

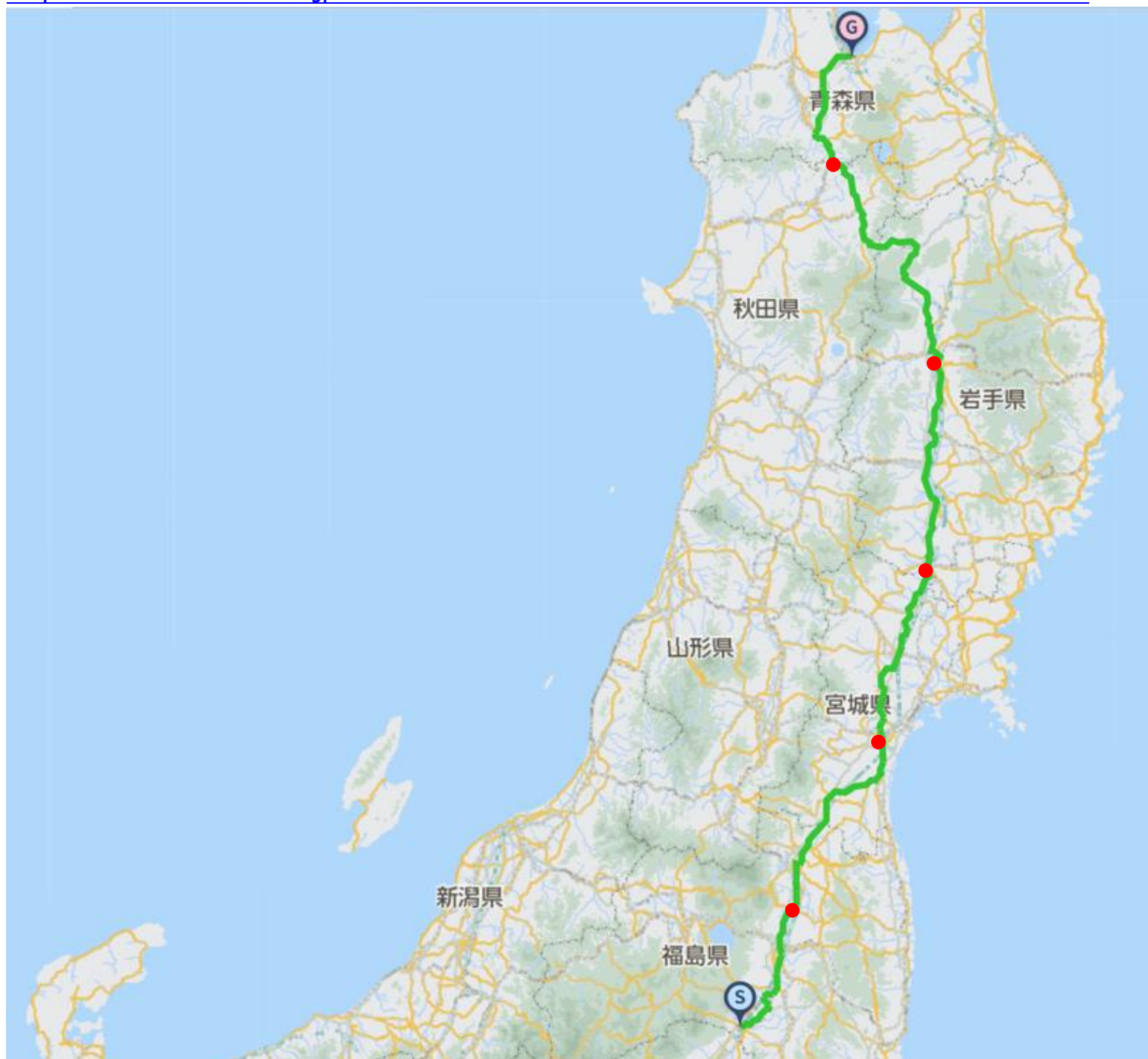
# JTO東北北上 自転車旅

2026年9月8日(火)~9月13日(日) 6日間

白河→福島→仙台→一ノ関→盛岡→鹿角花輪→青森

総距離:538km 総獲得標高:3315m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/0a1d627dcc1c41f1b8daf92ab7b10fbb>



福島 9月8(火) 日の出時刻:5時14分 日没時刻:17時58分

青森 9月13日(日) 日の出時刻:5時15分 日没時刻:17時50分

1日目 9月8日(火) 白河→福島 86km+430m

2日目 9月9日(水) 福島→仙台 81km+322m

3日目 9月10日(木) 仙台→一ノ関 92km+604m

4日目 9月11日(金) 一関→盛岡 92km+461m

5日目 9月12日(土) 盛岡→鹿角花輪 88km+851m

6日目 9月13日(日) 鹿角花輪→青森 99km+647m

## 9月7日(月) 前泊推奨 東横 INN 新白河駅前

〒961-8055 福島県西白河郡西郷村道南西111 TEL:0248-23-1045



他宿泊推奨 東京第一ホテル新白河 カーサホテル新白河 ビジネスホテルゴールド ホテルルートイン新白河駅前  
見学推奨 塔のへつり 白河小峰城 白河南湖・翠楽苑 勿来関跡 入浴推奨:癒の刻白河店



食事推奨 新白河駅 白河手打ラーメンかつ枝 菜華軒 手打ち中華せきた ぎょうぎ登



北海 和食処和 こうりんぼう レストラン・ポルドー



## 9月8日(火) 集合 10時 東横 INN 新白河駅前

〒961-8055 福島県西白河郡西郷村道南西111 TEL:0248-23-1045

・出発前、コース説明、宿泊食事説明を含めたブリーフィングを行います。朝食・自転車準備を済ませ集合下さい。

・東京からの当日移動の場合 新幹線 東京→新白河

6時20分発→7時42分着 6時40分発→8時03分着 7時44分発→9時10分着 他

新白河駅 朝食 麵処新白河(新白河駅内 7時～)

