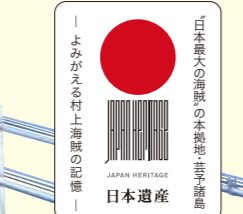




IMABARI TANBO

今治探訪

しまなみ海道・上島編



『日本最大の海賊』の本拠地・芸予諸島
 —よみがえる村上海賊「Murakami KAIZOKU」の記憶—

Information

公益社団法人今治地方観光協会 Tel.0898-22-0909
 愛媛県今治市片原町一丁目100番地3 Fax.0898-22-0929
 みなと交流センター3階

今治地方観光情報センター Tel.0898-36-1118
 今治市観光課 Tel.0898-36-1541

おいでや!今治 公式ホームページ
<http://www.oideya.gr.jp/>

しまなみ海道情報
<http://www.go-shimanami.jp/>



Recommended Cycling Course

JR Onomichi Station ↔ Mukaihashima Orchid Center
 2.2km (Onomichi side) / 8.4km (Mukaihashima side)
 The Onomichi-suidō Channel is a symbol of this port town. Cross the channel by ferry and see some beautiful orchids at the Mukaihashima Orchid Center and admire the beautiful view of the Seto Inland Sea from the top of Mt. Takamiyama National Park, 283m above sea level. Cross the white suspension bridge to get to Imabashi.

Onomichi Station (F-3)
 A hub for JR trains, highway buses, and ferries. Also has a tourist information desk (English speaking staff on duty). Local shops and temples are just a step away.

Onomichi Ferry Boat (G-3)
 9:40-22:30 | ¥110 | None
 This ferry connects Onomichi and Mukaihashima in just four minutes. It crosses the narrow, river-like Onomichi-suidō Channel in what is said to be the shortest ferry ride in the world.

Mukaihashima Orchid Center (F-3)
 9:00-17:00 | Tue
 Mukaihashima's warm climate is ideal for growing delicate orchids. The restaurant makes good home-style Japanese curry.

Takamiyama Observatory Deck (F-3)
 The observatory deck offers views on all four sides, where visitors can look out over the island-dotted Seto Inland Sea to the Shikoku Mountains.

Innoshima Amenity Park (F-3)
 9:30-17:00 | ¥310 | Thu
 The Innoshima Amenity Pool features waterslides, and is good for a full day of fun. Shimanami Beach is located nearby.

Innoshima Suigun-jo Castle (E-3)
 9:30-17:00 | ¥300 | Tue
 The weapons and armor used by the Murakami Suigun pirates are displayed here. The Murakami Suigun was active all around the Seto Inland Sea during 15-18th centuries. Step back to that time with a castle visit.

Hon-inbō Shūsaku Go Memorial Hall (E-3)
 10:00-17:00 | ¥300 | Tue
 Hon-inbō Shūsaku was active during the Bakumatsu era (mid-1800s). He was the strongest Go player in history. Come see Shūsaku's personal effects and learn about the history and culture of the game of Go.

Innoshima Park (E-4)
 View the countless islands that dot the Seto Inland Sea. Inside the park is a 5m tall statue of Kūkai, a promenade, and a viewing platform.

Innoshima Amenity Park (F-3)
 9:30-17:00 | ¥310 | Thu
 The Innoshima Amenity Pool features waterslides, and is good for a full day of fun. Shimanami Beach is located nearby.

Dolce (E-2)
 Citrus fruits grown in Setoda are harvested from November to April and made into delicious gelato.

Kōsan-ji Temple Museum (E-2)
 9:00-17:00 | ¥1,200 | None
 Replicas of well-known Buddhist architectural structures from the 8th century to the 19th century are replicated here. The site also features Miraishin no Oka, a garden made of white marble.

Shiomachi Shopping Street (E-2)
 This 600m-long shopping arcade stretches from Setoda-ko Port to the Kōsan-ji Temple Museum. Enjoy the old-fashioned atmosphere while having a meal or shopping for souvenirs.

Sunset Beach (D-2)
 800m of white sandy beach and a seaside sports park. The beach features facilities for swimmers and a restaurant. Stay around for the gorgeous red sky at sunset.



How to return to Onomichi using public transportation:
 See details to the left and on the map on the reverse.

Sunrise Itoyama ↔ Yoshiumi Rose Park
 12.8km
 After experiencing three glorious suspension bridges, take a break at the Yoshiumi Rose Park. There is the home of the Murakami Suigun after cycling about 2km. Tide Current Experience Cruise (Yoshiumi) leave to play in the strong tidal current from a dock directly outside the museum.

Yoshiumi Iki-iki Kan (B-3)
 9:00-17:00 | None
 Fresh seafood from the Kurushima Kaiyō Channel is for sale, as well as locally prepared specialties and produce. There's also a restaurant using local ingredients. Try the popular seafood barbecue!

Yoshiumi Rose Park (C-3)
 Free | Free | None
 Roses bloom from mid-May to the end of December. The roses are at their peak from mid-May to early June, and again from mid-October to early November.

Murakami Suigun Museum (C-3)
 9:00-17:00 | Mon (open Mondays and closed the entry by 16:30) | Following days when Monday is a holiday | ¥300
 The Murakami Suigun pirates were active in the 15-16th centuries, controlling traffic and trade on the Seto Inland Sea. Visitors can try on kimono and armor for free.

Tidal Current Experience Cruise (Miyakubo) (C-3)
 9:00-16:00 | ¥1,500
 A strong tidal current surrounds Noshima, site of one of the ancient Murakami Suigun pirate castles. The tidal current reaches speeds of up to 10 knots, and the ocean flows as if it were a river.

Miyakubo Tourist Information ↔ Funaori Seto Strait Stunning Deck
 6.5km
 Cross over the Hakata-Oshima bridge to Hakatajima while looking down on the Noshima castle remains. Stop to watch the rapid tidal current of the Funaori Seto Strait before moving on to Sasagejima. Enjoy an iconic view of Imabari City along the way. Stop at the Hakata S-C Park for some of their famous salty soft serve ice cream.

Noshima Island (C-3)
 See the castle remains of the Noshima branch of the Murakami Suigun as you pass by in the Tidal Current Experience Cruise (Miyakubo).

Funaori Seto Strait Stunning Deck (C-3)
 The river-like current in the Funaori Seto Strait is so strong that it breaks boats, hence the "funaori" name, which means "break a boat". There's a campsite nearby.

Sasagejima Island (D-3)
 During spring low tide, a path to the island appears, which can be traversed on foot.

Hakata Salt Soft Ice Cream (C-3) (Hakata S-C Park)
 9:00-17:00 | None | ¥250
 Some people come all the way to Hakatajima just to sample this treat: soft ice cream made with Hakata salt.

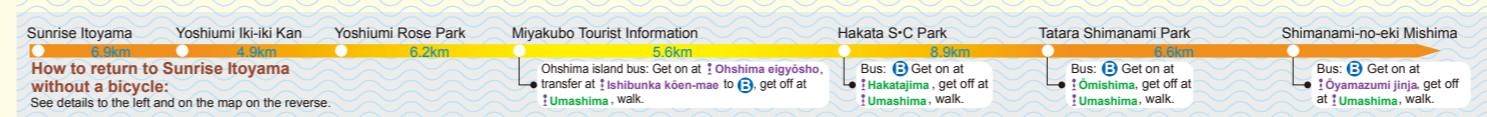
Michi no Eki "Hakata S-C Park" ↔ Michi no Eki "Tatara Shimanami Park"
 3.8km
 From Hakatajima to Omishima, pass the site of Japan's oldest pirate's castle on Kōjōjima island, and go to the Michi no Eki "Tatara Shimanami Park" at the foot of the Tatara Bridge and see a beautiful view. After a brief stop at the Santō MURAKAMI Memorial Museum of Calligraphy, travel up the gentle slope to Oyamazumi-jinja shrine. The national treasures on display at the treasure museum offer a spiritual respite.

Amazaki Castle Ruins (Kōjōjima Island) (D-2)
 A castle was said to be built on this island approximately 1300 years ago. Remains of stone walls and holes for pier pilings become visible during low tide.

Tatara Shimanami Park (D-2)
 9:00-17:00 | None
 The Tatara Shimanami Park features a center selling local specialty products, a popular seafood restaurant, and a farmer's market with the beautiful sea view.

Santō Murakami Memorial Museum of Calligraphy (D-2)
 9:00-17:00 | ¥500 | Mon (with exceptions)
 The works of Omishima calligraphy artist Santō Murakami are on display at this museum. Visitors can also view Murakami's collection of important calligraphy works and precious related materials.

Ōyamazumi-jinja Shrine Treasure Museum (D-1)
 8:30-17:00 | ¥1,000 | None
 This shrine, surrounded by a camphor tree grove, has long been a home to the god of the sea and the samurai. The treasure hall contains the largest collection of samurai armor in the country, including many designated important cultural properties.



How to return to Sunrise Itoyama without a bicycle:
 See details to the left and on the map on the reverse.

How to use the Rent-a-cycle

Type	Period	Fee	Deposit
Adult	One day	¥1,000	¥1,000
Child (Elementary Student and under)	One day	¥300	¥500
Tandem Bicycle	One day	¥1,200	¥1,000
Electric Assist Bicycle	Up to six hours	¥1,500	¥1,000

Both a fee and a deposit are required. The deposit will be returned if the bicycle is returned to the same terminal or the same island terminal you rent a bicycle, but it will be retained if the bicycle is returned at a terminal on another island. Electric assist bicycles and tandem bicycle must be returned to the terminal they are borrowed from.

- Bicycle Renting Advice**
- Try to choose a bicycle that suits your physique and riding style.
 - Helmets are available at no extra charge.
 - All the bicycles have flat pedals. There are no clip-style pedals.
 - The user application you receive when renting the bicycle will be needed when returning it, and in the event the bicycle breaks.

- Returning a bicycle**
- Please return your bicycle to a terminal during its business hours, and give your user application form to the staff.
 - If you are going to be later than your projected return time, please contact the terminal where you plan to return the bicycle and follow the instructions of the staff.
 - Please contact the terminal where you plan to return the bicycle if you need to alter your return schedule. Postponed returns will be charged an additional fee, but early returns are not eligible for a discount.



Blue Line
 The line of blue colour on the road for cyclists which indicates the shortest and safest route from Imabari to Onomichi.

Michi no Eki
 These road stations are highway rest areas, as well as places to buy local produce and other regional specialties. Many offer light meals as well.

