

# 瀬戸内島波海道 自行车旅行路线图



## 岛波海道自行车出租介绍

### ■ 自行车出租站 岛波海道出租自行车可以在广岛县、爱媛县内的所有出租站停放。(※电动助力自行车、双座自行车除外)

场 所	出租站名	出租站营业时间	地 址	联络处	最近的岛内巴士站♀、港
广岛县	尾 道	①尾道港（站前港湾停车场）	7:00 ～ 19:00 ※(12月～2月)8:00 ～ 18:00	尾道市东御所町地先	0848-22-5332 JR 尾道站・尾道港
	向 岛	②尾道市民中心 向岛	8:30 ～ 19:00 ※(12月～2月)8:30 ～ 18:00	尾道市向岛町 5531-1	0848-44-0125 尾道学园前巴士站・渡轮码头
	因 岛	③土生港（尾道市营中央停车场）	8:30 ～ 19:00 ※(12月～2月)8:30 ～ 18:00	尾道市因岛土生町 1899-31	0845-22-3362 土生港前巴士站・土生港
	生口岛	④瀬戸田町観光问讯处	9:00 ～ 17:00	尾道市瀬戸田町泽 200-5	0845-27-0051 耕三寺巴士站・瀬戸田港
		⑤尾道市瀬戸田 Sunset 海滨 ※经营双座自行车	9:00 ～ 17:00	尾道市瀬戸田町垂水 1506-15	0845-27-1100 Sunset 海滨入口巴士站
爱媛县	大三岛	⑥上浦自行车出租站（“道路休息站” 多多罗岛波公园）	9:00 ～ 17:00	今治市上浦町井口 9180-2	0897-87-3855 大三岛 BS・井口港
		⑦大三岛自行车出租站（“道路休息站” 岛波之站 御岛）	8:30 ～ 17:00	今治市大三岛町宫浦 3260	0897-82-0002 大山祇神社巴士站・宫浦港
	伯方岛	⑧伯方自行车出租站（“道路休息站” 伯方 S・C 公园）	9:00 ～ 17:00	今治市伯方町叶浦甲 1668-1	0897-72-0018 伯方岛 BS・木浦（伯方）港
	大 岛	⑨宫洼自行车出租站（宫洼观光问讯处）	9:00 ～ 17:00	今治市宫洼町宫洼 2822-9	0897-74-1074 大岛营业所巴士站・宫洼港
		⑩吉海自行车出租站（“道路休息站” YOSHIMI 運動馆）	9:00 ～ 17:00	今治市吉海町名 4520-2	0897-84-3233 下田水港巴士站・下田水港
	今 治	⑪中央自行车出租站（自行车出租站“SUNRISE 丝山”） ※经营双座自行车	8:00 ～ 20:00	今治市砂场町 2-8-1	0898-41-3196 瞭望台入口巴士站・今治港
		⑫港口交流中心自行车出租站	9:00 ～ 17:00	今治市片原町 1-100-3 （港口交流中心内）	0898-35-5090 今治栈桥巴士站・今治港
		⑬JR 今治站临时自行车出租站（截至 2020 年 7 月中旬） 今治站前自行车出租站（2020 年 7 月中旬以后）	8:00 ～ 20:00	今治市北宝来町 1 丁目甲 726-2 今治市北宝来町 2 丁目甲 773-8	今治站巴士站・今治港
		【今治市内可返还的停放点】 ●指定的旅馆和饭店（不予出租,仅限住宿者可返还的停放） ※JR 今治站北高架下自行车停放处不予返还。有关详细利用情况请咨询出租站。			
		※出租站在地图上已用号码标记。 ※自行车出租站有时会变更场所和营业时间等，因此利用时请事先进行确认。 ※在①到⑬处租借的出租自行车，不能停放在上述以外的地方。			

### ■ 关于出租自行车的利用

租 用 费			
需要支付租用费和保证金。			
租 用 费	成 人	1 天	1,100 日元
	儿童(小学生以下)	1 天	300 日元
	电动助力自行车(仅限成人用)	6 小时以内	1,600 日元
	双座自行车	1 天	1,300 日元

