

# 富山県へのアクセス

**車(富山ICまで)**  
 緑馬ICから約4時間30分  
 豊中ICから約4時間  
 一宮ICから約3時間

**新幹線・特急**  
 東京から約2時間5分  
 大阪から約2時間35分  
 名古屋から約2時間35分

**飛行機**  
 羽田空港から約1時間

※新幹線・特急の所要時間は出発駅から最速の場合です。

**アクセスマップの詳細はこちら ▶**

# サイクルトレインやフェリーを利用してサイクリングをもっと楽しもう!!

## サイクルトレイン・フェリー情報

**① あいの風とやま鉄道「あいの風サイクルトレイン」**  
 富山駅・東富山駅・滑川駅で乗車し、沿線で折返してから入善駅・黒部駅で降車するサイクルトレインです。ホームページからの事前予約が必要です。お問い合わせは、あいの風とやま鉄道 ☎076-444-1300) までお願いします。

**② 富山地方鉄道「サイクルトレイン」**  
 土曜日・日曜日・祝日及び年末年始に富山地方鉄道の鉄道全線で利用できるサイクルトレインです。乗車方法等についてはホームページをご確認ください。5名以上のグループ等で利用する場合は、事前に稲荷町運転区 ☎076-432-5546) にお問い合わせください。

**③ 万葉線「サイクルtram」**  
 運行予定期間は4月から11月(冬季休業)で、2日前までに事前予約が必要です。1回の利用台数は2台まで、各日午前、午後1組ずつの先着順となります。予約方法はホームページのトピックスをご確認ください。お問い合わせは総務課 ☎0766-25-4139(平日8:30~17:30)までお願いします。

**④ 富山県営渡船「越ノ湯フェリー」**  
 新湊大橋の区間(越ノ湯発着場~堀岡発着場間)を運航する自転車の持込みが可能なフェリー(運賃無料)です。海上からの新湊大橋の絶景を楽しめます。30名以上の団体で乗船される場合は予約が必要です。土曜日・日曜日・祝日については、団体での予約は受け付けていません。

自転車をそのまま鉄道の車両内やフェリーに持ち込むことができます。片道だけのサイクリングを楽しむ方や行動範囲を広げたい方におすすめです。  
 運行日、予約の有無及び注意事項については事前に各事業者のホームページ等をご確認ください。

