

NANYO IYASHI



えひめ
いやしの南予

南予いやし体験プログラム集

- 内子町
- 大洲市
- 八幡浜市
- 伊方町
- 西予市
- 宇和島市
- 鬼北町
- 松野町
- 愛南町



さあ南予を体験しよう！

なんよ



魅力いっぱい！
南予9市町で楽しめる
体験プログラムを一挙掲載！

- おすすめ観光スポットも！！
- アウトドア
 - まち歩き・歴史文化
 - ものづくり
 - 食文化
 - 手作りイベント
 - 【Pick Up!】釣り
 - 【Pick Up!】SDGs
 - 【Pick Up!】E-BIKEレンタル

モデルコースも必見！！



【特集】
南予の魅力が止まらない！

BBQ／道の駅イチオシグルメ／イルミネーション／
ユニークステイ／ゲストハウス

愛媛県 南予ってこんなところ!

愛媛県の西南部に位置する『南予』は、
4市(宇和島市、八幡浜市、大洲市、西予市)
5町(内子町、伊方町、松野町、鬼北町、愛南町)からなる地域の総称です。

海・川・森などの豊かな自然と古い町並みなど歴史的文化遺産が
共存しています。南予を存分に楽しむ体験プログラムも充実し、
楽しいアイデアの詰まったユニークな宿もあちらこちらにあります。
「急がず、ゆっくり」過ごすのが南予を楽しむキーワードです。

南予で思いっきり「いやしの時間」を満喫してください!



《南予いやし体験プログラムの予約方法》

南予いやし体験プログラムは、おおむね3日～14日程度前に予約が必要なものが中心です(一部は当日もOK)。本誌掲載の予約に関する情報をご覧いただき、実施事業者に直接お電話等でお申し込みください。

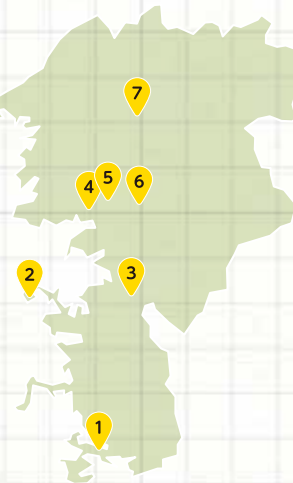
※このガイドブックの情報は令和5年3月現在の情報です。掲載内容は予告なく変更される場合がありますので、ご予約時にご確認ください。

- 📅 開催時期(又は利用可能時間) 📍 開催場所 ⌚ 体験所要時間
- 💰 利用料金 📞 連絡先電話番号 🕒 営業時間 🗓 固定休日 ✉ メールアドレス

モデルコース①

南予でしか体験できない アートと癒しの2日間

美しい宇和海を巡るシーカヤックをはじめ、
真珠アクセサリーづくりやシルクのコースターづくりなどの
アート体験をお楽しみいただけます。



1日目



📍 高知県四万十市内発 8時出発(マイカー/レンタカー)

🚗 1時間10分

1 わかき真珠 ～生珠の真珠でアクセサリーづくり～

宇和海の御荘湾で育った真珠を使ったアクセサリーづくりが体験できます!

P50をチェック!



🚗 1時間30分

2 こもねっと 約4時間/昼食

シーカヤック環境学習

波辺に集まる海洋プラスチックごみの清掃体験を通じて、その現状について学びます。

P54をチェック!



GO-HIGHTAKA

～絶景スポットでドローン動画撮影～

🚗 1時間

📍 木屋旅館 チェックイン/宿泊
ユニークステイ P64をチェック!

2日目

📍 3 木屋旅館 チェックアウト/10時出発

🚗 30分

4 重伝建の卯之町を着物で散策

自分で選んだ着物に着替え、風情が漂う街並みなどを散策することができます。 P29をチェック!

🚗 5分

5 道の駅どんぶり館

P60をチェック!

🚗 15分

6 野村シルク博物館 ～見学と伊予生糸のコースターづくり～

お手軽なコースター作りや西予市野村町産のシルクを使用した機織りが体験できます。 P30をチェック!

🚗 50分

7 五十崎風博物館 ～飾り凧作り体験～

国の伝統工芸品にも指定されている大洲和紙を使って凧作りやうちわづくりが体験できます。 P8をチェック!

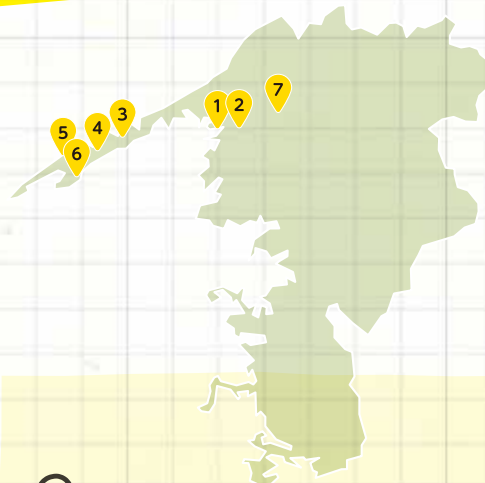
🚗 50分

📍 松山市内着 18時着

モデルコース②

大自然の中で昆虫採集に夢中!! 昆虫博士になる2日間in佐田岬

自然豊かな佐田岬半島の
瀬戸アグリトピアに宿泊して、
昆虫採集などの自然体験をお楽しみいただける
ファミリー向けのコースです。



1日目

大分県別府港発 8時50分出発(フェリー+マイカー/レンタカー)

2時間20分



1分

1 道の駅みなとオアシス八幡浜みなと 昼食
P22, P59をチェック!

10分

2 谷本蒲鉾店(じゃこ天・ちくわづくり)

自作でアツアツの名物・じゃこ天を召し上がれ!!
P21をチェック!

45分

3 せと風の丘パーク 立寄り
P26をチェック!

15分

4 瀬戸アグリトピア チェックイン/宿泊

夕食(自炊) P63をチェック!

2日目

4 瀬戸アグリトピア 11時出発

朝食(自炊)
昆虫プログラム 9時~11時

15分

5 みなとオアシス佐田岬はなはな 昼食
P26, P59をチェック!

10分

6 オリコの里(裂織り体験)

佐田岬半島に古くから伝
わる織物の文化で、伝統
の地域文化(もったいない
文化)を継承しています。

P53をチェック!



1時間20分

伊予大洲駅観光案内所

7 E-BIKEをレンタル
臥龍山荘など自由観光
P55をチェック!

1時間

1時間10分

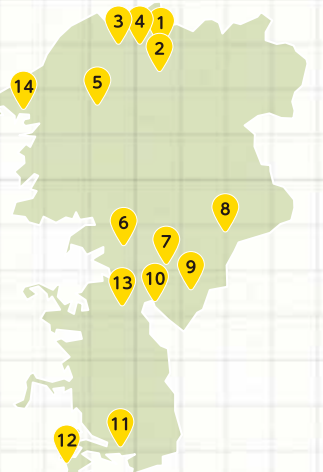
松山市内着 18時30分着



モデルコース③

南予の歴史と自然を感じられる ユニークなホテルに宿泊! 南予周遊ダイジェスト3日間

南予の魅力をぎゅっと凝縮させた
2泊3日のダイジェストコースです!
ぜひいやしの南予を体感してください!



1日目

松山市内発 10時30分出発(マイカー/レンタカー)

50分

1 道の駅内子フレッシュパークからり 昼食&買物
P10, P59をチェック!

10分

2 五十崎社中
~大洲手漉き和紙体験~

国の伝統工芸品にも指定されている、大洲和紙の手
漉き体験ができます。 P8をチェック!

10分

3 内子八日市・護国の町並みガイド

歴史的建造物が建ち並ぶ
町並みを地元案内人と散
策します。 P7をチェック!



10分

4 内子の宿 宿泊

ユニークステイ P63をチェック!

2日目

10 森の国水際のロッジ チェックアウト/8:00出発

1時間30分

11 道の駅みしょうMIC E-BIKEレンタル

約50分

12 外泊「石垣の里」散策

約50分

P56をチェック!

13 道の駅みなとオアシスうわじまきさいや広場 昼食
P60をチェック!

1時間

14 保内町並み散策ガイド

往時の保内を巡るツアー。映画のロケ地美名瀬橋から
の赤レンガ倉庫の風景は必見。 P20をチェック!

1時間30分

松山市内着 17時30分着

2日目

4 内子の宿 チェックアウト/9時出発

30分

5 大洲まちの駅あさもや、おおず歴史華回廊

華やかさが残る大洲の古い町並み
を認定案内人と一緒に町を歩きます。
P14をチェック!



30分

6 道の駅みま 昼食&買物

P60をチェック!

20分

7 道の駅広見森の三角ぼうし(E-BIKEレンタル)

P56をチェック!

8 鬼北町内の「鬼のウォールアート」散策

P43をチェック!

10分

9 道の駅虹の森公園まつの 吹きガラス体験

リサイクルガラスを使った世界に一つだけの作品作りが
体験できます。 P46をチェック!

20分

10 森の国水際のロッジ 散策&ツリークライミング/宿泊

ユニークステイ

P64をチェック!

ゆっくりして
おいきや!

うちこちょう 内子町

歴史情緒あふれる白壁のまち。

渓谷の大自然に包まれる。工房でものづくりに挑戦も。



- 1 大自然に聴く!悠久の小田深山物語
- 2 小田川流域 いやし旅 ~川に遊び学ぶ~
- 3 御祓(みそぎ)の滝打たれ
- 4 ~心が疲れたら馬が癒してくれます。みんなでホッコリ!~
- 5 癒しの星空観察
- 6 着物で町歩き体験
- 7 八日市・護国を歩く内子町並ガイド
- 8 伝統の装飾文化 ギルディング体験
- 9 一日だけの職人体験 伝統の手漉き和紙
- 10 凧づくり体験&うちわ作り体験

- 11 自然が育んだ材料で染め物体験
- 12 国産木材に触れながら学ぶ プログラミング体験
- 13 こねて!伸ばして!うどん打ち体験
- 14 内子夢わいんフェア&バーベキュー
- 15 内子夢わいん見学ツアー・オリジナルラベル体験



大洲市から車で……約20分 松野町から車で……約80分
 八幡浜市から車で……約45分 宇和島市から車で……約65分
 伊方町から車で……約60分 愛南町から車で……約115分
 西予市から車で……約45分 鬼北町から車で……約70分

1 大自然に聴く! 悠久の小田深山物語

アウトドア

南予最高峰、笠取山(1,562m)絶景トレッキングと小田深山渓谷ゴムボート探検へ!

【トレッキング】5月最終土・日曜、10月中旬~11月上旬(4回程度実施)
【渓谷ボート探検】8月第1土・日曜

小田深山 (トレッキングは、JR内子駅、内子分庁、道の駅小田の郷せせらぎ集合)

【トレッキング】4~5時間(現地までの往復含まない)
【渓谷ボート探検】30分~1時間程度

【トレッキング】1,500円(小学生以上)
【渓谷ボート探検】200円(小学生以上)

0892-52-3111 (内子町 小田支所)

要予約
実施日等
随時お問合せ
下さい。

チェックしてね!



2 小田川流域 いやし旅 ~川に遊び学ぶ~

アウトドア

小田川で川遊び。ボートや水生生物採集・水中観察など気分は少年時代♪

夏休み中

内子町小田川

3時間

未定(お問い合わせ下さい)

0893-44-2118
(内子町町並・地域振興課
内子ツーリズム推進協議会事務局)

7日前までに予約

チェックしてね!



