

Course 1西ノ島

宇賀コース

後醍醐天皇の行在所跡のある黒木御所跡までのんびり港町を走る、初心者向け満足コースです。

Check Point

Start

別府港

1

西ノ島ふるさと館

2

比奈麻治比賣命神社

3

メド岩

4

別府港

想定所要時間1時間

距離12.9km

獲得標高204m

バッテリー想定使用量29%

1

2

3

4

見どころ

比奈麻治比賣命神社

黒木御所跡

トイレ

西ノ島町観光協会
別府港
碧風館

売店

まつのや

食事

徳川西ノ島店
磯四季
お食事処 善

Course 3西ノ島

国賀コース

隠岐有数の景勝地・国賀海岸を目指すコースです。道中には船引運河や由良比女神社などがあり文化・自然の西ノ島満喫コースです。

Check Point

Start

別府港

1

船引運河

2

由良比女神社

3

摩天崖

4

別府港

想定所要時間2時間15分

距離27.9km

獲得標高462m

バッテリー想定使用量56%

1

2

3

4

見どころ

由良比女神社

摩天崖

トイレ

西ノ島町観光協会、別府港
ユアーズこども、観光船のりば船越発着場
外浜海水浴場
コミュニティ図書館いかあ屋
浦郷シルバー会館、由良比女神社
摩天崖駐車場、国賀海岸展望台駐車場、通天橋

売店

別府港、ユアーズこども
にしものしまYショップ、小中商店

食事

コンセーユ、海の店外浜(夏季のみ)
あすか食堂、Sailing Coffee
おき龍宮堂、にしわき鮮魚店

Course 5中ノ島

天川の水コース

中ノ島の街中を走り、日本名水百選に選ばれた「天川の水」を目指すコースです。島のゆったりとした雰囲気と自然を感じることができます。

Check Point

Start

菱浦港

1

天川の水

2

明屋海岸

3

宇受賀命神社

4

菱浦港

想定所要時間2時間30分

距離23.8km

獲得標高495m

バッテリー想定使用量57%

1

2

3

4

見どころ

天川の水

明屋海岸

トイレ

キンニャモニャセンター
明屋海岸
宇受賀命神社
Entō

売店

島じゃ常識商店
スーパーもとよし

食事

船渡来流亭
島生まれ島育ち隠岐牛店
きくらげちやかぼん
味蔵、亀乃、華蘭

Course 7知夫里島

赤ハゲ山コース

知夫里島の最高峰である赤ハゲ山から風景を楽しめる上級者向けコース。牛や馬に出合えるかも？

Check Point

Start

来居港

1

姫宮神社

2

牧畑の名垣

3

赤ハゲ山展望台

4

5

来居港

想定所要時間3時間

距離21.2km

獲得標高558m

バッテリー想定使用量70%

1

2

3

4

5

見どころ

ウグイガ崎展望所

赤壁

トイレ

来居港、赤ハゲ山展望所、
仁夫里浜公園、レストハウス神島、
らあ麵ちふ里島
天佐志比古命神社（一宮神社）

売店

来居港、あさひや商店、西谷商店

食事

のらり珈琲店、レストハウス神島
ダイニングカフェDONA、
らあ麵ちふ里島

Course 2西ノ島

鬼舞・赤尾コース

西ノ島南端の鬼舞展望所、摩天崖や通天橋を一望できる赤尾展望所を目指すコースです。海を眺めながら、西ノ島南端まで一走り！

Check Point

Start

別府港

1

美田八幡宮

2

船引運河

3

由良比女神社

4

5

別府港

想定所要時間2時間30分

距離35.0km

獲得標高523m

バッテリー想定使用量72%

1

2

3

4

5

見どころ

美田八幡宮

鬼舞展望所

赤尾展望所

トイレ

西ノ島町観光協会、別府港
ユアーズこども、観光船のりば船越発着場
外浜海水浴場
コミュニティ図書館いかあ屋
浦郷シルバー会館、由良比女神社
赤尾展望所、鬼舞展望所

