

瀬户内岛波海道 自行车旅行路线图

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)

如果正在使用岛波自行车租赁的话，请联系尾道事务所。
 一般社団法人对岛波 JAPAN
0848-22-3911

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。

休息日、夜间医院的联系方式(声音引导)
广岛县 0120-169901
爱媛县 0898-32-3300

瀬户内岛波海道 Location Marker

瀬户内岛波海道 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!

<https://tousou-rescue.com>

可以购买自行车内胎的自动售货机(24 小时 365 天工作中)

【今治市】“SUNRISE 丝山”今治市砂场町 2-8-1
 【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
 ・700×18～23C 法式 60mm
 ・700×27～31C 法式 48mm

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。
<http://www.cycle-oasis.com/index.html>

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。
<https://www.notteru-ehime.jp/cycleoasis>

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	4:30~24:15
	尾道 ONOMICHI U2北側	全天
	尾道 濠海大厦	6:40~19:00
	尾道 土生港濠大厦 1楼	6:00~19:00
	尾道 尾道市营中央停车场 1楼	全天
爱媛县	大岛 “道路休息站” 岛波之站 御岛	8:30~17:00
	伯方岛 “道路休息站” 伯方 S·C 公园	全天
	大岛 “道路休息站” YOSHIMI 蓬物馆	全天
今治	SUNRISE 丝山	7:00~20:00
	JR 今治站	全天
上岛	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	55分钟/100日元	7:00~21:30
	大三岛 “道路休息站” 岛波之站 御岛	30分钟/200日元	8:30~16:30
	今治 SUNRISE 丝山	1次/500日元	3月~11月 8:00~19:00 12月~2月 8:00~18:00
爱媛县	今治 今治站前自行车租赁	1次/500日元	3月~11月 8:00~20:00 12月~2月 8:00~18:00
	上岛 岩城岛 西部海水浴场	3分钟/100日元	7月~8月 8:30~18:00 9月~6月 8:30~17:00
	上岛 弓削岛 松原海水浴场	3分钟/100日元	7月~8月 8:30~18:00 9月~6月 8:30~17:00
上岛 弓削岛 站楼“Furatto”	3分钟/100日元	24小时	

温泉・温浴设施

地区	场所	地址	问讯处
广岛县	尾道 尾道港馆	尾道市久保 1-3-36	0848-20-8222
	向岛 旅馆 河野温泉	尾道市向岛町 843-6	0848-44-1242
爱媛县	大三岛 海洋温浴设施 MARE GRAZIER 大三岛	今治市大三岛町宫浦 5902	0897-82-0100
	今治 岛波温泉 喜助之汤	今治市中日吉町 1-2-30	0898-22-0026
上岛	海水温浴设施“潮汤”	越智郡上岛町弓削上 1907-1	0897-74-0808
	内海休养地 FESPA	越智郡上岛町弓削日比 287	0897-77-2200

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濠户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们都骑着自行车享受海岛之旅。
 濠户内岛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
- 上岛町观光协会 TEL 0897-72-9277
- 一般社団法人因岛观光协会 TEL 0845-26-6111

一般社団法人岛波 JAPAN 尾道事务所

尾道市东御所町 1-10 TEL 0848-22-3911

正在传岛波海道自行车旅行电影!

- 1 下载智能手机用免费程序 COCOAR.
 - 2 启动程序，并把相机插在封面的照片上。
 - 3 一发出“哔啦!”的识别音就可以看电影了呦!
- iPhone用 安卓用

岛波自行车出租介绍

自行车出租站 岛波出租自行车可以在广岛县、爱媛县内的所有出租站停放。(※除了双人自行车)