3 御祓(みそぎ)の滝打たれ

アウトドア

内子町御祓地区。落差17mの滝行体験。白装束のレンタルとガイドの案内有。

7月から10月

集合 みそぎの里(旧御祓小学校)~体験場所 紅葉ヶ滝(徒歩20分)

約2時間

1人: 7,500円
(ガイド、白装束、保険、シャワー室利用を含む)
オプション わらじ 500円

0893-43-0620 (みそぎの里)

7日前までに予約

チェックしてね!





4 ~だ^アが疲れたら馬が癒してくれます。みんなでホッコリ!~

アウトドア

自然の中で馬や小動物とのふれあい体験で心癒されるひと時を。

📅 通年(基本無休ですが、予約の際に御確認下さい)

📍 ミニミニファームMORII(モリイ)(内子町本川483-1)

🕒 15分(体験乗馬)

💰 体験乗馬【子ども・大人共通】1,500円
引き馬(馬場2週)【小学生以下】500円【中学生以上】800円
フリー乗乗をご希望の場合は応相談

☎ 0892-52-2677
(ミニミニファームMORII)

2日前までに予約

チェックしてね!



アウトドア

5 癒しの星空観察

満点の星空に出会う。土星の環や木星の縞を観測しよう。雨天はプラネタリウムも。

📅 通年

📍 ペンション ステラ・ミラ他
(内子町論田898)

🕒 2時間

💰 【大人】1,000円【小人】500円

☎ 0893-44-2332
(ペンション ステラ・ミラ)

5日前までに予約

チェックしてね!



8 伝統の装飾文化 ギルディング体験

ものづくり

デザインが糊付けされた手漉き和紙葉書に五色の金属箔を貼り付けて、フランス生まれのギルディングを体験しよう。

📅 通年(年末年始・大型連休除く。)

📍 五十崎社中ショールーム体験室
(天神産紙工場内 内子町平岡甲1240-1)

🕒 30分~1時間

💰 1,500円

☎ 0893-44-4403 (株式会社 五十崎社中)

7日前までに予約

チェックしてね!



ものづくり

9 一目だけの職人体験 伝統の手漉き和紙

ゆすり方、水の捨て方、持ち上げ方など、職人が指導。自分だけの手漉き和紙づくりに挑戦!!

📅 通年

📍 天神産紙工場
(内子町平岡甲1240-1)

🕒 30分

💰 1,500円
(高校生以下は1,000円)

☎ 0893-44-2002
(天神産紙工場)

3日前までに予約

チェックしてね!



まち歩き・歴史文化

6 着物で町歩き体験

着物姿の散策で旅気分も急上昇♪プロカメラマンによる撮影もおススメ(別料金)

7日前までに予約

📅 通年

📍 うちこの和 手しごと職人の家
(内子町内子2899-1)

🕒 約2時間

💰 【着物コース】5,500円(常時約30種類の着物をご用意)
【浴衣】4,400円(7月~8月)【足袋】550円(持ち帰り)
【ヘアアレンジ】2,200円(美容師によるヘアアレンジメント)
※男性用着物も用意しています。

☎ 0893-44-3790 (一般社団法人内子町観光協会)

チェックしてね!



まち歩き・歴史文化

7 八日市・護国を歩く 内子町並ガイド

木端で栄えた内子町。地元ガイドの案内で定番スポットと観光ガイドにない魅力を再発見!!

📅 通年

📍 八日市・護国の町並~内子座の
約1.2km区間

🕒 2時間

💰 1人: 300円
(3名以下の場合1,000円)

☎ 0893-44-3790
(内子町ビジターセンター)

7日前までに予約

チェックしてね!



ものづくり

10 凧づくり体験&うちわ作り体験

夢中になります!!手漉きの大洲和紙を使って凧やうちわの手作り工作。

📅 通年

📍 五十崎風博物館
(内子町五十崎甲1437番地)

🕒 【凧づくり体験】2時間~4時間
【飾り凧作り体験】30分~2時間
【うちわ作り体験】1時間~2時間

💰 【凧づくり体験】1統2,000円(入館料込み)
【飾り凧作り体験】1統1,000円
【うちわ作り体験】1枚1,000円

☎ 0893-44-5200 (五十崎風博物館)

7日前までに予約

チェックしてね!



ものづくり

11 自然が育んだ材料で染め物体験

粟や柿渋の材料で染色体験。小物~ストールまであなたのオリジナル作品を作ろう!!

📅 通年(柿渋染めのみ5月~10月頃)

📍 道の駅小田の郷せせらぎ
(内子町寺村251-1)

🕒 3~4時間

💰 【草木染め(ストール)】3,300円
【柿渋染め(テーブルセンター)】3,300円

☎ 090-9559-8559
(工房 夢ふう染 西岡)

7日前までに予約

チェックしてね!





12 国産木材に 触れながら学ぶ プログラミング体験

ものづくり

[木育]×[プログラミング教育]山林資源に触れ
プログラミングを学ぶICT教室。

📅 通年 **7日前までに予約**
🏠 コワーキングハブ南予サイン
(内子町内子2023 まちの駅Nanze 2F)
運営:株式会社武田林業
🕒 約1時間
💰 3,300円



食文化

13 こねて!伸ばして! うどん打ち体験

手打ちうどん打ちとかまご飯炊き体験。
昼食はうどんとご飯で満腹です!!

7日前までに予約

📅 通年
🏠 からり農産加工施設
🕒 2時間程度
💰 1人前: 2,000円(内容等要相談)
※10名以上でお申し込み下さい。
☎ 0893-43-1122
(からり農産加工施設運営協議会
(株式会社 内子フレッシュパークからり))



食文化

14 内子夢わいんフェア& バーベキュー

2日前までに予約

4月と11月の内子夢わいんを楽しむお祭や
ぶどう狩りとBBQがコラボ。グルメ堪能♪

📅 ①【内子夢わいん祭り】4月中旬(予定)
②【ぶどう狩り&バーベキュー】8月上旬~9月末
③【秋の内子夢わいんフェア】11月中旬(予定)
④【内子夢わいん試飲及び醸造工程のビデオ上映及びクイズ大会とBBQ】
通年

🏠 内子ワイナリー直営店
(大洲市喜多山112) ※カーナビ検索住所
🕒 1時間
💰 ①【内子夢わいん祭り】3,500円~5,000円
②【ぶどう狩り&バーベキュー】
【大人】2,000円~3,500円 【小人】800円~2,500円
③【秋の内子夢わいんフェア】3,500円~5,000円
④【内子夢わいん試飲及び醸造工程のビデオ上映及びクイズ大会とBBQ】
1,000円~



☎ 0893-25-4281 (企業組合 内子ワイナリー事務局)



食文化

15 内子夢わいん 見学ツアー・ オリジナル ラベル体験

2日前までに予約

ワイン好き必見!!夢わいん誕生秘話や
醸造元の見学・テイスティングでご満悦。

📅 通年
🏠 内子ワイナリー直営店(大洲市喜多山112)
※カーナビ検索住所
🕒 1時間~1時間30分
💰 【見学ツアーお食事付】2,500円~(試飲見学料含む)
【オリジナルラベル作り体験】
フルボトル1本: 3,000円~(本数は相談可)
☎ 0893-25-4281 (企業組合 内子ワイナリー事務局)



内子町 観光おすすめスポット!



江戸後期から明治にか
けて木組生産で栄えた
面影を残す美しい白壁の
町並みです。



八日市・護国の町並
☎ 0893-44-5212

採れたて新鮮野菜・果
物・パン・ジェラート!どれ
をとっても美味しい人気の
道の駅です。



道の駅内子フレッシュパークからり
☎ 0893-43-1122
🕒 8時~17時 休 1/1~1/3

『アートを身近に』がコンセ
プト。国内外若手クリエイター
作品を手軽に購買可能な内子
アート文化の拠点です。



天神館
☎ 090-3226-5002
🕒 11時~17時 休 月~金曜

清流小田川沿い、山里の新
鮮な野菜や加工品、オリジナル
スイーツが並びます。名物たら
いうどんもどうぞ。



道の駅小田の郷ササらぎ
☎ 0892-52-3023
🕒 (4~9月)8時~17時30分 (10~3月)8時~17時
休 12/31~1/3

美しい溪畔林の溪谷に、オー
トキャンプ、ソロキャンプ、デッキ付きな
ど多用途のサイトを用意。冬季以外は
スキー場サイトもオープンし、大自然を
堪能できるキャンプ場です。



小田深山キャンプ場
☎ 080-2977-1325
🕒 9時~17時 休 12/31~1/3

旧校舎の空き教室をテ
ナント化。和紙専門の印刷
所やアトリエ、珈琲店、整体、
髪切り屋などの店舗が軒を
連ねています。



コミュニティスペース みぎぎの里
☎ 0893-43-0620
🕒 各店舗により異なる 休 各店舗により異なる



ゆっくりしいや!

大洲市

伊予の小京都、清流肱川に育まれた城下町をめぐる。
舟にゆられながらの散策、大自然の星空に心ときめく。



- 1 ホリデーイン Canoe & SUP
- 2 海・ドキドキ乗馬体験
- 3 長高水族館
長浜高校の高校生によるおもてなし水族館
- 4 大洲わくわく自然観察会
- 5 ひじかわ遊覧
- 6 おおず城下のお舟めぐり
- 7 大洲のうかい
- 8 ～望遠鏡で満天の星空を満喫～
スターozu(おおず)in鹿野川温泉
- 9 絶景 歌麿カフェ
- 10 おおず歴史華回廊

- 11 こまち sampo
- 12 おおず観光人力車
- 13 ポコペン横丁
- 14 武将なりきり体験 ～大洲城～
- 15 輪ゴム火縄銃体験
- 16 ～蘇る藩政時代～
復活・道楽／大洲“お成り行列”
- 17 長浜大橋(赤橋)と坂本龍馬維新の港
- 18 禅寺で修行体験in如法寺
- 19 持続可能な観光まちづくりを学ぼう
- 20 サツキマスの養殖場見学や捌き体験
- 21 稲積癒しの花祭り



内子町から車で……約20分
八幡浜市から車で……約25分
伊方町から車で……約40分
西予市から車で……約25分

宇和島市から車で……約45分
鬼北町から車で……約50分
松野町から車で……約60分
愛南町から車で……約95分



1 ホリデーイン Canoe & SUP

清流肱川のゆったりとした流れで、インストラクターと一緒にパドルスポーツを安全に楽しもう。

📅 6/1～9/20の土・日・祝日
📍 大洲城下の肱川
🕒 2時間
🏷️ 【大人(中学生以上)】3,000円
【小学4年生以上】2,000円
※小学3年生以下は要相談
☎️ 0893-57-6655
(大洲観光総合案内所)

3日前までに予約

チェックしてね!



2 海・ドキドキ乗馬体験

海風を感じてのんびり乗馬体験! スタッフが綱を引いて歩くのであなたでも安心。

📅 通年(火曜定休)
📍 南予ふれあい乗馬クラブ
(大洲市長浜町沖浦甲1150)
🕒 約10分
🏷️ 【海ドキドキ体験コース】1,500円
☎️ 0893-59-3501
(南予ふれあい乗馬クラブ)

2日前までに予約

チェックしてね!



3 長高水族館 長浜高校の高校生によるおもてなし水族館

海の生き物150種2,000点を飼育展示。部員の趣向を凝らした説明と実演は必見!!

📅 毎月第3土曜
📍 長浜高等学校(大洲市長浜甲480-1)
🕒 1時間
🏷️ 無料
☎️ 0893-52-1251 (長浜高等学校)

前日までに予約

チェックしてね!



4 大洲わくわく自然観察会

バードウォッチング体験。お子様～高齢者、車椅子の方でも参加可能。双眼鏡の無料貸出も。

📅 毎月第2日曜
📍 大洲城公園・肱川河川敷周辺
🕒 2時間30分
🏷️ 無料
☎️ 090-3788-5398
(特定非営利活動法人 かかわそ復活プロジェクト)

4日前までに予約

チェックしてね!



