SETOUCHI SHIMANAMI KAIDO

CYCLING MAP

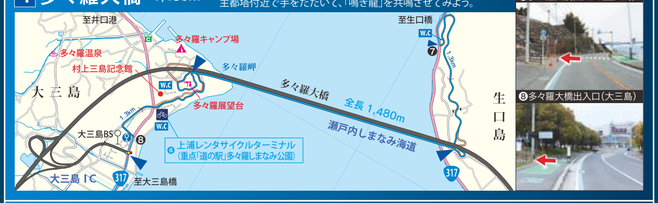
瀬戸内しまなみ海道 サイクリングマップ

1 尾道市街地周辺図 ■新尾道大橋：546m ■尾道大橋：385m

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。

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。

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たいて「鳴き龍」を共鳴させてみよう。

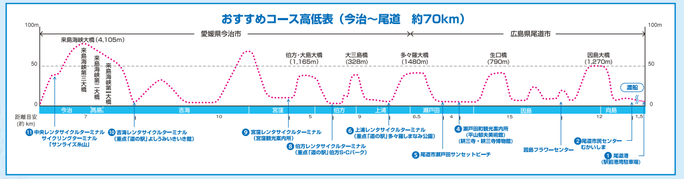


5 大三島橋 328m 大三島橋はしまなみ海道で最初に完成した橋。橋上の自歩道は勾配もゆるく、幅も広く走りやすい。

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る。

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。

おすすめコース高低差（今治～尾道 約70km）



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）
- 安芸灘とびしま海道
- 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
- バス停（高速バス停とターミナル着乗りの（バス停のみ表示）
- 市役所または町役場
- 市役所または町役場の各支所
- 警察署・交番
- 総合病院
- 郵便局
- レンタサイクルターミナル
- キャンプ場
- 海水浴場
- トイレ
- ビューポイント
- コンビニエンスストア（島内のみ）
- 勾配5%未満
- 勾配10%未満
- 勾配15%未満
- 勾配15%以上

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

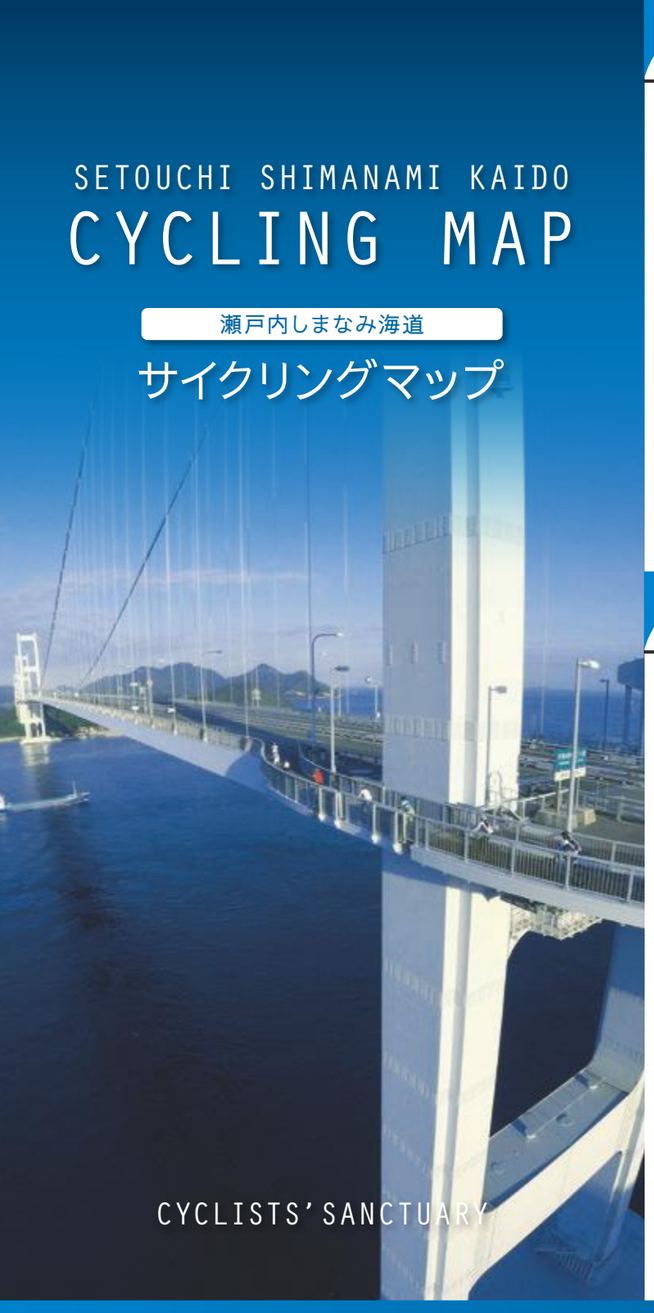
③大三島ブルーライン
【快速船】フェリー今治～大三島～大崎上島～関前
TEL 0898-32-6713

