

瀬戸内島波海道 自行車旅行路線圖

發生了事故時

有受傷者時，首先撥打緊急聯繫電話，救出受傷者。

119 (救護車) **110** (警察)

出租自行車的旅客，請聯繫出租站。
※使用申請書的背面註明了聯繫方式。
請按照工作人員的指示，進行處理。

有關醫院的指南

附近的醫院、急救醫院請聯繫自行車出租站（營業時間內）或者以下地方進行諮詢。

休息日、夜間醫院的聯繫方式（聲音導引）

廣島縣：0120-169901

愛媛縣：0898-32-3300

瀬戸内島波海道 Location Marker

瀬戸内島波海道 Location Marker 是指在島波海道自行車旅行路線中目標設施等少的路線上，將各島的地點距離以 500m 間隔標記的展示板。還與警察、消防、自行車出租經營方合作，因此告知發生緊急情況或者故障時的地點時等也很方便。
※設置在海邊附近的路緣石上、護竿、護欄等處。



自行車出現了故障時

島波島走營救

遇到自行車爆胎和故障等麻煩時，會根據情況採取由當地的自行車店和出租車公司等提供修理幫助或通過出租車搬運等應對措施。營救地點和營救出租車的詳細情況請通過 HP 確認！

tousou-rescue.com

しまなみ島走レスキュー

検索



可以購買自行車內胎的自動售貨機（24 小時 365 天工作中）

■設置自動售貨機的地方

【今治市】今治市自行車出租站“SUNRISE 絲山”

（今治市砂場町 2-8-1）

【大 島】“道路休息站”YOSHIMI 蓬勒館

（今治市吉海町名 4520-2）

空與海站

（今治市吉海町八幡 131-2）

【大三島】“道路休息站”多多羅島波公園

（今治市上浦町 9180-2）

■銷售的內胎

・700×18～23C 法式 48mm (1,330 日元)

・700×18～23C 法式 60mm (1,400 日元)

・700×27～31C 法式 48mm (1,330 日元)



島波海道自行車出租介紹

自行車出租站 島波海道出租自行車可以在廣島縣、愛媛縣內的所有出租站停放。（※電動助力自行車、雙座自行車除外）

場 所	出租站名	出租站營業時間	地 址	聯絡處	最近的島內巴士站 ♀、港
廣島縣	尾 道	①尾道港（站前港灣停車場）	7:00 ～ 19:00 ※(12月～2月)8:00～18:00	尾道市東御所町地先	0848-22-5332 JR 尾道站・尾道港
	向 島	②尾道市民中心 向島	8:30 ～ 19:00 ※(12月～2月)8:30～18:00	尾道市向島町 5531-1	0848-44-0125 尾道學園前巴士站・渡輪碼頭
	因 島	③土生港（尾道市營中央停車場）	8:30 ～ 19:00 ※(12月～2月)8:30～18:00	尾道市因島土生町 1899-31	0845-22-3362 土生港前巴士站・土生港
	生口島	④瀬戸田町觀光問訊處	9:00 ～ 17:00	尾道市瀬戸田町澤 200-5	0845-27-0051 耕三寺巴士站・瀬戸田港
		⑤尾道市瀬戸田 Sunset 海濱 ※經營雙座自行車	9:00 ～ 17:00	尾道市瀬戸田町垂水 1506-15	0845-27-1100 Sunset 海濱入口巴士站
愛媛縣	大三島	⑥上浦自行車出租站（“道路休息站”多多羅島波公園）	9:00 ～ 17:00	今治市上浦町井口 9180-2	0897-87-3855 大三島 BS・井口港
		⑦大三島自行車出租站（“道路休息站”島波之站 御島）	8:30 ～ 17:00	今治市大三島町宮浦 3260	0897-82-0002 大山祇神社巴士站・宮浦港
		⑧伯方自行車出租站（“道路休息站”伯方 S・C 公園）	9:00 ～ 17:00	今治市伯方町叶浦甲 1668-1	0897-72-0018 伯方島 BS・木浦（伯方）港
	大 島	⑨宮窪自行車出租站（宮窪觀光問訊處）	9:00 ～ 17:00	今治市宮窪町宮窪 2822-9	0897-74-1074 大島營業所巴士站・宮窪港
		⑩吉海自行車出租站（“道路休息站”YOSHIMI 蓬勒館）	9:00 ～ 17:00	今治市吉海町名 4520-2	0897-84-3233 下田水港巴士站・下田水港
	今 治	⑪中央自行車出租站（自行車出租站“SUNRISE 絲山”） ※經營雙座自行車	8:00 ～ 20:00	今治市砂場町 2-8-1	0898-41-3196 瞭望臺入口巴士站・今治港
		⑫港口交流中心自行車出租站	9:00 ～ 17:00	今治市片原町 1-100-3 （港口交流中心內）	0898-35-5090 今治棧橋巴士站・今治港
		⑬JR 今治站臨時自行車出租站（截至 2020 年 7 月中旬） 今治站前自行車出租站（2020 年 7 月中旬以後）	8:00 ～ 20:00	今治市北寶來町 1 丁目甲 726-2 今治市北寶來町 2 丁目甲 773-8	今治站巴士站・今治港
	今 治	【今治市內可返還的停放點】 ●指定的旅館和飯店（不予出租，僅限住宿者可返還的停放） ●JR 今治站北高架下自行車停放處不予返還。有關詳細利用情況請諮詢出租站。			

