

# NAKAJIMA CYCLING MAP

申島サイクリングマップ

自転車で島めぐり

まつやま里島ツーリズム連絡協議会HP



R3.3 改訂

まつやま里島ツーリズム連絡協議会  
瀬戸内・まつやま里島めぐり連絡協議会

## 島へのアクセス



運賃表 ※「三津浜港～神浦港・大浦港」の自転車運賃は、プラス260円です。

| フェリー(東線)(西線) |          | 運賃    |     |     |     |     |     |       |       |       |       |       |   |
|--------------|----------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| 高速船(東線)(西線)  | 三津浜      | 150   | 150 | 700 | 700 | 910 | 520 | 910   | 1,240 | 1,240 | 1,240 | 1,240 | - |
|              | 高浜       | -     | -   | 700 | 700 | 910 | 520 | 910   | 1,240 | 1,240 | 1,240 | 1,240 | - |
|              | 松山観光港    | -     | -   | 700 | 700 | 910 | -   | -     | -     | -     | -     | -     | - |
|              | むつぎ 睦月   | 1,270 | -   | 250 | 340 | -   | -   | -     | -     | -     | -     | -     | - |
|              | むつぎ 睦月   | 1,270 | -   | 560 | 340 | -   | -   | -     | -     | -     | -     | -     | - |
|              | のくつな 野怒那 | 1,620 | -   | 650 | 650 | 大浦  | -   | -     | -     | -     | -     | -     | - |
|              | つるしま 釣島  | 1,620 | -   | -   | -   | -   | 440 | 1,020 | 1,020 | 1,020 | 1,020 | -     | - |
|              | つるしま 釣島  | 1,620 | -   | -   | -   | -   | -   | 650   | 650   | 650   | 650   | -     | - |
|              | かみめわ 上怒和 | 2,080 | -   | -   | -   | -   | 960 | 620   | 310   | 310   | 310   | 610   | - |
|              | かみめわ 上怒和 | 2,080 | -   | -   | -   | -   | 960 | 620   | 560   | 250   | 310   | 610   | - |
| かみめわ 上怒和     | 2,080    | -     | -   | -   | -   | 960 | 620 | 620   | 620   | 310   | 610   | -     |   |
| にしな 西中       | 2,080    | -     | -   | -   | -   | 960 | 620 | 620   | 620   | 310   | 610   | -     |   |

## フェリー時刻表

| 東線 |       | 上り(松山方面行き) |          |        |         |          | 便別    |       | 下り(中島方面行き) |         |         |        |          |         |
|----|-------|------------|----------|--------|---------|----------|-------|-------|------------|---------|---------|--------|----------|---------|
| 便  | 港     | おあうら 大浦    | のくつな 野怒那 | むつぎ 睦月 | たかほま 高浜 | みつはま 三津浜 | 便     | 港     | みつはま 三津浜   | たかほま 高浜 | おあうら 大浦 | むつぎ 睦月 | のくつな 野怒那 | おあうら 大浦 |
| 1  | 5:40  | ⇒          | 5:59     | ⇒      | 6:40    | 1        | 6:55  | 7:10  | ⇒          | 7:40    | 7:57    | 8:15   |          |         |
| 2  | 8:35  | ⇒          | 8:56     | ⇒      | 9:45    | 2        | 10:10 | ⇒     | 10:30      | 10:55   | 11:12   | 11:30  |          |         |
| 3  | 11:40 | ⇒          | 12:21    | ⇒      | 12:34   | 3        | 13:00 | 13:15 | ⇒          | 13:55   |         |        |          |         |
| 4  | 14:10 | ⇒          | 14:31    | ⇒      | 14:48   | 4        | 15:50 | 16:05 | ⇒          | 16:35   | 16:52   | 17:10  |          |         |
| 5  | 17:30 | ⇒          | 17:51    | ⇒      | 18:08   | 5        | 19:10 | ⇒     | 19:30      | 19:55   | ⇒       | 20:14  |          |         |

## 西線

| 上り(松山方面行き) |       | 便別     |          |          |         |         | 下り(中島方面行き) |         |         |          |        |
|------------|-------|--------|----------|----------|---------|---------|------------|---------|---------|----------|--------|
| 便          | 港     | にしな 西中 | かみめわ 上怒和 | もとのわ 元怒和 | つわじ 津和地 | ふたがみ 二神 | こうのうら 神浦   | つるしま 釣島 | たかほま 高浜 | みつはま 三津浜 | にしな 西中 |
| 1          | 6:06  | ⇒      | 6:23     | ⇒        | 6:45    | 6:56    | 7:16       | 7:45    | 8:08    | 8:38     | 8:50   |
| 2          | 13:59 | ⇒      | 14:16    | ⇒        | 14:38   | 14:49   | 15:09      | 15:39   | 16:02   | ⇒        | 16:25  |