④今治市せきぜん渡船
【快速船・フェリー】今治～岡村島
TEL 0897-88-2252

⑤くるしま
【フェリー】波止浜～来島～小島～馬島
TEL 0898-41-8425

※地図上へは航路名を番号で表記しています。

0 1km 2km 3km 4km 5km



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）

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、救急病院のお問い合わせは、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も便利です。
※海側の縁石上、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

しまなみサイクルセイバー

タイヤパンクなどのトラブル時、専用車で出張修理に伺います

■サービスエリア／愛媛県内の大島・伯方島・大三島の3島全域
■料金／基本出張料金……エリア内一律500円（税込）
　販売用パーツ類……市場適正価格にて販売
■サービス内容／自転車チューブの販売・交換作業、ブレーキ調整他、応急処置
■営業日／土曜・日曜・祝日　■営業時間／10:00～17:00
■電話番号／0897-87-3855（上浦レンタサイクルターミナル）

自転車チューブが買える自動販売機（24時間365日稼働中）

■自動販売機設置箇所
【今治市】今治市サイクリングターミナル「サンライズ糸山」（今治市砂場町2-8-1）
【大　島】重点「道の駅」よしうみいきいき館（今治市吉海町名4520-2）
　　空と海の駅（今治市吉海町八幡131-2）
【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（1,330円）
・700×18～23C　仏式60mm（1,400円）
・700×27～31C　仏式48mm（1,330円）

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

しまなみ海道沿線等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。

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

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	終日
		尾道港	6:30～19:30
	因島	土生港	6:00～20:00
	生口島	瀬戸田港	6:20～21:05
愛媛県	大三島	重点「道の駅」しまなみの駅御島	8:30～17:00
		重点「道の駅」多々羅しまなみ公園	終日
	伯方島	重点「道の駅」伯方S・Cパーク	終日
	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	7:00～23:00
		JR今治駅	終日
		みなと交流センター	6:00～23:00

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 ※レンタサイクル利用者のみ利用可	1回／100円	4月～9月 8:00～20:00 10月～3月 8:00～17:00

温泉・温浴施設

地域		場所	住所	問い合わせ先
愛媛県	大三島	多々羅温泉	今治市上浦町井口7848-1	0897-87-4100
		海洋温浴施設 マーレ・グラッシア大三島	今治市大三島町宮浦5902	0897-82-0100
	今治	しまなみ天然温泉キスケの湯 今治駅前店	今治市中日吉町1-2-30	0898-22-0026
	上島	海水温浴施設・潮湯	越智郡上島町弓削上弓削1907-1	0897-74-0808
		インランド・シー・リゾート フェスパ	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SHIMAP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、歩行者優先のため徐行して通行してください。

スピードを抑えて走行

島内道路は、地域の方に配慮しスピードを抑えて走行しましょう。

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

地域の方に笑顔であいさつ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囲に知らせることにもつながります。

観光情報のお問い合わせ

一般社団法人尾道観光協会　TEL 0848-37-9736
今治地方観光情報センター（今治市）　TEL 0898-36-1118
上島町商工観光（上島町）　TEL 0897-75-2500

一般社団法人しまなみジャパン
尾道市東御所町11-9 JA尾道市駅前ビル　TEL 0848-22-4073　http://www.go-shimanami.jp/

しまなみ海道サイクリングムービー配信中！

STEP① スマホ用無料アプリ COCOAR をダウンロード。
STEP② アプリを起動し、表紙の橋の写真にカメラをかざす。
STEP③ 「ピロン!」と認識音がするとムービーが見られるよ!

iPhone用　アンドロイド用

2017.8 5,000

「瀬戸内しまなみ海道」× 台湾「日月潭（にちげつたん）」

「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。

サイクリストの聖地碑

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」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、上島町観光協会HPまたは上島町公式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。（H30.3.31まで）

上島サイクリング・ウォーキングガイドHP　上島サイクリング　検索

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	❶せとうち交流館	8:30～17:15	上島町弓削下弓削1037-2 0897-77-2252
	生名	❷立石港務所	8:30～17:15	上島町生名2111-4 0897-76-2224
	岩城	❸岩城観光センター	8:30～17:15	上島町岩城1427-2 0897-75-3277
	魚島	❹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7つの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（呉市豊市民センター内）　TEL 0823-66-2131　とびしま海道　検索