# お役立ち情報

**富山県サイクリング公式サイト とやまサイクルナビ**  
 コース紹介、おすすめスポット、レンタサイクル、街の自転車屋さんなど、富山県でサイクリングを楽しむための情報を発信しています。

**富山県観光公式サイト とやま観光ナビ**  
 観光や体験、グルメ、お土産、イベントやお祭り、アクセスなど、旅を楽しむ情報がいっぱい!!  
 富山県の観光情報はここからどうぞ。

**富山県サイクリング協会**  
 富山県内の自転車愛好者の会員で構成される団体で、サイクリングイベントの開催や協力を行っています。  
 富山県内のサイクリングイベントの確認はこちらからどうぞ。

**富山県サイクリング公式SNS**  
**富山県点検してんしゃ旅**

公式Instagram ▶ 公式X ▶

# 富山のサイクリングはグルメも楽しい!

## 富山湾の海の幸を堪能

**ブリ** (旬の時期: 10月~2月)  
 富山湾の寒涼によって十分に脂がのって身の引き締まったブリはまさに「富山湾の王者」。ブリしゃぶをはじめ、肉厚の刺身、塩焼き、ブリ大根など、さまざまなブリ料理を味わえます。

**ホタルイカ** (旬の時期: 3月~6月)  
 小さな体に無数の発光器を持つホタルイカ。春の夜、海上に青白い光を放つ光景は、「富山湾の神秘」そのものです。

**シロエビ** (旬の時期: 4月~11月)  
 水晶のような透き通った姿で「富山湾の宝石」と呼ばれています。とろけるような甘みの刺身も、サクサクのかき揚げも、賀沢に味わえるのは富山だけです。

**ベニズワイガニ** (旬の時期: 9月~5月)  
 富山湾の秋の使者。ジュシーで上品な甘さが口の中に広がります。身はもちろん、ミノも絶品です。富山湾で獲れるベニズワイガニは「高志(こし)の紅(あか)ガニ」と呼ばれています。

## 他にもいろいろ富山の味覚

**ます寿し**  
 若笹のさわやかな香りと美しい薄紅色のますの切り身が食欲を誘う、言わずと知れた富山名物。各店伝統の味を食べ比べ、味の違いやこだわりが見えてくると、さらに美味しさが深まります。

**富山ブラック**  
 真っ黒いスープが特徴のラーメン。戦後、労働者のためにあえて塩分を濃目にし、ご飯のおかずとなるように考案されたことがルーツです。最近では、「グリーン」「ホワイ」「ブラウン」と、さまざまなカラーラーメンも登場しています。

**富山湾鮓**  
 天然の生け簀と称される富山湾。その富山湾で水揚げされた、旬の地魚だけを贅沢に使用した「富山湾鮓」は、富山を訪れた人だけが味わうことのできる最高の寿司です。

**「富山湾鮓」提供店の情報はここから ▶**

# サイクリストに優しい宿

サイクリストが快適に宿泊できる施設を「サイクリストに優しい宿」に認定しています。

〈受けられるサービス〉

- ・自転車の客室への持ち込みが可能
- ・自転車を施設可能な場所で保管可能
- ・空気入れ・修理工具の貸し出し
- ・手荷物一時預かり
- ・宅配便(自転車を含む)の受け取り・発送 etc...

↑1客室に自転車をそのまま持ち込める!

# サイクルふらっと

サイクリストが休憩時に立ち寄ることができる施設として、**コース沿線のコンビニエンスストアを「サイクルふらっと」**に認定しています。

〈受けられるサービス〉

- ・バイクラックの利用
- ・空気入れ・修理工具の貸し出し
- ・トイレの貸し出し etc...

↑このマークが目印!

# サイクリングで富山を丸ごと満喫!

富山県では「世界で最も美しい湾クラブ」に加盟した富山湾の美しい自然を体感できる「富山湾サイクリングコース」、富山の森・里・山の魅力を楽しむことができる「田園サイクリングコース」、そして2つのコースを結ぶ「湾岸・田園連絡サイクリングコース」を整備しています。

**安全にサイクリングを楽しむために**

- ・自転車は車両です。交通ルールを守って安全に走行しましょう。
- ・自転車の整備は万全ですか? ブレーキや空気圧等をもう一度点検しましょう。
- ・ご自身の安全のため、ヘルメットを着用しましょう。
- ・各自で出したゴミは持ち帰り、美しい自然をみんなで守りましょう。
- ・自転車歩行者専用道路区間は、自転車と歩行者の専用道路です。自動車やバイクは通れません。
- ・自転車はスピードを控えめに、歩行者に注意して、安全運転心がけましょう。

# TOYAMA CYCLING MAP

とやまサイクリングマップ

# おすすめサイクリングルート

## 富山湾サイクリングコース編

「世界で最も美しい湾クラブ」に加盟した富山湾を眺めながら湾岸沿いに富山県を横断するコース。富山湾の絶景とグルメを楽しむサイクリングイベント「富山湾サイクリング」も開催されています。

**コース詳細**

西側ルート	東側ルート	新川周遊ルート
距離: 約65km 所要時間: 約5.5時間 最大高低差: 約35m	距離: 約75km 所要時間: 約6時間 最大高低差: 約15m	距離: 約100km 所要時間: 約8.5時間 最大高低差: 約195m

