

# 騎車路線INFO

緊急救援專線 ※在騎行過程中，遭遇事故或受傷、爆胎等情況，需要緊急救援時，請聯絡。

南部屋 海扇閣 ☎017-752-4411

〒039-3501青森市大字淺蟲字蛭谷31番地

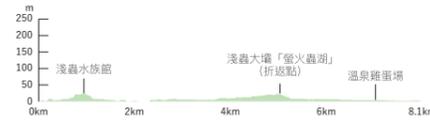
## 短距離路線

悠閒享受淺蟲溫泉街景色的路線



RIDE WITH GPS

體力水平 ★ 距離 8.1km  
最大標高差 27m 獲得標高 49m  
大概需要的時間 1~2時間 ※獲得標高：總爬升高度



騎單車欣賞寧靜而又呈現古典優美的溫泉街道、即使是初學者也能安心的騎車。在行駛途中，可以參觀頗具人氣的「淺蟲水族館」、在「溫泉雞蛋場」把雞蛋放進溫泉裡煮，在等待之間，繞著「螢火蟲湖」騎行一周後，溫泉雞蛋就煮熟了。傍晚時分，青森灣的夕陽美景盡收眼底。

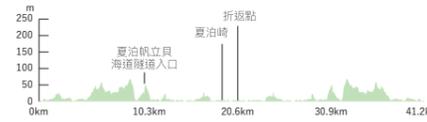
## 中距離路線

欣賞好似綠寶石一樣的大海 夏泊海岸線路線



RIDE WITH GPS

體力水平 ★★ 距離 41.2km  
最大標高差 68m 獲得標高 461m  
大概需要的時間 3~4時間 ※獲得標高：總爬升高度



一邊被夏泊半島沿岸的美麗大海和波浪的聲音療癒，一邊騎單車。在半島前方的夏泊崎不僅可以眺望大島和陸奧灣，還可以享受划船和釣魚的樂趣、食堂可以使用垂釣的新鮮魚肉烹製料理。中途在景點「椿神社」稍作休息後返回飯店。

## 長距離路線

有海!有山!有坡! 讓單車騎士盡興騎行的路線



RIDE WITH GPS

體力水平 ★★★★★ 距離 95.3km  
最大標高差 212m 獲得標高 849m  
大概需要的時間 6~8時間 ※獲得標高：總爬升高度



路線的開始，映入眼簾的是綠色的漁網，這是養殖帆立貝生產量名列日本第一的平內町引以為傲的風景。繞過夏泊半島沿岸部「夏泊帆立貝LINE」之後，被寧靜的田園風景療癒後，朝著中途景點「不動瀑布」前進，在神聖的山林中享受爬坡競技的往返路線。

NANBUYA KAISENKAKU

# 南部屋 海扇閣

起訖點

從哪裡開始騎行呢?



## 騎車路線 MAP

- 圖示學例
- 單車停放架
- 參觀景點
- 溫泉
- 飲食
- 小店、伴手禮
- 休息處
- 休憩 體贈
- 攝影點
- 爬升(傾斜10度以上)

**夏泊崎・大島**  
從夏泊崎可以眺望大島與青森灣、還可以享受釣魚和划船的樂趣。

**波光瀾瀾的海面在太陽的照耀下就像綠寶石一般**

**夏泊崎**  
不動瀑布(折返點) 207m

**夏泊崎**  
夏泊崎 森林公園

**濱千鳥**  
佐佐木釣魚船出租店

**椿神社**

**椿山露營場**

**夏泊高爾夫球場**

**鼻崎崎**

**陸奧灣**  
帆立貝養殖用的漁網重疊的風景是平內町一道亮麗的風景

**龍松閣**

**鳥籠麵屋 SHIRO**  
和式摩登風格的店內，可以品嚐獨特味道的鳥籠麵和關東煮。  
〒039-3313 東津輕郡平內町大字沼館字家97  
☎017-762-7794 / (平日)11:00~14:30 (L.O.) 18:00~20:30 (L.O.) / (週六・週日・節假日)11:00~15:30 (L.O.)  
例行假日：週一・第3週週二

