

# 세토우치 시마나미 해도 사이클링 지도

## 사고가 발생한 경우

**사고가 발생한 경우**  
부상자가 발생한 경우는 우선 부상자를 구출하고 긴급연락처로 연락  
**119번 (구급)**  
**110번 (경찰)**  
일본 전국 AED맵  
가장 가까운 AED 설치 장소는 이 HP에서 검색할 수 있습니다.

시마나미 렌터사이클을 이용 중이신 분께서는 오노미치 사무실로 연락해 주시기 바랍니다.  
일반사단법인 시마나미 재팬  
0848-22-3911  
병원 안내에 관하여  
가장 가까운 병원, 구급병원에 관한 안내는 대어터미널(영업시간 내) 또는 아래의 연락처로 연락하시기 바랍니다.  
휴일 및 야간 병원 연락처 (음성안내)  
히로시마 현: 0120-169901  
예매번호: 0898-32-3300

## 세토우치 시마나미 해도 Location Marker

세토우치 시마나미 해도 Location Marker는 시마나미 해도 사이클링 루트 중에서 식별이 되는 시설 등이 적은 루트에 각 섬의 지점거리를 500m 간격으로 표시한 표지판입니다. 경찰서, 소방서, 렌탈자전거 사업자와도 연계되어 있어서 긴급 시 또는 사고 발생 시 장소를 알릴 경우 등에도 편리합니다. ※ 바다 쪽 연석 위, 조안, 가드레일 등에 설치되어 있습니다.

## 자전거가 고장난 경우

### 시마나미 섬 주행 레스큐

자전거 펑크나 고장 등의 문제가 생기면 인근 자전거 점포나 택시회사 등에서 수리를 도와주거나 택시로 반송을 도와주는 등, 상황에 맞춰 대응해 드립니다. 레스큐 지침이나 레스큐 택시에 관한 자세한 사항은 홈페이지에서 확인하세요!  
<https://tousou-rescue.com>

### 자전거 튜브를 살 수 있는 자동판매기(24시간 365일 가동 중)

설치 장소	[이마바리 시] '선라이즈 이토야마' (이마바리 시 스나바초 2-8-1) [오시마] '휴게소' 다타라시마나미공원 (이마바리 시 가미우라초 9180-2)
판매 중인 튜브	- 700×18 ~ 23C 공기주입구 48mm - 700×18 ~ 23C 공기주입구 60mm - 700×27 ~ 31C 공기주입구 48mm

## 사이클 오아시스

### 시마나미 사이클 오아시스

사이클링 중에 가볍게 들러 휴식 및 지역주민들과의 교류를 도모할 수 있는 '환대의 장소'로 시마나미 연선 시설로 잘 정비되어 있습니다. <http://www.cycle-oasis.com/index.html>

### 컨비니 사이클 오아시스

시마나미 해도 연선 등의 편의점이 컨비니 사이클 오아시스로 되어 24시간 365일 내내 사이클리스트를 맞이하고 있습니다. <https://www.notteru-ehime.jp/cycleoasis>

## 코인락커

지역	장소	이용가능시간
히로시마현	오노미치 JR오노미치 역	4:30~24:15
	ONOMICHI U2 북쪽 인근	종일
	오노미치 항만 빌딩	6:40~19:00
인노시마	하부 항만 빌딩 1층	6:00~19:00
	오노미치 시청 주요주차장 1층	종일
이쿠치지마	세토다 항	6:20~21:05
	세토다초 관광안내소	9:00~17:00
오미시마	세토다 선셋비치	종일
	'휴게소' 시마나미노에키 미시마	8:30~17:00
에히메현	'휴게소' 다타라시마나미공원	종일
	'휴게소' 하카타S·C파크	종일
이마바리	'휴게소' 오시우미이키키관	종일
	선라이즈 이토야마	7:00~20:00
가미지마	JR이마바리 역	종일
가미지마	이와기지마 이와기 항	7:00~19:30

## 사위

지역	장소	요금	이용가능시간
오노미치	ONOMICHI U2 북쪽 인근	5분/100엔	7:00~21:30
에히메현	'휴게소' 시마나미노에키 미시마	30분/200엔	8:30~16:30
	선라이즈 이토야마	1회/500엔	3월 ~ 11월 8:00~19:00 12월 ~ 2월 8:00~18:00
이마바리	이마바리역 앞 렌터사이클	1회/500엔	3월 ~ 11월 8:00~20:00 12월 ~ 2월 8:00~18:00
	이와기지마 세이부 해수욕장	3분/100엔	7월 ~ 8월 8:30~18:00 9월 ~ 6월 8:30~17:00
가미지마	유게시마 마쓰바라 해수욕장	3분/100엔	7월 ~ 8월 8:30~18:00 9월 ~ 6월 8:30~17:00
	유게 우미노에키사 '휴릿트'	3분/100엔	24H

