

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 (バス停・バスターミナル最寄り)

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

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

Wi-Fi

ビーボースト

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 0848-36-6113

②芸予汽船
【快速船】今治～芸予諸島～因島 (土生)
TEL 0898-88-6712

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

④今治市せきせん渡船
【快速船】フェリー・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

①駅前渡船出入口 (尾道駅前)

②駅前渡船出入口 (向島)

新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。

③因島大橋出入口 (向島)

④因島大橋出入口 (因島)

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。

⑤生口橋出入口 (因島)

⑥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。橋の形状が連続的なで走行が楽。主塔付近で手をたいたいて、「鳴き龍」を共鳴させてみよう。

⑦多々羅大橋出入口 (生口島)

⑧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。

⑨大三島橋出入口 (大三島)

⑩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。

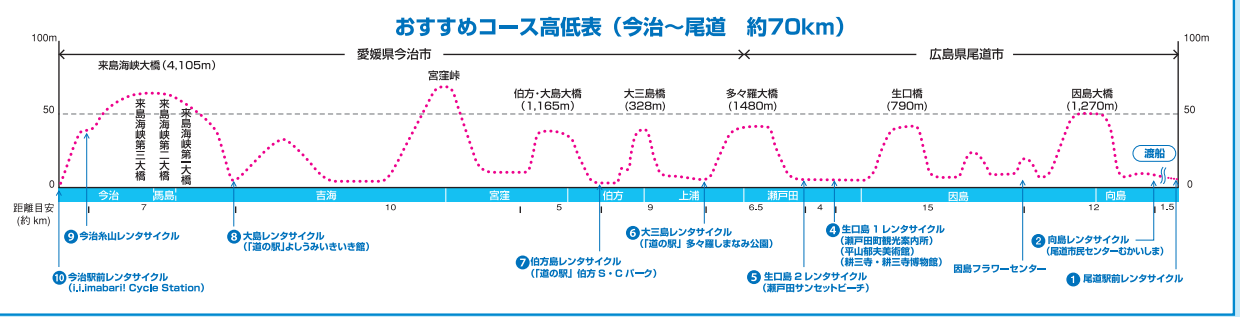
⑪伯方・大島大橋出入口 (伯方島)

⑫伯方・大島大橋出入口 (大島)

7 来島海峡大橋 4,105m 全長約 4 km にも及ぶ世界初の三連吊り橋。日本三大急潮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。

⑬来島海峡大橋出入口 (大島)

⑭来島海峡大橋出入口 (今治)



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

病院のご案内について

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うえに、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)

設置箇所

【大三島】「道の駅」多々羅しまなみ公園(今治市上浦町井口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
	尾道 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
	瀬戸田町観光案内所	9:00～17:00
愛媛県	大三島 「道の駅」しまなみの駅御島	8:30～17:00
	「道の駅」多々羅しまなみ公園	終日
	伯方島 「道の駅」伯方S・C・パーク	終日
	大島 「道の駅」ようしみいきき館	終日
	今治 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
	今治 治道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
愛媛県	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
	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
	ゆけ海の駅舎「ふらっと」	3分/100円	24H

■温泉・風呂施設

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
大三島	海浜温泉施設マレラグランド大三島	今治市大三島町富浦5902	0897-82-0100
今治	しまなみ温泉救助の湯	今治市中日吉町1-2-30	0898-22-0026
愛媛県	海水浴施設・潮湯	越智郡上島町弓削1907-1	0897-74-0808
	インランド・シーリゾート フェスバ	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すが、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知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!

① スマホ無料アプリ

② アプリを起動し、表紙の橋の写真にカメラをかざす。

③ 「ピロニ」と認識音がするとムービーが見られるよ!

