



ココロにハミング  
日々に自転車を

## PROLOGUE

地元和歌山に何の魅力も感じていなかった私(ヨメ)。  
自宅→職場の往復の毎日で全く運動もせず、しかも喘息持ち。  
たまたまクロスバイクに乗り始め  
思ったより遠くまで走れたことに面白みを感じ始めた頃  
落車した事がきっかけで  
腹立ちまぎれにロードバイクを買ってしまいました。

クロスとは違う！軽い！速い！  
どこまでも永遠に走れそう！（それは気のせい）

乗れば乗るほど  
和歌山の空の大きさ、新緑の懐かしい匂い  
そして海から吹く風に、心がスポンと解放される。

車でしか来れないと思っていた場所に  
自転車ですべてできた という(謎の)達成感。  
その後に食べるごはんの、美味しいこと美味しいこと。

和歌山ええやん！自転車オモシロいやん！

そんな気持ちを伝えたくて、ふたりでフリーペーパーを作りました。  
その名も「わかやま魅力再発見 ★ Re;Cycle (リ;サイクル)」  
記念すべき第1号目は、  
すさみサイクリングロードのへろへろライド記です。

文章はヘタだし、言い回しがおかしい箇所もありますが…  
まあ、そこは素人の自己満足なので大目に見てください(笑)  
どうぞよろしくお願ひ致します。



(左)  
企画・編集 ▶ mizo(オット)  
Instagram ▶ @cyclinglifejapan  
自転車 ▶ Cannondale CAAD10

(右)  
デザイン・編集 ▶ チビマトタンキン(ヨメ)  
Instagram ▶ @chibimatankin  
自転車 ▶ FELT F75



tender  
& juicy  
BIKE

### 【Tシャツ制作 & 販売始めました】

今後はサイクルジャージ、サイクル小物など作っていただけるいなあ…(希望的観測)  
と思っています。趣味みたいなモンなので、生暖かい目で見守ってください。



▲ 通販サイト  
<http://t-j-bike.com>



▲ インスタグラム  
@tender\_and\_juicy\_bike

DESIGNED & PRODUCED BY  
konnyamachi

※掲載している情報は2017年5月現在のものです。  
データやメニューなど変更になる場合もございます。お確かめの上お出かけください。

発行日：2017年7月21日

わかやま魅力再発見★リ;サイクル

# RE;CYCLE

TAKE  
FREE  
01



ココロにハミング  
日々に自転車を

すさみ町で  
海、山、川の  
よくばりRide





## すさみサイクリングロード 全約70km 【和歌山県西牟婁郡すさみ町】

パンダの町・白浜と本州最南端の町・串本に挟まれたすさみ町は、年間を通して温暖な気候に恵まれ、釣りが盛んな町。特産品はイノブタやケンケン鯉。そんな黒潮に育まれた南紀の大自然の中を、自転車で巡ってみました。

### 【海岸エリア】

海風が心地良い美しい景色が自慢のエリア。日中の青い空と青い海もよし、見事なサンセットもよし。1年分くらいの海の景色が味わえます。ただし20km近くアップダウンがつつきます。

### 【山岳エリア】

最大12%、約14kmの登り区間と約16kmの下り区間（反時計回りの場合）で構成される山岳エリア。木々の間から海が見えるポイントもあります。

### 【浴川エリア】

日置川沿いをゆる～く下るエリア。雄大な川の流れに思わず立ち止まり見入ってしまう。熊野山地水源の清らかな川の流れと一緒に河口まで下っていきます。



## 【電動アシスト付きレンタサイクルあります!】

電動アシスト付き自転車なら、体力に自身がなくとも気軽にサイクリングを堪能できます。台数に限りがあるので、まずは電話で問い合わせてください。

- 1 道の駅すさみ ☎0739-34-3200
- 10 道の駅イノブータンランド・すさみ ☎0739-33-7100
- 11 すさみ町役場 ☎0739-55-2004

