



特別編集

Get the best experience of towns, mountains, and sea in this cycling paradise!



海、山、まちのいいところめぐり!サイクリスト憧れの地を満喫し尽そう!

愛媛

# しまひめライド

## Ehime Shimahime Ride



しまなみめぐり  
しまなみ海道  
絶景めぐり

Shimanami-Yumeshima area  
A tour of scenic Shimanami Kaido

ビギナーでも大丈夫!  
For all levels of cyclists

ここにはしかない  
最高のサイクリング体験へ!!

An ultimate, one-of-a-kind cycling experience



今治・松山エリア

王道の観光名所を  
自転車であらためよう

Imabari-Matsuyama area  
Cycle a classic route of famous sights

今治・西条エリア

名物グルメ  
満喫ルート!!

Imabari-Saijo area  
Taste gourmet delights along the way



# SHIMANAMI

CROWN BRIDGE



観光も、絶景も、グルメも叶える!国内有数のサイクリングパラダイス  
Sightseeing, scenery, amazing food—it's all here, in one of Japan's most spectacular cycling regions.

世界のサイクリストが憧れるしまなみ海道。その先には、グルメ、アクティビティ、“映える”ビューポイントに極上のリラクゼーションと、自転車の旅の魅力度満点スポットが満載!  
The Shimanami Kaido attracts cyclists from around the world. With great food, activities, photogenic spots, and places to relax, it's everything you could want in a cycling trip.

Here!  
ここです!

# グレート・しまなみ・えひめ

Welcome to Greater Shimanami-Ehime!

## ってこんなところ!



**今治・松山エリア**  
Imabari-Matsuyama Area

松山城を中心に広がる城下町・松山市は、四国随一の人口と繁華街を擁する愛媛の中心都市。日本最古の道後温泉を有し、多くの観光客が訪れる四国有数の観光地だ。グルメやアート、癒やしなど楽しいスポットが集中する。  
Centered around its castle, Matsuyama is Shikoku's largest city by population and has a number of shopping/entertainment districts. This major tourist destination attracts travelers to sites such as Dogo Onsen, Japan's oldest hot spring. There's no shortage of places to eat, take in art, and relax and recharge.



①来島海峡に架かる来島海峡大橋  
The Kurushima Kaikyo Bridge spans the Kurushima Strait



Area	Location	Hours	Amenities/Services
エリア	ターミナル名	営業時間	施設など
尾道 Onomichi	① 尾道駅前レンタサイクル Onomichi Station Bicycle Rentals	8:00-19:00 *1	🚲🚶🚰🚰🚰
向島 Mukaishima	② 向島レンタサイクル(尾道市民センターむかいしま) Mukaishima Bicycle Rentals (Onomichi Civic Center Mukaishima)	9:00-17:00	🚲🚶🚰🚰🚰
因島 Innoshima	③ 因島レンタサイクル(尾道市中央駐車場) Innoshima Bicycle Rentals (Onomichi Municipal Central Parking Lot)	9:00-17:00	🚲🚶🚰🚰🚰
生口島 Ikuchijima	④ 生口島1レンタサイクル(瀬戸田町観光案内所) Setoda Tourist Information Bicycle Rentals (Setoda Tourist Information Center)	9:00-17:00	🚲🚶🚰🚰🚰
	⑤ 生口島2レンタサイクル(瀬戸田サンセットビーチ) Setoda Sunset Beach Bicycle Rentals (Setoda Sunset Beach)	9:00-17:00	🚲🚶🚰🚰🚰
大三島 Omishima	⑥ 大三島レンタサイクル(道の駅「多々羅しまなみ公園」) Omishima Bicycle Rentals (Tatara Shimanami Park Roadside Station)	9:00-17:00	🚲🚶🚰🚰🚰
伯方島 Hakatajima	⑦ 伯方島レンタサイクル(道の駅「伯方S・Cパーク」) Hakata Beach Bicycle Rentals (Hakata S.C. Park Roadside Station)	9:00-17:00	🚲🚶🚰🚰🚰
大島 Oshima	⑧ 大島レンタサイクル(道の駅「ようみいきいぎ館」) Oshima Bicycle Rentals (Yoshiumi Iki-iki-kan Roadside Station)	9:00-17:00	🚲🚶🚰🚰🚰
今治 Imabari	⑨ 今治糸山レンタサイクル(サンライズ糸山) Imabari Itoyama Bicycle Rentals (Sunrise Itoyama)	8:00-19:00 *1	🚲🚶🚰🚰🚰
	⑩ 今治駅前レンタサイクル(i.i.imabari! Cycle Station) Imabari Station Bicycle Rentals	8:00-19:00 *1	🚲🚶🚰🚰🚰
上島町 Kamijima Town	⑪ 上島町レンタサイクル 弓削ターミナル Kamijima Town Bicycle Rentals Yuge Terminal	8:30-17:15	🚲🚶🚰🚰🚰
	⑫ 上島町レンタサイクル 生名ターミナル Kamijima Town Bicycle Rentals Ikina Terminal	8:30-17:15	🚲🚶🚰🚰🚰
	⑬ 上島町レンタサイクル 岩城ターミナル Kamijima Town Bicycle Rentals Iwagi Terminal	8:30-17:15 *2	🚲🚶🚰🚰🚰
	⑭ 上島町レンタサイクル 魚島ターミナル Kamijima Town Bicycle Rentals Uoshima Terminal	8:30-17:15	🚲🚶🚰🚰🚰

【問合せ Inquiries】①-⑭ ☎0848-22-3911 (しまなみレンタサイクル Shimanami Bicycle Rentals)  
①☎0897-72-9277 ②☎0897-76-2224 ③☎0897-75-3277 ④☎0897-78-0011



**しまなみ・ゆめしまエリア**  
Shimanami-Yumeshima Area

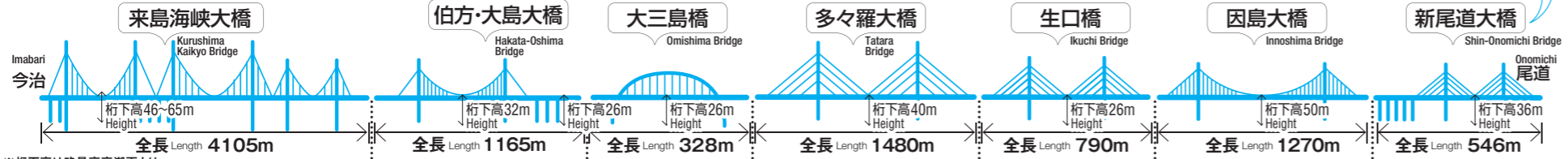
海の上を自転車で走れる「しまなみ海道」。愛媛側の発着点・今治市は、レンタサイクルや立寄りスポットも充実。また、上島町の島々を3本の橋で結んだ「ゆめしま海道」は、穏やかな島時間が流れる心癒やされるエリアだ。  
Cycle above the sea on the Shimanami Kaido. Imabari City, your starting and finishing point on the Ehime side of the bridges, has bicycle rentals and plenty of places to ride to. Along the Yumeshima Kaido connecting the islands of Kamijima Town with three bridges, you can unwind and set your internal clock to island time.

