

SETOUCHI SHIMANAMI KAIDO CYCLING MAP

瀨戶內島波海道

自行車旅行路線圖



CYCLISTS' SANCTUARY

緊急事故時

發生了事故時

有受傷者時，首先撥打緊急聯繫電話，救出受傷者。

119 (救護車)
110 (警察)

出租自行車的旅客，請聯繫出租站。
※使用申請書的背面註明了聯繫方式，請按照工作人員的指示，進行處理。

有關醫院的指南

附近的醫院、急診醫院請聯繫自行車出租站(營業時間內)或者以下地方進行諮詢。

休息日、夜間醫院的聯繫方式(聲音導引) 廣島縣:0120-169901 愛媛縣:0898-32-3300

瀨戶內島波海道 Location Marker

瀨戶內島波海道 Location Marker 是指在島波海道自行車旅行路線中目標設施等少的路段上，將各島的地點距離以 500m 間隔標記的展示板。遇與警察、消防、自行車出租經營方合作，因此告知發生緊急情況或者故障時的地點時等也很方便。
※設置在海邊附近的路線石上、護岸、護欄等處。

自行車出現了故障時

島波島走營救

遇到自行車爆胎和故障等麻煩時，會根據情況採取由當地的自行車店和出租車公司等提供修理幫助或通過出租車搬運等應對措施。營救地點和營救出租車的詳細情況請通過 HP 確認!

tousou-rescue.com

しまなみ島走レスキュー

検索

島波自行車救助隊

出現爆胎等故障時，提供專車上門修理服務。

- 服務範圍/愛媛縣內的大島、伯方島、大三島 3 座島的整個地區
- 費用/基本出車費用……區域內一律 500 日元(含稅) 銷售用配件類……按照市場合理價格銷售
- 服務內容/自行車的內胎銷售、更換作業、剎車調節等應急處理
- 營業日期/星期日、節日 ■營業時間/10:00~17:00
- 電話號碼/0897-877-3855 (上浦自行車出租站)

可以購買自行車內胎的自動售貨機(24 小時 365 天工作中)

- 設置自動售貨機的地方
- [今治市]今治市自行車出租站“SUNRISE 絲山”(今治市砂町 2-8-1)
- [大島]“道路休息站”YOSHIMI 蓬物館(今治市吉海町名 4520-2) 空與海站(今治市吉海町八幡 131-2)
- [大三島]“道路休息站”多多羅島波公園(今治市上浦町 9180-2)
- 銷售的內胎
- ・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)

自行車綠洲

島波自行車綠洲

作為可以在自行車旅行途中輕鬆地停放、休息和以與當地居民交流的“歇腳場所”，修建在島波沿線設施。

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

便利店自行車綠洲

島波海道沿線的便利店作為便利店自行車綠洲 24 小時 365 天接待騎自行車旅行的人。

http://www.pref.ehime.jp/h30200/cycleoasis/261024conveni.html

投幣式自動保管箱、淋浴、溫泉信息

投幣式自動保管箱

地區	場所	場 所	可以使用的時間
廣島縣	尾道	JR 尾道站	全 天
		尾道港	6:30~19:30
	因島	土生港	6:00~20:00
	生口島	瀨戶田港	6:20~21:05
愛媛縣	大三島	“道路休息站”島波之站 御島	8:30~17:00
		“道路休息站”多多羅島波公園	全 天
	伯方島	“道路休息站”伯方 S・C 公園	全 天
大島		“道路休息站”YOSHIMI 蓬物館	全 天
	今治	SUNRISE 絲山	7:00~23:00
	JR 今治站	全 天	
	港口交流中心	6:00~23:00	

淋浴

地區	場 所	費 用	可以使用的時間
廣島縣	尾道	Onomichi U2 北側	5 分鐘/100 日元 7:00~21:30
愛媛縣	大三島	“道路休息站”島波之站御島	30 分鐘/200 日元 8:30~16:30
	今治	SUNRISE 絲山 ※僅出租自行車使用者可以用	1 次/100 日元 4 月~9 月 8:00~20:00 10 月~3 月 8:00~17:00

