サイクリングコース周辺のオススメスポット

Start

1 サンライズ糸山
しまなみ海道観光の拠点
MAP C-11
来島海峡大橋のたもとにあるサイクリングの出発点。橋のたから瀬戸内海の絶景が望むことができる。 ◎今治市砂場町2-8-1 ☎0898-41-3196 🕗8:00～20:00（4月～9月）、8:00～17:00（10月～3月） 🅿無休

2 糸山公園（来島海峡展望館）
パノラマに広がる瀬戸のしまなみ
MAP C-11
日本三大潮流の一つとして知られる来島海峡を一望できる公園。来島海峡展望館の他に、今治市内などが望める展望台もある。 ◎今治市小浦町2-5-2 ☎0898-41-5002 🕗[展望館]9:00～18:00 🅿年末（12/29～12/31） ¥入場無料

3 馬島
潮と橋と船が織りなす芸術的な風景
MAP C-11
来島海峡大橋の中間に位置する島。島の周囲を激しい潮流が流れており、島の南側に見える「八幡浜」と呼ばれる潮流は圧巻の迫力。 ◎今治市馬島

4 亀老山展望公園
しまなみの絶景をお見逃しなく！
しまなみ海道唯一の展望
MAP D-10
大島の南に位置する亀老山頂上の展望公園。眺望はしまなみ海道唯一と言われ、天気が良ければ石鎚山まで見渡すことができる。 ◎今治市吉海町南浦487-4

5 よしうみバラ公園
世界のバラが楽しめる公園
MAP C-9
広大な敷地に、世界各地のバラ400種、約3500株が咲き誇るガーデニアン。隣接するロゼス館には国内外一望できるテラスがある。 ◎今治市吉海町福田1292

6 村上水軍博物館
瀬戸内海の大名気分が味わえる！
MAP D-8
戦国時代に「海の大名」と呼ばれ、瀬戸内海を支配した村上水軍の歴史博物館。たくさん映像などに、特徴やかぶとを着用できる。 ◎今治市宮窪町宮窪1285 ☎0897-74-1065 🕗9:00～17:00（入館は16:30まで） 🅿月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（12/29～1/3） ¥大人300円、学生150円、高校生以下または18歳未満無料、高齢者（65歳以上）240円／身体障害者手帳、「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」所持者及びその介助者「障害者1人につき1人」は無料

7 カレイ山展望公園
瀬戸内の島々が見渡せる景勝地
MAP D-8
標高232mのカレイ山山頂にある展望台からは、伯方・大島大橋を始め能島城跡や瀬戸内海の潮流や島々を眺望することができる。 ◎今治市宮窪町宮窪6355-2

8 多々羅キャンプ場
さざ波が広がる風光明媚なキャンプ場
MAP B-7
多々羅大橋を見上げる場所に位置するキャンプ場。広々とした敷地にはオートキャンプ場やコテージ、四季棟などが整備されている。 ◎今治市上浦町井口75-2-3 ☎0897-87-3855（多々羅インフォメーションセンター） 🕗9:00～17:00 🅿年中無休

9 村上三島記念館（上浦歴史民俗資料館）
島々を眺めながら、書の歴史や文化に触れられる
日本文化と美しい景色
MAP B-7
大三島出身で現代書道の巨匠と呼ばれた村上三島の作品を多数収蔵する書道資料館。初めて来に訪れる人にも楽しく観賞を与えてくれる。 ◎今治市上浦町井口7505 ☎0897-87-4288 🕗9:00～17:00 🅿月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（12/29～1/2） ¥大人500円/学生250円/高校生以下または18歳未満 無料/高齢者（65歳以上）400円/「身体障害者手帳」「精神障害者保健福祉手帳」所持者及びその介助者「障害者1人につき1人」は無料