## 下り(中島方面行き)

| 便 | 港     | みつはま 三津浜 | たかほま 高浜 | つるしま 釣島 | こうのうら 神浦 | ふたがみ 二神 | つわじ 津和地 | もとのわ 元怒和 | かみめわ 上怒和 | にしな 西中 |
|---|-------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|----------|--------|
| 1 | 9:10  | ⇒        | 9:35    | 10:02   | 10:28    | 10:48   | 10:59   | 11:21    | 11:37    |        |
| 2 | 16:40 | ⇒        | 16:55   | 17:20   | 17:47    | 18:13   | 18:33   | 18:44    | 19:06    | 19:22  |

## 高速船時刻表

| 東線 |       | 上り(松山方面行き) |          |        |         |   | 便別    |         | 下り(中島方面行き) |          |         |  |  |
|----|-------|------------|----------|--------|---------|---|-------|---------|------------|----------|---------|--|--|
| 便  | 港     | おあうら 大浦    | のくつな 野怒那 | むつぎ 睦月 | たかほま 高浜 | 便 | 港     | たかほま 高浜 | むつぎ 睦月     | のくつな 野怒那 | おあうら 大浦 |  |  |
| 1  | 6:35  | ⇒          | 6:48     | ⇒      | 6:58    | 1 | 7:23  | ⇒       | 7:48       | ⇒        | 7:48    |  |  |
| 2  | 7:55  | ⇒          | ⇒        | ⇒      | 8:20    | 2 | 8:30  | ⇒       | 8:48       | ⇒        | 9:00    |  |  |
| 3  | 12:25 | ⇒          | 12:37    | ⇒      | 12:47   | 3 | 13:50 | ⇒       | 14:08      | ⇒        | 14:30   |  |  |
| 4  | 17:05 | ⇒          | ⇒        | ⇒      | 17:30   | 4 | 17:25 | ⇒       | 17:43      | ⇒        | 18:05   |  |  |
| 5  | 18:45 | ⇒          | ⇒        | ⇒      | 18:57   | 5 | 19:25 | ⇒       | 19:44      | ⇒        | 19:56   |  |  |

## 西線

| 上り(松山方面行き) |       | 便別      |          |          |          |         | 下り(中島方面行き) |         |          |          |          |         |
|------------|-------|---------|----------|----------|----------|---------|------------|---------|----------|----------|----------|---------|
| 便          | 港     | たかほま 高浜 | こうのうら 神浦 | かみめわ 上怒和 | もとのわ 元怒和 | つわじ 津和地 | ふたがみ 二神    | つわじ 津和地 | もとのわ 元怒和 | かみめわ 上怒和 | こうのうら 神浦 | たかほま 高浜 |
| 1          | 6:00  | ⇒       | 6:15     | 6:28     | 6:35     | 6:48    | 7:05       | 7:30    |          |          |          |         |
| 2          | 7:40  | ⇒       | 8:06     | 8:23     | 8:36     | 8:43    | 8:56       | ⇒       | ⇒        | ⇒        | 9:11     | 9:36    |
| 3          | 11:40 | ⇒       | 12:06    | ⇒        | ⇒        | 12:21   | 12:34      | 12:41   | 12:54    | 13:11    | 13:36    |         |
| 4          | 15:15 | ⇒       | 15:42    | ⇒        | 15:59    | 16:12   | 16:19      | 16:32   | ⇒        | ⇒        | 16:47    | 17:13   |
| 5          | 18:25 | ⇒       | 18:51    | ⇒        | 19:08    | 19:21   | 19:28      | 19:41   | ⇒        | ⇒        | 19:55    |         |

## 中島汽船株式会社

本社 松山市高浜町5丁目2259-1 松山観光ターミナル内  
☎089-952-7277 FAX 089-951-0129  
中島支店 松山市中島大浦4764  
☎089-997-1221 FAX 089-997-1222



## 島食 島の飲食店案内(営業状況は事前に確認することをおすすめします。)

### A どんぐり(お好み焼き)

松山市中島大浦1620  
☎089-997-0174  
9:00~18:00/☎不定休  
50年以上営業している看板・暖簾のない島の老舗。おばあちゃんの懐かしいお好み焼きが味わえる。

### B お食事処 瀬戸

松山市中島大浦1621-3  
☎089-997-1145  
11:00~14:00, 17:00~20:00  
土・祝 11:00~14:00  
☎日  
「島の食事は瀬戸!」の声がかかる店。鍋焼きうどんは松山人が好みの甘口だし。

### C よろいや

☎不定休  
松山市中島大浦2029-3  
☎089-997-0027  
※1週間前に要予約 ¥1,500~ ※受けられない場合あり  
島の食材を丁寧に調理してくれる老舗旅館。ランチもゆつくりといただける。

### D 池重(料理・仕出し)

松山市中島大浦2038  
☎089-997-0167  
※テイクアウトのみ/☎日  
【1週間前に要予約/10個以上】  
¥1,500~ ※受けられない場合あり  
仕出し専門店の池重(いけじゅう)は、心のこもった料理で、島の内外から利用客が多い店。

### E NPO法人 輝け中島(弁当・軽食)

大浦港前  
☎080-1990-6551  
※テイクアウトのみ  
11:00~18:00/☎不定休  
食事だけでなく、島を元気にしたいと毎年様々なイベントを実施している。