5 ひじかわ遊賢

アウトドア

屋形船から眺める「城下町大洲」の美しい町並みは格別。船頭の話術と食事も風情あり!

- 📅 通年
- 📍 肱川
- 🕒 約2時間
- 💰 船賃切料(一艇)
【小型船】20,000円 【大型船】35,000円
- ☎ 0893-57-6655 (大洲観光総合案内所)

前日までに予約

チェックしてね!



アウトドア

6 おおず城下のお舟めぐり

舟で大洲名所:大洲城・臥龍山荘・盤泉荘を巡る肱川下り。1日6便。

- 📅 5/1~11/20
- 📍 肱川
- 🕒 1周約1時間
- 💰 乗船券のみ 【大人】1,100円 【小学生・中学生】550円
セット券も販売予定(乗車券+観光施設観覧券付き)
料金については大洲総合観光案内所、またはHPをご覧ください。
- ☎ 0893-57-6655 (大洲観光総合案内所)

予約不要

チェックしてね!



アウトドア

9 絶景 歌麿カフェ

鹿野川湖畔の絶景と歌麿の浮世絵がコラボするレアな空間で至福のランチを堪能♪

- 📅 4月~12月の第1、第2の土・日曜
- 📍 歌麿館(大洲市肱川町予子林99-1)
- 🕒 1時間
- 💰 【ローストビーフ丼】1,300円
【プレートランチ】1,500円
【コーヒー】350円 他
- ☎ 0893-34-2181 (大洲市立肱川風の博物館・歌麿館)

前日までに予約

チェックしてね!



まち歩き・歴史文化

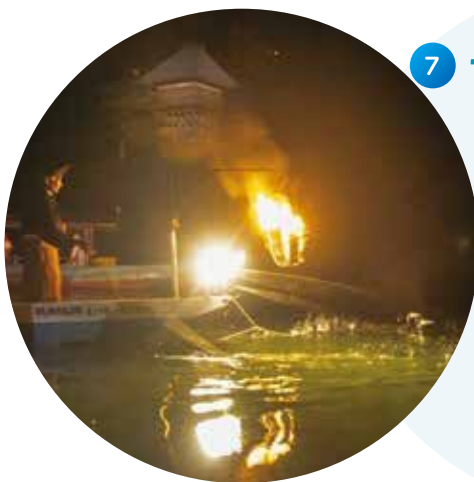
10 おおず歴史華回廊

華やかさが残る大洲の古い町並みと認定案内人と一緒に町歩き。

- 📅 各コースにより開催時期、開催条件有
- 📍 肱南地区を中心とする大洲市一円
- 🕒 約2時間
- 💰 各コース共通(全10コース)
【案内料】5,500円~
その他、コースにより料金が違います。
- ☎ 0893-57-6655 (大洲観光総合案内所)

前日までに予約

チェックしてね!



7 大洲のうかい

アウトドア

日本三大鶴鍋。大洲の夏の風物詩。鶴匠の実演と船頭の舵さばき、郷土料理に舌鼓。

- 📅 6/1~9/20の期間中毎日 ※乗合船のみ休業日あり
- 📍 肱川
- 🕒 【夜うかい】2時間
- 💰 船代(貸切船)
【小型船(定員10名)】26,000円+お食事代 他 【大型船(定員18名)】45,000円+お食事代 他
【臥龍1号(定員10名)】45,000円+お食事代 他
乗船料(乗合船)お一人様当たり
【大人(中学生以上)】4,000円 【小人(4歳以上)】3,000円
【食事付き大人(中学生以上)】8,000円 【小人(4歳以上)】5,000円
- ☎ 0893-57-6655 (大洲観光総合案内所)

前日までに予約

チェックしてね!



まち歩き・歴史文化

11 こまち sampo

お気に入りの着物で大洲歩き。レトロなカフェやショップに立ち寄ってゆるやかなひと時を。

- 📅 通年 (7月・8月のみ終了時間は相談可)
- 📍 アンティーク なずな(大洲市大洲46)
- 🕒 10時~16時(ご利用時間)
- 💰 【アンティーク着物1日レンタル】5,500円
【ゆかた 1日レンタル】4,500円
【袴コース】大人のみ6,500円
※大人と小人は同料金
- ☎ 0893-50-8030 (アンティーク なずな)

7日前までに予約

チェックしてね!



まち歩き・歴史文化

12 おおず観光人力車

人力車でレトロモダンな大洲を回遊すれば、気分はハイカラさん♪

- 📅 4/1~12/28の土・日・祝日
- 📍 大洲観光総合案内所(大洲市大洲649-1)
- 🕒 約1時間(コースによって異なります)
- 💰 【大人(全コース)】1人: 3,000円~
※臥龍山荘への入場料は別途
【大人】550円 【小学生以下】220円
- ☎ 0893-57-6655 (大洲観光総合案内所)

7日前までに予約

チェックしてね!



8 ~望遠鏡で満天の星空を満喫~ スターozu(おおず)in鹿野川温泉

アウトドア

ココにあるのは、大自然の星空。星空コンシェルジュの話に耳を傾けてみては。

- 📅 通年
- 📍 鹿野川荘3階屋上(大洲市肱川町宇和川588-1)
- 🕒 約1時間
- 💰 【スターウォッチングのみ参加】200円 【宿泊者の参加】無料
※イベントの料理は別途料金
- ☎ 0893-34-2000 (大洲市交流促進センター 鹿野川荘 星 係)

7日前までに予約

チェックしてね!





13 ポコペン横丁

まち歩き・歴史文化

中華そば、コロッケ、ラムネ、駄菓子、おもちゃ…昭和30年代の商店街を再現。

📅【4月～11月末まで】毎週日曜
【12月～3月末まで】毎月第3日曜

📍 思ひ出倉庫前広場(大洲市大洲103)

🕒 10時～15時(開催時間)

💰【入館料】ポコペン横丁への入場は無料
※思ひ出倉庫のみ入場料有料
【大人】200円 【小人】100円

☎ 0893-57-6655
(大洲観光総合案内所)

予約不要



14 武将なりきり体験 ～大洲城～

まち歩き・歴史文化

7日前までに予約



甲冑を装着して大洲城天守閣前でポーズ!!気分は、戦国武将!!

📅 通年(都合により変更する場合があります)
開催日:平日(1日1組限定) 休業日:土・日・祝日、GW期間中

📍 大洲城本丸

🕒 30分

💰【小人】入場料220円+武将なりきり1,500円=合計1,720円
【大人】入場料550円+武将なりきり1,500円=合計2,050円
※新型コロナウイルス感染対策として、1日当り一つの甲冑を1名様のみ使用。
1日当り使用できる最大人数は、小人2名様、大人7名様まで。

☎ 0893-24-1146 (大洲城管理事務所)



まち歩き・歴史文化

16 ～蘇る藩政時代～ 復活・道楽ノ大洲 “お成り行列”

予約不要



道楽の悠久の音色を奏でながら大名行列と共に練り歩くイベント。開催日要Check!

📅【お成り行列(道楽)】11/2(雨の場合は11/3)
【鶴飼い船での演奏】7月～9月中旬

📍 大洲市中町三丁目・本町一・二丁目周辺

🕒 1時間

💰 無料

☎ 0893-23-4184 (大洲雅楽同好会)

予約不要



まち歩き・歴史文化

15 輪ゴム火縄銃体験

本物そっくりのゴム火縄銃で、設置した的を狙う射的体験に挑戦!!

📅 毎月第3土曜(都合により中止する場合もございます。)

📍 大洲城

🕒 14時30分～15時(開催時間)

💰 無料

☎ 0893-24-1146
(大洲城管理事務所)

予約不要



まち歩き・歴史文化

17 長浜大橋(赤橋)と 坂本龍馬維新の港

国内唯一現役最古の道路可動橋「長浜大橋」と龍馬脱藩の足跡を追う歴史探訪。

📅 通年

📍 長浜大橋周辺

🕒 15分

💰 無料

☎ 0893-52-1111
(大洲市観光協会長浜支部)

7日前までに予約



まち歩き・歴史文化

18 禅寺で修行体験 in 如法寺

坐禅体験。日常を離れ作務衣と袴を身に付け、静寂の中自分を見つめてみよう。

📅 土・日・祝日

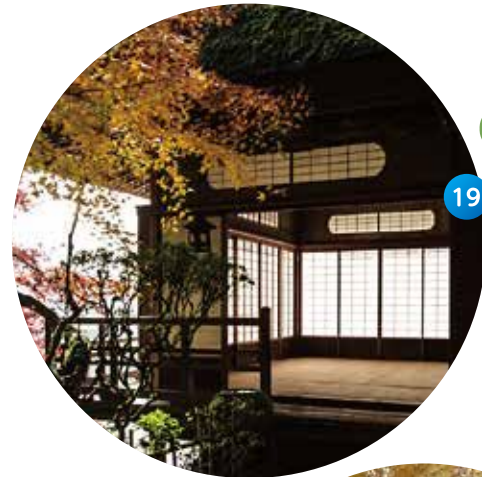
📍 如法寺(大洲市柚木943)

🕒 約2時間

💰 1人: 2,200円
※作務衣、袴レンタル料込み ※10名以上でお申し込みください。

☎ 090-4975-7384 (The ZEN 如法寺もりあげ隊)

要予約 実施希望の日時を第3希望までご連絡ください。お寺の行事等の調整をし、お返事させていただきます。



まち歩き・歴史文化

19 持続可能な観光まちづくりを学ぼう

日本初の城泊「大洲城キャッスルスティ」など大洲市の官民連携の観光まちづくりを学ぼう。

📅 通年

📍 大洲まちの駅あさもや(大洲市大洲649-1)

🕒 4時間(日帰りプラン)

💰 【1組5名まで】88,000円(1名追加ごとに12,650円)

☎ 0893-24-7060 (一般社団法人キタ・マネジメント)

14日前までに予約



食文化

20 サツキマスの 養殖場見学や 捌き体験

川魚「アマゴ」の稚魚を海水で「サツキマス」に陸上養殖する現場を見学。また、サツキマスや他の旬の鮮魚を捌くご助力をいたします!

📅 12月～5月

📍 長浜町漁業協同組合(大洲市長浜甲1021番地先)

🕒 サツキマスの養殖場見学(約30分)
サツキマスや旬の鮮魚を使った捌き体験(約1時間)

💰 1人: 1,500円

☎ 0893-52-1146 (長浜町漁業協同組合 担当: 西岡)

※年によって飼育数が異なります。まずはお問い合わせください。

7日前までに予約



手作りイベント

21 稲積癒しの花祭り

棚田一面に花菖蒲、アジサイ、彼岸花が咲き誇る。里山の景観に感動と出会う。

📅【花菖蒲園】6/5～6/20頃
【アジサイ園】6/10～7/15頃
【彼岸花】9/10頃

📍 稲積地区(大洲市稲積443)

🕒 1時間

💰 無料

☎ 090-7572-1952 (稲積癒しの里山 事務局 岩田)

予約不要



大洲市 おすすめ観光スポット!



