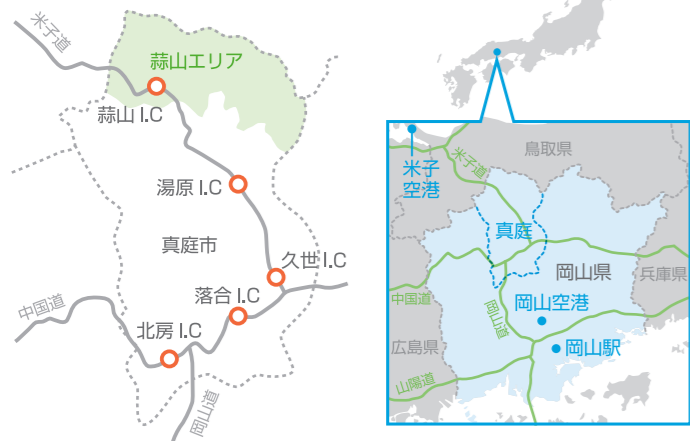


ひるぜん高原へのアクセス

「ひるぜん」ってどこ？

蒜山（ひるぜん）は岡山県真庭市（まにわ）市にあり、鳥取県との県境に位置します。



米子自動車道・蒜山 I.C すぐの場所にあり、放牧場や、遊園地、ペンションなど高原リゾートが満喫できる施設が充実していますので、観光、旅行をお楽しみいただけます。

飛行機+レンタカー

札幌・新千歳空港	2時間00分	岡山空港	約1時間45分 (約110km)	レンタカー	蒜山高原
沖縄・那覇空港	1時間45分				
東京・羽田空港	1時間10分				
	1時間10分	鳥取米子空港	約1時間10分 (約57km)		

自動車

大阪	中国道&米子道経由	約2時間40分	蒜山 I.C	蒜山高原
広島	中国道または米子道経由	約2時間50分		
倉敷	岡山道&中国道&米子道経由	約1時間30分		

電車+バス

岡山駅まで			岡山駅
東京	新幹線：約3時間30分(東京駅から) 夜行バス：約9時間50分		
名古屋	新幹線：約1時間40分(名古屋駅から) 高速バス：約5時間50分		
大阪	新幹線：約50分(新大阪駅から) 高速バス：約3時間10分		
福岡	新幹線：約1時間40分(博多駅から) 夜行バス：約9時間		

岡山駅から			真庭市 コミュニティバス 「まにわくん」 約1時間15分	蒜山高原
岡山駅	JR 約2時間30分 (乗換え時間を含む)	中国勝山駅		
	中鉄北部バス 約2時間	勝山駅		

サイクリングロード周辺のおたのしみ

観る



三木ヶ原（みきがはら） MAP B-2
大山や蒜山など中国山地の山々を一望できる抜群のビューポイント。



塩釜の冷泉 MAP B-4
中蒜山の裾野に湧き出す清らかな冷泉の周辺には、キャンプ場、養魚場、釣り堀もあります。



蒜山ハーブガーデン ハービル MAP D-1
西日本有数の面積を誇るラベンダー畑をはじめ、多くのハーブや四季折々の花々が咲き誇る。ハーブを使った料理やお土産もあります。



ひるぜんジャージーランド MAP B-3
ジャージー乳で全国区、「蒜山酪農組合」直営のレジャー施設。建物の奥には三座を望む放牧エリアが広がっており、のんびりと草をつまむジャージー牛たちとのふれあいタイムを満喫できます。



茅野野休憩所 MAP C-4
蒜山高原自転車道を代表するビューポイントの一つ。大山や蒜山が見渡せる雄大な景色が広がり、晩夏から初秋にかけてはソバの花が咲き誇ります。

休暇村蒜山高原 蒜山ラドン温泉「高原の湯」 MAP B-2
開放感溢れる展望浴場からは蒜山の雄大な景色を一望できます。



つがる

ジャージー乳製品
ジャージー乳製品は蒜山で人気のお土産です。

蒜山やつか温泉「快湯館」 MAP B-6
全国でも有数の天然ラドン温泉。露天風呂からの景色もオススメ。

遊ぶ



ヒルゼン高原センター ジョイフルパーク MAP B-2
広大な景色を見渡せるアトラクションが盛りだくさんの遊園地。カフェやお土産が並ぶショップも。



蒜山ホースパーク MAP B-3
雄大な自然の中で乗馬体験が楽しめます。



蒜山高原スポーツ公園 MAP B-6
レンタサイクルのほか、体育館、野球場など充実したスポーツ施設の他に、蒜山の自然が体験できる広場「風のパレット HIRUZEN」もあります。