10 多々羅温泉しまなみの湯（休止）
しまなみ海道の天然温泉
MAP B-7
大三島にある日帰り温泉施設。浴槽や建物は落ち着いた佇まいの和風建築で、旅の疲れを癒してくれる。 ◎今治市上浦町井口848-1 ☎0897-87-4100 🕗10:00～20:00（札止め19:30） 🅿火曜日（祝日の場合は翌日）¥大人310円、小人（3歳～小学生）160円、3歳未満無料／高齢者（65歳以上）250円／身障者160円

11 大山祇神社
海、山、武の神として祀られている日本総鎮守
サイクリストを守る、「ヘルメットのおまもり」
MAP A-8
全国一万社余りある山祇神社と三島神社の総本社とされる準内直市の神社。境内には樹齢約2600年の大楠が神木として鎮座。 ◎今治市大三島宮浦3327 ☎0897-82-0032 🕗日の出頃～17:00（宝物館・海事博物館）8:30～17:00（入館は16:30まで） 🅿年末年始 ¥【大山祇神社】無料【宝物館・海事博物館】大人1000円／高校・大学生800円、小・中学生400円

12 今治市大三島美術館
日本画家と共に歩み続ける美術館
MAP A-8
自然の緑と自然のコントラストが印象的な美術館。現代日本画壇の巨匠たちの作品など約1000点が展示されている。 ◎今治市大三島宮浦8099-1 ☎0897-82-1234 🕗9:00～17:00 🅿月曜日（祝日の場合は翌日）、年末（12/21～12/31） ¥大人500円、学生250円／高校生以下または18歳未満無料／高齢者（65歳以上）400円／身障者（「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」所持者及びその介助者「障害者1人につき1人」は無料

13 マーレ・グラッシア大三島
青い空と海に包まれる開放感
海洋温泉施設
MAP A-8
タラソテラピー（海洋療法）の考え方を取り入れた海水風呂のある総合リクリエーション施設。館内にはレストランも併設。 ◎今治市大三島町宮浦5902 ☎0897-82-0100 🕗【入浴】10:00～21:00（入館は20:30まで）【レストラン昼食】11:00～14:00・16:30～19:30（土・日曜日、祝日）は水曜日（水曜日が祭・12月29日～1月4日・GWの場合は営業）・2月の第1火～木曜日 ¥大人（中学生以上）510円、小人（3歳～小学生）260円／3歳未満無料／高齢者（65歳以上）410円／身障者（「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」所持者）260円

14 レモン谷
国産レモン生産量日本一の町
MAP B-6
生口島の瀬戸田町は国産レモン生産量日本一。多々羅大橋のたもとにある、この一帯を中心にレモンテーマパークが各所につくられている。 ◎広島県尾道市瀬戸田町東木 🅿見学自由・無料

15 瀬戸田サンセットビーチ
夕陽が美しい白砂浜
MAP B-6
日本の名海水浴場80選に選ばれた、長さ800mの美しい白砂ビーチに遠浅の海水浴場、瀬戸内海の美しい夕陽が見える。 ◎広島県尾道市瀬戸田町東木1506-15

16 耕三寺 博物館
境内を散策しながら孝養の心と日本文化の粋を楽しむ
MAP B-5
耕三寺博の美術コレクションを公開するために昭和28年に設立された登録博物館として開館。仏教、茶道、近代美術を公開。 ◎広島県尾道市瀬戸田町東川1-15-1 ☎0845-27-0800 🕗9:00～17:00 🅿年中無休 ¥大人1,400円、大学生1,000円、高校生800円、シニア（65才以上）1,200円、小学生以下無料／「身体障害者手帳」所持者及びその介助者（1人）は個人料金の半額

17 因島水軍城
水軍のふるさと因島に築城された 城型資料館
MAP C-4
昭和58年に築城された全国でめずらしい城型資料館。本丸には歴史資料が展示され、展望台を兼ねる隣やぐらは船の資料館となっている。 ◎広島県尾道市因島中庄町3229-2 ☎0845-24-0535 🕗9:30～17:00※入城は16:30までただし、1月2日、1月3日は10:00～15:00 🅿木曜日（祝日の場合は営業）年末年始（12/29～1/1） ¥大人310円／小人（小学生）150円／障碍者手帳をお持ちの方らびに介助者の方は1名無料