当時のままに復元された天守閣や国指定重要文化財の「高欄櫓」、「台所櫓」が見学できます。



数寄屋造りなどの建築美や美しい日本庭園が見学できます。平成28年には国の重要文化財に、令和3年には庭園が国の名勝に指定されました。

臥龍山荘

📍 大洲市大洲411-2 ☎ 0893-24-3759
🕒 9時～17時(16時30分札止め) 📄 無休

大洲城

📍 大洲市大洲903番地 ☎ 0893-24-1146
🕒 9時～17時(16時30分札止め) 📄 無休



貿易商松井家の邸宅です。南洋材使用や当時の日本家屋には珍しいバルコニーなど国際性豊かな名建築に触れることができます。

盤泉荘 (旧松井家住宅)

📍 大洲市柚木317番地 ☎ 0893-23-9156
🕒 9時～17時 📄 無休



イギリス積みの赤煉瓦壁に和瓦葺き寄棟造り屋根の和洋折衷、レトロかわいさを満喫できます。

おおず赤煉瓦館

📍 大洲市大洲60番地 ☎ 0893-24-1281
🕒 9時～17時 📄 12/29～12/31



自然豊かな温泉ホテル。全面ガラス張りの大浴場や客室から鹿野川を一望できます。良質鉱泉で心安らぐひと時を。

鹿野川荘

📍 大洲市脇川町宇和川588-1 ☎ 0893-34-2000
🕒 11時～21時 チェックイン 15時～ チェックアウト～10時
📄 無休(メンテナンス等で不定休あり)



廃校になった校舎を利用した宿泊・休養施設。近くの河辺ふるさと公園は、開放的な全面芝生張りで自由に遊べると人気です。

河辺ふるさとの宿

📍 大洲市河辺町三嶋134 ☎ 0893-39-2211
🕒 9時～17時 チェックイン 16時～ チェックアウト～10時
📄 3月～11月: 毎月第2、4月曜 12月～2月: 毎週月曜、年末年始

ゆっくりしていきなはいや!

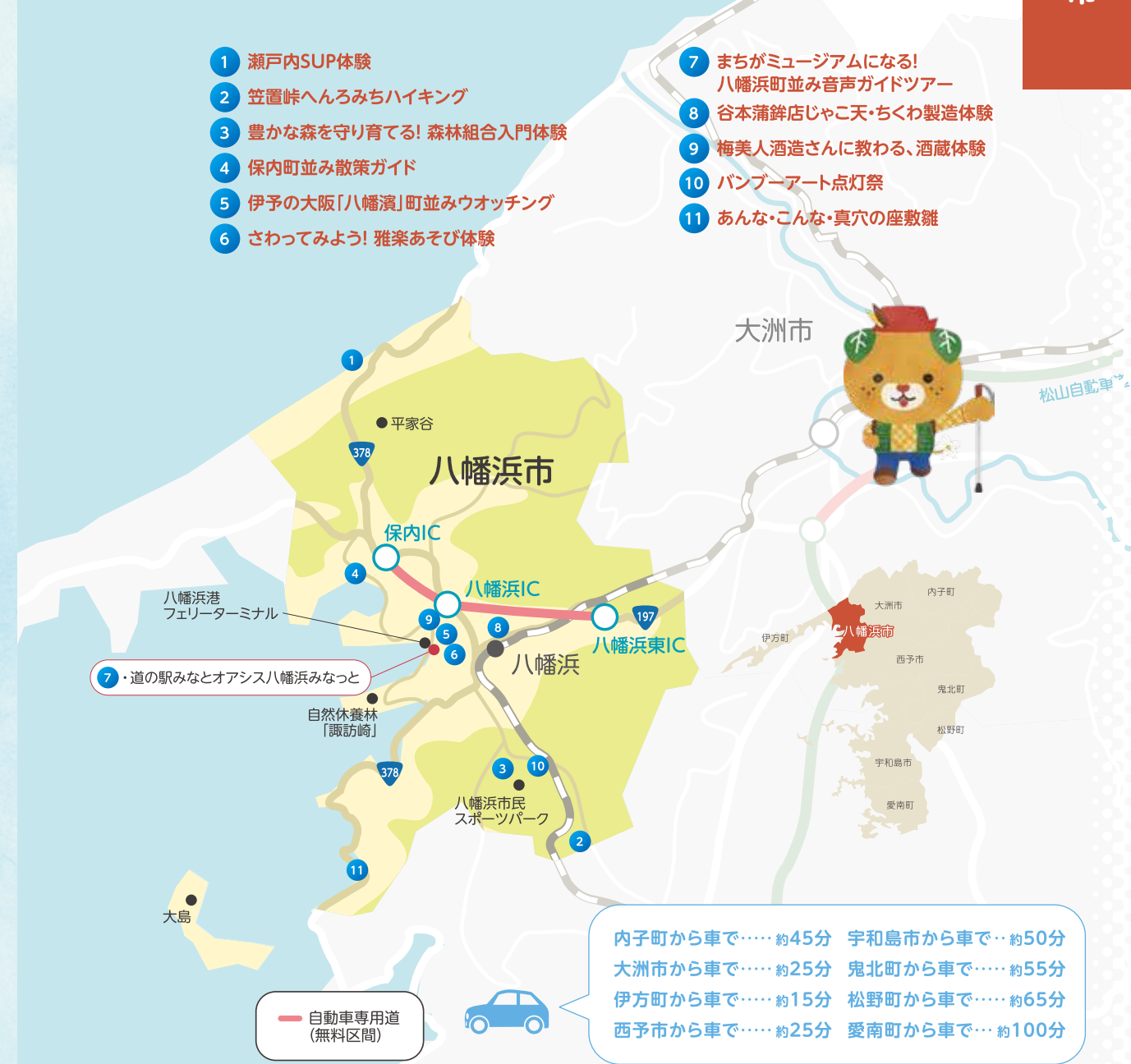
八幡浜市



粋な風情漂う港町。

往時を想いながら散策もよし。名物に挑戦もよし。

- 1 瀬戸内SUP体験
- 2 笠置峠へんろみちハイキング
- 3 豊かな森を守り育てる! 森林組合入門体験
- 4 保内町並み散策ガイド
- 5 伊予の大阪「八幡濱」町並みウォッチング
- 6 さわってみよう! 雅楽あそび体験
- 7 まちがミュージアムになる! 八幡浜町並み音声ガイドツアー
- 8 谷本蒲鉾店じゃこ天・ちくわ製造体験
- 9 梅美人酒造さんに教わる、酒蔵体験
- 10 バンブーアート点灯祭
- 11 あんな・こんな・真穴の座敷雛



内子町から車で……約45分 宇和島市から車で……約50分
大洲市から車で……約25分 鬼北町から車で……約55分
伊予町から車で……約15分 松野町から車で……約65分
西予市から車で……約25分 愛南町から車で……約100分

1 瀬戸内SUP体験

アウトドア

穏やかな瀬戸内海で海上散歩。
シュノーケリングや釣りの体験も。ファミリーも安心。

- 📅 7月～9月の土・日・祝日
- 📍 八幡浜市保内町喜木津の海
- 🕒 1時間～
- 💰 SUPレンタル料: 1時間2,000円(追加1,000円/時間)
※マリンシューズ、ライフジャケット付
- ☎ 090-4307-1509 (海の家「浜辺のDEN」)

3日前までに予約

チェックしてね!



2 笠置峠

アウトドア

へんろみちハイキング

文化庁「歴史の道百選」に選定。
札所明石寺に続く「八幡浜街道笠置峠」を歩く。

- 📅 7～8月を除く通年
(プランによって実施時間は異なります。)
- 📍 (集合) JR双岩(ふたいわ)駅、
(解散) JR石城(いわき)駅となります。
- 🕒 3時間30分
- 💰 【午前 or 午後プラン】 6,000円
- ☎ 0894-22-0855
(一社)八幡浜市ふるさと観光公社

14日前までに予約

チェックしてね!



3 豊かな森を守り育てる! 森林組合入門体験

アウトドア

ノコギリやチェーンソーを使って林業体験&昼食のBBQがセットに!! 大自然を味わう。

- 📅 通年
- 📍 八幡浜市内の作業現場
- 🕒 3時間45分
- 💰 お一人様5,060円
※小学生未満は無料、小学生以上は同一料金となります。
- ☎ 0894-22-0855 ((一社)八幡浜市ふるさと観光公社)

14日前までに予約

チェックしてね!



4 保内町並み 散策ガイド

まち歩き・歴史文化

往時の保内を巡るツアー。
映画のロケ地美名瀬橋からの赤レンガ倉庫の風景は必見。

- 📅 通年
- 📍 八幡浜市保内町川之石エリア
(雨井地区・内之浦公会堂・喜木なども対応可能)
- 🕒 1時間30分程度
- 💰 【個人】 無料
【業者依頼】 2,000円(ガイド1名)
- ☎ 0894-22-3111
(保内ボランティアガイドの会)

7日前までに予約

チェックしてね!



5 伊予の大阪「八幡濱」 町並みウォッチング

まち歩き・歴史文化

港町「八幡濱」の生活や文化を市民ガイドがご案内。
町と八幡浜っ子の魅力を再発見。

- 📅 通年(年末年始を除く)
- 📍 八幡浜市浜ノ町～本町界隈
- 🕒 1時間～
- 💰 【個人】 無料
【業者依頼】 2,000円(ガイド1名)
- ☎ 0894-21-3710
(八幡浜ボランティアガイド「八幡濱みてみんな会×希拓部」)

14日前までに予約

チェックしてね!



6 さわってみよう! 雅楽あそび体験

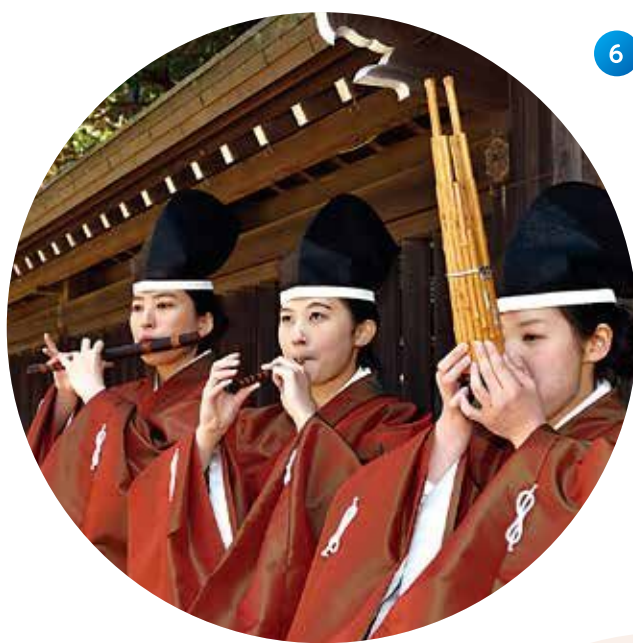
まち歩き・歴史文化

雅楽の生演奏を聴き、楽器の実演体験、白衣や装束を着て雅な世界にうっとり♪

- 📅 通年
- 📍 八幡神社(八幡浜市矢野神山510)
- 🕒 3時間、2時間、1時間のコースあり
- 💰 ※着付けありの体験
1時間コース 【大人】 3,000円 【小人】 2,000円
2時間コース 【大人】 4,000円 【小人】 2,500円
3時間コース 【大人】 5,000円 【小人】 3,000円
※着付けなしの体験
1時間コース 【大人】 2,000円 【小人】 1,000円
2時間コース 【大人】 2,500円 【小人】 1,500円
3時間コース 【大人】 3,000円 【小人】 2,000円
雅(みやび)コース(1・2・3時間コース)
【大人小人ともに】 8,000円 名前入り御祈禱札・記念品贈呈。
※着付け体験なしでも同額料金
- ☎ 090-4834-9924 (八幡神社 清家)

7日前までに予約

チェックしてね!



