



**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「さかな町」。魚類商、日本一の生け簀で有名な「水木しげるロード」が水揚げされ、市内直売店では新鮮な魚介類を購入できます。

**皆生温泉(かいせいおんせん)**  
日本に唯一残る温泉郷で、豊富な湯量を誇っています。ナトリウム・カルシウム泉質で、効能は神経痛、リウマチ、慢性皮膚病、慢性婦人病など、近年の調査で得られた美肌効果が証明。女性にこだわった施設も充実しています。

**大山寺(だいさんじ)**  
大山寺は、中国地方で最も古い山岳寺院で、奈良時代に創建された。鐘楼・堂宇時代には高野山金剛峯寺や比叡山延暦寺などから大寺として賛美を貢献しました。

**ONOMICHI U2**  
瀬戸内海をリゾーブルして生まれた、しまなみサイクリングの拠点となる複合施設。自転車ごと宿泊できるホテル、メンテナンスができるサイクルショップ、カフェ・ベーカリー、雑貨屋などが揃っており、サイクリストはもちろん、一般の人も楽しむことができます。

**世羅高原農場**  
地元の農業者が手作りで育てた野菜や季節の花畠などを楽しめる施設です。また、バーベキュー場や農場レストラン、花園カフェ、体験メニューなどがあります。

**トレッタみよし**  
地元の農業者が手作りで育てた野菜や季節の花畠などを楽しめる施設です。また、バーベキュー場や農場レストラン、花園カフェ、体験メニューなどがあります。

**島根**

**宍道湖**  
宍道湖は、周囲約45km、全国で7番目の大きさを誇る湖です。湖畔にらむ朝日は絶景で、「日本夕陽百選」に選ばれています。また、島根半島を代表する「宍道湖めぐらし」や「宍道湖めぐらし」など多くの祭りがあります。

**木崎街道**  
出雲市平田町の中心部にある木崎街道。江戸時代から明治にかけて、雲州木崎の市場町として栄えました。現在は、木崎の歴史を学ぶための施設や、木崎の歴史を学ぶための施設や、木崎の歴史を学ぶための施設などがあります。また、木崎の歴史を学ぶための施設や、木崎の歴史を学ぶための施設などがあります。

**清水寺**  
1400年以上の歴史を誇る天台宗の古刹で、十一面觀音像をご本尊に尼引いのお寺として祀られています。境内には、木崎の歴史を学ぶための施設や、木崎の歴史を学ぶための施設などがあります。また、木崎の歴史を学ぶための施設や、木崎の歴史を学ぶための施設などがあります。