Rent-a-cycle Terminal Information

Location	No.	Terminal Name	Operating Hours	Telephone
Onomichi	1	Onomichi-ko Port (Ekimae-Kōwan Car Park)	7:00 - 18:00	0848-22-5332
	2	Onomichi Citizens Center "Mukaihashima"	8:30 - 19:00	0849-44-0112
	3	Habu-ko Port (Municipal Management Central Car Park)	8:30 - 19:00	0845-22-3362
	4	Setoda-chō Tourist Information	9:00 - 17:00	0845-27-0051
	5	Sunset Beach	9:00 - 17:00	0897-87-3855
	6	Michi no Eki "Tatara Shimanami Park"	8:30 - 17:00	0897-82-0002
	7	Michi no Eki "Shimanami-no-eki Mishima"	8:30 - 17:00	0897-72-0018
	8	Michi no Eki "Hakata S-C Park"	9:00 - 17:00	0897-74-1074
	9	Miyakubo Tourist Information	9:00 - 17:00	0897-84-3233
	10	Michi no Eki "Yoshiumi Iki-iki Kan"	9:00 - 17:00	0898-41-3196
Imabari	11	Sunrise Itoyama	(Apr-Sep) 8:00-20:00 (Oct-Mar) 8:00-17:00	0898-41-3196
	12	Minato Exchange Center Rental Cycle Terminal	9:00 - 17:00	0898-35-5090
		JR Imabari Station	8:30 - 17:00	0898-34-1200

For people planning on completing the 70km circuit, the Cycling Ticket (CT) prepaid card is convenient, and also acts as a souvenir of the journey. (500 yen)

Public Transport Information (for when you just can't cycle anymore)

As of 2013.11

Approximate Schedule	Approximate Rates
A Once per hour	¥300-2,400
B Once per hour	¥130-1,180
C Once or twice per hour	¥140-1,060
D Once or twice every two hours	¥50-800 (150)
E Nine per day (of which two don't allow bicycles)	¥140-1,700 (550)
F Twice per hour	¥60-340 (130)
G Six per day	¥150-1,350
H Five or six per day	¥250-930 (240)
I Ten per day	¥300-350 (120)

(): additional fee for bringing a bicycle on board
 • To get from Onomichi to Imabari, it's necessary to transfer buses at the In-noshima Ohashi Bus Stop (the Ohama Parking Area)



Visit Japan Campaign Information Network Offices

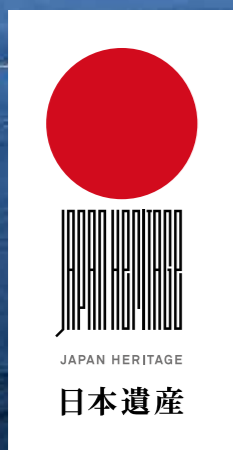
- Tourist Information Center (TIC)** Never Closed Day
 Shin-tokyo Building 1F (Keiō Line Tokyo Station, Exit 6) ☎ 03-3201-3331
 Narita Airport Terminal No.1 ☎ 0476-30-3383
 Narita Airport Terminal No.2 ☎ 0476-34-5877
- Hiroshima City Tourist Information Center**
 E-mail: kankou@hiroshima-navi.or.jp http://www.hiroshima-navi.or.jp
 1. Rest House in Peace Memorial Park ☎ 082-247-6738
 2. Main entrance (South exit) of JR Hiroshima Station, 1st floor ☎ 082-261-1877
 3. Shinkansen entrance (North exit) of JR Hiroshima Station, 2nd floor ☎ 082-261-1877
- Fukuyama Tourist Information**
 In JR Fukuyama Station ☎ 084-922-2869
- Dogo Information**
 Next to Dogo-onsen Station & Automation Clock ☎ 089-943-8342
- Ehime Prefectural International Center (EPIC)**
 Get off at Minamimachi (Kenmin bunka Kaikan)
 E-mail: haiku575@lib.e-catv.ne.jp http://www.epic.or.jp/english/index.html ☎ 089-917-5678
- Onomichi Station Tourist Information**
 In JR Onomichi Station ☎ 0848-20-0005
- Imabari District Sightseeing Information**
 In JR Imabari Station ☎ 0898-36-1118

しまなみ海道

最高の贅沢がここにある

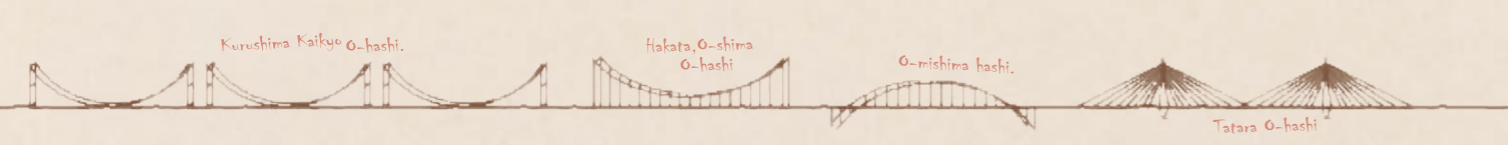
愛媛県今治市と広島県尾道市を結ぶ海の道

ここに浮かぶ島々ではふしぎと時間がゆっくり流れてゆく
美しい海と爽快な風を感じながら 島時間でのんびり旅する
いつものスピードでは見落としてしまうものも
ここならきっと新しい発見がある



日本遺産に認定された国史跡・
能島城跡はP6～P8

来島海峡展望台から来島海峡大橋と
多島美を望むことができる



Shimanami Sea Route.

石文化と花の島 大島

サイクリストに人気の来島海峡大橋がかかる大島は、多島のみさや瀬戸内の潮流、大島石の採掘場など、息をのむような絶景ポイントがたくさん。眺めの良さだけでなく急流体験や石文化体験ツアーなどのリアルな体験ができるのも大きな魅力です。

友浦サイト

TEL / 090-1177-3545
住所 / 今治市宮窪町友浦664-2

空き家をリフォームしたカフェレストラン。開放的な広い庭もあり季節が良い時は自家焙煎のオーガニックコーヒーを飲みながらゆったりした時間を楽しめます。多くのリピーターがいるサザエパスタは絶品です。



よしうみバラ園

TEL / 0897-84-2111
住所 / 今治市吉海町福田1292



世界各地のバラ400種、3500株が植栽されています。中でもしまなみ海道開通記念にフランスから移植されたナポレオン皇妃が収集したオールドローズ「ジョセフィーヌ・コレクション」など100株は見応えがあり、日本でも数少ないバラの公園となっています。バラの開花時期は5月中旬から12月末まで、最盛期5月中旬のバラ祭りは多くの観光客で賑わいます。



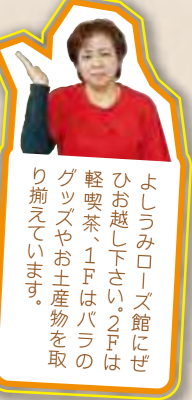
がつつき鯛バーガー
来島海峡で獲れた鯛を揚げたご当地バーガー。ソースも鯛を揚げたのもオーダーがあつてから。作り置きしないので身のしまったプリプリの食感が楽しめます。ワンコインでサイクリングにぴったり。



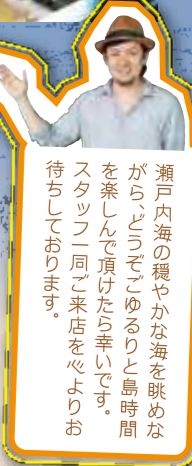
食堂みつばち

TEL / 0897-84-3571
住所 / 今治市吉海町仁江1876-1

石窯天然酵母で焼くパン屋Paysanの姉妹店。海辺に建つ水色のテラスがある家が食堂みつばちです。魚料理とパンのメニューが人気で、魚はその日、地元の漁師さんから仕入れたもの、サラダも地元産や店主の家の庭で作られているものを使います。



よしうみローズ館にぜひお越し下さい。2Fは軽喫茶、1Fはバラのグッズやお土産物を取り揃えています。



瀬戸内海の穏やかな海を眺めながら、どうぞごゆるりと島時間を楽しんで頂けたら幸いです。スタッフ一同ご来店を心よりお待ちしております。

来島海峡大橋を眺めながら新鮮な魚介類が味わえる海鮮バーベキューや七輪焼きはいつも大勢の人で賑わっています。レストランでは魚介類をふんだんに使った「うに丼」「海鮮丼」が人気。町内で採れた野菜や鮮魚、特産品などお土産品も充実しています。



いきいきの魚を炭火七輪を使ったバーベキューで楽しんでください。

道の駅よしうみいきいき館

TEL / 0897-84-3710
住所 / 今治市吉海町名4520-2



急流体験

TEL / 0897-84-3710 (道の駅よしうみいきいき館)
0898-25-7338 (株式会社しまなみ)

鳴門海峡、関門海峡とともに日本三大急流として名を馳せている来島海峡の急流を体験して下さい。観潮船は座席が海面とほぼ同じ高さに設置されているので波の動きがリアルに伝わってくるなど、海の流れを体感できる工夫がいっぱい。自然を舞台にしたエキサイティングな時間をどうぞ。



Paysan (ペイズン)

TEL・FAX / 0897-84-4016
住所 / 今治市吉海町本庄477

Paysanは店主の求さんが作ったこだわりの窯でパンを焼いています。国産の素材を使い、無添加の安心安全なパンは外はカリッ、中はしっとりとした、見た目より重量感のある素朴なパンです。レモン、いよかんピールなど島で採れる食材を使った菓子パンも好評です。



ご予約されたパンのお引渡し、店頭だけの菓子パンもご用意しています。一度に焼けるパンの個数が決まっているので売り切れは申し訳ありません。



島じゃこ天

TEL / 090-3988-7784 (来島キッチン)
住所 / 今治市吉海町名4520-2 (道の駅よしうみいきいき館 隣接)

エソ、グチ、トラハゼ、シタビラメ、イシモチの他旬の魚が入る島じゃこ天は、プリプリとした食感と香ばさでいきいき館の名物になっています。魚はどれも掠名(むくな)港で水揚げされた来島海峡の魚。潮の流れの速い所の魚なのでおいしさは格別です。



揚げたて、アツアツは特においしいですよ。サイクリングのお供に最適食です!



