

- サイクリングを楽しむ前に服装・持ち物のチェックをしましょう。
- ヘルメット** 安全のために着用しましょう。アジャスターなどでしっかりと頭部に固定してください。
 - 上半身** 寒暖差に対応できるように重ね着をしましょう。
 - 下半身** ストレッチ性のあるものを選びましょう。裾の広がっているものや、デニムなどのストレッチ性のないものは避けてください。
 - シューズ** ローカットで底が固い運動靴・スニーカーを着用しましょう。
 - バッグ** 荷物はコンパクトにまとめて、リュックにいれましょう。
 - 雨具** 雨天時はレインコートを着用しましょう。
 - 日焼け対策** 日差しが強い時は、日焼け止めクリームや帽子などを準備しておくとい良いでしょう。持ち物リスト/飲み物、着替え、日焼け止めクリーム、絆創膏、保険証のコピー、雨具(レインコート)、帽子など

- サイクリングをする際の注意事項です。
- 自転車の基本的な使い方を理解して、無理なくサイクリングを楽しみましょう。
- 適切なギヤ選び** 少し軽く感じるくらいが長距離を走るにはちょうどいいギヤです。坂道や向かい風ではこまめに調整するとい良いでしょう。
 - 適度な休憩** 1時間に1回(5〜10分程度)の休憩をとります。
 - エネルギー・水分補給** サイクリング中でもこまめな補給を。水分は喉の渇きを感じる前にとりましょう。
 - 疲れをやわらげる** 出発前に軽くストレッチ、休憩時にも筋肉をほぐすようにしましょう。
- 交通ルールとマナーを守り、歩行者に思いやりをもって走りましょう。
- 車道の左側通行** 自転車は「軽車両」です。原則、車道の左側を走行しましょう。※「自転車及び歩行者専用」の標識がある場合は歩道の走行可能。
 - 歩道は歩行者優先** 歩行者がいたら車道寄りを行って通過しましょう。
 - 交差点での通行** 必ず信号機に従って通行してください。信号機がなく、「止まれ」の標識があれば、自転車も一時停止をしましょう。
 - 夜間時・トンネル内の通行** 暗い時間帯・場所ではライトを点灯しましょう。
 - 並走はしない** 「並進可」の標識があるところ以外では、一列になって走行しましょう。
 - 飲酒運転はしない** 酒気帯びでの運転は禁止されています。
 - 二人乗りはしない** 幼児(6歳未満)を幼児用座席に乗せる場合を除き、二人乗りは禁止されています。
 - ながら運転はしない** 傘差し運転、携帯電話・イヤホンの使用は禁止されています。

事故が起きた時は必ず緊急連絡先へ通報しましょう。負傷者がいる場合は、まず負傷者の救護をしてから通報しましょう。

119番 救急 **110番 警察**

医療情報 高知家の救急医療電話

- 看護師や医師による救急医療電話相談
- 応急手当の方法のアドバイス
- 相談内容により、119番や高知県救急医療情報センター等へ転送

#7119 無料通話 **365日 24時間対応**

- Let's make sure that you have the right equipment for cycling.
- Helmet** Please wear a helmet for your safety. Don't forget to adjust it so it fits properly.
 - Upper body** Make sure to bring clothes that are appropriate for both the heat and cold.
 - Lower body** Pick something that is flexible. Avoid clothing with a long hem, and materials such as denim that cannot stretch.
 - Shoes** Wear low cut, athletic shoes / sneakers with hard soles.
 - Bag** Put your belongings in a compact backpack.
 - Rain gear** When it rains, wear a rain coat.
 - Avoiding sunburn** When the sun is out, wear a hat and apply sunscreen.
- Packing list/Water, change of clothes, sunscreen, adhesive bandages, insurance information, rain coat, hat, etc.