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。（※電動アシスト自転車・タンデム自転車を除く）

場所		ターミナル名	ターミナル営業時間	住所	連絡先	最寄りの島内バス停♀・港
広島県	尾道	❶尾道港（駅前港湾駐車場）	7:00～19:00	尾道市東御所町地先	0848-22-5332	JR尾道駅・尾道港
	向島	❷尾道市民センターむかいしま	8:30～19:00	尾道市向島町5531-1	0848-44-0125	尾道学園前バス停・フェリー乗り場
	因島	❸土生港（尾道市営中央駐車場）	8:30～19:00	尾道市因島土生町1899-31	0845-22-3362	土生港前バス停・土生港
	生口島	❹瀬戸田町観光案内所	9:00～17:00	尾道市瀬戸田町沢200-5	0845-27-0051	耕三寺バス停・瀬戸田港
		❺尾道市瀬戸田サンセットビーチ ※タンデム自転車取扱有り	9:00～17:00	尾道市瀬戸田町垂水1506-15	0845-27-1100	サンセットビーチ入口バス停
愛媛県	大三島	❻上浦レンタサイクルターミナル（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	0897-87-3855	大三島BS・井口港
		❼大三島レンタサイクルターミナル（重点「道の駅」しまなみの駅 御島（みしま））	8:30～17:00	今治市大三島町宮浦3260	0897-82-0002	大山祇神社バス停・宮浦港
	伯方島	❽伯方レンタサイクルターミナル（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	0897-72-0018	伯方島BS・木浦（伯方）港
	大島	❾宮窪レンタサイクルターミナル（宮窪観光案内所）	9:00～17:00	今治市宮窪町宮窪2822-9	0897-74-1074	大島営業所バス停・宮窪港
		❿吉海レンタサイクルターミナル（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	0897-84-3233	下田水港バス停・下田水港
	今治	⓫中央レンタサイクルターミナル（サイクリングターミナル「サンライズ糸山」） ※タンデム自転車取扱有り	8:00～20:00（4月～9月） 8:00～17:00（10月～3月）	今治市砂場町2-8-1	0898-41-3196	展望台入口バス停・今治港
		⓬みなと交流センターレンタサイクルターミナル	9:00～17:00	今治市片原町1-100-3（みなと交流センター「はーばりー」内）	0898-35-5090	今治桟橋バス停・今治港
		⓭JR今治駅臨時レンタサイクルターミナル	8:30～17:00	今治市中日吉町1-6-23	0898-34-1200	今治駅バス停・今治港

今治市内には返却のみの乗捨てポイントがございます。
●今治市役所本館前駐輪場　8:30～22:00　◎指定の旅館・ホテル（宿泊者のみ）
○今治港駐輪場　24時間　※JR今治駅北高架下自転車駐輪場は利用できません。

ターミナルではないので、貸出はできません。
ご利用の詳細はターミナルへお問い合わせください。

●今治駅バス停・今治港
○今治桟橋バス停・今治港

※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。
※❶～⓭で借りたレンタサイクルは今治市サイクルステーション（重点「道の駅」今治湯ノ浦温泉）へ乗捨てできません。また、今治市サイクルステーションで借りたレンタサイクルは❶～⓭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

貸出料金と保証料をいただきます。

貸出料金				保証料	
	大人	1日	1,000円		大人（中学生以上） 1,000円
	子ども（小学生以下）	1日	300円		こども（小学生以下） 500円
	電動アシスト自転車（大人用のみ）	6時間以内	1,500円		
	タンデム自転車	1日	1,200円		

※自転車を借りたターミナルまたはそのターミナルと同じ島にあるターミナルに自転車を返却された場合は、保証料を返却いたします。それ以外のターミナルに自転車を返却（乗捨て）された場合は、保証料を返却できません。
※電動アシスト自転車およびタンデ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

広島県	（一社）しまなみジャパン「尾道側レンタサイクル受付」	0848-22-3911
愛媛県	サイクリングターミナル「サンライズ糸山」	0898-41-3196

※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

●貸出受付が終わりましたら、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い合わせください。
●受付でお渡しした使用申込書は、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以外は、事故・故障等の対応ができません。
●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。
●タンデ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。

返却時の注意事項

●ターミナルの営業時間内に自転車を返却して、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返却予定ターミナルに連絡し、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、返却時間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。
●当方の責めによらない場合、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、弁償していただきます。

