

# SHIMANAMI-KAIDO CYCLING ROAD

## しまなみ海道サイクリングロード

距離 69.9km

難易度 3

vol.11

第1版 2016年3月発行

### サイクリング大会・イベント情報

**10月30日** サイクリングしまなみ2016

今治市 しまなみ海道

しまなみ海道の高速道路を一部通行規制をして、国内外からサイクリング愛好者が参加する国際サイクリング大会。技量や嗜好にあわせて5つのコース。全てのコースで高速道路を走行することができる。

主催 瀬戸内しまなみ海道・国際サイクリング大会実行委員会  
0898-23-2559

### 3月19日 ゆめしま海道サイクリング(仮称)

上島町 弓削島・佐島・生名島・岩城島

風光明媚な上島4島を、チャーター船を使用して巡るサイクリングイベント。2015年は今治港発着(51km)と尾道港発着(55km)で開催。2016年は島の特産品を堪能するグルマライドを予定。

主催 上島町産業振興課 0897-75-2500

### サイクルレスキュー

**MAP A-8** 細河石油  
今治市大三島町宮浦5566-2 0897-82-0066 7:00~19:30 年末年始(12/29~1/3)

**MAP D-9** おおしまタクシー  
今治市吉海町新幸田105 0897-84-2629 24時間 無休

### 医療機関等・緊急連絡先

**MAP D-11** 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 D-12** 今治市医師会市民病院  
今治市別宮町7丁目1-40 0898-22-7611 9:00~12:30、14:00~17:30 木・日・祝・土(午後)

### 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15分 JR松山駅 電車で1時間4分

JR波止浜駅 約2km 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

## サイクリングコース周辺のオススメスポット

しまなみ海道観光の拠点 **サンライズ糸山**

糸山公園 (来島海峡展望館)

来島海峡大橋のたもとにあるサイクリングの出发点。橋の上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

しまなみ海道の広島側の拠点である尾道にあり、サイクリング向けの宿泊施設・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 店舗により異なる

瀬戸内海と四国山地を一望する大パノラマ **白濁山**

瀬戸内国立公園標高350mの山頂には、平安時代の文化財を有する龍泉寺や、八畳岩に彫られた磨崖仏がある。 広島県尾道市因島重井町白濁山

水軍のふると因島に築かれた 城型資料館 **因島水軍城**

昭和58年に築城された全国でもめずらしい城型資料館。本丸には歴史資料が展示され、展望を兼ねる隅やぐらには船の資料館となっている。 広島県尾道市因島中住町3228-2 0845-24-0936 9:30~17:00 (ただし、月2日、193日) 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・中学生)150円

潮と橋と船が織りなす芸術的な風景 **馬島**

来島海峡大橋の中間に位置する島。島の周囲を流れる美しい潮流が流れ、島の南側に現れる「丸満」と呼ばれる満潮は立春の道力。 今治市馬島

しまなみ海道随一の展望 **亀老山展望公園**

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随一とされ、天気の良い日は石鐘山まで見渡すことができる。 今治市吉海町南浦487-4

世界のバラが楽しめる公園 **よしうみバラ公園**

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。隣接するローズ館には園内を一望できるテラスがある。 今治市吉海町福田1292

瀬戸内海の大名気分が味わえる! **村上水軍博物館**

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。わくわく体験ルームでは、甲冑や小袖を着用できる。 今治市宮窪町宮窪1285 0897-74-1065 9:00~17:00 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

瀬戸内海の島々が見渡せる景勝地 **カレイ山展望公園**

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

さざ波が広がる風光明媚なキャンプ場 **多々羅キャンプ場**

多々羅大橋を見上げる場所に位置するキャンプ場。広々とした敷地にオートキャンプ場やコテージ、炊事棟などが整備されている。 今治市上浦町井口7523 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

島々を眺めながら、書の歴史や文化に触れられる **村上三島記念館(上浦歴史民俗資料館)**

大三島出身で現代書道の巨匠と呼ばれる村上三島の作品を多数収蔵する書道美術館。初めて書に接する人にも深い感動を与えられる。 今治市上浦町井口7505 0897-87-4288 9:00~17:00 月曜日(祝日の場合は原則翌日) 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

しまなみ海道の天然温泉 **多々羅温泉しまなみの湯**

大三島にある日帰り温泉施設。浴槽や建物は落ちついた佇まいの和風建築で、裸の体を一気に癒してくれる。 今治市上浦町井口7548-1 0897-87-4100 10:00~20:00 (札止め19:30) 火曜日(祝日の場合は営業) 大人310円/小人(3歳~小学生)160円/中学生以上)400円

## しまなみ海道サイクリングロード

難易度 3

2007kcal | 距離 69.9km

境内を散策しながら孝養の心と日本文化の粋を楽しむ **耕三寺 博物館**

耕三寺家の美術コレクションを公開するため昭和28年に国の登録博物館として開設。仏教、茶道、近代美術を公開。 広島県尾道市瀬戸町瀬戸田553-2 0845-27-0800 9:00~17:00 年中無休 大人1400円/小学生1000円/高校生800円/シニア1200円(65岁以上)中学生以下無料/「身体障害者手帳」「療育手帳」所持者及びその介助者(1人)は半額