※出租站在地圖上已用號碼標記。 ※自行車出租站有時會變更場所和營業時間等，因此利用時請事先進行確認。

※在①到⑬處租借的出租自行車，不能停放在上述以外的地方。

關於出租自行車的利用

租用費

需要支付租用費和保證金。

租用費	成人	1 天	1,100 日元	成人(中學生以上)	1,100 日元	保證金
	兒童(小學生以下)	1 天	300 日元	兒童(小學生以下)	500 日元	
	電動助力自行車(限成人用)	6 小時以內	1,600 日元			
	雙座自行車	1 天	1,300 日元			

※將自行車返還給出租該車的出租站或與此出租站位於同一島上的出租站時，保證金予以返還。還給除此以外的出租站時保證金不予返還。

※電動助力自行車以及雙座自行車務必返還給出租該車的出租站。此外，也有不配置的出租站。

※有時會修改收費標準。

關於預約

廣島縣	（一社）島波 JAPAN “尾道側出租自行車接待處” http://shimanami-cycle.or.jp/	0848-22-3911
愛媛縣	自行車出租站 SUNRISE 絲山	0898-41-3196

※大型連休和盂蘭盆節等有預約限制。

出租時的注意事項

- 辦理完出租手續後，請選擇符合自身條件的自行車。
- 請確認輪胎、車閘、變速排檔等。
- 有不明之處，請諮詢出租站的主管人員。
- 辦理手續時交給您的使用申請書，需要在返還時、故障處理時等提供，請拿好不丟失。
- 出租站營業時間以外不受理事故、故障等。
- 請在出租站營業時間內有計劃地加以利用。
- 雙座自行車在租借上有一定的條件。雙座自行車的出租不能超過 2 天。

島波自行車綠洲

作為可以在自行車旅行途中輕鬆地停放、休息和以求與當地居民交流的“款待場所”，修建在島波沿線的設施。

http://www.cycle-oasis.com/index.html

便利店自行車綠洲

島波海道沿線等的便利店作為便利店自行車綠洲 24 小時 365 天接待騎自行車旅行的人。

http://www.pref.ehime.jp/h30200/ehime-cycling/ehime-cycleoasis.html

投幣式自動保管箱、淋浴、溫泉信息

投幣式自動保管箱

地 區	場 所	費 用	可以使用的時間
廣島縣	尾 道	JR 尾道站	4:30～24:00
	尾道港		7:00～19:00
	因 島	土生港	6:00～19:00
	瀬戸田港		6:20～21:05
	生口島	瀬戸田町觀光問訊處	9:00～17:00
愛媛縣	瀬戸田 Sunset 海濱		8:00～21:00
	大三島	“道路休息站”島波之站 御島	8:30～17:00
	大三島	“道路休息站”多多羅島波公園	全 天
	伯方島	“道路休息站”伯方 S・C 公園	全 天
	大 島	“道路休息站”YOSHIMI 蓬勒館	全 天
今 治	SUNRISE 絲山		7:00～23:00
	JR 今治站		全 天
	港口交流中心		6:00～20:00
	上 島	岩城島 岩城港	7:00～19:30

淋浴

地 區	場 所	費 用	可以使用的時間
廣島縣	尾 道	Onomichi U2 北側	5 分鐘 /100 日元
	大三島	“道路休息站”島波之站御島	30 分鐘 /200 日元
	今 治	SUNRISE 絲山 ※僅出租自行車使用者可以用	1 次 /100 日元
愛媛縣	上 島	岩城島 西部海水浴場	3 分鐘 /100 日元
		弓削島 松原海水浴場	3 分鐘 /100 日元
今 治	大三島	海洋浴設施 MARE GRAZIER 大三島	7 月～8 月 8:30～18:00 9 月～6 月 8:30～17:00
	今 治	島波溫泉喜助之湯	今治市中日吉町 1-2-30 0898-22-0026
	今 治	海水浴設施“潮湯”	越智郡上島町弓削上弓削 1907-1 0897-74-0808
上 島	內海休養地 FESPA	越智郡上島町弓削日比 287	0897-77-2200
	嘉陽溫泉飯店	越智郡上島町岩城 2559	0897-75-3250

