。

⑥ビアスパークしもつま（下妻市）14:30着

乗り捨て自由な

広域レンタサイクル
県内 11 箇所

「つくば霞ヶ浦りんりんロード」は、レンタサイクルが充実。
クロスバイク・ロードバイク・Eバイク・キッズバイク（適応身長130cm～）など

貸出・返却施設： 土浦市（3）つくば市 桜川市 阿見町 石岡市 かすみがうら市 行方市 潮来市 神栖市 （土浦市以外は１か所）
9:00～16:00
霞ヶ浦ふれあいランド 9:30～ りんりんスクエア土浦 10:30～ 貸出

詳しい内容・予約は「りんりんロードHP」から

ご予約はこちらから！

サイクリング動画 YouTubeで公開中

＜チラシについてのお問い合わせ＞ 茨城県スポーツ推進課 ☎ 029-301-2735