

凡例

- ブルーライン (瀬戸内しまなみ海道)
- ブルーライン (外周コースなど)
- 安芸灘としま海道
- ゆめしま海道
- 高速道路
- 国道
- 主要地方道・県道
- 一般道路
- 鉄路

バス停 (バス停のみの表示)

- バス停 (バスのみの表示)
- 市役所または町役場
- 市役所または町役場の各支所
- 警察署・交番
- 総合病院
- 福祉センター
- レンタサイクルターミナル
- キャンプ場
- 海水浴場
- トイレ
- ビューポイント
- コンビニエンスストア (島内のみ)
- 勾配5%未満
- 勾配10%未満
- 勾配15%未満
- 勾配15%以上

航路情報

①瀬戸内クルージング
[快速船] 尾道～瀬戸田
TEL 0865-62-2856

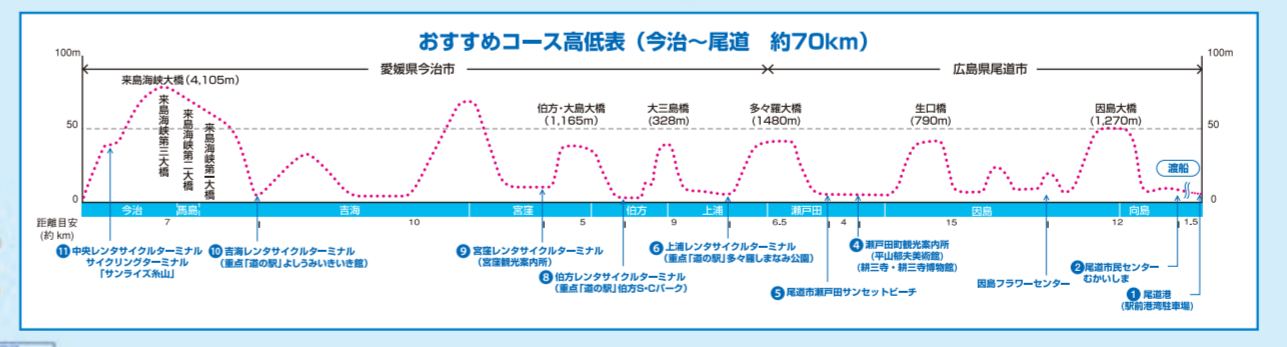
②芸予汽船
[快速船] 今治～芸予諸島～因島 (土生)
TEL 0898-32-6712

③大三島ブルーライン
[快速船] 今治～大三島～大崎上島～関前
TEL 0898-32-6713

④今治市せきせん渡船
[快速船] 今治～今治～関前
TEL 0897-88-2252

⑤くるしま
[フェリー] 波止浜～来島～小島～馬島
TEL 0898-41-8425

※地図上へは航路名を番号で表記しています。



1 尾道市街地周辺図 ■新尾道大橋:546m ■尾道大橋:385m

尾道駅南側正面のグリーンビルホテルを西へ100m

尾道港 (駅前港) 尾道港 (尾道駅前)

尾道市街地周辺図

尾道大橋は自転車・歩行者専用ではありません。また尾道大橋は交通量が多いため、自転車・歩行者の方は、渡船のご利用をおすすめします。

2 因島大橋 1,270m しまなみ海道の橋では唯一、自動車道の下に自転車・歩行者道がある。

至生口橋 トしまみビーチ アメニテアール

因島アメニテアール

因島大橋出入口 (向島)

因島大橋出入口 (因島)

3 生口橋 790m 鳥が羽を広げよう美しい斜張橋の上を爽快に走ろう。

生口島

生口橋出入口 (因島)

生口橋出入口 (生口島)

4 多々羅大橋 1,480m 国内最長の斜張橋。橋の形状が直線的なので走行が楽。主塔付近で手をたいて、「鳴き龍」を共鳴させてみよう。

多々羅大橋

多々羅大橋出入口 (生口島)

多々羅大橋出入口 (大三島)

5 大三島橋 328m 大三島橋はしまなみ海道で最初に完成した橋。橋上の自歩道は勾配もゆるく、幅も広く走りやすい。

大三島

大三島橋出入口 (大三島)

大三島橋出入口 (伯方島)

6 伯方・大島大橋 1,165m 途中の無人島 見近島に立ち寄り、静かに潮流の音を聞きながら休憩することができる。

伯方・大島大橋

伯方・大島大橋出入口 (伯方島)

伯方・大島大橋出入口 (大島)

7 来島海峡大橋 4,105m 全長約4kmにも及ぶ世界初の三連吊り橋。日本三大急瀬の一つである来島海峡の絶景を楽しみながら走ろう。橋上では風を受けやすいので、走行注意。