**今治・西条エリア**  
Imabari-Saijo Area

西日本最高峰の石鎚山を擁する西条市は、周辺の山々を水源とする湧水に恵まれ、多種多様な農作物の一大産地。新鮮な食材を使ったグルメが堪能できる。また、自然を体感できるさまざまなアクティビティも揃う。  
Saijo City is home to Mt. Ishizuchi, the highest peak in western Japan. Blessed with spring water from the surrounding mountains, the city is a major producer of agricultural products, which you can sample in many local dishes. Try a wide range of activities for experiencing nature to its fullest.

注 ※1 12~2月は8~18時 ※2 土日・曜日は~16時45分  
※1 8:00 to 18:00 from December to February  
※2 Closes at 16:45 on Saturdays, Sundays, and public holidays  
🚲 電動アシスト付き自転車 Electric bicycles 🍽️ レストラン Restaurant  
🚿 シャワールーム Shower room 🗄️ コインロッカー Coin-operated lockers

Bridges of the Shimanami Kaido  
しまなみ海道の橋をCHECK!



①シーズンには大勢の登山客で賑わう石鎚山天狗岳  
Hiking season is busy with visitors ascending Mt. Ishizuchi



本誌掲載の自転車での移動時間は、時速15kmを基本に算出しました。  
Bicycle travel time is based on a speed of 15 km/h.

**サウンド波間田キャンプ場**

Sound Hakanda Campsite ☎0897-72-8905

釣りや水遊び、シーカヤックなどアウトドアを楽しめるキャンプ場。テントやランタンのレンタル、バーベキュー食材の販売もあり、気軽にキャンプを楽しめる。①上島町生名2798 ②利用料1日380円～(サイト利用料別途)IN/OUT 8時30分/17時  
Enjoy fishing, swimming, and sea kayaking. You can camp here with no preparation beforehand—rent tents and lanterns, and purchase food to barbecue right here. 2798 Ikina, Kamijima-cho  
Entry fee: From 380 yen/day (excluding site usage fees)  
Check-in 8:30 / check-out 17:00



好きな場所でキャンプができるフリーサイト  
Choose your camping spot

**Side trips from Hakatajima Island**

**伯方島からひと足のぼして**

芸予汽船の快速船で、伯方島の木浦港から上島町ゆめしま海道の島々(岩城島、佐島、弓削島、生名島)へもぜひ立ち寄ろう。1日3～4便自転車積載可能! Take a Geiyo Kisen ferry from Hakatajima Island's Kinoura Port to the Yumeshima Kaido islands (Iwagi, Sashima, Yuge, and Ikina). You can take your bicycle on to any of the three to four daily sailings.

**Kamijima Cho Tourism Association SUP**

**上島町観光協会SUP体験**

環境省の「快水浴場百選」に選ばれた松原海水浴場や隣の日比海岸でSUPを体験できる。①上島町弓削 ②6600円～(2名～) ③時休4～10月の土・日曜、祝日に開催。公式WEBサイトで要事前予約 ☎0897-72-9277



海上から絶景を満喫  
Take in the view from the water

Try standup paddleboarding (SUP) at Matsubara Beach, one of Japan's top 100 beaches, or enjoy the calm waters of nearby Hibi Coast. Yuge, Kamijima-cho  
Fee: From 6,600 yen (for 2 or more people)  
Open weekends and holidays, April–October

Book online  
Tel: 0897-72-9277

**海宿 千年松**

Umiyado Sen-nen-matsu ☎0897-84-4192

瀬戸内海を望むゆったりとした時間を楽しめる料理自慢の宿。来島海峡の海水をくみ上げ沸かした100%海の露天風呂でサイクリングの疲れも癒やせる。①今治市吉海町名駒25 ②1泊2食付2万円～ IN/OUT 15時～/10時  
This hotel has great homemade seafood dishes and affords beautiful views of the Seto Inland Sea. The open-air 100% seawater bath is great for relaxing after a day of cycling. 25 Nagoma, Yoshiumi-cho, Imabari-shi  
Rates: From 20,000 yen/night (incl. dinner and breakfast)  
Check-in 15:00 / check-out 10:00



鮮度抜群の瀬戸内の幸を満喫  
Enjoy the freshest delicacies of the Seto Inland Sea

**Ippuku**

**ふじた住設 給食部 いっ福**

自作の石窯で焼くピザ1000円～は、表面はパリッと香ばしく、中はもちもち。食材にもこだわり、イタリア産の小麦とチーズを使用。①上島町弓削太田114 ②11～14時 ③月～金曜 ☎080-4635-8334



本格的な石窯ピザが味わえる  
Savor authentic stone-oven-baked pizza

Pizzas (from 1,000 yen) baked in the stone oven are crispy on the outside and chewy on the inside, and are made using flour and cheese from Italy. 114 Yuge Ota, Kamijima-cho  
Hours: 11:00–14:00  
Closed: Mon.–Fri. Tel: 080-4635-8334



**4 Dolphin Farm Shimanami ドルフィンファームしまなみ**

イルカとふれ合える体験施設。コテージやグランピングサイトを備えたオートキャンプも人気。①今治市伯方町叶浦1673 ②イルカ見学500円など ③9～17時 ④無休(荒天時は臨時休あり)

④スイムコース1万1000円(30分)  
Swim with the dolphins (11,000 yen for 30 minutes)

Enjoy interacting with the dolphins. The adjoining popular drive-in campsite has cottages and glamping facilities. 1673 Kanoura, Hakata-cho, Imabari-shi  
Fee: Dolphin watching 500 yen, etc.  
Hours: 9:00–17:00  
Open every day (may be temporarily closed on stormy days)

**6 Shimanami Kurushima Strait Sightseeing Boat しまなみ来島海峡遊覧船**

☎0898-25-7338

来島海峡のダイナミックな潮流を体感できるクルーズ。村上海賊の居城跡である来島や今治の造船所などみどころ満載。①今治市吉海町名4520-2(道の駅 よしうみいきいき館) ②乗船料2000円 ③10～16時 ④1月～3月中旬の水曜※天候や季節により変動あり

Take a cruise through the fast-flowing tidal currents of the Kurushima Strait. See the ruins of a Murakami Kaizoku castle on Kurushima and the shipbuilding yard at Imabari. 4520-2 Yoshiumi-cho, Imabari-shi (Yoshiumi Iki-iki-kan Roadside Station)  
Fee: 2,000 yen  
Hours: 10:00–16:00  
Closed: Wed. from January to mid-March (subject to change due to bad weather or other external factors)



④約50分の絶景船旅が楽しめる  
Stunning scenery on a 50-min. tour

⑤潮流を楽しんだ後は海鮮バーベキュー2500円～  
Back on shore, try the seafood barbecue (from 2,500 yen)



**GOAL JR 今治駅**

5

④淡い塩味がクセになる伯方の塩ソフトクリームも味わえる  
Try the mildly salted soft-serve ice cream, available only here at the factory



**3 Hakata Salt Omishima Factory 伯方塩業 大三島工場**

「伯方の塩」ができるまでの製造工程や、迫力満点の塩田が見学できる。MY塩づくり体験も人気(体験無料、1週間前までに要予約)。①今治市大三島町台32 ②見学無料 ③9～16時(受付は～15時30分) ④見学の開催日は公式WEBサイトで確認 See how Hakata Salt is made, and tour the impressive salt fields. Try the popular salt-making course (free, but requires reservations at least a week in advance). 32 Utena, Omishima-cho, Imabari-shi  
Free admission  
Hours: 9:00–16:00 (last admission at 15:30)  
Check the official website to see when tours are available.