溫泉、溫浴設施

地區	場 所	地 址	問 訊 處
廣島縣	尾道	多多羅溫泉	今治市上浦町井口 7848-1 0897-874100
	大三島	海洋溫浴設施 MARIE GRAZIER 大三島	今治市大三島町宮浦 5902 0897-820100
愛媛縣	今治	島波天然溫泉 KISUKE 的溫泉 今治站前店	今治市中日吉町 1-2-30 0898-22-0026
	上島	海水溫浴設施“潮湯”	越智郡上島町弓削 1907-1 0897-74-0808
	內海休養地 FESPA	越智郡上島町弓削日 287 0897-77-2200	

瀨戶內島波海道信息

自行車旅行推薦路線約 70km

這是一條由 9 座橋將瀨戶內海廣島縣尾道市和愛媛縣今治市之間的瀨戶內海上的各個島連接起來的道路，作為“騎車迷聖地”，國內外的騎自行車旅行者都騎著自行車享受海島之旅。

瀨戶內島波海道沿線的觀光信息、交通設施等詳細信息，請瀏覽 SHIMAP。

為了安全地享受自行車旅行

- SHARE THE ROAD**
自行車為輕型車輛！請在車道左側一列通行。
※注 對於指定為“自步道”的人行道，自行車也可以在人行道上通行，但是原則是行人優先，所以請緩慢通行。
- 控制速度通行**
島內道路，請考慮到當地居民，控制速度通行。
- 戴頭盔**
為了自身的安全，請戴上頭盔。
- 出行前檢查自行車**
請確認輪胎的氣壓和車閘、各種螺絲的鬆緊等！
- 其他**
用笑臉與當地的居民問好，加深交流吧。
這還關係到通過問好讓周圍知道是在騎自行車通行。

觀光信息的諮詢

一般社団法人尾道觀光協會 今治地區觀光信息中心(今治市)
TEL 0848-37-9736 TEL 0898-36-1118

上島町商工觀光(上島町)
TEL 0897-75-2500

一般社団法人島波JAPAN TEL 0848-22-4073 http://www.go-shimamami.jp/

正在傳送島波海道自行車旅行電影!

① 下載智能手機免費程序 COCOAR
② 啟動程序，並把相機攝在封面的照片上。
③ 一發出“嘩啦!”的識別音就可以看見電影了!

iPhone用 安卓版

島波海道自行車出租介紹

自行車出租站 島波海道出租自行車可以在廣島縣、愛媛縣內的所有出租站停放。(※電動助力自行車、雙座自行車除外)

場 所	出租站名	出租站營業時間	地 址	聯絡處	最近的島內巴士站♀、港
廣島縣	尾道	①尾道港(站前港灣停車場)	7:00~19:00	尾道市東御所町地先	0848-22-5332 JR 尾道站、尾道港
	向島	②尾道市民中心 向島	8:30~19:00	尾道市向島町 5531-1	0848-44-0125 尾道學園前巴士站、渡輪碼頭
	因島	③土生港(尾道市營中央停車場)	8:30~19:00	尾道市因島土生町 1899-31	0845-22-3362 土生港前巴士站、土生港
	生口島	④瀨戶田町觀光問訊處	9:00~17:00	尾道市瀨戶田町澤 200-5	0845-27-0051 耕三寺巴士站、瀨戶田港
愛媛縣	大三島	⑤尾道市瀨戶田 Sunset 海濱 ※經營雙座自行車	9:00~17:00	尾道市瀨戶田町垂水 1506-15	0845-27-1100 Sunset 海濱入口巴士站
		⑥上浦自行車出租站(“道路休息站”多多羅島波公園)	9:00~17:00	今治市上浦町井口 9180-2	0897-87-3855 大三島 BS、井口港
	伯方島	⑦大三島自行車出租站(“道路休息站”島波之站 御島)	8:30~17:00	今治市大三島町宮浦 3260	0897-82-0002 大山祇神社巴士站、宮浦港
		⑧伯方自行車出租站(“道路休息站”伯方 S・C 公園)	9:00~17:00	今治市伯方町叶浦甲 1668-1	0897-72-0018 伯方島 BS、木浦(伯方)港
	大島	⑨宮窪自行車出租站(宮窪觀光問訊處)	9:00~17:00	今治市宮窪町宮窪 2822-9	0897-74-1074 大島營業所巴士站、宮窪港
		⑩吉海自行車出租站(“道路休息站”YOSHIMI 蓬物館)	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中央自行車出租站(自行車出租站“SUNRISE 絲山”) ※經營雙座自行車	8:00~20:00(4 月~9 月)	今治市砂町 2-8-1	0898-41-3196 瞭望臺入口巴士站、今治港
			8:00~17:00(10 月~3 月)		
		⑫港口交流中心自行車出租站	9:00~17:00	今治市片原町 1-100-3 (港口交流中心內)	0898-35-5090 今治棧橋巴士站、今治港
		⑬JR 今治站臨時自行車出租站	8:30~17:00	今治市中日吉町 1-6-23	0898-34-1200 今治站巴士站、今治港

