



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・西条エリア
名物グルメ
満喫ルート!!

Imabari-Saijo area
Taste gourmet delights along the way

今治・松山エリア
王道の観光名所を
自転車めぐり

Imabari-Matsuyama area
Cycle a classic route of famous sights



SHIMANAMI

CROWN BRIDGE

エリアを周遊する
しまひめライド(デジタルスタンプラリー)も開催中!

Shimahime Ride Digital Stamp Rally

松山市・今治市・西条市・上島町のさまざまなスポットがスタンプポイント。各施設でQRコードを読み取り、スタンプを4つ以上集めて、合計5000円(税込)以上利用すると、愛媛ならではの魅力的なプレゼントに応募できる。今すぐ「Spot Tour」アプリをインストールしよう!

Install the Spot Tour app on your phone, then collect digital stamps by scanning the QR codes located at designated points throughout Matsuyama, Imabari, Saijo, and Kamijima. If you collect at least four and spend at least 5,000 yen (including tax), you can enter to win a special Ehime souvenir.

For details, visit the website.
詳細はサイトをcheck!

Shimahime Ride
しまひめライド

検索

Google Play

App Store

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.

グレーター しまなみ・えひめ

Welcome to Greater Shimanami-Ehime!

Here! はこちら!

Imabari-Matsuyama Area

今治・松山エリア

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.

NEWS
2024年
3月16・17日に
特別イベント開催!

Special cycling event on March 16 and 17, 2024

特別ゲストを招いて開催するサイクリングイベント。完走者を対象して愛媛の各スポットをめぐるながら新しいサイクリング観光を楽しむが特製Tシャツなどイベント限定グッズが当たるチャンスも。要事前申込み(参加無料)

A free cycling event open to the public will be held featuring special guests. Ride a course through the sites of Ehime and receive a certificate of completion at the finish line. Participants get a chance to win a tee-shirt and other limited-edition prizes. (Advance registration required.)

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

ゆめしま海道
Yumeshima Kaido

ゆるりとした時間が漂うゆめしま海道
Yumeshima Kaido is the ideal place to relax

橋の上で止まって、風景を楽しめるのはサイクリストの特権
Going by bicycle allows you to stop on the bridge and enjoy the scenery

Shimanami-Yumeshima Area

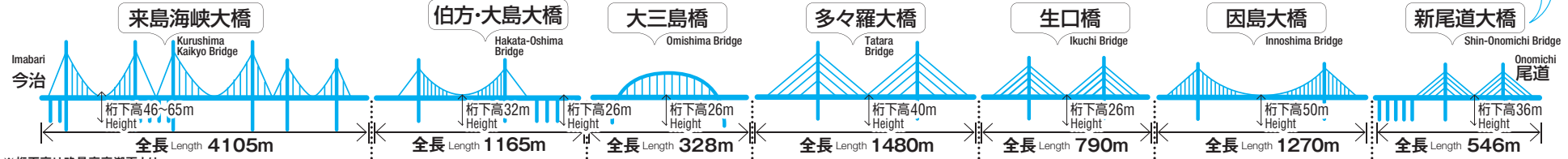
しまなみ・ゆめしまエリア

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.