④館内ではリアルなジオラマや出土品を展示  
The museum has detailed dioramas and excavated artifacts



Admission: 310 yen for permanent exhibitions  
Hours: 9:00–17:00  
Closed: Mon. (open if public holiday and closed following day)

**5 Imabari City Murakami Kaizoku Museum 今治市村上海賊ミュージアム**

瀬戸内海で活躍した村上海賊をテーマにした博物館。能島村上家の子孫に伝わる貴重な資料や、能島城跡から出土した品々を展示。①今治市宮窪町宮窪1285 ②常設展観覧310円 ③9～17時 ④月曜(祝日の場合は翌平日)

This museum is dedicated to the Murakami Kaizoku, a clan of seafarers who once ruled the sea around Imabari. Exhibits include documents passed down through generations and relics unearthed from the Noshima Castle. 1285 Miyakubo, Miyakubo-cho, Imabari-shi

④天然のアクアリウムを楽しめるスケルトンカヤック  
View marine life in a see-through kayak



**2 Omishima Kayak/SUP 大三島カヤック・SUP**

スケルトンカヤックやSUPでしまなみの海を満喫できる。サンセットクルーズの絶景は格別。①集合は今治市大三島町宮浦など(実施は島内各所) ②SUP体験料5000円～(要予約) ③10～16時 ④無休  
Experience the ocean with a see-through kayak or standup paddleboard (SUP). Enjoy a breathtaking sunset from on the water. Meeting points: Locations including Miyaura in Omishima-cho, Imabari (Participants will kayak and SUP around Omishima Island.)  
Fee: SUP rental from 5,000 yen (reservations required)  
Hours: 10:00–16:00; open every day

**1 WAKKA**

☎0897-72-8705

宿泊や豊富なアクティビティが楽しめるサイクリングの拠点にぴったりの複合施設。カフェでは多々羅大橋を眺めながら島の野菜やフルーツなど、旬の食材を使った料理が味わえる。①今治市上浦町井口6691-1 ②カフェは11～17時(冬期は～15時) ③カフェは火曜(冬期は不定休)

Lodgings and a variety of activities make this an ideal home base for a cycling trip. Enjoy dishes made with fruits, vegetables, and other local seasonal ingredients while viewing the Tataru Bridge. 6691-1 Inokuchi, Kamiura-cho, Imabari-shi  
Cafe hours: 11:00–17:00 (closes at 15:00 in winter); closed on Tues. (may be closed other days in winter)

④秋野菜キーマカレー1650円  
Autumn vegetable keema curry (1,650 yen)



④自転車持込みOK  
You can park your bicycle right next to the table



**Shimanami-Yumeshima Sample Itinerary**

**しまなみ・ゆめしまエリア モデルコース**

**せとうちの潮風を感じるしまなみ海道絶景めぐり**

Feel the sea breeze on a tour of scenic Shimanami Kaido

しまなみ海道は「サイクリストの聖地」として日本のみならず、世界中のサイクリストの憧れ。無数の島々が浮かぶ瀬戸内海の恵みを堪能しよう! Cyclists from across Japan and around the world flock to the Shimanami Kaido, a cycling paradise. Experience the natural bounty of the Seto Inland Sea and its seemingly infinite islands.

Time and distance See p.12 for route. 走行ルートはP12参照

**コースチャート**

START	道の駅 多々羅しまなみ公園 Tataru Shimanami Park Roadside Station	2.0km/約10分	2.0 km / 10 min.
1	WAKKA Omishima Kayak/SUP	4.2km/約20分	4.2 km / 20 min.
2	大三島カヤック・SUP	2.1km/約10分	2.1 km / 10 min.
3	伯方塩業 大三島工場 Hakata Salt Omishima Factory	15.1km/約60分	15.1 km / 60 min.
4	ドルフィンファームしまなみ Dolphin Farm Shimanami	5.6km/約25分	5.6 km / 25 min.
5	今治市村上海賊ミュージアム Imabari City Murakami Kaizoku Museum	10.1km/約40分	10.1 km / 40 min.
6	しまなみ来島海峡遊覧船 Shimanami Kurushima Strait Sightseeing Boat	12.2km/約50分	12.2 km / 50 min.
GOAL	JR 今治駅 JR Imabari Station		

4



### 5 松山城

☎089-921-4873(松山城総合事務所)(Matsuyama Castle Office)

天守を含め21棟もの国の重要文化財を有する、松山を代表する観光スポット。標高132mの山頂にあり、眺望も抜群。●松山市丸之内1 ●天守観覧520円 ●天守は9～17時(季節変動あり) ●天守のみ12月第3水曜

現在の天守は安政元年(1854)に再建落成  
The current castle tower was rebuilt in 1854

This renowned Matsuyama tourist attraction is home to 21 nationally Important Cultural Properties, including the castle tower. The view from the 132-meter-high hilltop is spectacular.  
1 Marunouchi, Matsuyama-shi  
Castle tower admission: 520 yen  
Hours: Castle tower 9:00-17:00 (may vary by season)  
Closed: Castle tower closed on 3rd Wed. of December

### 6 坂の上の雲ミュージアム

☎089-915-2600

司馬遼太郎の小説『坂の上の雲』をテーマとするミュージアム。小説の主人公である秋山好古・真之兄弟と正岡子規は松山出身。●松山市一番町3-20 ●観覧500円 ●9時～18時30分(入館は～18時) ●原則月曜(詳細は公式WEBサイトで確認)

A museum based on the novel 'Saka no Ue no Kumo' ("Clouds above the Hill") by Ryotaro Shiba. The book's main characters are from Matsuyama. 3-20 Ichiban-cho, Matsuyama-shi  
Admission: 500 yen  
Hours: 9:00-18:30 (last admission at 18:00)  
Closed: Usually Mon. (For details, visit the official website.)



世界に知られる建築家・安藤忠雄氏が設計  
Designed by world-renowned architect Tadao Ando

### 道後温泉別館 飛鳥乃湯泉

☎089-932-1126(道後温泉コンソーシアム)(Dogo Onsen Consortium)

飛鳥時代をイメージした和モダンな外湯。館内を愛媛の伝統工芸と最先端アートのコラボ作品で演出しており、みどころいっぱい。●松山市道後湯之町19-22 ●入浴610円～ ●6～23時(礼止め22時30分) ※休憩室利用の場合は～22時(礼止め21時) ●無休(12月に1日休館あり)



The bathhouse's design was inspired by the Asuka period. Inside, there's plenty to see, including traditional Ehime crafts and cutting-edge art collaborations. 19-22 Dogo Yuno-machi, Matsuyama-shi  
Admission: From 610 yen  
Hours: 6:00-23:00 (last admission at 22:30)  
Until 22:00 if using the lounge (last admission at 21:00)  
Open every day (closed one day in December)

道後温泉での宿泊に関する問合せは、道後温泉旅館協同組合 ☎089-943-8342へ。  
To inquire about staying at Dogo Onsen, call the Dogo Onsen Ryokan Association at 089-943-8342.