溫泉・溫浴設施

地 區	場 所	地 址	問訊處
廣島縣	尾 道	尾道港	尾道市久保 1-3-36 0848-20-8222
	向 島	旅館 河野溫泉	尾道市向島町 843-6 0848-44-1242
愛媛縣	大三島	海洋浴設施 MARE GRAZIER 大三島	今治市大三島町宮浦 5902 0897-82-0100
	今 治	島波溫泉喜助之湯	今治市中日吉町 1-2-30 0898-22-0026
上 島	內海休養地 FESPA	越智郡上島町弓削日比 287	0897-77-2200
	嘉陽溫泉飯店	越智郡上島町岩城 2559	0897-75-3250

這是一條用 9 座橋將漂浮在廣島縣尾道市和愛媛縣今治市之間的瀬戸内海上的各個島連接起來的道路，作為“騎車迷聖地”，國內外的騎自行車旅行者都騎著自行車享受海島之旅。
瀬戸内島波海道沿線的觀光信息、交通設施等詳細信息，請瀏覽一般社団法人島波 JAPAN 官方 HP。



為了安全地享受自行車旅行

SHARE THE ROAD

自行車為輕型車輛！請在車道左側一列通行。
※注 對於指定為“自步道”的人行道，自行車也可以在人行道上通行，但是原則上是行人優先，所以請緩慢通行。



控制速度通行

島內道路，請考慮到當地居民，控制速度通行。



戴頭盔

為了自身的安全，請戴上頭盔。

出行前檢查自行車

請確認輪胎的氣壓和車閘、各種螺絲的鬆緊等！



その他

用笑臉與當地的居民問好，加深交流吧。
這還關係到通過問好讓周圍知道是在騎自行車通行。

觀光信息的諮詢

一般社団法人尾道觀光協會 今治地區觀光信息中心（今治市）
TEL 0848-36-5495 TEL 0898-36-1118
上島町商工觀光科（上島町） 今治市觀光科 Facebook
TEL 0897-77-2252
（一社）因島觀光協會
TEL 0845-26-6111

一般社団法人島波 JAPAN
尾道市東御所町 11-9 JA 尾道市站前大廈 TEL 0848-22-4073

正在傳送島波海道自行車旅行電影！
① 下載智能手機用免費程序 COCOAR2。
② 啟動程序，並把相機插在封面的橋的照片上。
③ 一發出“嘩啦！”的識別音就可以看見電影了呦！



iPhone用 安卓版

2020.3 20,000

“瀬戸内島波海道”× 台灣“日月潭”

“瀬戸内島波海道自行車旅行路線”與台灣“日月潭自行車旅行路線”，2014 年締結了姊妹自行車道協定。為了紀念同年召開的國際自行車旅行大會“自行車旅行島波”，在“道路休息站”多多羅島波公園（今治市大三島）裡設置“騎車迷聖地碑”。



騎車迷聖地碑

夢島海道信息

這是一條連接位於瀬戸内海大約中間位置的愛媛縣越智郡上島町的“弓削島”、“佐島”、“生名島”的海道，可以從瀬戸内島波海道沿線到達這裡。
※詳細情況請瀏覽上島町觀光協會 HP 或者上島町官方 HP。



以自行車旅行為目的訪問上島町時，推薦使用乘船往返上島町而自行車免費的“上島自行車免費券”（截至 2021 年 3 月 31 日）

安藝灘飛島海道信息

場 所	出租站名	營業時間	地址・聯絡處
上島町	弓削	①瀬戸内交流館	8:30～17:15 上島町弓削下弓削 1037-2 0897-72-9277
	生名	②立石港務所	8:30～17:15 上島町生名 2111-4 0897-76-2224
	岩城	③岩城觀光中心	8:30～17:15 上島町岩城 1427-2 0897-75-3277
	魚島	④魚島觀光中心	8:30～17:15 上島町魚島一番耕地 1362-1 0897-78-0020

返還時的注意事項

- 請在出租站的營業時間內返還自行車，並將使用申請書交給主管人員。
- 趕不上預定返還時，請聯繫預定返還的出租站，並按照主管人員的指示行事。
- ※出租站的營業時間並非全部一樣，因此請格外注意返還時間。
- 延長了利用期間時，將收取延長天數部分的出租費。延長利用時，請務必聯繫預定返還的出租站。
- 變更預定，即使早於預定時間返還，也不退還出租費用。
- 對於不出於我方責任所發生的事故或補盜，我們不負任何責任。
- 故意致使自行車受損的情況下，要予以賠償。

