



島原半島サイクリング「イコモン」とは

雲仙普賢岳を中心に火山の恵を受けた肥沃な半島は豊かな自然と歴史、まちと人が共存し、四季折々で様々な景色や風景を楽しむことができます。車では行きづらい道の先にある、でも徒歩だと遠すぎていけない... 自転車だからこそ"行ける・気づける・感じられる"を目指してまだ見ぬ島原半島の魅力をサイクリングで見つけ"五感"で感じてください。



トイレ インフォメーション 飲料補給 サイクルラック
サイクリストにやさしい宿 修理対応可能なサイクルショップ

レンタサイクル貸出拠点一覧	
※観光サイクル等ご利用ください。	
雲仙市	雲仙観光局 ☎ 0957-73-3434 長崎県雲仙市小浜町雲仙320
	H.U.B雲仙 ☎ 0957-73-3373 長崎県雲仙市小浜町雲仙138-38
	雲仙よか湯 ☎ 0957-73-2003 長崎県雲仙市小浜町雲仙380
	雲仙福田屋 ☎ 0957-73-2151 長崎県雲仙市小浜町雲仙380-2
	小浜温泉観光案内所 ☎ 0957-74-2672 長崎県雲仙市小浜町北本町14-39
小浜市	親月荘 ☎ 0957-78-2027 長崎県雲仙市国見町多比良乙93
	島原駅観光案内所 ☎ 0957-63-6900 長崎県島原市片町577-1
島原市	島原城 ☎ 0957-62-4766 長崎県島原市内1-1183-1
	観光交流センター 清流亭 ☎ 0957-64-2450 長崎県島原市新町2-247-1
南島原市	島原港観光案内所 ☎ 0957-62-3986 長崎県島原市下川尻町7-5(島原港ターミナルビル1F)
	島原半島観光連盟 ☎ 0957-62-0655 長崎県島原市平成町1-1(がまだすドーム内)
南島原市	道の駅ひまわり ☎ 0957-61-0771 長崎県南島原市深江町丁4077
	原城温泉 真砂 ☎ 0957-85-3155 長崎県南島原市南有馬町丁133
	有馬キリシタン遺産記念館 ☎ 0957-85-3217 長崎県南島原市南有馬町乙1395
	南島原イルカウォッチング ☎ 0957-75-1515 長崎県南島原市口之津町丙4358-6(口之津港ターミナルビル内) ※令和8年4月1日開始(予定)

爽快サイクリング

島原半島一周ルート
(島原市・雲仙市・南島原市)

【走行距離】106km【獲得標高】806m

【ルート】
①島原港⇒②道の駅ひまわり⇒③世紀の泉⇒
④原城跡駐車場⇒⑤口之津港⇒
⑥加津佐道路公園⇒⑦ハマユリクスホール⇒
⑧小浜温泉⇒⑨緑のトンネル・富津漁港⇒
⑩千々石農産物直売所⇒⑪愛の夢未来センター⇒
⑫みずほすこやかランド⇒⑬多比良港⇒
⑭有明大野浜運動公園⇒⑮島原駅⇒
⑯島原港

がまだすドーム(雲仙岳災害記念館) 加津佐前浜海水浴場 雲仙温泉 雲仙地獄(雲仙お山の情報館) 雲仙天草国立公園内にある体験施設です。昼食処の他、キャンプサイト・ケビンもあり、自然や動物とのふれあいが楽しめます。

海・山サイクリング

島原周遊ルート
(島原市・雲仙市)

【走行距離】43.9km【獲得標高】914m

【ルート】
①島原港⇒
②島原まゆやまロード(仁田展望所・平成新山ネイチャーセンター・被災地見学)⇒
③しまばら火張山花公園⇒
④有明の森フラワー公園⇒
⑤多比良港⇒⑥大三東駅⇒⑦島原駅⇒
⑧島原港

島原まゆやまロード 日本が一番新しい山「平成新山」の間近を通る県道です。天気の良い日には有明海と平成新山を一度に楽しめます。

歴史と海岸線サイクリング

南島原周遊ルート
(南島原市・雲仙市)

【走行距離】41km【獲得標高】774m

【ルート】
①口之津港⇒②加津佐前浜海水浴場⇒
③両子岩⇒④南串山棚畑展望台⇒
⑤諏訪の池⇒⑥有馬キリシタン遺産記念館⇒
⑦原城跡⇒⑧口之津港

両子岩 国崎半島にあった火山に由来する土石流堆積物が波の浸食によって削られてでき、人の頭のような形になった岩です。

チャレンジサイクリング

島原半島山越えルート
(島原市・雲仙市・南島原市)

