

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。

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掲載されています。
係員の指示に従って、対応をお願いします。

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くないルート上に、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

QRコード

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

【今治市】 サンライズ糸山(今治市砂町2-8-1)
【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

・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 瀬戸田港 6:20～21:05
	生口島	瀬戸田町観光案内所 9:00～17:00 瀬戸田サンセットビーチ 終 日
	大三島	重点[道の駅]しまなみの駅御島 8:30～17:00
	伯方島	重点[道の駅]多々羅しまなみ公園 終 日
愛媛県	大 島	重点[道の駅]よしうみいきいき館 終 日
	今 治	サンライズ糸山 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
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	サンライズ糸山	1回/300円 8:00～20:00
	今 治	今治駅前サイクリングターミナル	1回/300円 3月～11月 8:00～20:00 12月～2月 8:00～18:00
	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
		ゆげ海の駅舎「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	海洋温泉施設マーレ・グランド・大三島	今治市大三島町宮浦5902 0897-82-0100
	今 治	しまなみ温泉喜助の湯	今治市中日吉町1-2-30 0898-22-0026
	上 島	海水温浴施設・潮瀬	越智郡上島町弓削1907-1 0897-74-0808
		インランド・シーリゾート ユスバ	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

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につながります。

■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

自転車で走行していることを周知に知らせることにつながります。

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

上島町観光協会

TEL 0897-72-9277

一般社団法人因島観光協会

TEL 0845-26-6111

今治地方観光情報センター(今治市)

TEL 0898-36-1118

今治市観光課 Facebook

QRコード

一般社団法人しまなみジャパン

今治市別宮町1丁目4-1 市民会館 TEL 0898-35-3194

しまなみ海道サイクリングムービー配信中心!

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 「ピロリ」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

2023.8.30.000

「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。

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。(2025.3.31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立石港務所 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)の間の島々をつなぐ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

検索

呉市観光ホームページ

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

検索

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。(※一部自転車を除く)

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尾道港(駅前港湾駐車場)※E-BIKE取扱い有り	7:00～19:00 ※(12月～2月)8:00～18:00	尾道市東御所町地先 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 ※(12月～2月)8:30～18:00	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 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 耕三寺バス停・瀬戸田港
		⑤瀬戸田サンセットビーチ ※タンテム自転車取扱有り	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上浦レンタサイクル(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 大三島BS・井口港
	伯方島	⑦伯方レンタサイクル(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 伯方島BS・木浦(伯方)港
	大 島	⑧吉海レンタサイクル(重点[道の駅]「よしうみいきいき館」)	9:00～17:00	今治市吉海町名4520-2 下田水港バス停・下田水港
	今 治	⑨中央レンタサイクル(サンライズ糸山) ※E-BIKE・タンテム自転車取扱有り	8:00～20:00 ※(12月～2月)8:00～18:00	今治市砂町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)	8:00～20:00 ※(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は返却できません。ご利用の詳細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。
※①～⑩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			
貸出料金をいただきます。			
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(大人用のみ)	1日	4,000円
	E-BIKE	1日	8,000円
	タンテム自転車	1日	4,000円

※E-BIKEは、①尾道港 ②中央レンタサイクルに配置しています。返却は、①尾道港 ②中央レンタサイクル⑩今治駅前レンタサイクルで可能です。
※タンテ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

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
---------------------------	------------------

※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。
- 受付でお渡した使用申込書は、返却時、故障対応時等に必要ですのでなくさないようにお持ちください。
- 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。
- タンテム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。
- 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取り返し、使用申込書を係員に渡してください。
- 返却予定時間に間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。代わりの自転車を届けるか、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]よしうみいきいき館⇨⑧サンライズ糸山

距離

約70km

所要時間

約5時間

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。

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:★★★

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)を乗り越えれば、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サンライズ糸山

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 よしうみバラ公園コース

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。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・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サンライズ糸山⇨②よしうみバラ公園⇨③重点[道の駅]よしうみいきいき館⇨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:★

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(天の塔)⇨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

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

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

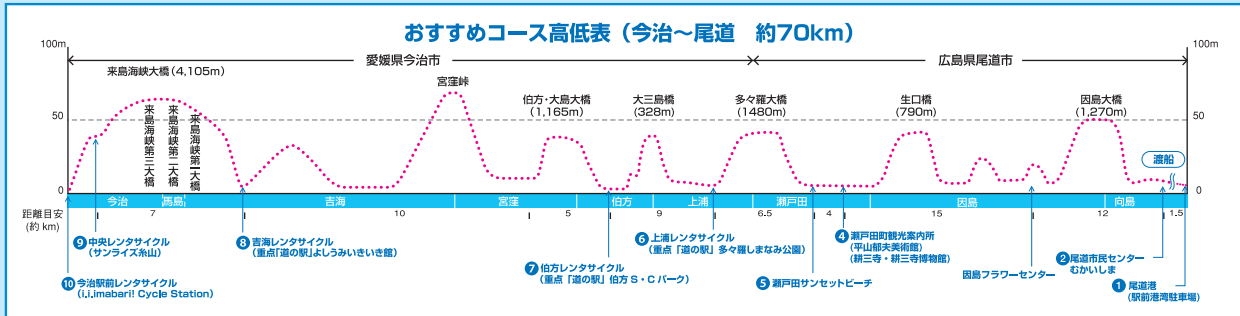
②芸予汽船
【快速船】今治～芸予諸島～因島(土生)
TEL 0898-32-6712

③大三島ブルーライン
【快速船】今治～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～今治～今治～今治
TEL 0897-88-2252

⑤くるしま
【フェリー】波止浜～来島～小島～小島
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 (駅前港渡船車場)

ONOMICHI-U2 グリーンビルホテル

しまなみ交流館

尾道市役所

尾道大橋

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。

①駅前渡船出入口(尾道駅前)

②駅前渡船出入口(向島)

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 ▲しまなみビーチ アメニティプール ▲大浜崎キャンプ場

因島アメニティ公園 ▲大浜崎灯台

因島大橋記念公園 階段あり

自転車は自動車道の橋下

因島大橋 全長 1,270m 立花臨海公園

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。

生口島北IC

赤崎フェリーのりば

生口島南インター入口

生口島南IC

生口島南IC

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。橋の形状が直線的なので走行が楽。主都塔付近で手をたいて、「鳴き龍」を共鳴させてみよう。

至生口橋

多々羅キャンプ場

多々羅展望台

多々羅大橋 全長 1,480m

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。

至多々羅大橋

鼻栗瀬戸

大三島橋 全長 328m

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ます。

伯方レンタサイクル (重点「道の駅」ようみきいせい館)

見近島

伯方ビーチ

伯方大橋 全長 1,165m

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4km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。

来島海峡第一大橋

来島海峡第二大橋

来島海峡第三大橋

来島海峡大橋 全長 4,105m

⑬来島海峡大橋出入口(大島)

⑭来島海峡大橋出入口(今治)