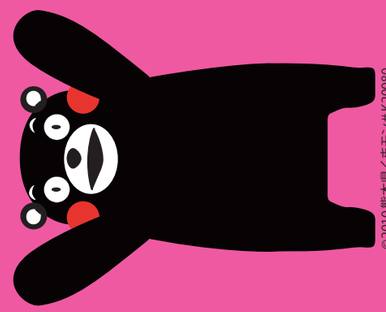


©2010 熊本県くまモン#KZ0080

カルデラ・海・湧水・グルメ・緑の大地！

KUMAMOTO CYCLING MAP わくらく12コース

GINRIN 楽 ロードバイク・レンタル 無料ガイド案内 OK

約45km 難易度 ★★☆☆☆ 宝発見
史跡・景勝コース

熊本市民に親しまれる山、金峰山を目指してスタート。山上からは熊本市はもちろん阿蘇や雲仙までも見渡せます。みかん畑を走り抜けたら、一気に熊本港へ。

【江津湖】周辺は公園として整備され、憩いの場となっている。

【芭蕉園】湖畔を走るとうっそうとし芭蕉林が現れる。夏には蛍の姿も。

【金峰山】「東の阿蘇」に対して「西の金峰山」と呼ばれ、登山愛好者も多い。

【霊厳洞】宮本武蔵が「五輪書」を書いたことで知られる。

夏目漱石の著書「草枕」に登場する茶屋。資料館も併設している。

チェックポイント
1. 江津湖 芭蕉園
2. 肥後 本妙寺
3. B 峠の茶屋公園 だご汁や
4. 霊厳洞
5. 熊本港
6. OPEN TERRACE KOKYO 湖鏡
7. 熊本市動植物園南口の湧水

約70km 難易度 ★★★☆☆ やすらぎと
石橋・癒しコース

緑川、御船川、井戸江峡と川沿いに走ります。川面を渡る風を楽しんだあとは嘉島町の湧水でクールダウン！

【霊台橋】1847 年架橋、「種山石工」による日本最大級の単一アーチ橋。国の重要文化財に指定されている。

【二俣橋】ハートが現れるのは 10 月～2 月の 11 時半～12 時頃。

【嘉島湧水天然プール】ローマオリンピックの銅メダリスト田中聡子選手ゆかりの湧水。

魚と泳げるプール

霊台橋すぐ横。塩ようかんがおいしい。

一番人気は赤ちゃんのおしりパン！

チェックポイント
1. 中甲橋グリーンパーク
2. 甲佐町やな場
3. 井戸江峡
4. 霊台橋
5. H 藤崎商店
6. J 森のぱんや
7. 佐俣の湯
8. 二俣橋♡
9. 嘉島湧水天然プール

約90km 難易度 ★★★½☆ せせらぎと
緑陰・グルメコース

山都町に向かう道は緑豊か。坂が続くので健脚向きかも！？ 気軽に立ち寄れるお店も多いので、地元の味を楽しんでみては？

ドンカッチョとはハゼ科の魚でドンコの方言での呼び名。カマツカはコイ科に属する約 15 ㎝ほどの魚で清流に住む。

【緑川流域の石橋群】緑川流域は全国でも有数の石橋の宝庫で、大小約 80基の石橋が存在する。

西ノ鶴橋はほんの数歩で渡れる小さな石橋。

やな場では鮎料理も味わえる。

館内に食事処もある。地元産のそばがおいしい。

パンを食べて一息入れよう！

チェックポイント
1. 甲佐やな場
2. ドンカッチョ看板
3. 西ノ鶴橋
4. 美里物産館 よんなっせ
5. 内大臣橋
6. Bread&Cake Cipollino
7. 通潤橋
8. 樫永峠
9. 嘉島湧水天然プール

約100km 難易度 ★★★★★ 景勝
阿蘇五岳・山頂コース

俵山旧道を進んで峠を越え、南阿蘇へ。カルデラの中を走って阿蘇山頂を目指します。360 度の大パノラマは圧巻です。

【阿蘇五岳】南阿蘇、俵山方面から望んだ姿。

天然酵母のパン屋さん。

チェックポイント
- D カフェ POPOLUS
1. 俵山交流館 萌の里
2. 俵山峠展望所
3. 宝来宝来神社
- F PAN DAIGO
4. あそ望の郷くぎの
5. 白川水源
- 111 阿蘇パノラマライン
6. 阿蘇火山博物館
- C ジャズと珈琲の店 ハロー通り
7. きくちのまんま 農産物市場菊陽店