【走行距離】108km【獲得標高】2,519m

【ルート】
①島原港⇒②島原まゆやまロード⇒③平成新山ネイチャーセンター⇒④しまばら火張山花公園⇒⑤礫石原公園⇒⑥有明の森フラワー公園⇒⑦田代原トレイルセンター⇒⑧雲仙温泉(雲仙お山の情報館)⇒⑨エコ・パーク論所原⇒⑩雲仙諏訪の池ビジターセンター⇒
⑪小浜マリナーパーク⇒⑫千々石農産物直売所⇒⑬唐比(諫早市)⇒⑭道の駅251いいもりじやがーロード⇒⑮長崎市⇒⑯女神大橋(長崎市)

島原温泉 中性で肌に優しい温泉。気軽に立ち寄れる足湯のほか飲用でも効果があるため、市内5ヶ所に飲泉所が設置されています。

映えスポットサイクリング

小浜(雲仙市周遊)ルート
(雲仙市)

【走行距離】36.1km【獲得標高】689m

【ルート】
①ほっとふっと105(小浜マリナーパーク)⇒
②金浜断層・金浜眼鏡橋⇒③小浜温泉街⇒
④緑のトンネル・富津港⇒
⑤千々石海岸(海沿い走行)⇒
⑥愛野展望台⇒⑦千々石展望台⇒
⑧橋神社・橋公園⇒
⑨ほっとふっと105(小浜マリナーパーク)

ほっとふっと105(小浜マリナーパーク) 小浜温泉の源泉温度にちなんだ長さ105mの「日本一長い足湯」。日没時には、橋湾に沈む夕日を楽しめます。

交通ルールを守ろう！

1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

2 交差点では信号と一時停止
を守って、安全確認

3 夜間はライトを点灯

4 飲酒運転は禁止

5 ヘルメットを着用

困ったときに役立つ情報

楽しいサイクリング中に起きてしまった「自転車の故障」や「ケガ」など、もしものトラブルが起きた時にお役にください。

修理対応店舗
島原半島内の自転車修理が対応可能な店舗の情報

長崎県内の医療情報
身近な病院情報を検索することができます

駐車場情報
現在地周辺や長崎県内の駐車場を検索できます

道路交通情報
最新の道路情報を確認頂く事ができます

交通アクセス

観光・宿泊情報

サイクルート以外にも観光スポットがいっぱい！島原半島の詳しい観光情報や宿泊情報は下記QRコードよりWebサイトをご覧ください。

島原市の情報ははこちら
株式会社 島原観光ビューロー
〒855-0861 長崎県島原市下川尻町7-5
☎ 0957-62-3986

雲仙市の情報ははこちら
一般社団法人 雲仙観光局
〒854-0621 長崎県雲仙市小浜町雲仙320
☎ 0957-73-3434

南島原市の情報ははこちら
一般社団法人 南島原ひまわり観光協会
〒859-2412 長崎県南島原市南有馬町乙1395
☎ 0957-65-6333

お問い合わせ

(一社)島原半島観光連盟
〒855-0879 長崎県島原市平成町1-1(がまだすドーム内)
☎ 0957-62-0655(平日/8:30~17:15)

令和7年度「みんなで磨く！観光まちづくり」推進事業

島原半島サイクリングイコモン公式サイト

島原半島公式観光サイト

島原半島へサイクリングにGOIGOI イコモン！
島原半島サイクルーザーズの変称は島原半島の方言で「行くよ！」の意味である「イコモン」とし、サブタイトルとして同じく方言で「どんどん○○する」の意味であるGOI GOI(ゴイゴイ)としました。



爽快サイクリング

島原半島一周ルート

【走行距離】106km 【獲得標高】1806m

ルート情報はこちら /



豊かな自然の島原半島をぐるりと一周巡る『島原半島一周ルート』は、平坦区間だけでなく、高低差も楽しめて約106kmを完走できた最高の充実感を味わうことができます。皆様のご都合にあわせた地点からスタートし走破を目指しましょう！ ※時計回りがおすすめです。
島原港→道の駅ひまわり→世紀の泉→原城跡駐車場→口之津港→加津佐道路公園→ハマユリックス→小浜温泉→緑のトンネル・富津港→千々石農産物直売所→愛の夢未来センター→みずほすこやかランド→多比良港→有明大野浜運動公園→島原駅→島原港

島鉄サイクルトレイン

土・日・祝日運行(完全予約制)

ルート情報はこちら /



唐比(諫早市)まで
諫早駅東口から21.1km
道の駅251いもりじゃがーロードから9.5km

チャレンジサイクリング

島原半島山越えルート

【走行距離】108km 【獲得標高】12,519m

ルート情報はこちら /



半島を横切るヒルクライムルートです。島原港を出発し最大標高950mを獲得。途中で雲仙温泉を通ります。温泉と雄大な景色をセットでお楽しみください。
島原港→島原まゆやまロード→平成新山ネイチャーセンター→しまばら火張山花公園→礫石原公園→有明の森フラワー公園→田代原トレイルセンター→雲仙温泉(雲仙お山の情報館)→エコ・パーク論所原→雲仙諏訪の池ビジターセンター→小浜マリナーパーク→千々石農産物直売所→唐比(諫早市)→道の駅251いもりじゃがーロード→長崎市→女神大橋(長崎市)

