



- スタート&ゴール
- ビューポイント
- 登り坂の勾配
- 交番
- しまなみサイクルオアシス
- 生口島の主な農産物
- レモン
- みかん
- トイレ
- バス停
- 港
- 島ごとと美術館

生口島 (いくちじま)

生口島は、瀬戸内しまなみ海道のほぼ中央に位置し、古くより製塩地として栄えてきました。国産レモンは日本一の生産量を誇っています。海と山と柑橘の織りなす自然景観、島に点在する現代アート。波の音を聞き、潮風を感じ自転車でレモンの島を巡りたいものです。

おのみち散歩散走マップ

No. 8 生口島地域編



- Aコース 瀬戸田・お寺めぐり散策コース 約3km**【徒歩：約1時間 200kcal 消費】
- 瀬戸田町観光案内所 → しまち商店街 → 瀬戸田港 → 亀の首地藏 → 向上寺 → 瀬戸田町観光案内所
- 約200m 約500m 約600m 約600m 約1.2km
- Bコース 海が見える丘を駆けるコース 約6.5km**【徒歩：約2時間 30分 500kcal 消費】
- 瀬戸田町観光案内所 → 瀬戸田中学校 → サイクリングロード出入口 → 耕三寺博物館 → 瀬戸田町観光案内所
- 約900m 約1.7km 約3.6km 約300m
- Cコース 瀬戸内の潮風と柑橘畑散策コース 約11km**【徒歩：約4時間 800kcal 消費】
- 瀬戸田町観光案内所 → しまち商店街 → サンセットビーチ → 多々羅大橋自歩道出入口 → 瀬戸田町観光案内所
- 約200m 約3.5km 約2km 約5.3km
- Dコース 高根島ぐるっと一周コース 約13km**【自転車：約1時間 30分 300kcal 消費】
- 瀬戸田町観光案内所 → 瀬戸田港 → 高根大橋 → 高根内の浦トンネル → 瀬戸田町観光案内所
- 約800m 約1.2km 約7km 約4km
- Eコース レモンアイランドアラウンドコース 約26km**【自転車：約2時間 400kcal 消費】
- サンセットビーチ → 瀬戸田港 → 名荷神社 → 正善寺 → 光明坊 → レモン谷 → サンセットビーチ
- 約4.5km 約6.5km 約3km 約6km 約2.5km 約3.5km

おのみち散歩散走マップ！

おのみちで散歩散走（自分の体を動かしてウォーキング、ジョギング、サイクリングなどをする）を楽しみながら、健康で豊かな生活を過ごせるように市内の地域にスポットを当てて、おすすめコースを紹介するマップです。
「尾道のいいところ探し」してみましょう！



楽しく続けて、健康力UP！！

いつもと違った場所に行くだけで、気分転換♪そして、何よりも体を動かすことで生活習慣病予防に効果アリ。

無理なく・楽しく・運動して、ココロもカラダもいきいきのマメな尾道人☆になりましょう。

あんたあ、マメじゃねえ



こんな効果があるよ!!!

- ① ストレス発散 ② 筋力アップ
- ③ 運動不足解消 ④ 心肺機能アップ
- ⑤ 肥満解消 ⑥ 動脈硬化の予防
- ⑦ 自律神経のバランスを整える



一挙七得!!!!!!

続けるためには楽しいことが1番!!!!

気軽に1人で出かけるのも、仲間同士、家族でもOK。

楽しく続けて、もれなく健康もついてくる。

散歩散走マップでこの地域の見どころを満喫したら、今度は他の地域のマップにもチャレンジ！



見どころ1 耕三寺・耕三寺博物館



(電話：0845-27-0800)

潮聲山耕三寺は、耕三寺耕三和上が母親の逝去後に僧籍に入り、その菩提追悼のため建立した浄土真宗本願寺派の寺院。様々な時代の仏教建築が再現されている。

しまなみ百景

見どころ2 平山郁夫美術館



(電話：0845-27-3800)

仏教やシルクロード、世界の文化遺産等を平和の祈りを込めて描いた日本画家、平山郁夫の作品を紹介。幼少期の作品や大下図も鑑賞できる。

見どころ3 向上寺三重塔



瀬戸田港を見下ろす潮音山に建つ朱塗りの三重塔。この塔は、永享4（1432）年に建てられ、国宝に指定されてる。山頂からは瀬戸内の風景を楽しめる。

しまなみ百景

見どころ4 瀬戸田サンセットビーチ



しまなみ海道の真ん中に位置する海浜スポーツ公園。レンタサイクルターミナル、サイクリングオアシスの機能を備え、サイクリングの出発・休憩地点としても最適。

しまなみ百景

見どころ5 レモン谷



国産レモン発祥の地といわれる瀬戸田のレモン栽培はこの谷から広がった。5月中旬に小さな白い花が咲き、秋には鮮やかな緑色、冬には黄色に色づく。

しまなみ百景

見どころ6 光明坊



天平年間に聖武天皇の勅願で行基が開いたと伝えられる古刹。鈴虫・松虫の物語、法然が境内に突き刺したイブキビヤクシンの杖の伝説が残る。

見どころ7 正善寺(いも地藏)