18 白滝山
瀬戸内海と四国山地を一望する大パノラマ
MAP C-4
瀬戸内海国立公園標高350mの山頂には、平安時代の空仁財をまする複泉寺や、八重岩に船たった展望広がある。 ◎広島県尾道市因島重井町白滝山

19 ONOMICHI U2
サイクリスト向けの複合施設
MAP C-2
しまなみ海道の広島側の拠点である尾道にあり、サイクリスト向けの宿泊施設・レストラン・カフェショップがある複合施設。 ◎広島県尾道市西御所町5-11 ☎0848-21-0550 🕗宿泊により異なる 🅿店舗により異なる

METsレッツを用いた消費カロリー算定式
消費カロリー（kcal）=METsレ×時間×体重（kg）
安静時1METsという単位を用いて、サイクリング走行ったときのおおよその消費カロリーを簡便に算定したものであり、目安です。

		METs
自転車	10kmまでの走行（平地、レジャー、楽しみつつ）労力、20 子男性平均体重64.6kg	5.8
	20kmまでの走行（平地、やや速い）労力、20 子男性平均体重64.6kg	8.0
自転車	【改訂版「身体活動のメッツ（METs）表」国立健康・栄養研究所】「身長・体重の平均値、性・年齢×年齢別」（厚生統計要覧 平成26年度）	

しまなみ海道サイクリングロード

難易度3 | 2007kcal | 距離69.9km

医療機関等・緊急連絡先

MAP 県立今治病院
◎今治市石井町4丁目5-5 ☎0898-32-7111 🕗8:30～11:00 🅿土・日

MAP 今治市医師会市民病院
◎今治市宮内町7丁目1-40 ☎0898-22-7611 🕗9:00～12:30, 14:00～17:30 🅿木・日・祝・土（午後）※救急当番日:第1,2,4,5(土)17:00-翌8:30, 第3(土)8:30-翌8:30, 第1,2,4,5(日)8:30-翌8:30

サイクリング大会・イベント情報

しまなみ・ゆめしまサイクリング2019（仮称）
10月19日(土)～10月20日(日)予定
瀬戸内しまなみ・ゆめしま海道沿線
しまなみ海道沿線

サイクリストの聖地として広く国内外に発信されている瀬戸内しまなみ・ゆめしま海道において、瀬戸内海の海の景観と長大橋の上で楽しめるような魅力的な景観を楽しむことができるサイクリングイベントです。

主催 一般社団法人 しまなみジャパン ☎0848-22-4073

ゆめしまサイクリングinかみじま
2020年3月15日(日)予定
上島町 上島町

チャーター船を活用したサイクリングイベントで、上島町の特産品を堪能するグルメタイトとして開催します。信号もトンネルも無いゆめしま海道に是非遊びに来てください。

主催 上島町観光協会 ☎0897-72-9277

サイクルレスキュー

MAP 細河石油
◎今治市大三島町宮浦5656-2 ☎0897-82-0066 🕗7:00～19:30 🅿年末年始（12/29～1/3）

MAP おおしまタクシー
◎今治市吉海町幸新田105 ☎0897-84-2629 🕗24時間 🅿無休

サイクルタクシー・海上タクシー

MAP リタイアサポート WAKKA
◎今治市上浦町井口492-2 ☎0897-72-9305 🕗9:00～18:00 🅿火曜日

交通アクセス案内

公共交通をご利用の方
松山空港 → バスで約1分 → JR松山駅 → 電車で1時間4分 → JR波止浜駅
松山空港 → 約2時間 → スタート地点

車をご利用の方
松山空港 → 今治街道経由 → スタート地点
所要時間 約1時間20分

レンタサイクル

MAP みなと交流センターレンタサイクルターミナル ◎今治市片原町1-100-3 ☎0898-35-5090 🕗9:00～17:00 🅿無休 ¥クロスバイク1,000円/日 保証料（大人）1,000円/台（小人）500円/台 ◎ロードバイク2,100円/日