四ツ塚史跡公園 MAP B-5
蒜山で最も規模が大きい古墳群がある公園。



郷原漆器の館 MAP C-2
岡山県の伝統工芸品・郷原漆器を生産している工房。



蒜山タンチョウの里 MAP B-2
ジャージーふれあい広場のすぐ横に整備され、タンチョウ2羽が一般公開されています。

学ぶ

蒜山郷土博物館 MAP B-5
蒜山の自然・文化・郷土芸能を学べるミュージアム。



ソフトクリーム
蒜山のおすすめはやっぱりジャージーソフト。施設ごとに特徴があります。



蒜山そば
蒜山で栽培されているそばは風味とコシが自慢。



ジンギスカン
蒜山名物ジンギスカンは蒜山の雄大な自然を眺めながら食べるのがオススメ。

食べる

買う



道の駅 風の家 MAP C-1
蒜山のお土産・特産品のほか、地元農家さんの新鮮な野菜などが並ぶ「とれたて野菜市」も人気です。



WOOD PAO(ウッドパオ) MAP B-2
ジンギスカンを楽しめるほか、地元特産品も豊富に揃うオススメスポット。



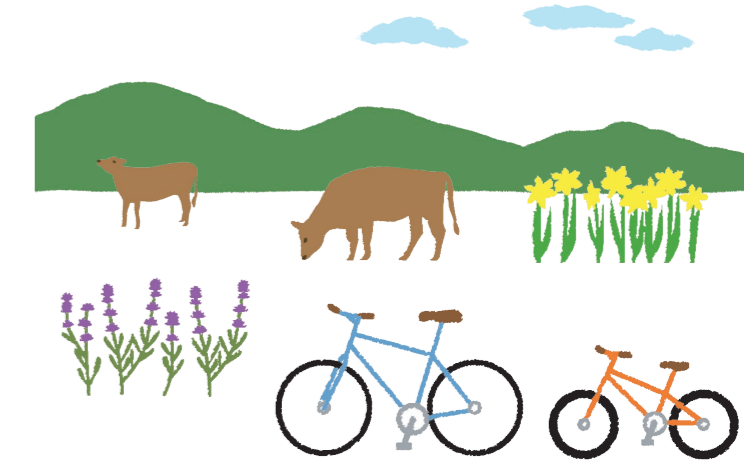
ひるぜんジャージーランド MAP B-3
ジャージー乳製品を中心に蒜山のお土産がそろっています。



ひるぜんワイナリー MAP B-2
蒜山で栽培されている山葡萄からワインなどを製造・販売しているワイナリー。



ひるぜん高原 サイクリング MAP



■発行元
一般社団法人 真庭観光局
〒717-0013
岡山県真庭市勝山 654
TEL: 0867-45-7111
FAX: 0867-44-3002

■お問い合わせ
蒜山観光協会
〒717-0602
岡山県真庭市蒜山上福田 1205-220
TEL: 0867-66-3220
FAX: 0867-66-4141

