

ファミリーコース ゆめしま海道 サイクリングコース

広島県に最も近い上島町の生名島、佐島、弓削島、岩城島をそれぞれ橋やフェリーで渡り、4島を一周するコース。

難易度 ●●●●● 全長:52.3km

温泉



海水浴施設「潮湯」

健康増進効果を得られる、7種の海水浴が楽しめる。評判の露天風呂は開放感たっぷり、海塩に含まれる豊富なマグネシウムで保温効果も抜群。

- ③越智郡上島町弓削上弓削1907-1
- ☎0897-74-0808
- ③10:00~20:00(受付19:00まで)
- ③月曜日、年末年始(12/31~1/1)



Inland Sea Resort FESPA

弓削島にある温泉、宿泊、レストランが併設された総合リゾート施設。白砂青松の海岸と、瀬戸内のしなみを見送ることができる。

- ③越智郡上島町弓削日比287
- ☎0897-77-2200(株式会社ゆげフーズサービス)
- ③[温泉]10:00~22:00(礼止め21:00)
- ③[レストラン]11:30~15:00、17:30~22:00
- ③年2回休館日(2016年は6/9と11月頃予定)



源泉流し秘湯の湯 菰隠温泉

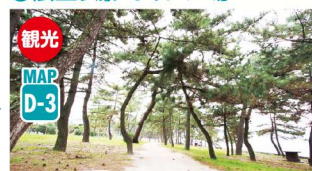
海岸沿いにあり、とりとめぬりのある湯は、「美人の湯」と名高い。多々羅大橋や瀬戸の島々を行き交う船を眺めることができる。

- ③越智郡上島町岩城2559
- ☎0897-75-3250
- ③11:00~21:00
- ③無休

医療機関

- 愛媛県立中央病院
- ☎0897-33-6191
- ③8:00~11:30、12:30~16:00
- ③土・日(平日は受診科により異なる)

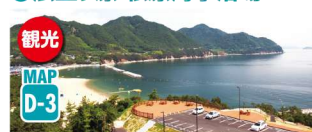
①法王ヶ原 キャンプ場



松原には炊事場やトイレなどの設備も整っており、キャンプ場として使用することもできるため、夏の海水浴と相まって年間多くの人が訪れる。

- ③越智郡上島町弓削下弓削1002
- ☎0897-77-2252(上島町せとうち交流館)
- ③海の日の前日~8月最終の日曜日

①法王ヶ原 松原海水浴場



愛媛の名勝地・法王ヶ原の美しい松林を背景に、透き通った海と穏やかな波が自慢の海水浴場。環境省の「快水浴場百選」にも選ばれた海を満喫しよう。

- ③越智郡上島町弓削下弓削
- ☎0897-77-2252(上島町せとうち交流館)
- ③海の日の前日~8月最終の日曜日

グルメ・特産品

岩城生名漁協 いきな車えび

プリプリとした食感が一段と味わえる「いきな車えび」は「生名島(いきなしま)」、「活きのいい」、「粋な」の意味を込め、「活き車えび」の名で販売している。販売期間は11月~1月頃。

- ③越智郡上島町岩城1530 ☎0897-75-2033

しまでCafé

上島町弓削島の中心地にある島で唯一のカフェ。魅力あふれる料理には、島内で育った農作物や新鮮な瀬戸内の魚介類などを厳選して使用している。

- ③越智郡上島町弓削下弓削830-1 ☎0897-77-2232
- ③9:30~17:00 木曜日、元旦

農家レストラン でべそおばちゃんのお店

レモン懐石

11品の料理が並びレモン懐石はレモンが主役の料理で、岩城島の青いレモンが露沢に使われ、とてもさわやかで後味のいい料理。5日前までに要予約。

- ③越智郡上島町岩城3057 ☎0897-75-2843
- ③10:00~14:00(完全予約制) ③お盆、お正月

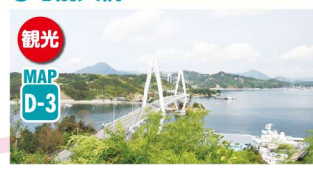


●舟かかし

村上水軍の軍船を隠していたとされる場所であり、干潮時に見ることができる。古来から交通の要衝となっていた新居大島は、古文書の記録や島内で城跡が発見されたことから、村上水軍の統領であった村上義興の生誕地とも言われている。

- ③新居浜市大島
- ☎0897-45-1006(大島公民館)

②弓削大橋



弓削島と佐島をつなぐ全長980mの斜張橋。開通に合わせて建設された公園では、弓削大橋や橋の下を通る船や遠くには浮島島々を眺めることができる。

- ③愛媛県越智郡上島町弓削佐島

③生名橋



生名島と佐島をつなぐ全長515mの斜張橋。平成33年予定の岩城橋開通で弓削大橋と合わせて上島4島が「ゆめしま海道」として接続される。

- ③愛媛県越智郡上島町弓削佐島



●積善山(岩城島)

瀬戸内海が一望できる岩城島の中心に位置し、展望台から眺め大パノラマの絶景は必見。毎年春に3,000本の桜が咲き乱れる桜まつりも素晴らしい。

- ③越智郡上島町岩城積善山

ファミリーコース

新居大島1周コース

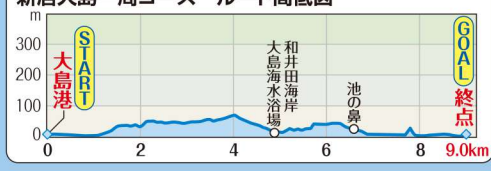
新居浜沖に浮かぶ新居大島は水軍伝説が残る島を一周するコース。(マウンテンバイクがおすすめ)