※所要時間は時速12kmで計算

**世界屈指の絶景「海越しの立山連峰」の眺めを楽しみながら富山湾岸の西側エリアを巡るルート**

**東富山駅から「あいの風サイクルトレイン」を利用し、入善駅を起点に富山湾岸の東側エリアを巡るルート**

**新川エリアをぐるっと一周し、富山の海・里・山を満喫するルート**

西側ルート: 富山駅, 水見駅  
 東側ルート: 入善駅, 東富山駅  
 新川周遊ルート: 海の駅置気楼

◆ 事故が発生した場合  
 負傷者がいる場合は、まず負傷者の救護を優先し、緊急連絡先へ。  
**119番(救急)・110番(警察)**

◆ 医療機関を探す場合  
**とやま医療情報ガイド**

◆ 道路の異常を発見した場合  
**道路緊急ダイヤル「#9910」へ**  
 ※臨港道路・漁港道路は各管理者へ

◆ 富山県サイクリング公式サイト  
**「とやまサイクルナビ」**  
 HP: https://cycling-toyama.jp

富山県サイクリング 検索

## 富山はサイクリングイベントも充実!

### 富山湾サイクリング

「世界で最も美しい湾クラブ」に加盟する富山湾の魅力を活かしたサイクリングイベントです。湾岸沿線の各エイドポイントでは地元の名物を味わえます。

**イベント詳細**

**グランフォンド富山**

海拔ゼロメートルの富山湾から世界遺産五箇山を駆け抜けるサイクリングイベントです。ロングコースは距離180km、獲得標高1,900mにも及びコースで、山岳部が全体の約3割を占めるといって、本場イタリアの大会にも引けを取らない設定です。

# おすすめサイクリングルート

## 田園サイクリングコース編

国宝瑞龍寺をはじめとした富山県の歴史と文化を感じながら田園風景の中を駆け抜けるコース。立山連峰のパノラマ風景や、起伏に富んだコース上から見下ろす富山平野の眺望を楽しむことができます。

**コース詳細**

小矢部~砺波~南砺ルート	八尾~射水~高岡ルート	上市~立山~富山ルート
距離: 約65km 所要時間: 約5.5時間 最大高低差: 約135m	距離: 約50km 所要時間: 約4時間 最大高低差: 約110m	距離: 約55km 所要時間: 約4.5時間 最大高低差: 約185m

※所要時間は時速12kmで計算

**砺波平野の田園風景、庄川の清流、井波や城端の街並みなどを楽しむルート**

**田園風景や立山連峰の眺めを楽しみながら、八尾や国宝瑞龍寺などを巡るルート**

**電鉄富山駅から「サイクルトレイン」を利用し、上市駅からパワースポットを巡るルート**

石動駅, 高岡駅, 電鉄富山駅

【お問い合わせ】  
 〒930-8501 富山県富山市新結曲輪1番7号

**サイクリングマップについて**  
 富山県地方創生局 観光振興室 ☎076-444-4116

**サイクリングコースの整備について**  
 富山県土木部 道路課 ☎076-444-3319

2025年3月発行

## 整備状況

①ナビゲーターライン  
 コース上に一定間隔で青いラインを引き、コースの目印としています。

②分岐点誘導標識  
 コースの分岐点で、方向を案内しています。

③目的地距離標  
 おおよそ5km毎およびサイクリングステーション等までの距離を表示しています。

④全体コース案内看板  
 サイクリングステーション等にコース全体や観光施設等を案内しています。

※②~④は富山湾岸コースのみ

## 今後の整備イメージ

①矢羽根型路面表示等の新設  
 コース上に一定間隔で青い矢羽根型路面表示を設置し、コースの目印とします。また、分岐点には自転車ピクトグラム・NCRのロゴマークを表示します。