※将自行车返还给出租该车的出租站或与此出租站位于同一岛上的出租站时，保证金予以返还。还给除此以外的出租站时保证金不予返还。  
※电动助力自行车以及双座自行车务必返还给出租该车的出租站。此外，也有不配置的出租站。  
※有时会修改收费标准。

### 紧急事故时

发生了事故时

有受伤者时，首先拨打紧急联系电话，救出受伤者。  
**119**（救护车）  
**110**（警察）

出租自行车的旅客，请联系出租站。  
※使用申请书的背面注明了联系方式。  
请按照工作人员的指示，进行处理。

有关医院的指南

附近的医院、急救医院请联系自行车出租站（营业时间内）或者以下地方进行咨询。

### ■ 瀬戸内島波海道 Location Marker

瀬戸内島波海道 Location Marker 是指在岛波海道自行车旅行路线中目标设施等少的路线上，将各岛的地点距离以 500m 间隔标记的展示板。还与警察、消防、自行车出租经营方合作，因此告知发生紧急情况或者故障时的地点时等也很方便。  
※设置在海边附近的路缘石上、护岸、护栏等处。

### 自行车出现了故障时

#### ■ 岛波岛走营救

遇到自行车爆胎和故障等麻烦时，会根据情况采取由当地的自行车店和出租车公司等提供修理帮助或通过出租车搬运等应对措施。营救地点和营救出租车的详细情况请通过 HP 确认！

tousou-rescue.com

しまなみ島走レスキュー

检索

#### ■ 可以购买自行车内胎的自动售货机(24 小时 365 天工作中)

■ 设置自动售货机的地方  
【今治市】 今治市自行车出租站“SUNRISE 丝山”（今治市砂场町 2-8-1）  
【大 岛】 “道路休息站” YOSHIMI 運動馆（今治市吉海町名 4520-2）  
空与海港（今治市吉海町八幡 131-2）  
【大三岛】 “道路休息站” 多多罗岛波公园（今治市上浦町 9180-2）  
■ 销售的内胎  
・700×18 ～ 23C 法式 48mm (1,330 日元)  
・700×18 ～ 23C 法式 60mm (1,400 日元)  
・700×27 ～ 31C 法式 48mm (1,330 日元)

### 自行车绿洲

#### ■ 岛波自行车绿洲

作为可以在自行车旅行途中轻松地停放、休息和以求与当地居民交流的“接待场所”，修建在岛波沿线的设施。

#### ■ 便利店自行车绿洲

岛波海道沿线的便利店作为便利店自行车绿洲 24 小时 365 天接待骑自行车旅行的人。

http://www.cycle-oasis.com/index.html

### 投币式自动保管箱、淋浴、温泉信息

#### ■ 投币式自动保管箱

地 区	场 所	可以使用的時間
广岛县	尾 道	JR 尾道站
	尾道港	4:30～24:00
	因 岛	土生港
	瀬戸田港	7:00～19:00
	生口岛	6:00～19:00
爱媛县	瀬戸田町観光问讯处	6:20～21:05
	瀬戸田 Sunset 海滨	9:00～17:00
	“道路休息站” 岛波之站 御岛	8:00～21:00
	“道路休息站” 多多罗岛波公园	8:30～17:00
	伯方岛	全 天
	大 岛	“道路休息站” 伯方 S・C 公园
		全 天
		“道路休息站” YOSHIMI 運動馆
	今 治	SUNRISE 丝山
	上 岛	JR 今治站
爱媛县	港口交流中心	7:00～23:00
	岩城岛 岩城港	全 天
爱媛县	岩城岛 岩城港	6:00～20:00
	岩城岛 岩城港	7:00～19:30

#### ■ 淋浴

地 区	场 所	费 用	可以使用的時間
广岛县	尾 道	Onomichi U2 北側	5 分钟 /100 日元
	大三岛	“道路休息站” 岛波之站御岛	30 分钟 /200 日元
	今 治	SUNRISE 丝山	※仅出租自行车使用者可以用
爱媛县	上 岛	岩城岛 西部海水浴场	1 次 /100 日元
		弓削岛 松原海水浴场	3 分钟 /100 日元
		弓削岛 松原海水浴场	3 分钟 /100 日元