難易度 ●●●●● 全長:9.0km



④新居大島一周コース

新居大島一周コース ルート高低図



愛媛マルゴト自転車道 CYCLING COURSE GUIDE MAP

№14

NIIOOSHIMA

新居大島 1周コース

難易度 ●●●●●



消費カロリー
約196kcal

走行距離:9.0km
ぐるっと回って40分

№17

YUMESHIMA KAIDOU

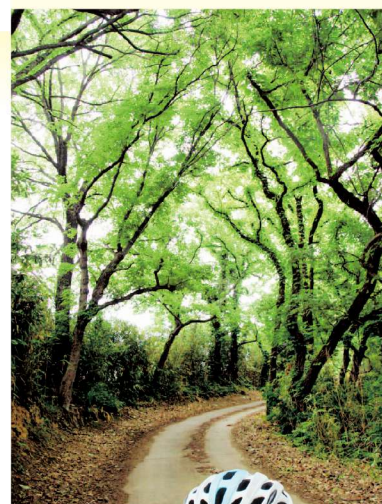
ゆめしま海道 サイクリングコース

難易度 ●●●●●



消費カロリー
約1,140kcal

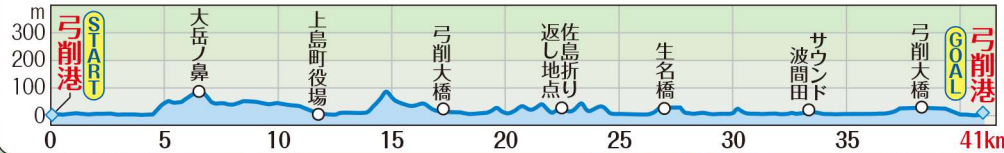
走行距離:52.3km
ぐるっと回って200分



NO14 新居大島1周コース
松山空港から黒島フェリー乗場まで
車で約1時間25分(松山IC、新居浜IC経由)
黒島港から大島港までフェリーで約15分

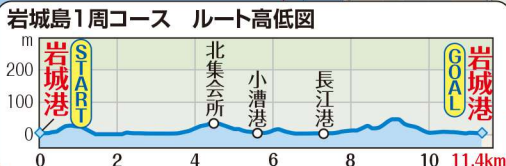
NO17 ゆめしま海道サイクリングコース
松山空港から今治港まで
車で約1時間10分(松山IC、今治湯ノ浦IC経由)
(弓削島)今治港から弓削港までフェリーで約1時間
(岩城島)今治港から岩城港まで約50分

生名島・佐島・弓削島3島巡りコース ルート高低図



ゆめしま海道サイクリングコース

上島町の島へは、本州（尾道市、三原市）、四国（愛媛県今治市）、または瀬戸内しまなみ海道から旅客船・フェリーでアクセスできる。



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)
サイクリングを行った時の消費カロリーを簡単に算定したものであり、目安です。

サービス内容凡例 サイクルオアシス サイクルスクエア 自転車スタンド インフォメーション トイレ 給水 足湯 空気入れ(フレンチバルブ) バイク修理工具

「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2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 平27四使 第25号)」

ブルーライン

サイクリストを分かりやすく誘導するため車道の左端に青くひかれた「安心ナビ」。走行の目安になるように各起点都市からの距離やルートの方向が明示されています。



地図凡例

- コースルート
- ルートの危険区間
- ルートの上り坂
- ルートの危険箇所
- 道の駅
- 自転車店
- レンタサイクル
- 食事処
- 商店・土産店
- 宿泊施設
- 温浴施設
- 絶景ポイント
- キャンプ場
- 駐車場
- トイレ

サイクリングのマナー

- 自転車は車道の左側を走るのが原則
- 歩道は歩行者優先、自転車は徐行
- 交通ルールを守る
- 交差点での一時停止、信号遵守
- ヘルメットを着用
- 「シェア・ザ・ロード」の精神で安全に*

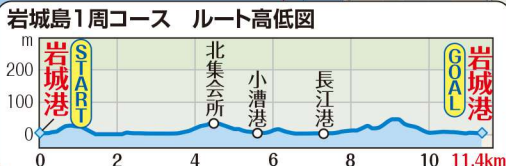
*「シェア・ザ・ロード」とは 歩行者・自転車・自動車等がお互いの立場を思いやる気持を基本として道路を安全に共有すること

スマホアプリで気軽に投稿!
愛媛マルゴト自転車道
参加型サイクリングサイト

投稿された情報はFacebookに再発信!
<https://www.facebook.com/ehimecycling>

マルゴト自転車道全26コースを地図や動画で詳しく紹介!
<https://ehime-cycling.jp>

写真やオススメの情報を自由に投稿!
愛媛マルゴト自転車道 検索



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)
サイクリングを行った時の消費カロリーを簡単に算定したものであり、目安です。

サービス内容凡例 サイクルオアシス サイクルスクエア 自転車スタンド インフォメーション トイレ 給水 足湯 空気入れ(フレンチバルブ) バイク修理工具

「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2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 平27四使 第25号)」

生名島・佐島・弓削島3島巡りコース



サイクリングイベント



ゆめしま海道サイクリング (2017年3月予定)
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。2017年3月は島の特産品を堪能するグルメライドを予定。

- 医療機関**
県立今治病院 0898-32-7111 8:30~11:00 土・日
泰医院 0897-77-2074 月~土 8:30~12:00 / 月火水金 15:30~18:00 日・祝
- レンタサイクル**
せとうち交流館 0897-77-2252 8:30~17:15 無休
生名立石港務所 0897-76-2224 8:30~17:15 無休
岩城観光センターリモーネ・プラザ 0897-75-3277 8:00~17:30, 日祝8:00~17:00 年末年始