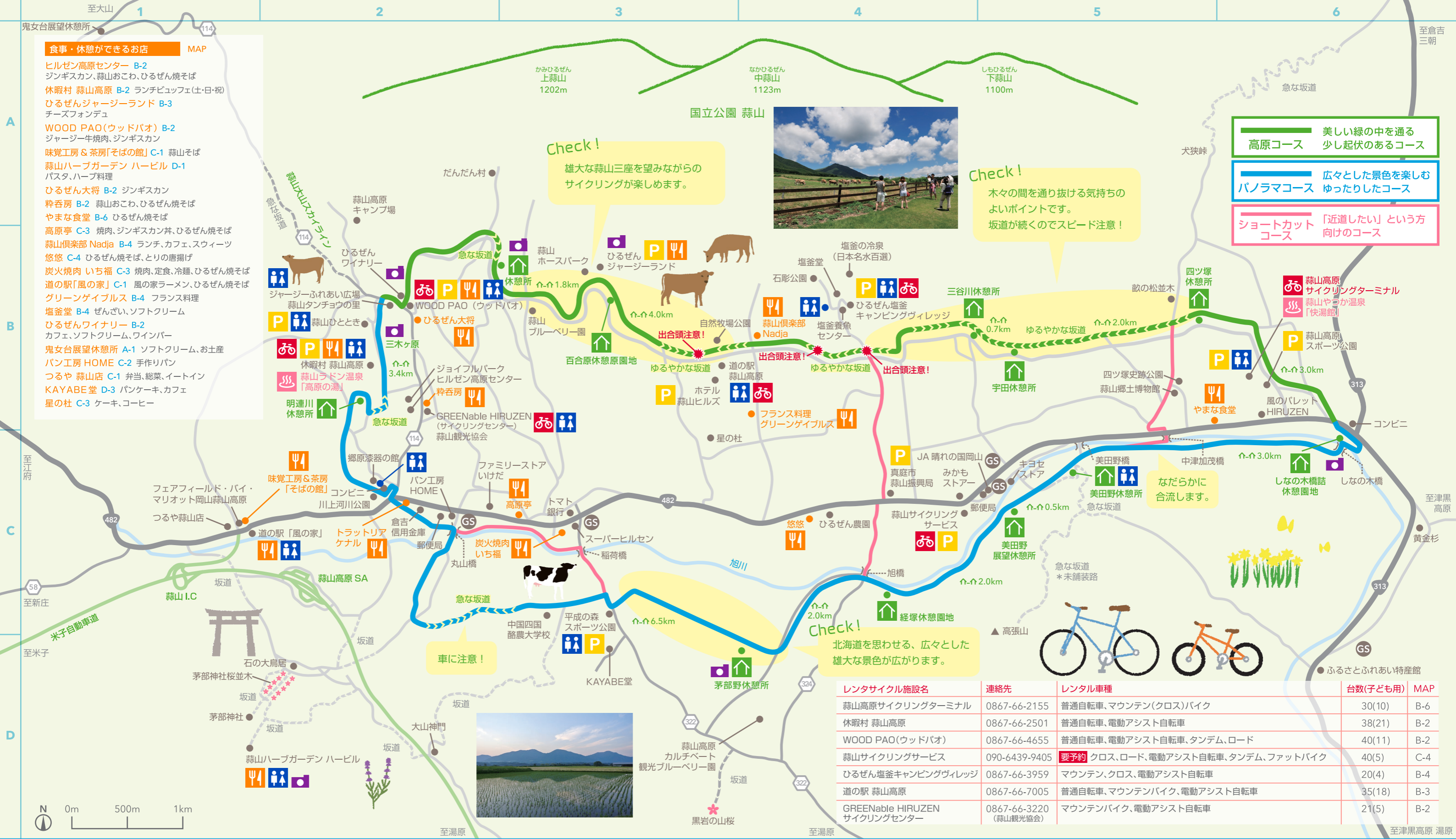
詳細はWEBで

真庭観光 WEB

検索

真庭市
キャラクター
まにぞう





- 食事・休憩ができるお店** MAP
- ヒルゼン高原センター B-2
ジンギスカン、蒜山おこわ、ひるぜん焼そば
 - 休暇村 蒜山高原 B-2 ランチビュッフェ(土・日・祝)
 - ひるぜんジャージーランド B-3
チーズフォンデュ
 - WOOD PAO(ウッドパオ) B-2
ジャージー牛焼肉、ジンギスカン
 - 味覚工房 & 茶房「そばの館」 C-1 蒜山そば
 - 蒜山ハーブガーデン ハービル D-1
パスタ、ハーブ料理
 - ひるぜん大将 B-2 ジンギスカン
 - 粋呑房 B-2 蒜山おこわ、ひるぜん焼そば
 - やまな食堂 B-6 ひるぜん焼そば
 - 高原亭 C-3 焼肉、ジンギスカン丼、ひるぜん焼そば
 - 蒜山倶楽部 Nadja B-4 ランチ、カフェ、スイーツ
 - 悠悠 C-4 ひるぜん焼そば、とりの唐揚げ
 - 炭火焼肉 いち福 C-3 焼肉、定食、冷麺、ひるぜん焼そば
 - 道の駅「風の家」 C-1 風の家ラーメン、ひるぜん焼そば
 - グリーンゲイブルズ B-4 フランス料理
 - 塩釜堂 B-4 ぜんざい、ソフトクリーム
 - ひるぜんワイナリー B-2
カフェ、ソフトクリーム、ワインバー
 - 鬼女台展望休憩所 A-1 ソフトクリーム、お土産
 - パン工房 HOME C-2 手作りパン
 - つるや 蒜山店 C-1 弁当、総菜、イートイン
 - KAYABE 堂 D-3 パンケーキ、カフェ
 - 星の社 C-3 ケーキ、コーヒー