MAP 上浦レンタサイクルターミナル ◎今治市上浦町井口980-2（道の駅 多々羅しまなみ公園） ☎0897-87-3855 🕗9:00～17:00 🅿無休 ¥電動アシスト自転車1,500円/時間 普通自転車1台につき1,000円/日 ご利用30分/日（ただし1日につき）、子ども用30円/日、チャイルドシート無料 保証料：1,000円 ◎クロスバイク750、電動アシスト他、タンデム2台、ご心配ねぼ、チャイルドシート2台

MAP 大三島レンタサイクルターミナル ◎今治市大三島町宮浦8200（道の駅 しまなみ御島） ☎0897-82-0002 🕗8:30～17:00 🅿無休 ¥電動アシスト自転車1,500円/時間 普通自転車1,000円/日 ご心配ねぼ 30円/日 保証料（大人）1,000円/台（小人）500円/台 ◎電動アシスト自転車3台 普通自転車23台 ご心配ねぼ

MAP 伯方レンタサイクルターミナル ◎今治市伯方町木浦甲2458-1（道の駅 伯方S・Cパーク） ☎0897-72-0508 🕗9:00～17:00 🅿無休 ¥電動アシスト自転車1,500円/時間 普通自転車1,000円/日 ご心配ねぼ 500円/台 保証料（大人）1,000円/台（小人）500円/台 ◎電動アシスト自転車2台 普通自転車1台 ご心配ねぼ

MAP 宮窪レンタサイクルターミナル ◎今治市宮窪町宮窪2822-2（宮窪観光案内所） ☎0897-74-1074 🕗9:00～17:00 🅿無休 ¥電動アシスト自転車1,500円/時間 普通自転車1,000円/日 ご心配ねぼ 300円/台 保証料（大人）1,000円/台（小人）500円/台 ◎電動アシスト自転車2台 普通自転車2台 ご心配ねぼ

MAP 吉海レンタサイクルターミナル ◎今治市吉海町名2520-2（道の駅 よしうみいきいき館） ☎0897-84-3233 🕗9:00～17:00 🅿無休 ¥電動アシスト自転車1,500円/時間 普通自転車1,000円/日 ご心配ねぼ 300円/台 保証料（大人）1,000円/台（小人）500円/台 ◎電動アシスト自転車2台 普通自転車3台 ご心配ねぼ

MAP 中浦レンタサイクルターミナル ◎今治市中浦町2-29-1（サイクリングターミナル サンライズ糸山） ☎0898-41-3196 🕗4月～9月：8:00～20:00 10月～3月：8:00～17:00 🅿無休 ¥電動アシスト自転車1,500円/時間 タンデム自転車1,200円 日 その他の自転車（大人）1,000円/日 その他の自転車（小人）300円/日 保証料（大人）1,000円 保証料（小人）500円

MAP JR今治駅前観光レンタサイクルターミナル ◎今治市中日町1-6-23（道の駅しまなみの駅前）☎0898-34-1200 🕗9:00～17:00 🅿無休 ¥クロスバイク1,000円 保証料（大人）中学生以上）1,000円、子ども（小学生以下）500円 ◎クロスバイク40台

MAP ジャイアント/リブストア今治 ◎今治市北宝来町1-729-8 ☎0898-25-1175 🕗9:00～19:00 🅿無休 ¥電動アシスト自転車1,500円/時間 タンデム自転車1,200円/日 その他自転車（大人）1,000円/日（小人）300円/日 保証料（大人）1,000円/台（小人）500円/台