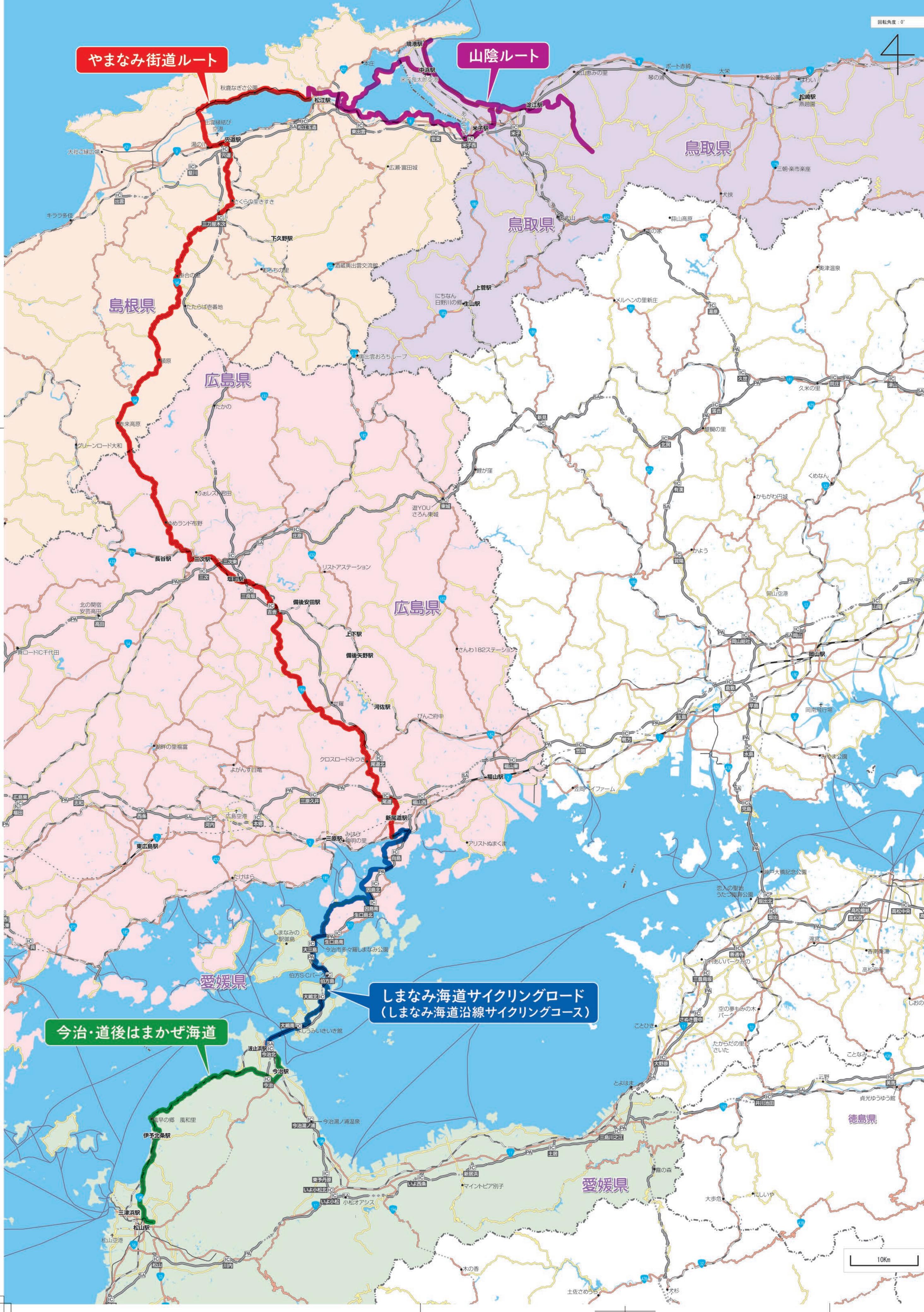
**媛媛**

**宍道湖潮流体験**  
宍道湖をリゾーブルして生まれた、しまなみサイクリングの拠点となる複合施設。自転車ごと宿泊できるホテル、メンテナンスができるサイクルショップ、カフェ・ベーカリー、雑貨屋などが揃っており、サイクリストはもちろん、一般の人も楽しむことができます。

**坂の上の雲ミュージアム**  
坂の上の雲は、原作小説の主人公であり、松山が生んだ偉人でもある「秋山兄弟」と「正岡子規」に関する展示施設です。また、坂の上の雲は、原作小説の主人公であり、松山が生んだ偉人でもある「秋山兄弟」と「正岡子規」に関する展示施設です。

**鹿島**

鹿島のオブジェが特徴的な渡船を降りれば、本物の鹿島が迎えてくれる周回約1.5kmの小島。島内には、海水浴場や展望台などがあります。また、島内には、海水浴場や展望台などがあります。



**Shimanami Sea Route & Yamanami Route & Sanin 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経由して山陰の名湯・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。海岸沿いの爽快な景色と長閑な漁村風景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、特にベンチ、給水、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・道後はまかぜ海道 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める。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が必要となることがある。

**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・道後はまかぜ海道

**凡例**

- 高速道路
- 県境
- インターチェンジ
- JR線
- サービスエリア
- 私鉄線
- パーキングエリア
- 国道
- 飛行場
- 一般道路
- 航路



●この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の50万分の1 地方図、25万分の1地形図及び電子地形図25000を使用した。(承認番号 平26情便、第244-B412号)

## 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城下町の町並みが残る塩見編手、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・皆生温泉、妖怪ブロンズ像が立ち並ぶ木水しげるロードなど、立ち寄りたいスポットがたくさんあります。



### Check 国宝 松江城

城下町松江のシンボル。千鳥が羽を広げたように見える入母屋破風(いりもやはふ)の屋根が見事なこと、「千鳥城」とも呼ばれる。全国で現存する12天守の一つ、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。



明治時代まで山岳仏教の靈廟として大山が残されていましたが、今は手つかずの大山が残っています。大山や森林浴、自然観察スポットとしても人気があります。平成28年度に大山山岳地域が日本遺産に認定されました。



## 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、右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「出雲國風土記」といった神話で登場する神社や史跡がある所に残るほか、たたら製鉄の産地としても名高く、「昔谷たたら高殿」を始めとする日本遺産「出雲國たたら風土記」の構成文化財などたくさんのが見どころがあり、楽しめます。



### Check 龍頭ヶ滝

日本の滝百選にも選ばれ、中国地方一ともいわれる名瀑。雄渾と雄渾からならない雄渾の裏に残る百疊の岩場も見ることができます。(裏見の滝)。マイナスイオンたっぷりの癒しスポット。



