



### 島根県・鳥取県 山陰ルート やまなみ街道ルート

宍道湖沿いや、武家屋敷など町下町の町並みが残る見事な、中海周辺は高低差が少ないので、景観やグルメを堪能しながら初心者でも楽しめるエリアです。  
日本百名山の大山をはじめ、白砂青松の弓ヶ浜半島、日本海に面した健康と美肌の湯・養生温泉、妖怪プロンペが立ち並び水木しげるロードなど、立ち寄りたすスポットがたくさんあります。



**国宝 松江城**  
城下町松江のシンボル。千鳥が羽を広げように見える入母屋破風(いりもやばふ)の屋根が見事なことから、「千鳥城」とも呼ばれる。全国で現存する12天守の一つで、山陰地方で唯一現存する天守閣。平成27年7月に国宝に指定された。



**大山**  
明治時代まで山岳仏教の聖地として入山が禁止されていた大山には、今も手つかずの大自然が残っている。登山や森林浴、自然観察スポットとしても人気が高く、平成28年度に大山山岳地域が日本遺産に認定された。



### 島根県 やまなみ街道ルート

国道54号線を軸としたルートで、左折が少ないエリア。ルート沿線には道の駅や日帰り入浴ができる温泉が点在しており、疲れた体を癒すことができます。周辺には「古事記」や「出雲国風土記」といった神話に登場する神社や史跡が至る所に残るほか、たたら製鉄の産地としても名高く、「菅谷たたら高殿」を始めとする日本産「出雲国たたら風土記」の構成文化財がたくさん見どころがあり、楽しめます。



**龍頭が滝**  
日本の滝百選にも選ばれ、中国地方唯一といわれる名瀑。雄滝と雌滝からなり、雄滝の裏にある百畳ほどの岩盤を見ることができ、(裏見の滝)、マイナスイオンたっぷりの癒しスポット。



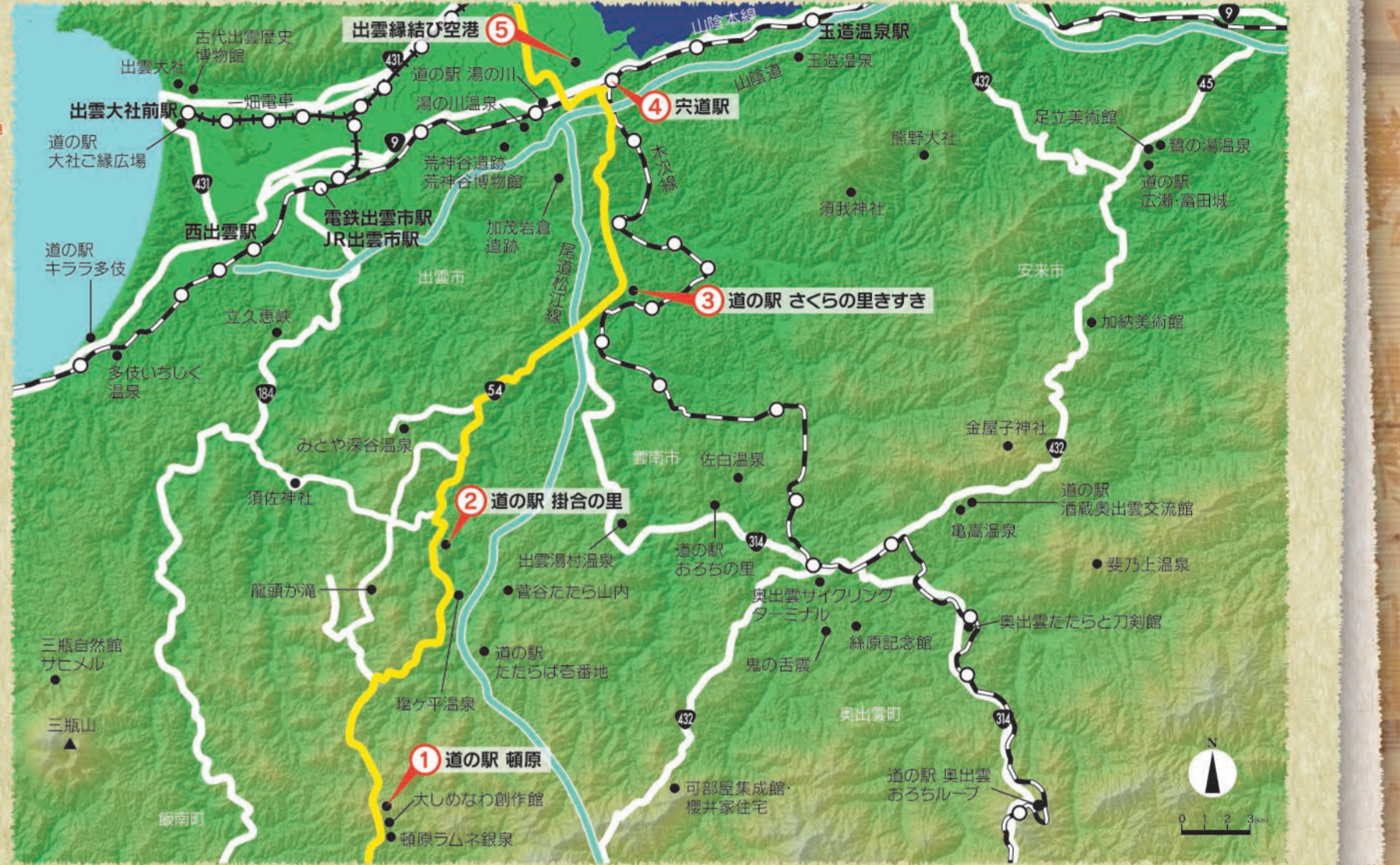
**菅谷たたら山内**  
日本古来の鉄づくり「たたら製鉄」に従事していた人々の集落で、全国で唯一現存する「菅谷高殿」をはじめ元小屋、どう場、長屋などが残り、往時の暮らしを偲ぶことができる。



