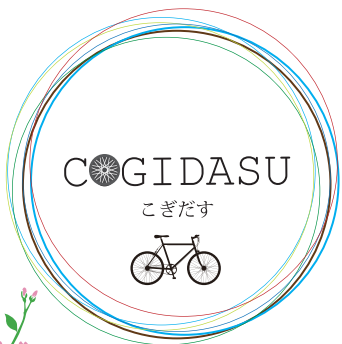


◆郡山市・三春町・船引町  
田村市・小野町・須賀川市  
1日コース

No. 11

## グルメと桜ライド

自転車で走って  
食べた分のカロリーを消費しよう！



カロリー60 kg / 体重  
試算値 15.1 km/ 速度

まざっせプラザから  
各桜まで

瑞雲寺の桜  
12 km 370 kcal 消費

五斗蒔田の桜  
16 km 550 kcal 消費

紅枝垂地藏桜  
15 km 550 kcal 消費

三春滝桜  
13 km 460 kcal 消費

小沢の桜  
22 km 730 kcal 消費

芹ヶ沢桜  
15 km 430 kcal 消費

福聚寺  
10 km 365 kcal 消費

| 消費カロリーと距離                                                     |  |
|---------------------------------------------------------------|--|
| まざっせプラザから<br>60kmコースSTART                                     |  |
| かど屋<br>●饅頭 130kcal 摂取<br>7 km 180kcal 消費                      |  |
| 瑞雲寺の桜<br>6 km 180 kcal 消費                                     |  |
| 五斗蒔田の桜<br>3 km 100 kcal 消費                                    |  |
| 紅枝垂地藏桜<br>1 km 20 kcal 消費                                     |  |
| 三春滝桜<br>5 km 120 kcal 消費                                      |  |
| 小沢の桜<br>10 km 300 kcal 消費                                     |  |
| JA福島さくら農産物直売所<br>ふあせるたむら<br>●ピザ 270kcal 摂取<br>3 km 60 kcal 消費 |  |
| ミルクのおうち<br>●ソフトクリーム 220kcal 摂取<br>7 km 150 kcal 消費            |  |
| 芹ヶ沢桜<br>3 km 60 kcal 消費                                       |  |
| 福聚寺<br>2 km 60 kcal 消費                                        |  |
| まざっせプラザGOAL<br>約 10 km 300 kcal 消費<br>合計約 60 km 1500 kcal 消費  |  |

グルメ食べて！

桜見て！

自転車こいで！

自転車で春を満喫ライド！

距離とカロリーを測定！詳しくは

Cycle trip Fukushima Facebook で検索！

総走行距離（順番に走った場合）

約 60 km

総摂取カロリー約 620 kcal

総消費カロリー約 1500 kcal

TEL:024-943-1917



1 かど屋 8:30 ~ 18:30  
定休日：火曜日

創業明治 31 年。独特の製  
法で作られた和菓子を販売  
しています。自家製の味噌  
で味づくりをした「かみや  
ま饅頭」(みそ饅頭)は絶品！  
郡山市中田町高倉字下ノ沢 84



2 瑞雲寺の桜

推定樹齢 200 年のしだれ桜  
になります。入口にはお地  
蔵さん達が出迎えてくれて  
いますので、素敵な写真も  
撮ることができます。  
郡山市中田町牛絵本郷 3



3 五斗蒔田の桜

こちらの木は樹齢 150 年。  
桜の土手下には馬頭観音様  
がまつられています。のど  
かな田畑に広がる桜は圧巻  
です。  
郡山市中田町木目沢字五斗蒔田



4 紅枝垂地藏桜

三春滝桜の娘と言われており、  
樹齢は 400 年になりま  
す。妖艶なピンクの花が特  
徴で、滝桜の面影が感じら  
れとても美しいです。  
郡山市中田町木目沢字岡ノ内

8 ミルクのおうち

田村市船引町笹山字岩ノ作 7 4 1-1  
11:00 ~ 17:00 TEL:0247-62-0561  
定休日：[1 月 ~ 3 月・12 月] 不定休  
[4 月 ~ 11 月] 水曜日



ボリュームたっぷりなソフト  
クリームやジェラートが食べ  
られます！甘すぎずあっさり  
とした風味が特徴です！

7 JA 福島さくら農産物直売所  
ふあせるたむら

田村市船引町船引字遠歩 143  
9:00 ~ 18:00 TEL:0247-82-4800  
定休日：毎月第一水曜日  
地元の野菜を手に入れるならこ  
で決まり！食の工房、イートイン  
コーナーではボリュームたっぷり  
なピザやアイスも食べられます！



一本で咲く小沢の桜の姿は  
凛としていて、その姿を写  
真に収める方も多くいます。

6 小沢の桜

田村市船引町船引  
大日良

7 JA 福島さくら農産物直売所  
ふあせるたむら

田村市船引町船引字遠歩 143  
9:00 ~ 18:00 TEL:0247-82-4800  
定休日：毎月第一水曜日  
地元の野菜を手に入れるならこ  
で決まり！食の工房、イートイン  
コーナーではボリュームたっぷり  
なピザやアイスも食べられます！