7 まちがミュージアムになる! 八幡浜町並み音声ガイドツアー

まち歩き・歴史文化

八幡浜の町並みを紹介する「音声ガイド(八幡浜弁)」を無料貸出中。聞いてみないや～

- 📅 通年(年末年始を除く)
- 📍 八幡浜町並みミュージアム・ほない町並みミュージアム
- 🕒 1時間程度
- 💰 無料(保証料として1,000円必要です。)
- ☎ 0894-21-3710 (道の駅 八幡浜みなと みなと交流館)

当日予約可能

チェックしてね!





8 谷本蒲鉾店 じゃこ天・ちくわ製造体験

食文化

自作でアツアツの名物・じゃこ天を召し上げ!!
格別にうまい!!製造見学や体験も。

7日前までに予約

☎ お電話にてお問い合わせください。

🏠 株式会社 谷本蒲鉾店 製造体験工場「できるん」
(八幡浜市駅前1)

🕒 【体験コース】 40~60分程度
【見学コース】 20分程度

💰 【大人】 1,100円 【小人(中学生以下)】 880円

☎ 0894-22-0266 (株式会社 谷本蒲鉾店)

チェックしてね!



食文化

9 梅美人酒造さんに教わる、酒蔵体験

大正5年創業「梅美人酒造」で、
有形文化財の酒蔵見学や美酒の試飲にご満悦。

📅 新酒の仕込み時期(12~4月)を除く5~11月

🏠 梅美人酒造株式会社(八幡浜市1557-2)

🕒 約1時間

💰 1人: 2,640円
※小学生未満は無料、
小学生以上は同一料金となります。

☎ 0894-22-0855
((一社)八幡浜市ふるさと観光公社)

14日前までに予約

チェックしてね!



手作りイベント

10 バンブーアート点灯祭

夫婦岩公園でバンブーアート作品の点灯に、夫婦岩のライトアップも。
やさしい灯りに包まれる。

📅 10月最終日曜
(ライトアップは翌日~1月上旬)

🏠 夫婦岩公園(八幡浜市若山)

🕒 1時間程度

💰 無料

☎ 090-6832-2268
(冬桜祭 事務局)

予約不要

チェックしてね!



手作りイベント

11 あんな・まんな。真穴の座敷雛

座敷一面に庭園を作り雛飾りを施す。
壮大で美しく華麗さは宮廷の園遊会さながら。

📅 4/2、4/3

🏠 真穴地区・真穴地区公民館

🕒 30分

💰 無料

☎ 0894-29-7018 (真穴座敷雛保存会)

予約不要

チェックしてね!



八幡浜市 おすすめ観光スポット!



産直・物販・飲食施設「アゴラマルシェ」、鮮魚の直売「どーや市場」、「みなと交流館」があり、活気溢れる八幡浜の幸が集結したスポットです。



道の駅みなとオアシス 八幡浜みなと

🏠 八幡浜市沖新田 ☎ 0894-21-3710

🕒 (みなと交流館)9時~21時30分 その他各店舗により異なる

🗓 12/29~1/3

約2kmにも及ぶ遊歩道で森林浴が楽しめます。公園内には100mのローラー滑り台もあります。そうめん流しやマスの塩焼きもいただけます。



大島

🏠 八幡浜市大島 ☎ 0894-28-1033

🕒 大島交流館(大島テラス) 7時~17時

🗓 火曜(祝日の場合は翌日) 年末年始

別府と臼杵を1日20往復する四国の西の玄関口。段々畑をイメージした外観が特徴的です。展望デッキからの四国八十八景「向灘の段々畑」は一見の価値あり。



八幡浜港フェリーターミナル

🏠 八幡浜市出島1581番地26

☎ 0894-22-3111(八幡浜市水産港湾課)

宇和海に突き出た小さな岬。遊歩道が岬の先端まで続き、大海原を眺めつつ森林浴も。先端には白亜の魚霊塔が望めます。



自然休養林「諏訪崎」

🏠 八幡浜市栗野浦

☎ 0894-22-3101

(八幡浜市商工観光課)



平家谷

🏠 八幡浜市保内町宮内

☎ 0894-22-3101

冒険ゾーン、スポーツゾーン、フラワーゾーンで構成する市民公園。二宮忠八翁の玉虫型飛行器をイメージした巨大遊具、マウンテンバイクコースを常設。



八幡浜市民スポーツパーク

🏠 八幡浜市若山

☎ 0894-21-6863(八幡浜市生涯学習課)



ゆっくりして
いきなはい!

伊方町

四国の最西端、日本一細長い佐田岬半島。
大海原の絶景と潮風を感じて。



- 1 漁師・漁船体験クルーズ
- 2 岬藍(はなあい)ファーム絞りワークショップと藍染体験
- 3 古民家で裂織り体験
- 4 小さな自然を満喫!コケ玉作り体験
- 5 日常に華と癒しを!ハーバリウム作り体験
- 6 瀬戸ぐるめ「生ちりめん」
- 7 なめらかな舌触り“シルクスイート”を食べる至福の農業体験

内子町から車で……約60分
大洲市から車で……約45分
八幡浜市から車で……約15分
西予市から車で……約40分
宇和島市から車で……約65分
鬼北町から車で……約70分
松野町から車で……約80分
愛南町から車で……約115分



1 漁師・漁船体験クルーズ

漁船で佐田岬を周遊。映えスポットも!!
海士漁見学もできる。

📅 4月～10月 土・日・祝日
🏠 伊方町観光交流拠点施設 佐田岬はなはな (伊方町三崎1700)
🕒 約1時間
💰 【大人(中学生以上)】2,500円
【子供(小学生)】1,500円
【幼児(小学生未満)】500円
☎ 0894-54-2225 ((一社) 佐田岬観光公社)

当日予約可能
(10名に達し次第締め切り)

チェックしてね!



2 岬藍(はなあい)ファーム絞りワークショップと藍染体験

Tシャツなどを持ち込み藍染・絞り体験でオリジナルの1枚を。[岬藍ファーム]で検索。

📅 染場移転の為、夏頃からの開始予定。
🏠 伊方町文化交流拠点施設 佐田岬半島ミュージアム内 (伊方町塩成293)
🕒 藍のお勉強と絞りワークショップ: 1時間
染め体験: 1時間 計2時間程
💰 【体験用ハンカチ】500円(染め代、ハンカチ代含む)
【体験用手拭い】1,000円(染め代、手拭い代含む)
持ち込み品 綿や麻など天然素材のみ 1gあたり15円
※絞りワークショップ代等を含む。1日で完成しないものは、体験のあとお預かり、仕上げ染めをして全国発送。
5名以上でお申し込み下さい。

2日前までに予約

チェックしてね!



☎ 090-7103-2680 (岬藍ファーム)



3 古民家で裂織り体験

古い布地を裂いて作るリサイクル織物。
古民家でトントン機織り体験しませんか?

📅 毎週金、土曜
🏠 をへや (伊方町二名津204)
🕒 ポーチ・テーブルセンター: 2時間
ストラップ: 1時間
💰 【ポーチ】3,500円(縫製後、発送費含む)
【テーブルセンター】2,500円 【ストラップづくり】1,000円
☎ 090-4418-7470 (佐田岬裂織り保存会 をへや)

2日前までに予約

チェックしてね!





ものづくり

4 小さな自然を満喫！ コケ玉作り体験

生きたコケでコケ玉作りと育成方法を伝授。
お部屋に飾って日常の自然にホッコリ。

📅 5月～9月

📍 瀬戸アグリピア
(伊方町大久2465)

🕒 30分～1時間

💰 1個: 2,000円～
※大きさや器、植物の種類によって
若干料金が変動します。

☎ 0894-53-0002 (瀬戸アグリピア)

7日前までに予約

チェックしてね！



ものづくり

5 日常に華と癒しを！ ハーバリウム作り体験

お洒落なインテリア、お花を使って
ハーバリウムを作ろう。簡単なので幅広い年齢の方に◎。

📅 通年

📍 瀬戸アグリピア(伊方町大久2465)

🕒 30分

💰 1本: 1,600円

☎ 0894-53-0002 (瀬戸アグリピア)

7日前までに予約

チェックしてね！



食文化

6 瀬戸ぐるめ 「ちりめん」

日本一の「ちりめん丼」を食べた後は、
製造過程やちりめん漁を学んでちりめん通に。

📅 通年(2月を除く。)

📍 (有)木嶋水産
(伊方町塩成2677-3)

🕒 1時間～2時間

💰 食事【中学生以上】1,300円【小学生以上】700円
【ちりめん漁体験】1,000円
食事される人は体験料無料

☎ 0894-57-2202 ((有)木嶋水産)

3日前までに予約

チェックしてね！



食文化

7 なめらかな舌触り “シルクスイート”を 食べる至福の農業体験

さつま芋好き集合!!絶品焼き芋と絶景の宇和海を望む農業体験。
秋は収穫祭も。

📅 4/2～11/19の日曜

📍 伊方町塩成(サツマイモ畑)

🕒 1時間

💰 【大人】1,500円【小人】1,000円
【オーナー制度】5,000円～

☎ 090-9773-1217

(瀬戸さつまいも倶楽部 代表 松岡)

3日前までに予約

チェックしてね！



伊方町 おすすめ観光スポット!



佐田岬半島先端部
にあり、新鮮な海の幸が
堪能できます。直売所も。



伊方町観光交流拠点施設 佐田岬はなはな

📍 伊方町三崎1700-11 ☎ 0120-133-004

🕒 9時～17時30分(11月～2月は17時まで)

📅 年始

佐田岬の付け根にあり、
地元の特産品が豊富に
揃います。



道の駅 きらら館

📍 伊方町九町字3番耕地179-1 ☎ 0894-39-0230

🕒 9時～17時30分 📅 無休

高さ50メートルの巨大
風車が立ち並ぶ自然公
園。展望デッキから宇和海
と瀬戸内海を同時に眺
望できます。



せと風の丘パーク

📍 伊方町志津

☎ 0894-38-0211(伊方町観光商工課)

地下1,500mから湧
き出る湯が疲れを癒
します。簡易宿泊施設
もあります。



亀ヶ池温泉

📍 伊方町二見甲1289 ☎ 0894-39-1160

🕒 10時～20時 📅 木曜

四国最西端にある灯台。
2018年に初点灯から100年
を迎えました。



佐田岬灯台

📍 伊方町正野 ☎ 0894-38-0211(伊方町観光商工課)

佐田岬メロディーライン
沿いにあり、ドライブの
休憩におススメです。



瀬戸展望休憩所

📍 伊方町大久2370-1

☎ 0894-38-0211(伊方町観光商工課)



ゆっくり
しちいきないや!

西予市

レトロな町並みの魅力に癒され、
約4億年前の地層に驚愕、マンモスとの出会いも。



- 1 奥伊予川津南で穴神洞穴・鍾乳洞遺跡探検とフットパス体験
- 2 シーカヤック体験
- 3 屋形船でゆったり三瓶湾ジオクルージング(定員40名)
- 4 情緒あふれる卯之町の町並みガイド
- 5 災害の教訓から学ぶ語り部による災害伝承
- 6 着物で古い町並みを散策
- 7 開明学校で明治時代の授業体験
- 8 日本一の廊下を駆け抜けろ!雑巾がけ体験
- 9 雑巾がけレースZ-1グランプリinせいよ
- 10 昔の暮らし体験
- 11 心に癒しの休日を 禅と精進料理
- 12 肌で感じるものづくり シルクで機織り
- 13 リコピンス特製! 桃太郎マトの窯焼きピザづくり

八幡浜市

大洲市

西予市

宇和島市

鬼北町

内子町

大野ヶ原

— 高速道路
— 自動車専用道
(無料区間)

内子町から車で……約45分 宇和島市から車で…約25分
 大洲市から車で……約25分 鬼北町から車で……約30分
 八幡浜市から車で…約25分 松野町から車で……約40分
 伊方町から車で……約40分 愛南町から車で……約75分



アウトドア

1 奥伊予川津南で 穴神洞穴・鍾乳洞遺跡探検と フットパス体験

ジオパークの穴神洞穴・鍾乳洞遺跡の探検&
四国初フットパスコース散策で自然を体感する。

10日前までに予約

📅 通年 (毎週木曜定休)

🏠 穴神洞穴・鍾乳洞遺跡

🕒 【鍾乳洞体験】30分~60分程度
 【フットパス体験】1時間~3時間(コースによる)
 【ピザ体験】60分程度

👤 鍾乳洞体験料【大人】200円【小人】100円(10人以上の団体は半額)
 鍾乳洞ガイド料 20名未満:1,000円 20名以上:2,000円
 フットパス体験ガイド料 10名未満:5,000円 10名以上:10,000円
 ピザ体験 1枚:1,500円(20名以上から受付)

☎ 0894-83-1001
 (川津南やちみる会事務局(高川公民館))

チェックしてね!



