やまなみ街道 サイクリングロード 全体MAP

お問い合わせ CONTACT

観光に関するお問い合わせ

名称	所在地	TEL
松江観光協会	島根県松江市中原町19	(0852)27-5843
出雲観光協会	出雲市大社町修理免735-5	(0853)53-2112
雲南市観光協会	雲南市木次町里方614-1Aコーブきすき2階	(0854)42-9770
奥出雲観光文化協会	仁多郡奥出雲町三成358-1	(0854)54-2260
飯南町観光協会	飯石郡飯南町下赤名880-3	(0854)76-9050
美郷町観光協会	邑智郡美郷町粕淵168	(0855)75-1330
大田市観光協会	大田市仁摩町仁万5562-3	(0854)88-9950

道の駅

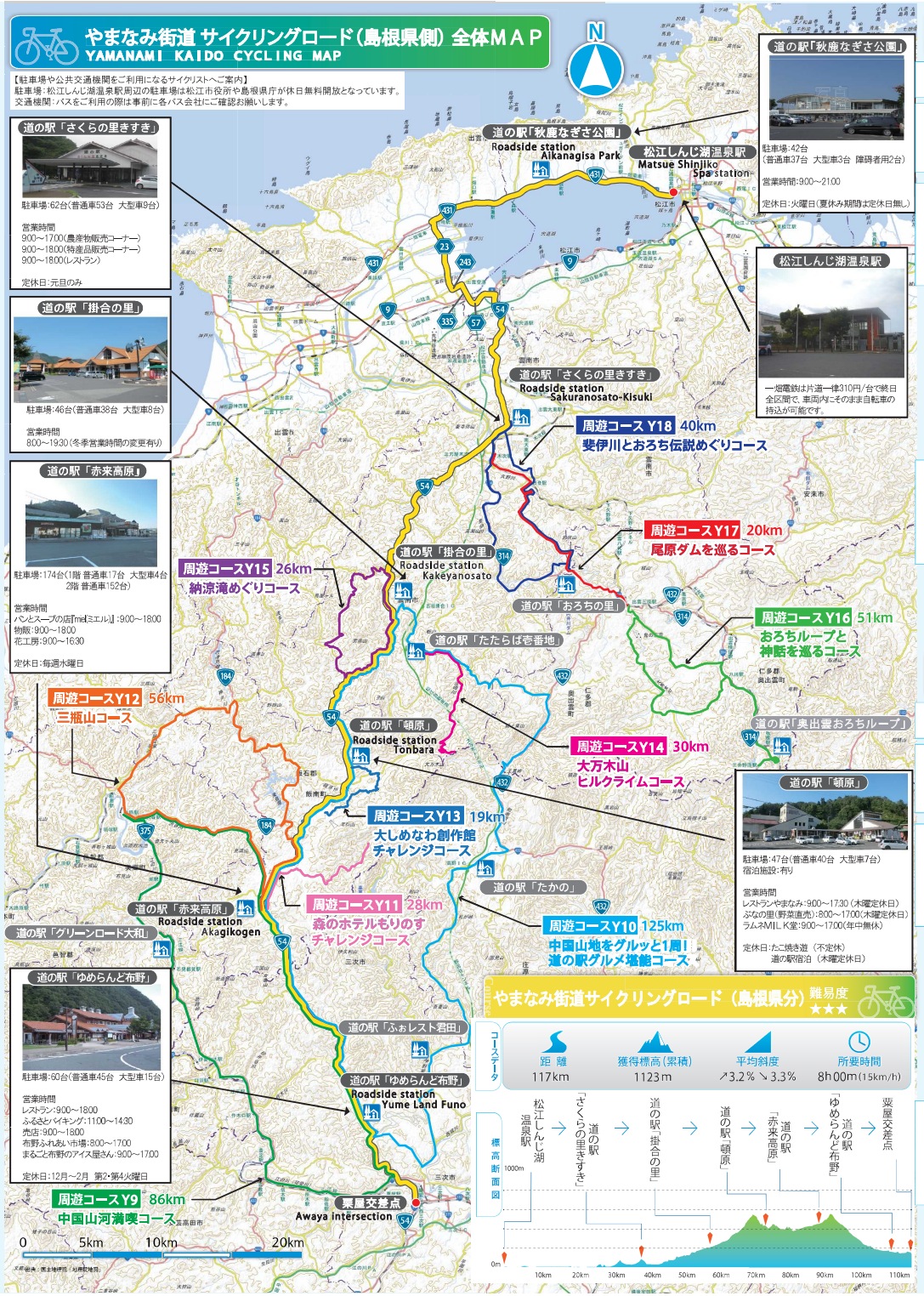
名称	所在地	TEL
道の駅「秋鹿なぎさ公園」	松江市岡本町1408-1	(0852)88-3700
道の駅「さくらの里きすき」	雲南市木次町山方1134-31	(0854)40-0540
道の駅「おろちの里」	雲南市木次町北原1603	(0854)48-9062
道の駅「掛合の里」	雲南市掛合町掛合1800-2	(0854)62-1510
道の駅「たたらば壱番地」	雲南市吉田町吉田4378-31	(0854)74-0018
道の駅「奥出雲おろちループ」	奥出雲町八川2500-294	(0854)52-3111
道の駅「頓原」	飯石郡飯南町花栗48	(0854)72-1111
道の駅「たかの」	庄原市高野町下門田49	(0824)86-3131
道の駅「赤来高原」	飯石郡飯南町下赤名880-3	(0854)76-2007
道の駅「グリーンロード大和」	邑智郡美郷町長藤248-2	(0855)82-2812
道の駅「ふぉレスト君田」	三次市君田町泉吉田331-3	(0824)53-7021
道の駅「ゆめらんど布野」	三次市布野町下布野661-1	(0824)54-2929