- しまなみ
- 大島
- 伯方島
- 大三島
- 上島町
- グルメ・宿泊
- マップ

みやくぼしまのダイニング

TEL/090-3941-0274
住所/今治市宮窪町宮窪4753-1

みかん倉庫をリノベーションした店内で、島の旬の野菜や魚介を使ったヘルシーでスパイシーなカレーや季節にあったオリジナルドリンクが楽しめるダイニングカフェです。



グラタン風焼きチーズスキーマカレー



ヘルシーな豆乳キーマカレーや地元の有精卵を使った黒糖きな粉プリンもオススメです。

Cafe遠見茶屋

TEL/0897-86-2883
住所/今治市宮窪町宮窪6363-1

Cafe遠見茶屋はオープンカフェ。標高約202mにあるカレイ山展望台付近にあって島々を見渡せる絶景に囲まれています。名物は来島海峡の鯛ととった出汁をベースに地元産の季節の野菜を煮込んだカレイ山のカレー。25食限定なので予約して行くのをおすすめします。



季節の果物を使ったミックスジュースやコーヒーもおいしいですよ。女性スタッフ5人でお待ちしております。



喜多寿し

TEL/0897-86-2170
住所/今治市宮窪町宮窪2214

見晴らしのいい高台にある創業30年余りのお店。刺身や煮付け、大きなネタのにぎりなど瀬戸内の活きのいい魚にこだわった料理の数々が、しまなみの美しい景色とともに味わえます。昼は上にぎり、並にぎりに鯛のおすいものをセットにしたものが人気。おすすめは喜多御膳ですが、うにが入荷の時はうに飯も人気です。



雅

TEL/0897-86-2688
住所/今治市宮窪町宮窪5166

落ち着いた雰囲気の割烹料理の店。生け簀には鯛、ヒラメ、おこぜ、メバル、アワビ、サザエの他潮の流れの速い宮窪瀬戸の旬の魚が泳いでおり、注文に応じて板前が調理してくれます。せいろ1枚分のうにを乗せたらに丼が人気です。



潮流体験

TEL/0897-86-3323
(物産館兼魚食レストラン「能島水軍」)
住所/今治市宮窪町宮窪1293-2

宮窪の沖、特に国指定史跡の「能島」周囲は最大時速18km(10ノット)にもなる潮流が渦巻いていて、この日本有数の潮流を間近で体験することができます。船上から見る渦潮は大迫力。大潮、小潮、満ち潮、引き潮、潮止まりなど詳しくは問合せ先へご連絡ください。



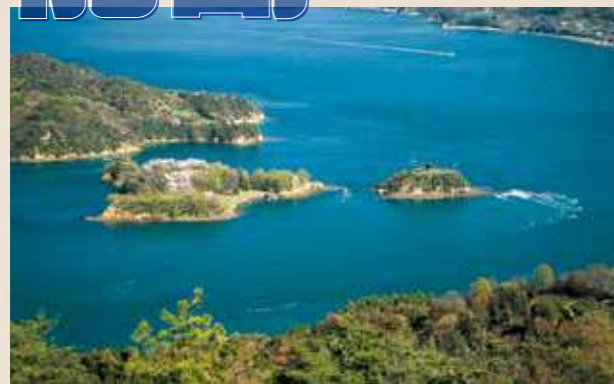
カレイ山

標高202mのカレイ山山頂にある展望公園。村上水軍の見張り台を模した展望台からは船折瀬戸などの早潮や伯方大島大橋、能島城跡のある能島など自然の変化に富んだ瀬戸内ならではの眺望が楽しめます。周辺にはキャンプ場、遊歩道、休憩舎が整備されており、レクリエーションに最適です。
住所/今治市宮窪町宮窪6363-2



能島

「日本最大の海賊」の本拠地・芸予諸島一よみがえる村上海賊「Murakami KAIZOKU」の記憶—



海上交通の要所にあった能島には能島水軍村上氏の居城跡が残っており、国指定史跡になっています。能島と鯛崎島との間にある岩礁の上には大規模な棧橋防材の跡が見られ、干潮時には丸い柱杭の穴を見ることがもできます。2014本屋大賞受賞作「村上海賊の娘」の舞台です。

漁師市

宮窪水産研究会が毎月第1日曜日に宮窪漁港で採れたての魚介類を格安で販売しています。



島四国

毎年旧暦の3月19日、20日、21日に開催されます。車や徒歩で多くのお遍路さんが訪れます。



大島石って？

日本でも指折りの高級石材「大島石」は、大島の中でも2km~5kmの範囲でしか採れない大変貴重な石です。他の花崗岩と比べて非常に硬く、墓石や記念碑にした時にいつまでも輝きを失わないのが特徴です。
・宮窪・石文化体験ツアー
土日祝日限定のツアーガイドによる体験ツアーです。
①しまなみアートキャニオン眺望「水の谷石材工場」などの採石現場の石舞台から壮観な景色を堪能できます。
②石のアート作品鑑賞 大島石を素材としたアート作品が多数展示されています。
③石割体験



お申し込み
TEL/080-2989-5179
(NPO法人「能島の里」村上まで)

石のカフェ

TEL/0897-72-9253
住所/今治市宮窪町宮窪5216-8

大島青御影石と木材で調和のとれた建物は、世界的建築家の伊東豊雄氏が設計を監修し、地元の人たちでセルフビルドしたカフェ。生クリームソフトがのったバンケーキ



はおすすめメニューです。



村上水軍博物館

TEL/0897-74-1065
住所/今治市宮窪町宮窪1285

戦国時代、瀬戸内海を自在に駆けめぐった能島村上氏当主の村上武吉。勇猛果敢な能島村上家伝来の貴重な品々の展示や、水軍の歴史・文化にふれ、さらには甲冑や小袖などを着ることもできる参加体験型の日本唯一の水軍博物館です。





しまなみ海道へ、

自転車の旅

あの「来島海峡大橋」の上まで
 上らなければならない！
 塔の高さは184mだそうです。
 自転車道や車道のある場所の高さは65m。
 橋の上にはすばらしい！
 美しい青緑色の海。点在する島々。
 そんなところが日本にもあったのですね！
 山は富士、海は瀬戸内、湯は別府とは
 よく言ったものです。ちょっと古いかな…？

スゴイ！爽快！



思い出たくさん！



風景もオススメ♪



私が絶対！行きたかった場所は「亀老山」。なんと自転車で山に登るっていうんです。しまなみ海道でもっともすばらしい絶景が見られるところなんだそうです！ヒルクライム好きな自転車乗りは、結構登ってるって…。私は、ヒルクライム好きではないし…。坂きらいだし…。途中でだめなようなら車にでも乗せてもらおうか(笑)？頑張ろう！かなり登ったのに、入り口…。こんな急坂…もう止まりかけの速度でののろ…最も遅いところでは時速4km…。こんなじゃ歩く方が速い。それでも少しずつでも前に進んでいけばいつかたどりつくものです。何度か押し歩きしたのだけど、すべて自分の力で登りきりました。それでも1時間はかかっていないと思います。



大島に降りると橋がきれいに見える海岸があるからと、通常のコースと逆方向(右)にちょっとだけ走る。と…、超のんびり感のある風情。全く車が走っていない…。なるほど、来島海峡大橋が今治までつながっている！なんだかまったりとしてしまい、すごく長く休んでしまいました。

しまなみ！最高！



要チェック!
 頂上には建築家、隈研吾氏設計の近未来的な展望台があります。これは地形の中に埋没させることにより周囲の景観にダメージを与えず、展望台からは外側の景色を見ることができるよう作られています。

★★★★ 亀老山展望公園

今治から大島を見て正面にあるのが館山、奥側に大きく見えるのが亀老山です。標高307.8mですから東京タワー(333m)よりも少し低く、来島海峡大橋(184m)の1.7倍の高さがあります。来島海峡大橋の東に位置しており、高さも位置も来島海峡大橋を見るためのもっともいい条件が整っています。亀老山へは、大島の吉海町の大島インターの近くから入る道があり、そこから車で約10分ほどで頂上へ行くことができます。



水軍の本拠地 「能島」を感じる



能島は周囲約720mの無人島。
 かつて瀬戸内海に君臨した能島村上水軍の居城があった島で、現在も船かくし、けい船などに使ったと見られる柱穴が残っています。

能島水軍(潮流体験)
 住所/愛媛県今治市宮窪町宮窪1293-2



村上水軍博物館
 TEL/0897-74-1065
 住所/今治市宮窪町宮窪1285

2004年にオープンしたこの村上水軍博物館は、日本唯一の水軍博物館。とっても珍しいのです。中世に瀬戸内を中心に活躍した村上水軍の一族であった能島村上氏の資料や関連する書籍などを保存しています。戦国時代、海の大名と呼ばれ、海原を自在に駆けめぐった村上水軍。展示室からの眺望や映像・写真、出土品や資料などからその歴史を知ることができます。



バラ公園に立ち寄ることにしました。400種類、約3,500株のバラがあるそうです。この時は9月後半だったのですが、かなり咲いていました。秋は10月中旬から11月初旬がみごろ。一番花が美しいのは5月中旬ごろだそうです。
 TEL/0897-84-2111 住所/今治市吉海町福田1292

潮流の速さを体験するべきね!



しまなみ

大島

伯方島

大三島

上島町

グルメ・宿泊

マップ

★★★★ おススメポイント! 石窯で焼く天然酵母のパン屋さん(Paysan)

天然酵母パンPaysanさんは、神戸出身のご夫婦がターンでこの島にやってきてはじめられたパン屋さんです。自家製天然酵母、オーガニックの材料にこだわり、手作りの石窯で焼いたパンは本当に美味しく、遠方からお客さんが来られるほどの人気のお店。

TEL/0897-84-4016
 住所/今治市吉海町本庄477

要チェック!
 カフェスペースで自家製ピザをいただくことができます。お昼ご飯に、ピザとホットコーヒーはいかが?パリの薄めの生地にとろ〜りチーズ、トマトソースも手作りだそうです。



水軍博物館では、甲冑や小袖を着ることもできるので、気分は村上水軍!!