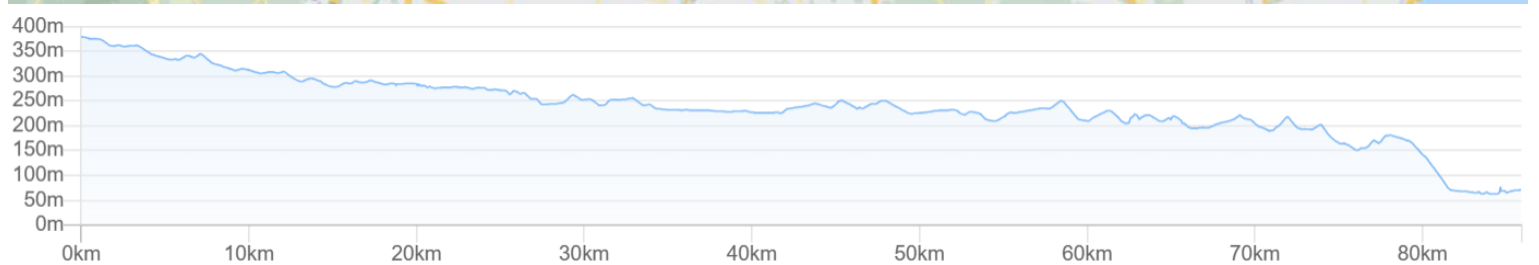
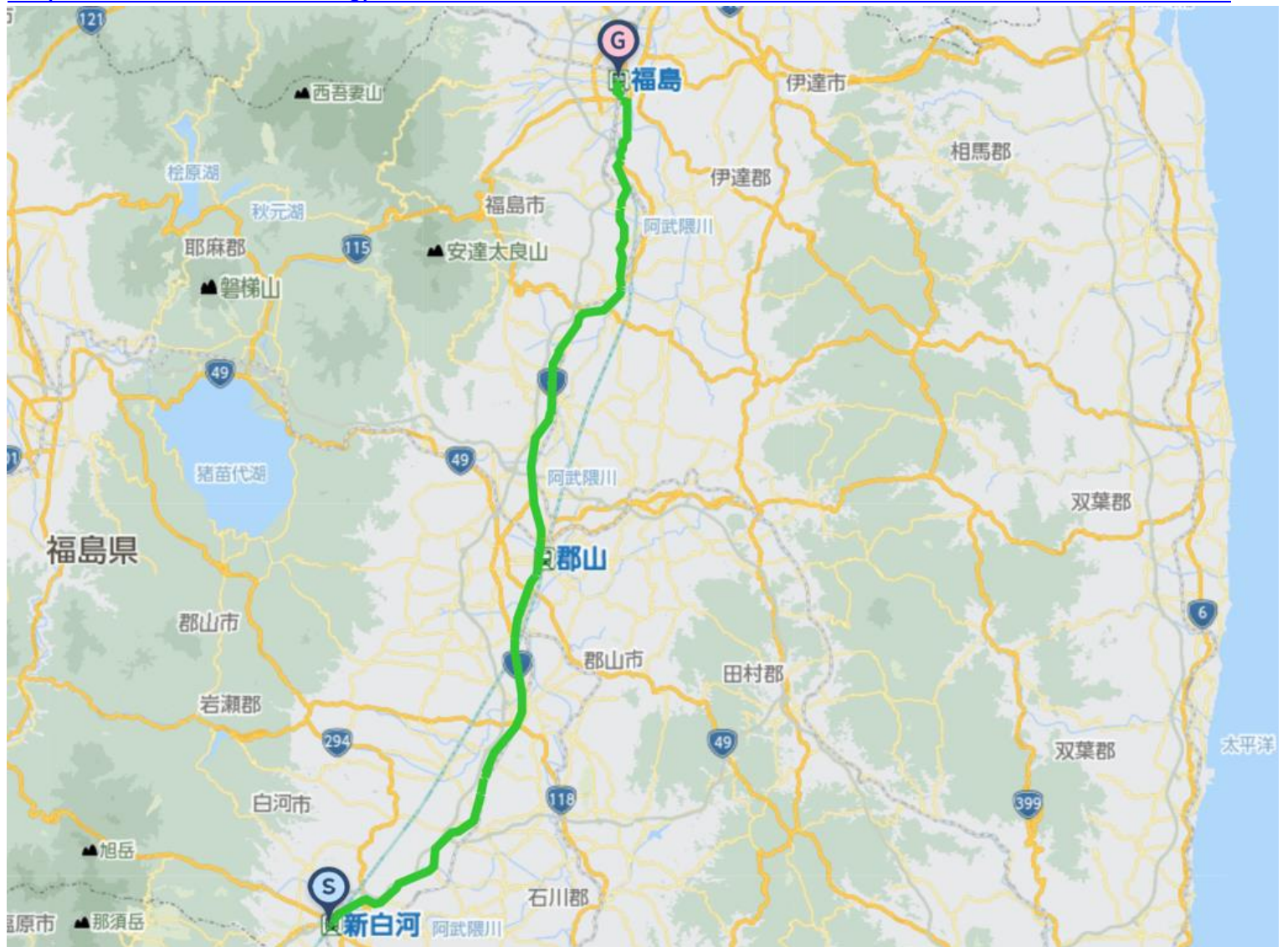


松屋白河店(24H) レストランセゾン(東京第一ホテル新白河内 6:30～)



1日目 8日(火) 新白河→福島 86km+430m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/dc26d34603ae4f609a9ec2663fa149c1>



昼食 須賀川(30km) 十割そば会 須賀川本店 カフェレストランれんが 下町潤虎食堂ツムラ屋 アサドラ



郡山(40km) 三松会館 春待堂 Noodle cafe SAMURAI 中国料理珍満



見学 郡山開成山公園 二本松霞ヶ城公園少年隊群像 福島弁天山公園 花見山公園



宿泊 アパホテル福島駅前 〒960-8068 福島県福島市太田町8-20 TEL: 024-525-3811



館外夕食推奨 福島郷土料理いろいろ庵東口店 天ぷらしおや 餃子照井 とんかつら島



焼肉誠 中華精華苑本店 丸信ラーメン そば処丸松



輪行推奨 新白河～郡山～福島:JR東北本線 他宿泊推奨 ホテル板倉 グランパークホテルエクセル ホテル福島ヒルズ

翌・福島駅周辺朝食推奨 そば処ふくしま(福島駅内 7時～) ドトールコーヒーショップ エスパル福島店(福島駅内 7時～)  
VIE DE FRANCE 福島店(福島駅内 7時30分～) 中華そば伊藤商店吉倉店(福島駅から2.5km 7時～)