売店

別府港、ユアーズこども
にしものしまYショップ、小中商店

食事

コンセーユ、海の店外浜(夏季のみ)
あすか食堂、Sailing Coffee
おき龍宮堂、にしわき鮮魚店

Course 4中ノ島

金光寺山コース

海岸や神社など見所がたくさん詰まったルート。海士町を堪能してみませんか？

Check Point

Start

菱浦港

1

隠岐神社

2

後鳥羽院資料館

3

金光寺山

4

5

菱浦港

想定所要時間2時間30分

距離22.3km

獲得標高371m

バッテリー想定使用量50%

1

2

3

4

5

見どころ

隠岐神社

後鳥羽院資料館

金光寺山

トイレ

キンニャモニャセンター、中央図書館
隠岐神社、金光寺山、明屋海岸
宇受賀命神社、Entō

売店

島じゃ常識商店、スーパーもとよし
つなかけ、亀田商店

食事

船渡来流亭、島生まれ島育ち隠岐牛店
華蘭、きくらげちやかぼん、
味蔵、亀乃

Course 6中ノ島

木路ヶ崎灯台コース

中ノ島最南端の地まで一走り！大自然を味わえる上級者向けコース。

Check Point

Start

菱浦港

1

七尋女岩

2

カルデラ展望所(日須賀上)

3

木路ヶ崎灯台

4

菱浦港

想定所要時間2時間00分

距離27.7km

獲得標高544m

バッテリー想定使用量63%

1

2

3

4

見どころ

七尋女岩

木路ヶ崎灯台

三穂神社

トイレ

キンニャモニャセンター
くにびき神社 佐伎の里

売店

島じゃ常識商店

食事

船渡来流亭
島生まれ島育ち隠岐牛店
きくらげちやかぼん
味蔵、華蘭

Course 8知夫里島

島津島コース

植物や野鳥を観察できる初心者向けコース。海の青と岩肌のコントラストをのんびりと楽しめます。

Check Point

Start

来居港

1

河井の湧水

2

天佐志比古命神社

3

島津島

4

来居港

想定所要時間2時間00分

距離11.9km

獲得標高237m

バッテリー想定使用量29%

1

2

3

4

見どころ

河井の地蔵さんの湧水

島津島

トイレ

来居港
天佐志比古命神社（一宮神社）
島津島駐車場、JA知夫支店横

売店

来居港、西谷商店
あさひや商店

食事

ダイニングカフェDONA
どんどん

イーバイクでエコにドライブ！

E-bike MAP

OKI DŌZEN

隠岐諸島島前E-bikeマップ

安全にサイクリングを楽しむために

基本は車道の左側通行です。

飲酒運転はしないでください。

二人乗りはしないでください。

走行距離をリセットしてサイクリング距離を測ろう！

並んで乗らないでください。

傘をさして乗らないでください。

電話で話したり、音楽を聴いたりしないでください。

出発地点でドリンクを買いましょう。

牛や馬に近づきすぎないようにしましょう。

トンネルの走行に注意しましょう。

レンタサイクルのご案内

※E-bikeは身長159cm〜推奨

種 類	台数	エリア	料 金	1時間増毎
E-bike	9	別府	3時間 2,400円	800円
電動アシスト	10	別府	1時間 500円	500円
クロスバイク	4	別府	1時間 400円	400円

お問い合わせ：西ノ島町観光協会 TEL.08514-7-8888 ※任意保険1200円
利用時間：8:30〜営業時間の30分前 ※営業時間は時期により変動あり

種 類	台数	エリア	料 金	1時間増毎
E-bike	4	菱浦	3時間 2,600円	800円
普通自転車	4	菱浦	3時間 700円〜	300円
電動アシスト	8	菱浦	3時間 1,200円〜	400円

お問い合わせ：海士町観光協会 TEL.08514-2-0101 ※保険料込み
利用時間：8:30〜18:00 ※時期により変動あり

種 類	台数	エリア	料 金	1時間増毎
E-bike	5	来居	3時間 2,600円	800円

お問い合わせ：知夫里島観光協会 TEL.08514-8-2272 ※保険料込み
利用時間：8:30〜17:00

E-bikeガイドツアー

※7日前までに要予約 ※E-bikeは身長144cm〜推奨

人数：最大8名まで(2名以上で実施) エリア：海士 料金：9,900円(お一人様基本料金)
ご予約：NPO法人隠岐しぜんらHP <http://www.sizenmura.com/>「体験のご予約」フォームより申込み
お問い合わせ：TEL. 08514-2-1313