Check!
雄大な蒜山三座を望みながらのサイクリングが楽しめます。



Check!
木々の間を通り抜ける気持ちのよいポイントです。坂道が続くのでスピード注意!

- 高原コース** 美しい緑の中を通る少し起伏のあるコース
- パノラマコース** 広々とした景色を楽しむゆったりしたコース
- ショートカットコース** 「近道したい」という方向けのコース

Check!
北海道を思わせる、広々とした雄大な景色が広がります。

車に注意!

レンタサイクル施設名	連絡先	レンタル車種	台数(子ども用)	MAP
蒜山高原サイクリングターミナル	0867-66-2155	普通自転車、マウンテン(クロス)バイク	30(10)	B-6
休暇村 蒜山高原	0867-66-2501	普通自転車、電動アシスト自転車	38(21)	B-2
WOOD PAO(ウッドパオ)	0867-66-4655	普通自転車、電動アシスト自転車、タンDEM、ロード	40(11)	B-2
蒜山サイクリングサービス	090-6439-9405	要予約 クロス、ロード、電動アシスト自転車、タンDEM、ファットバイク	40(5)	C-4
ひるぜん塩釜キャンピングヴィレッジ	0867-66-3959	マウンテン、クロス、電動アシスト自転車	20(4)	B-4
道の駅 蒜山高原	0867-66-7005	普通自転車、マウンテンバイク、電動アシスト自転車	35(18)	B-3
GREENable HIRUZEN サイクリングセンター (蒜山観光協会)	0867-66-3220	マウンテンバイク、電動アシスト自転車	21(5)	B-2

雄大な景観と牧歌的風景の調和する全国有数の人気コース

蒜山高原自転車道は、岡山県の北部に広がる「蒜山高原」を周回するコースです。標高 1,000m 超の上蒜山、中蒜山、下蒜山からなる「蒜山三座」や中国山地の最高峰「大山」を望む雄大な景観と、牧草地や田園の広がるのどかな風景を一度に楽しむことができます。山裾の高原らしくアップダウンが少なく、レンタサイクル施設も整備されていますので、初心者やお子さま連れの方などにも安心。また、コースの途中には多くの立ち寄りスポットが存在し、日常を忘れ、ゆったり、のんびり過ごすこともできます。

- 基本データ**
- 距離 29.3km
 - 最大斜度 約12%
 - 最大標高差 135m
 - 平均斜度 約3%
- コースは看板や矢印で案内します。



施設

- レンタサイクル 7施設
- 休憩所 11ヶ所 (うち1カ所トイレ併設)
- レンタサイクル
- トイレ
- 駐車場
- ガソリンスタンド

困った時の電話番号

- 蒜山観光協会 0867-66-3220
- 真庭市蒜山振興局 0867-66-2511

- 休憩所
- 温泉
- お食事処
- ビューポイント

- 出発前に、空気圧やブレーキの確認をしましょう。
- コースは車道と合流したり、交差する場所もあります。また、歩行者やランナーも利用します。交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。
- からだに合わない自転車には乗らないようにしましょう。
- 全体としてなだらかなコースですが、一部急な坂もあります。
- スピードの出しすぎには注意しましょう。
- 安全のため、ヘルメットやグローブを着用しましょう。
- 国道 482 号線は交通量が多いので走行に注意してください。
- 飲み物等を持参し、こまめに水分補給等を行ってください。