#### ■ 温泉・温浴设施

地 区	场 所	地 址	问讯处
广岛县	尾 道	尾道港信	尾道市久保 1-3-36
	向 岛	旅馆 河野温泉	尾道市向岛町 843-6
	大三岛	海洋温浴设施 MARE GRAZIER 大三岛	今治市大三岛町宫浦 5902
爱媛县	今 治	岛波温泉 豊島之汤	今治市中日吉町 1-2-30
	上 岛	海水温浴设施“潮汤”	越智郡上岛町弓削上弓削 1907-1
		内海休养地 FESPA	越智郡上岛町弓削比 287
爱媛县	上 岛	蕨隐温泉饭店	越智郡上岛町岩城 2559
		越智郡上岛町岩城 2559	0897-75-3250

### 瀬戸内島波海道信息

#### 自行车旅行推荐路线约 70km

这是一条用 9 座桥将漂浮在广岛县尾道市和爱媛县今治市之间的瀬戸内海上的各个岛连接起来的道路，作为“骑车迷圣地”，国内外的骑自行车旅行者都骑着自行车享受海岛之旅。  
瀬戸内島波海道沿线的观光信息、交通设施等详细信息，请浏览一般社団法人岛波 JAPAN 官方 HP。

### 为了安全地享受自行车旅行

#### ■ SHARE THE ROAD

自行车为轻型车辆！请在车道左侧一列通行。  
※注 对于指定为“自歩道”的人行道，自行车也可以在人行道上通行，但是原则上是行人优先，所以请缓慢通行。

#### ■ 控制速度通行

岛内道路，请考虑到当地居民，控制速度通行。

#### ■ 戴头盔

为了自身的安全，请戴上头盔。

#### ■ 出行前检查自行车

请确认轮胎的气压和车闸、各种螺丝的松紧等！

#### ■ 其他

用笑脸与当地的居民问好，加深交流吧。  
这还关系到通过问好让周围知道是在骑自行车通行。

#### 观光信息的咨询

一般社団法人尾道观光协会 TEL 0848-36-5495  
今治地区观光信息中心（今治市） TEL 0898-36-1118  
上岛町商工观光科（上岛町） TEL 0897-77-2252  
今治市观光科 Facebook  
（一社）因岛观光协会 TEL 0845-26-6111

#### 一般社団法人岛波JAPAN

尾道市东御所町11-9 JA尾道市站前大厦 TEL 0848-22-4073

#### 正在传递岛波海道自行车旅行电影！

① 下载智能手机用免费程序 COCOAR2。  
② 启动程序，并把相机放在封面的照片上。  
③ 一发出“哗啦！”的识别音就可以看见电影了哟！

### “瀬戸内島波海道”× 台湾“日月潭”

“瀬戸内島波海道自行车旅行路线”与台湾“日月潭自行车旅行路线”，2014 年缔结了姊妹自行车道协定。为了纪念同年召开的国际自行车旅行大会“自行车旅行岛波”，在“道路休息站”多多罗岛波公园（今治市大三岛）里设置“骑车迷圣地碑”。

### 梦岛海道信息

这是一条连接位于瀬戸内海大约中间位置的爱媛县越智郡上岛町的“弓削岛”、“佐岛”、“生名岛”的海道，可以从瀬戸内島波海道沿线到达这里。  
※详细情况请浏览上岛町观光协会 HP 或者上岛町官方 HP。

以自行车旅行为目的访问上岛町时，推荐使用乘船往返上岛町而自行车免费的“上岛自行车免费券”。（截至 2021 年 3 月 31 日）

#### 上岛町观光主页

瀬戸内上岛旅行

#### 梦岛海道自行车出租

场 所	出租站名	营业时间	地址・联络处
上岛町	弓削	①瀬戸内交流馆	8:30～17:15 上岛町弓削下弓削 1037-2 0897-72-9277
	生名	②立石警务所	8:30～17:15 上岛町生名 2111-4 0897-76-2224
	岩城	③岩城观光中心	8:30～17:15 上岛町岩城 1427-2 0897-75-3277
	鱼岛	④鱼岛观光中心	8:30～17:15 上岛町鱼岛一番耕地 1362-1 0897-78-0020