## 온천, 온욕시설

지역	장소	주소	문의처
오노미치	오노미치 마니노 관	오노미치 시 구보 1-3-36	0848-20-8222
무카이시마	여관 노노 온천	오노미치 시 무카이시마초 843-6	0848-44-1224
오시마	광양온천실 마에-그스미야 오시마	이마바리 시 오시마초 미야우라 5902	0897-82-0100
이마바리	시마나미 온천 기스케노유	이마바리 시 니카하리초 1-2-30	0898-22-0026
가미지마	해수온천실 '시오유'	오지 군 가미지마초 유게키우에 1907-1	0897-74-0808
	인랜드-시리조트-베스바	오지 군 가미지마초 유게키우에 287	0897-77-2200

## 사이클링 추천 루트는 약 70km

### SHARE THE ROAD

자전거는 경차랑! 차도 왼쪽으로 일렬로 주행하세요.  
※주 '자전거보도' 지정되어 있는 보도에 한해서는 자전거도 보도를 통행할 수 있으나 현재 상 보행자 우선시도로 시행하여 통행하지 않습니다.

### 스피드를 줄여 주행

섬안의 도로에서는 지역주민들을 배려하여 스피드를 줄여 주행하세요.

### 헬멧 착용

자신의 안전을 위해 헬멧을 착용하세요.

### 주행 전 자전거 체크

타이어의 공기압이나 브레이크, 각종 나사들이 헐거워진 것은 지 등 확인하세요!

### 기타

지역주민들과 미소로 인사하여 교류를 넓혀 보세요. 인사를 하게 되면 자전거로 주행하고 있는 것을 주위에 알릴 수도 있습니다.

### 관광정보 문의처

일반사단법인 오노미치 관광협회 | 이마바리 지방관광보존센터 (이마바리 시)  
TEL 0848-36-5495 | TEL 0898-36-1118  
가미지마초 관광협회 | 이마바리 시 관광과 Facebook  
TEL 0897-72-9277  
일반사단법인 인노시마 관광협회  
TEL 0845-26-6111

### 일반사단법인 시마나미 재팬 오노미치 사무소

오노미치 시 히가시교쇼초 1-10 TEL 0848-22-3911

### 시마나미 해도 사이클링 무비 발신!

스마트폰용 무료 앱 | COCOAR를 다운로드.  
앱을 시작하고 표지의 다리 사진에 카메라를 가까이 가져간다.  
"띠링"하고 인식이 되면 무비가 보임니다!  
iPhone용 안드로이드용  
2025.11.8.000

### '세토우치 시마나미 해도' x 대만 '르웨판(日月潭)'

'세토우치 시마나미 해도 사이클링 코스'와 대만의 '르웨판(日月潭) 사이클링 코스'는 2014년에 자매자전거도로 협정을 맺었습니다. 본 협정과 같은 해에 개최된 국제사이클링대회인 '사이클링 시 마나미'를 기념하여 '휴게소' 다타라 시마나미공원(이마바리 시 오시마) 내에는 '사이클리스트의 성지 기념비'가 설치되어 있습니다.

## 유메시마 해도 정보

세토 내해의 거의 중앙에 있는 에히메현 오치군 가미지마초의 '유게시마', '사지마', '이카나지마', '이와기지마'를 연결하는 해도로 세토우치 시마나미 해도 연선에서 접근이 가능합니다.

### 사이클링을 목적으로 가미지마초를 방문할 경우 가미지마초를 왕복하는 배로 자전거 요금이 무료인 '가미지마 사이클 프리 티켓'을 추천해 드립니다.(2026년 3월 31일까지)

### 가미지마초 관광 홈페이지 <https://www.kamijima.info/en/>

### 유메시마 해도 렌탈 사이클

장소	터미널 명	영업시간	주소, 연락처
가미지마초	유게	①세토우치 관광관	8:30~17:15 가미지마초 유게시마우에 1037-2 0897-72-9277
	이카나	②다테시 항 사무소	8:30~17:15 가미지마초 이카나 2111-4 0897-76-2224
이와기	이와기 관광센터	8:30~17:15 가미지마초 이와기 1427-2 0897-75-3277	
	우사마	③우사마 관광센터	8:30~17:15 가미지마초 우사마(이와기) 1362-1 0897-78-0020

## 아키나다 도비시마 해도 정보

### 사이클링 추천 루트는 약 31km

히로시마 현 구레 시와 에히메 현 이마바리 시 (오카우라지마) 사이의 섬들을 7개의 다리로 연결하는 루트로 예도 시대의 모습이 남아있는 거리 '미타라이' (중요 전통 건조물군 보존지구)를 비롯하여 풍부한 자연환경을 즐길 수 있습니다.