**夜越山森林公園**  
全年皆可欣賞仙人掌和蝴蝶蘭  
〒039-3331 東津輕郡平內町浜子壺替 36-1  
☎017-755-2663 / 8:30~16:30  
例行假日：無 ※8/13・12/31 下午停業

**茶房紫Zen餐廳 (日式餐廳)**

**平內町歷史民俗資料館**

**Panya Ichico (麵包店)**

**夜月山溫泉**

**Bangaichi餐廳 (日式餐廳)**

**麵屋辰 (日式拉麵)**

**割烹 三平**  
可以品嚐新鮮海鮮烹製的鄉土料理餐廳  
〒039-3321 東津輕郡平內町小湊 12  
☎017-755-3133 / 11:00~23:00 / 例行假日：無

**不動滝**  
清水川上流的神聖瀑布，可以體驗瀑布修行  
〒039-3351 東津輕郡平內町外皇子

**淺蟲大壩「螢火蟲湖」**  
從展望台可以眺望大壩和陸奧灣  
〒039-3501 青森市淺蟲內野  
☎017-752-4143 ※淺蟲大壩管理所

**淺蟲大壩「螢火蟲湖」**  
從展望台可以眺望大壩和陸奧灣

**不動瀑布**  
清水川上流的神聖瀑布，可以體驗瀑布修行  
〒039-3351 東津輕郡平內町外皇子

**在車流量較少，平整而寬闊的道路上感受森林的寂靜**

## 南部屋 海扇閣 周邊地圖

**八大龍神宮 干**

**Rokusan 食堂 (海鮮料理店)**

**湯島**

**淺蟲結緣地藏尊**

**青森縣營 淺蟲水族館**  
養殖和展示青森海及世界各地的水生生物  
〒039-3501 青森市淺蟲馬場山 1-25  
☎017-752-3377 / 9:00~17:00 ※會有調整  
例行假日：無

**永井久慈良餅店**  
淺蟲名產糕點「久慈良 (KUJIRA)」的製造和販賣  
〒039-3501 青森市淺蟲坂本 51-5  
☎017-752-3228 / 7:00~19:00  
例行假日：無 ※12/31, 1/1 停業

**得來速鶴龜 食堂**

**Sharumu (意大利料理)**

**驛前 食堂**

**淺蟲溫泉**

**淺蟲人道橋(夕陽橋)**

**淺蟲海垂釣公園**

**淺蟲大壩「螢火蟲湖」**  
從展望台可以眺望大壩和陸奧灣  
〒039-3501 青森市淺蟲內野  
☎017-752-4143 ※淺蟲大壩管理所

**Molly's 咖啡館**

**Asameshi 食堂 (日式料理)**

**玄德寺**

**飲泉所/溫泉雞蛋場**  
不僅可以泡腳，還可以攜帶生雞蛋烹製成溫泉雞蛋  
〒039-3501 青森市淺蟲內野 6  
☎017-752-1104 ※淺蟲溫泉事業協同組合  
6:00~18:00 / 例行假日：無

## RIDE WITH GPS 導航功能的使用方法

使用自訂即時導航的在線地圖來確認單車路線。

**STEP 1**  
請您下載APP軟體後才可使用。(需用註冊)  
<https://ridewithgps.com/app>

**STEP 2**  
掃描想騎乘路線的QR二維碼，APP打開後便可顯示路線地圖。

**STEP 3**  
點擊畫面右上方菜單「Show My Location」，便可顯示路線與自己的位置訊息。

※請確認使用中的應用軟體 (Chrome、Safari 等) 位置情報為ON的狀態。※如果您想使用更多的 Ride With GPS 功能，請升級至收費版本。  
<https://ridewithgps.com/plans>



# 本州最北端的秘境！ 騎單車探訪青森！

南部屋 海扇閣 騎單車專案



**南部屋 海扇閣**  
〒039-3501 青森市大字淺蟲字堂谷31番地  
URL: www.kaisenkaku.com/  
入住時間/退房時間 15:00/10:00  
客房數 89間  
有展望大浴場(有展望露天溫泉)

有單車  
停放架



▲可以帶進房間內

從這裡預約 017-752-4411

## 在淺蟲溫泉鄉與夏泊半島 盡情享受陸奧灣的美景

位於青森縣中心位置的淺蟲溫泉鄉，是被山海環繞著擁有古老優美風格的溫泉街。「南部屋海扇閣」可將陸奧灣美景盡收眼底，入選為「專業人士評選的日本飯店・旅館100選」、「旅遊業評選的人氣溫泉旅館250選『5星級之宿』」引以為傲的是高品質和人氣。另外、在頂樓9樓的展望溫泉可以觀賞陸奧灣的夕陽美景、每晚舉行頗為震撼的津輕三味線現場演出。再加上，淺蟲溫泉車站就在附近，可以享受不用開車的旅程。



### 適合租借單車的旅客 騎單車輕鬆旅行住宿專案

- 令單車愛好者驚喜的服務!!
- 有停車架
  - 免費提供一瓶礦泉水
  - 可以借安全帽、毛巾
  - 入住前 / 退房后的行李可以短時間寄存
  - 退房後可以泡溫泉



飯店住宿(一晚兩餐加溫泉)和租單車的超值專案!!