来島海峡大橋

来島海峡大橋出入口 (大島)

来島海峡大橋出入口 (今治)

SETOUCHI SHIMANAMI KAIDO CYCLING MAP

瀬戸内しまなみ海道

サイクリングマップ



CYCLISTS' SANCTUARY

緊急の事故の場合

事故が発生した場合

負傷者がいる場合はまず負傷者の救出、救急連絡先へ
119番(救急)
110番(警察)

レンタサイクルを利用されている方は貸出ターミナルへ連絡をお願いします。
※使用申込書の裏に連絡先が記載されています。
※貸出の指示に従って、対応をお願いします。
病院のご案内について
最寄りの病院、救急病院のお問い合わせは、貸出ターミナル(営業時間内)または下記へご連絡ください。

休日・夜間の病院連絡先(音声案内) 広島県:0120-169901 愛媛県:0898-32-3300

瀬戸内しまなみ海道 Location Marker

瀬戸内しまなみ海道 Location Markerとは、しまなみ海道サイクリングルートの中で目印となる施設等が少ないルート上に、各島の地点距離を500m間隔で記した表示板です。警察・消防・レンタサイクル事業者とも連携していますので、緊急時やトラブル発生時の場所を伝える時にも便利です。
※海側の緑石上、護岸、ガードレール等に設置されています。

自転車が故障した場合

しまなみ島走レスキュー

自転車のパンクや故障などのトラブルに、地元の自転車店やタクシー会社などが修理のお手伝いやタクシーによる搬送など、状況に合わせて対応してくれます。レスキューポイントやレスキュータクシーの詳細はHPでチェック!
tousou-rescue.com しまなみ島走レスキュー 検索

しまなみサイクルセ이버

タイヤパンクなどのトラブル時、専用車で出張修理に伺います
■サービスエリア/愛媛県内の大島・伯方島・大三島の3島全域
■料金/基本出張料金...エリア内一律500円(税込)
販売用パーツ類...市場適正価格にて販売
■サービス内容/自転車チューブの販売・交換作業、ブレーキ調整他、応急処置
■営業日/土曜・日曜・祝日 ■営業時間/10:00~17:00
■電話番号/0897-87-3855(上浦レンタサイクルターミナル)

自転車チューブが買える自動販売機(24時間365日稼働中)

■自動販売機設置箇所
[今治市]今治市サイクリングターミナル(サンライズ系山) (今治市砂場町2-8-1)
[大島]重点「道の駅」ようみいきき館(今治市吉海町4520-2)
空と海の駅(今治市吉海町八幡131-2)
[大三島]重点「道の駅」多々羅しまなみ公園(今治市上浦町9180-2)
■販売チューブ
・700x18-23C 仏式48mm(1,330円)
・700x18-23C 仏式60mm(1,400円)
・700x27-31C 仏式48mm(1,330円)

サイクルオアシス

しまなみサイクルオアシス

サイクリング中に気軽に立ち寄り、休憩や地域住民との交流が図ることができる「おもてなしの場」として、しまなみ沿線の施設に整備されています。
http://www.cycle-oasis.com/index.html

コンビニサイクルオアシス

しまなみ海道沿線のコンビニエンスストアが、コンビニサイクルオアシスとして24時間365日サイクルリストの受け入れを行っています。
http://www.pref.ehime.jp/h30200/cycleoasis/261024conveni.html

コインロッカー・シャワー・温泉情報

コインロッカー

| 地域 | 場所 | 利用可能時間 |
|-----------|---------------------|------------|
| 広島県 | 尾道 JR尾道駅 | 終日 |
| | 尾道 尾道港 | 6:30~19:30 |
| | 因島 土生港 | 6:00~20:00 |
| | 生口島 瀬戸田港 | 6:20~21:05 |
| | 大三島 重点「道の駅」しまなみの駅御島 | 8:30~17:00 |
| 愛媛県 | 伯方島 重点「道の駅」伯方S-Cパーク | 終日 |
| | 大島 重点「道の駅」ようみいきき館 | 終日 |
| | 今治 サンライズ系山 | 7:00~23:00 |
| | 今治 JR今治駅 | 終日 |
| みなと交流センター | | 6:00~23:00 |

シャワー

| 地域 | 場所 | 料金 | 利用可能時間 |
|-----|---------------------|----------|---------------------------------------|
| 広島県 | 尾道 Onomichi I2北隣 | 5分/100円 | 7:00~21:30 |
| 愛媛県 | 大三島 重点「道の駅」しまなみの駅御島 | 30分/200円 | 8:30~16:30 |
| 今治 | サンライズ系山 | 1回/100円 | 4月~9月 8:00~20:00 10月~3月 8:00~17:00 |