### Check 菅谷たたら山内

日本古来の鉄づくり技術「たたら製鉄」で從事した人の集落で、全國で唯一現存する菅谷高殿をはじめ元小屋、どう場、長屋などがあり、往時の暮らしを骨こぶることができます。



銀泉に大量の炭酸ガスを含む、日本有数の天然炭酸温泉。明治時代にドライで開催された万博博覧会で「世界稀有の銀泉」として賞賛を受賞したことのある。



出雲大社神楽殿の大しめ縄をはじめ、全國の神社などへしめ縄を制作奉納する飯南町のしめ縄文化を伝承する施設。しめ縄づくりの体験などを楽しめます。



## 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コース」は、瀬戸内海から中国山地を抜け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等の施設を中心に、2つのダムを巡る「みづぎハイウェイコース」や6つの中の駅を巡る「中国山地クルツツ周遊コース」など10の周遊コースを楽しむことができます。



### Check 天然温泉宿尾道ふれあいの里

尾道市内から少し奥まったところにあり、御調の美しい山並みや豊かな自然を眺めながらゆっくりできる天然の温泉宿。スマート大浴場や源泉かけ流しの露天など13種類のパワエティ豊かなお風呂が楽しめる。また、施設内では、日本限りの気軽な御食事のほか、会席料理も味わうことができる。



### Check 道の駅ゆめランド布野

やまなみ街道サイクリングコースの基点のひとつでもあり、三次で生産された野菜の販売や、物産メニュー・郷土料理などヘルシーで普段おいしい味を中心としたふるさとハイキングなど三次の味を楽しむことができる。まるごと布野のアイス屋さんで販売される野菜のジュレは素材の味そのものが堪能できる。



※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】  
③スタート  
④国道  
⑤高速道路  
⑥県道  
⑦JR線  
⑧ゴール

## 愛媛県 今治・道後はまかぜ海道

美しい瀬戸内海を横目に爽やかな瀬戸内海を感じながら、のんびりと巡航できる高低差の少ないコース。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ますので注意する必要があります。



### Check 道後温泉

古くは古事記や万葉集にも登場する日本古来の温泉で、歴の長い木造三層楼の本館は、建物全体が国の重要文化財。「坊っちゃん」を始め、小説や映画などの多くの名作に登場している。すべてべしと肌触りの名湯を堪能した後は、温泉の香り漂う道の駅並みを浴衣に着替えて散策すれば、温泉情緒がよりいっそう盛り上がる。



### Check サンライズ糸山

糸山は古事記や万葉集にも登場する日本古来の温泉で、歴の長い木造三層楼の本館は、建物全体が国の重要文化財。「坊っちゃん」を始め、小説や映画などの多くの名作に登場している。すべてべしと肌触りの名湯を堪能した後は、温泉の香り漂う道の駅並みを浴衣に着替えて散策すれば、温泉情緒がよりいっそう盛り上がる。



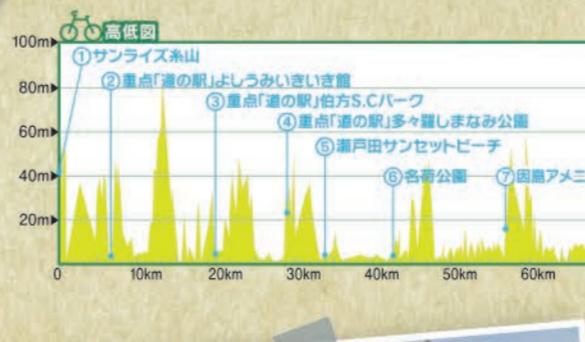
## 愛媛県・広島県 しまなみ海道サイクリングロード (しまなみ海道沿線サイクリングコース)

愛媛県今治市と広島県尾道市を結ぶ全長約70kmの瀬戸内海サイクリングコース。日本初の海陸一体横断する自転車道(瀬戸内海横断自転車道)になります。幹線道路沿いに走られる自転車道(フルライナー)は、すべての島を渡断する島組ルート。これに沿って走れば、ノンストップでのサイクリストなら3時間ほどで今治(もし)へ向かうことができます。美しい瀬戸内の風景を眺めたり、ご当地グルメに舌鼓をうちながら島間道を走るもの、このルートの醍醐味です。大島・伯方島・大三島3島を巡る外島コースも注目です。