### 아키나다 도비시마 해도 제휴 추천협의회

사무국(구레시 도요하라 시민 센터)  
<http://www.tobishima-kaido.net> TEL 0823-68-2211

### 구레 시 관광 홈페이지 <https://www.city.kure.lg.jp/life/3/>

TEL 0823-25-3309 (구레 시 관광진흥과)  
TEL 0823-23-7845 (구레 관광정보블라거)

## 시마나미 렌탈 사이클 안내

### 렌탈 사이클 터미널

시마나미 렌탈 사이클은 히로시마 현, 에히메 현 내 모든 터미널에서 자전거를 두고 내릴 수 있습니다. (※2인용 자전거는 제외)

지역	장소	터미널 이름	터미널 영업시간	주소	가장 가까운 섬 내 버스정류장 및 환승
히로시마현	오노미치	①오노미치역 앞 렌터사이클	8:00 ~ 19:00 ※ (12월 ~ 2월) 8:00 ~ 18:00	오노미치 시 히가시교쇼초 1-10	JR오노미치 역, 오노미치 항
	무카이시마	②무카이섬 렌터사이클(오노미치 시민 센터 무카이시마)	9:00 ~ 17:00	오노미치 시 무카이시마초 5531-1	오노미치 항원 앞 버스정류장, 페리 승차장
	인노시마	③인노섬 렌터사이클(오노미치 시청 중앙 주차장)	9:00 ~ 17:00	오노미치 시 인노시마하부초 1899-31	하부 항 앞 버스정류장, 하부 항
	이쿠치지마	④이쿠치섬 1렌터사이클(세토다초 관광 안내소)	9:00 ~ 17:00	오노미치 시 세토다초 사와 200-5	고산지 버스정류장, 세토다 항
⑤이쿠치섬 2 렌터사이클(세토다 선셋 비치)		9:00 ~ 17:00	오노미치 시 세토다초 다루미 1506-15	선셋비치 입구 버스정류장	
에히메현	오미시마	⑥오미섬 렌터사이클(휴게소'다타라 시마나미 공원')	9:00 ~ 17:00	이마바리 시 가미우라초 이구치 9180-2	오미시마BS, 이구치 항
	하카타지마	⑦하카타섬 렌터사이클(휴게소'하카타 S·C파크')	9:00 ~ 17:00	이마바리 시 하카타초 가노우라코 1668-1	하카타지마BS, 가우라 (하카타) 항
	오시마	⑧오시마 렌터사이클(휴게소'오시우미이키키관')	9:00 ~ 17:00	이마바리 시 오시우미초 4520-2	시타다미 항 버스정류장, 시타다미 항
	이마바리	⑨이마바리 이토산 렌터사이클(선라이즈 이토산)	8:00 ~ 19:00 ※ (12월 ~ 2월) 8:00 ~ 18:00	이마바리 시 스나바초 2-8-1	전망대 입구 버스정류장, 이마바리 항
		⑩이마바리역 앞 렌터사이클(i.imabari! Cycle Station)	8:00 ~ 19:00 ※ (12월 ~ 2월) 8:00 ~ 18:00	이마바리 시 기타호라이초 2초메 고 773-8	이마바리 역 버스 정류장-이마바리 항
	[이마바리 시내 자전거 반납 장소]		● 지정 여관.호텔(대여는 할 수 없으나 숙박자에 한하여 반납은 가능합니다)		

※터미널은 지도 상에서 번호로 표기하고 있습니다.  
※렌탈 사이클 터미널은 장소나 영업시간 등이 변경될 수 있으므로 이용 시에는 다시 한 번 확인하시기 바랍니다.  
※① ~ ⑩에서 대여한 렌탈 사이클은 상기 이외의 장소에 두고 내릴 수 없습니다.