### サイクルショップ CYCLE SHOP

### サイクルショップ フィールド社

☎089-910-5933

スポーツ自転車の専門店。修理も行う。  
●松山市南梅本町甲178-6 ●11～19時 ●月曜  
Sport bicycle specialist. Also does repairs.  
178-6 Minami-Umemoto-machi Ko, Matsuyama-shi  
Hours: 11:00-19:00  
Closed: Mon.

### 4 ワカパン

☎非公開

高縄山の麓に位置し、帰り道には瀬戸内海が一望できる小さな隠れ家系ベーカリー。●松山市善応寺甲1083-7 ●6～14時(日曜は～15時) ●売切れ次第終了 ●月～水・全曜 (Instagram @kw2store.0219で要確認)



対面式のショーウィンドウにパンがずらりと並び  
Check out all the different breads

Visit this cozy bakery, a hidden gem at the base of Mt. Takanawa. 1083-7 Zenouji Ko, Matsuyama-shi  
Hours: 6:00-14:00 (closes at 15:00 on Sun.)  
Closes when sold out  
Closed: Mon.-Wed., Fri. (Check their Instagram @kw2store.0219 for updates.)



季節の果物からおこした自然酵母でつくるパンをはじめ、約30種類が味わえる  
Try any of the approximately 30 varieties, including bread made with yeast cultured from seasonal fruits

### 7 道後温泉本館

☎089-921-5141(道後温泉コンソーシアム)(Dogo Onsen Consortium)

道後温泉のシンボル。国の重要文化財であり、現役の公衆浴場。2024年に改築130周年を迎えた。●松山市道後湯之町5-6 ●入浴700円※コースにより異なる ●6～23時(礼止め22時30分) ※コースにより異なる ●無休(12月に1日休館あり)

Having celebrated its 130th anniversary in 2024, this public bath is a symbol of Dogo Onsen and a nationally designated Important Cultural Property. 5-6 Dogo Yuno-machi, Matsuyama-shi  
Admission: 700 yen (varies by plan)  
Hours: 6:00-23:00 (last admission at 22:30; varies by plan)  
Open every day (closed one day in December)



神の湯男子浴室 Men's bath, Kami-no-Yu

### 道後温泉 椿の湯

☎089-935-6586

松山市の花・椿をシンボルとした市民の湯。蔵屋敷風の落ち着いた雰囲気、本館と同じく無加温・無加水の源泉掛け流しの湯が楽しめる。●松山市道後湯之町19-22 ●入浴450円 ●6時30分～23時(礼止め22時30分) ●無休(12月に1日休館あり)



This public bath is named for the Tsubaki, or camellia, the flower of Matsuyama. Like in the Honkan, the bath water comes directly from a natural hot spring without any heating or water added. 19-22 Dogo Yuno-machi, Matsuyama-shi  
Admission: 450 yen  
Hours: 6:30-23:00 (last admission at 22:30)  
Open every day (closed one day in December)

### ひと足のばして Side trips

### Gogoshima Island Cycling 興居島サイクリング

高浜港からフェリーで約10分の興居島は一周約20km。海と島の景色を楽しみながらサイクリングしよう。レンタサイクルもある。問合せは まつやま里島ツーリズム連絡協議会 ☎089-997-1841(松山市中島支所)、フェリー、レンタサイクルについては株式会社ごじま ☎089-961-2034  
Take the 10-minute ferry from Takahama Port to Gogoshima and cycle the gorgeous 20-km seaside route. Rental bicycles available. Inquiries: Matsuyama Rito Tourism Liaison Council Tel: 089-997-1841 (Matsuyama City Hall Nakajima Branch Office)  
For ferry and bicycle rental information, call Gogoshima Co., Ltd. at 089-961-2034.



手軽に楽しむ 離島の自転車旅  
Cycles on a remote island



明治時代に誕生して以来、増改築を繰り返してきた道後温泉本館  
Dogo Onsen Honkan has been expanded and renovated numerous times since it was first built in the Meiji period

### Imabari-Matsuyama Sample Itinerary

## 今治・松山エリア モデルコース

# 王道の観光名所を自転車でめぐろう!

### Cycle a classic route of famous sights

四国有数の観光スポット・松山城 & 道後温泉を目指して、歴史や文化にふれながら海岸沿いをツーリング。がんばったご褒みの温泉は格別! 効率的に周遊したい人におすすめのサイクルトレインも運行中!(P12参照)  
Ride a seaside journey of history and culture as you visit renowned Shikoku sights like Matsuyama Castle and Dogo Onsen. Reward yourself with a hot spring bath afterwards. You can also cover more ground by taking your bicycle on the cycle train. (See p.12.)

### 2 Kawara-kan at Kawara no Furusato Park 瓦のふるさと公園 かわら館

☎0898-54-5755

歴史ある菊間瓦を紹介する資料館。貴重な作品や現代の名工による作品など数多く展示している。●今治市菊間町浜3067 ●観覧210円 ●9～17時 ●月曜(祝日の場合は翌日)、12月29日～1月3日

This museum displays historical Kikuma roof tiles and works by modern craftsmen. 3067 Hama, Kikuma-cho, Imabari-shi  
Admission: 210 yen  
Hours: 9:00-17:00  
Closed: Mon. (open if public holiday and closed following day), Dec. 29-Jan. 3



見ごたえのある展示で菊間瓦を紹介  
See impressive displays of Kikuma roof tiles

### 3 Kazahaya no Sato Fuwari Roadside Station 道の駅 風早の郷風和里

☎089-911-7700

目の前に風光明媚な瀬戸内海の風景が広がり、ひと休みに最適。レストランでは名物の鯛めしが食べられる。●松山市大浦119 ●9～18時(レストラン10時30分～14時LO、土・日曜、祝日は～15時LO) ●無休(レストランは木曜)  
The scenic Seto Inland Sea view is a perfect backdrop for a break. Try the specialty, tai-meshi (sea bream rice). 119 Oura, Matsuyama-shi  
Hours: 9:00-18:00 (restaurant 10:30-14:00; closes at 15:00 on Sat., Sun., and public holidays)  
Open every day (restaurant closed on Thurs.)