今治市內設有僅作往返的停放點。
●今治市政府主樓前自行車停放處 8:30~22:00 ●指定的旅館、飯店(僅限住宿者)
○今治港自行車停放處 24 小時 ※不能使用 JR 今治站北高架下自行車停放處。

由於不是出租站，所以不能出租。
使用的詳細情況請諮詢出租站。

●今治站巴士站、今治港
○今治棧橋巴士站、今治港

※出租站在地圖上已用號碼標記。 ※自行車出租站有時會變更場所和營業時間等，因此利用時請事先進行確認。
※在①~⑬租借的出租自行車不能停放在今治市自行車站(“道路休息站”今治湯之浦溫泉)。此外，在今治市自行車站租借的出租自行車不能停放在①~⑬。

關於出租自行車的利用

租用費用

需要支付租用費用和保證金。

租用費用	租用時間	費用	保證金
成人	1 天	1,000 日元	成人(中學生以上) 1,000 日元
兒童(小學生以下)	1 天	300 日元	兒童(小學生以下) 500 日元
電動助力自行車(僅限成人用)	6 小時以內	1,500 日元	
雙座自行車	1 天	1,200 日元	

※將自行車運送給出租該車的出租站或與此出租站位於同一島上的出租站時，保證金予以返還。還給除此以外的出租站時保證金不予返還。
※電動助力自行車以及雙座自行車務必返還給出租該車的出租站。此外，也有不配置的出租站。

關於預約

廣島縣	(一社)島波 JAPAN “尾道側出租自行車接待處” http://shimamami-cycle.or.jp/	0848-22-3911
愛媛縣	自行車出租站 SUNRISE 絲山	0898-41-3196

※大型連休和盂蘭盆節等有預約限制。

- 出租時的注意事項**
- 辦理完出租手續後，請選擇符合自身條件的自行車。
 - 請確認輪胎、車閘、變速排檔等。
 - 如有不明之處，請諮詢出租站的主管人員。
 - 辦理手續時給您的使用申請書，需要在返還時、故障處理時等提供，請拿好不要丟失。
 - 出租站營業時間以外不受理事故、故障等。
 - 請在出租站營業時間內有計劃地加以利用。
 - 雙座自行車在租借上有一定的條件。雙座自行車的出租不能超過 2 天。

- 返還時的注意事項**
- 請在出租站的營業時間內返還自行車，並將使用申請書交給主管人員。
 - 趕不上預定返還時，請聯繫預定返還的出租站，並按照主管人員的指示行事。
 - ※出租站的營業時間並非全都一樣，因此請格外注意返還時間。
 - 延長了利用期間時，將收取延長天數部分的出租費。延長利用時，請務必聯繫預定返還的出租站。
 - ※變更預定，即使早於預定時間返還，也不退還出租費用。
 - 對於不出於我方責任所發生的事故或損壞，我們不負任何責任。
 - 故意致使自行車受損的情況下，要予以賠償。

- 出現了麻煩時**
- 在利用出租自行車旅行過程中出現了爆胎、故障等麻煩時，請聯繫(一社)島波 JAPAN “尾道側出租自行車接待處”(尾道側租借)或者自行車出租站“SUNRISE 絲山”(今治側租借)。將會為您送去替換的自行車或者引導您到最近的出租站。此外，服務區僅限在尾道-今治的自行車旅行路線。

自行車旅行路線

※所需時間為平均騎行時速為 15km 時的時間。休息時間、交通堵塞等道路狀況不包括在內。

跑完一遍島波海道的话看這個!

