Sanin Route & Yamanami Route & Shimanami Sea Route & Hamakaze Sea Route Cycling Map

山陰ルート やまなみ街道 しまなみ海道 はまかぜ海道

サイクリングマップ

山あり海あり 快走ルート

発行

●鳥取県観光戦略課
TEL 0857-26-7239
https://www.pref.tottori.lg.jp/

●島根県観光振興課
TEL 0852-22-5619
https://www.pref.shimane.lg.jp/

●広島県観光課
TEL 082-513-3392
https://www.hiroshima-kankou.com/

●愛媛県観光物産課
TEL 089-912-2492
https://www.pref.ehime.jp/

2020年2月発行
※このマップの情報は2020年2月現在の情報です。
おでかけ前に最新情報をお確かめください。

鳥取

境港・水木しげるロード
©水木プロダクション

境港は国内有数の漁港を持つ"さかなの街"。水揚げ量日本一のキロマグロ、カニのほか、さまざまな種類が水揚げされ、市内の直売施設では新鮮な魚介類を購入できます。
"妖怪の街"としても知られており、JR境港駅から駅前通りを歩くと、懐かしい妖怪たちが次々に出現。境港出身の漫画家水木しげる氏の代表作「ゲゲゲの鬼太郎」に登場する鬼太郎、ねずみ男、目玉おやじなどの妖怪ブロンズ像が訪ねる人を歓迎してくれます。

皆生温泉（かいけおんせん）

日本海に面した温泉郷で、豊富な湯量を誇っています。ナトリウム・カルシウム塩化物泉で主な効能は神経痛、リウマチ、慢性皮膚病、慢性婦人病など。近年の調査で優れた美肌効果が判明し、女性にとってもうれしい「ホカホカ、ツルツルの健康と美肌をつくる」温泉として注目されています。
また、皆生温泉は「国内トライアスロン発祥の地」。毎年7月には「全日本トライアスロン皆生大会」を開催しています。

大山寺（だいせんじ）

大山寺は、中国地方最高峰大山（だいせん）の北面中腹に位置する山林寺院で、奈良時代に創建され、鎌倉・室町時代には高野山金剛峯寺や比叡山延暦寺とならぶ大寺として隆盛を誇りました。
大山寺の開山は養老2年（718）のことと伝えられており、平成30年（2018）には開山1300年を迎えました。

島根

宍道湖

宍道湖は、周囲約45㎞、全国で7番目の大きさを誇る湖です。湖畔から眺める夕日は絶景で、「日本の夕陽百選」に選定されています。海水の少しまじった汽水湖であることから、シジミや白魚などの「宍道湖七珍」に代表される魚介類が豊富です。さらに宍道湖周辺には、「玉造温泉」や「松江しんじ湖温泉」、「湯の川温泉」などたくさんの温泉地があり、心も身体もリフレッシュできます。

木綿街道

出雲市平田町の中心部にある木綿街道。江戸時代から明治にかけて、雲州木綿の市場町として栄えました。当時の賑わいを偲ばせる「酒蔵」や「醤油蔵」などの商家、旧家など風情のある町並みを見ることができます。案内所でもある「木綿街道交流館」は江戸時代の外科医の旧宅を復元したもので、館内には展示、食事処などがあります。街道沿いの店舗では見学や生姜糖や醤油を使ったスイーツも楽しめます。

清水寺

1400年以上の歴史を誇る天台宗の古刹で、十一面観音様をご本尊に厄払いのお寺として慕われています。5万坪余りの広大な境内には、山陰唯一の三重塔をはじめ、国の重要文化財である根本堂など文化財も多く、荘厳な空気に包まれています。春のソメイヨシノ、境内が真紅に染まる秋の紅葉は絶景です。境内の旅館では精進料理も楽しめます。

広島

ONOMICHI U2

海運倉庫をリノベーションしてうまれた、しまなみ・やまなみサイクリングの拠点となる複合施設。自転車を持ったままチェックインでき、客室に自転車が持ち込めるホテルをはじめ、瀬戸内を体感するレストランやライフスタイルショップ、サイクルショップ等があります。

世羅高原農場

春はチューリップ、夏はひまわり、秋はダリアなど季節折々の花畑を楽しむことができます。また、バーベキューも楽しめる農場レストラン、花カフェのほか体験メニューやイベントもあり、大人から子どもまで楽しむことができます。近隣にもその他の花・果樹の観光農園が多く点在しています。