COCOAR

をダウンロード。

QRコード

iPhone用

Android用

2026.04.30.000

しまなみ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。(※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	最寄りの島内バス停・港
広島県	尾道 ①尾道駅前レンタサイクル	8:00～19:00 ※(12月～2月)8:00～18:00	尾道市東御所町1-10	JR尾道駅・尾道港
	向島 ②向島レンタサイクル(尾道市民センターむかいしま)	9:00～17:00	尾道市向島町5531-1	尾道学園前バス停・フェリー乗り場
	因島 ③因島レンタサイクル(尾道市営中央駐車場)	9:00～17:00	尾道市因島土生町1899-31	土生港前バス停・土生港
	生口島 ④生口島1レンタサイクル(瀬戸田町観光案内所)	9:00～17:00	尾道市瀬戸田町沢200-5	耕三寺バス停・瀬戸田港
	⑤生口島2レンタサイクル(瀬戸田サンセットビーチ)	9:00～17:00	尾道市瀬戸田町垂水1506-15	サンセットビーチ入口バス停
愛媛県	大三島 ⑥大三島レンタサイクル(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	大三島BS・井口港
	伯方島 ⑦伯方島レンタサイクル(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	伯方島BS・木浦(伯方)港
	大島 ⑧大島レンタサイクル(道の駅「ようしみいきき館」)	9:00～17:00	今治市吉海町名4520-2	下田水港バス停・下田水港
	⑨今治糸山レンタサイクル	8:00～19:00 ※(12月～2月)8:00～18:00	今治市砂場町2-8-1	展望台入口バス停・今治港
	⑩今治駅前レンタサイクル(i.i.imabari! Cycle Station)	8:00～19:00 ※(12月～2月)8:00～18:00	今治市北宝来町2丁目甲773-8	今治駅バス停・今治港
今治	【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。)			

※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。
※①～⑩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	大人 1日 3,000円
	子ども(小学生以下) 1日 1,000円
	電動アシスト自転車 1日 4,000円
	E-BIKE 1日 8,000円
	タンデム自転車 1日 4,000円

※Eバイクは①尾道駅前レンタサイクル⑨今治糸山レンタサイクル⑩今治駅前レンタサイクルに配置しています。
※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

【予約URL】 https://shimanami-cycle.or.jp/rental/

貸出時の注意事項

- 貸出受付が完了しましたら、自分の体にあ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。
- ※ご不明な点は、ターミナル係員にお問合せください。
- 乗車時は必ずヘルメットを着用してください。
- ターミナル営業時間内で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

※貸出時にご提示した予約番号を窓口スタッフにお伝えください。

- ターミナルの営業時間内に自転車を返却してください。
- 返却予定時間内に合わない場合は一般社団法人しまなみジャパン「レンタサイクル受付」(TEL.0848-22-3911)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でも、貸出料金はお返しできません。
- 当方の責めによる場合、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、一般社団法人しまなみジャパン「レンタサイクル受付」(TEL.0848-22-3911)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て走りきるならコレ!

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尾道駅⇨②市民センターむかいしま⇨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」ようしみいきき館⇨⑧今治糸山レンタサイクル⇨⑨今治駅

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:★★

ポイント

戦国時代、瀬戸内の海原を自在に駆けめくった村上海賊。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る。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、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尾道駅⇨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今治糸山レンタサイクル⇨⑥今治駅

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:★★★

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の亀老山(きろうさん)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尾道駅⇨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亀老山展望公園⇨⑦今治糸山レンタサイクル⇨⑧今治駅

距離 約85km 所要時間 約6時間

来島海峡大橋をゆるりとファンライド!

No.4 ようしみバラ公園コース

難易度:★

ポイント

しまなみ海道をちょこっとサイクリングしてみたい人やファミリーにおすすめ。ようしみバラ公園までは、来島海峡大橋を望むのどかで美しい海岸線を走る。バラの咲く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今治糸山レンタサイクル⇨②ようしみバラ公園⇨③「道の駅」ようしみいきき館⇨④今治糸山レンタサイクル

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:★

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・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:★★

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るコースを走破したサイクリストなどどんな人におすすめ。

コース

①小瀬港⇨②祥雲寺⇨③西部海水浴場⇨④岩城港⇨⑤スボレック公園⇨⑥サウンド波岡田⇨⑦生名港⇨⑧高浜八幡神社⇨⑨防波堤アート「天の花」⇨⑩フェスバ・松原海水浴場⇨⑪弓削港

距離 約31km 所要時間 約2時間