青い海と白い砂 **瀬戸田サンセットビーチ**

日本の名海水浴場88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重水1506-15

国産レモン生産量日本一の町 **レモン谷**

生口島の瀬戸田町は国産レモン生産量日本一。多々羅大橋のもとにある、この一帯を中心にレモン園が巻き起こったとされている。 広島県尾道市瀬戸田町 見学自由・無料

青い空と海に包まれる開放感 **海洋温泉施設 マーレ・グラッシア大三島**

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ラクゼーション施設。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] 11:00~14:00、16:30~19:30(土・日曜日、祝日) 水曜日(水曜日が曇り・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/身体障害者手帳(紙・4級)260円

海、山、武の神として祀られている日本総鎮守 **大山祇神社**

全国一万余社ある山祇神社と三島神社の総本社といわれる県内最古の神社。境内には樹齢約2600年の大楠が神木として鎮座。 今治市大三島町宮浦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/高校生800円/小・中学生400円

自然の緑と白壁のコントラストが印象的な美術館。現代日本画壇を担う画家たちの作品など約1000点が展示されている。 今治市大三島町宮浦9099-1 0897-82-1234 9:00~17:00 月曜日(祝祭日の場合は翌日) 年末(12/27~12/31) 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

日本画家と共に歩み続ける美術館 **今治市大三島美術館**

METS(メッツ)を用いた消費カロリー算定式

消費カロリー(kcal)=METs×時間×体重(kg)

安静時 1METs という単位を用いて、サイクリングを行った時の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(メッツ)を用いた消費カロリー算定式

消費カロリー(kcal)=METs×時間×体重(kg)

安静時 1METs という単位を用いて、サイクリングを行った時の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。

### レンタサイクル

**MAP D-12** ジャイアントストア今治  
今治市北宝来町1-729-8 0898-25-1175 日曜日9:30~18:00、最大レンタル期間5日間 火曜 クロスバイク4000円、ロードバイク5000円、ロードカーボン7000円など(日曜日・保険料含む) ●クロスバイク、ロードバイクのみ約40台

**MAP B-7** 上浦レンタサイクルターミナル  
今治市上浦町井口9180-2 多々羅しまなみ公園 0897-87-3855 9:00~17:00 無休

**MAP B-8** 大三島レンタサイクルターミナル  
今治市大三島町宮浦3260 (道の駅 しまなみの駅) 0897-82-0002 8:30~17:00 無休

**MAP C-9** 伯方レンタサイクルターミナル  
今治市伯方町叶浦1668-1 (道の駅 伯方S・Cパーク) 0897-72-0018 9:00~17:00 無休

**MAP D-8** 宮窪レンタサイクルターミナル  
今治市宮窪町宮窪2822-9 (宮窪観光案内所) 0897-74-1074 9:00~17:00 無休

**MAP C-10** 吉海レンタサイクルターミナル  
今治市吉海町名4520-2 (道の駅 よしうみいきい館) 0897-84-3233 9:00~17:00 無休

**MAP C-11** 中央レンタサイクルターミナル  
今治市砂場町2-8-1(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 ●タンDEM自転車有

**MAP D-12** JR今治駅臨時レンタサイクルターミナル  
今治市中日吉町1-6-23 (道の駅 しまなみの駅) 0898-34-1200 8:30~17:00 無休 ●クロスバイク30台

## 道の駅

**道の駅 多々羅しまなみ公園**

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。目の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 伯方S・Cパーク マリンオアシスはかた**

伯方・大島大橋のたもとにあり、ビーチや公園なども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、瀬戸内海の特産品などが販売されている。

今治市伯方町叶浦1668-1 0897-72-3300 9:00~17:00 [レストラン] 10:00~15:00 (店舗により異なる) 年中無休

**道の駅 しまなみの駅御島**

大三島の観光拠点となる道の駅。館内には特産品や土産物をたくさん並ぶ。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

**道の駅 よしうみいきい館**

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4520-2 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**

来島海峡大橋のたもとにあるサイクリングの出发点。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。宿泊施設も併設され、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**

JR尾道駅徒歩7分ほどの複合施設。宿泊施設のほか、サイクルスループ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したGIANT製のスポーツバイクレンタルも利用できる。

広島県尾道市西御所町5-11 0848-21-0550 店舗により異なる

**ゲストハウス シクロの家**

しまなみ海道の入り口、今治に自転車好きな仲間が集まってきたゲストハウス(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11-12 0898-35-4496 15:00~21:00 月~10:00 個室料金3000円(税込) ドミトリー1名1泊2,500円(税込)

## グルメ・特産品

**MAP B-3** 玉木商店の ローストチキン(手羽L) 390円

広島県尾道市瀬戸田町瀬戸田511 0845-27-0239 9:00~18:00 火

**MAP B-3** 岡哲商店の コロッケ(1個) 90円

広島県尾道市瀬戸田町瀬戸田517-4 0845-27-0568 08:30~18:30頃 (売り切れ次第終了) 不定休

**MAP D-7** イマイ流かあちゃん亭の 大三島ソースオムそば 500円

愛媛県今治市伯方町津野71 0897-72-0788 10:00~20:00 (伯方ショッピングセンター内) 月(祝日の場合は翌日) 不定休

**MAP D-7** さんわの 伯方の塩ラーメン 580円

今治市伯方町木浦1650-1 0897-72-1211 11:00~19:00(水・17:00まで) 不定休

**MAP B-8** せとうち茶屋大三島の しまなみレモンソフトクリーム 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・沙の季] 11:00~15:00 年中無休

鹿児島産ハーフチキンをこんがり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ったご当地ソフトクリーム。