## 【道の駅すさみ～山岳エリア・登り】

①サイクルラック、おいしいご飯、補給食がある道の駅。ここと、近くのローソンからは20kmほど飲物の自動販売機がナイ。補給&トイレは道の駅で済ませます ②そこから距離にして約6km、標高344mまで登ります。…って言うは易し、ヨメさんはヘロッヘロに。そして何故か怒ってました。私にはではなく坂に ③その後少し下り、コースの最高地点368mへ

## 【山岳エリア・下り～沿川エリア】

④ブラインドコーナーが多く、路面が荒れている箇所やこぶし大の落石も多いのでゆっくり下ります。コーナーの陰から急に車が現れたり、所々で蛇やトカゲがコンニチハしてくるので華麗に避けて! サバイバル! ⑤日置川までだと道幅も広がりゆっくり走れます ⑥癒しのスポット「えびね温泉」でひとやすみ。温泉に入る時間なかった…

## 【海岸エリア～道の駅すさみ】

⑦海沿いのアップダウンが続きます。ヨメさんへロヘロアゲイン ⑧黒島によって波が分かれ、再びぶつかり合う「夫婦(めおと)波」 ⑨2種のカレーがご飯によって分かれ、再びぶつかり合う「BUSH DE COFFEEの名物カレー」。夫婦波からどどんと後ろに広がる海を眺めつつ、しばしばんやり休憩。ゴールの道の駅すさみまであと少し!

**BUSH DE COFFEE**  
 「夫婦波」を眺めながら食事ができる開放感あふれるオシャレカフェ。名物「夫婦カレー」はもちろん、パスタやピザもおすすです。スイーツメニューも豊富で、食後には数種ある「本日のケーキ」でしっかり糖分補給できます。こんなオシャレなお店に汗まみれで入るのがツライ！ 何方は是非(そうでない方も)外のテラス席へ。眼下に広がる太平洋に心奪われますよ。  
 西牟婁郡すさみ町見老津2-1  
 ☎0739-33-7400

人生に走り疲れたオジサンやスイーツ女子は是非

冷たいフローズンで心と体をリフレッシュ!

**Susami Gourmet**  
 ガッツリいくもよし、甘いもので糖分補給もよし。  
 美しい景色と一緒に、お腹と心にガソリンチャージ!

すさみ名物イノブタ食べて猪突猛進プー!

えびね温泉  
 日置川沿い随一の癒しスポット。温泉がメインですが、うどんや丼ものなどの食事のみの利用もOK。休憩所から深い山の緑と日高川を大きく望みつつ食べるうどんは、とってもやさしい味。ミネラルたっぷりの温泉水でとった出汁が疲れた体に染み渡ります。コーヒーも美味しいけど温泉水使用なのか聞くのを忘れた…誰か聞いてきて…。ちなみに施設への出入口は激坂で、私はバイクを押しました。  
 西牟婁郡白浜町向平504  
 ☎0739-53-0366

出汁、ウマくて全部飲んでしまった…

ガツンとくる生姜の味がクセになりそう!

生姜丸しほり  
 Wikanyama  
 GingerAle  
 Premium Ice  
 HEAVY

**道の駅 すさみ**

すさみの山の幸、海の幸を味わえるレストランがあります。写真は限定30食のイノブタ焼き肉丼。イノシシ肉の歯ごたえと豚肉の柔らかさのいいとこ取りのイノブタ肉が絶品。他にも和歌山県産のみかん or 桃のフローズンやジンジャーアイス、片手でサッと補給できる手作りパンやスイーツなどもgood。全国的にも珍しい甲殻類専門の水族館「エビとカニの水族館」もここにあります。

西牟婁郡すさみ町江住808-1  
 ☎0739-58-8888

**Other Gourmet**

まだまだ食べ足りない? 奇遇ですね、私もなんですよ

4~5月頃ならコレ食っとけ!



🚲

**ケンケン 鯉**

イノブタと双璧をなす、すさみの名物「ケンケン鯉」。4~5月の水揚げがあった時だけのレアものを道の駅すさみでも味わえます。



足を延ばして、ココから輪行

**ボイジャーブルーイング**

2016年に田辺市で産声をあげたクラフトビールブルワリー。サイクリング後の一杯に少し足を延ばしてみても。 <http://www.voyagerbrewing.co.jp/>