

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



凡 例

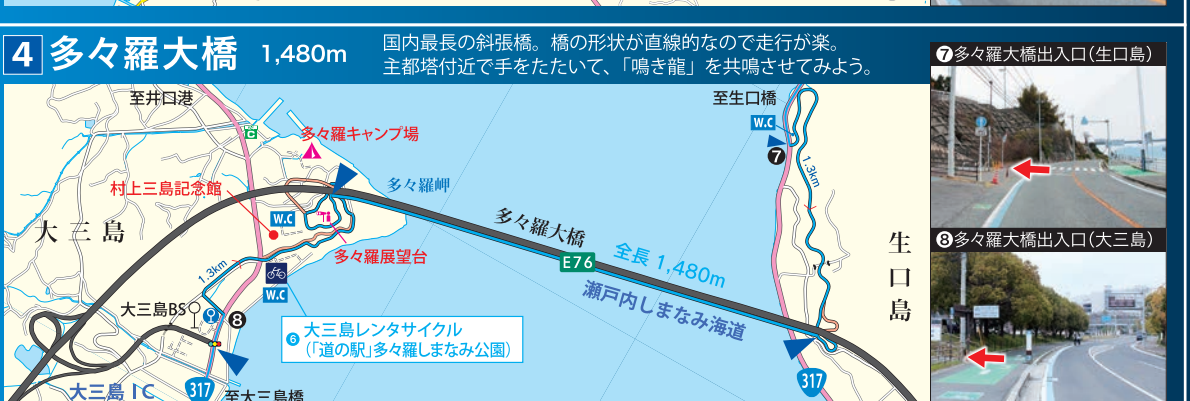
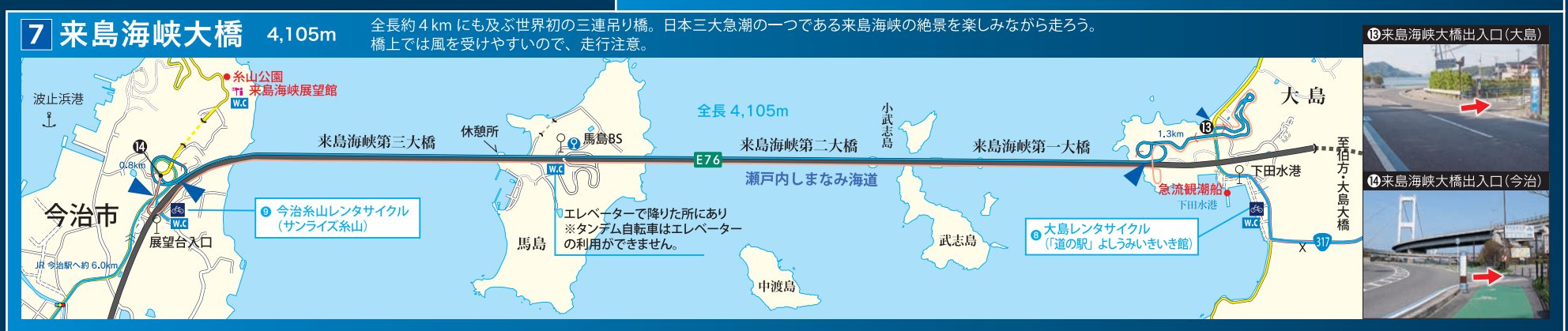
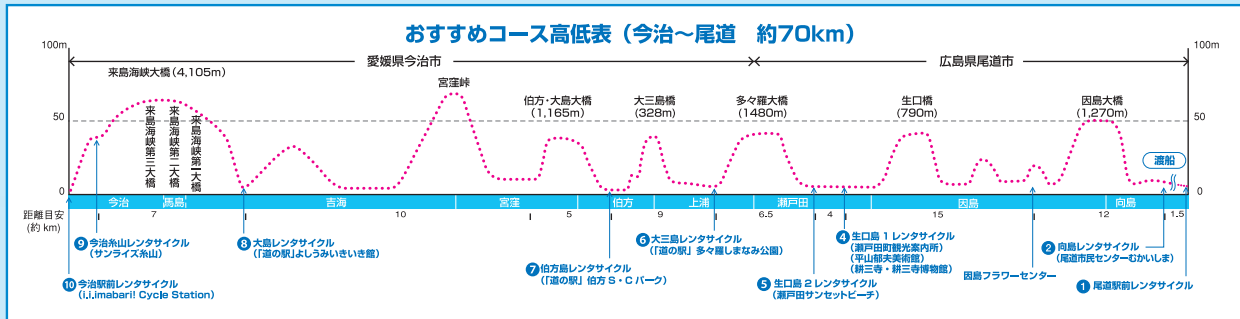
- ブルーライン (瀬戸内しまなみ海道)
- ブルーライン (外周コースなど)
- 安芸灘とびしま海道
- ゆめしま海道
- 高速道路
- 国道
- 主要地方道・県道
- 一般道路
- 航路

- バス停 (高速バスとターミナル最寄り)
- 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
- 城跡
- 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

- 瀬戸内クルージング
【快速船】尾道〜瀬戸田
TEL 0848-36-6113
- 芸予汽船
【快速船】今治〜芸予線(今治)〜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〜大島上島〜間
TEL 0898-32-6713
- 今治市せきせん渡船
【フェリー】波止浜〜東島〜小島〜馬島
TEL 0898-41-8425
- くるしま
【フェリー】波止浜〜東島〜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。



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)

日本全国AEDマップ

最寄りのAED設置場所は
こちらのHPで検索できます。

しまなみレンタサイクルをご利用の方は
尾道事務所まで連絡をお願いします。

一般社団法人しまなみジャパン
TEL.0848-22-3911

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。

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などにも便利です。 ※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

