

ひるぜん名物が食べられるお店 MAP

- ジンギスカン**
- ・レストラン・ファーマー(ヒルゼン高原センター) B-2
 - ・WOOD PAO(ウッドパオ) B-2
 - ・レストハウス 白樺の丘 B-2
 - ・ひるぜん大将 B-2
 - ・蒜山塩釜ロッジ B-4

- ひるぜん焼そば**
- ・レストハウス 白樺の丘 B-2
 - ・レストラン・ファーマー(ヒルゼン高原センター) B-2
 - ・炭火焼肉 いち福 C-3
 - ・悠悠 C-4
 - ・やまな食堂 C-6
 - ・道の駅「風の家」 C-1
 - ・蒜山本格手打ちうどん やす坊 B-2
 - ・ひるぜんジャージーランド B-3
 - ・高原亭 C-3

- 蒜山そば**
- ・味覚工房&茶房「そばの館」 C-1
 - ・レストラン・ファーマー(ヒルゼン高原センター) B-2
 - ・手うちそば 又來 C-1

- ソフトクリーム**
- ・ひるぜんジャージーランド B-3
 - ・ヒルゼン高原センター B-2
 - ・道の駅「風の家」 C-1
 - ・蒜山ハーブガーデン ハービル D-2
 - ・休暇村 蒜山高原 B-2
 - ・道の駅「蒜山高原」 B-3
 - ・ひるぜんワイナリー B-2



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、マウンテンバイク	54(20)	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、マウンテンバイク	15(3)	B-6
休暇村 蒜山高原	0867-66-2501	普通自転車	20(5)	B-2
WOOD PAO(ウッドパオ)	0867-66-4655	普通自転車	18(3)	B-2
ひるぜん農園	0867-45-0087	普通自転車、マウンテンバイク、電動アシスト自転車	12(2)	C-4

*ホテル蒜山ヒルズと蒜山高原サイクリングターミナルは相互乗り捨て可能

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

蒜山高原自転車専用道は、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 28.9km
 - 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 5施設
 - 休憩所 10ヶ所 (うち1カ所トイレ併設)

- 🚲 レンタサイクル
- 🏠 休憩所
- 🚻 トイレ
- P 駐車場
- ♨️ 温泉
- 🍴 お食事処
- GS ガソリンスタンド
- 📍 ビューポイント

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

- 交通ルールを守り、安全にお楽しみください
- 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。