温泉・温湯施設

| 地域 | 場所 | 住所 | 問い合わせ先 |
|-----|---------------------|----------------|--------------|
| 大三島 | 多々羅温泉 | 今治市上浦町井口7848-1 | 0897-87-4100 |
| | 海洋温湯施設 マール・グラツシア大三島 | 今治市大三島町宮浦5902 | 0897-82-0100 |
| 今治 | しまなみ天然温泉スキズの湯 今治駅前店 | 今治市中日吉町1-2-30 | 0898-22-0026 |
| 上島 | 海水温湯施設・潮湯 | 越智郡上島町上島1907-1 | 0897-74-0808 |
| | インランド・シーリゾート エスバ | 越智郡上島町弓削日比287 | 0897-77-2200 |

瀬戸内しまなみ海道情報

サイクリング推奨ルートは約70km

広島県尾道市と愛媛県今治市間の瀬戸内海に浮かぶ島々を9つの橋でつなぐルートで、「サイクリストの聖地」として国内外のサイクリストが自転車で島々を楽しんでいます。
瀬戸内しまなみ海道沿線の観光情報・交通機関等の詳細情報はSHIMAPをご覧ください。



安全にサイクリングを楽しむために

SHARE THE ROAD

自転車は軽車両! 車道の左側を1列で走行しましょう。
※注「自歩道」指定された歩道については、自転車も歩道を通ることができますが、原則、歩行者優先のため徐行して通行してください。



スピードを抑えて走行

島内道路は、地域の方に配慮しスピードを抑えて走行しましょう。

ヘルメットの着用

ご自身の安全のため、ヘルメットを着用しましょう。



走行前の自転車チェック

タイヤの空気圧やブレーキ、各種ネジの緩みなどを確認しましょう!



その他

地域の方に笑顔であいさつし交流を深めましょう。あいさつすることで、自転車で走行していることを周囲に知らせることもつながります。

観光情報のお問い合わせ

一般社団法人尾道観光協会 今治地方観光情報センター(今治市)
TEL 0848-37-9736 TEL 0898-36-1118
上島町商工観光(上島町)
TEL 0897-75-2500
一般社団法人しまなみジャパン
尾道市東町11-9 JA尾道市駅前ビル TEL 0848-22-4073 http://www.go-shimanami.jp/

しまなみ海道サイクリングムービー配信!

① スマホ無料アプリ COCOAR をダウンロード。
② アプリを起動し、表紙の構図の写真にカメラをかざす。
③ 「ピロ」!と認識音がするとムービーが見られるよ!
iPhone用 Android用

しまなみ海道レンタサイクルのご案内

レンタサイクルターミナル しまなみ海道レンタサイクルは、広島県、愛媛県内の全てのターミナルで乗捨てが可能です。(※電動アシスト自転車・タンDEM自転車を除く)