アウトドア

3 屋形船で ゆったり 三瓶湾ジオクルージング (定員40名)

地魚を堪能&三瓶湾クルージング。
ジオパークで約4億年前の日本最古級の地層に圧倒。

10日前までに予約

📅 3月~12月

🏠 みかめ本館(西予市三瓶町朝立1番耕地548番地2)

🕒 1時間30分

👤 【屋形船チャーター貸切1時間30分】41,250円(税込)
 ご希望に応じてお料理お弁当の御用意が可(弁当の場合定員30名)

☎ 0894-33-2001 (みかめ本館)

チェックしてね!



まち歩き・
歴史文化

4 情緒あふれる 卯之町の町並みガイド

国の重要伝統的建造物群保存地区のガイド。
町の歴史や建物の見どころなど、楽しく学ぼう。

7日前までに予約

📅 通年

🏠 卯之町の町並み

🕒 40分~

👤 2,000円

☎ 0894-62-1334 (宇和民具館)

チェックしてね!



アウトドア

2 シーカヤック体験

パラダイスへといざなうシーカヤック体験!
果てしなく透き通った海へ漕ぎ出そう。

📅 7月下旬~8月末

🏠 大早津海水浴場

🕒 1時間~

👤 カヤックレンタル料(1時間)
 【1人用】880円~ 【2人用】1,100円~
 ※団体料金は要問い合わせ

☎ 0894-69-8022
 (あけはまオートキャンプ場 きゃんぱ)

7日前までに予約

チェックしてね!





まち歩き・歴史文化

5 災害の教訓から学ぶ語り部による災害伝承

西日本豪雨災害を経験した語り部が命を守る行動の大切さを語る。説得力が胸に響く。 **7日前までに予約**

📅 通年


📍 乙亥会館 (西予市野村町野村12-10)

🕒 ①1時間 ②1時間30分 ③2時間

💰 ①1,500円 ②2,000円 ③2,500円
 (5名を超える場合、5名を超えた人数1名につき、①300円 ②400円 ③500円を加算。)

☎ 0894-72-1006 (乙亥会館)

📄 チェックしてね!




まち歩き・歴史文化

6 着物で古い町並みを散歩

レトロな町並みにはレトロモダンな着物姿で艶やかに。好みの一着で風情漂う町を散歩。

📅 通年


📍 文化の里休憩所、中町周辺

🕒 着付時間30~40分 (コースによるので詳細は問い合わせください)

💰 【着付け・和の礼儀作法】 4,500円
 【着付けのみ】 4,000円
 ※男性用も用意しています。

☎ 090-9999-3920 (文化の里休憩所 上田)

📄 チェックしてね!



3日前までに予約



まち歩き・歴史文化

9 雑巾がけレース Z-1グランプリ in せいの

来たれ!!健脚!! 最高記録17秒38に挑戦! 109メートルの廊下で練り広げられる熱き戦い「Z-1グランプリ」

📅 10月頃


📍 宇和米博物館(西予市宇和町卯之町2-24)

🕒 半日

💰 500円(ダブルスは1組: 500円)

☎ 0894-62-1240 (西予市商工会青年部)

📄 チェックしてね!



指定日までに申込



まち歩き・歴史文化

10 昔の暮らし体験

かまど炊きや薪割り、洗濯板で洗濯など昔の暮らし体験。子どもが夢中に!!まずは、トライ!

📅 通年


📍 旧武蔵 (西予市宇和町卯之町三丁目229番地) | チェックしてね! |

🕒 かまど炊き体験2時間、洗濯体験1時間

💰 【かまど炊き体験】 500円(お米1合持参) 【洗濯体験】 200円

☎ 0894-89-4046 (旧武蔵)

📄 チェックしてね!



7日前までに予約



まち歩き・歴史文化

7 開明学校で明治時代の授業体験

明治時代の小学生にタイムスリップ!? 開明学校のレトロな教室で明治時代の授業を体験。

📅 通年


📍 開明学校(西予市宇和町卯之町3丁目109)

🕒 30分程度

💰 1,000円
 (授業体験は3名以上。【入館料】 700円(宇和民具館も含む) + 【体験料】 300円)

☎ 0894-62-4292 (開明学校)

📄 チェックしてね!



7日前までに予約



まち歩き・歴史文化

8 日本一の廊下を駆け抜ける! 雑巾がけ体験

日本一長い109mの木造の廊下を雑巾がけで思いっきり駆け抜けよう。

📅 通年


📍 宇和米博物館(西予市宇和町卯之町2-24)

🕒 20分

💰 【入館料】 無料 【ぞうきんがけ体験コース】 500円
 【パッチコース(タイムに応じて色が変わります)】 700円
 ※教育機関による10名様以上の団体の場合、1人: 200円割引

☎ 0894-62-6517 (宇和米博物館)

📄 チェックしてね!



7日前までに予約 (10名以上の場合)



11 心に癒しの休日を 禅と精進料理

まち歩き・歴史文化

自分を見つめ直す時間になるかも?!無心の座禅後は、精進料理と法話でくつろぎのひと時を。

📅 通年


📍 龍澤寺(西予市城川町魚成753)

🕒 4時間(日帰りプラン)

💰 【精進料理のみ】 4,000円 【精進料理と座禅体験】 4,500円
 【精進料理と座禅体験と写経体験】 5,000円

☎ 0894-83-0177 (田舎風割烹 ちゃぼ亭)

📄 チェックしてね!



3日前までに予約



ものづくり

12 肌で感じるものづくり シルクで機織り

西予市産シルクで機織り体験。小物からショールまで様々なメニューから選択可。

📅 通年


📍 野村シルク博物館(西予市野村町野村8-177-1)

🕒 1時間~ ※体験によって異なります。

💰 1名: 1,000円~ ※体験によって異なります。

☎ 0894-72-3710 (シルク博物館)

📄 チェックしてね!



7日前までに予約



食文化

13 リコピンズ特製! 桃太郎トマトの窯焼きピザづくり

旨味が濃縮された高地栽培トマトが自慢。石窯で焼くリコピンズ特製の極上ピザ作り。

📅 7月中旬~11月


📍 農家レストラン 食堂ゆすかわ (西予市城川町遊子谷2370-1)

🕒 1~2時間

💰 【大人・子ども】 1,500円

☎ 0894-89-1663 (企業組合 遊子川ザ・リコピンズ)

📄 チェックしてね!



5日前までに予約

西予市 おすすめ観光スポット!



国の重要文化的景観に選定されました。天まで届くかのような石積みの斜面が美しい。春は菜の花、秋はミカンが色づき、青い空と白く輝く石灰岩で積み上げられた段畑のコントラストは絶景です。ガイドは要予約。

狩浜の段々畑

西予市明浜町狩浜 ☎ 0894-65-0301
 8時30分～17時 休 土・日・祝日



縄文時代の遺跡・穴神洞遺跡の下にある鍾乳洞。遊歩道が整備されており、神秘的な光景を探索できます。
 ※要予約。

穴神洞穴・鍾乳洞遺跡

西予市城川町川津南3723番地
 (問合せ)0894-82-1111(せいよ城川観光協会)
 (予約先)0894-83-1001(高川公民館)
 9時～16時 休 木曜、年末年始



知る人ぞ知る「つつじ」と「あやめ」の名所。宇和海を一望するお花畑で四季折々の景色を楽しめます。

かくれの里

愛媛県西予市三瓶町有網代 ☎ 0894-33-1114
 (三瓶支所産業建設課)

江戸時代に創業した酒蔵などが建ち並ぶ一角は、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。宿場町として栄えた往時の風情を残しています。



卯之町の町並み

西予市宇和町卯之町 ☎ 0894-62-6700(宇和先哲記念館)



田んぼにマンモス現る!? れんげ祭りの目玉企画として制作したのがはじまりです。毎年3～4月にマンモスの張り替え作業を行っています。

わらマンモス

西予市宇和町岩木(JR伊予石城駅付近) ☎ 0894-62-6408(西予市経済振興課)



四国カルストの西部。一面の牧草地に白い石灰岩が点在し、牛が放牧されている牧歌的な風景は、まるで別世界です。

大野ヶ原

西予市野村町大野ヶ原 ☎ 0894-72-1115(野村支所産業建設課)
 ※冬季は雪で通行止めの可能性あり



ゆっくりしていきさいや!

宇和島市



粋な城下町だけでなく、新しい魅力発見の旅へ出かけよう。
 輝く海と豊かな山、そして風を感じる体験が盛りだくさん。

- 1 薬師谷溪谷キャニオンツアー
- 2 本格的ゴーカートでレーサー気分を味わおう!!
- 3 九島楽園案内
- 4 ~S-BIKE/E-BIKE~専門ガイドと行く自転車プチ旅行
- 5 ぐるりうわ海
- 6 漁船クルージングと遊子水荷浦段畑案内
- 7 目の前の宇和海で漁師体験を楽しもう!
- 8 天まで届きそうな段畑ミュージアム
- 9 ブラ防さんぽ
- 10 四国最大規模の日本庭園「南楽園」で日本文化を楽しもう!
- 11 本真珠アクセサリ作り
- 12 宇和島真珠を身近に感じよう!
- 13 宇和海の宝石で作るオリジナルアクセサリ
- 14 「開けてからの楽しみ真珠取り出し体験」や「オンリーワンの真珠アクセサリ体験」
- 15 どっぶり真珠体験真珠養殖場ツアー
- 16 手作り指輪体験、真珠を使ったアクセサリづくり体験
- 17 大漁旗づくり体験
- 18 Myブーヤレ制作体験
- 19 牛鬼の頭/可愛いマスコット牛鬼 制作(出張指導)
- 20 青のり家族から学ぶSDGs ~青のり陸上養殖見学~(お土産付き)
- 21 柑橘ソムリエミニ講座
- 22 宇和島じゃこ天製造体験
- 23 心もおなかもほっくほくかまどDEみま米
- 24 石窯焼きの体験
- 25 つしま商まつり



内子町から車で……約65分 西予市から車で……約25分
 大洲市から車で……約45分 鬼北町から車で……約20分
 八幡浜市から車で……約50分 松野町から車で……約30分
 伊方町から車で……約65分 愛南町から車で……約50分



アウトドア

1 薬師谷溪谷 キャニオニング ツアー

本格的&圧倒的スリルのキャニオニングに挑戦!!
勇気と体力次第で初心者もOK。

3日前までに予約

📅 5月下旬～10月上旬

📍 薬師谷溪谷

🕒 約6時間

👤 1人:【1DAYコース高校生以上】13,500円
(土曜・日曜・祝日お盆・ハイシーズンは500円アップ)

☎ 0895-30-2250
(グッドリバー株式会社)

チェックしてね!



アウトドア

2 本格的ゴーカートで レーサー気分を 味わおう!!