- Things to remember while cycling.
- Be sure you know how to ride a bicycle, and have fun without overdoing it.
- Choose the appropriate gear ratio.** The right gear for riding long distance is when it feels a little easy to pedal. Please make adjustments when facing headwinds or slopes.
 - Remember to take breaks.** Take one 5-10 minute break every hour.
 - Energy and Hydration** Please remember to stay hydrated and eat while cycling. Drink before you feel thirsty.
 - Tips for feeling less sore:** Stretch before departing, and massage your muscles when you are taking a break.
- Obey traffic rules and have good etiquette. Be kind towards pedestrians.
- Riding on the left side of the road.** Bicycles are classified as "light vehicles". As a rule, they should be ridden on the left side of the road. ※Where indicated, bicycles can also be ridden on footpaths.
 - On footpaths, pedestrians have priority.** If there is a pedestrian, please pass them on the right slowly.
 - Intersections** Please follow the traffic signal. If there is a stop sign, please stop for a moment.
 - Riding at night and in tunnels** When it is dark, please use your light.
 - Do not ride beside one another** Besides where permitted, please form a line when riding in a group.
 - Don't ride while intoxicated.** It is illegal to ride a bicycle while under the influence of alcohol.
 - Only one person per bicycle.** Unless it is a child under the age of 6, having two people on one bike is forbidden.
 - Do not be distracted while driving.** Holding an umbrella, using a mobile phone, or using earphones are all not allowed while riding a bike.

If there is an accident please report it as soon as possible. If someone is injured, please tend to their injuries first, then report the accident.

119 Emergency number (Ambulance / Fire Department) **110 Police**

Treatment information Kochihe first aid number

- Consult with doctors and nurses
- First aid advice
- May forward your call to the emergency information center depending on the situation.

#7119 Available Toll free 24/7

宇佐エリアMAP USA AREA MAP

宇佐エリアMAP USA AREA MAP

須崎市 Susaki City | 土佐市 Tosa City | 土佐湾 Tosa Bay

◆道の注意事項
県道は交通量が多いため走行注意。裏道がおすすめです。
▼Road Warning
The prefectural roads have high volumes of traffic. We recommend taking the backroads.

◆道の注意事項
歩道は片側のみ、お通路さんが多いので注意して走行してください。
▼Road Warning
The footpaths are on one side only. There are a lot of pilgrims, so please watch out for them while driving.

◆道の注意事項
勾配が急な下り坂が続きます。スピードに注意してください。グレーディングがあるため、スリッパに注意してください。
▼Road Warning
There are steep down-hill slopes, so please watch your speed. There is grating on the roads, so be careful not to slip.

◆道の注意事項
横浪半島ルートは勾配が急なアップダウンが続きます。下りはスピードに注意してください。※体力に自信がある方におすすめです。
▼Road Warning
The Yokonami Peninsula route has a lot of steep up and down slopes. When going down, please watch your speed. ※Recommended to those who are confident in their abilities.

◆道の注意事項
仁淀川堤防ルートは道幅も広く走行しやすいルートです。
▼Road Warning
The Niyo-do River levee route has wide roads. It is easy to drive on.

飲食店(ランチ・カフェ) Dining

- 南風のHAKO**
12:00~16:00
月曜～金曜
Maze no Hako
Open: 12:00-4:30PM
Closed: Monday to Friday
- B&M SURF&CAFÉ**
11:00~16:00
月曜～火曜
B&M SURF&CAFÉ
Open: 11:00AM-4:00PM
Closed: Mondays and Tuesdays

- 土佐のかき小屋**
平日 11:00~15:00 (LO14:30) 土曜・日曜・祝日 10:00~18:00 (LO17:30)
土曜・恵天様の日
Tosa no Kakigoya
Open: Weekdays: 11:00AM-3:00PM (Last orders at 2:30PM) Weekend and Holidays: 10:00AM-6:00PM (Last orders at 5:30PM) Closed: Thursdays and during bad weather
- 宇佐もんや**
11:00~15:00 / 17:00~21:00
水曜・第2・4木曜
Usa Monya
Open: 11:00AM-3:00PM / 5:00-9:00PM
Closed: Wednesdays and the 2nd and 4th Thursdays of the month
- 手作り食堂 ひろみの店**
8:00~17:00
Shokudo Hiromi no Mise
Open: 8:00AM-5:00PM
Closed: Thursdays
- 萩の茶屋**
11:00~21:30 (LO 20:30)
木曜
Hagi no Chaya
Open: 11:00AM-9:30PM (Last orders at 8:30PM) Closed: Wednesdays (Open if it is a holiday, closed the next day)
- むすび食堂**
11:30~完売しだい終了 (30分以内の場合は15:00まで)
※不定休
Musubi Shokudo
Open: 11:30AM-Until sold out (Eat in closes at 3:00PM) Closed: Irregular days
- 海町食堂ヒナサク**
9:00~19:00 / 11:30~22:00 (LO 21:00) 水曜
Hinasaku
Open: Mon, Tues, Thurs: 11:30AM-10:00PM (Last orders at 9:00PM) Fri, Sat, Sun: 5:00PM-10:00PM (Last orders at 9:00PM) Closed: Wednesdays
- logue**
12:00~14:30 / 18:00~21:30 (8時以降は要予約) 不定休
logue
Open: 12:00-2:30PM / 6:00PM-9:30PM (Reservations Required) Closed: Irregular days
- あみ浜食堂**
11:00~17:00
日曜・火曜・年末年始(※日曜・火曜が祝日の場合は営業、翌日休み)
Amihama Shokudo
Open: 11:00AM-5:00PM
Closed: Mondays, Tuesdays, and during New Years (Open if Mon or Tues is a Holiday)

