

山陰ルート やまなみ街道 しまなみ海道 はまかせ海道 総合案内版

サイクリングマップ

山あり海あり 快走ルート マップ

発行

- 鳥取県観光戦略課
TEL 0857-26-7239
FAX 0857-26-8308
http://www.pref.tottori.lg.jp/
- 島根県観光振興課
TEL 0852-22-6914
FAX 0852-22-5580
http://www.pref.shimane.lg.jp/
- 愛媛県観光課
TEL 082-513-2423
FAX 082-223-2135
http://www.pref.hiroshima.lg.jp/
- 愛媛県観光物産課
TEL 089-912-2492
FAX 089-912-2489
http://www.pref.ehime.jp/

2018年3月発行
※このマップの情報は2018年3月現在の情報です。おでき前に最新情報をお確かめください。

鳥取

● 境港・水木しげるロード

境港は国内有数の漁港を持つ「さかなの都」。漁獲高日本一を生かす観光資源を、さまざまな催事が水揚げされ、市内の施設で新鮮な魚介類を購入できます。

「水木しげるロード」として知られており、JR境港駅から徒歩15分ほど。水木しげるの代表作「ゲゲゲの鬼太郎」に登場する鬼太郎、おすまじ、目玉おやじなどのキャラクターが並ぶ人目を惹きつけています。

鳥取

● 皆生温泉 (かいげせん)

日本海に面した温泉地で、豊富な湯量を誇っています。ナトリウム・カルシウム塩化物泉で全館無浴槽。温泉、リウマチ、慢性皮膚病、慢性婦人病など、近年の調査で優れた効果効果が判明し、女性にとってもうれしい「あかみかみ」プログラムの開発と実証もつづいてきています。

また、皆生温泉は「国内トップクラス」の温泉地として知られています。毎年7月には「全日本トリアス大会」が開催されています。

鳥取

● 大山寺 (おおいせん)

大山寺は、中国地方最高峰大山(だいせん)の北麓に位置する山頂寺院で、奈良時代に創建され、鎌倉・室町時代には高野山・明神寺や比叡山・法皇寺と並び、三大寺として隆盛を誇りました。

大山寺の山頂は奥の院(18)のことで知られており、平成30年(2018)には開山1300年を迎えます。

広島

● ONOMICHI U2

海運倉庫をリノベーションして生まれた、しまなみやまなみサイクリングの拠点となる複合施設。自転車専用レーンや自転車専用トイレ、常設自転車展示場、持ち込みの自転車は、奥戸内を休憩するレストランやカフェ、サイクリングショップ、サイクルショップ等があります。

広島

● 世嘉高原農場

春はチューリップ、夏はひまわり、秋はタリヤなど季節の花畑を楽しむことができます。また、バーベキューも楽しめるレストラン、花かまのほほえみ、持ち込みの自転車は、奥戸内を休憩するレストランやカフェ、サイクリングショップ、サイクルショップ等があります。

広島

● トレタみよし

地元の高野が丹精込めて育てた野菜の塩漬やその野菜を使った漬物などが人気です。また、バーベキューも楽しめるレストラン、花かまのほほえみ、持ち込みの自転車は、奥戸内を休憩するレストランやカフェ、サイクリングショップ、サイクルショップ等があります。

島根

● 宍道湖

宍道湖は、周囲約45km、全日本で7番目の大きさを持つ湖です。湖畔から眺める夕日は絶景で、「日本夕陽百景」に選定されています。湖水の少し上がった汽水湖ならではの、シジミやハマグリなどの水産物も豊富です。また、宍道湖周辺には「玉湯温泉」や「松江しんじ湖温泉」などの温泉地があり、心も身体もリフレッシュできます。

島根

● 木綿街道

出雲市平田町の中心部にある木綿街道。江戸時代から明治にかけて、雲州産の絹織物として栄えました。当時の賑わいを伝える「木綿」や「絹織」などの展示、自家製生糸の体験も楽しむことができます。また、案内所にも「木綿街道交差点」は江戸時代の外装の日本車を復元したもので、案内所には展示、販売もしています。木綿街道の周辺には見学や体験や宿泊などさまざまなサービスがあります。

島根

● 清水寺

1400年以上の歴史を誇る天台宗の古刹で、一帯に数々の文化財が残り、お寺として知られています。5万坪余りの広大な境内には、山陰唯一の三重塔をはじめ、国の重要文化財でもある本堂や文化財も数多く、荘厳な雰囲気を醸成しています。春のソメイヨシノ、境内が真っ赤に染まる秋の紅葉は絶景です。境内の敷地には精進料理も楽しめます。