津島プレーランドでスピードとスリル抜群の本格的ゴーカート!! Let's Go!

📅 通年

📍 津島プレーランド ゴーカート場
(宇和島市津島町近家甲1653-1)

🕒 2時間

👤 1人: 1周/310円
6週回数券/1,640円

☎ 0895-32-6878 (津島プレーランド)

予約不要

チェックしてね!



アウトドア

3 九島楽園案内人

島民が絶景スポットやトレッキング・サイクリングを案内。
「九島くるりんウォーク」も有。

📅 通年(【ウォーキングガイド】要相談)

📍 九島島内および九島大橋周辺
受付は宇和島市本九島

🕒 【レンタサイクル】1時間～
【ウォーキングガイド】
約3時間(コースにより異なる)

👤 【レンタサイクル】1台(終日): 300円
【ウォーキングガイド】要相談

☎ 0895-49-5700 (宇和島市観光情報センター)

7日前までに予約

チェックしてね!



アウトドア

4 ～S-BIKE/E-BIKE～ 専門ガイドと行く 自転車プチ旅行

爽快!!宇和島の町並みや海岸線、四万十川の風を感じてダイナミックに走ろう!

📅 通年(3/26～11/20)

📍 南予全域、高知県幡多地域

🕒 4時間～

👤 コースにより異なる

☎ 0895-22-2269 (犬飼ライダーズ事務局)

前日までに予約

チェックしてね!



アウトドア

5 ぐるりうわ海

高速船は九島大橋の下も通過!
リアス式海岸美・多島美と潮風を満喫する宇和海一周クルーズ。

📅 通年(ただし、1/1を除く)

📍 宇和島新内港発着
宇和海一円

🕒 1時間40分～4時間

👤 高速船【大人】2,100円
【小人(小学生)】1,050円
普通船【大人】1,500円
【小人(小学生)】750円

☎ 0895-22-4500 (盛運汽船株式会社)

予約不要

チェックしてね!



アウトドア

6 漁船クルージングと 遊子水荷浦段畑案内

真珠や鯛の養殖筏を横目にリアス式海岸を眺め、
「遊子の段畑」を目指す爽快クルージング。

📅 通年(要問い合わせ)

📍 漁家民宿 遊海
(宇和島市平浦995-3)

🕒 1時間30分

👤 1船(7名迄): 4,950円

☎ 0895-28-0182
(漁家民宿 遊海)

3日前までに予約

チェックしてね!



アウトドア

7 目の前の宇和海で 漁師体験を楽しもう!

民宿前の筏から釣りとかゴ揚げを。アジやかサゴ…
魚種はお楽しみ。船での沖合いへの移動も無いので、お気軽に。

📅 通年(要問い合わせ)

📍 漁家民宿 遊海
(宇和島市平浦995-3)

🕒 約1時間

👤 【釣り】1人: 700円(竿・エサ1玉込み)
【かゴ揚げ】無料

☎ 0895-28-0182 (漁家民宿 遊海)

3日前までに予約

チェックしてね!



アウトドア

8 天まで届きそうな 段畑ミュージアム

宇和海を望む丘陵に石垣を積み上げた絶景のだんだん畑と
絶品ホクホクじゃが芋。

📅 【段畑見学】通年 常時
【だんだん茶屋(飲食)】土・日・祝日に営業
(10名以上の予約がある場合は平日も営業)

📍 遊子水荷浦の段畑
(宇和島市遊子2323-3)

🕒 1時間

👤 無料 ※ガイド料金は1,000円(要予約)

☎ 0895-62-0091
(NPO法人段畑を守る会(だんだん茶屋))

3日前までに予約

チェックしてね!





9 ブラ防さんぽ

まち歩き・歴史文化

地元ガイドさんの案内で、防災や町の歴史を教えてくださいの吉田お散歩ツアー。

📅 通年

📍 愛媛県宇和島市吉田町内 (吉田公民館集合)

🕒 2時間

💰 5名まで2,000円 (6名を超える場合、1人につき400円追加) 最大人数20名まで

☎ 0895-49-3563 (特定非営利活動法人 宇和島NPOセンター)

10日前までに予約



10 四国最大規模の日本庭園「南楽園」で日本文化を楽しもう!

まち歩き・歴史文化

甲子園球場の4倍以上の敷地、現代造園技術の粋を集約した四国最大級の日本庭園。

📅 「全国風りんまつり」6月中旬～8月下旬 「秋の盆栽展」11月上旬～中旬

📍 日本庭園「南楽園」 (宇和島市津島町近家甲1813)

🕒 各30分

💰 【全国風りんまつり】 無料(展示及び販売のみ) 【南楽園秋の盆栽展】 無料(展示のみ) 【茶道体験】 有料・完全予約制 【習字体験】 有料・完全予約制 ただし、別途入園料必要: 【大人】 310円 【小中高生】 150円 ※各種特別割引・団体割引があります

☎ 0895-32-3344 (南レク株式会社)

一部要予約
【茶道体験】
【習字体験】
完全予約制



11 本真珠 アクセサリー作り

ものづくり

本場の本真珠と本貴石でオリジナル真珠アクセサリー作りに挑戦。お子様でも簡単。

📅 通年(大型連休、お盆の時期は除く)

📍 真珠会館(宇和島市高串3-58)

🕒 1時間30分

💰 【入館料】 無料 【真珠アクセサリー製作体験料】 1,100円+材料費

☎ 0895-23-0818 (真珠会館)

2日前までに予約



12 宇和島真珠を身近に感じよう!

ものづくり

好きな真珠を選んで世界に1つのアクセサリーを作ろう。大切な人にプレゼントも。

📅 通年

📍 あこやひめ店舗 (宇和島市津島町高田甲2115-1)

🕒 1時間～1時間30分

💰 【あこや真珠アクセサリー製作体験】 4,000円

☎ 0895-49-5665 (株式会社 あこやひめ)

3日前までに予約



ものづくり

13 宇和海の宝石で作るオリジナルアクセサリー

真珠×カラーストーンはカジュアルさが魅力。自分へのご褒美に真珠のアクセサリーを。

📅 通年(12/28～1/4は除く)

📍 有限会社 土居真珠(宇和島市三浦西5121-9)

🕒 1～2時間

💰 【ブレスレット】 3,300円 【ネックレス】 5,500円 【ブローチ】 2,200円～ 【ペンダント】 5,500円～ 【携帯ストラップ】 1,650円～ ※ブローチ、ペンダント、イヤリング、ピアスなどは使う枠によって制作料が変動

☎ 0895-29-0011 (有限会社 土居真珠)

2日前までに予約



ものづくり

14 「開けてからの楽しみ真珠取り出し体験」や「オンリーワンの真珠アクセサリー体験」

ワクワクドキドキ自分で取り出した真珠をオリジナルアクセサリーに♪

📅 通年(要問い合わせ)

📍 漁家民宿 遊海前の筏(宇和島市平浦995-3)

🕒 30分

💰 【取り出しとアクセサリー合わせて】 4,000円 (但し既定の金具になります) 【オンリーワンのアクセサリー作り】 応相談

☎ 050-3590-3299 (Yamashita-Pearl(ヤマシタパール))

3日前までに予約



15 どっぷり真珠体験 真珠養殖場ツアー

ものづくり

真珠博士に! 生育方法、良品の見極め方など真珠にふれて学ぶ。夏休みの宿題に最適。

📅 通年 (ただし、12/28～1/4は除く)

📍 有限会社 土居真珠(宇和島市三浦西5121-9)

🕒 約1時間

💰 【おみやげ付き真珠養殖体験ツアー】 3,300円

☎ 0895-29-0011 (有限会社 土居真珠)

2日前までに予約



ものづくり

16 手作り指輪体験、真珠を使ったアクセサリーづくり体験

グリーンが広がるお店で、真珠を使ったアクセサリーや指輪を作ろう。作った品物は当日お持ち帰り可能。

📅 通年(木曜定休)

📍 うつくしみ-utsukushimi-(宇和島市錦町9-2)

🕒 約2時間

💰 ①手作り指輪体験 シルバー925丸線… 【1.0mm】 3,300円 【1.5mm】 4,400円 【2.0mm】 5,500円 【2.5mm】 6,600円 【3.0mm】 9,900円 【3.5mm】 13,200円(※サイズ21号～+1,100円) ※ほかシルバー925平角線、K10丸線もご用意しております。 ②真珠を使ったネックレスづくり、ストラップづくり、ブレスレットづくり 1組: 2,200円(+材料代が別途必要です。) 材料代 【ネックレス】 5,500円～ 【ブレスレット】 3,300円～ 【ストラップ】 1,650円～ 使用するあこや真珠の珠数により金額が異なります。その他ご希望によりご相談を承ります。

☎ 0895-49-3974 (うつくしみ-utsukushimi-)

1日前までに予約





ものづくり

17 大漁旗づくり体験

手描きと手染めの大漁旗作りにトライ。木綿木地の重厚感と風合いを感じてみよう。

7日前までに予約

☑ 通年(日曜日定休)

📍 黒田旗のぼり店(宇和島市栄港町2-1-4)

🕒 【半日コース】3時間程度
【1日コース】6時間程度

💰 【半日コース】色染め体験8,000円
【1日コース】下絵・のり置き・色染め12,000円

☎ 0895-22-1317 (黒田旗のぼり店)



ものづくり

18 Myブーヤレ制作体験

宇和島の祭と言えば牛鬼!「ブーヤレ」と呼ばれる木彫りの牛鬼を自由に装飾してオリジナルMyブーヤレを作ろう!

☑ 通年

📍 宇和島市観光情報センター シロシタ
(宇和島市丸之内5-1-4)

🕒 1時間~1時間30分

💰 1人: 1,500円
ブーヤレ1体、絵具やその他のパーツも含まれます。

☎ 0895-49-5700 (宇和島市観光情報センター シロシタ)

前日までに予約



ものづくり

19 牛鬼の頭/可愛いマスコット牛鬼制作(出張指導)

出張指導で「牛鬼」を段ボールや厚紙で製作。縁起物だから贈り物にも喜ばれる。

牛鬼の頭
30日前までに予約

マスコット
10日前までに予約

☑ 【出張指導】通年 【特別制作指導】3月~11月

📍 【出張指導】出張先
【特別制作指導】袋町商店街きもの泉屋
店舗前(宇和島市中央町2-4-5)

🕒 4~5時間

💰 【牛鬼の頭作り体験】初回: 10,000円(完全指導付き)
2体目より: 8,000円
【マスコット牛鬼作り体験】3,000円
別途講師料として 1人1回あたり500円

☎ 070-2686-0335 (牛鬼制作委員会)



食文化

20 青のり家族から学ぶSDGs ~青のり陸上養殖見学~ (お土産付き)

宇和海のミネラル豊富な海水を使った環境にも人にも優しい青のりの陸上養殖見学。

☑ 4月~11月

📍 スリーラインズ株式会社事務所前
(宇和島市遊子3127番地)

🕒 約1時間

💰 1人: 1,500円

☎ 0895-62-0808 (スリーラインズ株式会社)

7日前までに予約



21 柑橘ソムリエミニ講座

産地ならではの多種多様な柑橘を味わいながら、柑橘ソムリエの知識を学ぼう。

☑ 不定期にて開催 ※詳細についてはお問い合わせください。

📍 宇和島市白浜地区または各指定の場所

🕒 約1時間

💰 【大人】2,000円 【小学生以下】1,000円

☎ 090-9988-4937 (NPO法人柑橘ソムリエ愛媛)

食文化

予約要相談

チェックしてね!



食文化

22 宇和島じゃこ天製造体験

宇和島の名物といえば「じゃこ天」!パクリ!!とかぶりつくとも味が口に広がる絶品!!

