



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

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/日曜・祝祭日
- 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]ようしうみいきい館(今治市吉海町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		利用可能時間
地 域	場 所	
広島県	尾 道	JR尾道駅
	尾道港	終 日
	因 島	土生港
	生口島	瀬戸田港
愛媛県	大三島	重点[道の駅]しまなみの駅御島
	重点[道の駅]多々羅しまなみ公園	終 日
	大 島	重点[道の駅]ようしうみいきい館
	今 治	サンライズ糸山
		JR今治駅

シャワー		料 金	利用可能時間
地 域	場 所		
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		住 所	問い合わせ先
地 域	場 所		
愛媛県	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・グレースシア大三島	今治市大三島町宮浦5902	0897-82-0100
	しまなみ天然温泉スキエの湯 今治駅前店	今治市中日吉町1-2-30	0898-22-0026
	海水温浴施設・潮湯	越智郡上島町弓削上弓削1907-1	0897-74-0808
上 島	インランド・シー・リゾート フェスバ	越智郡上島町弓削日比287	0898-77-2200

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。
※「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ですが、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よう!

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。

【問合せ】瀬戸内しまなみ海道振興協議会

尾道市観光課
TEL 0848-38-9185

今治市観光課
TEL 0898-36-1541

上島町産業振興課
TEL 0897-75-2500

<http://www.go-shimanami.jp/>

SHIMAP

検索

しまなみ海道サイクリングムービー配信!

① スマホ無料アプリ COCOAR をダウンロード。

② アプリを起動し、表紙の橋の写真にカメラをかざす。

③ 「ピコン!」と認識音がするとムービーが見られるよ!

i Phone用

アンドロイド用

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

「瀬戸内しまなみ海道」×台湾「日月潭」

「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。(H28.3.31まで)

【上島町公式HP内】 <http://www.town.kamijima.lg.jp/site/kanko/67.html>

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	①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	②立石務所 8:30~17:15	上島町生名2111-4 0897-76-2224
	岩城	③岩城観光センター 8:30~17:15	上島町岩城1427-2 0897-75-3277
	魚島	④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(呉市蒲刈市民センター内)

TEL 0823-66-1111

とびしま海道

検索

呉市観光ホームページ

くれナビ

検索

TEL 0823-25-3309(呉市観光振興課)

TEL 0823-23-7845(くれ観光情報プラザ)

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)	7:00~18:00	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	尾道市向島町5531-1	0848-44-0112 尾道学園前バス停・フェリー乗り場
		③尾道市マリン・ユース・センター	8:30~19:00	尾道市向島町立花3035-3	0848-44-6707 マリンユースセンター入口バス停
	因 島	④重井西港	8:30~18:00	尾道市因島重井町6694	0845-25-0548 重井西港・西港入口バス停
		⑤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	⑥因島市民会館	8:30~17:15	尾道市因島土生町88-1	0845-22-6565 市民会館前・因島総合支所前バス停
		⑦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
愛媛県	大三島	⑧尾道市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
		⑨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
	伯方島	⑩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
		⑪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	⑫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
		⑬吉海レンタサイクルターミナル(重点[道の駅]ようしうみいきい館)	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	⑭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(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
		⑮JR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	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 ○今治棧橋バス停・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。
※①~⑮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]今治瀬ノ浦温泉)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①~⑮へ乗捨てできません。

レンタサイクルのご利用について

ご利用について

広島県 (一社)尾道観光協会レンタサイクル事業部 ※予約は利用日の1週間前まで 0848-36-5031

愛媛県 各ターミナルで受付 ターミナル一覧参照

※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、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。詳しくは貸出ターミナルにご確認ください。

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	子ども(小学生以下)	電動アシスト自転車(大人用のみ)	タンDEM自転車	保証料
1日	500円	300円	4時間以内 800円	1日 500円	1,000円

※平成27年10月1日より料金を改定いたします。詳細お問い合わせください。
※自転車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。

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]ようしうみいきい館⇨⑥重点[道の駅]伯方S・Cパーク⇨⑦重点[道の駅]ようしうみいきい館⇨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

難易度:★★

ポイント

戦国時代、瀬戸内の海原を自在に駆けめつた海賊・村上水軍。日本で唯一の水軍城型資料館や水軍博物館をめぐり、因島水軍城や村上水軍博物館では村上水軍の武器、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、能島村上水軍の本拠地「能島」の周辺をめぐり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

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」横高約300mの亀老山(きろうさん)を乗り越えれば、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]ようしうみいきい館⇨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

来島海峡大橋をゆくりとファンライド!

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、海鮮バークユウ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]ようしうみいきい館⇨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・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どみんなにオススメ。

コース

①小瀬港⇨②伴雲寺⇨③西部海水浴場⇨④岩城アイランド⇨⑤生名港⇨⑥スボレク公園⇨⑦サウンド波間⇨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

