

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
瀬戸内しまなみ海道



1 尾道市街地周辺図 ■新尾道大橋:546m ■尾道大橋:385m

尾道駅前正面のグリーンビルホテルを西へ100m

尾道大橋には自転車・歩行者道はありません。また尾道大橋は交通量が多く危険なため、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。

至生島橋 トしまみビーチ アメニティランド

因島アメニティランド

因島大橋記念公園

因島大橋 全長1,270m

3 生口橋 790m

鳥が羽を広げたような美しい斜張橋の上を爽快に走ろう。

生口島北IC

生口島南IC

生口島 全長790m

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。主塔付近右手をたいて、「鳴き龍」を共鳴させてみよう。

多々羅大橋 全長1,480m

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。橋上の歩道は勾配もゆるく、幅も広く走りやすい。

大三島橋 全長328m

6 伯方・大島大橋 1,165m

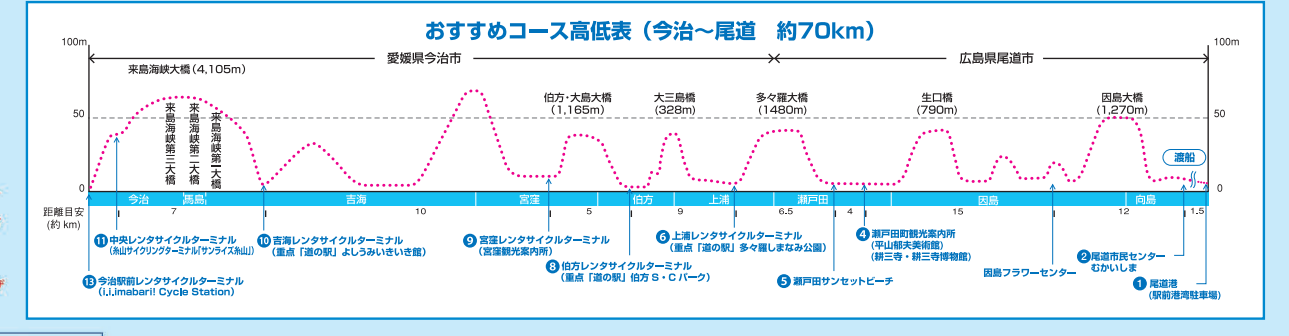
途中の無人島 見近島に立ち寄り、静かに潮流の音を聞きながら休憩することができる。

伯方・大島大橋 全長1,165m

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。日本三大急流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 全長4,105m



- #### 航路情報
- 瀬戸内クルージング
【快速船】尾道～瀬戸田
TEL 0865-62-2856
 - 芸予汽船
【快速船】今治～芸予線島～因島(土佐)
TEL 0898-32-6712
 - 大三島ブルーライン
【快速船】フェリー(今治)～大三島(大島)上～一問
TEL 0898-32-6713
 - 今治市せきせん渡船
【快速船】フェリー(今治)～今治一問
TEL 0897-88-2252
 - くるしま
【フェリー】尾道～東島～小島～尾島
TEL 0898-41-8425
- ※地図上へは船路名を番号で表記しています。

- #### 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)
 - 安芸灘とびしま海道
 - ゆめしま海道
 - 高速道路
 - 国道
 - 主要地方道・県道
 - 一般道路
 - 航路
- バス停 (高速バス・ターミナル最寄り)
 - バス停 (観光バス)
 - 市役所または市役所
 - 市役所または市役所の各支所
 - 警察署・交番
 - 総合病院
 - 郵便局
 - 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

瀬戸内しまなみ海道 サイクリングマップ

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。
※使用申請書の裏に連絡先が記載されています。係員の指示に従って対応をお願いします。

最寄りのご案内について
最寄りの病院、救急病院のお問合せは、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。

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印となる施設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などに便利です。 ※海側の緑上、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ンタサイクルの詳細はHPでチェック!