地元産の新鮮な野菜やくだもの、魚介が並ぶ青空市場  
Farmers' market with fresh fruit, vegetables, and seafood  
●北条鯛めし定食1500円  
Tai-meshi set (1,500 yen)



野間馬を間近で見ることができ  
See Noma horses up close  
●野間馬の飼育・保存の役目も担う  
The park breeds and preserves Noma horses



### 1 Nomauma Highland のまうまハイランド

☎0898-32-8155

江戸時代からこの地方で飼育されてきた、日本最小の在来馬・野間馬に会えるファミリーパーク。●今治市野間甲8 ●入園無料 ●園内自由(まきは館は10～17時、売店は土・日曜、祝日のみ営業) ●火曜(祝日の場合は翌日)  
People of all ages will enjoy seeing Japan's smallest horse breed, the Noma, raised in the Imabari area since the Edo period. 8 Noma Ko, Imabari-shi  
Free admission  
Hours: Makiba-kan open 10:00-17:00, shop open on Sat., Sun., and public holidays  
Closed: Tues. (open if public holiday and closed following day)

Time and distance		See p.12 for route
コースチャート		走行ルートはP12参照
START	JR今治駅 JR Imabari Station	
4.6km/約20分	4.6 km / 20 min.	
1	のまうまハイランド Nomauma Highland	
13.5km/約55分	13.5 km / 55 min.	
2	瓦のふるさと公園 かわら館 Kawara-kan at Kawara no Furusato Park	
9.0km/約35分	9.0 km / 35 min.	
3	道の駅 風早の郷風和里 Kazahaya no Sato Fuwari Roadside Station	
7.9km/約30分	7.9 km / 30 min.	
4	ワカパン Wakapan	
16.7km/約65分	16.7 km / 65 min.	
5	松山城 Matsuyama Castle	
0.6km/約5分	0.6 km / 5 min.	
6	坂の上の雲ミュージアム Saka no Ue no Kumo Museum	
2.5km/10分	2.5 km / 10 min.	
7	道後温泉本館 Dogo Onsen Honkan 道後温泉 椿の湯 Dogo Onsen Tsubaki-no-Yu 道後温泉別館 飛鳥乃湯泉 Dogo Onsen Annex Asuka-no-Yu	
4.3km/約30分	4.3 km / 30 min.	
GOAL	JR松山駅 JR Matsuyama Station	

### START JR今治駅

and more

## ITOMACHI HOTEL O

Itomachi Hotel O (Zero) ☎0897-47-7568  
 日本を代表する建築家・隈研吾氏が石鎚山をモチーフに設計した、日本初のゼロエネルギーホテル。サイクリスト向けの客室もある。④西条市期日市250-7 ⑤素泊まり1万800円～、1泊朝食付1万3220円～ IN/OUT 15時/11時

Designed by renowned architect Kengo Kuma with a Mt. Ishizuchi theme, this is Japan's first zero-energy hotel. It has rooms made especially for cyclists.  
 250-7 Tsuitachi, Saijo-shi  
 Rates: From 10,800 yen/night without meals; from 13,220 yen/night with breakfast  
 Check-in 15:00 / check-out 11:00

## 一棟貸し古民家宿「縁側のとき」

Engawa no Toki, a traditional Japanese-style rental villa ☎0898-68-4820  
 日当たりのよい縁側、土間の台所など、懐かしい農村の暮らしを感じながらゆったり過ごせる。自然とふれあうアクティビティも。定員8名。④西条市丹原町関屋甲76-1 ⑤1泊1万9800円(2名まで、1名増えるごとに6600円追加)～ IN/OUT 15～18時/10時

Enjoy rural living with features like the naturally lit veranda and earthen-floor kitchen. Numerous activities for experiencing nature. Capacity for eight people.  
 76-1 Tambara-cho Sekiya Ko, Saijo-shi  
 Rates: 19,800 yen/night for 2 people. 6,600 yen for each additional person.  
 Check-in 15:00-18:00 / check-out 10:00

## しまなみ温泉 喜助の湯

Shimanami Onsen Kisuke no Yu ☎0898-22-0026  
 JR今治駅すぐの天然温泉。自転車ロッカーなどサイクリストが利用しやすい設備が整う。サウナも充実。④今治市中日吉町1-2-30 ⑤入浴800円～ ⑥6～24時(礼止め23時15分) ⑦無休

A natural hot spring next to JR Imabari Station, complete with a sauna and bicycle lockers for cyclists.  
 1-2-30 Nakahiyoshi-cho, Imabari-shi  
 Admission: From 800 yen  
 Hours: 6:00-24:00 (last admission at 23:15) Open every day

## いよ西条 源泉かけ流しの宿 湯之谷温泉

Iyo Saijo Yunotani Onsen ☎0897-55-2135  
 敷地内に自然湧出する上質な鉱泉を使用した、掛け流しの温泉。肌触りがやわらかく湯冷めしにくい。④西条市洲之内甲1193 ⑤入浴600円 ⑥8時30分～22時(礼止め21時) ⑦無休(年に数回不定休あり)  
 Bath with naturally flowing mineral spring water. The water feels smooth on the skin and keeps you warm even after you finish bathing.  
 1193 Sunouchi Ko, Saijo-shi  
 Admission: 600 yen  
 Hours: 8:30-22:00 (last admission at 21:00) Open every day (closed several times a year)

## サイクルショップ CYCLE SHOP

WINDS BIKES ☎0897-55-0410  
 トレックバイクのコンセプトストア。チューニングやイベントなどにも対応。④西条市喜多川808-1 ⑤12～20時 ⑥水曜(ほか臨時休業あり)  
 Specializing in trekking bikes, this shop also does bike tuning and holds cycling events.  
 808-1 Kitagawa, Saijo-shi  
 Hours: 12:00-20:00 Closed: Wed. (may also be closed on other days)

## 4 Forest Adventure Saijo

フォレストアドベンチャー・西条 ☎090-2820-5520  
 四国最大規模のツリーアスレチックを備える、自然共生型アウトドアパーク。初心者から上級者までさまざまなコースが揃う。④西条市河之内甲486-1本谷公園内 ⑤9～17時 ⑥不定休  
 This nature park has one of Shikoku's largest forest playgrounds, where you can try any course from beginners to advanced.  
 Hondani Park, 486-1 Kawanouchi Ko, Saijo-shi  
 Hours: 9:00-17:00  
 Closed irregularly



↑スリル満点の冒険が楽しめる Enjoy the adrenaline rush

## 5 PENTA FACTORY

☎0898-68-3123  
 農業を通して西条市の魅力を発信。地元産の新鮮な果物と生米粉を使ったグルテンフリーのパウムクーヘンを製造販売。④西条市丹原町長野2234 ⑤10～17時(売切れ次第終了) ⑥水曜  
 Try the home-grown taste of Saijo. This store makes gluten-free Baumkuchen cake using locally grown fruit and rice flour.  
 2234 Tambara-cho Nagano, Saijo-shi  
 Hours: 10:00-17:00 (closes when sold out)  
 Closed: Wed.



①かわいらしい建物が目印 The store has a charming exterior  
 ②西条産の生米粉を使用。PENTA BAUMハードホール1728円 Made with Saijo rice flour, Penta Baum is crispy on the outside (1,728 yen)



③優れた商品をセレクト A large choice of excellent products  
 ④人気のデビルサンド420円 The popular deviled egg sandwich (420 yen)

## UFOライン UFOライン

石鎚山を背景に、標高1300～1700mの尾根沿いを縫うように走る全長約27kmの町道瓶ヶ森線・瓶ヶ森西線。絶景ルートとして人気。11月末～4月上旬までは閉鎖。問合せはいの町本川総合支所産業建設課 ☎088-869-2115 いの町観光協会 ☎088-893-1211  
 The nickname for the Kamegamori Town Road, a 27-km road along a 1,300-1,700-meter-high ridge with stunning views of Mt. Ishizuchi and surroundings. Closed from end of November to early April. Inquiries: Industry and Construction Section, Iino Town Hongawa Branch Office, 088-869-2115; Iino Tourism Association, 088-893-1211



↑まるで西洋のお城のよう Looks like a European castle

## 6 Itomachi Marché

いとまちマルシェ ☎0897-66-8630  
 地元野菜をはじめとする楽しい品揃えのセレクトショップ。スイーツやデリカなどが揃うFOOD GARDEN ITO、イタリアンレストランのEr Bisteccaro Itoも併設。④西条市期日市284-2 ⑤いとまちマルシェ・FOOD GARDEN ITO10～19時、Er Bisteccaro Ito11～14時(13時30分LO)、土・日曜、祝日～14時30分(14時LO)、17～22時(21時LO) ⑥火曜不定休、年始※変更の場合あり  
 Shop for local vegetables and many other products. You'll also find Food Garden Ito selling sweets and deli food, and the Italian restaurant Er Bisteccaro Ito. 284-2 Tsuitachi, Saijo-shi  
 Itomachi Marché, Food Garden Ito: 10:00-19:00  
 Er Bisteccaro Ito: weekdays 11:00-14:00 (last order at 13:30); Sat., Sun., and public holidays 11:00-14:30 (last order at 14:00); 17:00-22:00 (last order at 21:00)  
 Closed: Tues. (closed irregularly), New Year holidays. Subject to change.