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 尾道港(駅前港湾駐車場) Onomichi Port (Station Port Parking Lot)	7:00-19:00 *1	🚲🚶🚰🚰🚰
向島 Mukaishima	2 尾道市民センターむかいしま Onomichi Civic Center Mukaishima	8:30-19:00 *2	🚲🚶🚰🚰🚰
因島 Inoshima	3 土生港(尾道市営中央駐車場) Habu Port (Onomichi Municipal Central Parking Lot)	8:30-19:00 *2	🚲🚶🚰🚰🚰
生口島 Ikuchijima	4 瀬戸田町観光案内所 Setoda Tourist Information Center	9:00-17:00	🚲🚶🚰🚰🚰
	5 尾道市瀬戸田サンセットビーチ Onomichi City Setoda Sunset Beach	9:00-17:00	🚲🚶🚰🚰🚰
大三島 Omishima	6 上浦レンタサイクル(道の駅 多々羅しまなみ公園) Kamiura Bicycle Rentals (Tatara Shimanami Park Roadside Station)	9:00-17:00	🚲🚶🚰🚰🚰
伯方島 Hakatajima	7 伯方レンタサイクル(道の駅 S.C.パーク) Hakata Bicycle Rentals (Hakata S.C. Park Roadside Station)	9:00-17:00	🚲🚶🚰🚰🚰
大島 Oshima	8 吉海レンタサイクル(道の駅 よしうみいきいき館) Yoshiumi Bicycle Rentals (Yoshiumi Iki-iki-kan Roadside Station)	9:00-17:00	🚲🚶🚰🚰🚰
今治 Imabari	9 中央レンタサイクル(サンライズ糸山) Chuo Bicycle Rentals (Sunrise Itoyama)	8:00-20:00 *1	🚲🚶🚰🚰🚰
	10 今治駅前レンタサイクル(i.i.imabari! Cycle Station) Imabari Station Bicycle Rentals	8:00-20:00 *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 *3	🚲🚶🚰🚰🚰
	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】①②④ 0848-22-3911(しまなみレンタサイクル Shimanami Bicycle Rentals) ③0845-26-6111(因島観光協会 Inoshima Tourism Association) ⑤0897-72-9277 ⑥0897-76-2224 ⑦0897-75-3277 ⑧0897-78-0020



※桁下高は略最高湖面より

3 大島 Oshima Island

伯方島 Hakatajima Island

大三島 Omishima Island

生口島 Ikuchijima Island

因島 Innohshima Island

向島 Mukaishima Island

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.

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.

シーズン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

おいしいものがずらりと並ぶFOOD GARDEN ITO
Food Garden Ito has tasty dishes galore

FOOD GARDEN ITOで人気の井ものは種類も豊富
Try one of the many popular rice bowls at Food Garden Ito

2

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。⑤上島町生名2798 ⑥利用料1日330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 330 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

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ミネラル100%の露天風呂でサイクリングの疲れが癒やされる。⑤今治市吉海町名駒25 ⑥1泊2食付1万9580円～IN/OUT 15時～/10時
This inn has great homemade cooking and affords beautiful views of the Seto Inland Sea. The open-air seawater bath is great for relaxing after a day of cycling. 25 Nagoma, Yoshiumi-cho, Imabari-shi
Rates: From 19,580 yen/night (incl. breakfast and dinner) Check-in 15:00 / check-out 10:00



全室オーシャンビューの客室 All rooms have a view of the sea

Side trips from Hakatajima Island

伯方島からひと足のぼして

釜予汽船の快速船で、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5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 five daily sailings.

Kamijima Cho Tourism Association Sea Kayaking

上島町観光協会シーカヤック体験

静かに進むカヤックで瀬戸内の穏やかな海を満喫。ガイドが付く半日体験スクールから上級者ツアーまで多彩なコースを楽しめる。⑤上島町弓削佐島2626 ⑥半日体験6,600円～⑦9～16時⑧Web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

Enjoy the serenity of the Seto Inland Sea from a kayak. Guided courses include a half-day kayaking lesson and more challenging tours for experienced kayakers. 2626 Yuge Sashima, Kamijima-cho
Fee: From 6,600 yen (half-day course) Hours: 9:00-16:00 / Book online Tel: 0897-72-9277

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。⑤上島町弓削太田114 ⑥11～14時 ⑦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

☎0897-72-8787

見る・さわる・泳ぐの3コースで、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。⑤今治市伯方町叶浦1673 ⑥イルカ見学500円など ⑦9～17時 ⑧無休(荒天時は臨時休業あり)

イルカとのふれあいコース 5500円(30分)～ Interact with the dolphins (5,500 yen for 30 minutes)

Watch, pet, and even swim with the dolphins. The 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 Kurushima Strait Tidal Rapids Boat Tour

来島海峡急流観潮船

☎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どこも満載。⑤今治市吉海町名4520-2(道の駅 よしうみいきいき館) ⑥乗船料1800円 ⑦9～16時 ⑧1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: 1,800 yen Hours: 9:00-16:00 Closed: Wed. from January to mid-March (subject to change due to bad weather or other external factors)



