



しまなみ海道はアメリカCNNが選ぶ「世界7大サイクリングコース」に選出された日本が誇るサイクリングの聖地。レンタサイクルやサポートも充実しているので初心者でも安心です。

しまなみコース概要	
走行距離	約80km
所要時間	6~8時間
高低差	約50m



尾道駅観光案内所

●Tel/0848-20-0005 ●営業時間/9:00~18:00 ●定休日/なし

尾道駅構内の観光案内所。「しまなみコース」制覇のプレゼントを受け渡します。

市街地のオススメ 尾道ラーメン

汗をかいたあとは本場尾道ラーメンでエネルギーチャージ!食欲をそそるスープの香りがしたら迷わずお店に飛び込んでみましょう。

HAKKOパーク

●Tel/0120-85-1589 ●営業時間/10:00~17:00 ●定休日/水曜日(祝日営業)

万田発酵が運営する「HAKKO(発酵)」が学べるテーマパークです。サイクリオアシスにも指定されています。

施設の見どころ

「植物万田酵素」を使って育てられた花などが楽しめるガーデンはしまなみ海道の体感スポットとしても人気です。工場見学で発酵のひみつについても学んでみよう。

平山都夫美術館

●Tel/0845-27-3800 ●営業時間/9:00~17:00 ●定休日/原則無休

生口島出身の日本画家・平山都夫画伯の魅力をお伝えする美術館です。

施設の見どころ 大下園

「大下園」とは制作の前に描かれた下絵のことで、この段階の作品はなかなかお目にかかることができません。画伯と一緒に作品制作を体験してみましょう。

道の駅クロスロードみつぎ

●Tel/0848-76-3115 ●営業時間/9:00~18:00 ●定休日/12月31日、1月1日

道の駅限定商品をはじめ、お土産が充実。サイクリスト向けに御調町内のオススメコースも準備しています。

瀬戸田サンセットビーチ

●Tel/0845-27-1100 ●営業時間/9:00~17:00 ●定休日/なし

瀬戸内有数の素晴らしい夕日が楽しめるビーチ。しまなみ海道サイクリングの拠点にもなっています。

島のオススメ レモン

「レモンアイランド」生口島へようこそ!この島では国産レモン発祥の地としてレモンを使ったデザートや料理はもちろんレモンを浮かべたお風呂まで楽しめますよ。

大山神社

●Tel/0845-23-6000 ●営業時間/9:00~16:30 ●定休日/なし

日本唯一の自転車神社を祀る神社。グラベルサイクリングコースの起点にもなっています。

施設の見どころ 自転車神社

交通や縁結びの神様・和多志(わたし)大神をお祀りする「自転車神社」にお参りしてサイクリングの安全を祈願しよう。サイクリストが喜ぶお守りも販売していますよ。

立石港務所

●Tel/0897-76-2224 ●営業時間/7:00~19:00 ●定休日/なし

港務所内の広いロビーにはたくさんの座席。畳コーナーもありゆっくりできます。

島のオススメ 三千本桜

三千本桜で有名な積善山への登頂ルートは中級~上級向けですが、登りきった展望台からは瀬戸内の島々や西国が360度のパノラマで見渡せ、年間を通じて抜群のビューポイントです。

せとうち交流館(上島町観光協会)

●Tel/0897-72-9277 ●営業時間/8:30~17:15 ●定休日/12月31日~1月2日

3つの橋で弓削島~佐島~生名島~岩城島を結ぶ「ゆめしま海道」。信号もなく瀬戸内の多島美海をサイクリングやウォーキングでゆっくり楽しめます。

リモネプラザ(いわき物産センター売店)

●Tel/0897-75-3277 ●営業時間/8:00~17:30 (日・祭日は17時まで) ●定休日/年末年始・地方祭日

岩城島の特産品やお土産、島で採れた野菜や柑橘、卵、手作りジャムなど島の食材がたくさん並ぶ直売所です。

島のオススメ 三千本桜

三千本桜で有名な積善山への登頂ルートは中級~上級向けですが、登りきった展望台からは瀬戸内の島々や西国が360度のパノラマで見渡せ、年間を通じて抜群のビューポイントです。

ゆめしまコース概要

走行距離	約35km
所要時間	3~4時間
高低差	約100m

「ゆめしまコース」は、フェリー(3航路あり)で上陸し離島を巡るコースです。上島4島を結ぶ3つの橋を渡り、信号が一つもない非日常が広がる風景の中で時間を忘れ、贅沢なひとときをお楽しみください。

スタンプポイントには、サイクルスタンド空気入れを用意していますので、スタッフにお気軽にお声がけください。

せらワイナリー

●Tel/0847-25-4300 ●営業時間/3月~12月 9:00~17:00 1月~2月 10:00~16:00 ●定休日/毎週火曜日、年末年始

世羅産ぶどうを使うワインはもちろん、地元の食材を使った食事やショッピングが楽しめます。

世羅幸水農園 [ビルネ・ラーデン]

●Tel/0847-25-0174 ●営業時間/8:00~17:00 ●定休日/7月~10月 無休 11月~6月 毎週水曜日

四季折々のフルーツ狩りが楽しめます。ビルネ・ラーデンとは、ドイツ語で「梨のお店」。

ジェラート工房ドナ

●Tel/0847-24-0654 ●営業時間/平日:10:00~16:00 土日祝:10:00~17:00 ●定休日/水、木曜日

隣接する牧場で採った新鮮なミルクを使用したジェラート店。一番人気のミルクと季節フレーバーを合わせたダブル(470円)がオススメ。



特産品センターかめりあ

●Tel/0847-37-1114 ●営業時間/8:30~17:00 ●定休日/火曜日

地産地消を目標に町内の主婦7名で頑張っています。手作り体でやさしい食品を作っています。

四季園にしおた

●Tel/0847-27-0777 ●営業時間/8:00~17:00 ●定休日/なし

「野菜・果物・お米」など世羅の美味しい食材を取り揃えています。名物の「燻製卵」は絶品。

道の駅世羅

●Tel/0847-22-4400 ●営業時間/8:00~18:00 ●定休日/12月31日

世羅の最新観光情報をお届けします。「しまなみコース」制覇のプレゼント受け渡し場所です。

世羅大豊農園 [山の駅]

●Tel/0847-27-0231 ●営業時間/8:00~17:00 ●定休日/4月~11月 無休 11月~3月 毎週日曜日、祝日

梨やぶどうといった果物狩りをはじめ、ゼリーやジャム等の加工品を販売しています。

道の駅世羅

●Tel/0847-27-0777 ●営業時間/8:00~17:00 ●定休日/なし

「野菜・果物・お米」など世羅の美味しい食材を取り揃えています。名物の「燻製卵」は絶品。

道の駅世羅

●Tel/0847-22-4400 ●営業時間/8:00~18:00 ●定休日/12月31日

世羅の最新観光情報をお届けします。「しまなみコース」制覇のプレゼント受け渡し場所です。

やまなみコース概要

走行距離	約67km
所要時間	4~5時間
高低差	約200m



「やまなみコース」はダイナミックな起伏を有した世羅台地を駆け巡る、中・上級者向けのコースです。スタンプポイントの産直市や観光農園では、世羅の豊かな自然が育んだ魅力的な産品がたくさん!あたたかい地元の人たちとの交流もお楽しみください。

尾道と世羅との中間地点にある道の駅。上級者はここを拠点にしまなみ海道・やまなみ海道のサイクリングを楽しんでみよう。完走後はお買い物やお食事を楽しまってください!

