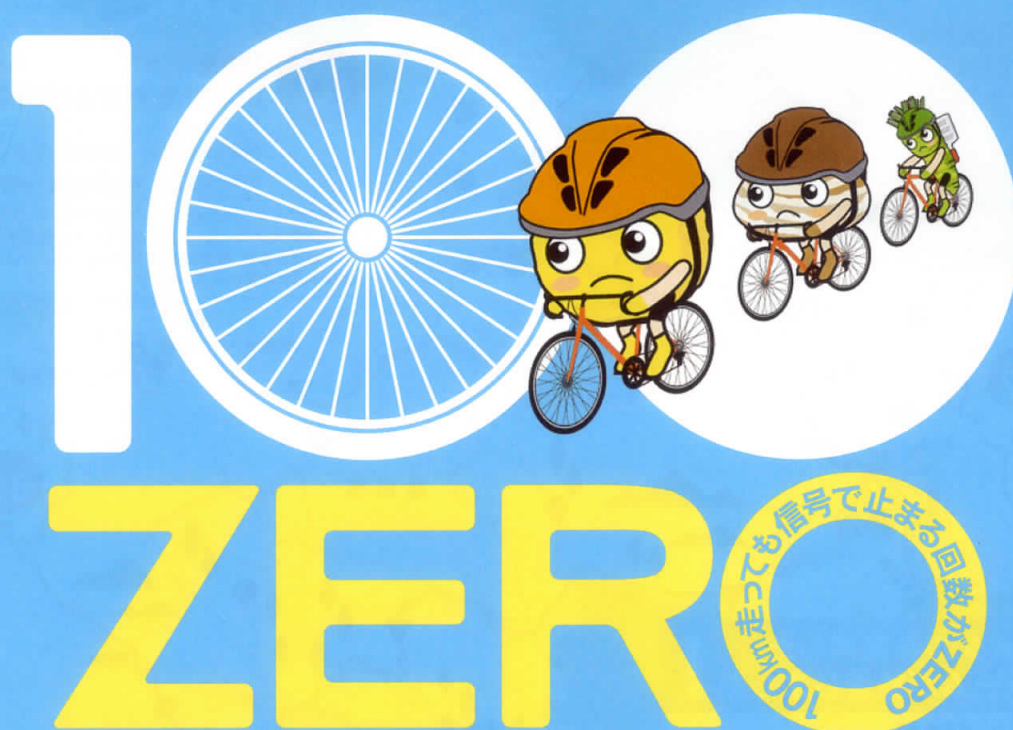


100km走っても信号で止まる回数がゼロ 100ZEROのまち



サイクリングパラダイス

+ 絶景・グルメ・温泉

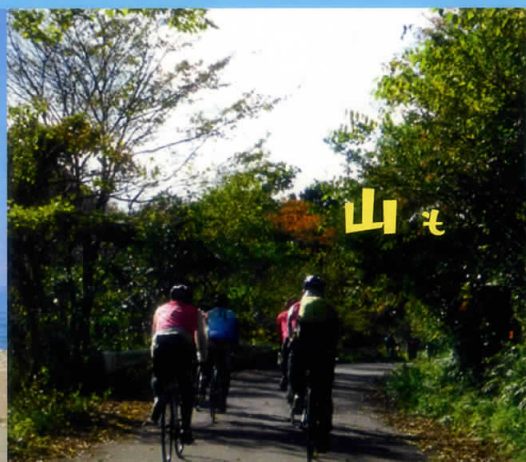
島根県
益田市



海も



山も



川も



自然豊かなロケーション、交通量が少なく安心してスイスイ走れます！

益田の四季折々の自然と食と癒しでサイクリング旅行を楽しんで！

益田市には海・山・川などの自然や田舎の風景、中世の時代を満喫できるさまざまなサイクリング・コースがあります。



100km ZERO!

コース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

距離：116.5km 獲得標高：2,693m

START/GOAL：萩・石見空港（島根県益田市内田町イ597）

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。

東京2020で金メダルを獲得した アイルランドチームが練習しました！

コース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

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）

2021年開催の東京パラリンピックに向けて、益田市で事前キャンプを行ったアイルランド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です。



益田市はサイクリストのみなさんを歓迎します！

目印は
こののぼり

レンタサイクル 利用料金 ※税込

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

9:00～17:30

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きます。
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。

サイクリング中は「益田市サイクリストサポート企業」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



▲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。

レンタサイクルのお問い合わせ先及び貸出場所

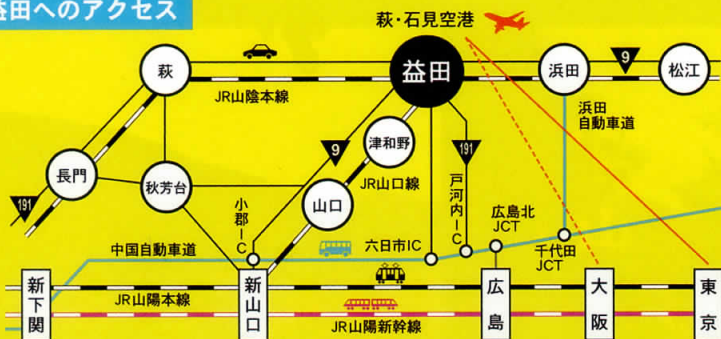
一般社団法人 益田市観光協会 島根県益田市駅前町17-2 TEL 0856-22-7120

益田市立歴史文化交流館 れぎしーな 島根県益田市本町6-8 TEL 0856-23-2635

※貸出可能な自転車の種類が一部異なります。

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

益田へのアクセス



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 / 9:00～18:00

受付 / 空港1階 案内カウンター

※自転車用品の販売 2階 売店にて

※9:50～12:00、15:00～18:00 開店

[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 浜田道・浜田IC(国道9号線約50分)→益田

＊飛行機 伊丹空港⇄萩・石見空港(約1時間) 運航: ANA ※夏期限定

[広島から] ＊バス 高速バスで約2時間40分 運行: 石見交通

＊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



益田市ホームページ



益田市観光協会ホームページ



萩・石見空港ホームページ

・発行日 令和6年1月
・発行元 益田市産業経済部観光交流課