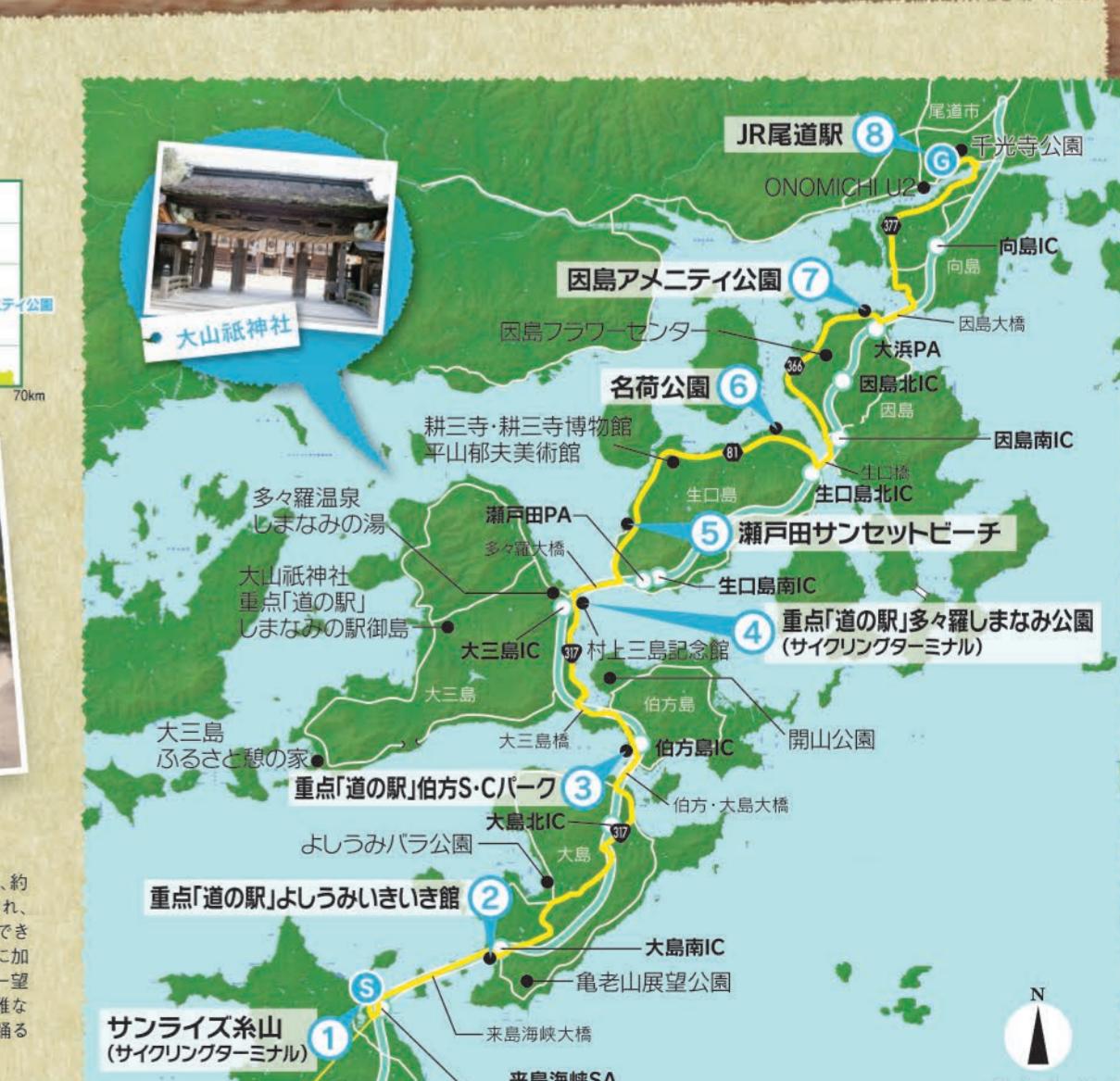
### Check しまなみ海道展望公園

しまなみ最短ルートのフルライナーから外れるが、絶対に行っておきたいビュースポットのひとつ。標高307mの山頂にあるバラマ展望ブリッジからは、世界初の三連吊橋「来島海峡大橋」や瀬戸内の多島美などの絶景が楽しめる。



### Check よしうみバラ公園

しまなみ最短ルートのフルライナーから外れるが、絶対に行っておきたいビュースポットのひとつ。標高307mの山頂にあるバラマ展望ブリッジからは、世界初の三連吊橋「来島海峡大橋」や瀬戸内の多島美などの絶景が楽しめる。



●この地図の作成に当たっては、国土地理院地図の承認を得て、国際発行の50万分1地図、2万5千分1地形図及び電子地形図25000を使用した。(承認番号:平28情使、第1199号) ●このガイドマップ裏面掲載の地図は「おしゃべり3D」を使用。