⑦西条産フルーツを使った酢200ml880円は3種類 Three types of vinegar made with Saijo fruit. 880 yen for 200 ml

## Imabari-Saijo Sample Itinerary

## 今治・西条エリア モデルコース

# 石鎚の恵みを求めて 名物グルメ満喫ルート!

Taste the gourmet delights of Ishizuchi along the way

全国的にも有名な今治の名物グルメを堪能したら、大地の恵みあふれる西条へ。石鎚山の湧水が育てたフルーツや野菜を使ったグルメをたっぷり味わおう! 効率的に周遊したい人におすすめのサイクルトレインも運行中!(P12参照)  
 After savoring renowned Imabari specialties, head to Saijo and its bountiful nature. Try gourmet delights made with fruit and vegetables nourished with spring water from Mt. Ishizuchi. The cycle train is recommended for an efficient bicycle trip. (See p.12.)



START JR Imabari Station JR今治駅



①甘辛のタレがぴったり The sweet and spicy sauce is heavenly!

## 1 Hakurakuten Imabari Main Store

白楽天 今治本店 ☎0898-23-7292  
 今治の名物グルメ・焼豚玉子飯の元祖。自家製焼豚に甘辛のタレが特徴。セットメニューも豊富。④今治市常盤町4-1-19 ⑤11時～14時45分(14時30分LO)、17時～21時15分(21時LO) ※変更あり ⑥火曜  
 The birthplace of the Imabari specialty roast pork and eggs on rice. The sweet and spicy sauce on the homemade roast pork is delightful. Lots of set lunches too.  
 4-1-19 Tokiwa-cho, Imabari-shi  
 Hours: 11:00-14:45 (last order at 14:30); 17:00-21:15 (last order at 21:00)  
 Hours subject to change. Closed: Tues.

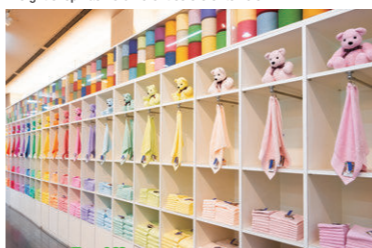
②果肉たっぷりのいちごミルク1000円は人気No.1 The popular strawberry milk shaved ice (1,000 yen) is loaded with fruit pulp



## 2 Tosendo

登泉堂 ☎0898-22-5735  
 創業135年以上の和菓子店。人気メニューは、地元産フルーツで作った自家製シロップを使ったかき氷だ。④今治市郷新屋敷町2-5-30 ⑤11時～17時30分LO(かき氷はGW～11月末予定) ⑥水曜、ほか不定休あり  
 Over 135 years in business, this Japanese sweets shop's popular fare includes shaved ice with homemade syrup made using local fruit.  
 2-5-30 Goshinyashiki-cho, Imabari-shi  
 Hours: 11:00-17:30 (shaved ice available from end of April to end of November)  
 Closed: Mon. (may also be closed on other days)

③ショップには40色ものタオルが並ぶ The gift shop has 40 different colors of towels



## 3 Towel Museum

タオル美術館 ☎0898-56-1515  
 タオルがテーマの美術館。作品や製造工程が見学できるほか、レストランなども併設。④今治市朝倉上甲2930 ⑤無料(ギャラリーは見学1000円) ⑥9時30分～18時 ⑦無休(冬期不定休あり)  
 A museum where you can see towel art and learn about how towels are made. Visit the gift shop, restaurant, and cafe.  
 2930 Asakura-kami Ko, Imabari-shi  
 Free admission (1,000 yen to tour the gallery.)  
 Hours: 9:30-18:00  
 Open every day (may be closed on some days in winter)



↑まるで西洋のお城のよう Looks like a European castle



今治タオルのロゴの3色グラデーションのアートなタオルは今治タオル本店で限定販売。ハンカチやウオッシュタオルも展開。Three-colored gradation towels with the Imabari Towel logo, available only at the head store. There are handkerchiefs and washcloths, too.

ロゴアートタオルフェイスタオル 1枚1540円  
Logo art face towel 1,540 yen  
今治タオルブランド 認定番号 第2017-509号

**今治タオル 本店** Imabari Towel Head Store  
☎0898-34-3486 ☕今治市東門町5-14-3 ☎本店は9時30分～18時 無休  
5-14-3 Higashimon-cho, Imabari-shi  
Hours: 9:30-18:00 Open every day



岩城産のレモンを使用したスイーツ。ふわっとしたプッセ生地の中に、レモンピールが混ざったクリームをサンド。These sweets have a mix of cream and lwagi lemon peel sandwiched between fluffy dough.

レモンプッセ 1個194円 Fluffy lemon cake 194 yen

**リモネプラザ** Limone Plaza  
☎0897-75-3277 ☕上島町岩城1427-2 ☎8時30分～17時30分(日曜は17時まで) ☎10月第2日曜  
1427-2 Iwagi, Kamijima-cho  
Hours: 8:30-17:30 (closes at 17:00 on Sun.)  
Closed: 2nd Sun. of October



お芋に恋をして 1個250円 Sweet potato pastr 250 yen  
チーズタルトのkokと紅はるかの甘みを組み合わせた芋スイーツ。「まだまだお芋に恋をして」230円はカスタード入りのスイートポテトでしっとり濃厚な味わい。  
This confection combines the richness of cheese tart with the sweetness of sweet potato. Try the custard-filled version (230 yen), too.