5 三春滝桜

三春町大字滝字桜久保地内



樹齢 1000 年を超える三春滝  
桜は枝ぶりの繊細さ、幹の太  
さもとても立派です。どこか  
ら見ても美しい三春を代表す  
る桜です。



提供：たむランド  
小高い丘の上にある芹ヶ沢の  
桜は、周りの菜の花との色の  
コラボレーションがとても綺  
麗です。



提供：たむランド  
福聚寺境内には 2 本の紅枝  
垂桜が咲き誇ります。それ  
ぞれが美しく咲く姿を是非  
ご覧ください！

9 芹ヶ沢の桜

三春町大字芹ヶ沢  
字横台道

10 福聚寺の桜

三春町字後免町



# グルメ食べて！桜見て！自転車こいで！ 自転車で春を満喫ライド！

距離とカロリーを測定！詳しくは [Cycle trip Fukushima](#) Facebook で検索！

総走行距離（順番に走った場合）  
**約 90 km**

総摂取カロリー約 1260 kcal  
総消費カロリー約 2600 kcal



## 1 花木団地

道路沿いに春の花々が咲き誇る花木団地は面積 25ha。サクラ、モクレン、などの春の花々が一面に咲き誇ります。

郡山市中田町高倉池袋



## 2 BRITOMART 10:00 ~ 17:00

カフェやランチスポットもあります！おしゃれな雑貨盛りだくさんなので、お土産を探してみたいいかがでしょうか？

三春町大字斎藤仁井道 348-4



## 3 上石の不動桜

郡山市指定天然記念物、樹齢約 350 年の桜です。滝桜の子孫とも考えられています。

郡山市中田町上石字楢



## 8 夏井千本桜

夏井川の両岸 5 キロメートルにわたり、ソメイヨシノが 1,000 本が咲く姿は、まるで桜に囲われているようです。辺りに咲く春の花たちも見どころです！

小野町大字夏井町屋 119



## 9 翠ヶ丘公園の桜

川両岸約 1km にわたり約 180 本の桜が咲き誇ります。園内にある赤い橋と撮ると写真映えスポットとして人気です！

須賀川市愛宕山



## 10 釈迦堂川の桜

釈迦堂川の河川敷には、両岸約 2km にわたりの桜並木が続きます。釈迦堂川と桜のコラボレーションは、思わず写真を撮ってしまいます。

須賀川市牛袋町



## 11 日大の桜

日本大学工学部の敷地内には約 350 本の桜があります。圧巻の桜を見るために毎年多くの人で賑わいます！

郡山市田村町徳定中原原 1



カロリー 60 kg / 体重  
試算値 15.1 km / 速度

## まざっせプラザから START

花木団地 6 km 180kcal 消費

上石の不動桜 10 km 365kcal 消費

永泉寺の桜 26 km 730kcal 消費

弁天桜 30 km 850kcal 消費

夏井千本桜 36 km 970kcal 消費

翠ヶ丘公園の桜 14 km 360kcal 消費

釈迦堂川の桜 13 km 360kcal 消費

日大の桜 5 km 120kcal 消費

消費カロリーと距離

まざっせプラザから 90km コース START

花木団地 6 km 180kcal 消費  
BRITOMART  
●菓子パン1個 450kcal 摂取  
1 km 40kcal 消費

上石の不動桜 4 km 180kcal 消費

永泉寺の桜 17 km 490kcal 消費

弁天桜 4 km 100kcal 消費

仙台屋  
●ラーメン 440kcal 摂取  
10 km 240kcal 消費

ジェフリー松月堂  
●アイスバーガー 370kcal 摂取  
1 km 20kcal 消費

夏井千本桜 4 km 100kcal 消費

翠ヶ丘公園の桜 30 km 790kcal 消費

釈迦堂川の桜 2 km 90kcal 消費

日大の桜 10 km 270kcal 消費

まざっせプラザ GOAL  
約 5 km 120kcal 消費  
合計約 90 km 2600 kcal 消費

## Cycle Trip Fukushima

自転車にまつわる情報をみんなで共有しませんか？  
まざっせプラザでは「福島での自転車ライフや四季折々の景色を楽しんでほしい」と思い、FBのコミュニティ「Cycle Trip Fukushima (サイクルトリップ福島) ~自転車で絶景サイクリング旅~」を運営しています。  
是非あなたも自転車ライフを満喫しませんか？

f Cycle Trip Fukushima で検索！

## ふくツー

福島の自転車にまつわる情報を発信しお伝えする Facebook ページです。  
福島での自転車ライフをより満喫できるページとなっています。

ふくツー で検索！



## 4 永泉寺の桜

樹齢約 400 年。地面まで垂れ下った枝から桜の花が咲く姿は、まるで滝桜のように美しいです。

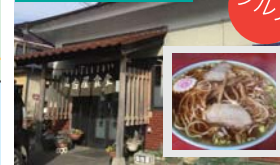
田村市大越町栗出長根 93  
TEL:0247-72-5769



## 5 弁天桜

樹齢約 400 年。その鮮やかな、いで立ちはその場の空気さえも変えてしまうほど美しいです。

田村市滝根町菅谷  
TEL:0247-72-2236  
定休日:木曜



## 6 仙台屋

メニューは中華そばのみでボリュームなラーメン！2019 年の福島県民ラーメン総選挙では、中通り 1 位、総合 3 位にランクインしました！

小野町大字小野新町本町 33-5



## 7 ジェフリー松月堂

なんといっても「アイスバーガー」が絶品！パンの中にアイスが挟まったスイーツでインスタ映えも抜群です！

小野町大字小野新町中通 20-8