水木しげる記念 日本妖怪博物館（三次もののけミュージアム）

三次（みよし）市に日本初の妖怪博物館が誕生しました！三次市三次町が舞台となった〈稲生物怪録〉とともに、約5,000点の妖怪コレクションを展示。また、子どもたちが妖怪について遊びながら学べるアミューズメントゾーンも設置されます。

愛媛

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発点。橋の上から瀬戸内海の絶景を望むことができる。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めば、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る。宿泊部屋の窓から眺める来島海峡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。

タオル美術館

タオルとアートを融合した世界初のタオルミュージアムです。きめ細やかさが特徴のタオル製品やアート作品の展示販売だけでなく、製造工程の見学や四季折々の表情を見せるヨーロピアンガーデン、ランチとアフタヌーンティーが楽しめるミュージアムカフェもあり、見どころ満載です。日本一のタオル生産地ならではのオリジナル商品や四国の特産品など、お土産を選ぶのに困るほどの品々が揃っています。

道後温泉別館 飛鳥乃湯泉

2017年にオープンした飛鳥乃湯泉（あすかのゆ）は、道後温泉にまつわる伝説や物語などを愛媛の伝統工芸と最先端アートをコラボレーションした作品で演出しています。建物コンセプトは、日本最古といわれる温泉にふさわしい聖徳太子の来浴や斉明天皇（さいめいてんのう）の行幸などの物語や伝説が残る飛鳥時代の建築様式を取り入れた湯屋です。道後温泉本館と同じく、全国でも珍しい加温も加水もしていない源泉かけ流しの「美人の湯」を満喫することができます。

山陰ルート 全長約148㎞

「日本の夕陽百選」宍道湖畔の松江しんじ湖温泉駅から、世界ジオパーク認定の浦富海岸にあるJR東浜駅を結ぶルート。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187㎞

尾道市（尾道駅）から松江市（松江しんじ湖温泉駅）を結ぶ、獲得標高約1,900mの中～上級者向けのルート。2015年3月の尾道松江線全線開通を契機としてこの「やまなみ街道サイクリングロード」と、18の周遊コースを設定。沿線や周辺地域には、道の駅や神話にご縁の地、古い町並みが残るエリアが点在しています。

今治・道後はまかぜ海道 全長約52㎞

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。日中の真っ青な海、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ます。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を必要とすることがあります。

しまなみ海道サイクリングロード 全長約70㎞

国内外から多くのサイクリストが訪れ、国のナショナルサイクルルートにも選ばれた「サイクリストの聖地」。交通量も少なく、ブルーラインや方向表示もあり、安心して瀬戸内海の爽快な景色を眺めながらのライドを楽しめます。給水、トイレ、空気入れの貸出などのサービスを提供する休憩スポット「しまなみサイクルオアシス」も充実しています。

凡例
- 山陰ルート
- しまなみ海道サイクリングロード
- やまなみ街道ルート
- 今治・道後はまかぜ海道

凡例
- 高速道路
- 県境
- 国道
- 鉄道
- 一般道路

4県のルートを走行する様子を紹介した「イメージ動画」を公開中!!

詳しくはQRをチェック!

4県連携広域サイクリング

San'in Route & Yamanami Route & Shimanami Sea Route & Hamakaze Sea Route Cycling Map

鳥取

ダイジョウブシステム

鳥取県には、コグステーション、サイクルカフェ、サイクルポートというサイクリストのための休憩施設があります。休憩施設では、バイクラックの設置、自転車用パンク修理工具や空気入れ等と貸出し、トイレ・飲料水（水道水）の無償提供等をしています（約130施設）。

■コグステーション
サイクリングの拠点施設。

■サイクルカフェ
サイクリストの休憩施設となるカフェ・レストラン。

■サイクルポート
鳥取県と包括業務提携しているコンビニエンスストア（ローソン、ファミリーマート、ポプラ等）の県内店舗の一部で展開。

ダイジョウブシステム参画施設▶
https://www.pref.tottori.lg.jp/247048.htm

※ステッカー又は看板等が目印！

島根

ご縁サイクルステーション

サイクリング中に休憩などで気軽に立ち寄っていいただける施設です。
道の駅、観光施設、飲食店、コンビニ等、島根県内に約210ヵ所あります。

【基本サービス】
全施設で休憩（駐輪）スペースの提供、トイレの使用、飲料水（水道水）の提供を無償で行っています。

【任意サービス】
空気入れや工具の貸し出し、荷物の一時預かりなどのサービスを提供している施設もあります。

ご縁サイクルステーションHP▶

＼このステッカーが目印です／

基本サービスのみを提供する場合　任意サービスの提供がある場合（イメージ）

広島

しまなみサイクルオアシス

しまなみ海道沿線や周辺地域で、自転車用空気入れ、修理工具の貸し出しやトイレ、自転車スタンドの利用、そして観光パンフレットや飲み水の提供を行っています。（尾道42か所、向島13か所、因島25か所、生口島27か所）