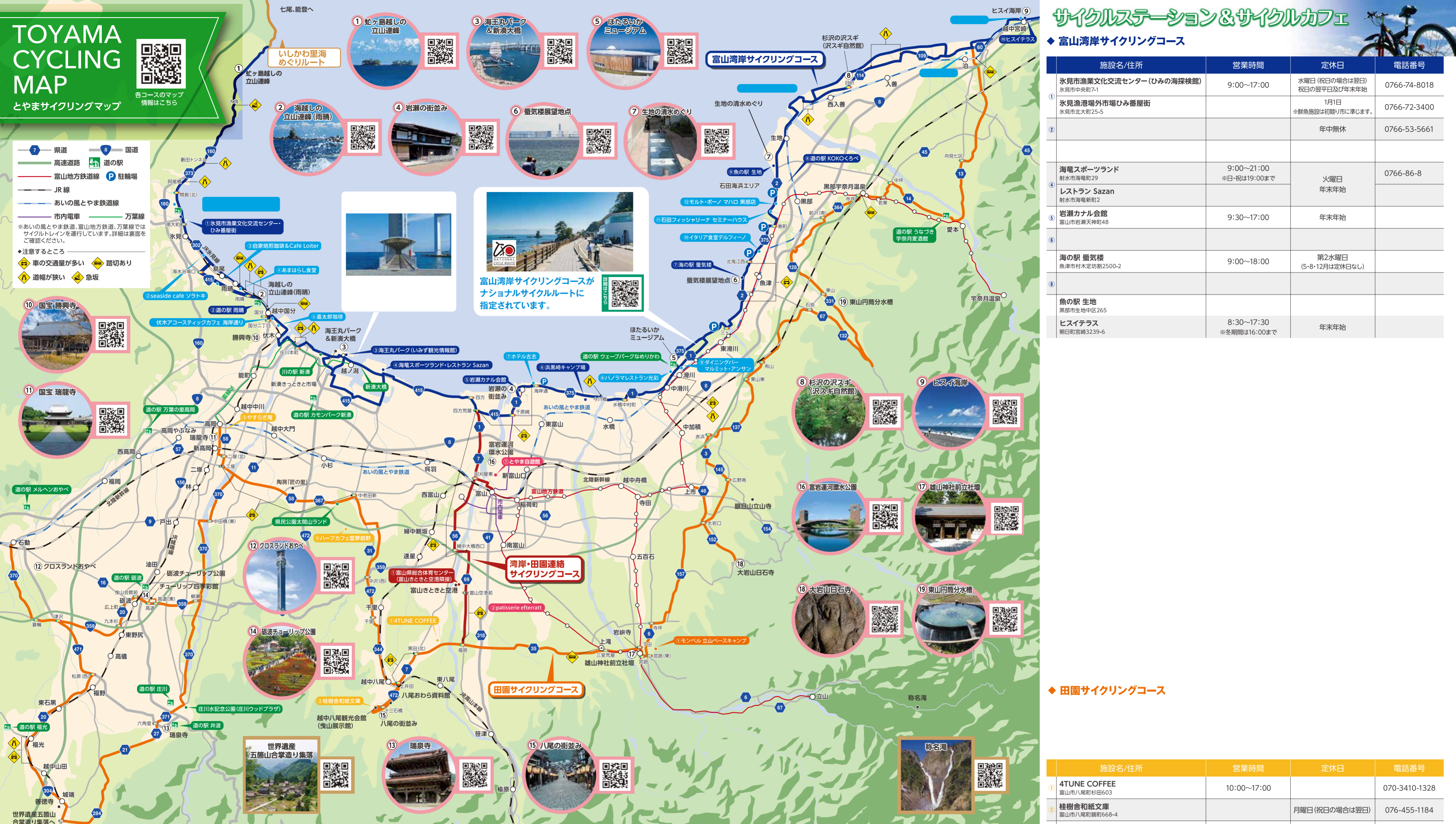
②分岐点誘導標識  
 目的地距離標等の充実

矢羽根型路面表示  
 分岐点誘導標識

40m

NCRロゴマーク 自転車ピクトグラム 矢羽マーク





# サイクルステーション&サイクルカフェ

### ◆ 富山湾岸サイクリングコース

施設名/住所	営業時間	定休日	電話番号
氷見市漁業文化交流センター(ひみの海探検館) 氷見市中央町7-1	9:00~17:00	水曜日(祝日の場合は翌日) 祝日の翌平日及び年末年始	0766-74-8018
① 氷見漁港場外市場ひみ番屋街 氷見市北大町25-5		1月1日 ※鮮魚施設は初日に市に準じます。	0766-72-3400
②		年中無休	0766-53-5661
④ 海電スポーツランド 射水市海電町29	9:00~21:00 ※日・祝は19:00まで	火曜日 年末年始	0766-86-8
⑤ レストラン Sazan 射水市海電新町2			
⑥ 岩瀬カナル会館 富山市岩瀬天神町48	9:30~17:00	年末年始	
⑧ 道の駅 魚の生地			
⑨ 道の駅 KOKOくらべ			
⑩ 道の駅 ウェーブパークなめりかや			
⑪ 道の駅 メルヘンおやべ			
⑫ クロスランドおやべ			
⑬ 道の駅 福光			
⑭ 道の駅 井波			
⑮ 道の駅 庄川			
⑯ 道の駅 福光			
⑰ 道の駅 福光			
⑱ 道の駅 福光			
⑲ 道の駅 福光			
⑳ 道の駅 福光			
㉑ 道の駅 福光			
㉒ 道の駅 福光			
㉓ 道の駅 福光			
㉔ 道の駅 福光			
㉕ 道の駅 福光			
㉖ 道の駅 福光			
㉗ 道の駅 福光			
㉘ 道の駅 福光			
㉙ 道の駅 福光			
㉚ 道の駅 福光			
㉛ 道の駅 福光			
㉜ 道の駅 福光			
㉝ 道の駅 福光			
㉞ 道の駅 福光			
㉟ 道の駅 福光			
㊱ 道の駅 福光			
㊲ 道の駅 福光			
㊳ 道の駅 福光			
㊴ 道の駅 福光			
㊵ 道の駅 福光			
㊶ 道の駅 福光			
㊷ 道の駅 福光			
㊸ 道の駅 福光			
㊹ 道の駅 福光			
㊺ 道の駅 福光			
㊻ 道の駅 福光			
㊼ 道の駅 福光			
㊽ 道の駅 福光			
㊾ 道の駅 福光			
㊿ 道の駅 福光			

### ◆ 田園サイクリングコース

施設名/住所	営業時間	定休日	電話番号