約45分の絶景船旅が楽しめる Stunning scenery on a 45-min. tour



潮流を楽しんだ後は海鮮バーベキュー2200円～ Back on shore, try the seafood barbecue (from 2,200 yen)

5 Imabari City Murakami Kaizoku Museum

今治市村上海賊ミュージアム

☎0897-74-1065

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。⑤今治市宮窪町宮窪1285 ⑥常設展観覧310円 ⑦9～17時 ⑧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



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)

3 Hakata Salt Omishima Factory

伯方塩業 大三島工場

☎0897-82-0660

「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)。⑤今治市大三島町台32 ⑥見学無料 ⑦9～16時(受付は～15時30分) ⑧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.



大三島工場限定の伯方の塩ソフトクリーム400円も味わえる Try salted soft-serve ice cream (400 yen) only available here at the factory

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.

1 WAKKA

☎0897-72-8705



2 Omishima Kayak/SUP

大三島カヤック・SUP

☎080-3164-7729

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。⑤今治市大三島町宮窪9100-1(集合場所) ⑥SUP体験料4800円～(要予約) ⑦10～16時 ⑧無休 Experience the ocean with a see-through kayak or stand-up paddleboard (SUP). Enjoy a breathtaking sunset from on the water. Meeting point: 9100-1 Miyaura, Omishima-cho, Imabari-shi
Fee: Stand-up paddleboard rental from 4,800 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。⑤今治市上浦町井口6691-1 ⑥カフェは11～17時(冬期は～15時) ⑦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)

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



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

START 道の駅 多々羅しまなみ公園

Tatara Shimanami Park Roadside Station

ゴール JR今治駅

JR Imabari Station

Time and distance

コースチャート

START	道の駅 多々羅しまなみ公園 Tatara Shimanami Park Roadside Station	2.0km/約10分	2.0 km / 10 min.
1	WAKKA	4.2km/約20分	4.2 km / 20 min.
2	大三島カヤック・SUP Omishima Kayak/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	来島海峡急流観潮船 Kurushima Strait tidal rapids boat tour	12.2km/約50分	12.2 km / 50 min.
GOAL	JR今治駅 JR Imabari Station		

See p.12 for route 走行ルートはP12参照



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の山上にあり、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400円 ●9時～18時30分(入館は～18時) ●月曜(休日の場合は開館、ほか臨時開館あり)
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: 400 yen
Hours: 9:00-18:30 (last admission at 18:00)
Closed: Mon. (open if public holiday and on other unscheduled days)



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)
夜の光景も美しい。本館にはない露天風呂もある
Beautiful at night. Try the open-air bath
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)



道後温泉特有の湯釜が置かれている
The yugama boiler is unique to Dogo Onsen

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)



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)
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.)



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



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 (道後温泉事務所) (Dogo Onsen Office)
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周年を迎える。●松山市道後湯之町5-6 ●入浴460円 ●6～23時(礼止め22時30分) ●無休(12月に1日休館あり) ●2024年7月中の全館営業再開後、入浴料など変更の場合あり
Celebrating its 130th anniversary in 2024, this public bath is a symbol of Dogo Onsen and a nationally Important Cultural Property.
5-6 Dogo Yuno-machi, Matsuyama-shi
Admission: 460 yen
Hours: 6:00-23:00 (last admission at 22:30)
Open every day (closed one day in December)
Note that the admission fee may change after renovation ends in July 2024.



神の湯男子浴室 Men's bath, Kami-no-Yu



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

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。がんばったご褒美の温泉は格別! 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.)

Time and distance
コースチャート
See p.12 for route
走行ルートはP12参照

START	JR今治駅	4.6km/約20分	4.6 km / 20 min.
1	のまうまハイランド	13.5km/約55分	13.5 km / 55 min.
2	瓦のふるさと公園 かわら館	9.0km/約35分	9.0 km / 35 min.
3	道の駅 風早の郷風和里	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	2.5km/10分	2.5 km / 10 min.
7	道後温泉本館		
	道後温泉 椿の湯		
	道後温泉別館 飛鳥乃湯泉		
GOAL	JR松山駅	4.3km/約30分	4.3 km / 30 min.