隠岐へのアクセス

フェリー/最短約2時間25分 高速船/最短約1時間10分 飛行機/約30分※出雲線結び空港より

※このマップは2022年5月現在の情報を元に制作しています。宿泊先・飲食店などはご予約しておくことをお勧めします。



黒木御所址 SPOT 9

海辺から丘の上にある黒木神社や展望所、後醍醐天皇の行在所跡まで階段と山道を歩く片道100mの短い遊歩道となっています。

別府港からE-bikeで約5分。



碧風館 へきふうかん SPOT 10

後醍醐天皇伝承の地をまとめた地図や、西ノ島に伝わる伝承を展示しています。

●開館日/4月～11月中旬 (9:00～17:00)

●入館料/大人 300円、大学・高校生200円、小中学生150円

別府港からE-bikeで約5分。



摩天産 まてんがい SPOT 12

高さ257mを誇る日本有数の海蝕崖。積み重なったしましまの層から、噴火の繰り返しにより大地が作られたことが分かります。

別府港からE-bikeで約1時間。



赤尾展望所 SPOT 14

国賀海岸の西南に突き出した半島からは、摩天産、通天橋、天上界、国賀浜を一望することができます。

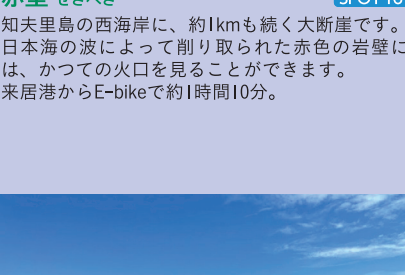
別府港からE-bikeで約1時間10分。



赤壁 せきへき SPOT 16

知夫里島の西海岸に、約1kmも続く大断崖です。日本海の波によって削り取られた赤色の岩壁には、かつての火口を見ることが出来ます。

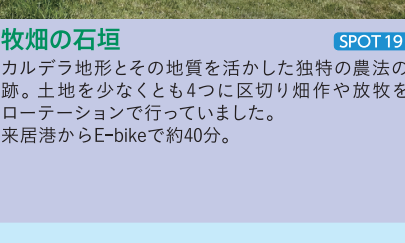
来居港からE-bikeで約1時間10分。



牧畑の石垣 SPOT 19

カルデラ地形とその地質を活かした独特の農法の跡。土地を少なくとも4つに区切り畑作や放牧をローテーションで行っていました。

来居港からE-bikeで約40分。



天佐志比古命神社(一宮神社) SPOT 20

あまきしひこのみことじんじや(いっくうじんじや)知夫里島で一番格の高い神さまを祀る神社です。境内には移管された後醍醐天皇御腰掛けの石が鎮座しています。

来居港からE-bikeで約20分。



別府港フェリーターミナル START SPOT

〒684-0303 島根県隠岐郡西ノ島町大字美田4386-3

●時間/8:30-17:30 ●WiFi有

●西ノ島町観光協会 ☎08514-7-8888

🚶 🚲 📶 📶



西ノ島ふるさと館 SPOT 11

西ノ島町の郷土資料(歴史民俗、考古、自然史、文化財)と郷土出身者の業績の展示施設です。

●開館日/4月～11月中旬 (9:00～17:00)

