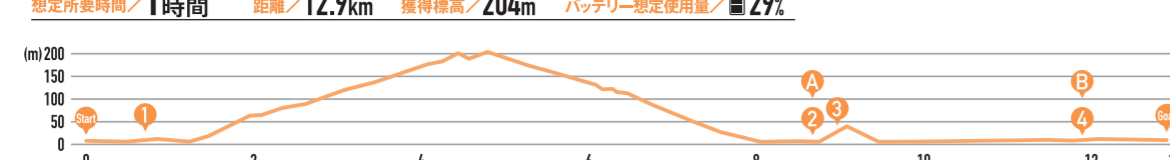


Course 1 西ノ島 宇賀コース

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。

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%



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 黒木御所跡
- Goal 別府港

トイレ
西ノ島観光協会 別府港 碧風館

売店
まつのや

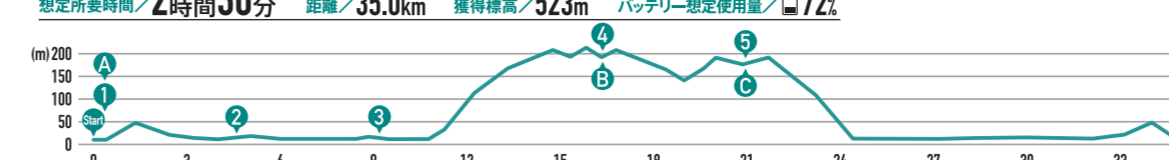
食事
徳川西ノ島店 磯四季 お食事処 善

見どころ
比奈麻治比賣命神社
黒木御所跡

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、西ノ島南端まで一っ走り！

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%



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 鬼舞展望所
- 5 赤尾展望所
- Goal 別府港

トイレ
西ノ島観光協会、別府港 ユアーズこだま、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、ユアーズこだま にのしまYショップ、小中商店

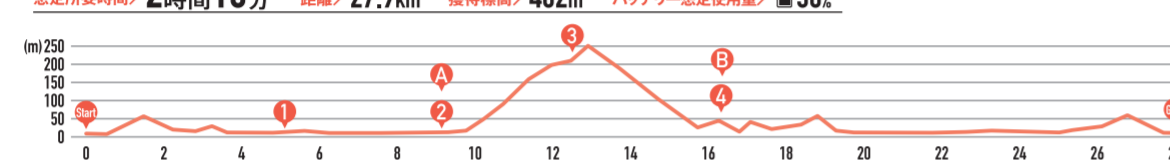
食事
コンセーユ、海の店外浜(夏季のみ) あすか食堂、Sailing Coffee おき龍宮堂、にしわか鮮魚店

見どころ
美田八幡宮
鬼舞展望所
赤尾展望所

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。

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%



Check Point

- Start 別府港
- 1 船引運河
- 2 由良比女神社
- 3 摩天崖
- 4 国賀浜
- Goal 別府港

トイレ
西ノ島観光協会、別府港 ユアーズこだま、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、ユアーズこだま にのしま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、にしわか鮮魚店

見どころ
由良比女神社
摩天崖
国賀浜
通天橋

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。海士町を堪能してませんか？

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%



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 明屋海岸
- 5 宇受賀命神社
- Goal 菱浦港

トイレ
キンニヤモニャセンター、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
島じゃ常談商店、スーパーもとよし づなけ、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