ちょっとお腹がすいたな〜♪



Shimanami Sea Road 塩で全国に知れ渡る

伯方島

言わずと知れた塩の島。伯方の塩を使ったソフトクリームや塩ラーメンが有名です。塩づくり体験では子供から年配の方まで、参加者は時間を忘れ楽しむことができると評判です。白浜のビーチやキャンプ場も多くあり、リゾートの雰囲気に満ちています。

しまなみ

大島

伯方島

大三島

上島町

グルメ・宿泊

マップ



魚常 梅が花

TEL / 0897-74-0150
住所 / 今治市伯方町木浦乙791-6

地元で獲れた活きのいい魚でにぎるお寿司屋さん。お刺身はもちろん魚の豊富なメニューで迎えてくれます。1階座敷は全室から伯方・大島大橋を見渡せ、2階には約60名収容できる大広間があります。



大角豆島

伯方島東部に位置する大角豆島(ささげしま)は、大潮の干潮時になると道ができ伯方島とつながります。かつての塩田跡の浜から延びる道は普段は海底であるため、砂洲や岩礁帯にはここでしか見られない生き物がたくさんいます。しまなみの風景としても注目を集めているスポットです。

住所 / 今治市伯方町木浦

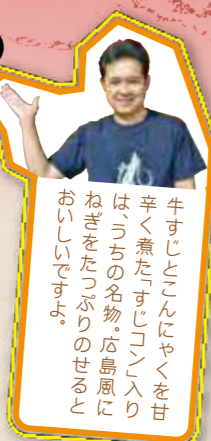


お好み焼・鉄板焼 風(ふう)

TEL / 0897-74-0053
住所 / 今治市伯方町叶浦甲1667-5



イタリアンやステーキハウスなど、20年以上飲食業界に携わってきた店主澤田さんが焼いてくれるお好み焼き屋「風(ふう)」。



牛すじとこんにゃくを甘辛く煮た「すじコン」入りは、うちの名物。広島風にねぎをたっぷりのせるとおいしいですよ。

お好み焼・たんぽぽ

TEL / 0897-72-1908
住所 / 今治市伯方町有津甲2325



お薦めは地元で獲れたタコが入った「たこ入りスペシャル」。地元の人には関西風が、島外の人には広島風が人気です。



女将さんがきりもりするアットホームな雰囲気のお好み焼き屋。かつお節がたっぷりのったお好み焼きは関西風と広島風があり、どれも外はカリッ、中はフワッとした食感です。



土器の塩づくり体験

時間 約3時間
人数 5~50人
体験場所 沖浦ビーチ
体験指導者 伯方島・土器で塩づくりの会
連絡先 山岡和孝
TEL / 0897-72-1152
住所 / 今治市伯方町木浦甲2291



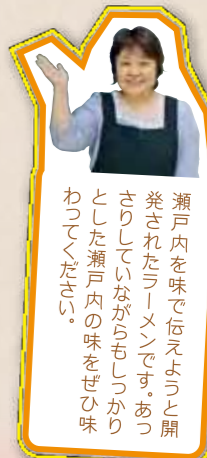
信楽焼の土で土器を作り、その土器で塩を作ります。素焼きの土器を炭火の中に置き、塩分濃度を高め、たかん水を注ぐと見るうちに沸騰、白く結晶化していきます。近くの畑で野菜を収穫して、できた塩を使ってパーベキューをします。約3時間の楽しい体験教室です。



伯方の塩ラーメンさんわ

TEL / 0897-72-1211
住所 / 今治市伯方町木浦甲1650-1

映画監督の大林宣彦氏が「海の味がする」と表現した、さんわの伯方の塩ラーメン。17種類の素材の旨味を伯方の塩で引き出したあっさりスープと特注のストレートの細麺が絶妙です。



瀬戸内を味で伝えようと開発されたラーメンです。あっさりしているが、もしっかりとした瀬戸内の味をぜひ味わってください。



伯方の塩ラーメン

ドルフィンファームしまなみ

TEL / 0897-72-8787
FAX / 0897-72-8788
住所 / 今治市伯方町叶浦甲1673

日本最大のイルカとクジラのふれあい施設。イルカやクジラの背びれにつかまって泳いだり、シュノーケリングで自然で生活する様子を観察できます。



Patisserie T's cafe 玉屋

TEL&FAX / 0897-72-0343
住所 / 今治市伯方町有津甲2328



玉屋では潮風と波の音に包まれながら、作りたてのケーキと香り高いコーヒーが楽しめる。パティシエが厳選した素材と季節の果物を贅沢に使ったスイーツでのんびりゆったり。極上の時間を過ごせます。

歴史と現代美術が融合した

大三島

日本総鎮守と讃えられる大山 神社周辺は全国各地からの参拝者で賑わっています。起伏にとんだ海沿いの道をゆけば国宝、グルメ、温泉、アート、絶景と多彩な表情に出会えます。サイクルターミナル併設の道の駅もあってサイクリストにも人気の高い島です。

自転車こいで行こう



桜舞い散る“開山” ヒルクライムも制覇

伯方島・開山の眺望はしまなみ海道の中でも1,2を争うほど素晴らしい。多々羅大橋、大三島橋、伯方・大島大橋の三つの橋、遠くには岩城島も見え、標高は149mあります。ヒルクライムに挑戦ください！桜の季節は、最高のロケーションをお届けします。



しまなみ

大三島

伯方島

大三島

上島町

グルメ・宿泊

マップ



NPOしまなみアイランド・スピリット
田舎暮らし・島暮らしにあこがれはありませんか？
海と山に囲まれた美しい自然の中で生活してみたい方はお問い合わせください。移住希望者の方には、空き家案内をさせていただきます。その他、無人島ツアーを行っており、無人島でBBQなどができるよう食材やBBQ用品のレンタル、様々なフィッシングスクールも企画できますのでご相談ください。
問合せ／NPOしまなみアイランド・スピリット
TEL／080-2990-8051



七曜工房
TEL／0897-87-3738
住所／今治市上浦町瀬戸4887
目の前の畑で育った無農薬ハーブで摘みたてのフレッシュハーブティーがいただけます。木のクラフトや手作りの笛などを展示・販売もしています。
オカリナの音を聞きに来てください

Limone(リモーネ)
TEL／0897-87-2131
住所／今治市上浦町瀬戸2342
有機、無農薬柑橘栽培に取り組む若いご夫婦が営むリモーネ。レモン、早生八朔、うんしゅう蜜柑、大三島ネーブルオレンジなどの柑橘はどれも果実本来の味と香りが味わえます。また果実をリキュールやジャム、マーマレード、100%ジュースなどに加工した個性溢れるオリジナル商品も人気です。

おススメポイント！★★★★ Limone(リモーネ)
TEL／0897-87-2131
住所／今治市上浦町瀬戸2342
無農薬柑橘から、自分達でリモンチェッロが造りたい！と東京から脱サラし、大三島へトターン就農。オリジナルレシピを元に、愛媛西条市の酒造さんの力を得て石鎚山の名水を使用し、造られています。



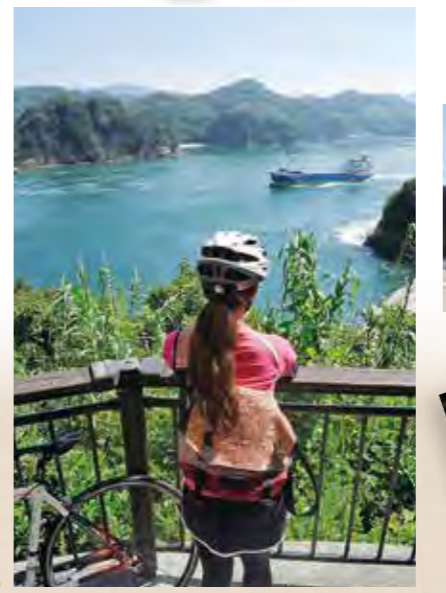
多々羅大橋 大三島橋 伯方・大島大橋



おススメポイント！★★★★ Patisserie T's Cafe玉屋
伯方島の目的の第一は、スイーツです！玉屋ってカフェが有津(あろうず)にあるんず…(ごめんなさい)。超おいしいスイーツをいただきます！伯方島に降りて玉屋のある有津に向かいます。大三島大橋へ行く方向と反対ですが、おいしいものがあればどこまでも!!



おススメポイント！★★★★ 船折瀬戸
船折瀬戸という絶景ポイントがあります。島と島の間やまわりにはさらに小さな島が数多くあり、海峡は狭くなっているようです。そこに急流が生まれ、古からの難所となっています。そんな動きのあるところが絶景となるんですね。



TEL／0897-72-0343
住所／今治市伯方町有津甲2328



Tanbou Point kiki'sイチゴハウス(井上イチゴ園)

TEL/090-8283-5765(井上貞子)
要予約(団体の場合は7日前までに)
住所/今治市上浦町甘崎379

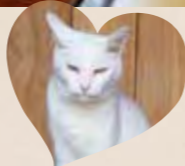
農家民宿「しまなみの小さな家」を営む井上さんご夫妻の農園では1月2日～6月10日まで1500㎡のハウスであまおとめを栽培しています。しまなみの太陽をいっぱい浴びて甘くてジューシーなイチゴは子供にも人気で、イチゴ狩りは家族連れでにぎわいます。大きなビニールハウスが目印。



Tanbou Point 農家民宿のしまなみの小さな家

TEL/090-8283-5765(井上貞子)
住所/今治市上浦町甘崎379

1組5人まで泊まれるアットホームな民宿。部屋からは岩城島や多々羅大橋が見えます。季節限定で、自家製の苺シャーベットや苺ジュース、苺サンドなどが宿泊客のみに提供されます。



キキが玄関でお出迎えます。猫アレルギーの方はご遠慮ください。

Tanbou Point 大山祇神社(宝物館・海事博物館)

TEL/0897-82-0032
住所/今治市大三島宮浦3327



総鎮守と呼ばれる大山祇神社。本殿には神宝の「鏡」と「矛」が秘蔵されています。本殿、拜殿、宝篋印塔は重要文化財に指定され、隣接する宝物館には国宝を含む数多くの重要文化財を収蔵しています。



Tanbou Point 大三島美術館

TEL/0897-82-1234
住所/今治市大三島町宮浦9099-1

大山祇神社のそば、現代日本画の名品に加え、浮世絵の所蔵でも注目されています。総ガラス張りのエントランスホールにはグッズや喫茶コーナーもあり、お茶を楽しみながら鑑賞するのが嬉しい美術館です。



Tanbou Point 村上三島記念館

TEL/0897-87-4288
住所/今治市上浦町井口7505



上浦町出身で文化勲章受章者の村上三島氏の書道美術館です。氏を含めた現代書道家の書作品を中心に、氏が愛用していた古墨や硯なども展示。絵画を合わせると約3,800点(うち三島先生の遺作約850点)と他に類を見ない、見応えのある展示です。



Tanbou Point マーレ・グラッシア大三島

TEL/0897-82-0100
住所/今治市大三島町宮窪5902

海水、海草、海の気候などを組み合わせたタラソセラピー(海洋療法)の効果を取り入れた複合型リラクゼーション施設。海水風呂、イベント風呂、マッサージバス、露天風呂、寝湯、サウナなどがあります。レストランもあり食事を楽しめます。



Tanbou Point ポッコ製菓

TEL/0897-87-2855
FAX/0897-87-2808
住所/今治市上浦町井口5814

サツマ芋で島の飢饉を救ったという上浦町に伝わるお話しをお菓子にした「芋吉」をはじめ、イチゴどら焼きなどアイデアあふれるお菓子で目移りしてしまいます。



Tanbou Point 伯方塩業株式会社 大三島工場

TEL/0897-82-0660
住所/今治市大三島町台32



フルール・ド・セル(塩の花)をトッピングしたソフトクリームをぜひご賞味ください。ゆつくりと時間をかけて結晶させた大粒の塩のおいしさが違います。



昭和48年の創業以来、出来るだけ自然な方法でつくることにごこだわってきた「伯方塩業株式会社」。化学薬品を一切使わず、「にがり」をほどよく残すために結晶した塩を数日間じっくりと「自然乾燥」させるのが特徴です。工場見学では、会社の歩みと共に製造工程を映像や展示を交えて紹介しています。また、敷地内にかつて瀬戸内の風物詩として親しまれた流下式枝条架併用塩田を見学用施設として再現。家族や団体での見学や小学校の校外学習まで、伯方の塩について楽しく学ぶことができます。

Tanbou Point オーガニックゲストハウス&カフェ OHANA in 御島

TEL/0897-82-0023
住所/今治市大三島町宮浦5341

天井や壁面に珪藻土系の塗料を使用し、床材には四国の杉板を柿渋や地元の蜜蝋で仕上げたフローリング。寝具もオーガニック素材を使用するなど快適に過ごしていただけるように配慮されたゲストハウス。1Fはオーガニックカフェも併設されています。



Tanbou Point 大三島みんなの家

TEL/0897-72-9308
FAX/0897-72-9309
住所/今治市大三島町宮浦5562

大山祇神社の参道にある旧法務局を伊東建築塾が改修したカフェ。島の野菜やイノシシ肉を使ったカレーやコーヒーが楽しめ、ワークショップなどのイベントも催しています。



自転車こいで行こう

道の駅でみつけてね♪
人型サイクリングスタンド!