**ときめき水都市** Tokimeki Suito-ichi  
☎0897-53-6790 ☕西条市神拝甲487-4 ☎9～19時 無休  
487-4 Kambai Ko, Saijo-shi  
Hours: 9:00-19:00 Open every day



みきゃんちゅうちゅうゼリー 1個440円～  
Mikyān Chūchū Jelly From 440 yen

**えひめ愛媛の観光物産館**  
Ehime Tourism and Products Center  
☎089-961-4501 ☕松山市大街道3-6-1 岡崎産業ビル1F ☎9～18時 無休  
1F Okazaki Sangyo Bldg., 3-6-1 Okaido, Matsuyama-shi  
Hours: 9:00-18:00 Open every day

サイクリングの思い出と一緒に持ち帰りたい  
**みやげガイド**  
Souvenirs to accompany your cycling memories  
**Souvenir Guide**



果汁100%を使用した伊方の温州みかんまる絞りジュース。道後ハイカラ通りの店舗には、タルトや坊っちゃん団子など、愛媛みやげが充実。  
Freshly squeezed juice from unshu mikan oranges. The store on Dogo Haikara-dori Street is full of items like tarts and dango dumplings.  
えがおのみかん 200ml 580円, 720ml 1620円  
Egao no Mikan 580 yen (200 ml), 1,620 yen (720 ml)

**十五万石MASARU** Jugomangoku Masaru  
☎089-946-1844 ☕松山市道後湯の町20-23 1F  
☎9時30分～20時 無休  
1F, 20-23 Dogo Yuno-machi, Matsuyama-shi  
Hours: 9:30-20:00 Open every day



じっくりと練り上げた粒餡を、口溶けのよい桃山生地で包んだひと口サイズのまんじゅう。しっとりまろやかな味わい。  
Made with sweet bean paste wrapped in soft bean dough, these bite-sized manju buns melt in your mouth.

たぬきまんじゅう 3個入り291円～  
Tanuki manju From 291 yen (3 pieces)

**たぬき本舗石鏡本店**  
Tanuki Hongo Ishizuchi Main Store  
☎0897-66-8090 ☕西条市西田甲450-1 ☎9～18時 日曜  
450-1 Nishida Ko, Saijo-shi  
Hours: 9:00-18:00 Closed: Sun.



新米の持ち味を生かし、ローストしたナッツと自家製キャラメルを絡めたボン菓子。約10種類のフレーバーの食べ比べも楽しい。  
Puffed cereal snack made from flavorful newly harvested rice, roasted nuts, and caramel. Sample and compare about 10 different flavors.

ボン菓子 キャラメルナッツ 1袋454円  
Caramel nuts rice puffs 454 yen per packet

**ひなのや 壬生川駅前店**  
Hinanoya Nyugawa Station Shop  
☎0898-35-5628 ☕西条市三津屋南11-9 ☎10～18時 日曜、祝日  
11-9 Mitsuya-minami, Saijo-shi  
Hours: 10:00-18:00 Closed: Sun., public holidays



新鮮な素材を厳選し、石臼で練り上げた伝統製法で素材の旨味を最大限に引き出す。「たこまるごと天」や「じゃこ天」も店頭販売。  
Fish cakes made from fresh ingredients stone-milled the traditional way for maximum flavor. Varieties include octopus and small white fish.

じゃこ天 1個120円～ Jakoten From 120 yen  
手造りスマキ 1個160円～ Handmade sumaki From 160 yen

**かまぼこの村上** Kamaboko no Murakami  
☎0897-86-2148 ☕今治市宮窪町宮窪2784 ☎7～17時 不定休  
2784 Miyakubo, Miyakubo-cho, Imabari-shi  
Hours: 7:00-17:00 Closed irregularly

**Goshiki 郷土料理 五志詰**  
☎089-933-3838  
江戸時代から続く松山の名品・五色そうめんが味わえるほか、伊予のみかん寿司600円など、愛媛らしいメニューが揃う。予約がおすすめ。☎松山市三番町3-5-4 ☎11～14時、17時～21時30分 不定休



鯛そうめん 2200円  
Tai somen 2,200 yen  
彩り豊かな五色のそうめん  
と丸ごとの鯛がみごと  
Colorful goshiki somen noodles  
and sea bream

Try goshiki (five-colored) somen noodles, a Matsuyama specialty since the Edo period, as well as mikan sushi (600 yen) and other items unique to Ehime. Reservations recommended. 3-5-4 Samban-cho, Matsuyama-shi Hours: 11:00-14:00, 17:00-21:30 Closed irregularly

**Osakaya Kurahachi おおさかや蔵はち**  
☎0897-53-0098  
名水百選に選ばれる「うちぬき」水系に面したカフェ。和菓のモンブランパウンド1000円は栗の香りを生かすため、栗ペーストのつなぎに自家製の白餡を使用。☎西条市神拝甲145-1 ☎9時30分～18時 水曜

This cafe is near the Uchinuki springs, one of Japan's most famous sources of spring water. This Mont Blanc pound cake (1,000 yen) is made with Japanese chestnuts and has white bean paste mixed in to bring out the full flavor of the chestnut. 145-1 Kambai Ko, Saijo-shi Hours: 9:30-18:00 Closed: Wed.



和菓のモンブランパウンド 1000円  
Japanese chestnut Mont Blanc pound cake 1,000 yen  
愛媛県産の栗をたっぷり使用  
Made with Ehime-grown chestnuts



ミックス焼 1100円  
Mixed okonomiyaki 1,100 yen  
海の幸たっぷり。そばかうどんを選ぶ  
Packed with seafood. Choose soba or udon noodles.

**Michikusa お好み焼き みちくさ**  
☎0897-77-3426

瀬戸内海に面したレトロな町並みにたたずむお好み焼き屋。こだわりのピリ辛ソースを使用した広島風お好み焼は700円。☎上島町弓削下弓削6052 ☎11～14時、17～19時 木曜

Nestled in a quaint townscape along the Seto Inland Sea. Try the Hiroshima-style okonomiyaki (savory pancake) with spicy sauce, starting from 700 yen. 6052 Yuge Shimoyuge, Kamijima-cho Hours: 11:00-14:00, 17:00-19:00 Closed: Thurs.

サイクリングのひと休みに  
Take a break from cycling  
**地域の** Try local delicacies  
**ご当地グルメを味わおう!**

松山市・今治市・西条市・上島町には地元の食材にこだわったおいしいものがたくさん。ご当地グルメを堪能しよう!  
Matsuyama, Imabari, Saijo, and Kamijima are proud of their local specialties and want to share them with you!



**Akiyoshi 松山鯛めし 秋嘉**  
☎089-909-7652

松山鯛めしと宇和島鯛めしの両方が味わえる。愛媛の食材を使った郷土料理。新鮮な魚料理が揃う。☎松山市大街道3-5-1 ☎11時～14時30分LO、17～20時LO 火曜

Try the Matsuyama or Uwajima variety of tai-meshi (sea bream rice). The regional dishes are made with fresh Ehime fish and other local ingredients. 3-5-1 Okaido, Matsuyama-shi Hours: 11:00-14:30, 17:00-20:00 Closed: Tues.

**Taiyo お食事処 大漁**  
☎0897-82-1725

新鮮な地魚を使った料理が多彩に揃う食事処。おすずめは旬の地魚たっぷりの海鮮丼。人気店なので早めに訪れるのがベター。☎今治市大三島町宮浦5507-1 ☎11時30分～13時30分(売切次第終了) 土曜

Enjoy a wide variety of dishes made with fresh local fish. Recommended is the seafood rice bowl chock-full of seasonal local fish. The restaurant fills up quickly so get there early for lunch. 5507-1 Miyaura, Omishima-cho, Imabari-shi Hours: 11:30-13:30 (closes when sold out) Closed: Sat.