# 2日目 9日(水) 福島→仙台 81km+322m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/f1473ad520494b3bad9b324919f0583b>



昼食 白石蔵王(33km) 長寿庵 中華亭 手延白石温麺味見処光庵 この花



船岡駅(50km) 炉ばたはたはた まんぶく食堂 ナポリ パオン



見学推奨 信夫山 岩谷観音 白石城跡 岩沼竹駒神社



伊達政宗公像 仙台城・青葉城 瑞鳳殿 宮城護国神社



大崎八幡宮 仙台東照宮 定義如来西方寺 仙台市博物館



宿泊 ドーミーイン 天然温泉 杜都の湯 御宿 野乃 仙台 〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町2-2-5 022-216-5489



食事推奨 牛たん料理 閣 ブランドーム本店 牛たん旨味太助 牛タン焼専門店司 黒毛和牛一頭切り伊達哉



小判寿司 割烹天ぷら三太郎 和食波奈仙台店 Tavernetta Salvatore



他宿泊推奨 ホテルグリーンウエル ホテルユニサイト仙台 輪行推奨 福島→仙台:東北本線

翌・朝食推奨 ドーミーイン御宿野乃仙台周辺 一蘭(24H) すき家(4時～) エクセルシオール(7時～) サンマルク(7時～)

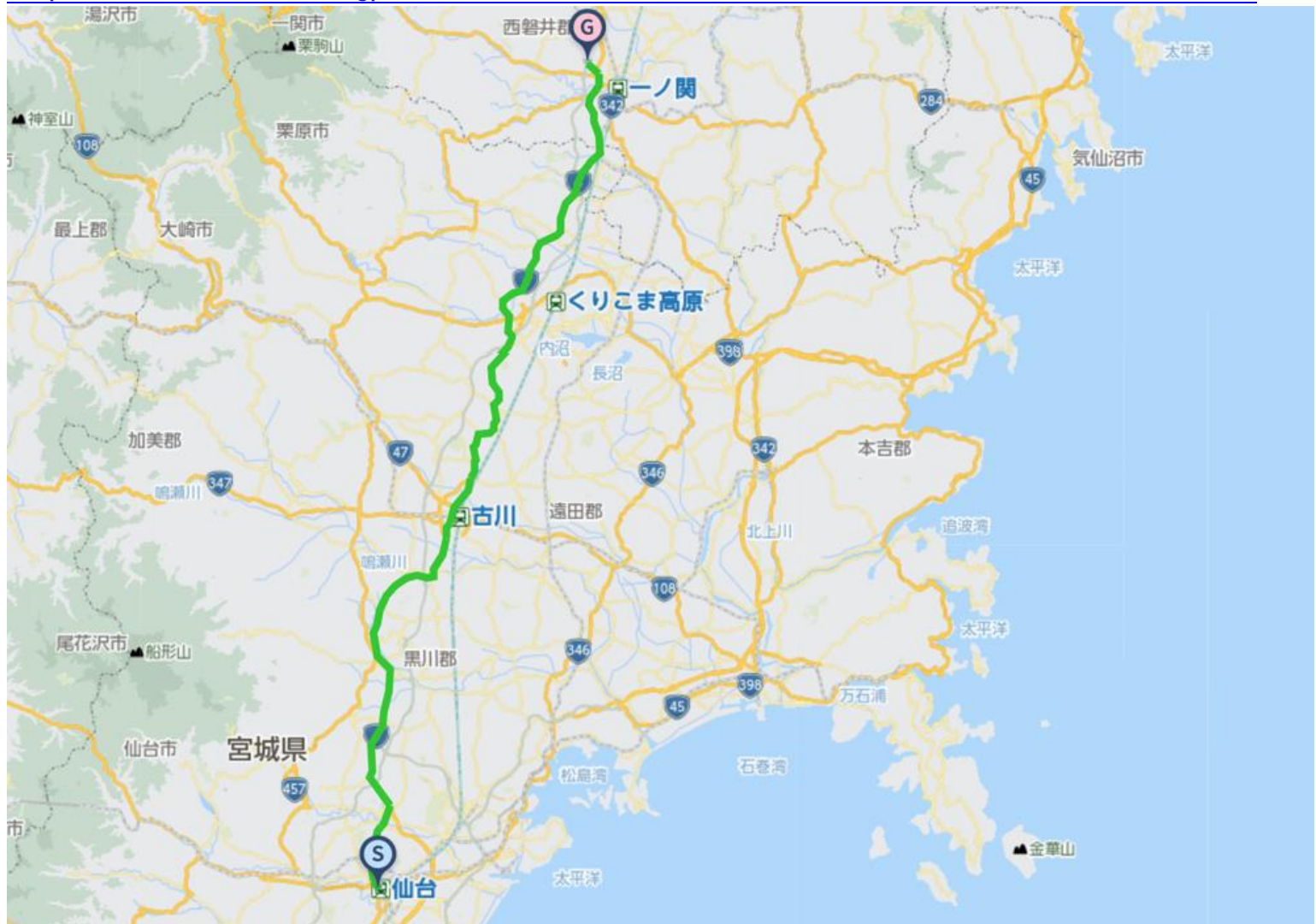


仙台駅周辺 Date Cafe O'Order(7時15分～) みのりカフェ(7時30分～)  
HUMMING MEAL MARKET COFFEE&BAR(7時30分～) だし茶漬け えん エスパル仙台店(8時～)