お買い物 Shopping

- 北代菓子店**
9:00~19:00
日曜
Kitadai Kashi-ten
Open: 9:00AM-7:00PM
Closed: Sundays
- 南風**
8:00~16:00
年末年始
Maze
Open: 8:00AM-4:00PM
Closed: during New Years
- 西村水産**
9:00~18:00
火曜
Nishimura Suisan (Planned Reopening in April of 2024)
Open: 9:00AM-6:00PM
Closed: Tuesdays
- 浜吉ヤ**
8:00~17:00
日曜・年末年始
Hamayoshiya
Open: 8:00AM-5:00PM
Closed: Sundays and during New Years
- 吉永製菓店**
9:00~17:00
日曜・年末年始(※土曜は不定休)
Yoshinaga Katsuobushi-ten
Open: 9:00AM-5:00PM
Closed: Sundays and during New Years (Closed irregularly on Saturdays)
- 竹内商店**
8:00~17:00
土曜・日曜・祝日
Takeuchi Shouten
Open: 8:00AM-5:00PM
Closed: Weekend and Holidays

おすすめスポット Recommended Spots

- 宇佐大橋**
橋の上から眺める景色は絶景です。東側にくじらのような形をした山があります。探してみてください。
Usao Bridge
The view from this bridge is something to behold. If you look to the East, you may be able to see whale-shaped mountain. Please take a look!
- 第36番札所 青龍寺**
本堂までは170段の急な石段が続きます。雨季になると、モクレン、沈丁花、寒桜などが咲き誇ります。
Shoryuji, the 36th Shikoku Pilgrimage Temple
You must climb up a whopping 170 stone steps to reach this temple. It is known for its sakuras, Japanese magnolias, winter daphnes, and hydrangeas blooming during the spring.
- 新居海岸**
仁淀川河口と太平洋が一望できるおすすめスポットです。
Nii Coast
A place where you can view the Niyo-do River meeting the Pacific Ocean.
- 宇佐しおかせ公園**
親子タツノのモニュメントが自邸の公園。水エールファウンテンが噴水です。
Usashiokaze Park
A park known for its whale statue. Whale watching ships depart from here.

- 横浪スカイライン**
水々の間から見えるリス式海岸が美しい入気のドライブコースです。
Yokonami Skyline
You can view a beautiful rya coastline from this popular driving course.
- 蟹が池の梅・桜**
1月下旬ごろから紅梅が咲き始めます。遊歩道も整備されていて歩きやすい。お散歩コースとしても人気です。
Kanigaikae's Plums and Sakuras
At the end of January, the plums will begin to bloom. There is a walking path, so Kanigaikae is a very popular place to take a stroll.
- 土佐龍温泉(三陽荘)**
高知県でも数少ない良質な天然温泉がある人気のお宿。日帰り入浴もできます。
Tosa Ryu Onsen (Sanyoso)
One of the few high quality natural onsens in Kochi, it is a popular place to stay. You can enter the bath without spending the night.

土佐市で楽しめる体験プログラム! A great way to experience Tosa City!

旅の思い出に残る、ここならではの体験をしてみませんか? サイクリングと併せて、ぜひお楽しみください。Have a memorable trip with an experience you can only get here. Have fun with some cycling.

施設の詳細情報はこちらからご確認ください。
You can check the location of the facilities here.

予約方法や体験の詳細はこちらから
Reservation and Experience details found here.

宇佐のサイクリングルート USA cycling route

町なかと横浪半島のルートがあります。
※横浪半島ルートは勾配が急なアップダウンが続きます。体力に自信がある方におすすめです。
There are two routes, the Downtown and Yokonami Peninsula route.
※The Yokonami Peninsula route has a lot of steep up and down slopes. Recommended to those who are confident in their abilities.

町なかルート
コース距離 ▶ 約16km
USA route
Course distance ▶ Approx. 16km

横浪半島ルート
コース距離 ▶ 約13km
Yokonami Peninsula route
Course distance ▶ Approx. 13km