約130km 難易度 ★★★★★ 悠久ロマン
カルデラ周遊コース

グリーンロード南阿蘇経由で南阿蘇へ、そして阿蘇市まで走ります。途中越えるいくつもの峠はどれも絶景ポイント。爽快です。

【グリーンロード南阿蘇】美しい景観を楽しめる道。中でも地蔵峠は一見の価値あるポイント。

チェックポイント
1. 益城町彼岸花街道
2. らくのうマザーズ 阿蘇ミルク牧場
- ◆ グリーンロード南阿蘇
3. 南阿蘇久木野温泉 四季の森
- G 喫茶&ロッジ りんどう花房
4. 高森湧水トンネル公園
- 11 やまなみハイウェイ
5. 城山展望所
- 45 ミルクロード
6. ラピュタの道
- C ジャズと珈琲の店 ハロー通り
7. きくちのまんま 農産物市場菊陽店

おいしいコーヒーと音楽で至福の時間を。

約130km 難易度 ★★★☆☆ 船旅と
ジオパーク島原一周コース

熊本港からフェリーに乗って島原港へ。右回りで半島を廻ります。「島原半島世界ジオパーク」の魅力を存分に楽しみましょう。

〈熊本港⇄島原港〉
～所要時間～
＊フェリー約 60分
＊高速フェリー約30分

島原といえばちゃんぽん！

チェックポイント
1. 熊本港
2. 原城跡
3. 両子岩（自然石のモアイ像）
- L レストラン ニュー小浜
4. 温泉鉄道跡
5. 島原城
6. 島原港

約30km 難易度 ★☆☆☆☆ 歴史探訪
市内史跡とグルメコース

史跡を巡りながら熊本城を目指します。「桜の馬場 城彩苑」内の「桜の小路」には熊本県下のグルメが集結。見所がいっぱいの史跡満喫コースです。

【熊本城】1607 年加藤清正が築城。日本三名城に数えられ、「武者返し」と呼ばれる独特の曲線を描く石垣が美しい。

【横井小楠をめぐる維新群像】明治維新の夜明けに影響を与えた 5 人の銅像。

熊本の味が揃う城彩苑は食べ歩きも楽しい

チェックポイント
1. 江津湖 芭蕉園
2. 熊本洋学校教師ジェーンズ邸・夏目漱石旧居
3. 徳富記念園
4. 藤崎八旛宮
5. 横井小楠をめぐる維新群像
6. 熊本城・桜の馬場 城彩苑
7. 小泉八雲熊本旧居
8. 水前寺成趣園
9. 熊本市動植物園南口の湧水
10. 横井小楠記念館（四時軒）

江津湖の遊歩道沿いにある。

約65km 難易度 ★★★☆☆ 癒し探訪
湧水とグルメコース

熊本の豊かな湧水を楽しんだあと、西原村を目指します。復路は大津町経由で。カフェや地元の直売所などにも立ち寄ってみて。

【秋津川左岸堤防道路擁壁の壁画】
子どもたちの手による壁画は総延長 1.2km に及ぶ。

珍しい自転車御守がある

【浮島神社】周囲は浮島水辺公園になっており、散策もできる。

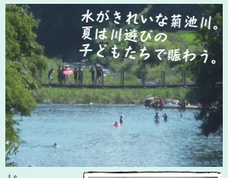
【潮井水源】水温は 17~18℃。夏でもひんやり涼しい。

チェックポイント
1. 浮島神社
2. 足手荒神
3. サントリー九州熊本工場
4. 秋津川左岸堤防道路擁壁の壁画
5. 潮井水源
- D カフェ POPOLUS
6. 俵山交流館 萌の里
- E 琉球器の店 ゆい
7. オーディオ道場
- C ジャズと珈琲の店 ハロー通り
8. きくちのまんま 農産物市場菊陽店
- A さぬき屋 峻

カツ丼も人気！

約80km 難易度 ★★★½☆ 田園・緑陰
渓谷とグルメコース

天然の広葉樹林と水の流れが美しい菊池渓谷。農畜産物が豊富な菊池エリアはおいしいものも沢山です！



チェックポイント
1. 道の駅 旭志
- ◆ 菊池グリーンロード
2. 菊池渓谷 水の駅
3. 菊池渓谷
4. きくちのまんま 農産物市場菊陽店
5. 激辛道 辛辛麺

