

守ろう『自転車安全利用五則』



1. 自転車は車道通行が原則

歩道と車道の区別があるところでは、車道を通行するのが原則。歩道は例外です。



2. 車道の左側を通行しよう！

車道の左側を通行し、右後ろからくる車にも注意しましょう。



3. 歩道は歩行者優先！

車道寄りを徐行しよう！

歩道を通行するときは、すぐに停止できる速度で車道寄りを徐行し、歩行者の通行を妨げる場合には一時停止しなければなりません。



4. 安全ルールを守ろう

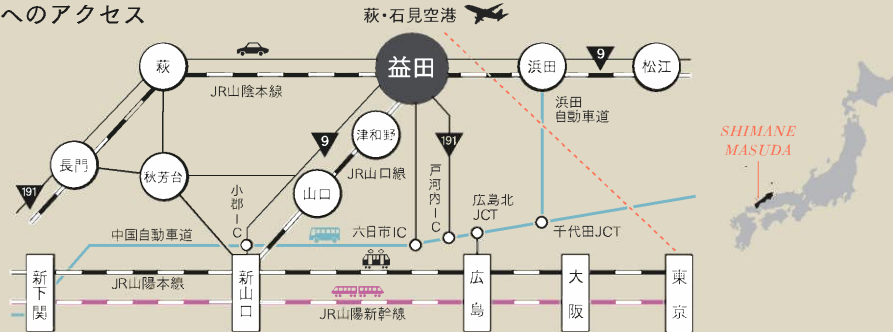
飲酒運転や二人乗りは禁止。夜間やトンネル内では、前照灯および尾灯（または反射板）をつけましょう。



5. ヘルメットを着用しよう

ヘルメットは、頭部を守る大切なアイテムです。安全確保のためにヘルメットを着用しましょう！

益田へのアクセス



[東京から]
* 飛行機 羽田空港⇄萩・石見空港(約1時間30分) 運航: ANA

[大阪から]
* バス 高速バスで約8時間 運行: 石見交通・阪神バス・中国JRバス
* 自動車 浜田通・浜田IC(国道9号線約50分)→益田

[広島から]
* バス 高速バスで約2時間40分 運行: 石見交通・広島電鉄
* 自動車 中国道・戸河内IC(国道191号線約80分)→益田

[松江から]
* 鉄道 JR松江駅(特急約2時間)→益田駅
* 自動車 松江(国道9号線約3時間30分)→益田

[萩から]
* 鉄道 JR東萩駅(約1時間10分)→益田駅
* 自動車 萩(国道191号線約70分)→益田

[九州・関門海峡から]
* 鉄道 九州各地→JR新山口駅(特急約1時間30分)→益田駅
* 自動車 中国道・小郡IC(国道9号線約90分)→益田

CYCLINGMAP MASUDA は

サン電子工業株式会社
SUN Electronic Industries Corp.

からの寄附で作成しました。

発行元
お問い合わせ
益田市政策企画局五輪キャンプ誘致推進課
〒698-0024 島根県益田市駅前町17-1 益田駅前ビルEAGA1階
TEL 0856-31-0342 FAX 0856-22-6606



CYCLINGMAP

MASUDA



「益田市はジローナのようにになれるポテンシャルを持っている。
まさにここは“サイクリングパラダイス”だ。」

かつて、ある海外自転車競技連盟関係者は、益田市をこう評しました。
ジローナとは、一流のロード選手たちが欧州の拠点とするスペインの町。
益田市の気候条件、路面状況、比較的交通量が少ない道路、自然豊かで静かな練習環境やサイクリストをもてなす市民のあたたかさは、通ずるものがあるとか。
益田市がアジアのジローナになるまでの道のりを、貴方も走りながら見届けませんか？



① 持石海岸
水平線がきれいで、一直線の海岸が延々と続く日本海の海岸。陽の沈む夕景は、格別な時間を味わわせてくれます。



② 宮ヶ島 衣毘須神社
満潮時には砂浜の参道が海に沈み渡れなくなることから「山陰のモンサンミッシェル」とも呼ばれています。



③ 高津柿本神社
全国に存在する柿本神社の本社とされ、石段を上ると変形春日づくりの清楚な本殿が迎えてくれます。

おすすめグルメスポット

※詳しくは8ページをご覧ください。

- A カフェダイニング 柿の木
- B パン&コンフィチュール monukka
- C 栗栗珈琲
- D Pizzeria da NAPOI
- E Café & fruit moritani
- F 後藤商店
- G 道の駅サンエイト美都
- H 森の洋食屋さん ねむの木