愛媛

● 宮窪瀬戸潮流体験

大島と小島の間を流れる、日本有数の瀬戸内海。空気が澄み渡る。国立公園の瀬戸内海国立公園。瀬戸内海の美しい風景、船が揺れるほどの瀬戸内海。瀬戸内海の美しい風景、船が揺れるほどの瀬戸内海。瀬戸内海の美しい風景、船が揺れるほどの瀬戸内海。

愛媛

● 坂上の雲ミュージアム

坂上の雲ミュージアムは、坂上氏の歴史を伝える博物館。坂上氏の歴史を伝える博物館。坂上氏の歴史を伝える博物館。坂上氏の歴史を伝える博物館。

愛媛

● 鹿島

鹿島は、瀬戸内海の美しい風景、船が揺れるほどの瀬戸内海。瀬戸内海の美しい風景、船が揺れるほどの瀬戸内海。瀬戸内海の美しい風景、船が揺れるほどの瀬戸内海。



Sani in Route & Yamanaami Route & Shimanaami Sea Route & Hamakaze Sea Route Cycling Map

山陰ルート

全長約 70km

「日本夕陽百選」宍道湖畔の松江しんじ湖温泉駅から、平成30(2018)年に開山1300年を迎える大山を結ぶルート。松江しんじ湖温泉駅から中海を經由して山陰の名湯、皆生温泉付近にかけては高低差が少なく、湖畔の風景や白砂青松の日本海が楽しめます。大山山麓では自然を感じながらのヒルクライム・ダウンヒルを体験することもできます。休憩スポットとして、鳥取県内には「サイクルポート」や「サイクルカフェ」、島根県内には「ご縁サイクルステーション」などの施設があります。

やまなみ街道ルート

全長約 187km

平成27年3月22日に尾道松江線が全線開通し、その沿線地域に多くの方がサイクリングを目的として訪れていただけるよう、「やまなみ街道サイクリングロード」と、その沿線に18の周遊コースを選定した。「やまなみ街道サイクリングロード」は、尾道市(尾道駅)から松江市(松江しんじ湖温泉駅)を結ぶ、全長約187km、獲得標高約1,900mのルート。

しまなみ海道サイクリングロード (しまなみ海道沿線サイクリングコース)

全長約 69.9km

車の交通量も少なく、ブルーラインや安全標識も充実したサイクリングには最適なコース。海峡を横断する自転車道があり、瀬戸内海の爽快な景色を眺めながらのライドが楽しめる。道の駅などの休憩スポットも各所に点在しており、特に給水、トイレ、空気入れの貸出などのサービスを提供してくれる「しまなみサイクルオアシス」が充実している。

今治・道後はまかせ海道

全長約 52.1km

美しい瀬戸内海を横目に、爽やかな潮風を感じながらのんびりと巡航できる高低差の少ないコース。日中の真っ青な海、夕日に染まった海、時間帯ごとに違った美しさを見せる景色を楽しむ。ただし、海岸沿いの国道196号線は路肩が狭く、大型車両の通行量が多いこともあり注意を必要とすることがある。

コース

- 山陰ルート
- やまなみ街道ルート
- しまなみ海道サイクリングロード (しまなみ海道沿線サイクリングコース)
- 今治・道後はまかせ海道

凡例

- 高速道路
- 国道
- 一般道路
- 県境
- 鉄道
- 航路

しまなみサイクルオアシス

自転車用空気入れやトイレ、自転車スタンド、観光パンフレットや飲み水の提供を行っています。(尾道39か所、向島10か所、因島23か所、瀬戸田25か所)

しまなみ島走(とうそう)レスキュー

サイクリング中に、ご自分では修理できない助けが必要な場合は島走レスキューへご連絡ください。

レンタサイクル

広島県内のレンタサイクル情報はこちら!

しまなみ海道サイクリングロード 自転車通送料無料!

「しまなみ海道自転車通送料協議会」は、協賛企業の支援のもと、しまなみ海道サイクリングロードの自転車通送料金を期間限定特別企画として無料化するなど、利便性向上を図る活動を行っています。

愛媛

サイクルオアシス

愛媛県内には、サイクリングのための休憩施設である「サイクルオアシス」が約300か所あります。(道の駅、飲食店、コンビニ等) サイクルオアシスでは、空気入れの貸出し、飲料水の無償提供、トイレ、ベンチ(休憩設備)等の利用及び周辺情報の提供をしています。

しまなみエリア(愛媛県内49か所) はまかせエリア(9か所)

サイクルオアシスの開設場所について
えびめマルゴト自転車サービスサイト

●この地図の作成に当たっては、国土院地理院の承諾を得て、同院発行の20万1:1地形図、2万5千分地形図、数値地図(25000地形画像)及び数値地図50mメッシュ(標高)を使用した。(著作権番号29919、第126号)