ブルースカイ! オレンジのまち大三島

広島県と愛媛県との県境にかかる斜張橋。
鳥が羽を広げたような美しい姿のこの橋は、
見る者を圧倒します。
また橋の支柱の下で手を叩くと「鳴き竜」と呼ばれる、
パーンと乾いた音が反射しながら
空に向かって登っていくような現象が体験できます。



フィッシング・パーク大三島
TEL/大三島漁業協同組合
本所:0897-83-0136
支所:0897-87-3900
住所/今治市上浦町井口

緑豊かな山々と、眼下に広がる瀬戸内海。来島海峡の急潮流が育てた豊富な魚種に加え、魚礁の設置や稚魚の放流で、大物も狙えるフィッシング天国です。家族連れや女性の方にもオススメの安全な釣り桟橋です。



多々羅温泉
TEL/0897-87-4100
住所/今治市上浦町井口7848-1

ラドン塩化物冷鉱泉で非常に滑らかな天然温泉です。床は御影石、天井部分などはヒノキをふんだんに使用した和風建築で、天井は高く窓が多いので、明るく開放的な作りになっています。



道の駅 しまなみ公園
大三島のすぐ前にあります。ここは多々羅大橋がきれいに見えるビュースポット。
地元みかんの直売やレストランも充実しています。
TEL/0897-87-3855
住所/今治市上浦町井口9180-2



塔頂体験 (期間催事限定 *状況により中止する可能性もございます。)
本州四国連絡高速道路(株)
しまなみ今治管理センター TEL/0898-23-7250(来島海峡大橋)
しまなみ尾道管理センター TEL/0848-44-3700(多々羅大橋)
*多々羅大橋(塔頂高) 海面から226m *来島海峡大橋(塔頂高)海面から184m
世界最大級の斜張橋「多々羅大橋」又は世界初の三連吊橋「来島海峡大橋」の塔頂に上り、普段見ることのない橋の主塔の中や瀬戸内の島々の景色をご案内いたします。

阿奈波神社



大山祇神社の一の鳥居から御串山の方へ海沿いを歩いてゆくと、阿奈波神社が見えてきます。神社や参道から見える景色が美しく、映画「ウルヴァリン：SAMURAI」のロケ地にもなりました。



映画「ウルヴァリン：SAMURAI」ロケ地
TM&©2013 Marvel©Fox



くろしお

TEL/0897-87-3417
住所/今治市上浦町井口3724



鮮魚店が経営する「くろしお」。活きの良さが違います。店の裏がすぐ海になっておりひらめを養殖しているので、ひらめ料理が特にオススメです。写真はひらめコース。ひらめに合う白醤油でいただくといっそうおいしいです。白醤油は店内で販売もしています。



焼き肉専門店 千草

TEL/0897-82-1231
住所/今治市大三島町宮浦5515



平成23年3月3日にオープンした焼肉専門店千草は、先代から受け継がれている秘伝のタレが絶品で、おろしにんにくを入れると一層おいしいと評判の店です。厚切りタンと上ミノが店主のお薦めでビールにもご飯にもよく合います。

お食事処 喜船

TEL/0897-82-0058
住所/今治市大三島町宮浦9119-9



大山祇神社の斜め前にあり、瀬戸内海で獲れる新鮮な魚を使った料理がいただけます。写真は上にぎり。穴子丼や釜飯セットの鯛めし、鯛のアラ炊きなど脂ののった地元の魚が人気メニューです。店内は入り口トイレなどバリアフリーになっています。



大漁食堂

TEL/0897-82-1725
住所/今治市大三島町宮浦5507-1



観光客やサイクリストたちの行列ができる店「大漁食堂」です。海鮮丼をはじめ約60種類もの手作りのおかずが、ネタ・ボリューム・値段ともに大満足。
魚が食べなくなったらいつでもいっしょに。鯛やハマチなど地元で獲れた新鮮な魚でおもてなしします。

せとうち茶屋大三島 汐の季

TEL/0897-82-0195
住所/今治市大三島町宮浦5119-2

大山祇神社、大三島美術館から徒歩1分のところにある民芸調レストラン。名物はうるち米ともち米を混ぜ秘伝の出汁で炊き上げた鯛飯。焼いた鯛の身をセイロで蒸し上げほぐして食べます。うどんやラーメンにも鯛飯を付けたセットで注文できます。写真はあさりラーメンセット(鯛めしセット)。



ファミリーレストラン よし川

TEL/0897-82-0392
住所/今治市大三島町宮浦5714-15



店内に生け簀があり、ひらめ、サザエ、鯛、メバルなど新鮮な魚料理がいただけます。大山祇神社を宮浦港方面に300mほど行ったところ
にあり、お子様ランチやステーキなどの洋食も楽しめる島で唯一のファミリーレストラン。お店のイチ押しはジャンボエビフライ定食。お皿からはみ出るほど大きなエビフライが人気です。



国宝と人情味 溢れる“大三島”



大山祇神社の門をくぐると目に留まるのが、楠の大木群。特に中央の大楠は樹齢2600年と伝えられています。宝物館には義経の甲冑、弁慶のなぎなた、鶴姫の甲冑など、歴史上の人物が奉納した武具甲冑がたくさん展示されています。

TEL/0897-82-0032 住所/今治市大三島町宮浦3327



おみくじ大吉でした！神島まんじゅうはみかんの花のはちみつを使用した手作りのおまんじゅう。

柑橘類が豊富！



道の駅御島



海洋温泉マーレ・グラッシア



TEL/0897-82-1725 住所/今治市大三島町宮浦5507-1

★ ★ ★
おススメポイント **大漁食堂**

土曜日は、いつも大行列でなかなか食べることにならないんだそうです。どうしてそんなに人気かというところ、おいしくて安いということ。写真の海鮮丼をはじめ、鯛の兜煮、おこぜのから揚げなど、どれもボリュームたっぷりです！



妻チエック!

大山祇神社には、ちょっと気になったお守りがあります。ヘルメットに貼り付けるお守り。武將の兜のお守りからきているんだそうです。私もヘルメットに貼ることにしました。

道の駅しまなみの駅御島
TEL/0897-82-0002
住所/今治市大三島町宮浦3260

みかん等の直売をやっています！
ご友人に郵送もOK！

マーレ・グラッシア大三島
TEL/0897-82-0100
住所/今治市大三島町宮浦5902

海水風呂では海水に含まれるイオン・カルシウム・マグネシウムなどが吸収できますよ！露天風呂では夕日が眺められます。



自転車お守り
買おう！



島と アートミュージアム

大三島の西海岸沿い。ところミュージアムから歩いて行けるほどの近くに不思議なカタチの建物が…。これが伊東豊雄建築ミュージアム。伊東氏の作品を展示するスチールハットと、旧自宅を再現したシルバーハットの2棟で構成されるミュージアム。

伊東豊雄建築ミュージアム
TEL/0897-74-7220
住所/今治市大三島町浦戸2418



4種の多面体が結晶のように連結した構成のこげ茶色の建物がスチールハット。エントランスホール、3つの展示室、サロン、テラスからなっている。シルバーハットは、菱形フレームからなるアーチ状の屋根を持っており、氏的设计図面を閲覧できる。また、屋外ワークショップスペースも設けられている。

岩田健母と子のミュージアム
TEL/0897-83-0383
住所/今治市大三島町宗方5208-2



宗方小学校が閉校になった時の校舎が残るノスタルジックな風景の中にスタジオのような近代的な建造物が現れる。ここは彫刻家岩田健氏による彫刻のミュージアム。円形建物の中は円周部分以外は屋根のない展示スペースになっている。

ところミュージアム大三島
TEL/0897-83-0380
住所/今治市大三島町浦戸2362番地3



みかん畑の中の斜面に建てられた小さな美術館。近未来的で洗練された建物なのに大三島の風景の中に不思議と溶け込んでいる。玄関からいきなりノエ・カツの作品が迎えてくれる。館内にはそのノエ・カツやマリソール、深井隆、池田宗弘、林範親、クロディーヌ・ドレ、ジャコモ・マンズーなどの作品が展示されている。美術館自体のデザインも楽しみの一つ。



妻チエック!