④ 美都温泉 湯元館
ゆったりとした大浴場と露天風呂を備え、湯に触れた瞬間に違いが分かる極上の美人湯。



⑤ 匹見峡
切り立った断崖や変化に富んだ深流が続く男性的な渓谷。美しいエメラルドグリーンがまさに絶景。

01

100km 走っても信号で止まる回数がZERO

山川里海を巡る【100ZERO】コース

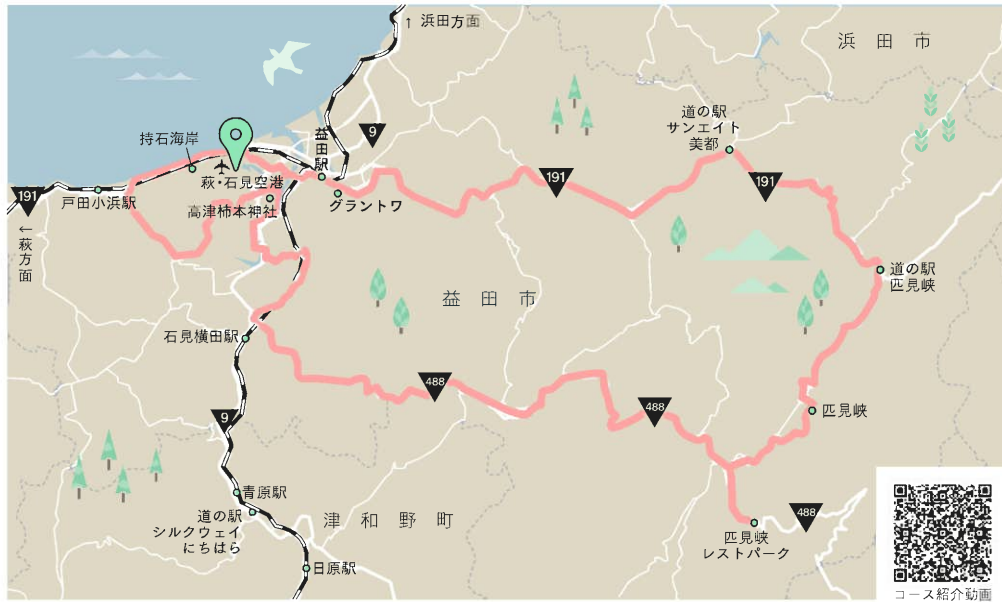
Ride with GPS



距離:116.5km 獲得標高:2,693m

START/GOAL: 秋・石見空港
(島根県益田市内田町イ 597)

全国で唯一、現役の空港滑走路を走ることができる大人気のサイクリングイベント「益田I・NA・KAライド」のスタンダードコース。この風景・このコース・そして益田のひとの笑顔を求めて、毎年全国からサイクリストが訪れます。清流と溪谷、山々からなる、100km 走っても信号で止まる回数がZERO の自然豊かなコースです。



POINT

島根県芸術文化センター『グラントワ』

「益田I・NA・KAライド」のスタート/ゴール地点となるグラントワは、東京スカイツリーのデザインを監修した澄川 霽一氏がセンター長を務める美術館・劇場の複合施設。石州瓦28万枚を使用したデザイン性の高い外観と落ち着きのある空間で、訪れる人々すべてを魅了します。