**額原ラムネ泉**  
鉱泉水に大量の炭酸ガスを含む、日本有数の天然炭酸温泉。明治時代にドイツで開催された万博博覧会で「世界最高の温泉」として賞状を受賞したこともある。



**大しめなむ創作館**  
出雲大社神楽殿の大しめなむを基に、全国の神社などへしめなむを制作奉納する飯沼町のしめなむ文化を伝承する施設。しめなむ制作の工房見学のほか、しめなむづくりの体験などを楽しめる。



### 広島県 やまなみ街道ルート

広島県尾道市と島根県松江市を結ぶ「やまなみ街道サイクリングロード」は、瀬戸内海から中国山地を抜けて日本海まで駆け抜ける全長約187km、獲得標高1,900mのコースです。広島県側では道の駅の拠点施設を中心に、2つのダムを巡る「かつぎダムサイクリングコース」や6つの道の駅を巡る「中国山地をグルッと1周/道の駅グルミ堪能コース」など10の周回コースを楽しむことができます。



**天然温泉尾道ふれあいの里**  
尾道市内から少し離れたところにあり、御調の美しい山並みや豊かな自然を眺めながらゆ〜くりできる天然の温泉。スパ大浴槽や源泉かけ流しの露天など13種類のバラエティー豊かなお風呂が楽しめる。また、施設内では、日帰りで気軽に御食事のほか、会席料理も味わうことができます。

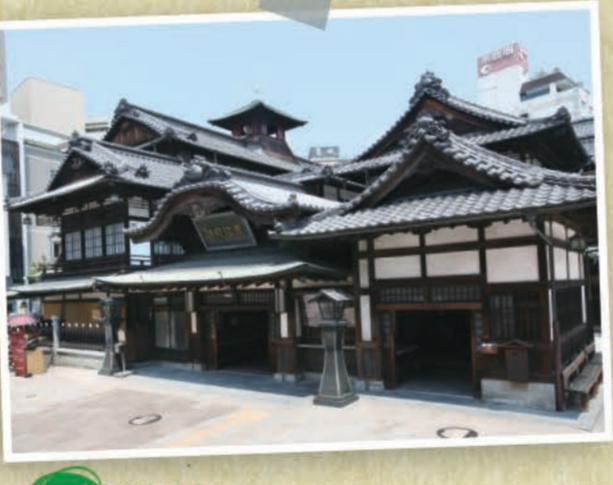
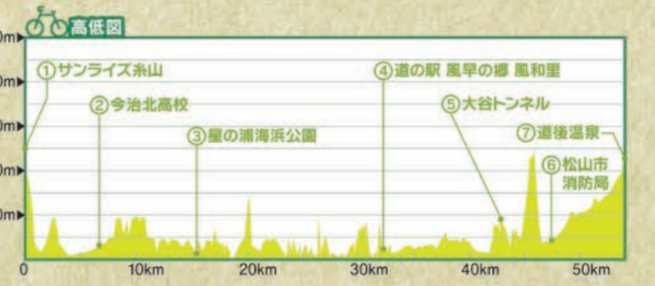