### 安艺滩飞岛海道信息

#### 自行车旅行推荐路线约 31km

这是一条用 7 座桥将广岛县吴市和爱媛县今治市（冈村岛）之间的各个岛连接起来的道路，可以饱览以保留着江户时代面貌的街道“御手洗”（重要传统性建筑物保存地区）为首的富有自然特色的环境。

#### 安艺滩飞岛海道合作推进协议会

事務局（吴市丰滨市民中心）

TEL 0823-68-2211

#### 吴市观光主页

TEL 0823-25-3309（吴市观光振兴科）

TEL 0823-23-7845（吴观光信息广场）

### 自行车旅行路线 ※所需时间为平均骑行时速为 15km 时的时间。休息时间、交通堵塞等道路状况不包括在内。

#### 跑完一遍岛波海道的话看这个！

#### No.1 蓝色线路

难易度：★★

#### ■ 优点

沿着蓝色线把岛波海道跑一遍的推荐路线。从一个岛到一个岛，享受在桥上的自行车旅行，可以围绕着道路休息站等饱尝美食。

#### ■ 路线

①尾道港⇨②市民中心 向岛⇨③因岛 Amenity 公园 岛波海滨⇨④瀬戸田 Sunset 海滨⇨⑤“道路休息站” 多多罗岛波公园⇨⑥“道路休息站” 伯方 S・C 公园⇨⑦“道路休息站” YOSHIMI 運動馆⇨⑧SUNRISE 丝山

距 离 约 70km 所需时间 约 5 个小时

#### 感受瀬戸内の海盗历史！

#### No.2 海盗路线

难易度：★★

#### ■ 优点

战国时代，自由奔走在瀬戸内海的海盗村上水军。可以巡游日本唯一的水军城型资料馆和海盗博物馆。在因岛水军城和村上上海盗博物馆中，展示着村上上海盗的武器、遗物、古文书等历史资料，在村上上海盗博物馆的附近，还可以巡游能岛村上上海盗根据地“能岛”周边潮流体验船。

#### ■ 路线

①尾道港⇨②因岛水军城⇨③“道路休息站” 多多罗岛波公园⇨④村上上海盗博物馆⇨⑤SUNRISE 丝山

距 离 约 77km 所需时间 约 5 个小时

#### 爬坡路线，约会绝美景色！

#### No.3 绝美景色的山脉路线

难易度：★★★★

#### ■ 优点

为在蓝色线路线（约 70km）骑行不过瘾的那样的强者推荐的挑战路线。上下坡频繁的因岛水军环山游览路线，登上海拔约 300m 的龟老山（Kirosan），就可以观赏到岛波海道屈指可数的绝美景色。

#### ■ 路线

①尾道港⇨②因岛水军环山游览路线⇨③瀬戸田 Sunset 海滨⇨④“道路休息站” 多多罗岛波公园⇨⑤“道路休息站” 伯方 S・C 公园⇨⑥龟老山瞭望公园⇨⑦SUNRISE 丝山

距 离 约 85km 所需时间 约 6 个小时

#### 悠闲地骑行穿越来岛海峡大桥！

#### No.4 YOSHIMI 玫瑰公园路线

难易度：★

#### ■ 优点

推荐给想要稍稍骑自行车游览一下岛波海道的人和家庭出游。到 YOSHIMI 玫瑰公园，在眺望来岛海峡大桥的某个地方沿着美丽的海岸线骑行。玫瑰的最佳赏花时节是 5 月中旬～6 月上旬、10 月中旬～11 月上旬。还可以从玫瑰公园回去的路上顺便到能够品尝到海鲜烧烤的道路休息站一起。