## 렌탈 사이클 이용에 관하여

이용요금	성인	1일	3,000엔
대여요금	어린이 (초등학생 이하)	1일	1,000엔
	전동 보조 자전거	1일	4,000엔
	E-BIKE	1일	8,000엔
	2인승 자전거	1일	4,000엔

※E-BIKE는 ①오노미치역 앞 렌터사이클 ②이마바리 이토산 렌터사이클 ⑩이마바리역 앞 렌터사이클  
※2인승 자전거는 타고 간 곳에서 반납하실 수 없습니다. 또한 배치되어 있지 않은 터미널도 있습니다.  
※요금은 변경될 수 있습니다.

### 예약에 관하여

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

### 대여 시 주의사항

- 대여 접수를 마치고 자신의 용에 맞는 자전거를 선택하시기 바랍니다.
- 타이어, 브레이크, 기어 교환 등을 확인하시기 바랍니다.
- ※알 모르는 부분은 터미널 직원에게 문의하시기 바랍니다.
- 승차시는 반드시 헬멧을 착용해 주십시오.
- 접수 시 받은 이용신청서는 반납 시, 고장에 대한 대처 등의 경우에 필요하므로 잃어버리지 않도록 보관하시기 바랍니다.
- 터미널 영업시간 내에 계획적으로 이용하시기 바랍니다.
- 2인승 자전거는 대여 시 정해진 조건에 있습니다. 또한 2일 이상 대여가 불가능합니다.
- 일몰 후, 야간 주행은 삼가 주십시오.

### 반납 시 주의사항

- ※대출 시에는 예약 시 드린 예약 번호를 청구 직원에게 말씀해 주세요.
- 터미널 영업시간 이내에 자전거를 반납해 주십시오.
- 반납 예정 시간보다 늦어질 경우에는 일반사단법인 시마나미재팬 '렌탈 사이클 접수' (TEL.0848-22-3911)로 연락하여 담당자의 지시에 따라 주시기 바랍니다.
- 터미널 영업시간은 일몰직이 아니므로 반납시간에 특히 주의하시기 바랍니다.
- 이용기간을 연장할 경우에는 연장일수분만큼의 대여요금을 받으십니다. 연장하여 이용할 경우에는 반드시 반납 예정 터미널에 연락하시기 바랍니다.
- 예정이 변경되어 예정보다 빨리 반납한 경우에도 대여요금은 반환되지 않습니다.
- 저회 쪽의 과실로 인한 것이 아닐 경우 사고나 도난에 대해 일일 책임을 지지 않습니다.
- 자전거를 고의로 손상된 경우에는 비용을 받으십니다.

### 문제가 생긴 경우

렌탈 사이클로 주행 중에 펑크, 고장 등의 문제가 발생한 경우는 일반사단법인 시마나미 재팬 렌탈 사이클 접수 (TEL.0848-22-3911)에 연락해 주십시오. 다른 자전거를 가져다 드리거나 가장 가까운 터미널을 안내해 드립니다. 또한 서비스 구역은 오노미치-이마바리까지의 사이클링 루트 상에 한정됩니다.

## 사이클링 코스

※ 소요시간은 주행 시속 평균 15km로 한 경우의 시간입니다. 휴게시간, 교통정체 등의 도로사정은 고려하지 않았습니다.

### 시마나미 해도를 처음 주행한다면 이 코스!

#### No.1 블루라인 코스

난이도 ★★

**포인트**  
블루라인을 따라 있는 시마나미 해도를 통과하는 추천 코스. 섬에서 섬으로 다리 위에서의 사이클링을 즐기며 휴게소 등 주변의 맛집도 즐기실 수 있습니다.

**코스**  
①오노미치 항→②시민센터 무카이시마→③인노시마 아메니티 공원 시마나미 비치→④세토다 선셋비치→⑤'휴게소' 다타라 시마나미 공원→⑥'휴게소' 하카타 S·C 파크→⑦'휴게소' 오시우미 이키키관→⑧선라이즈 이토야마

거리 약 70km | 소요시간 약 5시간

### 세토우치 해적의 역사와 만나다!

#### No.2 해적 코스

난이도 ★★

**포인트**  
전국시대, 세토우치 바다를 자유자재로 누리고 다녔던 무라카미 해적, 일본에서 유일한 수군성형 자료관과 해적 박물관을 돌아본다. 인노시마 수군성과 무라카미 해적 박물관에서는 무라카미 해적의 유구, 유물, 고문서 등의 역사 자료 전시되어 있으며, 무라카미 해적 박물관 부근에는 노시마 무라카미 해적의 본거지 '노시마'의 주변을 돌아보는 조류해협 선박도 있다.