自転車チューブが買える自動販売機(24時間365日稼働中)

【今治市】糸山サイクリングターミナル(サンライズ糸山) 今治市砂場町2-8-1
【大島】重点「道の駅」よしうみいきき館(今治市吉海町4520-2)
【大島】重点「道の駅」多々羅しまなみ公園(今治市上浦町9180-2)

700×18~23C 仏式48mm(1,330円)
700×18~23C 仏式60mm(1,400円)
700×27~31C 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できることができる「おもてなしの場」として、しまなみ沿線の施設を整備されています。

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日サイクリストの受け入れを行っています。

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 4:30~24:00 ONOMICHI U2北隣 終日
	因島	尾道港 6:40~19:00 土生港ビル1F 6:00~19:00 尾道市営中央駐車場1F 終日
	生口島	瀬戸田港 6:20~21:05 瀬戸田町観光案内所 9:00~17:00 瀬戸田サンセットビーチ 8:00~21:00
	大三島	重点「道の駅」しまなみの駅御島 8:30~17:00 重点「道の駅」多々羅しまなみ公園 終日
	伯方島	重点「道の駅」伯方S-Cパーク 終日
愛媛県	大島	重点「道の駅」よしうみいきき館 終日
	今治	サンライズ糸山 7:00~23:00 JR今治駅 終日
	上島	みなと交流センター 6:00~20:00 岩城島 岩城港 7:00~19:30

シャワー

地域	場所	料金	利用可能時間
広島県	尾道	ONOMICHI U2北隣 5分/100円	7:00~21:30
	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	サンライズ糸山 ※レンタサイクル利用者のみ利用可 1回/100円	8:00~20:00
愛媛県	今治	今治駅前サイクリングターミナル 30分/200円	8:00~20:00
	上島	岩城島 西部海水浴場 3分/100円	7月~8月 8:30~18:00 9月~6月 8:30~17:00
	上島	弓削島 松原海水浴場 3分/100円	7月~8月 8:30~18:00 9月~6月 8:30~17:00
ゆげ島の駅舎「ふらっと」		3分/100円	24H

温泉・温浴施設

地域	場所	住所	問い合わせ先
広島県	尾道	尾道みなと館 尾道市久保1-3-36	0848-20-8222
	向島	旅館 河野温泉 尾道市向島町843-6	0848-44-1242
愛媛県	大三島	海濱温泉センター「ラフィア」大三島 今治市大三島町富浦5902	0897-82-0100
	今治	しまなみ温泉 瀬戸内 今治市中吉町1-2-30	0898-22-0026
	上島	海水温浴施設・瀬湯 越智郡上島町弓削1907-1	0897-74-0808
インランド・リゾート フォレスト 越智郡上島町弓削町2827		0897-77-2200	
瀬戸内温泉ホテル 越智郡上島町岩城2559		0897-75-3250	

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の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旅を楽しんでいます。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、一般社団法人しまなみジャパンHP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(軽車両)車道の左側を1列で走行しましょう。
※注「自由道」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せんが、原則、歩行者優先のため後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。

観光情報のお問合せ

- 一般社団法人尾道観光協会 TEL 0848-36-5495
今治地方観光情報センター(今治市) TEL 0898-36-1118
上島町観光協会 TEL 0897-72-9277
今治市観光課 Facebook
(一社)因島観光協会 TEL 0845-26-6111

一般社団法人しまなみジャパン

尾道市東御所町11-9 JA尾道駅前ビル TEL 0848-22-4073

しまなみ海道サイクリングムービー配信!

スマホ用無料アプリ「COCOAR2」をダウンロード。
アプリを起動し、表紙の橋の写真をカメラをかざす。
「ピロロ!」と認識音がするとムービーが見られるよ!

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・タンデム自転車を除く)

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	
広島県	尾道	①尾道港(駅前港湾駐車場) 7:00~19:00 ※(12月~2月)8:00~18:00	尾道市東御所町地先	0848-22-5332	JR尾道駅・尾道港	
	向島	②尾道市民センターむいかいしま 8:30~19:00 ※(12月~2月)8:30~18:00	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 ※(12月~2月)8:30~18:00	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	
	生口島	⑤瀬戸田サンセットビーチ ※タンデム自転車取扱あり 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	
	大三島	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	今治市大三島町富浦3260	0897-82-0002	大山祇神社バス停・富浦港	
	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	今治市伯方町葉浦甲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	
	大島	⑩吉海レンタサイクルターミナル(重点「道の駅」よしうみいきき館) 9:00~17:00	今治市吉海町名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(糸山サイクリングターミナル「サンライズ糸山」) ※タンデム自転車取扱あり 8:00~20:00	今治市砂場町2-8-1	0898-41-3196	展望台入口バス停・今治港	
	今治	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「はーぱり」内)	0898-35-5090	今治橋バス停・今治港	
	今治	⑬今治駅前レンタサイクルターミナル(i.i.imabari! Cycle Station) 8:00~20:00	今治市北宝来町2丁目甲773-8	0898-34-3190	今治駅バス停・今治港	
	【今治市内の乗捨てポイント】					
	●指定の旅館・ホテル(貸出はできませんが、宿泊者のみ乗捨てが可能です。)					
●JR今治駅北高架下自転車駐輪場へ返却できません。ご利用の詳細はターミナルへお問合せください。						