场所	出租站名	出租站营业时间	地址	最近的岛内巴士站♀、港	
广岛县	尾道 ①尾道站前自行车租赁	8:00~19:00 ※(12月~2月)8:00~18:00	尾道市东御所町 1-10	JR尾道站・尾道港	
	向岛 ②向岛自行车租赁(尾道市中心向岛)	9:00~17:00	尾道市向岛町 5531-1	尾道学园前巴士站・渡轮码头	
	因岛 ③因岛自行车租赁(尾道市营中央停车场)	9:00~17:00	尾道市因岛生町 1899-31	土生港前巴士站・土生港	
	生口岛 ④生口岛1自行车租赁(濠户田町观光咨询处)	9:00~17:00	尾道市濠户田町 200-5	耕三寺巴士站・濠户田港	
	生口岛 ⑤生口岛2自行车租赁(濠户田日落海濱)	9:00~17:00	尾道市濠户田町 垂水 1506-15	Sunset 海濱入口巴士站	
爱媛县	大三岛 ⑥大三岛自行车租赁(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	大三岛 BS・井口港	
	伯方岛 ⑦伯方岛自行车租赁(道路休息站“伯方 S·C Park”)	9:00~17:00	今治市伯方町 叶浦甲 1668-1	伯方岛 BS・木浦(伯方)港	
	大岛 ⑧大岛自行车租赁(道路休息站“吉海 iiki 馆”)	9:00~17:00	今治市吉海町 名 4520-2	下田水港巴士站・下田水港	
	今治 ⑨今治东山自行车租赁(Sunrise 系山)	8:00~19:00 ※(12月~2月)8:00~18:00	今治市砂场町 2-8-1	瞭望台入口巴士站・今治港	
	今治 ⑩今治站前自行车租赁(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 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)				

※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⑩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

租用费	租用费	租用费
成人	1天	3,000 日元
儿童(小学生以下)	1天	1,000 日元
电动助力自行车	1天	4,000 日元
E-BIKE	1天	8,000 日元
双座自行车	1天	4,000 日元

※E-BIKE 配置在①尾道站前自行车租赁・⑨今治东山自行车租赁・⑩今治站前自行车租赁
 ※双座自行车务必归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。

关于预约

【预约URL】<https://shimanami-cycle.or.jp/rental/>

出租时的注意事项

- 办理完出租手续后，请选择符合自身条件的自行车。
- 请确认轮胎、车闸、变速排挡等。
- ※有不明之处，请咨询出租站的主管人员。
- 骑车时，请务必戴好安全帽。
- 请在出租站营业时间内有计划地加以利用。
- 双座自行车在租借上有一定的条件。双座自行车的出租不能超过 2 天。
- 日落前，夜晚请尽量不要骑行。

返还时的注意事项

- 请将租赁时使用的预约编号出示给窗口的工作人员。
- 请在出租站的营业时间内返还自行车。
 - 赶上未预定返还时，请联系一般社団法人岛波 JAPAN “自行车出租接待处”(TEL 0848-22-3911)，并按照主管人员的指示行事。
 - ※出租站的营业时间并非全部一样，因此请格外注意返还时间。
 - 延长了利用期间时，将收取延长天数部分的出租费。延长利用时，请务必联系预定返还的出租站。
 - ※变更预定，即使早于预定时间返还，也不退还出租费。
 - 对于不出于我方责任所发生的故事或被盗，我们不负任何责任。
 - 故意致使自行车受损的情况下，要予以赔偿。

出现了麻烦时

利用出租自行车骑行过程中发生了爆胎、故障等麻烦时，请联系一般社団法人岛波 JAPAN (TEL 0848-22-3911)。将会为您送去替换的自行车或者引导您到达最近的出租站。此外，服务区仅限在尾道—今治的自行车旅行路线上。

“濠户内岛波海道”×台湾“日月潭”

“濠户内岛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。为了纪念该协定与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

这是一条连接位于濠户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”、“岩城岛”的海道，可以从濠户内岛波海道沿线到达这里。※详细情况请浏览上岛町观光 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 2026 年 3 月 31 日)

上岛町观光主页 <https://www.kamijima.info/en/>

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濠户内交流馆	8:30~17:15	上岛町弓削下弓削 1037-2 0897-72-9277
	生名 ②立石事务所	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 <http://www.tobishima-kaido.net>

事务局(吴市丰滨市民中心) TEL 0823-68-2211

吴市观光主页 <https://www.city.kure.lg.jp/life/3/>
 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。

No.1 蓝色线路

难度度: ★★

日本産

优点
沿着蓝色线把岛波海道跑完一遍的推荐路线。从一个岛到另一个岛，享受在桥上的自行车旅行，可以围绕着道路休息站等品尝美食。

路线
①尾道港→②市中心向岛→③因岛 Amenity 公园岛波海滨→④濠户田 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 蓬物馆→⑧SUNRISE 丝山

距离 约 70km 所需时间 约 5 个小时

No.2 海盗路线

难度度: ★★

优点
战国时代，自由奔走在濠户内的海原的海盗村上水军。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，展示着村上水军的武器、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