辛いけどクセになる味！

約85km 難易度 ★★☆☆☆ 田園と温泉
ゆうかファミリーロードコース

熊本市と山鹿市を結ぶ自転車道はかつて山鹿温泉鉄道が走った道。のんびり快適です！

チェックポイント
1. フードパル
- ◆ ゆうかファミリーロード
2. サイクリングターミナル
3. 八千代座
4. 山鹿温泉 さくら湯
5. 不動岩
6. 藤崎八旛宮

山鹿散策も楽しい！

江戸時代の姿に再生された姿は堂々とした佇まい。

約100km 難易度 ★★★☆☆ 歴史ロマン
宇土半島一周コース

宇城市のウキウキロードを通って宇土半島の先端に位置する旧三角町へ。有明海の情緒溢れるコースです。

【三角西港】明治三大築港のひとつ。当時の姿をとどめる石積埠頭と水路は国の重要文化財。

願いを込めてくぐってみよう。

旧三角海運倉庫を利用したカフェ。

チェックポイント
1. 不知火温泉
2. 三角港
- K 三角西港珈琲屋 和蘭館
3. 三角西港
4. 粟嶋神社

【粟嶋神社】200 年の歴史がある日本一小さい鳥居。

約150km 難易度 ★★★★★ 大満足
九州のへそななでコース

熊本市、御船町、山都町、高森町、南阿蘇村、西原村、益城町と 7 市町村を駆け抜けます。熊本の大自然を体感できる壮大なコース。

旧蘇陽町（現山都町）は九州のほぼ中心に位置し、人間に例えるとちょうどへそに当たる。

石窯焼きのピザがおすすめ！

阿蘇山が目の前！テイクアウトもできる。

チェックポイント
1. 八勢眼鏡橋
2. 矢部サンバレーカントリークラブ
- I Bread&CakeCipollino
3. 清和文楽館
4. 弊立神社
5. 九州のへそモニュメント
6. 高森峠
- G 喫茶&ロッジ りんどう花房
7. 南阿蘇久木野温泉 四季の森
- F PAN DAIGO
8. 俵山交流館 萌の里
- D カフェ POPOLUS

お問い合わせ

GINRIN ギンリン健車店

熊本市東区水源 1-8-4
（動植物園通り）
☎096-367-6902
9:00~19:00 休 水

熊本の自然をあなたのペースに合わせてガイドいたします！

協賛店一覧 ※協賛店特典など

A さぬき屋 峻	熊本市東区小山 6-20-47	096-285-3363 11:00~15:00、17:00~OS20:30 ※スポンサーサービスあり、駐輪ラックあり 休 火
B 峠の茶屋公園 だご汁や	熊本市西区河内町岳 5-4	096-277-2154 11:00~17:00 ※修理キットあり 休 火・祝日は営業
C ジャズと珈琲の店 ハロー通り	菊池郡大津町引水 710-1	096-294-1185 11:00~19:00 ※駐輪ラックあり 休 月
D カフェ POPOLUS	阿蘇郡西原村小森 1801-18	096-279-4541 11:00~22:00 ※食事をするとドリンク 50 円引き、修理キットあり 休 木
E 琉球器の店 ゆい	阿蘇郡西原村小森 2190-213	096-279-4748 11:00~18:00 ※冷たいお茶サービス 休 月・火・水・不定休あり
F PAN DAIGO	阿蘇郡南阿蘇村河陰3636	0967-67-3225 10:00~18:00 休 水・不定休あり ※イートイン可、パンを購入するとコーヒーサービスあり
G 喫茶&ロッジ りんどう花房	阿蘇郡南阿蘇村久石 1273-2	0967-62-8090 11:00~日没 ※会計より一割引、修理キットあり 休 不定休
H 藤崎商店	下益城郡美里町豊富 1644-2	0964-47-1906 7:00~21:00 ※道案内、修理キットあり 休 元旦
I Bread&Cake Cipollino	上益城郡山都町入佐 81-1	0967-72-0150 7:00~19:00 ※スポンサーサービス、修理キットあり 休 火
J 森のぱんや	下益城郡美里町佐俣 1090	0964-46-2037 7:30~19:00 休 火・祝日は営業・不定休あり
K 三角西港珈琲屋 和蘭館	宇城市三角町三角浦 1268-1	0964-52-2050 11:00~18:00 ※修理キットあり 休 無休
L レストラン ニュー小浜	長崎県雲仙市小浜町北本町 862-2 小浜ターミナル内	0957-74-2804 9:00~20:00 ※協賛店サービスあり 休 不定休