**海鮮丼 980円**  
Seafood rice bowl 980 yen  
その日おすずめの刺身が約10種のついている  
The rice bowl has about 10 varieties of sashimi

**松山鯛めし 2350円～**  
Matsuyama tai-meshi set From 2,350 yen  
一人前から注文ごとに土鍋で炊く松山鯛めしに、鯛の刺身、天ぷらなどが付く  
Matsuyama tai-meshi is served in a single-serve clay pot and comes with sashimi and tempura

**Marubun Komatsu Main Store マルブン小松本店**  
☎0898-72-2004  
西条のB級グルメといえ、鉄板の上に薄焼き玉子をのせ、その上にナポリタンを盛りつけた鉄板ナポリタン。老舗洋食店で、素材を生かしたご当地グルメを味わおう。☎西条市小松町新屋敷甲407-1 ☎11時～14時30分LO、17時30分～20時30分LO 月曜

**愛媛西条でっぴんナポリタン 1408円～**  
Hot-plate spaghetti Napolitan From 1,408 yen  
愛媛のミカンジュースが隠し味  
Ehime mikan juice is the secret ingredient

The hot-plate spaghetti Napolitan is a popular budget gourmet dish in Saijo. Grilled eggs topped with ketchup-flavored spaghetti. Enjoy affordable, quality food at this long-loved local establishment. 407-1 Shinyashiki Ko, Komatsu-cho, Saijo-shi Hours: 11:00-14:30, 17:30-20:30 Closed: Mon.



# しまなみ海道への交通アクセス

How to get to Shimanami Kaido

## 東京から From Tokyo

飛行機 By plane		鉄道 By train	
羽田空港 Haneda Airport	ANA/JAL/ ジェットスター ANA/JAL/Jetstar	JR東京駅 JR Tokyo Station	新幹線「のぞみ」 Nozomi Shinkansen
成田空港 Narita Airport	約1時間30分 ～2時間 1hr 30 min-2hr	JR福山駅(乗換え) JR Fukuyama Station (transfer)	約3時間30分 3hr 30 min
松山空港 Matsuyama Airport	約15分 15 min	JR尾道駅 JR Onomichi Station	約20分 20 min
JR松山駅 JR Matsuyama Station	松山空港 リムジンバス Matsuyama Airport Limousine Bus		山陽本線 Sanyo Main Line

JR松山駅から今治方面へはサイクルトレイン利用可  
There is cycle train from JR Matsuyama Station to the Imabari Area.

## 大阪から From Osaka

車 By car		鉄道 By train	
中国吹田IC Chugoku Suita IC	約20分 20 min	JR新大阪駅 JR Shin-Osaka Station	新幹線「のぞみ」 Nozomi Shinkansen
神戸JCT Kobe JCT	中国自動車道 Chugoku Expressway	JR福山駅(乗換え) JR Fukuyama Station (transfer)	約1時間 1hr
福山西IC Fukuyama-nishi IC	約2時間20分 2hr 20 min	JR尾道駅 JR Onomichi Station	約20分 20 min
西瀬戸尾道IC Nishise-to-Onomichi IC	山陽自動車道 Sanyo Expressway		山陽本線 Sanyo Main Line

No need to disassemble  
your bicycle  
解体不要

今治方面へサイクリング  
Cycling towards Imabari

## 輸行可能なサイクルトレイン

### 伊予鉄道(郊外電車) Iyotetsu railway

興居島へつなく高浜線など、郊外電車に自転車をもそのまま持ち込める。  
You can take your bicycle onto suburban trains such as the Takahama Line to Gogoshima.

運行日: 土日曜、祝日  
※車内混雑時は安全上の理由から乗車不可の場合あり

乗換駅: 伊予鉄道郊外電車全線(大手町駅、石手川公園駅、鷹ノ子駅を除く)

料金: 運賃+1回500円(のみかん)

Operating days: Sat., Sun., and public holidays  
Note: During crowded times, bicycles may be prohibited on trains for safety reasons.  
Stations: All Iyotetsu suburban lines (excluding Otomachi, Ishitegawa Park, and Takano Station).  
Price: Basic fare + 500 yen per ride (300 yen with the Mican app)

### サイクルトレイン「又ひめしまなみリリントレイン」 (試乗試験) Ehime Shimanami Rin-rin Train cycle train (limited-time trial)

予讃線伊予西条駅～松山駅間の一部普通列車(合計19本)に自転車をもそのまま持ち込める。  
You can take your bicycle onto certain local trains between Iyo-Saijo Station and Matsuyama Station.

運行日: 土日曜、祝日

乗換駅: 松山駅、三津浜駅、伊予北条駅、波止浜駅、今治駅、壬生川駅、伊予西条のみ

料金: 運賃のみ※自転車の持ち込み料金は不要

Operating days: Sat., Sun., and public holidays  
Stations: Matsuyama, Mitsuhashi, Iyo-Hojo, Hashihama, Imabari, Nyugawa, and Iyo-Saijo  
Price: Basic fare only  
Note: Bicycle charge not needed.

## 関係問合せ先 ☎089-912-2234

グレーターしまなみ・えひめ推進協議会  
(愛媛県自転車新文化推進課)  
愛媛県松山市一番町4丁目4-2

Greater Shimanami/Ehime Promotion Council (Ehime Prefecture Cycling Lifestyle Promotion Division)  
4-4-2 Ichiban-cho, Matsuyama-shi, Ehime Prefecture

※本誌掲載のデータは2025年11月末現在のものです。発行後に料金、営業時間、定休日、メニュー等の営業内容が変更になることや、臨時休業等で利用できない場合があります。また、各種データを含めた掲載内容の正確性には万全を期しておりますが、おでかけの際には電話等で事前に確認・予約されたことをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませ。

※本誌掲載の料金は、原則として取材時点で確認した消費税込みの料金です。また、入場料などは、特記のないものは大人料金です。ただし各種料金は変更されることがありますので、ご利用の際はご注意ください。※定休日は、原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。※利用時間は、特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。ラストオーダーや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1時間前ですのでご注意ください。※交通表記における所要時間は、あくまで目安ですのでご注意ください。

発行●グレーターしまなみ・えひめ推進協議会 企画・編集・制作●株式会社JTBパブリッシング  
Published by Greater Shimanami/Ehime Promotion Council. Planned, edited, and produced by JTB Publishing, Inc.



※本誌に掲載している地図にあたっては国土地理院数値地図(国土基本情報)を加工して作成しました。  
※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

- The information in this brochure is current as of November 2025. There may be changes in the prices, operating hours, days off, and menu items of the places named here, as well as emergency closures. Although the accuracy of all information here has been thoroughly checked, it is recommended that you confirm or make reservations beforehand. We accept no responsibility for losses incurred as a result of information contained here.
- The prices here are current as of time of information gathering and include consumption tax. Admission fees are the adult fare, unless stated otherwise. Note that prices are subject to change.
- Closures include year-end and New Year holidays, Obon holidays (midsummer), and Golden Week (end of April–beginning of May).
- "Hours" mean time from opening to closing of the facility in question. The last order and final entry times are between 30 to 60 minutes before facility closing time.
- Note that transportation times are estimates and not exact.
- The maps here are taken from the Geospatial Information Authority of Japan.
- QR code is a registered trademark of Denso Wave Incorporated.

©2025 Greater Shimanami/Ehime Promotion Council/  
JTB Publishing, Inc. All Rights Reserved.