| 場所 | ターミナル名 | ターミナル営業時間 | 住所 | 連絡先 | 最寄りの島内バス停・港 | |
|-----|--|---|---|--------------|-----------------------------|--|
| 広島県 | 尾道 ①尾道港(駅前港湾駐車場) | 7:00~19:00 | 尾道市東町所町地先 | 0848-22-5332 | JR尾道駅・尾道港 | |
| | 向島 ②尾道市民センターむかいしま | 8:30~19:00 | 尾道市向島町5531-1 | 0848-44-0125 | 尾道学園前バス停・フェリー乗り場 | |
| | 因島 ③土生港(尾道市営中央駐車場) | 8:30~19:00 | 尾道市因島土生町1899-31 | 0845-22-3362 | 土生港前バス停・土生港 | |
| | 生口島 ④瀬戸田町観光案内所 | 9:00~17:00 | 尾道市瀬戸田町沢200-5 | 0845-27-0051 | 耕三寺バス停・瀬戸田港 | |
| | ⑤尾道市瀬戸田サンセットビーチ ※タンDEM自転車取扱あり | 9:00~17:00 | 尾道市瀬戸田町垂水1506-15 | 0845-27-1100 | サンセットビーチ入口バス停 | |
| 愛媛県 | 大三島 ⑥上浦レンタサイクルターミナル(重点「道の駅」多々羅しまなみ公園) | 9:00~17:00 | 今治市上浦町井口9180-2 | 0897-87-3855 | 大三島BS・井口港 | |
| | ⑦大三島レンタサイクルターミナル(重点「道の駅」しまなみの駅 御島(みしま)) | 8:30~17:00 | 今治市大三島町宮浦3260 | 0897-82-0002 | 大山祇神社バス停・宮浦港 | |
| | 伯方島 ⑧伯方レンタサイクルターミナル(重点「道の駅」伯方S-Cパーク) | 9:00~17:00 | 今治市伯方町叶浦甲1668-1 | 0897-72-0018 | 伯方島BS・木浦(伯方)港 | |
| | 大島 ⑨宮窪レンタサイクルターミナル(宮窪観光案内所) | 9:00~17:00 | 今治市宮窪町宮窪2822-9 | 0897-74-1074 | 大島営業所バス停・宮窪港 | |
| | ⑩吉海レンタサイクルターミナル(重点「道の駅」ようみいきき館) | 9:00~17:00 | 今治市吉海町4520-2 | 0897-84-3233 | 下田水港バス停・下田水港 | |
| | 今治 ⑪中央レンタサイクルターミナル(サイクリングターミナル「サンライズ系山」) ※タンDEM自転車取扱あり | 8:00~20:00(4月~9月) 8:00~17:00(10月~3月) | 今治市砂場町2-8-1 | 0898-41-3196 | 展望台入口バス停・今治港 | |
| | ⑫みなと交流センターレンタサイクルターミナル | 9:00~17:00 | 今治市片原町1-100-3 (みなと交流センター「はーばりー」内) | 0898-35-5090 | 今治棧橋バス停・今治港 | |
| | ⑬JR今治駅臨時レンタサイクルターミナル | 8:30~17:00 | 今治市中日吉町1-6-23 | 0898-34-1200 | 今治駅バス停・今治港 | |
| | 今治市内には返却のみの乗捨てポイントがございます。 ●今治市役所本館前駐輪場 8:30~22:00 ●指定の旅館・ホテル(宿泊者のみ) ○今治港駐輪場 24時間 ※JR今治駅北高架下自転車駐輪場は利用できません。 | | ターミナルではないので、貸出はできません。 ご利用の詳細はターミナルへお問い合わせください。 | | ●今治駅バス停・今治港 ○今治棧橋バス停・今治港 | |

※ターミナルは地図上には番号で表記しています。 ※レンタサイクルターミナルは、場所や営業時間などが変更になる場合がありますのでご利用の際はあらかじめご確認ください。
※①~⑬で借りたレンタサイクルは今治市サイクルステーション(重点「道の駅」今治湯ノ浦温泉)へ乗捨てできません。また、今治市サイクルステーションで借りたレンタサイクルは①~⑬へ乗捨てできません。

レンタサイクルのご利用について

| 利用料金 | | |
|------------------|---|--|
| 貸出料金と保証料をいただきます。 | | |
| 貸出料金 | 大人 1日 1,000円 子ども(小学生以下) 1日 300円 電動アシスト自転車(大人用のみ) 6時間以内 1,500円 タンDEM自転車 1日 1,200円 | 保証料 大人(中学生以上) 1,000円 子ども(小学生以下) 500円 |

※自転車を借りたターミナルまたはそのターミナルと同じ島にあるターミナルに自転車を返却された場合は、保証料を返却できません。
※電動アシスト自転車およびタンDEM自転車は乗捨てできません。また、配置のないターミナルもあります。
※料金は改定する場合があります。

ご予約について

| | | |
|-----|----------------------------|--------------|
| 広島県 | (一社)しまなみジャパン「尾道側レンタサイクル受付」 | 0848-22-3911 |
| 愛媛県 | サイクリングターミナル「サンライズ系山」 | 0898-41-3196 |

貸出時の注意事項

- 貸出受付が終了しましたら、自分の体に合った自転車をお選びください。
- タイヤ・ブレーキ・ギアチェンジなどを確認してください。
- 受付でお渡しした使用申込書は、返却時、故障対応等に必要ですので必ずお持ちください。
- ターミナル営業時間以外には、事故・故障等の対応ができません。
- ターミナル営業時間内での計画のご利用をお願いします。
- タンDEM自転車は貸出に一定の条件があります。また、2日以上の貸出はできません。

返却時の注意事項

- ターミナルの営業時間内に自転車を返却し、使用申込書を係員に渡してください。
- 返却予定時間内に含まない場合は返却予定ターミナルに連絡し、係員の指示に従ってください。
- ターミナル営業時間外は、一律ではございませんが、返却時には十分に注意をお願いします。
- 利用期間を延長した場合は、延長日数分の貸出料金をいただきます。延長利用される場合は、必ず返却予定ターミナルへご連絡ください。
- 予定を変更して、予定より早く返却した場合は、貸出料金はお返しできません。
- 当方の責めによらない場合、事故や盗難については、一切責任を負いません。
- 自転車を故意に損傷された場合は、弁償させていただきます。