**코스**  
①오노미치 항→②인노시마 수군성→③'휴게소' 다타라 시마나미 공원→④무라카미 해적 박물관→⑤선라이즈 이토야마

거리 약 77km | 소요시간 약 5시간

### 힐라임 코스에서 절경을 만나다!

#### No.3 절경 마운틴 코스

난이도 ★★

**포인트**  
블루라인 코스 (약 70km) 주행으로는 부족하다고 느끼는 그러한 사람들에게 추천하는 힐라임 코스. 언덕이 심한 인노시마 수군 스카이라인, 표고 약 300m의 기로우산으로 오르면 시마나미 해도 끝자리의 절경을 만나실 수 있습니다.

**코스**  
①오노미치 항→②인노시마 수군 스카이라인→③세토다 선셋비치→④'휴게소' 다타라 시마나미 공원→⑤'휴게소' 하카타 S·C 파크→⑥기로우산 전망공원→⑦선라이즈 이토야마

거리 약 85km | 소요시간 약 6시간

### 구루시마 해협 대교를 편안하게 즐기는 라이딩!

#### No.4 요시우미 장미공원 코스

난이도 ★

**포인트**  
시마나미 해도를 가볍게 사이클링해 보고 싶은 사람들이나 가족들에게 추천하는 코스. 요시우미 장미 공원은 구루시마 해협 대교를 바라보며 한가로이 아름다운 해안선을 담니다. 장미가 가장 아름다운 때는 5월 중순~6월 초순, 10월 중순~11월 초순입니다. 장미 공원에서 돌아오는 길에는 해산을 바비큐를 즐기실 수 있는 휴게소에 들러 보는 것도 좋습니다.

**코스**  
①선라이즈 이토야마→②요시우미 장미 공원→③'휴게소' 요시우미 이키키관→④선라이즈 이토야마

거리 약 25km | 소요시간 약 1시간 30분

### 레온 섬에서 가족끼리 사이클링!

#### No.5 이쿠치지마 일주 유람 코스

난이도 ★

**포인트**  
오노미치 역에서 배 또는 버스로 왕복하며 아름다운 작은 이쿠치지마 바깥 쪽을 도는 코스. 도중에 미लग 강이나 달콤한 디저트를 맛볼 수 있는 것도 매력적입니다. 시간이 여유가 있으면 다타라 대교를 왕복하는 것도 Good!

**코스**  
①오노미치 역 앞→(항로 또는 노선버스)→②세토다 항 | 사위 항→③'하카타' 이쿠오 미술관→④고산지→⑤세토다 선셋비치→⑥세토다 항, 사위 항

거리 약 23km | 소요시간 약 1시간 30분

### 유메시마 해도를 만끽!

#### No.6 유메시마 해도 코스

난이도 ★★

**포인트**  
배도 탈 수 있고 다리 위를 달릴 수도 있는 터널도 신호도 없는 '사이클 아일랜드'인 가미지마초에서 관광지와 맛있는 음식들을 만끽할 수 있는 코스입니다. 사이클링 초보자 및 모든 코스를 주파한 사이클리스트 등 모두에게 추천하는 코스입니다.

**코스**  
①오코기 항→②소운지→③세이부 해수욕장→④이와기 항→⑤소포레 관광→⑥사운드 하칸다→⑦이카나 항→⑧다카하미하치만 신사→⑨방파제 예술화늘의 꽃→⑩베스바, 마쓰바라 해수욕장 → ⑪ 유게 항

거리 약 31km | 소요시간 약 2시간

오노미치 시

무카이시마

인노시마

이쿠치지마

오미시마

하카타지마

오시마

이마바리

가미지마

유메시마 해도

아키나다 도비시마 해도

이마바리 시

E76 세토우치 시마나미 해도

오노미치 시

무카이시마

인노시마

이쿠치지마

오미시마

하카타지마

오시마

이마바리

가미지마

유메시마 해도

아키나다 도비시마 해도

이마바리 시

E76 세토우치 시마나미 해도

오노미치 시

무카이시마

인노시마

이쿠치지마

오미시마

하카타지마

오시마

이마바리

가미지마

유메시마 해도

아키나다 도비시마 해도

이마바리 시

E76 세토우치 시마나미 해도

오시마

이마바리

이와기

유메시마 해도

아키나다 도비시마 해도

이마바리 시

E76 세토우치 시마나미 해도

오노미치 시

무카이시마

인노시마

이쿠치지마

오미시마

하카타지마

오시마

이마바리

가미지마

유메시마 해도

아키나다 도비시마 해도

이마바리 시

E76 세토우치 시마나미 해도

이마바리

인노시마

이와기

유메시마 해도

아키나다 도비시마 해도

이마바리 시

E76 세토우치 시마나미 해도