2 Kawara-kan at Kawara no Furusato Park

互のふるさと公園 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 Kikumaru roof tiles and works by modern craftsmen.
3067 Hama, Kikumaru-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



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



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、魚介が並び青空市場
Farmers' market with fresh fruit, vegetables, and seafood
北条鯛めし定食1350円
Tai-meshi set (1,350 yen)



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

GOAL JR Matsuyama Station

and more 泊まる STAY
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.

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。☎西条市朔日市250-7 ☎素泊まり7040円～、1泊朝食付き8690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 7,040 yen/night without meals; from 8,690 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。☎西条市丹原町関屋甲76-1 ☎1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。☎今治市中日吉町1-2-30 ☎入浴800円～ ☎6～24時(礼止め23時15分) ☎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



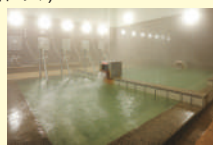
いよ西条 源泉かけ流しの宿 湯之谷温泉

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。☎西条市洲之内甲1193 ☎入浴500円 ☎8時30分～22時(礼止め21時) ☎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: 500 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。☎西条市喜多川808-1 ☎12～20時 ☎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 フォレストアドベンチャー・西条

Forest Adventure Saijo ☎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。☎西条市河之内甲486-1本谷公園内 ☎9～17時 ☎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。☎西条市丹原町長野2234 ☎10～17時(売切れ次第終了) ☎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.

↑かわいらしい建物が目印 The store has a charming exterior



↑西条産の生米粉を使用。PENTA BAUMハードホール1400円 Made with Saijo rice flour, Penta Baum is crispy on the outside (1,400 yen)



↑優れた商品をセレクト A large choice of excellent products



↑人気のデビルサンド350円 The popular deviled egg sandwich (350 yen)



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。☎西条市朔日市284-2 ☎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) ☎火曜(祝日の場合は翌日)、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. (open if public holiday and closed following day), New Year holidays. Subject to change.

↑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



↑甘辛のタレがたっぷり。普通盛り900円 The sweet and spicy sauce is heavenly! Regular size, 900 yen

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。☎今治市常盤町4-1-19 ☎11～15時(14時30分LO)、17時～21時30分(21時LO) ※変更あり ☎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: 11:00-15:00 (last order at 14:30); 17:00-21:30 (last order at 21:00)
Hours subject to change. Closed: Tues.

↑果肉たっぷりのいちごミルク900円は人気No.1 The popular strawberry milk shaved ice (900 yen) is loaded with fruit pulp

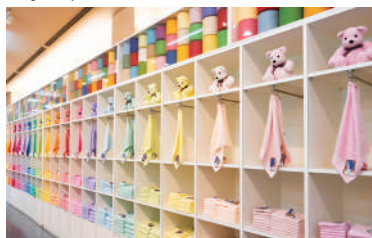


2 Tosendo

登泉堂 ☎0898-22-5735

創業130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。☎今治市郷新屋敷町2-5-30 ☎11時～17時30分LO(かき氷はGW～11月末予定) ☎月曜、ほか不定休あり
Over 130 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)

↑ショップには40色ものタオルが並び 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。☎今治市朝倉上甲2930 ☎無料(ギャラリーは見学800円※2024年4月20日より変更予定) ☎9時30分～18時 ☎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 (800 yen to tour the gallery. Price will change on April 20, 2024)
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



ひと足のばして

UFO Line UFOライン

石鎚山へ続く天空の道 A sky-high road to Mt. Ishizuchi

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・瓶ヶ森西線の愛称。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社産業建設課 ☎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





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 ☑無休
は9時30分～18時
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 pastry 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390円～
Mikyan Chuchu Jelly From 390 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 200ml480円、720ml1404円
Egao no Mikan 480 yen (200 ml), 1,404 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。しっとりまるやかな味わい。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 6個入り496円～
Tanuki manju From 496 yen (6 pieces)

たぬき本舗石籠本店
Tanuki Hongo Ishizuchi Main Store
☎0897-66-8090 ☑西条市西田甲450-1 ☑9～18時 ☑無休
450-1 Nishida Ko, Saijo-shi
Hours: 9:00-18:00 Open every day