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】 サンライズ系山(今治市砂場町2-8-1)
【大三島】 「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

- ・700×18～23C 仏式48mm
- ・700×18～23C 仏式60mm
- ・700×27～31C 仏式48mm

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出来る「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

しまなみ海道沿線等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。

https://www.notteru-ehime.jp/cycleoasis

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 4:30～24:15 ONOMICHI U2北隣 終日 尾道港湾ビル 6:40～19:00
	因島	土生港湾ビル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 瀬戸田観光案内所 9:00～17:00 瀬戸田サンセットビーチ 終日
	大三島	「道の駅」しまなみの駅御島 8:30～17:00
	伯方島	「道の駅」多々羅しまなみ公園 終日 「道の駅」伯方S・Cパーク 終日
愛媛県	大島	「道の駅」よしうみいきい館 終日
	今治	サンライズ系山 7:00～20:00 JR今治駅 終日
	上島	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	「道の駅」しまなみの駅御島 30分/200円	8:30～16:30
愛媛県	今治	サンライズ系山 1回/500円	3月～11月 8:00～19:00 12月～2月 8:00～18:00
	今治	今治駅前レンタサイクル 1回/500円	3月～11月 8:00～19:00 12月～2月 8:00～18:00
	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
	ゆげ海の駅倉「ふらっと」	3分/100円	24H

温泉・温湯施設

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	海浜施設「マリン・グランド」大三島 今治市大三島町宮浦5902	0897-82-0100
	今治	しまなみ温泉泉源の湯 今治市中日吉町1-2-30	0898-22-0026
上島	海水温湯施設・瀬湯	越智郡上島町弓削上弓削1907-1	0897-74-0808
	インランドシーリゾート フェスタ	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
一般社団法人因島観光協会 TEL 0845-26-6111	

一般社団法人しまなみジャパン 尾道事務所

尾道市東御所町1番10号 TEL 0848-22-4073

しまなみ海道サイクリングムービー配信中!

スマホ有無料アプリ「COCOAR」をダウンロード。
アプリを起動し、表紙の橋の写真にカメラをかざす。
「ピロリン!」と認識音が出るとムービーが見られるよ!



2025.09.10.000

「瀬戸内しまなみ海道」×台湾「日月潭」

「瀬戸内しまなみ海道サイクリングコース」と台湾の「日月潭サイクリングコース」は、2014年に姉妹自転車道の協定を結びました。この協定と同年に開催された国際サイクリング大会「サイクリングしまなみ」を記念して、重点「道の駅」多々羅しまなみ公園(今治市大三島)内には、「サイクリストの聖地碑」が設置されています。



サイクリストの聖地碑

ゆめしま海道情報

瀬戸内海のほぼ中央にある愛媛県越智郡上島町の「弓削島」、「佐島」、「生名島」、「岩城島」をつなぐ海道で、瀬戸内しまなみ海道沿線からアクセスが可能です。



※詳細は、上島町観光HPをご覧ください。

サイクリングを目的に上島町を訪れる場合、上島町への行き帰りの船で自転車料金が無料になる「かみじまサイクルフリー券」がオススメです。(2026.3.31まで)

上島町観光ホームページ

瀬戸内かみじまトリップ



ゆめしま海道レンタサイクル

場所	ターミナル名	営業時間	住所・連絡先
上島町	弓削	①せとうち交流館 8:30～17:15	上島町弓削下弓削1037-2 0897-72-9277
	生名	②立石務所 8:30～17:15	上島町生名2111-4 0897-76-2224
	岩城	③岩城観光センター 8:30～17:15	上島町岩城1427-2 0897-75-3277
	魚島	④魚島観光センター 8:30～17:15	上島町魚島一番耕地1362-1 0897-78-0020

安芸灘とびしま海道情報

サイクリング推奨ルートは約31km

広島県呉市と愛媛県今治市(岡村島)の間の島々を7つの橋でつなぐルートで、江戸時代の面影を残す町並み「御手洗」(重要伝統的建造物群保存地区)をはじめとする自然豊かな環境を堪能できます。



安芸灘とびしま海道連携推進協議会

事務局(呉市豊浜市民センター)

TEL 0823-68-2211

とびしま海道



呉市観光ホームページ

TEL 0823-25-3309(呉市観光振興課)

TEL 0823-23-7845(くれ観光情報プラザ)

くれナビ



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て走りきるならコレ!

No.1 ブルーラインコース



■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。島から島へと橋上のサイクリングを楽しめ、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市民センターむいかいしま⇒③因島アメ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「道の駅」多々羅しまなみ公園⇒⑥「道の駅」伯方S・Cパーク⇒⑦「道の駅」よしうみいきい館⇒⑧サンライズ系山

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



■ポイント
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、道具、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。

■コース

①尾道港⇒②因島水軍城⇒③「道の駅」多々羅しまなみ公園⇒④村上海賊ミュージアム⇒⑤サンライズ系山

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



■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)を上りければ、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「道の駅」多々羅しまなみ公園⇒⑤「道の駅」伯方S・Cパーク⇒⑥亀毛山展望公園⇒⑦サンライズ系山

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



■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で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。

■コース

①サンライズ系山⇒②よしうみバラ公園⇒③「道の駅」よしうみいきい館⇒④サンライズ系山

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



■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・汽港⇒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・汽港

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



■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コースを走破したサイクリストなどみんなにおすすめ。

■コース

①小瀬港⇒②拝堂寺⇒③西部海水浴場⇒④岩城港⇒⑤ボロク公園⇒⑥サウンド波間田⇒⑦生名港⇒⑧高浜八幡神社⇒⑨防波堤アート「天の花」⇒⑩エス・松原海水浴場⇒⑪弓削港

距離 約31km 所要時間 約2時間