●入館料/大人300円、大学・高校生200円、小中学生150円

別府港からE-bikeで約2分。



由良比女神社 ゆらひめしんじや SPOT 13

社殿前の浜にイカが打ち寄せられることで知られている神社です。主祭神のユラヒメノミコトにはイカにまつわる伝説があります。

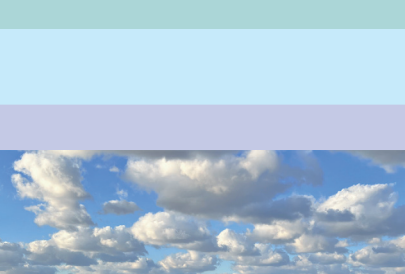
別府港からE-bikeで約40分。



鬼舞展望所 おにまいてんぼうしよ SPOT 15

西ノ島南端の展望所です。島前カルデラの内海、中央火口丘、外輪山を一望できます。牧畑という隠岐ならではの農法の高なりである石垣を見ることが出来ます。

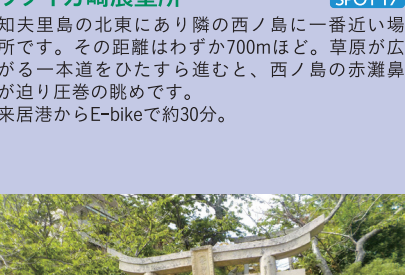
別府港からE-bikeで約1時間30分。



ウイガ崎展望所 SPOT 17

知夫里島の北東にあり隣の西ノ島に一番近い場所です。その距離はわずか700mほど。草原が広がる一本道をひたすら進むと、西ノ島の赤灘鼻が迫り圧巻の眺めです。

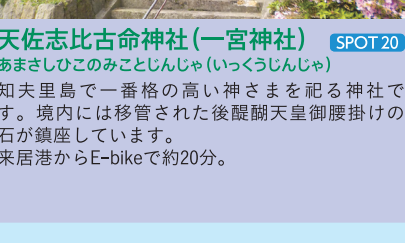
来居港からE-bikeで約30分。



赤ハゲ山 SPOT 18

知夫里島の最高峰で、360度の大パノラマ展望が魅力。世界でも珍しい海の入り込んだ島前カルデラはもちろん、天候が良ければ島後や本土の島根半島、大山を望むことができます。

来居港からE-bikeで50分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

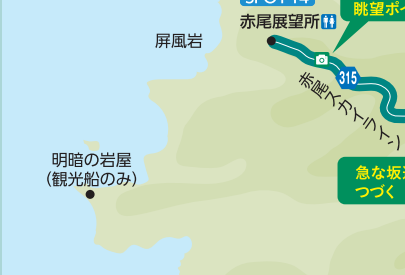
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

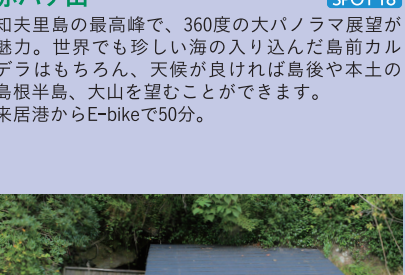
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

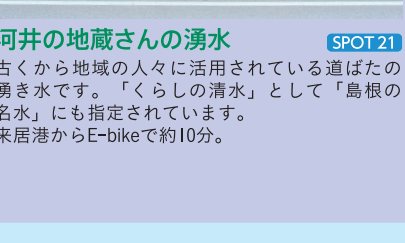
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

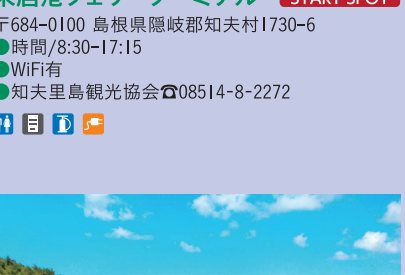
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

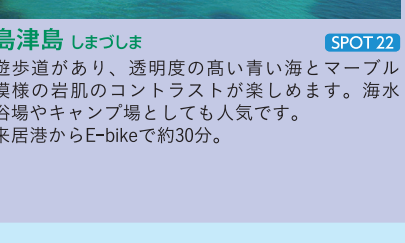
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

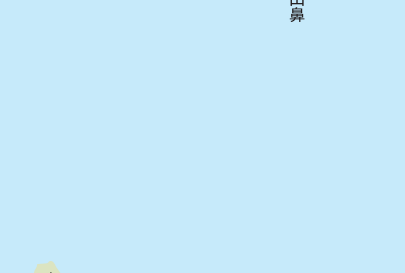
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