※これ以外にも、ファミリー向けサイクリングコースを設定しています。

【凡例】 ● スタート ● ゴール ● 国道 ● 高速道路 ● コース ● 県道 ● JR線

### 愛媛県 今治・道後はまかせ海道

美しい瀬戸内海を横目に爽やかな海風を感じながら、のんびりと巡ることができる高低差の少ないコース。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する必要があります。



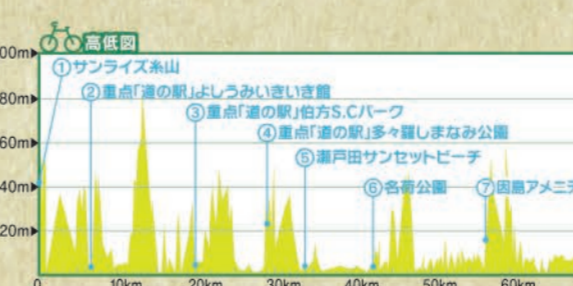
**道後温泉**  
古くは古事記や万葉集にも登場する日本最古の温泉で、趣のある風情式・木造三層楼の本館は、建物全体の重要文化財。「湯っちゃん」をテーマ、小説や映画などの数々の名作に松山の顔として登場している。すべてを肌で感じる名湯を堪能した後は、文化の薫り漂う道後の町並みを浴衣に着替えて散策すれば、温泉情緒がより一層盛り上がる。

**サンライズ系山**  
東島海峡大橋のたもとにあるサイクリングの出发点。潮風を全身に受けながら、橋の上から瀬戸内海の絶景が望むことができる。自転車を借り、世界でもここだけの海の道のサイクリングを楽しむには、爽やかな心地よさから時間が経っているのも忘れてしまうほど。また、宿泊施設も併設され、しまなみ海道観光の拠点とすることができます。宿泊施設の窓から眺める東島海峡大橋は、ただただ圧巻で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。



### 愛媛県・広島県 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)

愛媛県今治市と広島県尾道市を結ぶ全長約70kmの「瀬戸内しまなみ海道」には、日本初の海峡を横断する自転車道(瀬戸内海横断自転車道)があります。幹線道路にない静かなブルーラインは、すべての島を結ぶ最短ルート。これに沿って走れば、ノンストップのサイクリングなら3時間ほどで今治(もしくは尾道)へたどり着くことができます。美しい海や風の眺め、ご当地グルメに舌鼓をうちながら走り進めるのも、このルートの醍醐味です。大島・伯方島・大三島を巡る周回コースも注目です。



**亀老山展望公園**  
しまなみ最短ルートのブルーラインから外れるが、絶対に行っておきたいビューポイントのひとつ。標高307mの山頂にあるパノラマ展望ブリッジからは、世界初の三連吊橋「東島海峡大橋」や瀬戸内海の多島美などの絶景が楽しめる。

**よしうみバラ公園**  
2.8ヘクタールもの広大な敷地に、世界各地のバラ400種、約3500株が咲き誇るローズガーデン。園内には遊歩道が整備され、バラの可憐な姿と甘い香りに包まれながら散歩することができる。隣接するローズ館では、限定のバラチョコやバラの商品に加え、地元の特産品も販売されている。レストランには園内を一望できるテラスがあり、バラを眺めながらの食事はなんとも優雅な気分が味わえる。また、芝生の広場や遊具も充実しており、心寛く憩いの空間となっている。