No.3 绝美景色的山脉路线

难度度: ★★

优点
为在蓝色线路(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濠户田 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

No.4 YOSHIMI 玫瑰公园路线

难度度: ★

优点
推荐给想要稍微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能品尝到新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 蓬物馆→④SUNRISE 丝山

距离 约 25km 所需时间 约 1 个小时半

No.5 生口岛周游路线

难度度: ★

优点
从尾道站乘船或者巴士往返，环游上下坡的生口岛外圈的路线。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濠户田港・泽港→③平山都夫美术馆→④耕三寺→⑤濠户田 Sunset 海滨→⑥濠户田港・泽港

距离 约 23km 所需时间 约 1 个小时半

No.6 梦岛海道路线

难度度: ★★

优点
在可以坐船、可以过桥、隧道和信号都没有的“自行车岛屿”的上岛町，能够饱览观光地和饱餐美食的路线。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们等诸位推荐。

路线
①小清港→②祥云寺→③西部海水浴场→④岩城港→⑤运动休闲公园→⑥Sound 波间田→⑦生名港→⑧高滨八幡神社→⑨防堤坝艺术“天之花”→⑩FESPA・松原海水浴场→⑪弓削港

距离 约 31km 所需时间 约 2 个小时



凡例

- 蓝色线 (濑户内岛波海道)
- 蓝色虚线 (外周路线等)
- 安艺滩飞鸟海道
- 梦岛海道
- 高速公路
- 国道
- 主要地方公路、县道、一般公路
- 铁路

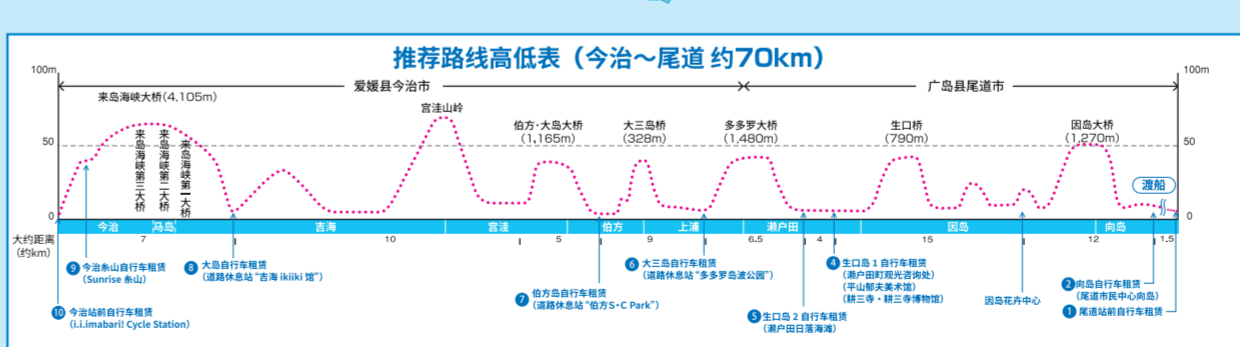
巴士站 (仅显示濑户内岛波海道附近巴士站)

- 市政府或者町公所
- 市政府或者町公所的各支所
- × 警察局、派出所
- 综合医院
- 邮局等
- 自行车出租站
- 野营地
- 海水浴场
- 洗手间
- 绝壁点
- 便利店 (仅岛内)
- 坡度不满5%
- 坡度不满10%
- 坡度不满15%
- 坡度15%以上

航路信息

- 濑户内巡航**
【快船】尾道~濑户田
TEL 0848-36-6113
- 艺轮游船**
【快船】今治~艺轮群岛~因岛 (生牛)
TEL 0898-32-6712
- 大三岛 Blue Line**
【快船、游轮】今治~大三岛~大崎上岛~天明
TEL 0897-88-2252
- 今治市 SEKIZEN 渡船**
【快船、游轮】今治~冈村岛
TEL 0898-32-6713
- KURUSHIMA**
【游轮】波止浜~来岛~小豆~马岛
TEL 0898-41-8425

※已得路线名用号码标记在地面上。



1 尾道市区周边图 ■新尾道大桥:546m ■尾道大桥:385m

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 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。

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。在主都塔附近拍拍手，让“鸣龙”共鸣吧。

5 大三岛桥 328m 大三岛桥是在岛波海道最新竣工的桥。桥上自步道坡缓且宽，易于通行。

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。

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。