#### ■ 路线

①SUNRISE 丝山⇨②YOSHIMI 玫瑰公园⇨③“道路休息站” YOSHIMI 運動馆⇨④SUNRISE 丝山

距 离 约 25km 所需时间 约 1 个半小时

#### 在柠檬岛家庭自行车旅行！

#### No.5 生口岛周游路线

难易度：★

#### ■ 优点

从尾道站乘船或者巴士往返，环游上下坡少的生口岛外周的路线。途中可以参观美术馆、品尝甜点也是魅力所在。如果时间充裕，往返多多罗大桥也很棒！

#### ■ 路线

①尾道站前⇨(航线或者路线巴士)⇨②瀬戸田・泽港⇨③平山 都夫美术馆⇨④耕三寺⇨⑤瀬戸田 Sunset 海滨⇨⑥瀬戸田港・泽港

距 离 约 23km 所需时间 约 1 个半小时

#### 饱览梦岛海道！

#### No.6 梦岛海道路线

难易度：★★

#### ■ 优点

在可以坐船、可以过桥、隧道和信号都没有的“自行车岛”的上岛町，能够饱览观光地和饱尝美食的路线。向自行车旅行的初学者和跑过了所有路线的骑自行车旅行者等诸位推荐。

#### ■ 路线

①小漕港⇨②样云寺⇨③西部海水浴场⇨④岩城港⇨⑤生名港⇨⑥运动休闲公园⇨⑦Sound 波间田⇨⑧高滨八幡神社⇨⑨FESPA・松原海水浴场⇨⑩弓削港

距 离 约 26km 所需时间 约 2 个小时

SETOUCHI SHIMANAMI KAIDO  
CYCLING MAP  
瀬户内岛波海道 自行车旅行路线图

CYCLISTS' SANCTUARY  
瀬户内岛波海道



1 尾道市区周边图 ■新尾道大桥:546m ■尾道大桥:385m



1 站前渡船出入口 (尾道站前)

2 站前渡船出入口 (向岛)

2 因岛大桥 1,270m 在岛波海道的桥中是唯一一座机动车道下有自行车、人行道的桥。



3 因岛大桥出入口 (向岛)

4 因岛大桥出入口 (因岛)

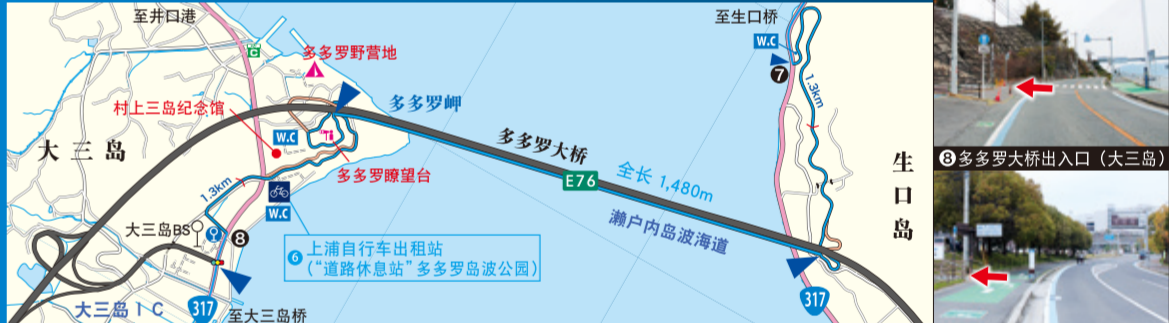
3 生口桥 790m 在像鸟儿张开翅膀一样美丽的斜张桥上痛快地骑行吧。



5 生口桥出入口 (因岛)

6 生口桥出入口 (生口岛)

4 多多罗大桥 1,480m 国内最长的斜张桥。由于桥的形状是直线形，因此骑行起来很轻松。在主塔附近拍照片，让“鸣龙”共舞吧。



7 多多罗大桥出入口 (生口岛)

8 多多罗大桥出入口 (大三岛)

5 大三岛桥 328m 大三岛桥是在岛波海道最后竣工的大桥。桥上自步道平缓且宽，易于通行。



9 大三岛桥出入口 (大三岛)

10 大三岛桥出入口 (伯方岛)

6 伯方·大岛大桥 1,165m 顺便去途中的无人岛 见近岛，可以一边静静地听潮流的声音一边休息。



11 伯方·大岛大桥出入口 (伯方岛)

12 伯方·大岛大桥出入口 (大岛)

7 来岛海峡大桥 4,105m 全长达到约4km的世界第一的三连吊桥。一边欣赏作为日本三大急潮之一的来岛海峡的绝美景色，一边骑行吧。由于在桥上容易遇到风，因此骑行时请注意。



13 来岛海峡大桥出入口 (大岛)

14 来岛海峡大桥出入口 (今治)