※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上記以外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	1日	2,000円	保証料	大人(中学生以上) 1,100円 子ども(小学生以下) 500円 電動アシスト自転車(大人用のみ) 2,500円 タンデム自転車 3,000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、保証料を返却いたします。それ以外のターミナルに自転車返却(乗捨て)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デム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	糸山サイクリングターミナル「サンライズ糸山」	0898-41-3196

※大型連休やお盆等は予約の制限があります。

貸出時の注意事項

- 貸出受付が終わりましたら、自分の体にあつ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。
- 不明な点は、ターミナル係員にお問合せください。
- 受付でお渡しした使用申込書は、返却時、故障対応時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の計画的なご利用をお願いします。
- タンデム自転車は貸出に一定の条件があります。また、2日以上は貸出はできません。
- 日没後、夜間走行はお控えください。

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て、使用申込書を係員に渡してください。
- 返却予定時間内に合わ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は、一律ではございませんので、返却時間には十分注意をお願いします。
- 利用時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連絡してください。
- ※予定を変更して、予定より早く返却した場合は、貸出料金をお返しできません。
- 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せた場合は、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)または糸山サイクリングターミナル「サンライズ糸山」(今治側)へご連絡ください。代わりの自転車をお届けするが、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す。

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★★
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。島から島へと横上の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。

①尾道港⇄②市民センターむいかいしま⇄③因島アネニ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」多々羅しまなみ公園⇄⑥重点「道の駅」伯方S-Cパーク⇄⑦重点「道の駅」よしうみいきき館⇄⑧サンライズ糸山

距離 約70km 所要時間 約5時間

瀬戸内の海賊の歴史に触れる!

No.2 村上海賊コース 難易度★★ 日本遺産
戦国時代、瀬戸内の海原を自在に駆けめぐった村上海賊。日本で唯一の水軍城型資料館や海賊ミュージアムをめぐり、因島水軍城や村上海賊ミュージアムでは村上海賊の武器、遺品、古文書などの歴史資料が展示されており、村上海賊ミュージアムのすぐ近くには、能島村上海賊の本拠地「能島」の周辺をめぐる潮流体験の船もある。

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村上海賊ミュージアム⇄⑤サンライズ糸山

距離 約77km 所要時間 約5時間

ヒルクライムコースで絶景を約束!

No.3 絶景のマウンテンコース 難易度★★★★
ブルーラインコース(約70km)の走行は物足りないそんな強者におすすめのチャレンジコース。アップダウンの激しい因島水軍スカイライン、標高約300mの亀毛山(きょうさん)を上れば、しまなみ海道屈指の絶景に出会える。

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亀毛山展望公園⇄⑦サンライズ糸山

距離 約85km 所要時間 約6時間

来島海峡大橋をゆるとファンライド!

No.4 よしうみバラ公園コース 難易度★★
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おすすめ。よしうみバラ公園までは、来島海峡大橋を望むのどか美しい海岸線を走る。パワの景観は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、海鮮バーベキューが楽しめる道の駅に立ち寄るのもよし。

①サンライズ糸山⇄②よしうみバラ公園⇄③重点「道の駅」よしうみいきき館⇄④サンライズ糸山

距離 約25km 所要時間 約1時間30分

レモンの島でファミリーサイクリング!

No.5 生口島周遊コース 難易度★★
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!

①瀬戸田駅前(航路または路線バス)⇄②瀬戸田港・沢港⇄③平山都夫美術館⇄④耕三寺⇄⑤瀬戸田サンセットビーチ⇄⑥瀬戸田港・沢港

距離 約23km 所要時間 約1時間30分

ゆめしま海道を満喫!

No.6 ゆめしま海道コース 難易度★★★
船も乗れる。橋も走れる。トンネルも信号もない「サイクリストの楽園」として知られる上島町で、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みんなにおすすめ。

①小瀬港⇄②禅雲寺⇄③西部海水浴場⇄④岩城港⇄⑤生名港⇄⑥Sボレック公園⇄⑦サウンド波間田⇄⑧高浜八幡神社⇄⑨防波堤アート「天の花」⇄⑩アビス・松原海水浴場⇄⑪弓削港

距離 約26km 所要時間 約2時間