見どころ
隠岐神社
後鳥羽院資料館
金光寺山

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。

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%



Check Point

- Start 菱浦港
- 1 天川の水
- 2 明屋海岸
- 3 宇受賀命神社
- 4 三郎岩展望スポット
- Goal 菱浦港

トイレ
キンニヤモニャセンター 明屋海岸 宇受賀命神社 Entō

売店
島じゃ常談商店 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

見どころ
天川の水
明屋海岸
三郎岩

Course 6 中ノ島 木路ヶ崎灯台コース

中ノ島南端の地まで一っ走り！大自然を味わえる上級者向けコース。

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%



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 三穂神社
- Goal 菱浦港

トイレ
キンニヤモニャセンター くびき神社 佐伎の里

売店
島じゃ常談商店

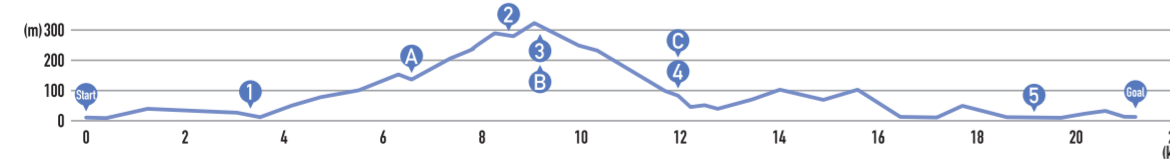
食事
船渡来流亭 島生まれ島育ち隠岐牛店 きくらげちやかぼん 味蔵、華蘭

見どころ
七尋女岩
木路ヶ崎灯台
三穂神社

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。牛や馬に出会えるかも？

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%



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 赤壁遊歩道入口
- 5 天佐志比古命神社
- Goal 来居港

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、らあ麵ちぶ里島 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、らあ麵ちぶ里島

見どころ
ウグイガ崎展望所
赤壁
赤ハゲ山

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。

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%



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 知夫里島灯台(高平山)
- Goal 来居港

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

見どころ
河井の地蔵さんの湧水
島津島

E-bike MAP OKI DŌZEN

イーバイクでエコにドライブ！
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。
- 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。
- 走行距離をリセットしてサイクリング距離を測ろう！

お問い合わせ先
発行元

(一社) 隠岐ジオパーク推進機構
〒685-0013 島根県隠岐郡隠岐の島町中町目貫の四61番地
E-mail: info@oki-geopark.jp
TEL.08512-2-1577 FAX.08512-2-1406

隠岐の情報はコチラ！
隠岐の島旅 検索

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: 西ノ島観光協会 TEL.08514-7-8888 ※任意保険1台200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

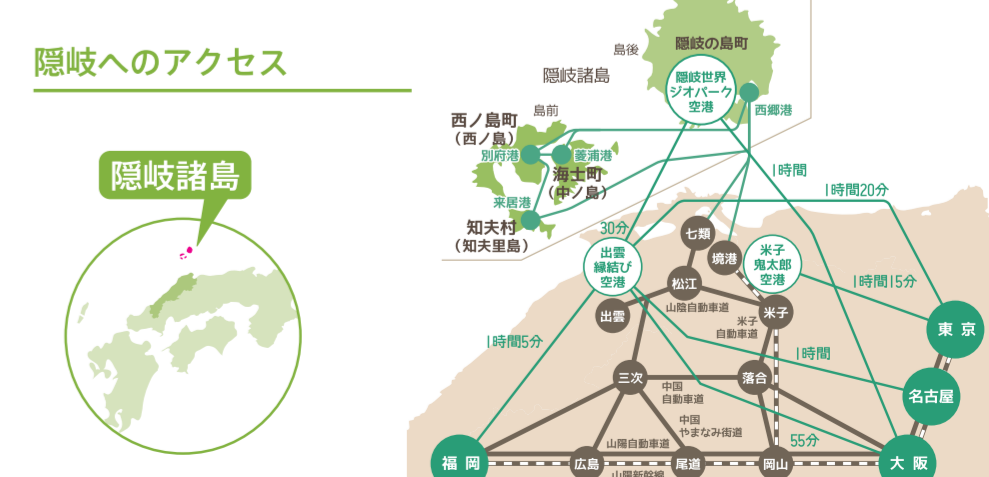
お問い合わせ: 知夫里島観光協会 TEL.08514-8-2272 ※保険料込み
利用時間: 8:30〜17:00

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 ※出雲雲結び空港より

※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。