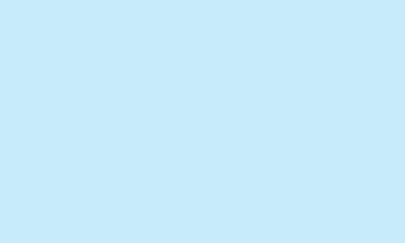
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

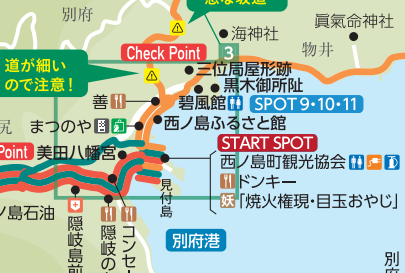
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

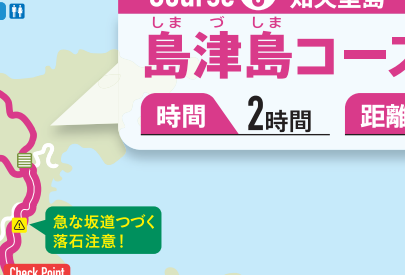
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

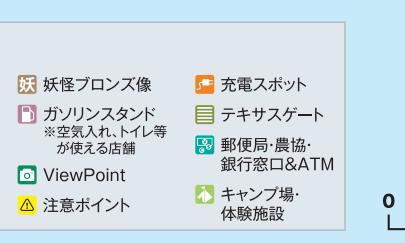
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

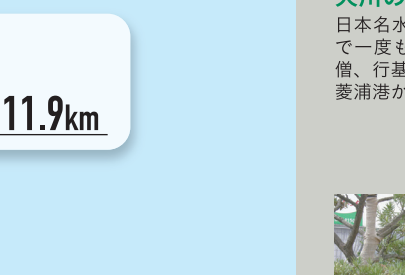
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

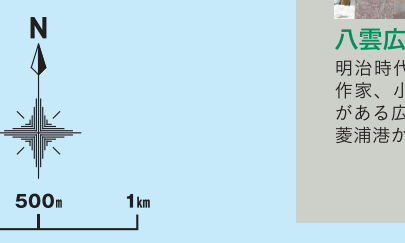
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

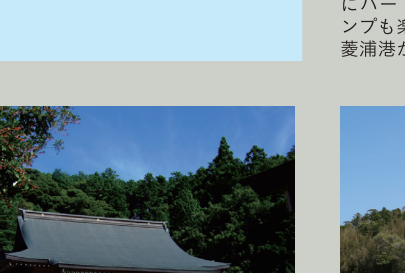
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

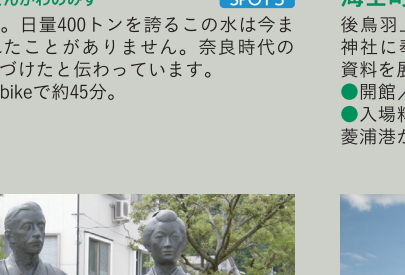
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

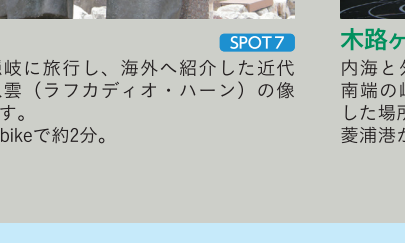
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

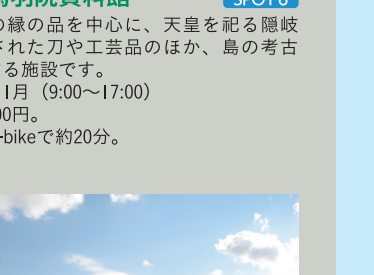
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

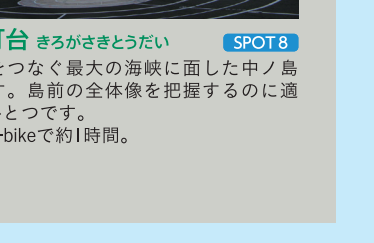
来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。



河井の地藏さんの湧水 SPOT 21

古くから地域の人々に活用されている道ばたの湧き水です。「くらしの湧水」として「島根の水」にも指定されています。

来居港からE-bikeで約10分。