# 3日目 10日(木) 仙台→一ノ関 92km+604m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/491e48af549a4f34be5641bbe669cade>



昼食 古川(41km) 寧々家古川駅前店 まるまつ古川駅前店 T's ステーキ 麺屋匠



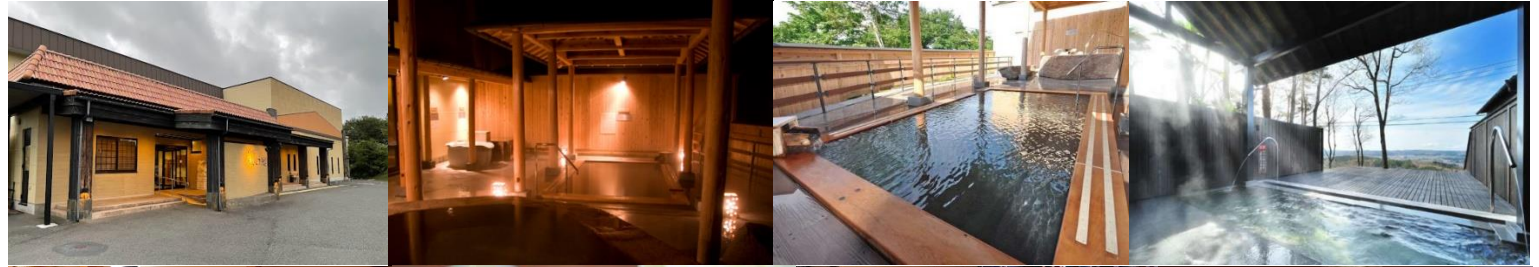
栗原市(64km) 丸勝食堂 蕎麦祥 満てん 嘉嘉美



見学 仙台駅 一関城跡・釣山公園 巖美溪 狛鼻溪



宿泊 一ノ関山桜桃の湯 〒021-0041 岩手県一関市赤荻笹谷393-6 TEL: 0191-33-1118



館外夕食推奨 海老徳 柳屋一関店 焼肉冷麺やまなか家一関店 ミートレストラン格之進



他宿泊推奨 東横 INN 一ノ関駅前 ホテルルートイン一関 ホテル松の薫一関 世界遺産の隠れ宿果実の森

輪行推奨 仙台→一ノ関 JR東北本線

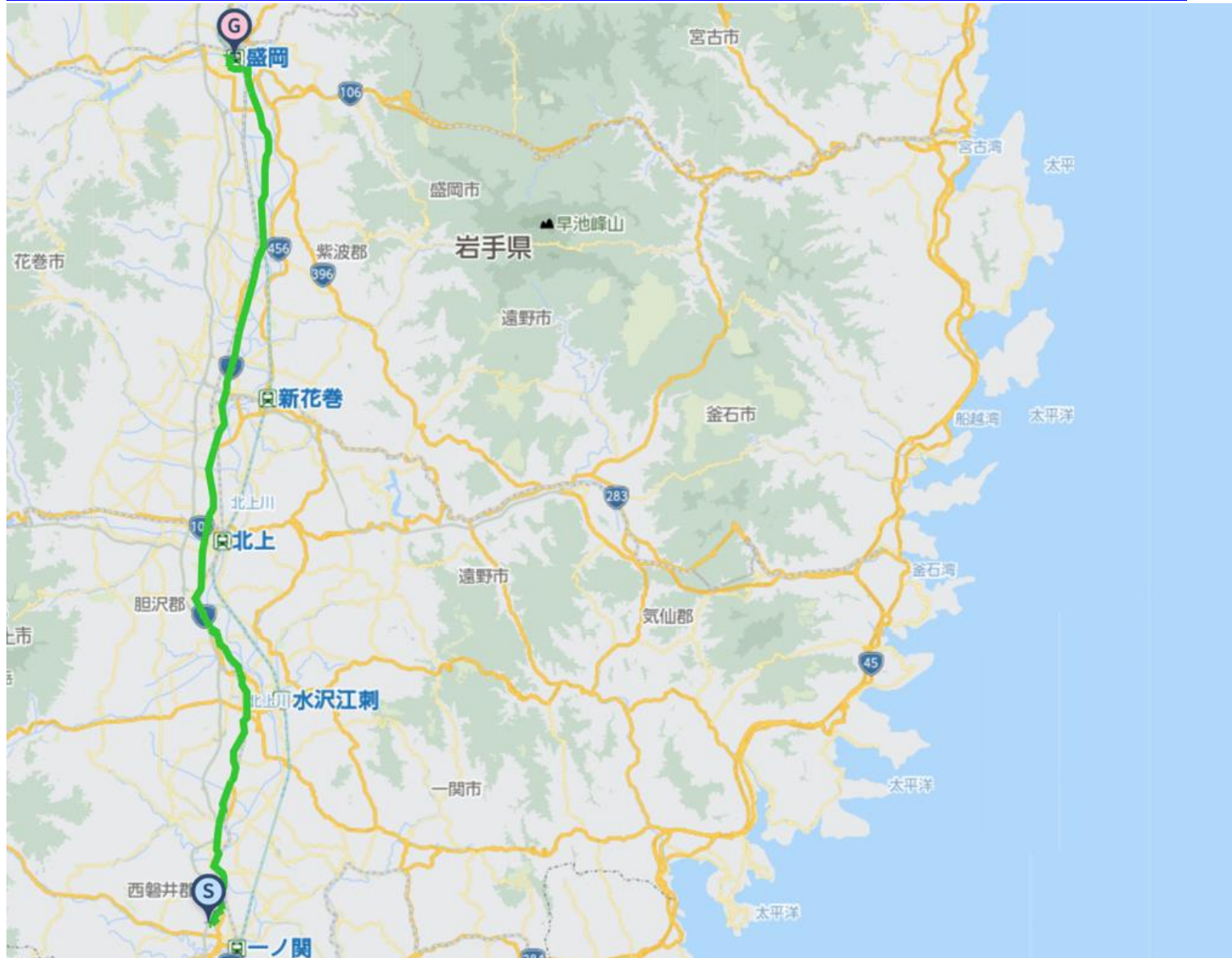
他入浴推奨 古戦場

翌館外朝食推奨 一ノ関駅 お食事処 菜のはな 一関(7時～) 駅弁屋 一ノ関コンコース弁当売店(7時～) cafe 自休自足(7時～ 一ノ関駅から1.7km) 斎藤松月堂(8時～)



4日目 11日(金) 一ノ関→盛岡 92km+461m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/218ce3da2c904446bba76b852f36c69e>



昼食 北上(41km) 森のみみずく みどり庵 イタリアンキッチンマウンティー Bistro Lien Fort



花巻(56km) マルカンビル大食堂 かっぱ飯店 ポパイ 源喜屋花巻店



見学 平泉中尊寺 金色堂 手越寺 奥州市役所大谷翔平選手握手像



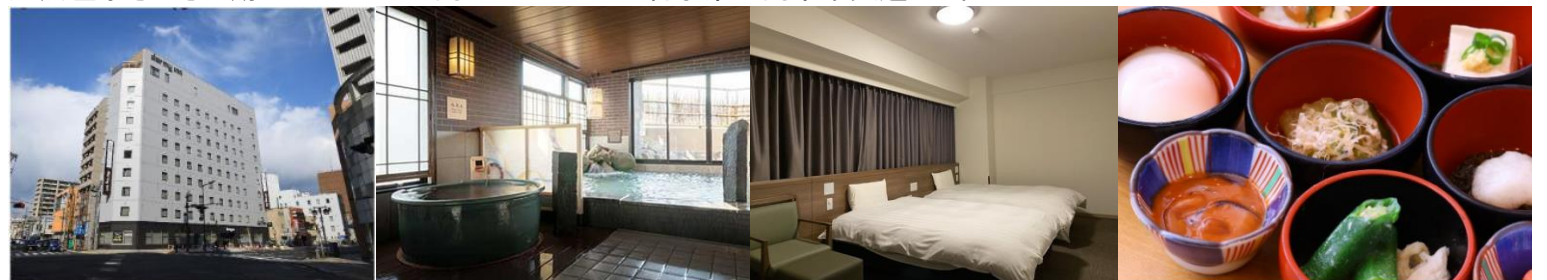
金ヶ崎城下町 花巻東高校(大谷翔平選手出身校※構内入場不可) 盛岡城跡公園 盛岡中央公園 岩手県立美術館