### F オレンジ

大浦港前  
☎090-9555-8833  
19:00~24:00  
☎不定休  
大浦港前にある店は、ちょっとした食事やお酒も飲んでカラオケも楽しめる。

### G ますだ商店(無添加手作り惣菜)

大浦港前  
☎089-997-0455  
※テイクアウトのみ  
11:30~売り切れるまで  
月・火・金のみ営業  
毎週、月曜日・火曜日・金曜日の限定販売の商品は、島の天然物やオーナー厳選食材を使って人気。

### H つるや

松山市中島大浦3075  
☎089-997-1410  
11:00~22:00/☎不定休  
【要予約】  
魚介、野菜など島の食材をふんだんに使ったメニューが自慢。島づくしの季節のおいしさを味わう。

### I 配達弁当 ヒロ

松山市中島大浦3075  
☎089-997-2008  
11:00~14:00/☎不定休  
【要予約】  
冷食などのインスタント食品は一切使用しない。店主おすすめランチは、素材にこだわっている。

### J 焼肉 天安館

松山市小浜540  
☎089-997-1381  
16:00~22:00  
☎日/不定休  
島唯一の焼肉専門店天安館は、リーズナブルで、お腹いっぱい食べられると、島人御用達の店。

### K ナイト(カラオケ)

松山市小浜1468  
☎089-997-0512  
12:00~23:00/☎不定休  
【要予約】  
ランチも食べられるカラオケナイト。名物は「幸福(しあわせ)天丼」。

### L ほしふるテラス姫ヶ浜

松山市長師68-1  
☎089-997-0149  
10:30~23:00  
☎不定休  
豊富なメニューと地魚料理・BBQ(要予約)が人気、キャンプやBBQなどのレンタル用品も充実。

### M THE BONDS

松山市長師55-1  
☎089-997-1115  
11:00~13:00, 18:00~20:00  
☎月・不定休  
※予約でお待たせいたします  
姫ヶ浜ビーチ前、ワンランク上の島時間を大切に、島生産者とのつながりと地海の食材にこだわる。 ※季節により、内容の変更がございます

### N あまやの浜

松山市吉木甲3  
☎089-997-1033  
☎不定休  
【1週間前までに要予約】  
※受けられない場合あり  
プライベートビーチが人気のあまやの浜。島の食材の提供にこだわる店。

## レンタサイクルのご案内

中島港(大浦)では、レンタサイクルをご用意しております。

- ◆台数 ●クロスバイク……5台 ●シティサイクル…9台
- ◆利用料金 ●クロスバイク……500円 ●シティサイクル…200円 (1回/1日)
- ◆利用方法 1. 事務所にて申請書記入(住所、氏名、電話番号)  
2. 保証金(1,000円)+利用料金 支払い  
3. 返却時に保証金返却
- ◆営業時間 8:00~18:30/無休
- ◆お問い合わせ先 中島汽船株式会社/中島支店 (大浦港) 松山市中島大浦4764 ☎089-997-1221

## 島で自転車に乗る際の《注意事項》

- 自転車は、左側を一列で通行してください。車の通行は少なめですが、カーブなどで対向車が見えにくい場合があります。
- イヤフォ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の「ながら運転」はやめましょう。
- 夜間走行やトンネル内の走行は、必ずフロントライトと赤色尾灯や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、ヘルメットは必ず装着しましょう。
- 島内は狭い道も多いので、出会い頭の事故を防ぐため、スピードは控えましょう。
- 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。

## 島に1社のタクシー会社!

●(株)しま交通タクシー  
松山市小浜969-1  
☎089-997-0567

## 島泊 島の宿泊施設案内(利用に際しては、予約が必要)

### A よろいや旅館

松山市中島大浦2029-3  
☎089-997-0027  
☎無休  
1泊2食/7,500円(税別)

### I ビジネスホテル 浜さき

松山市小浜4-1  
☎089-997-0521  
☎無休  
1泊2食/5,000円(税込)

### U 民宿 昇龍

松山市長師99-2  
☎089-997-2126  
☎無休  
1泊2食/7,000円(税込)

### 工 ほしふるテラス姫ヶ浜

松山市長師68-1  
☎089-997-0149  
☎無休 食事は応相談  
業泊まり/大人3,000円~(税込)

### オ THE BONDS(ボンズ)

松山市長師55  
☎089-997-1115  
☎月、不定休 (税込)  
業泊まり/4,400円~、1泊2食/6,600円~

### カ あまやの浜

松山市吉木甲3  
☎089-997-1033  
☎不定休  
【1週間前までに要予約】受けられない場合あり

## もしもの時! 中島港(大浦)から徒歩5分のところに「なかじま中央病院」があります。

●なかじま中央病院 松山市中島大浦3081-1 ☎089-997-1171  
◎診療時間 月~金/9:30~12:00, 13:00~16:30, 土/9:30~12:00 土(午後)日/祝/休診 ※科目によって診療日時が異なります。