感受瀨戶內的海盜歷史!

爬坡路線，約會絕美景色!

悠閒地騎行穿越來島海峽大橋!

在檸檬島家庭自行車旅行!

飽覽夢島海道!

No.1 藍色線路線

難易度:★★★

優點
沿著藍色線把島波海道跑一遍的推薦路線。從一個島到另一個島，享受在橋上的自行車旅行，可以圍繞著道路休息站等飽覽美食。

路線
①尾道港⇨②市民中心 向島⇨③因島 Amenity 公園 島波海濱⇨④瀨戶田 Sunset 海濱⇨⑤“道路休息站”多多羅島波公園⇨⑥“道路休息站”伯方 S・C 公園⇨⑦“道路休息站”YOSHIMI 蓬物館⇨⑧SUNRISE 絲山

距離 約 70km 所需時間 約 5 個小時

No.2 水軍路線

難易度:★★★

優點
戰國時代，自由奔走在瀨戶內的海原的海盜村上水軍。環繞著日本唯一的水軍城型資料館和水軍博物館。在因島水軍城和村上水軍博物館，展示著村上水軍的武器、遺物、古文書等歷史資料，在村上水軍博物館的附近，還有圍繞著能島村上水軍根據地“能島”周邊的潮流體驗船。

路線
①尾道港⇨②因島水軍城⇨③“道路休息站”多多羅島波公園⇨④村上水軍博物館⇨⑤SUNRISE 絲山

距離 約 77km 所要時間 約 5 個小時

No.3 絕美景色的山脈路線

難易度:★★★★

優點
為在藍色線路線(約 70km)騎行不過癮的強者推薦的挑戰路線。上下坡頻繁的因島水軍環山遊覽路線，登上海拔約 300m 的龜老山(Kirosan)，就可以觀賞到島波海道屈指可數的絕美景色。

路線
①尾道港⇨②因島水軍環山遊覽路線⇨③瀨戶田 Sunset 海濱⇨④“道路休息站”多多羅島波公園⇨⑤“道路休息站”伯方 S・C 公園⇨⑥龜老山瞭望公園⇨⑦SUNRISE 絲山

距離 約 77km 所要時間 約 5 個小時

No.4 YOSHIMI 玫瑰公園路線

難易度:★

優點
推薦給想要稍微騎自行車遊覽一下島波海道的人和家庭。到 YOSHIMI 玫瑰公園，在眺望來島海峽大橋的某個地方沿著美麗的海岸線騎行。玫瑰的最佳賞花時期是 5 月中旬~ 6 月上旬、10 月中旬~ 11 月上旬。還可以從玫瑰公園回去的路上順便到能島品嚐到海鮮燒烤的道路休息站一遊。

路線
①SUNRISE 絲山⇨②YOSHIMI 玫瑰公園⇨③“道路休息站”YOSHIMI 蓬物館⇨④SUNRISE 絲山

距離 約 25km 所要時間 約 1 個半小時

No.5 生口島周遊路線

難易度:★

優點
從尾道站乘船或者巴士往返，環遊上下坡的生口島外圍的線路。途中可以參觀美術館，品嚐甜點也是魅力所在。如果時間充裕，往返多多羅大橋也很棒!

路線
①尾道站前⇨(航線或者路線巴士)⇨②瀨戶田港⇨③平山都夫美術館⇨④耕三寺⇨⑤瀨戶田 Sunset 海濱⇨⑥瀨戶田港

距離 約 23km 所要時間 約 1 個半小時

No.6 夢島海道路線

難易度:★★★

優點
在可以坐船、可以過橋、隧道和信號都沒有的“自行車島嶼”的上島町，能夠飽覽觀光地和飽覽美食的線路。向自行車旅行的初學者和跑過了所有路線的騎自行車旅行者等諸位推薦。

路線
①小瀨港⇨②祥雲寺⇨③西部海水浴場⇨④岩城港⇨⑤生名港⇨⑥運動休閒公園⇨⑦Sound 波間田⇨⑧高濱八幡神社⇨⑨FESPA、松原海水浴場⇨⑩弓削港

距離 約 26km 所要時間 約 2 個小時