



気の向くまま
しまなみをめぐろう。

色褪せた看板、キリンの首のようなクレーン、
貨物船がつくる波に揺れる釣り船。
日常の営みが絵になる、しまなみならではの景色。
気になるものを見つけたら、歩みを止めてのぞいてみたい。



発行：一般社団法人しまなみジャパン

広島県尾道市東御所町11-9 JA尾道市駅前ビル1F

TEL 0848-22-4073

尾道と今治を 結ぶブルーライン

気軽にサイクリングを
楽しんでいただけるよう沿線には
13拠点のレンタサイクル
ターミナルがあります

- 瀬戸内しまなみ海道
サイクリングロード
- ゆめしま海道
- 西瀬戸自動車道
(瀬戸内しまなみ海道)

瀬戸田サンセットビーチ

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)

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)

糸山サイクリングターミナル
(サンライズ糸山)

みなと交流センター
レンタサイクルターミナル

今治駅前サイクリングターミナル
(i.i.imabari! Cycle Station)

尾道港(駅前港湾駐車場)

岩子島

尾道市民センターむかいしま

瀬戸田町観光案内所

高根島

上浦レンタサイクルターミナル

大三島

大三島IC

大三島レンタサイクルターミナル

上浦PA

伯方島

伯方島IC

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)

大島北IC

大島

大島南IC

糸山サイクリングターミナル

みなと交流センター

今治駅前サイクリングターミナル



広島県尾道市側の
ご予約はこちら
「しまなみレンタサイクル」
(shimanami-cycle.or.jp)

愛媛県今治市側の
ご予約はこちら→
「今治市
サイクリングターミナル
サンライズ糸山」
(sunrise-itoyama.jp)



サイクリストに 選ばれる理由

4

1 自然と人工美
との絶景

瀬戸内海の多島美とそれらをつなぐ橋とが織りなす景色が素晴らしい!

2 ブルー
ライン

JR尾道駅からJR今治駅間は、ブルーラインで結ばれ、迷わず走れる!

3 サイクル
オアシス

しまなみ海道エリアに約160か所の休憩所を開設。給水やトイレの利用ができます。

4 安心の
受け入れ体制

宿泊も船旅もマイ自転車と一緒に!自転車とともに、とことん楽しめる環境。

サイクリストの聖地といわれるしまなみ海道。その魅力は無限大!初心者さんもレッツトライ!

しまなみ サイクリング・ハンドブック



初心者でも安心♪
楽しい!



しまなみ海道サイクリングロードは
ナショナルサイクルートの
指定を受けています。

詳しくは
こちら→



ナショナルサイクルートとは、サイクリングそのものが楽しめるだけでなく、サイクリングを通じて新たな観光価値を創造し、地域創生を図るべくソフトとハードの両面とも一定の水準を満たすルートを国が指定する制度です。

しまなみ

難解・誤解・不可解話

しまなみの楽しみ方がぐんと広がる逸話をお届けします。

な 「難解」

おつとつと、落ちない？ 大丈夫？

岩子島のゆるぎ岩

岩子島の西岩岳には、知る人ぞ知る隠れた人気スポット「ゆるぎ岩」があります。
「ゆるぎ岩」に行くには、迷いそうなお道と、若干滑りやすい稜線を通って山頂へ。すると、瀬戸内海の島々を一望できる素晴らしいロケーションを背景に、なんと絶妙なバランスで重なる大きな岩を見ることが出来ます。こんな不安定な「ゆるぎ岩」ですが、自然の力でできた奇景なんだそうです。尾道市の指定天然記念物になっています。



ご 「誤解」

自転車でしか渡れないの？

しまなみ海道で

ドライブ



サイクリストの聖地として国内外に知られる、しまなみ海道そのため「しまなみ海道は車では渡れない」と思われている方も多いようです。
実は、瀬戸内しまなみ海道は「西瀬戸自動車道」の愛称。全長59.4キロメートルの自動車専用道路が整備されています。自動車と走るルートが異なるためそれぞれに見とれがちです。ぜひ、いろんな乗り物（歩いてもOK！）を使って、しまなみ海道を渡って楽しんでください。

ふ 「不可解」

離島になぜか新幹線？！

上島町の新幹線



7つの有人島と、18の無人島からなる上島町。そんな島に新幹線？！があることをご存知でしょうか。それは、走ることはできません。乗ることもできません。実は、水道メーターです。新幹線の開通を祝い制作したのでは、といわれることもありますが、そうではなく、平成の大合併の以前、弓削島が弓削町だったときに導入されたオリジナルデザインです。各家庭の必需品なので町を歩くと、軒先など、あちこちから見る事が出来ます。