MAP 立石港務所 ◎上島町生名888-5 ☎0897-76-2224 🕗8:30～17:00 🅿無休 ¥クロスバイク：500円/日 電動アシスト自転車：820円/時間 タンデム：510円/日（1人につき）、子ども用30円/日、チャイルドシート：無料 保証料：1,000円 ◎クロスバイク5台、電動アシスト8台、タンデム2台、ご心配ねぼ、チャイルドシート2台

MAP 岩城観光センター ◎上島町岩城14272-2 ☎0897-75-3277 🕗8:30～17:00 🅿月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始 ¥クロスバイク：500円/日 電動アシスト自転車：820円/時間 タンデム：510円/日（1人につき） ◎クロスバイク8台、電動アシスト4台

MAP 尾道港（駅前港湾駐車場） ◎広島県尾道市東御所町地先 ☎0848-22-5332 🕗7:00～19:00 🅿無休 ¥電動アシスト自転車（大人）1,500円/時間以内 タンデム自転車（大人）1,200円/時 その他自転車（大人）1,000円/日（小人）300円/日 保証料（大人）1,000円/台（小人）500円/台

MAP 尾道市営センター石ヶ丸 ◎広島県尾道市西御所5331 ☎0848-44-0125 🕗8:30～19:00 🅿無休 ¥電動アシスト自転車（大人）1,500円/時間以内 タンデム自転車（大人）1,200円/時 その他自転車（大人）1,000円/日（小人）300円/日 保証料（大人）1,000円/台（小人）500円/台

MAP 土生港（尾道市営中央駐車場） ◎広島県尾道市西御所町5-11 ☎0845-22-3362 🕗8:30～19:00 🅿無休 ¥電動アシスト自転車（大人）1,500円/時間以内 タンデム自転車（大人）1,200円/時 その他自転車（大人）1,000円/日（小人）300円/日 保証料（大人）1,000円/台（小人）500円/台

MAP 瀬戸田観光案内所 ◎広島県尾道市瀬戸田町沢200-5 ☎0845-27-0200 🕗9:00～17:00 🅿木曜日（2/29～3/1 電動アシスト自転車（大人）1,500円/時間以内 タンデム自転車（大人）1,200円/時 その他自転車（大人）1,000円/日（小人）300円/日 保証料（大人）1,000円/台（小人）500円/台

MAP 尾道駅前ターミナビル ◎広島県尾道市東御所町5-1 ☎0848-37-5555 🕗9:00～17:00 🅿無休 ¥電動アシスト自転車（大人）1,500円/時間以内 タンデム自転車（大人）1,200円/時 その他自転車（大人）1,000円/日（小人）300円/日 保証料（大人）1,000円/台（小人）500円/台

道の駅

道の駅 多々羅しまなみ公園
MAP B-7
世界一の斜張橋である多々羅大橋のたもとにある道の駅。自前に広がる瀬戸内海はもちろん、橋を下から望む絶好のビューポイント。特産品センターではレストランも併設されている。
◎愛媛県今治市上浦町井口9180-2 ☎0897-87-3866 🕗9:00～17:00（レストラン）10:00～16:00（店舗により異なる） 🅿年中無休

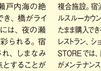
道の駅 しまなみの駅御島
MAP A-8
大三島の観光拠点となる道の駅。館内には特産品やお土産物がたくさん並ぶ。レンタサイクルやシャワー室やコインロッカーなどが整備され、サイクリストの休憩所として設備が充実している。
◎今治市大三島町宮浦3260 ☎0897-82-0002 🕗8:30～17:00 🅿年中無休（食事は土日休のみ）

道の駅 伯方S・Cパーク マリンオアシスはかた
MAP D-8
伯方・大島大橋のたもとにあり、ビーチやS公園などを整備されている道の駅。物産品コーナーでは、伯方の塩を使った商品や地元産の野菜、瀬戸内海の海産物などが販売されている。
◎今治市伯方町木浦甲1668-1 ☎0897-72-3300 🕗9:00～17:00（レストラン）10:00～15:00 🅿年中無休