宗方地区を下るロケーションはサイクリストに大人気！必見！

Shimanami Sea Route.しまなみ海道外伝

魚島村・生名村・岩城村・弓削町。日本でも珍しい離島同士が合併して、愛媛の瀬戸内海に誕生しました。大小様々な島からなる全国でもめずらしい離島の町は豊かな大自然はもちろん、島の一つ一つに独自の文化・伝統が受け継がれている個性豊かな町です。

上島町

でべそおばちゃんの店

TEL/0897-75-2843
※完全予約制で、4名様以上から予約できます。
住所/越智郡上島町岩城3057



岩城島はレモンの産地。このレモンを主に瀬戸内の海山の新鮮な食材を使った農家レストランが「でべそおばちゃんの店」です。果実、枝、葉、花とレモンを丸ごと使った9種類の献立からなるレモン懐石が人気。豊かな香りで心身ともにリフレッシュできます。



こもがし 菰隠温泉

TEL/0897-75-3250
住所/越智郡上島町岩城2559

岩城島の菰隠鼻。夕陽と深山と砂浜の景勝地に「菰隠温泉ホテル」があります。客室は全てオーシャンビュー。温泉は地下1,200メートルから汲み上げられた源泉かけ流しの秘湯。食事も和食、中華と選べ、その日獲れた魚介類や旬の物がふんだんに取り入れられています。その他フィットネス施設、卓球、テニスコートがあり、リゾート気分を満喫できるホテルです。



レモンハート

TEL/0897-75-3277
住所/越智郡上島町岩城1427-2



岩城港から徒歩1分の港務所内にある喫茶店。「レモンポーク丼」発祥のお店。定食メニューも豊富ながら、レモン果汁やレモンケーキ、柑橘系のスイーツもオススメです。



積善山

三千本の桜で有名な岩城島の積善山。頂上からの多島美の眺めも幻想的で圧巻。観光客の多いスポットです。
住所/越智郡上島町岩城



妙見メンヒル

巨大な自然石は、巨石崇拜の遺跡と言われています。積善山を車で行くと妙見神社の鳥居があります。そこから徒歩で5~6分ほどです。



祥雲寺

TEL/0897-75-2022
住所/越智郡上島町岩城3019

祥雲寺は京都の金閣寺や銀閣寺とほぼ同時期に建立され国の重要文化財に指定されています。本堂の裏手にある舟形ウバメガンは樹齢600年。下から見上げると何本もの枝が大きく張っていて広がり30メートルと言われています。



岩城島



宗兵衛齋

TEL/090-4494-3346
住所/越智郡上島町弓削明神326-1

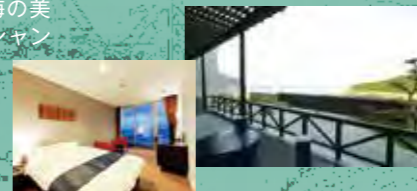
備前焼ギャラリー・販売・土ひねり体験教室
本場、備前で修行をした備前焼作家古川宗之輔さんの工房には、自ら制作した約3,000個の煉瓦を用いた登窯があります。本格的な薪釜で備前の土を使用しています。併設ギャラリーで作品を販売している他、予約制で「土ひねり体験」も行なっています。



FESPA(フェスパ)

TEL/0897-77-2200
住所/越智郡上島町弓削日比287

インランド・シー・リゾート・フェスパは温泉、宿泊、グルメが揃った贅沢な離島体験滞在施設。温泉は和風・洋風・露天風呂のどれも絶景を眺めながら入れますし、宿泊も瀬戸内海の見事な島々を一望できる感動のオーシャンビュー。地中海の雰囲気いづばいのレストラン「イル・マーレ」では新鮮な瀬戸内海の幸が堪能できます。



弓削島

Kitchen 313 Kamiyuge

TEL/0897-72-9075
住所/越智郡上島町弓削上弓削313



焼杉の壁を目印に路地を入ると、隠れ家のような素敵なお店。もっちりさっくりのベーグルに、挽きたてコーヒー、自家製ドリンクを秘密基地のような店内でいただきます。



潮湯

TEL/0897-74-0808
住所/越智郡上島町弓削上弓削1907-1



上弓削港のそばにある海水温浴施設「潮湯」は地下180mから汲み上げ温めたプールと、ミスト風呂など6種類のお風呂がある温浴施設です。海水、海藻、海の気候などを組み合わせたタラソセラピー(海洋療法)の考えを取り入れて自然治癒力を活性化させ、島外や県外からも観光客の多い施設となっています。



三秀園メンヒル

因島的女傑麻生イトが晩年築いた庭園。その中央に立つ7mの巨石は、弥生時代の遺跡で、町指定文化財になっています。

株式会社しまの会社

・しまでcafé
・弓削塩

TEL/0897-77-2232
住所/越智郡上島町弓削下弓削830-1



バスタや淹れたての珈琲、搾りたてのジュースなど島で採れた野菜や摘み菜、果物、魚介類を使った新鮮メニューが評判です。写真は、しまでランチの中でも人気の高いMama's Lunch。岩城産のレモンポークソーテーやハンバーグがおいしいです。また、弓削島周辺で採取した海水およびヒジキ・アマモを原料とした塩作りの体験もでき、塩はお持ち帰りできます。



いくつもの顔を持つ因島。
つかみどころがないのが面白い！
はっさく・モアイに恐竜・造船…
今と昔が交錯する不思議な島をぐるり一周。

水軍スカイラインは すごかった！



まるでSF？近未来っぽい因島大橋

因島大橋は、橋の高さとしては、来島海峡大橋に次いで高い。因島大橋、ちょっと不思議な構造なんです。これまで渡ってきたしまなみ海道に架かる橋はすべて、自動車と同じ橋の上を走るようになっているのですが、この因島大橋だけは、自動車道の下に自転車歩行者専用道があるという二階建て構造！鉄骨でがっしりと囲われた中を走るの、残念ながらあまり外の景色は楽しめません。でもこの不思議な橋、雰囲気はSFっぽくてちょっと面白いです。

住所／尾道市因島大浜町大立場甲36-2



絶景！青い海と白亜の灯台(大浜崎灯台)

目の前に広がる青い海、そして因島大橋。なんて美しいのでしょう！！思わず息を呑む景色でした。どうやらここは因島八景にも選ばれている絶景ポイント。こんな素晴らしい景色が楽しめる場所なのに誰もいない！！もったいないな～と思いつつも、この景色を独り占めできるのはかなり嬉しい(笑)

なぜかモアイ像と恐竜像？

3人仲良く並んでいます。よく見ると親子のよう？なぜここにモアイ像があるのでしょうか。因島大橋付近にはボツンと立っ白い恐竜像が！因島と何か関係が！？



広島県側の入り口にあたる生口島は、
国産レモン発祥の地として知られています。
また、平山郁夫美術館や耕三寺、向上寺三重塔など、
歴史と文化の香り漂う見どころが多い島です。

柑橘の島と路地を巡る



海を眺めながらのサイクリングは本当に快適です！多々羅大橋から約2kmほどいくと、サンセットビーチがありました。瀬戸内のビーチは砂が白くて水が透き通っていて、夏はたくさんの海水浴客で賑わいます。



高根橋からの景観



向上寺三重塔

瀬戸田・手造りジェラートドルチェ

TEL／0845-26-4046

住所／尾道市瀬戸田町林20-8

ここのジェラート食べなければしまなみ海道にきた意味がありません。やっぱり人気の伯方の塩とデコボンでしょう！ダブルでいただきます。

瀬戸田町は
走りやすい！



かねよし

TEL／0845-27-0405

住所／尾道市瀬戸田町沢209-27



要チェック!

「かねよし」さんと穴子飯のセットを、瀬戸田に来たらいつもここで食べると言う人もいるくらいのお店です！

はっさく屋
TEL／0845-24-0715
住所／尾道市因島大浜町246-1



要チェック! 名物!?はっさく大福

こちらのお店のはっさく大福はいまやサイクリストには有名なお店。屋号は「はっさく屋」となっています。お店の方もサイクリストの対応に慣れていて、「すいませーん、トイレ貸してくださーい」「はいどうぞ!!」なんてやりとりも…。きっと毎日たくさんの自転車の方が来られるのでしょうね。





昭和のまちが残る向島 渡船の航跡が美しい



喉乾いた〜



後藤鉱泉所
TEL/0848-44-1768
住所/広島県尾道市向島町755-2

昭和ヘタイムスリッ!?

ここは全国でも珍しい昔ながらのラムネを作ってるお店です。建物そのものも趣きがあっていいですね〜。楽しいおばちゃんが出て、ラムネを抜いてくれました。ラムネ飲むの初めてです…。ビー玉を瓶の中へ押し込むのが開けることなんです。製造する時は、炭酸の力でビー玉が貼り付き、密封できるんだとか？普通に飲もうとするとビー玉が詰まって飲めない。瓶の中ほどにビー玉をひっかけるところがあってそこにひっかけて飲むんだそうです。知らなかった…。いろんなレトロな飲み物があって面白いお店でした！ちなみにラムネはレモネードからきているらしい。



尾道へ渡るには旧の尾道大橋を渡することもできるんだけど、せまくて半端じゃない交通量があるため非常に危険です。そのため、ほとんどのサイクリストは渡船を利用しています。渡船は3航路あります。駅前渡船と尾道渡船、そして今回乗った福本渡船。なんと福本渡船は、大人60円なんです。自転車は70円…。(他の渡船は大人100円)乗船してから支払うんです。時刻表もなくて、一日中往復しているみたいです。すごく楽しい！何度も乗りたい気分…。



有限会社 住田製パン所
TEL/0848-44-0628
住所/広島県尾道市向島24-1



後藤鉱泉所から歩いて2、3分の距離にある老舗のパン屋さん。素朴でどこか懐かしい味のするパンは、島民だけでなくサイクリストをはじめとした観光客にも人気です。いろんな種類のパンがありますが、一番のおすすめはネジパンとあんぱん！サイクリングのお供にもピッタリです。



石畳と坂のまちに 暮らしを感じる

昔ながらの赴きが残り、
新しいものとのバランスのとれたまち尾道。
このままであってほしい…

自転車下りて散歩や!



千光寺に行ってみよ! TEL/0848-23-2310 住所/尾道市東土堂町15-1
尾道市街から見える高い山が標高144.2mの千光寺山です。この山の山頂から中腹にかけて千光寺公園が広がっています。ロープウェイもあります。



「茶房こもん」の開店は1977年、
当時は珍しいワッフルの専門店。
店。テイクアウトもOK!

茶房こもん
TEL/0848-37-2905
住所/尾道市長江1丁目2-2

おやつとやまねこ
TEL/0848-23-5082
住所/尾道市東御所町3-1

風情ある町並みにあふ佇まいのお店の
看板商品「尾道プリン」。レトロな牛乳瓶
のプリンと魚の醤油さしに入ったレモン
ソースがとてかわいいう逸品です。



からさわ
TEL/0848-23-6804
住所/尾道市土堂1-15-19

アイスもなかで有名な「からさわ」発見!!
尾道に来たからには外せない私の大好
物です。



尾道ラーメンでも(笑)
ガイドブックに載って
いるような有名店は
どこも長蛇の列。



ロープウェイで登って、帰りは歩いて降りることにしました。尾道には全部で20余りの
お寺があって、それぞれ特徴があります。写真に見えている三重の塔は天寧寺。古寺めぐ
りマップもあって、寺をめぐるとはほぼ尾道の山手の町を歩くことができます。
下る道は、招き猫の道、「猫の細道」って呼ばれているんです。いろんなところに福石猫
が…。画家の園山春二さんが招き猫美術館をはじめてからこの界隈が、面白い通りにな
ったのだそうです。丁度ロープウェイ乗り場まで降りていけます。

ONOMICHI U2
TEL/0848-21-0550
FAX/0848-21-0552
住所/尾道市西御所町5-11

「ONOMICHI U2」は海運倉庫を改装したお
しゃれな建物。自転車ごと宿泊できるホテルはサイ
クリストには嬉しい気配りが随所にちりばめら
れています。レストラン、カフェ、セレクトショップ
などもあります。



