



瀬戸内しまなみ海道 サイクリングマップ

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、救急病院のお問合せは、
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にも便利です。
※海側の緑石上、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

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」ようしうみいきき館
(今治市吉海町名4520-2)
空と海の駅
(今治市上浦町八幡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を図ることができる「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/ehime-cycling/ehime-cycleoasis.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 4:30～24:00
	尾道港	7:00～19:00
	因 島	土生港 6:00～19:00
	瀬戸田港	6:20～21:05
	生口島	瀬戸田町観光案内所 9:00～17:00
愛媛県	瀬戸田サンセットビーチ	8:00～21:00
	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」ようしうみいきき館 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	6:00～20:00
上 島	岩城島 岩城港	7:00～19:30

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
	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 8:00～20:00
愛媛県	上 島	岩城島 西部海水浴場	3分/100円 7月～8月 8:30～18:00 9月～6月 8:30～17:00
		弓削島 松原海水浴場	3分/100円 9月～6月 8:30～17:00

温泉・温湯施設

地 域	場 所	住 所	問い合わせ先
広島県	尾 道	尾道みなと館	尾道市久保1-3-36 0848-20-8222
	向 島	旅館 河野温泉	尾道市向島町843-6 0848-44-1242
	大三島	海濱温泉館マレグラッジア大三島	今治市大三島町宮浦5902 0897-82-0100
愛媛県	今 治	しまなみ温泉喜助の湯	今治市中日吉町1-2-30 0898-22-0026
	上 島	海水浴施設・瀬湯 インランド・シーリゾート フェスバ	越智郡上島町弓削1907-1 0897-74-0808
		菟野温泉ホテル	越智郡上島町岩城2559 0897-75-3250

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、一般社団法人しまなみジャパンHP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、歩行者優先のため後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もつながります。

観光情報のお問合せ

- 一般社団法人尾道観光協会 TEL 0848-36-5495
- 今治地方観光情報センター(今治市) TEL 0898-36-1118
- 上島町商工観光課(上島町) 今治市観光課 Facebook
- TEL 0897-77-2252
- (一社)因島観光協会
- TEL 0845-26-6111

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

しまなみ海道サイクリングムービー配信中!

① スマホ無料アプリ

② アプリを起動し、表紙の橋の写真をカメラをかざす

③ 「ピロニ」と認識音がするとムービーが見られるよ!

COCOA2Rをダウンロード。

ココア2Rをダウンロード。

ココア2Rをダウンロード。

iPhone用

アンドロイド用

2020.3.70.000

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DEM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	①尾道港(駅前港湾駐車場)	7:00～19:00 ※(12月～2月)8:00～18:00	尾道市東御所町地先	0848-22-5332 JR尾道駅・尾道港
	向 島	②尾道市民センターむかいしま	8:30～19:00 ※(12月～2月)8:30～18:00	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	③土生港(尾道市営中央駐車場)	8:30～19:00 ※(12月～2月)8:30～18:00	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	④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
		⑤瀬戸田サンセットビーチ ※タンDEM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	⑥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
		⑦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	⑧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	⑨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
		⑩吉海レンタサイクルターミナル(重点「道の駅」ようしうみいきき館)	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	⑪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DEM自転車取扱有り	8:00～20:00	今治市砂場町2-8-1	0898-41-3196 展望台入口バス停・今治港
		⑫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 今治棧橋バス停・今治港
		⑬JR今治駅臨時レンタサイクルターミナル(2020年7月中旬まで) 今治駅前サイクリングターミナル(2020年7月中旬以降)	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	0898-34-3190 今治駅バス停・今治港
		【今治市内の乗捨てポイント】 ●指定の旅館・ホテル(貸出はできませんが、宿泊者のみ乗り捨てが可能です。) ●JR今治駅北高架下自転車駐輪場へは返却できません。ご利用の詳細はターミナルへお問合せください。			

※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。
※①～⑬で借りたレンタサイクルは上記以外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	大人 1日 1,100円 子ども(小学生以下) 1日 300円 電動アシスト自転車(大人用のみ) 6時間以内 1,600円 タンDEM自転車 1日 1,300円	保証料	大人(中学生以上) 1,100円 子ども(小学生以下) 500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DEM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合せください。
- 受付でお渡した使用申込書は、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DEM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、弁償させていただきます。

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

難易度:★★★

ポイント
ブルーラインに沿ってしまなみ海道を走りきる推奨コース。島から島へと橋上のサイクリングを楽しむ。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」ようしうみいきき館⇒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 村上海賊コース

難易度:★★★

ポイント
戦国時代、瀬戸内の海原を自在に駆けめぐった村上海賊。日本で唯一の水軍城型資料館や海賊ミュージアムをめぐる。因島水軍城や村上海賊ミュージアムでは村上海賊の武器、道品、古文書などの歴史資料が展示されており、村上海賊ミュージアムのすぐ近くには、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村上海賊ミュージアム⇒⑤サンライズ

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

難易度:★★★★

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。そんな強者にオススメ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85km

所要時間 約6時間

来島海峡大橋をゆったりとファンライド!

No.4 よしうみバラ公園コース

難易度:★

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オススメ。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ち寄るのもよし。

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」ようしうみいきき館⇒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

難易度:★

ポイント
尾道駅から船またはバスで復讐し、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平山都夫美術館⇒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

難易度:★★★

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んでも楽しめるコースを走破した。

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

距離 約26km

所要時間 約2時間