《主な経由場所》



高低差



02

益田市のホストタウン相手国

IRELAND National Team Training Course
アイルランドナショナルチームトレーニングコース

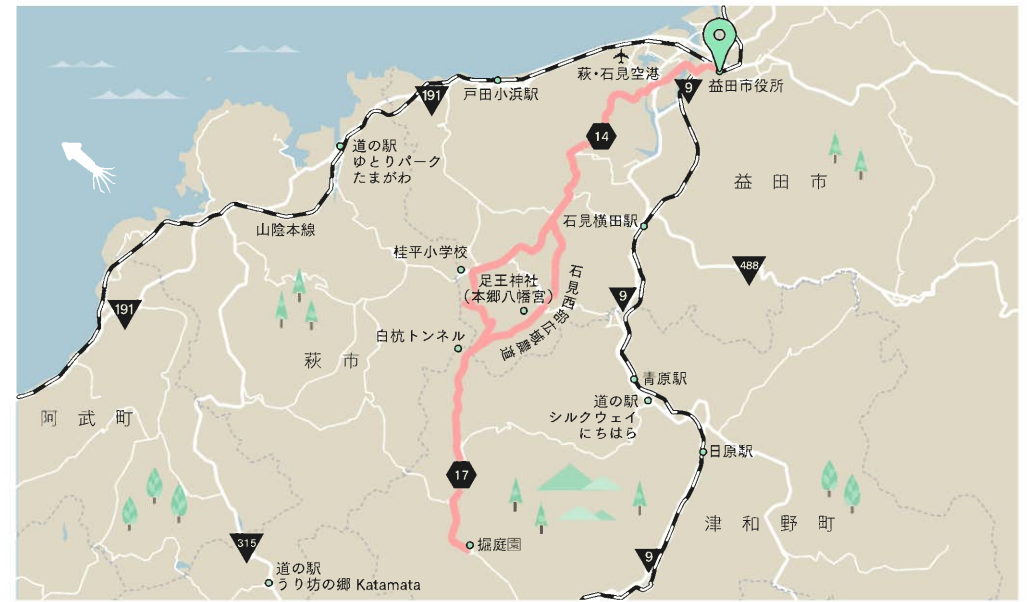
Ride with GPS



距離:64.3km 獲得標高:1,054m

START/GOAL: 益田市役所
(島根県益田市常盤町 1-1)

2020 年開催の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、益田市で事前キャンプを行うアイルランドの自転車競技チームがトレーニングキャンプで実際に走ったコース。アイルランド選手が東京 2020 大会で金メダルを獲得できるように、益田市はアイルランドチームを応援します！



POINT

アイルランド選手も思わず
スマホでパシャリ♪『飯田吊橋』

清流・高津川に架かる、赤い欄干が色鮮やかな『飯田吊橋』。路肩はグレーチングで、真下が見えるため、自転車で通過するのはなかなかのスリル。フェンスにハートマークがある箇所があるので、深しなながら渡るのも楽しいかも！



《主な経由場所》



高低差



03

ロード・レース日本一を決めた熱き戦いの舞台

2018全日本コース

Ride with GPS



距離:14.3km

獲得標高:377m

START/GOAL:

北仙道公民館
(島根県益田市大草町 665-1)

2018年6月に開催された「第87回全日本自転車競技選手権大会ロード・レース」の舞台となったコース。あの熱き戦いが行われたコースを走れば、あなたの気分はもうプロのロードレーサーそのもの。1周14.2kmのこのコースを何周走るかはあなた次第!

※参考 2018年男子エリートの部:14.2km×15Laps(213km)



POINT

『案内サイン』に沿って
全力で全日本コースに挑もう!

全日本ロードのスタート/ゴール地点を表す緑の看板が目印。コース上には、自転車用の道路案内サインが設置されているほか、わかりにくい左折ポイントはブルーラインが誘導してくれます。道路案内サインは益田市役所から全日本コースまでの道のりにも設置されています。



《主な経由場所》

北仙道公民館 ... 石見西部広域農道 ... 種村大橋 ... 松永牧場分場 ... 種公民館 ... 北仙道公民館

高低差



04

益田市を本拠地とした石見最大の武士団・益田氏が生き栄えた中世の時代

中世益田満喫コース

Ride with GPS



距離:16.8km

獲得標高:135m

START/GOAL:

益田市役所
(島根県益田市常盤町 1-1)

初心者でも気軽に走れるポタリングコース。水墨画で有名な雪舟作の庭園を有する『医光寺』と『萬福寺』、全国の柿神社の総本山で柿本人麿の霊を祀る『高津柿本社』、その外観から訪れた人々すべてを魅了する『グラントワ』を巡り、中世益田の歴史と文化を満喫しよう!



POINT

雪舟庭園を有する『医光寺』『萬福寺』

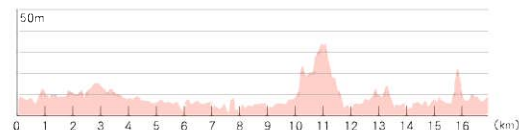
雪舟4大庭園のうち2つの庭園を有する益田市。どちらの庭園も、国の史跡及び名勝に指定されています。医光寺の総門は、益田氏の居城・七尾城の大手門を移築したもので、樹齢450年のしだれ桜も有名。



