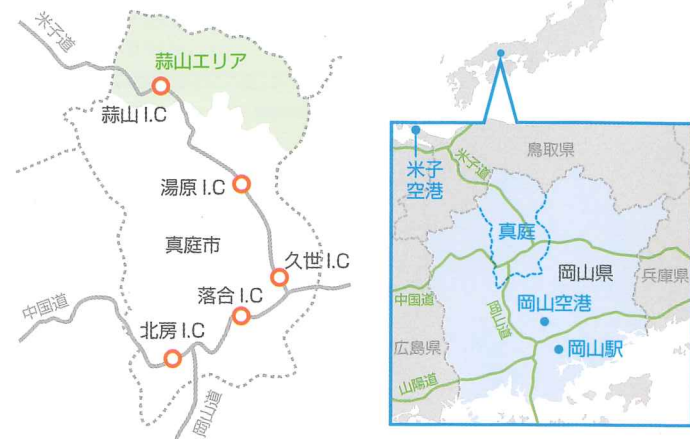


ひるぜん高原へのアクセス

「ひるぜん」ってどこ？

蒜山（ひるぜん）は岡山県真庭（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	岡山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		
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	岡山駅
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	

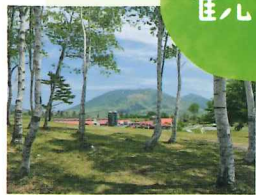
岡山駅から		
岡山駅	JR	真庭市 コミュニティバス 「まにわくん♡」 約1時間15分
	中国勝山駅	
	中鉄北部バス	勝山駅
	約2時間	

両備バス（高速バス・夜行バス）
岡山高速バス予約センター
TEL. 086-232-6688 / 086-234-7733（自動音声）

蒜山の妖怪 スイトン

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。ジャージー牛とのふれあいやタンチョウの見学なども可能。



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、飲食店もあります。



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いて、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 蒜山ランド温泉「高原の湯」 MAP B-2
全国でも有数の天然ランド温泉。露天風呂からの景色もおススメ。



つがる



蒜山やつか温泉「快湯館」 MAP B-6
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。



ふるさとふれあい特産館 MAP D-6
蒜山育ちの新鮮野菜が並び特産市場。



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アシススポット。

買う



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。ソムリエに自慢の一品を薦めてもらおう。

学ぶ



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。



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。



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。



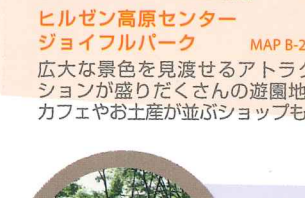
蒜山そば
蒜山で栽培されているそばは風味とコシが自慢。



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おススメ。

食べる

道の駅 蒜山高原 MAP B-3
蒜山エリアで最も多くのレンタサイクルを保有する施設です。

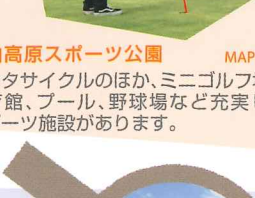


ヒルゼン高原センター ジョイフルパーク MAP B-2
広大な景色を見渡せるアトラクションが盛りだくさんの遊園地。カフェやお土産が並びショップも。



蒜山高原スポーツ公園 MAP B-6
レンタサイクルのほか、ミニゴルフ場や体育館、プール、野球場など充実したスポーツ施設があります。

遊ぶ



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。

ひるぜん高原 サイクリングMAP



もっと！ひるぜん情報

冒険王国!! ひるぜん



ひるぜん焼そば 好いとん会



ひるぜん 高天原伝説



まにわWeb お食事マップ



※パンフレットはエリア内の観光施設等に置いてあります。お食事マップはWEB上でのみ閲覧可能です。
→ <http://cms.top-page.jp/p/maniwa/16/4/>

発行元

真庭市役所産業政策課
〒719-3292
岡山県真庭市久世 2927-2
TEL: 0867-42-1033
FAX: 0867-42-1037

お問い合わせ

蒜山観光協会
〒717-0503
岡山県真庭市蒜山山根 303-1
TEL: 0867-66-3220
FAX: 0867-66-4141

詳細はWEBで

まにわへいこう 検索

ひるぜん高原へいこう 検索

真庭市キャラクター まにぞう





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6 施設
- 休憩所 11ヶ所 (うち1カ所トイレ併設)

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

🚲 レンタサイクル
🏠 休憩所
♨️ 温泉
🍴 お食事処
👁️ ビューポイント

🚻 トイレ
🅑 駐車場
🛣️ ガソリンスタンド

休憩所間のおおよその距離を表しています。

- 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。

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
ホテル蒜山ヒルズ	0867-66-7018	普通自転車、マウンテン(クロス)バイク	43(21)	B-3
蒜山高原サイクリングターミナル	0867-66-3625	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	48(20)	B-2
WOOD PAO(ウッドパオ)	0867-66-4655	普通自転車、マウンテンバイク、電動アシスト自転車	33(8)	B-2
ひるぜん農園	0867-45-0087	普通自転車、マウンテン(クロス)バイク、電動アシスト自転車	12(2)	C-4
蒜山サイクリング部	090-6439-9405	マウンテン、クロス、ロード、電動アシスト自転車(スポーツバイク)	15(2)	C-4

* 初心者や長い距離を乗る方にはマウンテンバイク等がおすすめです。