宿泊 ホテルルートイン盛岡駅前 〒020-0034 岩手県盛岡市盛岡駅前通3-25 TEL:019-604-3100



天然温泉さんさの湯ドリーイン盛岡 〒020-0021 岩手県盛岡市中央通2丁目8-12 019-622-5489



館外夕食推奨 ぴよんぴよん舎盛岡駅前店 盛楼閣 焼肉冷麺やまなか屋盛岡大通店 髭



大むら 岩手の居酒屋じょ居 洋食金宝堂 ottoイタリアン

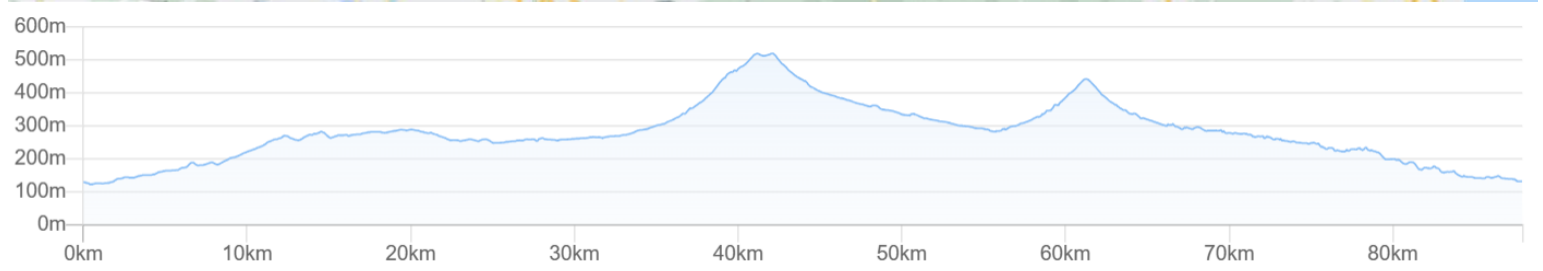
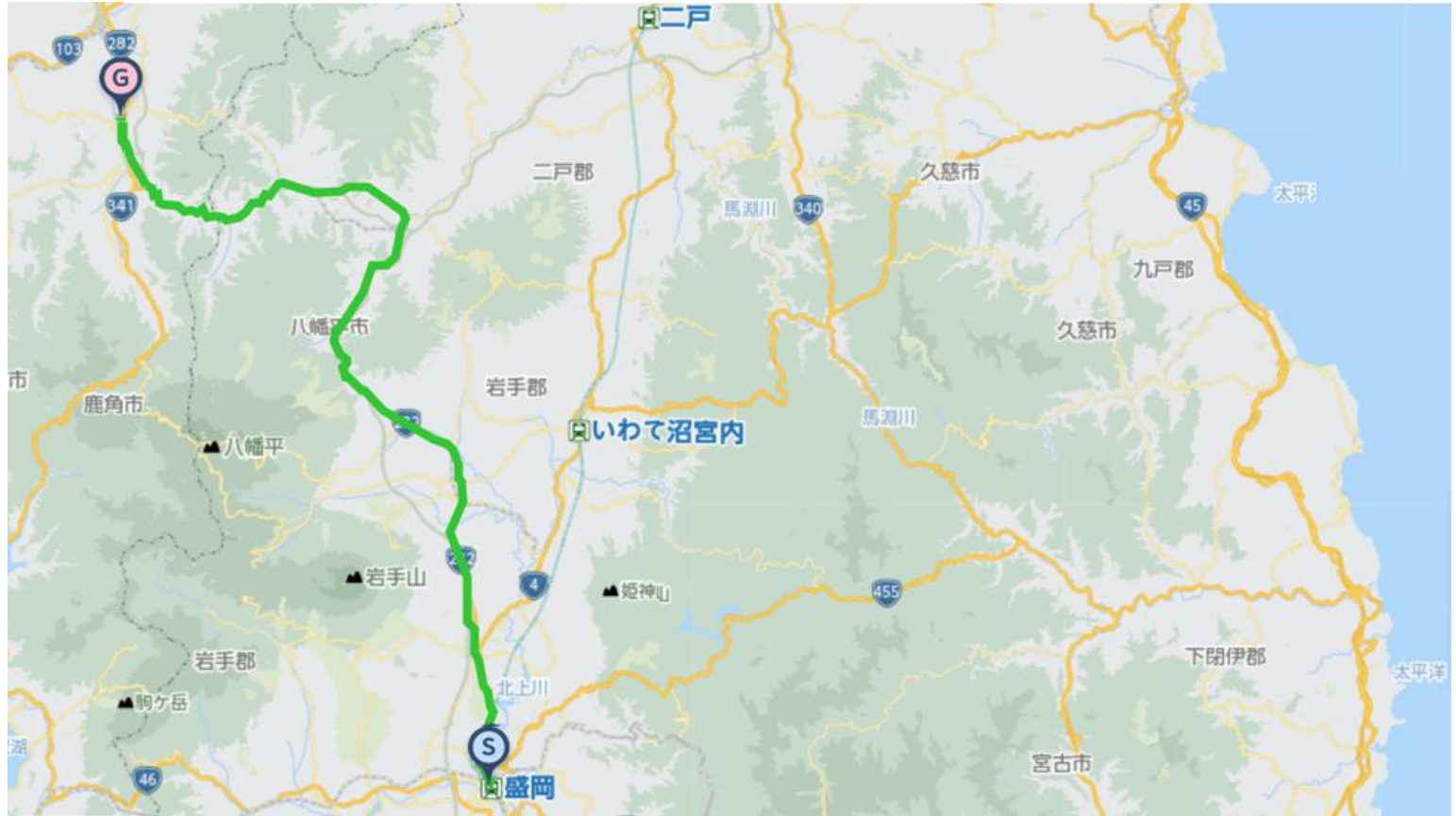