1晚2餐+溫泉+租單車 **¥22,150** (含稅)

※請穿方便騎單車的鞋子和服裝。  
※如遇到惡劣的天氣而無法騎單車時，將提供代替單車的服務或是返還現金。詳情請諮詢飯店。(代替服務例：淺蟲水族館門票)  
※這些專案從2018年4月開始施行。※費用依據日期會有所調整。詳情請諮詢飯店。 ※住宿費用依據時期會有所調整。

### 適合自己攜帶單車的旅客 鼓勵單車旅客住宿專案

- 令單車愛好者驚喜的服務!!
- 有停車架
  - 單車可帶入房間(有停車架和停車毯)
  - 有單車清潔・保養空間
  - 免費提供一瓶礦泉水
  - 可以借安全帽、毛巾
  - 入住前 / 退房后的行李可以短時間寄存
  - 退房後可以泡溫泉
  - 提供包含單車等行李的收寄服務。



用自己的單車享受馳騁飯店周邊樂趣的住宿專案!!

1晚2餐加溫泉 **¥18,850** (含稅)

※這些專案從2018年4月開始施行。  
※費用依據日期會有所調整。詳情請諮詢飯店。

## 租單車

令單車愛好者驚喜的服務!!

緊急情況時的救援服務  
在騎單車的途中發生事故或者受傷、爆胎等需要救援時，給飯店打電話，救援人員就會去現場。

免費提供礦泉水一瓶  
可以借安全帽、毛巾

★如果有攜帶單車專用鞋和踏板(可以和鞋子合體的踏板)的旅客，可將普通的踏板改成正滑踏板。

想騎單車!!  
當天就可以租的單車專案!! (可提前預約)

**SPECIALIZED** 公路自行車  
租Allez或是Dolce 一天 1日 **¥2,750** (含稅)

※因為數量有限，請提前確認。  
※受理時間 9:00~18:00 (請提前3天預約)  
※請穿方便騎單車的服裝和鞋子來。



## 南部屋 海扇閣可以租單車(公路單車)

**SPECIALIZED**

共4輛 各2輛



**Allez**  
尺寸:M  
(身高範圍165cm~175cm)



**Dolce**  
尺寸:S  
(身高範圍155cm~165cm)

美國單車製造商。無論男性或是女性、從初學者至高手、從公路騎乘到單車大賽，用途非常廣泛、是名副其實的頂級自行車製造商。Allez與Dolce設計的公路單車也很適合初學者騎乘。

⚠ 騎單車時，請一定要戴安全帽。租借的單車請一定要還給飯店(禁止隨便扔掉)。  
一次最多能租借單車數量為4輛。

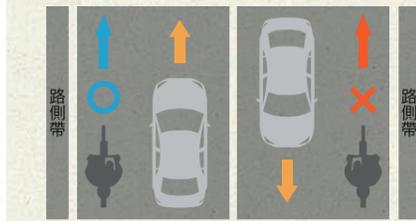
## 公路單車的的魅力

很細的輪胎和彎曲到下方的彎把。初次騎乘的人會很驚訝它的舒適度和風阻低。不僅可以參加單車賽事，很多人還騎著它上班，與風成為一體的騎乘快感是公路自行車最大的魅力也可以說是特長。



## 為了安全的享受騎乘的樂趣，請遵守交通規則！ 單車騎乘的最基本

在日本，原則上單車是走汽車道，靠左行駛！



道路交通法規定，單車被視為輕車輛，因此，如果有人行道和車道標誌的時候，單車必須走車道。另外，單車行駛時，必須靠左，如果靠右行駛，將被視為「逆行」，並且會受到處罰。

### 安全規則・禮儀



△不可並行騎車  
除了有「並行可」的標記以外，原則上禁止並行騎車。在車道和汽車的距離非常近，因此為了安全騎車，必須縱向一排行駛。



△不可邊騎車邊做其它事情  
不可一邊騎車一邊打手機，或者戴著耳機用大量聽音樂，這樣會影響注意力集中，有發生事故的隱患。



△晚上騎車開燈  
夜間騎車必須要開燈。因為不容易被行人或汽車司機注意到，很危險。即使在白天，當經過隧道等昏暗的地方時，也必須要開燈。

### 單車 人行道



原則上單車必須走車道。如有「單車及步行者專用道路」的標誌時，則可以走人行道。原則上要優先步行者，要注意安全慢慢的行駛。同時，行駛時一定要注意行人安全。



△停車不給妨礙到交通  
當離開單車時，不要停放在妨礙交通的地方。



△給司機傳達意思時  
當騎單車時，用手勢與汽車司機取得溝通，表達自己的意思。



△“可能性”的騎車  
為了防止各種交通環境的事故發生，要時刻一邊預測可能會發生的危險，一邊騎車。防患於未然，時刻警惕不要成為事故的當事人。

### 其它的應該注意的道路標誌



青森縣的單車活動訊息網站

# AOMORI CYCLING

介紹推薦路線、觀光景點、適合單車騎手的住宿設施

AOMORI CYCLING 搜索 aomori-cycling.com

智能手機從這裡開始