出現了麻煩時

在利用出租自行車騎行過程中出現了爆胎、故障等麻煩時，請聯繫（一社）島波 JAPAN “尾道側出租自行車接待處”（尾道側租借）或者自行車出租站“SUNRISE 絲山”（今治側租借）。將會為您送去替換的自行車或者引導您到最近的出租站。此外，服務區僅限在尾道～今治的自行車旅行路線上。

自行車旅行路線 ※所需時間為平均騎行時速為 15km 時的時間。休息時間、交通堵塞等道路狀況不包括在內。

跑完一遍島波海道的話看這個！

No.1 藍色線路線

難易度：★★

優點
沿著藍色線把島波海道跑一遍的推薦路線。從一個島到另一個島，享受在橋上的自行車旅行，可以圍繞著道路休息站等飽覽美食。
路線
①尾道港⇨②市民中心 向島⇨③因島 Amenity 公園島波海濱⇨④瀬戸田 Sunset 海濱⇨⑤“道路休息站”多多羅島波公園⇨⑥“道路休息站”伯方 S・C 公園⇨⑦“道路休息站”YOSHIMI 蓬勒館⇨⑧SUNRISE 絲山

距離 約 70km 所需時間 約 5 個小時

感受瀬戸内の海盜歷史！

No.2 海盜路線

難易度：★★

優點
戰國時代，自由奔走在瀬戸内の海原的海盜村上水軍。可以巡遊日本唯一的水軍城型資料館和海盜博物館。在因島水軍城和村上海盜博物館中，展示著村上海盜的武器、遺物、古文書等歷史資料。在村上海盜博物館的附近，還可以巡遊能島村上海盜根據地“能島”遇過潮流體驗船。
路線
①尾道港⇨②因島水軍城⇨③“道路休息站”多多羅島波公園⇨④村上海盜博物館⇨⑤SUNRISE 絲山

距離 約 77km 所要時間 約 5 個小時

爬坡路線，約會絕美景色！

No.3 絕美景色的山脈路線

難易度：★★★★

優點
為在藍色線路線（約 70km）騎行不過癮的那樣的強者推薦的挑戰路線。上下坡頻繁的因島水軍環山遊覽路線，登上海拔約 300m 的龜老山（Kirosan），就可以觀賞到島波海道屈指可數的絕美景色。
路線
①尾道港⇨②因島水軍環山遊覽路線⇨③瀬戸田 Sunset 海濱⇨④“道路休息站”多多羅島波公園⇨⑤“道路休息站”伯方 S・C 公園⇨⑥龜老山瞭望公園⇨⑦SUNRISE 絲山

距離 約 85km 所要時間 約 6 個小時

悠閒地騎行穿越來島海峽大橋！

No.4 YOSHIMI 玫瑰公園路線

難易度：★

優點
推薦給想要稍微微騎自行車遊覽一下島波海道的人和家庭出遊。到 YOSHIMI 玫瑰公園，在眺望來島海峽大橋的某個地方沿著美麗的海岸線騎行。玫瑰的最佳賞花時期是 5 月中旬～ 6 月上旬、10 月中旬～ 11 月上旬。還可以從玫瑰公園回去的路上順便能到島品嚐到海鮮燒烤的道路休息站一趟。
路線
①SUNRISE 絲山⇨②YOSHIMI 玫瑰公園⇨③“道路休息站”YOSHIMI 蓬勒館⇨④SUNRISE 絲山

距離 約 25km 所要時間 約 1 個半小時

在檸檬島家庭自行車旅行！

No.5 生口島周遊路線

難易度：★

優點
從尾道站乘船或者巴士往返，環遊上下坡少的生口島周圍的線路。途中可以參觀美術館，品嚐甜點也是魅力所在。如果時間充裕，往返多多羅大橋也很棒！
路線
①尾道站前⇨（航線或者路線巴士）⇨②瀬戸田港・澤港⇨③平山都夫美術館⇨④耕三寺⇨⑤瀬戸田 Sunset 海濱⇨⑥瀬戸田港，澤港

距離 約 23km 所要時間 約 1 個半小時

飽覽夢島海道！

No.6 夢島海道路線

難易度：★★

優點
在可以坐船、可以過橋、隧道和信號都沒有的“自行車島嶼”的上島町，能夠飽覽觀光地和飽嚐美食的線路。向自行車旅行的初學者和跑過了所有路線的騎自行車旅行者等諸位推薦。
路線
①小澤港⇨②祥雲寺⇨③西部海水浴場⇨④岩城港⇨⑤生名港⇨⑥運動休閒公園⇨⑦Sound 波間田⇨⑧高濱八幡神社⇨⑨FESPA・松原海水浴場⇨⑩弓削港

距離 約 26km 所要時間 約 2 個小時

瀬戸内島波海道 自転車旅行路線圖

瀬戸内島波海道

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]