道の駅 よしうみいきいき館
MAP A-8
来島海峡大橋の大島側たもとに位置する道の駅。七輪を囲んで味わう海鮮バーベキューは、目の前に広がる瀬戸内海を眺めながらのんびりと楽しむことができる。
◎今治市吉海町名2520-2 ☎0897-84-3710 🕗9:00～17:00（バーベキュー）10:00～16:00（レストラン）10:00～15:00 🅿元旦

サイクリング拠点施設

サンライズ糸山
MAP C-11
来島海峡大橋のたもとにあるサイクリングの出発点。橋の上から瀬戸内海の絶景が望むことができ、橋がライトアップされる日には、夜の瀬戸内海が美しく彩られる。宿泊施設を併設され、しまなみ海道観光の拠点とすることができる。
◎今治市砂場町2-8-1 ☎0898-41-3196 🕗8:00～20:00（4月～9月）、8:00～17:00（10月～3月） 🅿無休



ONOMICHI U2
MAP C-2
JR尾道駅徒歩7分ほどのところにあるサイクリストの聖地。館内には、宿泊施設、飲食施設、サイクルスルーカウンターで自転車に乗ったまま購入できるカフェや、お酒落なレストラン、ショップがある。GIANT STORE では、自転車のプロスタッフがメンテナンスも GIANT 製のカーボンバイクレンタルも利用できる。
◎今治市尾道市西御所町5-11 ☎0848-21-0550 🕗店舗により異なる 🅿店舗により異なる

ゲストハウス シクロの家
MAP D-12
しまなみ海道の入口に、「今治」で自転車大好きな仲間が集まってできたゲストハウス（簡易宿泊施設）。キッチン・冷蔵庫・フリーパソコンなどが完備され、室内自転車置き場やメンテナンスルームもある。Cafe & Bar は宿泊ゲストでなくても利用できる。
◎今治市北宝来町1-42 ☎0898-35-4496 🕗15:00～21:00 🅿10:00 ¥個室1泊1名3,300円～（税込）ドミトリー1泊1名2,800円～（税込）

グルメ・特産品

（※商品の価格は税込）

玉木商店のローストチキン（手羽もも）
MAP A-8
390円
◎広島県尾道市瀬戸田町沢200 ☎0845-27-0239 🕗9:00～18:30 🅿不定休

岡野商店のコロッケ（1個）
MAP A-8
90円
◎広島県尾道市瀬戸田町東川517-4 ☎0845-27-0568 🕗8:30～18:30頃（売り切れ次第終了） 🅿不定休

イマイ流かあちゃん亭の大三島ソースオムそば
MAP A-8
500円
◎愛媛県今治市伯方町有津甲71 ☎0897-72-0788 🕗9:00～20:00（切りショッピングセンター内） 🅿月2回不定休

さんわの伯方の塩ラーメン
MAP A-8
580円
◎今治市伯方町木浦甲1580-1 ☎0897-72-1211 🕗11:00～19:00（ネ:17:00まで） 🅿不定休

せとうち茶屋大三島のしまなみレモンソフトクリーム
MAP A-8
300円
◎今治市大三島町宮浦5119-2 ☎0897-82-0195 🕗9:00～17:00（レストラン・夕の予）11:00～14:30（L.O14:00） 🅿不定休

鹿児島産ハーブチキンをこんがりと焼き上げた肉厚のローストチキン。

気さくなおばあちゃんが揚げる少し甘めの優しい味のコロッケ。

人気のご当地 B 級グルメ。今治の「黄金ソース」を使用したソースオムそば！

野菜や煮干、豚骨、鶏がらなど17 種の食材を煮込んだスープを伯方の塩が引き立てる。

大三島産・瀬戸田産のレモンからつくりあげたご当地ソフトクリーム。

「愛媛マルゴト自転車道サイクリングマップ vol.11」 2019年3月 第3版発行 ■監修：愛媛県内サイクリスト ■発行：愛媛県 企画振興部 総合政策課 自転車新文化推進室 ☎089-912-2234