《主な経由場所》

益田市役所 ... 医光寺 ... 萬福寺 ... 県立万葉公園 ... 高津柿本社 ... 益田市役所

高低差



05

日本一の清流を舞台に描く人間模様
錦織良成監督最新作映画『高津川』の撮影舞台

高津川源流ライドコース

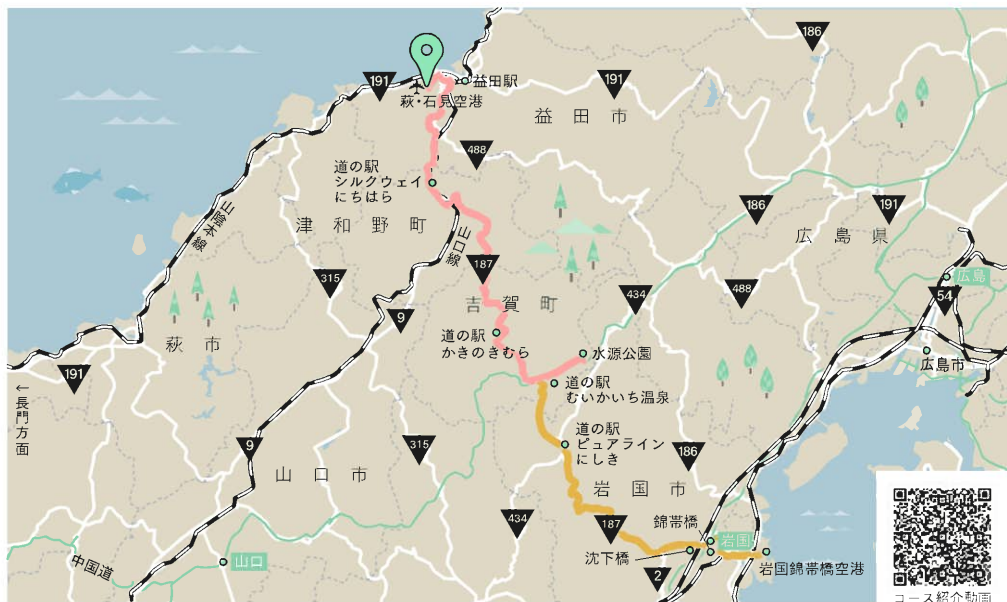
Ride with GPS



距離: 137.1km 獲得標高: 2,049m

START/GOAL: 萩・石見空港
(島根県益田市内田町イ 597)

水質日本一に輝いたことのある清流高津川の流域には、水や緑豊かな自然と、その恵みを大切に守りながら暮らす人々が織りなす素晴らしい環境が残っています。河口から水源地までの全長 81km の川沿いをのんびり走ってみませんか。高津川が誇る天然鮎は全国の食通が唸るほどの美味しさで、こちらもおすすめです。



コース紹介動画

POINT

Ride with GPS



清流 IWA=IWA ライド

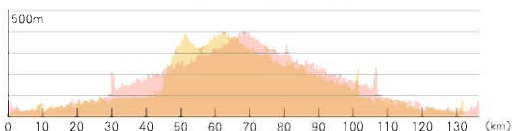
岩国錦帯橋空港(山口県岩国市)から萩・石見空港(島根県益田市)をつなぎ、錦川と高津川をめぐる約130kmのロングライドにトライしちゃうのもおすすめ。どちらの空港も、首都圏から約90分のフライトで到着。錦川鉄道に乗車の際は、輪行バッグのご用意を!



《主な経由場所》



高低差



06

維新のまち『萩』と山陰の小京都『津和野』をめぐる良いとこ取りライド
城下町のレトロな街並みライドコース

Ride with GPS



距離: 155.8km 獲得標高: 2,689m

START/GOAL: 萩・石見空港
(島根県益田市内田町イ 597)

吉田松陰をはじめとした多くの維新の志士を生み出し、明治日本の産業革命遺産が世界遺産に登録された『萩』、そして城下町としての歴史と文化が今も息づき、日本遺産に認定された山陰の小京都『津和野』。歴史に想いをはせ、情緒あふれる城下町をめぐるながら歴史ロマンを感じることもできるコース。



コース紹介動画

POINT

世界遺産のまち『萩』

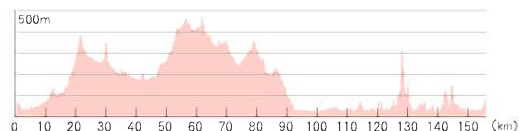
吉田松陰が主宰し多くの志士を輩出した「松下村塾」、武家屋敷やなまこ壁が残る「萩城下町」、「萩反射炉」、「恵美須ヶ鼻造船所跡」、「大板山たたら製鉄遺産」は、日本の近代化を進めたとして世界遺産に登録されています。維新藩士のゆかりの地で明治維新の胎動を感じましょう。