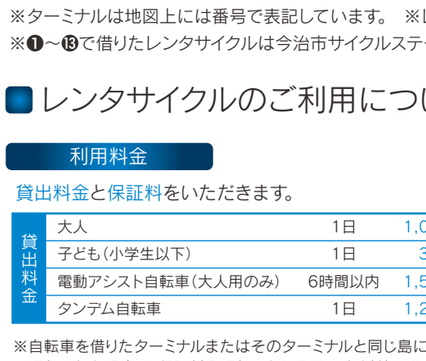
トラブルが発生した場合

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、（一社）しまなみジャパン「尾道側レンタサイクル受付」（尾道側貸出）、またはサイクリングターミナル「サンライズ糸山」（今治側貸出）へご連絡ください。代わりの自転車をお届けするか、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

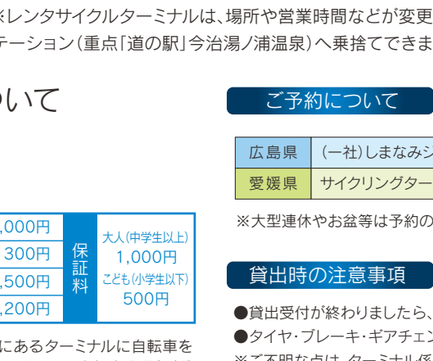


ポイント
ブルーラインに沿ってしまなみ海道を渡りきる推奨コース。島から島へと橋上のサイクリングを楽しめ、道の駅などをめぐってグルメを満喫できる。

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

瀬戸内の海賊の歴史に触れる！ No.2 水軍コース

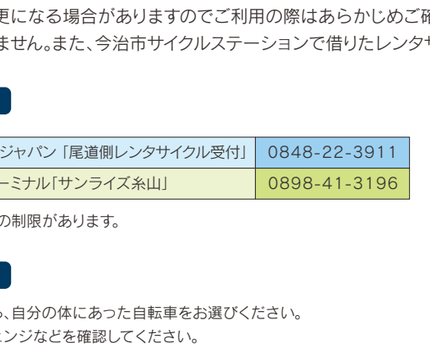


ポイント
戦国時代、瀬戸内の海原を自在にかけめぐった村上海賊。日本で唯一の水軍城型資料館や水軍博物館をめぐる。因島水軍城や村上水軍博物館では村上海賊の武具、遺品、古文書などの歴史資料が展示されており、村上水軍博物館のすぐ近くには、能島村上海賊の本拠地「能島」の周辺をめぐる潮流体験の船もある。

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村上水軍博物館⇔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

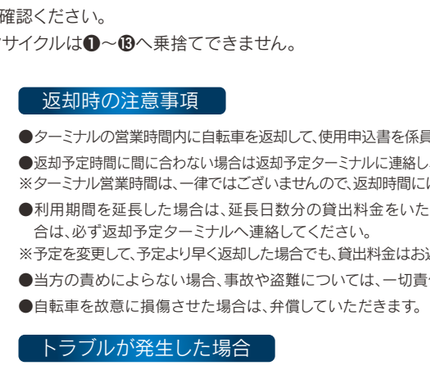


ポイント
ブルーライン・コース（約70km）の走行では物足りない、そんな強者におすすめのチャレンジコース。アップダウンの激しい因島水軍スカイライン、標高約300mの亀老山（きろうさん）を上りきれば、しまなみ海道屈指の絶景に出会える。

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77km　所要時間 約5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

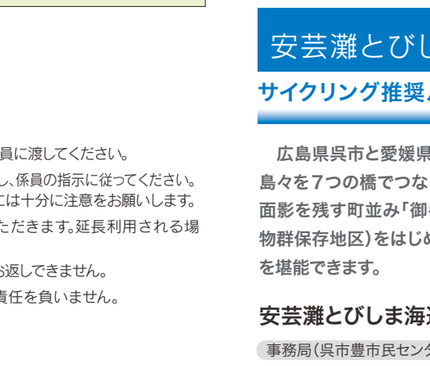


ポイント
しまなみ海道をちょこっとサイクリングしてみたい人やファミリーにおすすめ。よしうみバラ公園までは、来島海峡大橋を望むのどかで美しい海岸線を走る。バラの見頃は5月中旬～6月上旬、10月中旬～11月上旬。バラ公園からの帰り道、海鮮バーベキューが楽しめる道の駅に立寄るのもよし。

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



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平山郁夫美術館⇒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

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みんなにおすすめ。

コース
①小漕港⇒②祥雲寺⇒③西部海水浴場⇒④岩城港⇒⑤生名港⇒⑥スポレク公園⇒⑦サウンド波間田⇒⑧高浜八幡神社⇒⑨フェスパ・松原海水浴場⇒⑩弓削港

距離 約26km　所要時間 約2時間