江戸時代、さつま芋で人々を飢饉から救った大三島出身の下見吉十郎と、石見銀山代官でその普及に努めた井戸平左衛門と一緒に祀っている供養碑がある。

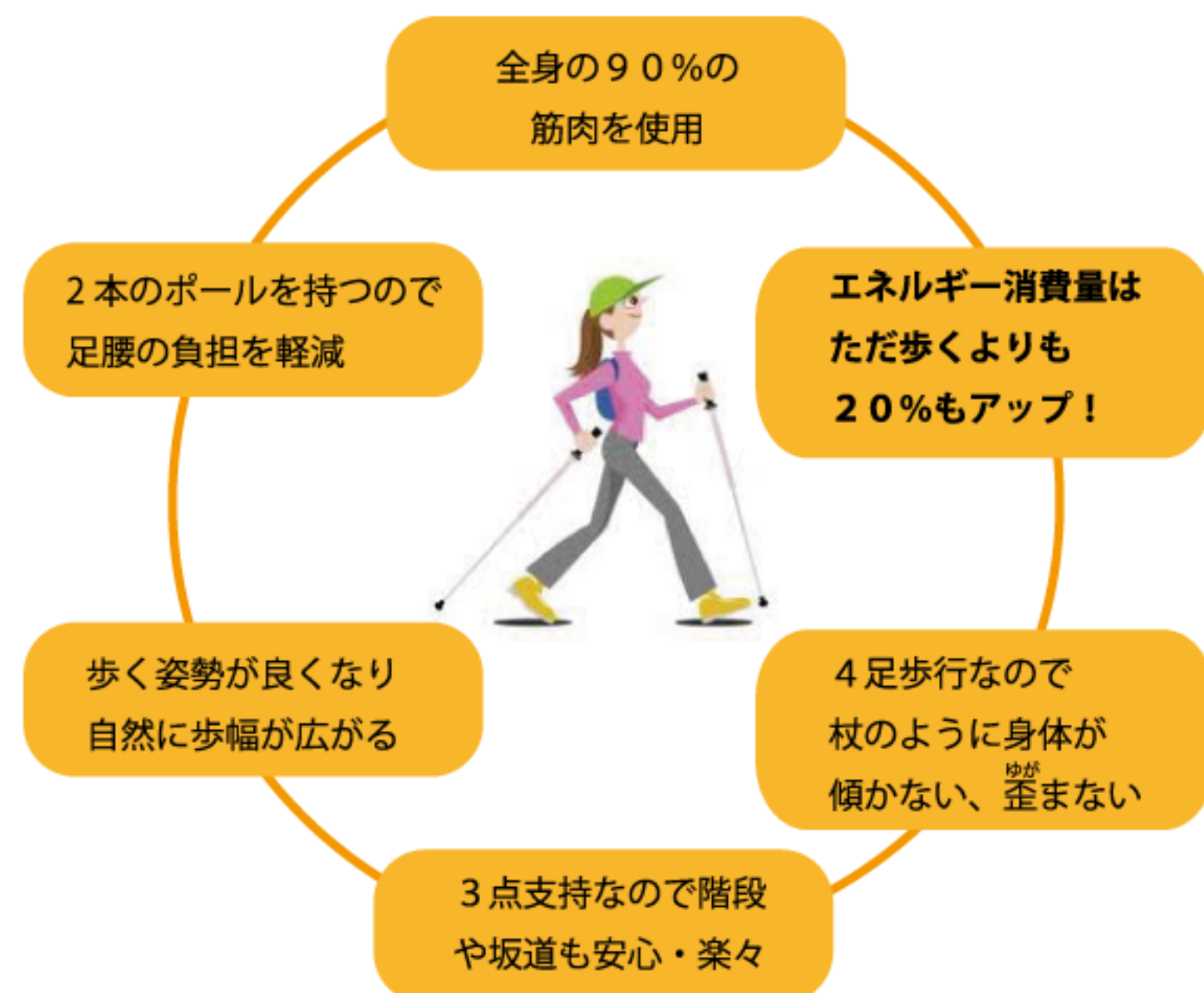
見どころ8 名荷神社と名荷神楽



菅原道真が立ち寄った伝説のある名荷の里を見渡すことができる丘に建つ神社。4月第一日曜日には、広島県無形民俗文化財である名荷神楽が奉納される。

「ノルディック・ウォーク」にも挑戦！

普段のウォーキングにも足りなさを感じている方・散歩程度から始めてみようとお考えの方、試してみませんか！！



「おのみちしぐさ」



相手を思いやり、自転車マナー編

互いに気持ち良く暮らすための哲学。

尾道市はマナーとエチケットを大切にします。



ヘルメット着用！

Let'sクルージング!!!

サイクリングとクルージングの両方を楽しみたい！自転車を持込、乗船する際に乗船料が割引かれるお得なカードが『せとうちサイクルーズPASS』です。発行場所で申込書に記入すると、無料で発行されます。

※ 尾道～瀬戸田、尾道～鞆、因島～今治航路以外のフェリー・旅客船に適用されます。(尾道エリア)

<尾道市内の発行場所>

尾道駅観光案内所、尾道駅前港湾駐車場、境ガ浜マリーナ土生港、瀬戸田町観光案内所

<問合せ先> 中国旅客船協会連合会 電話：082-253-6907
http://www.chu-ships.jp/

地域の見どころ、おすすめコースなどありましたら、情報提供をお願いいたします。

心ころころ尾道

C O C O R + N O M I C H I



<お問い合わせ先>

尾道市企画財務部政策企画課

電話：0848-38-9316

メール：kikaku@city.onomichi.hiroshima.jp

平成26年3月作成