① 4TUNE COFFEE 富山市八尾町杉田603	10:00~17:00		070-3410-1328
② 桂樹舎和紙文庫 富山市八尾町鏡町668-4		月曜日(祝日の場合は翌日)	076-455-1184
③ やすらぎ庵 高岡市城南4-5-2		月曜日(祝日の場合は翌日)	0766-25-0505

### ◆ 湾岸・田園連絡サイクリングコース

施設名/住所	営業時間	定休日	電話番号
① 富山県総合体育センター 富山市秋ヶ島183(富山ときと空港とは連絡通路で接続)	9:00~21:00 ※日曜日・祝日は19:00まで	火曜日(祝日の場合は開館) 年末年始	076-429-5455
とやま自遊館 富山市湊入船町9-1	9:00~18:00	不定休	076-444-2100

# TOYAMA CYCLING MAP

## とやまサイクリングマップ

- 7 県道
  - 8 国道
  - 高速道路
  - 道の駅
  - 富山地方鉄道線
  - 駐輪場
  - JR線
  - あいの風とやま鉄道線
  - 市内電車
  - 万葉線
- ※あいの風とやま鉄道、富山地方鉄道、万葉線ではサイクリングを運行しています。詳細は裏面をご確認ください。
- ◆注意するところ
- 車の交通量が多い
  - 踏切あり
  - 道幅が狭い
  - 急坂

### 氷見市(石川県)～朝日町(新潟県境)

「世界で最も美しい湾クラブ」に加盟した富山湾を眺めながら湾岸沿いに富山県を横断するコース。  
【全長距離】約102km 【想定所要時間】約8.5時間(時速12kmで計算) 【最大高低差】35m

### 朝日町(富山湾岸コースに接続)～小矢部市(石動駅)

国宝瑞泉寺をはじめとした富山県の歴史と文化を感じながら田園風景の中を駆け抜けるコース。  
【全長距離】約199km(延伸整備後) 【想定所要時間】約16.5時間(時速12kmで計算) 【最大高低差】191m

### 富山市(国道415号四方荒屋交差点)～富山市(県道富山笹津線福居交差点)

富山湾岸サイクリングコースと田園サイクリングコースを結ぶコース。  
【全長距離】約18km 【想定所要時間】約1.5時間(時速12kmで計算) 【最大高低差】51m

### サイクルステーション&サイクルカフェについて

湾岸(ステーション) 田園(カフェ) 連絡(ステーション)

営業時間・定休日は変更されている場合があります。