ふ 「不可解」

神秘のパワーあふれる！

大山祇神社の大楠

スピリチュアルパワーは不可解なものだから、人を惹きつけるのでしょう。中でも神社の「神木」は、神秘のパワーが強いと人気を集めています。
大三島には、昭和26年に指定された国の天然記念物、日本最古の原始林社叢の楠群があります。なかでも大山祇神社の本殿正面の大楠は、樹齢約2600年を誇り、ひとときわ風格ただよう御神木です。空を覆うような枝張りの大きな楠ですが、息を止めて木の周りを3周できると願いがかなうといわれています。さまざまな利益があるとされている大山祇神社で、あなたはどんな願い事をしますか？



な 「難解」

お堀に鯛？メダカもいるの？

今治城のお堀

日本100名城のひとつ、今治城。海水を引き込んだ内堀、軍船を係留するための船入を備えた海城で、日本三大水城のひとつでもあります。
内堀は今も海とつながっており、潮の満ち引きで水位が変動。鯛やシラス、エイにサメなどが泳いでいる姿を見ることが出来ます。それだけでも珍しいですが、お堀の底からは真水がしみ出しているところもあり、タカも泳いでいるそう。海水魚と淡水魚が一緒に泳いでいるとは何とも不思議ですね。



ご 「誤解」

由緒あるお寺にあるんじゃないの？

多々羅 鳴き龍

日光東照宮楽師寺では、龍を描いた天井の下で拍子木をたたくと鈴が転がるような音が響くといわれています。この現象は「鳴き龍」と呼ばれ、平行に配された天井や壁の多重反響により特殊な残響が聞かれるのだそうです。
こうした現象は、神社仏閣だけと思っている方も多いのではないのでしょうか。実は、しまなみ海道の愛媛県と広島県の県境に架かる多々羅大橋にもあるんです！歩道のある場所です。手をたたくとその音が反響して空に昇っていくような現象が起ります。これは多々羅大橋の精度が優れており、主塔の内面にねじれが極めて少ないことが要因とのこと。ぜひお試しください！



大島

[おおしま]

旧跡が点在する
能島村上海賊の本拠地



きろうさん 亀老山展望公園



大島の南端にある亀老山展望台。しまなみ海道随一のビューポイントです。隈研吾氏が設計したパノラマ展望台ブリッジからは、晴れた日には西日本最高峰の石鎚山、眼下には来島海峡を一望できます。

DATA 吉海支所 住民サービス課
☎0897-84-2111
Ⓜ無し Ⓞ無料

しまなみ アートキャニオン

高級御影石の産地、大島。歴史ある採石場の雄々しい光景は「しまなみアートキャニオン」と呼ばれています。「大島石文化体験ツアー」では、稼働中の採石場を崖の上から見学できます。



DATA NPO法人「能島の里」
☎080-2989-5179
Ⓜ土曜日・日曜日・祝日
Ⓞ1,500円(小学生700円)
※要予約:1日2回 定員4名



よしうみバラ公園

世界のバラ約400種3500株が植栽された美しい公園です。その規模は四国最大級。5月中旬から12月末まで美しいバラが楽しめます。満開の時期にはバラ祭りを開催しています。

DATA 吉海支所 住民サービス課
☎0897-84-2111
Ⓜ無し Ⓞ無料



村上海賊ミュージアム

戦国時代に「日本最大の海賊」と称された村上海賊の歴史ロマンを体験できるミュージアムです。展望室からは瀬戸内海に浮かぶ能島城跡や、芸予諸島の多島美を眺められます。

DATA ☎0897-74-1065 Ⓜ9:00~17:00(入館は16:30まで)
Ⓜ月曜日(祝日は除く)12/29~1/3
Ⓞ一般310円、高齢者(65歳以上)250円、学生160円
※高校生以下または18歳未満無料



重点「道の駅」よしうみいきいき館

地元であがったばかりのとれたて鮮魚や野菜を販売しています。日本三大急潮「来島海峡」の鮮魚は、身が引き締まってプリプリ! その場で味わえる七輪バーベキューが人気です。

DATA ☎0897-84-3710
Ⓜ9:00~17:00(レストラン10:00~16:00) Ⓞ無し



カレイ山展望公園

カレイ山展望公園は、瀬戸内の島々はもちろん、村上海賊の本拠地、能島城跡や激しい潮流を眺望することもできるビュースポット。キャンプ場や遊歩道も整備されています。

DATA 宮窪支所 住民サービス課 ☎0897-86-2500
Ⓜ無し Ⓞ無料(キャンプ場は有料)



美味しさ三ツ星!

★★★ OSHIMA GOURMET



尾道から
約47分

今治から
約10分