トラブルが発生した場合

レンタサイクルで走行中にパンク、故障等のトラブルが発生した場合は、(一社)しまなみジャパン「尾道側レンタサイクル受付」(尾道側)または「サンライズ系山」(今治側)へご連絡ください。代わりの自転車をお届けするか、最寄りのターミナルをご案内します。なお、サービスエリアは尾道→今治のサイクリングルート上に限りません。

サイクリングコース ※所要時間は平均走行時速15kmとした場合の時間です。休憩時間・交通渋滞等の道路事情は含まれていません。

しまなみ海道をはじめ走りきるならコレ!

No.1 ブルーラインコース

難易度:★★

ポイント:ブルーラインに沿ってしまなみ海道を走りきる推奨コース。島から島へ橋を渡るサイクリングを楽しむ。道の駅などをめぐってグルメを満喫できる。

コース:①尾道港⇄②市民センターむかいしま⇄③因島アムニシティ公園しまなみビーチ⇄④瀬戸田サンセットビーチ⇄⑤重点「道の駅」ようみいきき館⇄⑥重点「道の駅」伯方S-Cパーク⇄⑦重点「道の駅」ようみいきき館⇄⑧サンライズ系山

距離 約70km 所要時間 約5時間

No.2 水軍コース

難易度:★★

ポイント:戦国時代、瀬戸内の海軍を自在に駆けめぐった村上水軍。日本で唯一の水軍城型資料館や水軍博物館をめぐる。因島水軍城や村上水軍博物館で村上水軍の武器、遺品、古文書などの歴史資料が展示されており、村上水軍博物館のすぐ近くには、能島村上水軍の本拠地「能島」の周辺をめぐる潮流体験の船もある。

コース:①尾道港⇄②因島水軍城⇄③重点「道の駅」多々羅しまなみ公園⇄④村上水軍博物館⇄⑤サンライズ系山

距離 約77km 所要時間 約5時間

No.3 絶景のマウンテンコース

難易度:★★★

ポイント:ブルーラインコース(約70km)の走行では物足りない、そんな強者にオススメのチャレンジコース。アツクダウンの激しい因島水軍スカイライン、標高約300mの亀老山(きろうさん)を上りきれば、しまなみ海道屈指の絶景に出会える。

コース:①尾道港⇄②因島水軍スカイライン⇄③瀬戸田サンセットビーチ⇄④重点「道の駅」多々羅しまなみ公園⇄⑤重点「道の駅」伯方S-Cパーク⇄⑥亀老山展望公園⇄⑦サンライズ系山

距離 約77km 所要時間 約5時間

No.4 ようみバラ公園コース

難易度:★

ポイント:しまなみ海道をちよこつとサイクリングしてみたい人やファミリーにオススメ。ようみバラ公園までは、来島海峡大橋を望むのどかで美しい海岸線を走る。バラの見頃は5月中旬~6月上旬、10月中旬~11月上旬。バラ公園からの帰り道、海鮮パーベキューが楽しめる道の駅に立ち寄るのもよし。

コース:①サンライズ系山⇄②ようみバラ公園⇄③重点「道の駅」ようみいきき館⇄④サンライズ系山

距離 約25km 所要時間 約1時間30分

No.5 生口島周遊コース

難易度:★

ポイント:尾道駅から船またはバスで往復し、アップダウンの少ない生口島外周を巡るコース。途中で美術館見学や、スイーツを味わえるのも魅力。時間に余裕があれば、多々羅大橋を往復するのもgood!

コース:①尾道駅前(航路または路線バス)⇄②瀬戸田港⇄③山部都夫美術館⇄④耕三寺⇄⑤瀬戸田サンセットビーチ⇄⑥瀬戸田港⇄⑦瀬戸田港

距離 約23km 所要時間 約1時間30分

No.6 ゆめしま海道を満喫!

難易度:★★★

ポイント:船も乗れる。橋も走れる。トンネルも信号もない「サイクルアイランド」の上島町と、観光地とグルメを満喫できるコース。サイクリングの初心者やあらゆるコースを走破したサイクリストなどにもオススメ。

コース:①小瀬崎⇄②花雲寺⇄③西部海水浴場⇄④岩城港⇄⑤生名港⇄⑥生名港⇄⑦サント波岡田⇄⑧高浜八幡神社⇄⑨フェスバ・松原海水浴場⇄⑩弓削港

距離 約26km 所要時間 約2時間