ひろしまサイクルおもてなしスポット

サイクリングの途中にぜひお立ち寄りください！トイレが利用でき、水道水無料提供または飲料販売、周辺情報提供などを行っています。

レンタサイクル

広島県内のレンタサイクル情報はこちら！

しまなみ海道サイクリングロード 自転車通行料無料！

『しまなみ海道自転車道利用促進協議会』は、協賛企業の支援のもと、しまなみ海道サイクリングロードの自転車通行料金を期間限定特別企画として無料化するなど、利便性向上を図る活動を行っています。
＜構成団体＞　広島県、愛媛県、尾道市、今治市

愛媛

サイクルオアシス

サイクルオアシスは、サイクリストのための休憩施設で、道の駅、飲食店、コンビニ等が参加しています。
サイクルオアシスでは、空気入れの貸し出し、飲料水の無償提供、トイレ、ベンチ（休憩設備）等の利用及び周辺情報の提供をしています。

サイクルレスキュー

サイクルレスキューでは、サイクリング中のトラブル時の応急処置や搬送（有償または無償）などのサービスを提供しています。
自転車販売店、レンタサイクル事業者、ガソリンスタンド等が、それぞれの本来業務や専門性を活かして、可能な範囲でのトラブル対応に協力しています。

レンタサイクル情報

愛媛県内のレンタサイクル情報はこちら。

愛媛県のサイクリング情報

愛媛県内のサイクリング情報はこちら。

鳥取県へのアクセス情報

○JR利用の場合

- 新幹線
- 特急やくも
- 特急スーパーいなば
- 特急スーパーはくと

東京・名古屋・大阪・岡山・坂出・博多 → （乗換）姫路 新大阪 / （乗換）岡山 → 鳥取

東京・名古屋・大阪（新大阪）・岡山・坂出・博多 → （乗換）岡山 → 米子

○航空機利用の場合
※運行便数は変更になる場合があります。

羽田 → 鳥取砂丘コナン空港 / 米子鬼太郎空港

※令和元年7月現在
※期間により便数や所要時間が変更となる場合があります。

島根県へのアクセス情報

○JR利用の場合

- 新幹線のぞみ
- 特急やくも
- 特急サンライズ出雲（寝台）

東京・新大阪・博多 → 岡山駅 → 松江駅

○航空機利用の場合
※運行便数は変更になる場合があります。

神戸・仙台・静岡・名古屋小牧・隠岐・福岡・大阪（伊丹）・東京（羽田） → 出雲縁結び空港

広島県へのアクセス情報

○JR利用の場合

- 新幹線
- 在来線

JRの輪行（自転車を携帯荷物として持ち込める）条件等（運搬料金は無料）
●解体または折りたたんで、自転車のすべての部分が専用の袋に包まれるよう梱包すること。
●専用の袋の縦・横・高さの合計が250cm以内であること（1辺の最長が2m以内）、重さが30kg以内。

博多・広島・三原（※こだま号のみ）・新尾道（※こだま号のみ）・尾道（自転車組立場あり※1）・福山・新大阪・東京

※在来線の運行状況については、JR西日本のホームページでご確認ください。

○航空機利用の場合
※運行便数は変更になる場合があります。

広島空港（サイクルハブあり※2）
- 羽田空港 18往復/日
- 成田空港 2往復/日
- 札幌空港 2往復/日
- 国際線（ソウル、大連・北京、上海、台北、香港、シンガポール）
- 仙台空港 2往復/日
- 沖縄（那覇）空港 1往復/日

※1.フロアポンプ（空気入れ）は観光内所で貸出。※2.フロアポンプ（空気入れ）、工具を設置。

愛媛県へのアクセス情報

○JR利用の場合

- 新幹線
- 高徳線特急「うずしお」
- 土讃線特急「南風」
- 予讃線特急「いしづち」
- 予讃線特急「しおかぜ」

高知・徳島・高松・博多・広島・新大阪・名古屋・東京
多度津・高松・岡山 → 松山駅

○航空機利用の場合
※運行便数は変更になる場合があります。

上海・台北・ソウル・沖縄（那覇）・鹿児島・福岡・大阪（関空）・大阪（伊丹）・名古屋（中部国際）・札幌（千歳）・東京（成田）・東京（羽田） → 松山空港