他宿泊推奨 スーパーホテル盛岡天然温泉りんどうの湯 輪行推奨 一ノ関→盛岡 JR東北本線  
翌朝食推奨 盛岡駅 そば処はやて ナガハマコーヒー ドールコーヒーショップ プロント盛岡フェザン店(全て7時～)



# 5日目 12日(土) 盛岡→鹿角花輪 88km+851m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/633d105283954e40be6f9e2e37f71a66>



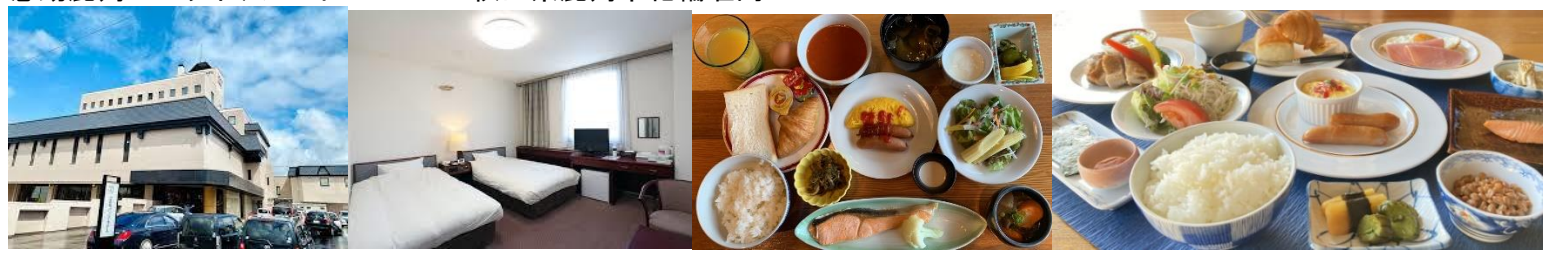
昼食 安比高原(41km) 安比丸大食堂 NelCafe 小屋の畑駅:ばばなっしゅ 赤坂田駅:あっぴ亭 荒屋新町駅:北の蕎麦屋



見学推奨 盛岡高松公園 滝沢村森林公園 安比高原 史跡尾去沢鉱山



感動鹿角パークホテル 〒018-5201 秋田県鹿角市花輪堰向30-1 0186-22-1189



入浴 ゆたろう 〒018-5201 秋田県鹿角市花輪大川添55-1 (感動鹿角パークホテルから1.1km)  
 感動鹿角パークホテルには大浴場はありません。共同浴場の「ゆたろう」までライド、入浴後にホテル入ります。



夕食 一幸 感動鹿角パークホテルから100m



他館外夕食推奨 鹿角花輪 福寿司 とん喜 栗山飯店 Curry Restaurant Diyo



ホルモン幸楽花輪本店 ホルモン焼肉花千鳥 焼肉冷麺幸楽 ふくはうち



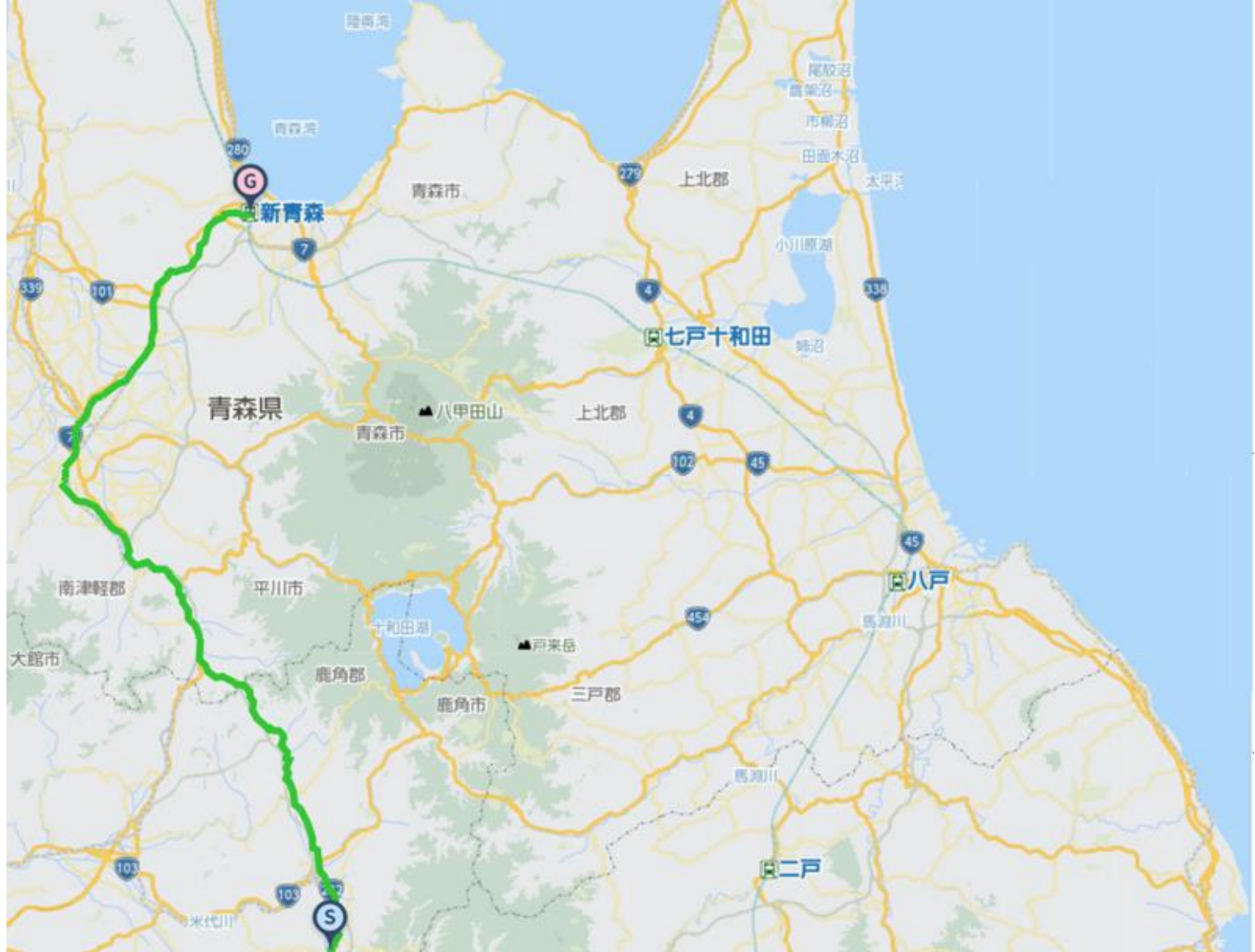
他宿泊推奨 ホテル茅茹荘 〒018-5201 秋田県鹿角市花輪下中島112 TEL:0186-23-3126