ボン菓子 キャラメルナッツ 1袋432円
Caramel nuts rice puffs 432 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
しまなみ蒲鉾 1個160円～ Shimanami kamaboko 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 ☑8～17時 ☑不定休
2784 Miyakubo, Miyakubo-cho, Imabari-shi
Hours: 8:00-17:00 Closed irregularly

Goshiki
郷土料理 五志茹
☎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480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 2000円
Tai somen 2,000 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 (480 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950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 (950 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 950円
Japanese chestnut Mont Blanc pound cake 950 yen
愛媛県産の栗を
たっぷり使用
Made with Ehime-grown chestnuts



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きは600円。☑上島町弓削下弓削6052 ☑11～14時、17～19時 ☑木曜

ミックス焼 950円
Mixed okonomiyaki 950 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.

Nestled in a quaint townscape along the Seto Inland Sea. Try the Hiroshima-style okonomiyaki (savory pancake) with spicy sauce, starting from 600 yen. 6052 Yuge Shimoyuge, Kamijima-cho Hours: 11:00-14:00, 17:00-19:00 Closed: Thurs.

Taiyo
お食事処 大漁
☎0897-82-1725
新鮮な地魚を使った料理が約50種も揃う食事処。おすす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。☑今治市大島町宮浦5507-1 ☑11時30分～14時(売切れ次第終了) ☑休 土・日曜

新鮮な地魚を使った料理が約50種も揃う食事処。おすす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。☑今治市大島町宮浦5507-1 ☑11時30分～14時(売切れ次第終了) ☑休 土・日曜

海鮮丼 880円
Seafood rice bowl 880 yen
その日おすめの刺身が約8種のついている
The rice bowl has about eight varieties of sashimi



Try any of the 50 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: 11:30-14:00 (closes when sold out) Closed: Sat., Sun.

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

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

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

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.

Marubun Komatsu Main Store
マルブン小松本店
☎0898-72-2004
西条のB級グルメといえは、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

西条のB級グルメといえは、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

愛媛産のミカンジュースが隠し味
Ehime mikan juice is the secret ingredient
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

羽田空港 Haneda Airport
成田空港 Narita Airport

約1時間
20~40分
1hr 20~40min

鉄道 By train

JR東京駅
JR Tokyo Station

約4時間
4hr

松山空港
Matsuyama Airport

約15分
15min

JR福山駅(乗換え)
JR Fukuyama Station (transfer)

約20分
20min

JR松山駅
JR Matsuyama Station

JR尾道駅
JR Onomichi Station

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

吹田IC
Suita IC

約20分
20min

JR新大阪駅
JR Shin-Osaka Station

約1時間5分
1hr 5min

神戸JCT
Kobe JCT

約2時間20分
2hr 20min

JR福山駅(乗換え)
JR Fukuyama Station (transfer)

約20分
20min

福山西IC
Fukuyama-nishi IC

約5分
5min

JR尾道駅
JR Onomichi Station

西瀬戸尾道IC
Nishise-to-Onomichi IC

今治方面へサイクリング
Cycling towards Imabari

No need to disassemble
your bicycle
解体不要

輸行可能なサイクルトレイン

伊予鉄道(郊外電車) Iyotetsu railway

興居島へつなぐ高浜線など、郊外電車に自転車を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

乗降駅: 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300円

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 Ottemachi, Ishitegawa Park, and Takano Station)
Price: Basic fare + 300 yen per ride

サイクルトレイン 「え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22本)に自転車を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

乗降駅: 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

Inquiries

☎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2023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。

※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時間前までのことにご注意ください。※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.



本誌掲載のスポットを表示!
Show places in this brochure

Googleマップをチェック!

しまなみ・ゆめしまエリア
モデルコース
Shimanami-Yumeshimia Sample Itinerary
P4-5

今治・松山エリア
モデルコース
Imabari-Matsuyama Sample Itinerary
P6-7

今治・西条エリア
モデルコース
Imabari-Saijo Sample Itinerary
P8-9

※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 2023. 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.

©2024 Greater Shimanami/Ehime Promotion Council / JTB Publishing, Inc. All Rights Reserved.