《主な経由場所》



高低差



益田市のおすすめグルメスポット情報



A カフェダイニング 柿の木

窓辺から日本海を眺めながらゆったりした時間を楽しめるレストラン。お昼はボリュームたっぷりの「おすすめランチ」が人気です。

島根県益田市高津町E2582-10
☎ 0856-23-7417

B パン&コンフィチュール monukka モヌッカ

ハード系のパンを中心に個性豊かなパンが並ぶ。欧州の田舎の民家をイメージしたお店で、できたてのパンを店内やテラスでいただくことができます。

島根県益田市高津4-2-7
☎ 0856-23-6530

C 栗栗珈琲

世界中の産地や農園から仕入れる厳選された生豆を丁寧に自家焙煎した、スペシャルティコーヒーが人気です。

島根県益田市あけぼの西町8-6
☎ 0856-22-7870

D Pizzeria da NAPOLI ピッツェリア ダ ナポリ

ナポリ製の石窯で焼き上げる本格ピッツァはもちもち食感。巫はお好みのピッツァやパスタが選べるランチメニューがあるほか、ディナーはイタリアンがリーズナブルに味わえます。

島根県益田市あけぼの東町7-2
☎ 0856-25-7878

E Café & fruit moritani モリタニ

益田駅前にある果物系ならではの、新鮮フルーツをたっぷり使った生フルーツジュースやフルーツパフェがおすすめです。

島根県益田市駅前町25-32
☎ 0856-22-0322

F 後藤商店

昭和レトロな自販機レストラン。うどん、ラーメン等で小腹が満たせるため、サイクリストやライダー、長距離ドライバーにも人気のお立ち寄りスポットです。

島根県益田市安富町1905-3
☎ 0856-25-2603

G 道の駅サンエイト美都

十割そばをメインにした食堂「膳そば」がおすすめ。美都の特産である柚子を使った、地元色豊かな特産品やお土産、お酒も販売しています。

島根県益田市美都町津川口586-2
☎ 0856-52-3644

H 森の洋食屋さん ねむの木

母校となった高等学校の校舎をそのまま生かしたノスタルジックな雰囲気溢れるお店。匠見特産の木材を使用した木の器がこだわります。

島根県益田市匠見町匠見E690
☎ 0856-56-0353

益田市はサイクリストのみなさんを歓迎します！

レンタサイクル 利用料金

種類	1台/1日	1台/半日 (3時間まで)
★ ロードバイク	3,000円	2,000円
★ クロスバイク・ミニベロ	2,000円	1,000円
★ 子ども用クロスバイク(20inc/24inc)	1,000円	500円
電動アシスト付自転車 ※3時間以後1時間ごとに100円		500円
普通自転車 ※3時間以後1時間ごとに100円		300円

※スポーツタイプ(★印)は利用料金のほかに、1台につき保証金1,000円が必要です。保証金は返却時に故障等が確認されなければ返金されます。

※複数日に渡っての貸し出しはできません。
(長期利用をご希望の方はご相談ください。)

レンタサイクル 利用時間

9:00~17:00(貸出受付 16:30まで)

注意事項

※小学生のみのレンタルは行っておりません。
必ず保護者の方と一緒にご利用ください。
※レンタルの際には身分証明書を確認させていただく場合があります。
運転免許証、保険証、学生証など、氏名と住所を確認できるものをご提示ください。

レンタサイクルの お問い合わせ先及び貸出場所

一般社団法人 益田市観光協会
島根県益田市駅前町17-2
TEL 0856-22-7120

詳しくはホームページをご確認ください。 <https://masudashi.com>

サイクリング中は益田市サイクリスト
誘客協力宣言企業のさまざまなサービス
を受けることができます



トイレ



休憩



給水



空気入れ



◀ 目印は
このぼり



▲ トイレ・給水ポイント
等、詳しいサービス内容
はこちらのQRコードより
ご確認ください。

地球上の
自転車マークを
クリック!

萩・石見空港の
サイクルステーションを利用しよう!



※更衣室の利用、工具類の貸出無料!

営業時間 / 9:00~17:30
受 付 / 1階空港観光案内所

※自転車用品の販売 2階 売店にて ※11:00閉店