映えスポットサイクリング

小浜(雲仙市周遊)ルート

【走行距離】36.1km 【獲得標高】689m

ルート情報はこちら /



湯けむりの小浜温泉を起点に橘湾の美しい海の絶景や緑のトンネル、富津港など話題のスポットを走り、橘神社などへも立ち寄りながら、千々石、愛野エリアを満喫してもらい、小浜温泉の入浴や宿泊も目的としたルートです。
ほっとふと105(小浜マリナーパーク)→金浜断崖・金浜眼鏡橋→小浜温泉街→緑のトンネル・富津漁港→千々石海岸(海沿い走行)→愛野展望所→千々石展望台→橘神社・橘公園→ほっとふと105(小浜マリナーパーク)
※愛野展望所から千々石方面・国道57号線は高低差100mあり幅員が狭くなっています。注意して走行してください。

歴史と海岸線サイクリング

南島原周遊ルート

【走行距離】141km 【獲得標高】774m

ルート情報はこちら /



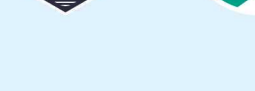
爽やかな海風を感じながら、ジオの魅力を楽しめるコースです。海水浴場のプランコや両子岩、棚畑の景色は写真映えすること間違いなし。世界遺産「原城跡」もあり、自然と歴史、温泉が楽しめます。
口之津港→加津佐前浜海水浴場→両子岩→南串山棚畑展望台→諏訪の池→有馬キリシタン遺産記念館→原城跡→口之津港

凡例一覧

 トイレ  インフォメーション  飲料補給  サイクルラック  サイクリストにやさしい宿  修理対応可能なサイクルショップ  レンタサイクル(E-bike)貸出拠点

【サイクリストにやさしい宿とは】
以下の全てを満たす宿です。
・自転車の保管場所がある。(駐輪場、鍵がかかる場所、室内での保管)
・スポーツサイクル用のメンテナンスグッズ(空気入れや工具等)を使用可能。

島原半島サイクルサポーター
サイクリストをサポートする店舗・事業者で水の提供、飲食の割引、工具の貸出、休憩スペースの提供などを行っています。
サービス内容は店舗・事業者により異なります。
詳しくはHPをご覧ください。



海・山サイクリング

島原周遊ルート

【走行距離】43.9km 【獲得標高】914m

ルート情報はこちら /



島原半島を代表する山「雲仙普賢岳」の雄大な自然を感じながら、話題のスポット大三東駅なども楽しみ、島原鉄道沿線を鉄道と並走した走行などや 有明海の眺め、島原温泉、宿泊も目的としたルートです。
島原港→島原まゆやまロード(仁田展望所・平成新山ネイチャーセンター・被災地見学)→しまばら火張山花公園→有明の森フラワー公園→多比良港→大三東駅→島原駅→島原港

有明フェリー(多比良港-長洲港)

長洲港から
JR長洲駅へ1.7km
JR・西鉄大牟田駅へ12.5km
西鉄天神大牟田線サイクルトレインで
西鉄福岡(天神) - 大牟田間約65分

有明フェリー

島原駅

島原市役所

二輪ショップ
たかしま商会

森本商会

南風楼

浜の川湧水・銀水

フェリー 至 熊本

島原港ターミナル

HOTELシーサイド
島原

オートショップ
まつた

がまだすドーム

道の駅 ひまわり

千里食堂

九商フェリー
(島原港-熊本港)
熊本港から
熊本駅へ約11.9km

熊本フェリー

自転車歩行者専用道路

整備中区間(国道側へ回って下さい。)

赤破線区間(---)は供用開始しています。

自転車歩行者専用道路整備中の区間がありますので、詳しくは南島原市ホームページをご覧ください。



諫早接続ルート

島原半島一周ルート・唐比(諫早市)まで
諫早駅東口から21.1km
道の駅251いもりじゃがーロードから9.5km

ルート情報はこちら /



チャレンジサイクリング

島原半島山越えルート

【走行距離】108km 【獲得標高】12,519m

ルート情報はこちら /



半島を横切るヒルクライムルートです。島原港を出発し最大標高950mを獲得。途中で雲仙温泉を通ります。温泉と雄大な景色をセットでお楽しみください。
島原港→島原まゆやまロード→平成新山ネイチャーセンター→しまばら火張山花公園→礫石原公園→有明の森フラワー公園→田代原トレイルセンター→雲仙温泉(雲仙お山の情報館)→エコ・パーク論所原→雲仙諏訪の池ビジターセンター→小浜マリナーパーク→千々石農産物直売所→唐比(諫早市)→道の駅251いもりじゃがーロード→長崎市→女神大橋(長崎市)