

さわらサイクルマップ



福岡市早良区

▲山折りすると携帯しやすいサイズになるよ！



さわらサイクルマップ

早良区は、南北に長く、

山、川、海と豊かな自然に恵まれた

多様な魅力にあふれています。

その魅力を自転車で楽しく気軽に巡るコースや

体力に自信のある方向けの登坂コース、

またオススメの魅力スポットも併せてご紹介します。



のんびり散走コース

このコースはアップダウンも少なく、西新・百道から早良南部地域を周遊することができます。
室見川沿いをのんびり南下しながら、日ごろの健康づくりにもオススメです。

距離：約30.2km

所要時間：約3時間



\登坂ルート／三瀬コース



タイムトライアルに挑戦!

本格的なスポーツSNSアプリ「Strava」でも人気のスポット。
体力に自信があれば是非トライしてみてください。



\登坂ルート／板屋コース



自転車安全利用5則

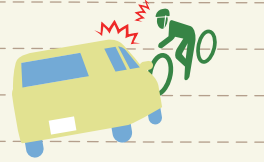
1. 自転車は車道が原則、歩道は例外



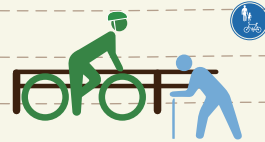
【例外】

- 普通自転車はこの標識がある歩道では通行することが可能。
- 70歳以上・13歳未満は標識の有無関係なく歩道通行可能。

2. 車道は左側通行



3. 歩道は歩行者優先、車道寄りを徐行



4. 安全ルールを守る

・飲酒運転禁止

・2人乗り禁止

*ライト点灯

*信号、一時停止厳守・安全確認・並進禁止

*夜は勿論、昼間点灯は事故防止に効果的!



5. ヘルメット着用

自転車では唯一体を守ってくれます。
正しく着用しましょう。

- 前髪はヘルメットから出さない。
- アゴ紐・バックルはしっかり締める。(アゴ紐に指2本分入る程度の隙間が◎)



入ってますか? 自転車保険

自転車保険

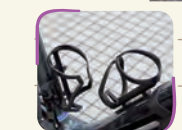
福岡県では条例により
義務化されました。
安心安全のため必ず
加入しましょう。

GIANT STORE
FUKUOKA

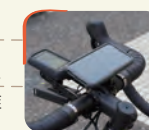
井上店長セレクト



早良区南部の河川敷や車道、峠を走るなら、「シクロクロスバイク」や最近流行の「グラベルロードバイク」がおすすめです。

井上店長の愛車
TCXカスタム

ドリンクホルダーを付けると長距離走行も快適に。



サイクルコンピューターやスマートフォンホルダーでサイクリングをより楽しく。

お問い合わせ

早良区企画課

TEL:092-833-4412

早良区彩食健美の玉手箱



早良区とNPO(環境文化プロジェクト機構)が取り組む福岡市共働提案事業制度により作成しました。