しまなみ

大島

伯方島

大三島

向島・尾道

グルメ・宿泊

マップ

レンタサイクルのご利用について

利用料金

貸出料金と保証料をいただきます。

貸出料金	大人	1日	1,000円	保証料	大人(中学生以上)
	子ども(小学生以下)	1日	300円		1,000円
	電動アシスト自転車(大人用のみ)	6時間以内	1,500円		子ども(小学生以下)
	タンDEM自転車	1日	1,200円		500円

※自転車借りたターミナルまたはそのターミナルと同じ島にあるターミナルに自転車を返却された場合は、保証料を返却いたします。それ以外のターミナルに自転車を返却(乗捨て)された場合は、保証料を返却できません。
※電動アシスト自転車およびタンDEM自転車は乗捨てできません。また、配置のないターミナルもあります。

サイクリング

レンタサイクルターミナルのご案内

しまなみ海道レンタサイクルは、広島県、愛媛県内の全てのターミナルで乗捨てが可能です。
(※電動アシスト自転車・タンDEM自転車を除く)

場所	ターミナル名	ターミナル営業時間	住所	連絡先	最寄りの島内バス停・港
広島県	尾道 ①尾道港(駅前港湾駐車場)	7:00~19:00	尾道市東御所町地先	0848-22-5332	JR尾道駅・尾道港
	向島 ②尾道市民センターむかいしま	8:30~19:00	尾道市向島町5531-1	0848-44-0125	尾道学園前バス停・フェリー乗り場
	因島 ③土生港(尾道市営中央駐車場)	8:30~19:00	尾道市因島土生町1899-31	0845-22-3362	土生港前バス停・土生港
山口県	生口島 ④瀬戸田町観光案内所	9:00~17:00	尾道市瀬戸田町沢200-5	0845-27-0051	耕三寺バス停・瀬戸田港
	⑤尾道市瀬戸田サンセットビーチ ※タンDEM自転車取扱有り	9:00~17:00	尾道市瀬戸田町垂水1506-15	0845-27-1100	サンセットビーチ入口バス停
大分県	大三島 ⑥上浦レンタサイクルターミナル(重点[道の駅]多々羅しまなみ公園)	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大三島レンタサイクルターミナル(重点[道の駅]しまなみの駅(御島(みしま)))	8:30~17:00	今治市大三島町宮浦3260	0897-82-0002	大山祇神社バス停・宮浦港
愛媛県	伯方島 ⑧伯方レンタサイクルターミナル(重点[道の駅]伯方S・C・パーク)	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宮窪レンタサイクルターミナル(宮窪観光案内所)	9:00~17:00	今治市宮窪町宮窪2822-9	0897-74-1074	大島営業所バス停・宮窪港
今治市	⑩吉海レンタサイクルターミナル(重点[道の駅]「ようみいきいき館」)	9:00~17:00	今治市吉海町名4520-2	0897-84-3233	下田水港バス停・下田水港
	⑪中央レンタサイクルターミナル(サイクリングターミナル「サンライズ糸山」) ※タンDEM自転車取扱有り	8:00~20:00(4月~9月) 8:00~17:00(10月~3月)	今治市砂場町2-8-1	0898-41-3196	展望台入口バス停・今治港
	⑫みなと交流センターサイクルターミナル	9:00~17:00	今治市片原町1-100-3	0898-35-5090	今治棧橋バス停・今治港
	⑬JR今治駅臨時レンタサイクルターミナル	8:30~17:00	今治市中日吉町1-6-23	0898-34-1200	今治駅バス停・今治港

今治市内には返却のみの乗捨てポイントがございます。
●今治市役所本館前駐輪場 8:30~22:00 ◎指定の旅館・ホテル(宿泊者のみ)
○今治港駐輪場 24時間 ※JR今治駅北高架下自転車駐輪場は利用できません。

ターミナルではないので、貸出はできません。 ●今治駅バス停・今治港
ご利用の詳細はターミナルへお問い合わせください。 ○今治棧橋バス停・今治港

※ターミナルは地図上には番号で表記しています。 ※レンタサイクルターミナルは、場所や営業時間などが変更になる場合がありますのでご利用の際はあらかじめご確認ください。
※①~⑩で借りたレンタサイクルは今治市サイクリステーション(重点[道の駅]今治湯ノ浦温泉)へ乗捨てできません。また、今治市サイクリステーションで借りたレンタサイクルは①~⑩へ乗捨てできません。

レンタサイクルの予約受付

- 広島県
(一社)しまなみレンタサイクル協会
TEL.0848-22-3911 営業時間 8:30~17:00
- 愛媛県
今治市中央レンタサイクルターミナル(サンライズ糸山)
TEL.0898-41-3196
営業時間 8:00~20:00(4~9月)
8:00~17:00(10~3月)



上島町レンタサイクルのお知らせ

- 平成23年度から上島町レンタサイクルの貸出しを開始しました。
- しおかぜBLOG ~上島町サイクリング・ウォーキングガイド~
<http://www.town.kamijima.ehime.jp/blog/cycling/>
 - お問い合わせ 上島町産業振興課 TEL.0897-75-2500



今治~尾道 路線バス乗り継ぎのご案内



乗り継ぎ乗車券/大人片道 2,200円

乗車券販売所 尾道側/新尾道駅・尾道駅前 今治側/今治棧橋・今治駅前

※天災、交通渋滞、道路閉鎖等により、バスが予定時刻に発車または到着出来ない場合がありますので、ご了承ください。

問い合わせ先

- 瀬戸内しまなみリーディング 0898-25-4873
- せとうちバス 0898-23-3881
- 中国バス 084-953-5391
- 鞆鉄バス 084-952-3700
- 本四バス開発 0848-25-5571
- おのみちバス 0848-46-4301
- 因の島バス 0845-22-2171

宿泊施設

大島(吉海地区)				
種別	施設名	住所	電話番号	定員
民宿	名駒	吉海町名駒155-3	0897-84-4172	13室 68名
民宿	千年松	吉海町名駒25	0897-84-4192	15室 55名
民宿	さだめ	吉海町仁江99	0897-84-2656	6室 28名
民宿	知操宿(ちそうじゆく)	吉海町幸新田365-3	0897-84-4624	3室 貸切
旅館	瀬戸内荘	吉海町八幡20	0897-84-2600	8室 30名

大島(宮窪地区)				
種別	施設名	住所	電話番号	定員
民宿	民宿勝乃	宮窪町宮窪2829	0897-86-2073	7室 16名
民宿	民宿かぶらぎ	宮窪町宮窪2872-4	0897-86-2286	15室 50名
民宿	民宿とも	宮窪町友浦891	0897-86-3234	5室 20名
民宿	民宿のんびりや	宮窪町友浦85-1	0897-86-3887	4室 17名
民宿	水軍の里 千和	宮窪町宮窪6111	0897-86-2257	3室 10名
民宿	ホテル なぎさ	宮窪町宮窪2771	0897-86-2011	9室 35名
公共	みやくぼ石文化交流館	宮窪町宮窪3543	0897-74-1054	8室 44名

伯方島				
種別	施設名	住所	電話番号	定員
民宿	うずしお	伯方町有津甲1563-5	0897-72-2700	14室 52名
民宿	寿荘	伯方町叶浦甲741	0897-72-2641	7室 15名
旅館	サラサヤ旅館	伯方町木浦甲3430-1	0897-72-0006	12室 50名
旅館	光藤旅館	伯方町有津甲2310-2	0897-72-0536	7室 20名
旅館	せと	伯方町有津甲1853	0897-72-0946	5室 20名
旅館	しまなみ旅館	伯方町伊方甲1817-4	0897-73-1938	9室 34名
旅館	松崎旅館	伯方町北浦甲2065	0897-73-0248	6室 10名

大三島(上浦地区)				
種別	施設名	住所	電話番号	定員
民宿	民宿珈里葡(カリブ)	上浦町井口5732	0897-87-2874	8室 25名
民宿	なぎさ	上浦町井口5600	0897-87-3513	12室 40名
旅館	富士見園	上浦町井口5733	0897-87-2025	14室 70名

大三島(大三島地区)				
種別	施設名	住所	電話番号	定員
民宿	大三島ふるさと憩の家	大三島町宗方5208-1	0897-83-1111	15室 80名
民宿	紺玉	大三島町宮浦5388	0897-82-0111	8室 25名
旅館	さわき	大三島町宮浦5460	0897-82-0153	15室 70名
旅館	茶梅	大三島町宮浦5467	0897-82-0008	10室 40名
公共	大三島少年自然の家	大三島町肥海4762-1	0897-82-0311	9棟36室 272名

関前				
種別	施設名	住所	電話番号	定員
民宿	レストハウス シーガル	関前岡村甲907	0897-88-2117	3室 8名
公共	関前ふるさと交流館(旧今治市関前農村交流技術研修施設)	関前岡村甲1056	0897-88-2250	4室 26名

上島町(弓削地区)				
種別	施設名	住所	電話番号	定員
民宿	はるみ	弓削上弓削418	0897-77-2340	3室 10名
ホテル	インランド・シー・リゾート フェスバ	弓削日比287	0897-77-2200	17室 70名
公共	豊島コミュニティセンター	弓削豊島46	0897-77-2199	12室 40名

上島町(岩城地区)				
種別	施設名	住所	電話番号	定員
民宿	活魚民宿よし正	岩城1540	0897-75-2267	11室 30名
旅館	亀井旅館	岩城1523	0897-75-2006	5室 24名
ホテル	三洋倶楽部・菰隠	岩城2559	0897-75-3250	34室 100名

上島町(生名地区)				
種別	施設名	住所	電話番号	定員
公共	宿泊研修施設蛙石荘	生名4576	0897-74-0909	10室 50名

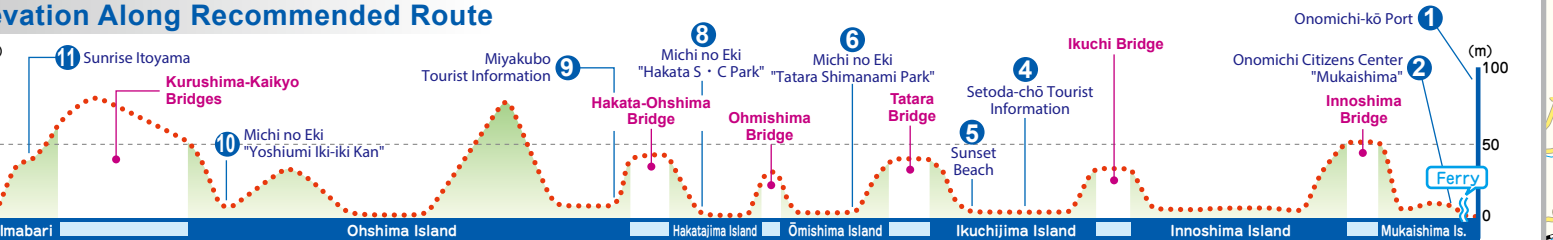
上島町(魚島地区)				
種別	施設名	住所	電話番号	定員
公共	魚島観光センター	魚島1-1362-1	0897-78-0020	3室 12名