他宿泊推奨 ホテルガーデンかわむら  
 輪行推奨 盛岡→鹿角花輪:IGRいわて銀河鉄道

# 6日目 13日(日) 鹿角花輪→青森 99km+647m

<https://www.navitime.co.jp/coursebuilder/course/cead4a28b80e48139e8472241bd3a0ee>



昼食 津軽湯の沢(37km) 碓ヶ関ドライブイン 三笠食堂 そば処長明庵 道の駅いかりがせき津軽関の庄彩里



大鰐温泉駅(50km) 山崎食堂 いこい食堂 花とりんご 大福



弘前駅(60km) 郷土料理菊富士 そば好きの店岩 常寿司 うな新



焼肉中道 とんかつ専門店かつ亭 たかはし中華そば店 トラットリアリパージオ



見学推奨 康楽館 弘前公園 弘前城 青森港



解散・入浴・後泊推奨: あおもり健康ランド(入浴:8時~23時) 〒038-0042 青森県青森市新城平岡404-1 017-766-1000



他入浴推奨 青森まちなかおんせん・青森センターホテル  
夕食推奨 津軽じょっぱり漁屋酒場 〒030-0802 青森県青森市本町2丁目5-14



他食事推奨 青森郷土料理食事処おさない みちのく料理西むら 大黒寿司 一八寿し



魚っ喰いの田新青森駅店 焼肉たつや Piemonte 泊まれるフレンチ食堂 E-de-basi



他宿泊推奨 ホテルルートイン青森駅前 ホテルサンルート青森 いろは旅館  
輪行推奨 鹿角花輪→大館→青森 JR花輪線 JR奥羽本線

翌朝食推奨 青森魚菜センター(7:00-16:00) 食券を利用したのつけ丼を作ります。地元お勧めです。  
買い物推奨 アウガ新鮮市場(6:30-18:00) 青森の海産物が揃っています。早朝時刻は開いていない店があります。



後泊見学推奨 青森港 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸 青森県立美術館 三内丸山遺跡 棟方志功記念館



新青森駅から東京への新幹線 所要時間約3時間(随時出発)  
青森空港発、羽田・伊丹・新千歳・名古屋・神戸行の飛行機有 新青森駅、青森駅から青森空港へは電車・路線バス利用推奨

## 申込: 指定メールアドレス [soma@jtourism.jp](mailto:soma@jtourism.jp)

※日程変更・団体・個人申し込みは随時受付します。オーダーメイドツアー、企画・見積作成します。オーダーメイドツアーでは気兼ねなく楽しんで頂けるよう、1グループ単位の企画作成を致します。

※部分参加可能(別途見積)です。

※個人申し込みから団体申込で、1名様から大人数の受付・見積作成致します。

※別日程、コースの延長、短縮でのオーダーメイド企画作成致します。

※ご希望参加日程・内容・参加人数に応じて、ライド参加料と、宿泊食事手配や道中公共交通機関等の手配、観光費、添乗員移動宿泊費、を合算した参加費用見積を作成致します。

正式申込いただいた方に振込先銀行口座や個別案内を送付致します。

※天候や体調により、当日のライド完走が困難な場合は、輪行移動やサポートカーを利用して、途中中継所や宿泊場所まで移動します。

以下の情報を添えて、申してください。

・参加日程 ・名前 ・性別 ・生年月日,年齢 ・住所 ・携帯電話番号 ・メールアドレス ・参加人数  
・宿泊食事手配

※推奨宿泊食事場所を主催者で選定し、宿泊食事手配します。個人手配不可です。

男女別相部屋 or シングル or ツイン アレルギー食品 ご要望ご指示下さい。

宿泊場所の部屋状況等によっては、ご要望の通りにならない場合があります。

・前泊後泊観光希望 ※前後泊観光の手配・案内・添乗同行を希望される場合、事前要望下さい。

・当日連絡可能な連絡先(携帯電話) & 緊急連絡先(携帯電話・代理連絡可能な方に繋がる電話※本人以外 続柄・お名前)

・最大乗車距離経験日数 距離(km表示) 獲得標高(m表示) 実施年(西暦) 季節(月・春夏秋冬等) 地域(都道府県・コース名)

※当企画参加に対し、経験不十分と判断した際は参加お断りさせていただく場合があります。

自転車レンタルについて。ロードバイク・クロスバイクのレンタルが可能です。

自転車レンタル希望の際は事前申請下さい。「東京サイクリングツアー&レンタサイクル」の自転車レンタルに一括申請します。

① 身長②体重③希望車種④ヘルメット有無⑤グローブ有無⑥ペダル(ビンディング or フラット)

事前申請時に教えてください。※希望通りにならない場合があります。ウェア・靴はご自身でご用意ください。

受け渡しは千葉県内の「東京サイクリングツアー&レンタサイクル」の実店舗で試乗の上の受け渡しを基本とします。出発・集

合場所までの運搬は輸行袋等を利用して、ご自身で行っていただきます。

上記に応じてレンタル費用見積もりを作成致します。

実施連絡：募集締め切り後から実施数日前に参加者集合状況・天気予報等から実施判断をして、参加希望者に直接連絡・ご相談します。

開催不能の場合の返金：ライド参加費から手数料等発生経費を除いた額を返金します。

参加者の都合で参加出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費は返却致しません。

スタート後の天候や現地状況判断により走行出来なくなった場合は払い込まれたライド参加費・諸費用は返却しません。

## ライド参加料金：一日あたり 15,000円(税込)

最大催行人数：10名～最小催行人数：5名(フル日程参加) ※一般応募で指定人数参加の場合の料金

参加料金に含まれるもの：添乗員同行料・サポートカー随行料・サポートフード提供料(一定量・上限あり)