サイクリングの前に必ずお読みください

- 自転車は車道を左側通行してください。並走は危険なので１列になって走りましょう。また、自転車通行可能な歩道を通る場合は、歩行者優先で車道側を徐行運転しましょう。
- イヤホンを両耳にして音楽を聴きながらの運転や、携帯電話を操作しながらの運転、傘を差しながらの運転など「ながら運転」はやめましょう。
- 夜間走行やトンネル内走行の際には、必ずフロントライトと赤色尾灯（もしくは反射材）を点灯しましょう。また薄暗くなってきたら、周りに存在を気づかせるため、早めに点灯しましょう。
- 安全対策のため、ヘルメットは必ず着用しましょう。
- 狭い道や下り坂では、出会い頭の事故を防ぐため、スピードは控えましょう。
- 水分補給を忘れずに、こまめに給水してください。また、長距離を走る時は補給食も携行しましょう。
- 出発前には、自転車の整備を十分に行いましょう。また、パンク修理キットを携行するなど、自転車トラブルへの対応を心がけましょう。
- その他、道路交通法に従って、サイクリングをお楽しみください。

やまなみ街道 サイクリングロード（島根県側）全体MAP
YAMANAMI KAIDO CYCLING MAP

【駐車場や公共交通機関をご利用になるサイクリストへご案内】
駐車場：松江しんじ湖温泉駅周辺の駐車場は松江市役所や島根県庁が休日無料開放となっています。
交通機関・バスをご利用の際は事前に各バス会社にご確認お願いします。



道の駅「さくらの里きすき」

駐車場：62台（普通車53台　大型車9台）

営業時間
900～1700（農産物販売コーナー）
900～1800（特産品販売コーナー）
900～1800（レストラン）

定休日：元旦のみ

道の駅「掛合の里」

駐車場：46台（普通車38台　大型車8台）

営業時間
8:00～19:30（冬季営業時間の変更有り）

道の駅「赤来高原」

駐車場：174台（1階 普通車17台　大型車4台
2階 普通車152台）

営業時間
パンとスープの店「mei（ミエル）」：900～1800
物販：900～1800
花工房：900～16:30

定休日：毎週水曜日

道の駅「ゆめらんど布野」

駐車場：60台（普通車45台　大型車15台）

営業時間
レストラン：900～1800
ふるさとバイキング：1100～14:30
売店：900～1800
布野ふれあい市場：800～1700
まるごと布野のアイス屋さん：900～1700

定休日：12月～2月　第2・第4火曜日

道の駅「秋鹿なぎさ公園」

駐車場：42台
（普通車37台　大型車3台　障碍者用2台）

営業時間：9:00～21:00

定休日：火曜日（夏休み期間は定休日無し）

松江しんじ湖温泉駅

一畑電鉄は片道一律310円/台で終日
全区間で、車両内はそのまま自転車の
持込が可能です。

道の駅「頓原」

駐車場：47台（普通車40台　大型車7台）
宿泊施設：有り

営業時間
レストランやまなみ：9:00～17:30（木曜定休日）
ぶなの里（野菜直売）：8:00～17:00（木曜定休日）
ラムネMILK室：9:00～17:00（年中無休）

定休日：たこ焼き道（不定休）
道の駅宿泊（木曜定休日）

やまなみ街道サイクリングロード（島根県分） 難易度 ★★★

コーステータ

距離	獲得標高（累積）	平均斜度	所要時間
117km	1123m	↗3.2%↘3.3%	8h00m（15km/h）

標高断面図

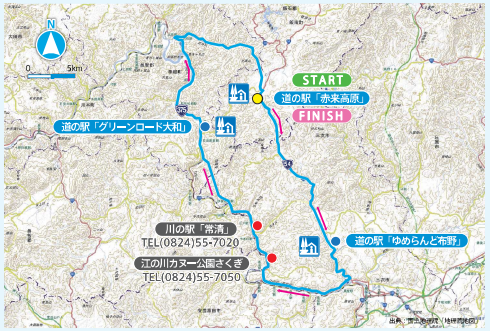
COURSE Y9 中国山河満喫コース 難易度 ★★☆

特徴
江の川沿いと国道５４号を周遊する比較的起伏の緩やかなコース。
中国太郎の異名を持つ中国地方最大の江の川と、島根県境の赤名峠を跨える絶景味も味わえる。

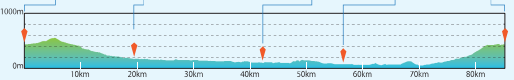
コーステータ

距離	獲得標高（累積）	平均斜度	所要時間
86km	1,000m	↗3.5%↘3.2%	5h40m（15km/h）

コースマップ



標高断面図



COURSE Y10 中国山地道の駅グルメコース 難易度 ★★★

特徴
国道５４号を中心にアップダウンのある山岳コース。
少し足を延ばせば、６つの道の駅に立ち寄れるのも魅力。

コーステータ

距離	獲得標高（累積）	平均斜度	所要時間
125km	1,720m	↗3.7%↘3.9%	8h20m（15km/h）

コースマップ

標高断面図