生口島				
種別	施設名	住所	電話番号	定員
旅館	住之江旅館	瀬戸田町瀬戸田264-3	0845-27-2155	15室 70名
旅館	つつ井旅館	瀬戸田町瀬戸田216	0845-27-2221	18室 80名
民宿	さざなみ旅館	瀬戸田町瀬戸田181-5	0845-27-3373	7室 20名
民宿	一休	瀬戸田町中野408-39	0845-27-1019	7室 25名
民宿	皇船荘	瀬戸田町沢232-88	0845-27-0406	12室 30名
民宿	さくら	瀬戸田町沢232-10	0845-27-1433	15室 40名
民宿	ひよし旅館	瀬戸田町鹿田原83	0845-27-2181	9室 20名
ペンション	ペンション ジューシーフルーツ	瀬戸田町福田10-1	0845-27-3959	9室 35名

因島				
種別	施設名	住所	電話番号	定員
ホテル	ナティーク城山	因島土生町2254-6	0845-26-0046	13室 25名
ホテル	ホテルみやじま	因島土生町2562-1	0845-22-1450	52室 109名
旅館	銀翠旅館	因島土生町2218-4	0845-22-0318	5室 10名
旅館	土井旅館	因島土生町1893-3	0845-22-0333	11室 20名
旅館	見高荘	因島田熊町2491-6	0845-22-5112	8室 20名
民宿	玉屋	因島重井町2658-8	0845-25-0638	9室 20名
民宿	満寿美荘	因島田熊町4479-2	0845-22-2821	25室 48名
民宿	ふかうら	因島重井町351	0845-25-0657	8室 20名
民宿	布刈	因島大浜町1964	0845-24-0616	4室 18名
ホテル	ホテルいんのしま	因島土生町288	0845-22-4661	25室 62名
ペンション	いんのしまペンション白滝山荘	因島重井町1233	0845-25-0068	4室 13名

向島				
種別	施設名	住所	電話番号	定員
旅館	河野温泉	向島町843-6	0848-44-1242	18室 50名
民宿	B&B潮風	向島町16058-44	0848-44-0691	3室 7名
貸別荘	安部旅館	向島町82-3	0848-23-6633	2棟 10名

Scenic View Along Recommended Route



7 Onomichi Stn. Senkō-ji Park 千光寺公園. Saikoku-ji Temple 西國寺. Onomichi-ekimae Onomichi Literary Hall おのみち文学の館. Senkō-ji Temple 千光寺. Senko-ji Ropeway. Onomichi City Office. Onomichi Movie Archives おのみち映画資料館. "Ashita" Movie Set. Jōdo-ji Temple 浄土寺. Onomichi City Office. Onomichi City Office. Onomichi City Office.

High car traffic area. Exercise caution. 車の通行が多いので注意

Ferry crosses every 5-10 minutes. One adult plus bicycle costs 70-110 yen.

There is no bicycle or pedestrian lane on the Shin-Onomichi Bridge. The Onomichi Bridge has a very narrow walkway and is dangerous. Please cross via ferry.

6 Innoshima Amenity Park 因島アメニティー公園. Innoshima ōhashi Memorial Park 因島大橋記念公園. Innoshima ōhashi 因島 (1,339m). Innoshima-ōhashi.

There is a bicycle lane located one level below the car lane. 自動車道の下に自転車道があります

5 Ikuchijima Is. 生口島. Innoshima Is. 因島. Ikuchi Bridge (790m). Innoshima-minami IC. Viewpoint 展望広場. Rest Area 休憩所.

City
市

Tourist Information
0848-20-0005

Onomichi-kō Port
尾道港

Mukaishima Orchid Center
向島オアシスセンター

hills.
山がきれい!!

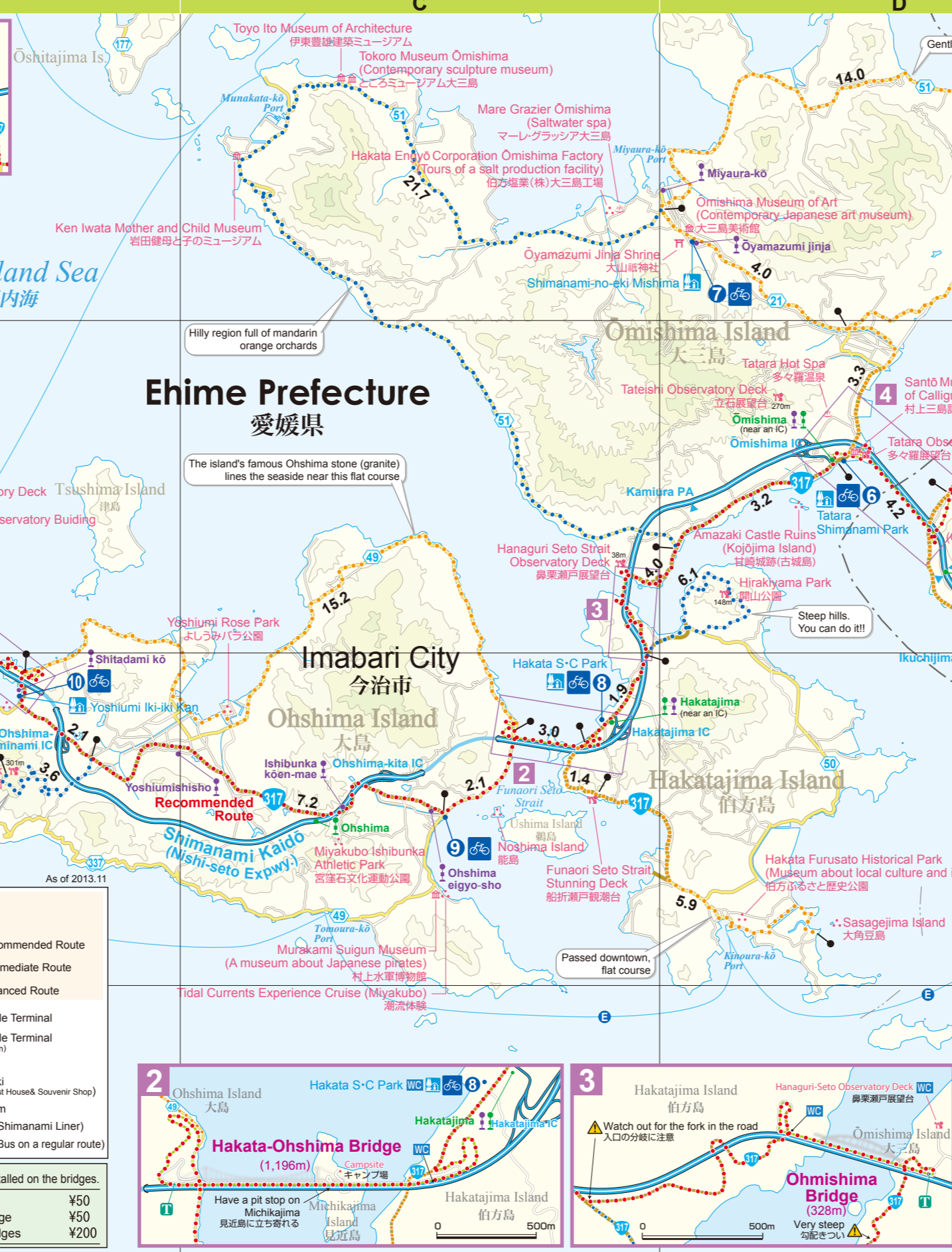
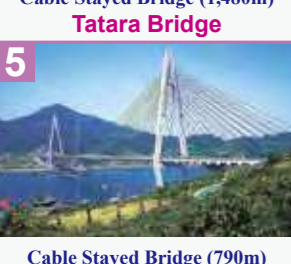
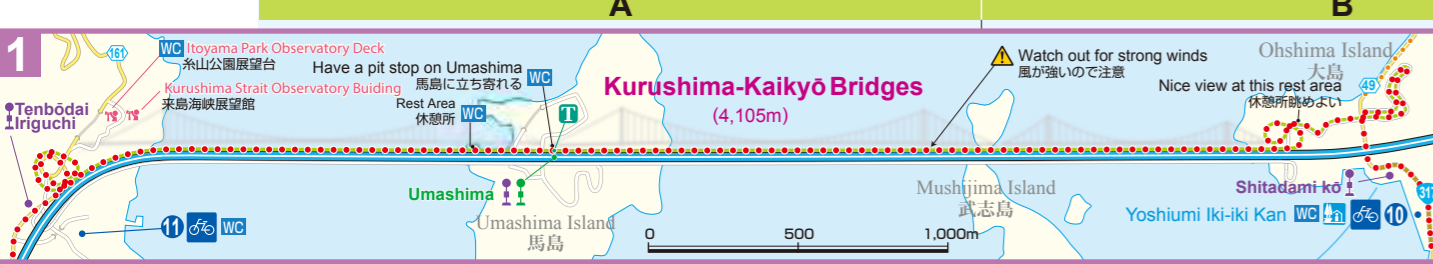
dry Deck

Is.

Fukuyama City
福山市

Fukuyama Tourist Information
084-922-2869
Fukuyama Stn.

Fukuyama-ekimae



地図作成：武揚堂

Legend

- Bicycle and Walker Road
- Shimnami Kaidō
- Expressway (Excluding the Shimnami-kaidō)
- National Road
- Regional Road
- Other Road
- Shinkansen
- JR Railway
- Ferry Route
- View Spot
- Museum
- Hot Spring
- City Office
- Tourist Information (English Speaking Staff on Duty)
- Shrine
- Castle
- Other Sightseeing Spot
- Town Office

Route of Bicycle

Distance Between Sections (km)

- Recommended Route (2.6 km)
- Intermediate Route (2.6 km)
- Advanced Route (2.6 km)

- Rent-a-cycle Terminal (Both ways)
- Rent-a-cycle Terminal (Only the return)
- Tollgate
- Michi no eki (Roadside Rest House & Souvenir Shop)
- Wash Room
- Bus Stop (Shimnami Liner)
- Bus Stop (Bus on a regular route)

Bridge Tolls (for cyclists)

Toll boxes are installed on the bridges.

Innoshima Bridge	¥50	Ohmishima Bridge	¥50
Ikuchi Bridge	¥50	Hakata-Ohshima Bridge	¥50
Tataru Bridge	¥100	Kurushima-Kaikyō Bridges	¥200