※ご自宅からの移動費、食事代、宿泊代、一定以上のサポートフード料、道中公共交通機関移動費、観光費は含みません。

※途中合流、途中離脱、ライドをせずに輸行移動の場合もお申込みされた一日あたり参加料金は一日分頂きます。

お申込みいただきましたら、参加料金に含まれないものを加算した旅行見積もりを作成・提示致します。

- ・推奨のコースをグループライド・ソロフリーライドで巡ります。
- ・タイムは競いません。参加者同士で協力してゴールを目指します。順位による表彰等は行いません。
- ・会場周辺の交通規制は行いません。交通ルールに従い走行下さい。
- ・グループライド・推奨コース走行を基本とします。ソロフリーライドは事前申告下さい。
- ・体調等の理由、天候状況でライドをせずに輸行移動への切り替えも可能です。
- ・サポートカーは自転車走行時に不要な荷物を車で運搬、サポートフードの供給、完走をサポートします。
- ・サポートカーは基本的にグループの後を追走します。
- ・推奨外のコースを選定される場合も宿泊地区の変更はしません。
- ・サポートライダーによる先導、最後尾随行はありません。
- ・スマートフォンやナビシステム、位置探索装置を用いて、目的地まで自力で辿りつける方、もしくはグループライドで、他メンバーに同行できる方、の参加となります。
- ・グループ他参加者の走行から大きく逸脱遅延する場合は途中中継点・当日宿泊所・ゴールへ輸行移動の指示をします。
- ・主催者は推奨コースを事前提示しますが、道中でサポートカーが参加者に並走しながらの詳細案内は致しません。
- ・自転車・ヘルメット・パンクキット・輸行袋・ウェア・防寒具着替等、必要な物は各自ご用意の上、ご自身でお持ち下さい。
- ・ウェアは赤・黄・白等、明るい配色の服を着用下さい。黒・紺等の濃色は着用不可。必要時赤上衣貸与します。
- ・自転車の整備修理に関しては、ご自身で行って頂きます。予備のチューブ、整備道具等は各自がご用意ください。
- ・自立式の空気入れ、工具箱はサポートカーに積込携行致します。
- ・軽量のソフト輸行袋を携行下さい。ライド中も携行し、途中輸行移動可能にします。
- ・輸行袋は宿泊箇所によっては旅館内での自転車保管時にも使用します。必ず携行下さい。
- ・自転車を館内で保管する場合、入館から館内室内持込時の輸行袋への収納ご協力下さい。
- ・飛行機輸行対応のハードケース・セミソフトの大型輸行具はサポートカーで道中運搬は出来ません。
- ・飛行機輸行対応のハードケース・セミソフトの大型輸行具で合流参加する場合はソフト輸行袋への詰め替えの上、発着空港預けやゴール予定地点への事前搬送が必要になります。事前相談下さい。
- ・旅行保険・自転車保険は各自で加入ください。自転車保険は個人賠償責任金額2億円以上の保険にご加入下さい。
- ・保険証は各自携行して参加下さい。出発前携行確認をします。
- ・大会開催中に傷病が発生した場合、参加者は、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。
- ・参加者は、開催中の事故、紛失、傷病等(後遺症含む)に関し、その原因の如何を問わず主催者の責任を免除し、参加者のほか親族、相続人、遺言執行人、管財人などから損害賠償請求などの一切の請求を行いません。
- ・昼食は、ツアーグループの進行状況に合わせて、できるかぎり同地域同店舗で昼頃にとります。
- ・食事、宿泊、観光、輸行移動の推奨は表記されているものから変更されている場合があります。
- ・昼食代、夕食代、朝食代、入浴代はライド参加料金に含みません。
- ・サポートフードは過去参加者からの有料寄付にもよります。使用の際は有志募金・物品寄付下さい。
- ・有料道路使用料、観光代、道中移動発生費はライド参加料金に含みません。
- ・グループ移動に関して発生する経路・経費は天候や進捗状況を鑑みて協議して現地決定します。
- ・ご自宅から集合解散場所までの交通費、中途公共交通機関利用は含みません。
- ・体調管理、帰途道中の衛生確保のため、ライド後の帰路につく前に、公共交通機関利用前のご入浴・シャワー利用・着替えにご協力ください。
- ・天候不順・日没後暗闇移動にならない様、引返やショートカット、途中駅等から輸行移動の依頼をすることがあります。
- ・安全、コース管理、自転車整備、防寒耐熱の服装、自転車盗難対策等、全て参加者の自己責任によります。

- ・自己責任にて安全に参加いただけないと判断した場合、他参加者に著しく迷惑行為があると判断した場合、スタッフの指示に従えない場合は中途でも退場頂きます。
- ・いかなる場合も、参加費の返却はいたしませんので、予めご了承ください。
- ・観光推奨は、早目に到着して時間に余裕のある場合、個人観光下さい。
- ・観光事前要望あればあらかじめ時間を取り、自転車一時引き受け等、サポートをします。
- ・前泊後泊の見学推奨の案内は事前相談いただけましたら調整、現地案内いたします。

#### 宿泊・夕食朝食に関して

- ・主催者側があらかじめ宿泊推奨する宿を決め、宿から宿へ、観光地や名所への巡行をするライドツアーです。
- ・推奨宿泊所・夕食朝食を主催者が手配します。変更の可能性があります。
- ・推奨宿泊場所には館内・近辺での自転車置き場、温泉大浴場、浴衣、夕食朝食、就寝室、電源を極力ご用意します。
- ・夕食朝食は宿泊場所旅館等でグループで摂ることを基本としますが、館外での摂取希望の場合は事前相談下さい。
- ・館外で夕食朝食入浴をされる場合、サポートカーでの送迎はしません。徒歩や公共交通機関利用で各自移動下さい。
- ・各日のサポートカーへの荷物積込・スタートは推奨宿泊場所からになります。出発時間迄に集合場所へお越し下さい。
- ・集合出発時間は毎朝7時30分を基本としますが、朝食提供時間や走行距離によって変動、現地決定します。

=====

取扱 株式会社ビーエス観光 観光庁長官登録旅行業第347号 日本旅行業協会正会員

企画 一般社団法人日本ツーリズム協会 代表理事 相馬幹広 090-4568-1444

〒105-0004 東京都港区新橋 3-2-7 恭和ビル 2階 株式会社ビーエス観光内

E-Mail : [soma@jtourism.jp](mailto:soma@jtourism.jp) ホームページ : <http://jtourism.jp/>

=====

Japan bicycle journey with stays

2026 : <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2025/09/JTOBicycleJourneys2026J.pdf>

2027 : <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2025/09/JTOBicycleJourneys2027J.pdf>

One Day Ride Around Tokyo <https://jtourism.jp/2020/wp-content/uploads/2024/09/JapanOneDayRideAroundTokyo.pdf>