☑ 1月~11月

📍 安岡蒲鉾 体験工房(宇和島市三間町中野中293)

🕒 1時間程度

💰 【宇和島じゃこ天すり身300g】1人前: 1,000円

☎ 0120-58-7771 (安岡蒲鉾)

7日前までに予約



食文化

23 かもおなかもほくほくかまどDEみま米

かまどごはん炊きを体験。良質な「みま米」はつやつや、ふっくら、あ〜いい匂い。

☑ 通年

📍 道の駅みま (宇和島市三間町務田180-1)

🕒 約1時間30分

💰 1セット: 1,100円(みま米3合・水・燃料代込み)

☎ 0895-58-1122 (道の駅みま)

当日予約可能



食文化

24 石窯焼きの体験

石窯でパンやピザ作り。発酵の待ち時間には季節の野菜・肉・魚を焼くお楽しみも。

☑ 日曜・祝日

📍 石窯お小屋(宇和島市津島町横川1300-3番地)

🕒 3時間程度

💰 【大人(中学生以上)】2,200円
【小学生】1,650円 【幼稚園・保育園児】1,100円
4名以上でお申し込み下さい。

☎ 090-5141-9264 (石窯お小屋)

要予約



手作りイベント

25 つしま商工まつり

津島の産品や郷土料理、どぶろく「なっそ」などの展示即売会。もちまきイベントも。

☑ 年2回(4月と10月)

📍 津島プレーランド
(宇和島市津島町近家甲1653-1)

🕒 10時~15時(開催時間)

💰 入場無料

☎ 0895-32-2215 (津島町商工会)

予約不要



宇和島市 おすすめ観光スポット!



国の名勝指定。宇和島藩7代藩主・伊達宗紀による大名庭園。4月上旬は白玉登り藤が見頃です。



天赦園

📍 宇和島市天赦公園 ☎ 0895-22-0056
 🕒 8時30分～16時(4～6月は17時)
 🗓 12月第2月曜～2月末の毎週 月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始

滝や奇岩に彩られた自然芸術。県内でも有数の景勝地です。夏はそうめん流しで賑わいます。



薬師谷溪谷

📍 宇和島市薬師谷 ☎ 0895-49-5700 (宇和島市観光物産協会)

10月下旬～11月中旬が見頃です。田んぼ一面彩られ家族連れがのんびり散歩。11月にイベントもあります。



三間町コスモス畑

📍 宇和島市三間町成家759周辺 ☎ 0895-58-3311 (宇和島市役所三間支所)

甲子園球場の4倍、現代造園技術の粋が集約された四国最大級の日本庭園です。



南楽園

📍 宇和島市津島町近家甲1813 ☎ 0895-32-3344
 🕒 9時～17時 🗓 12/29～1/1

吉田藩当時の代表的な建物を復元し、歴史ある家並みを再現。昔ながらの暮らしに触れる事ができます。



吉田ふれあい国安の郷

📍 宇和島市吉田町鶴岡1503番地 ☎ 0895-52-4884
 🕒 9時～17時(入館16時30分まで)
 🗓 火曜(祝日の場合は翌日)12/29～1/3

国の重要文化的景観。「耕して天に至る」と形容され、城壁と見間違うほどの石垣がそびえ立ちます。



遊子水荷浦の段畑

📍 宇和島市遊子水荷浦2323-3 ☎ 0895-62-0091
 🕒 だんだん茶屋(お食事処)11時～14時
 だんだん屋(特産品売り場)10時～14時
 🗓 月曜～金曜(10名以上の予約がある場合は営業)



ゆっくり
しちゃんないや!

鬼北町



鬼の棲むまちで、山頂からの眺望を楽しむ。
 自然豊かな山里で心もお腹も満たされる。

- 1 【トレッキング初心者向け】鬼が城山系の自然を五感で楽しむ「いやしのトレッキング」
- 2 芋から手作り!農家民宿でこんにやく作り体験
- 3 農家民宿で石窯パン焼き体験
- 4 採れたて野菜をトッピング!農家民宿でピザ焼き体験
- 5 しいたけ栽培・収穫体験
- 6 きじ街道「食うてみて!」プロジェクト

内子町から車で……約70分
 大洲市から車で……約50分
 八幡浜市から車で……約55分
 伊方町から車で……約70分
 西予市から車で……約30分
 宇和島市から車で……約20分
 松野町から車で……約10分
 愛南町から車で……約70分



アウトドア

1 【トレッキング初心者向け】 息が城山系の自然を 五感で楽しむ 「いやしのトレッキング」

登山口まで車OK。山頂は宇和島市街や宇和海、九州の山並みを一望できる絶景スポット。

📅 通年

📍 登山基地・鹿のコロ〜鬼が城山系
(鬼が城山、八面山、高月山など)

🕒 3時間程度(往復5km)

💰 【大人】5,000円 【小人】4,000円

☎ 090-3784-4845
(鬼北町トレッキング協会)

10日前までに予約

チェックしてね！



食文化

4 採れたて野菜を トッピング！ 農家民宿でピザ焼き体験

一口頬張って笑顔に。採れたて野菜の石窯焼き本格ピザ。自家製味噌のピザもおススメ。

📅 通年

📍 農家民宿 山あじさい(鬼北町大字奈良746)

🕒 1時間30分

💰 1人: 2,000円

☎ 0895-45-1786 (農家民宿 山あじさい)

4日前までに予約

チェックしてね！



食文化

2 芋から手作り！ 農家民宿で こんにゃく作り体験

昔ながらの手作りを楽しむ。
芋から作るこんにゃくは格別な美味しさ！持ち帰りも。

📅 10月~12月

📍 農家民宿 山あじさい(鬼北町大字奈良746)

🕒 2時間

💰 1人: 1,500円

☎ 0895-45-1786 (農家民宿 山あじさい)

4日前までに予約

チェックしてね！



食文化

5 しいたけ栽培・収穫体験

原木にしいたけの菌を打ち込む植菌や収穫を体験しよう。

📅 【植菌+収穫体験】3月上旬~4月上旬
【収穫体験】11月中旬~4月中旬

📍 鬼北町日谷489付近(集合は道の駅日吉夢産地)

🕒 2時間

💰 【植菌+収穫体験】2,500円 【収穫体験】2,500円
【ファミリーコース】5,000円(各店舗により異なる)

☎ 0895-48-2008 (青木しいたけ園)

10日前までに予約

チェックしてね！



食文化

6 まじ街道「食うてみて！」 プロジェクト

鬼とぎじの町鬼北で「まじ街道マップ」をGETして、
町内飲食店のキジ料理を食べ尽くせ!!

予約不要

チェックしてね！



📅 通年

📍 鬼北町大字延川1166(まじ街道マップ配布場所)

🕒 各店舗により異なる

💰 各店舗により異なる
(写真はまじ肉いりガパオライス 850円(憩ふ食空間 風))

☎ 0895-48-0771 (鬼北まじ工房 出口)



3 農家民宿で 石窯パン焼き体験

食文化

農家民宿で石窯焼きパン作り。
あんパン、ベーコンエピなどお好みにも対応可。お持ち帰りも◎

📅 通年

📍 農家民宿 山あじさい(鬼北町大字奈良746)

🕒 2時間

💰 1人: 1,500円

☎ 0895-45-1786 (農家民宿 山あじさい)

4日前までに予約

チェックしてね！



息北町 おすすめスポット!



全国の自治体で唯一「鬼」のつく町鬼北町を代表する、巨大な鬼のモニュメントがお出迎え。軽食喫茶「彩り茶屋」もあります。



©竹谷隆之/鬼北町

道の駅広見森の三角ぼうし

📍 鬼北町大字永野市138-6 ☎ 0895-45-3751
 🕒 8時～18時 (彩り茶屋9時～17時)
 📅 月曜(祝日の場合は営業)、1/1

豊かな自然に囲まれた宿泊施設。現在は改装中で、今年リニューアルオープン予定。完成をお楽しみに。



成川溪谷休養センター

📍 鬼北町大字奈良 ☎ 0895-45-2639

地元で愛されてきた古民家商店をリノベーションしたカフェ。どこか懐かしい雰囲気が残る店内でひとやすみ。



samcoupe

📍 鬼北町大字近永657-2 ☎ 080-8633-6422
 🕒 10時～19時 📅 日・月・火曜



町内9か所に「鬼のウォールアート」が描かれている。様々な表情をした鬼に出会えます。

鬼のウォールアート

📍 鬼北町内各地 ☎ 0895-45-1111 (鬼北町役場)

特産品のしいたけや柚子、売り切れ必至の食パンなどが目白押し。女性の鬼のモニュメントが優しく出迎えてくれます。



©海洋堂/鬼北町

道の駅日吉夢産地

📍 鬼北町大字下鍵山54 ☎ 0895-44-2340
 🕒 8時～17時30分(レストラン10時～15時)
 📅 年始(レストラン 火曜)

古民家をリノベーションしたワーケーション施設。1時間300円で利用できるシェアスペースや、1泊5,000円で宿泊も可能。



ワーキングスペースwarmth

📍 鬼北町大字近永656-1 ☎ 0895-45-1115(アナウンス後に5810)
 🕒 10時～19時 📅 日曜・祝日・年末年始

鍾乳洞から湧き出る冷水を利用したそうめん流しが人気。併設のニジマス釣りや洞窟体験もぜひ。



安森洞

📍 鬼北町大字小松2305 ☎ 0895-48-0830
 🕒 (6月最終日曜～8月末)10時～17時



ゆっくりしていきさいや!

まつ ちよう 松野町



鳥の声と四万十川源流の滑床渓谷。森のマイナスイオンを身体いっぱい浴びる幸せ。

- 1 滑床渓谷 キャニオニングツアー (グッドリバー)
- 2 滑床渓谷 キャニオニングツアー (フォレストキャニオン)
- 3 滑床渓谷 トレッキング&テントサウナツアー
- 4 ジビエBBQコース
- 5 BBQ侍が指南!アウトドア教室
- 6 おさかな館探検隊
- 7 サンドブラストで手軽なガラス細工
- 8 リサイクルガラスで作る吹きガラス体験教室

内子町から車で……約80分
 大洲市から車で……約60分
 八幡浜市から車で……約65分
 伊方町から車で……約80分
 西予市から車で……約40分
 宇和島市から車で……約30分
 愛南町から車で……約80分
 鬼北町から車で……約10分





1 滑床渓谷 キャニオニングツアー (グッドリバー)

アウトドア

超自然&ド迫力体験の思い出は
ドローン+GoPro映像(3,000円〜)に取めよう。

前日までに予約

- 📅 4月下旬～11月上旬
- 📍 滑床渓谷
- 🕒 約3時間
- 💰 1DAYコース【大人】10,500円【高校生以下】8,500円(軽食付)
ハーフDAYコース【大人】7,000円【高校生以下】5,000円
ファミリーコース【大人】7,000円【高校生以下】5,000円
【ドローン+GoPro撮影】3,000円～
※土日祝日お盆ハイシーズンは、500円アップ

☎ 0895-30-2250 (グッドリバー株式会社)



2 滑床渓谷 キャニオニングツアー (フォレストキャニオン)

アウトドア

日本屈指のキャニオニングスポット
滑床渓谷で、ココロとカラダをリフレッシュ。

2日前までに予約

- 📅 4月最終土曜日～10月
- 📍 足摺宇和海国立公園「滑床渓谷」
- 🕒 約3時間～5時間
- 💰 5,000円～11,000円
- ☎ 0895-49-6663 (株式会社フォレストキャニオン)



5 BBQ侍が指南! アウトドア教室

アウトドア

BBQ侍がアウトドアのテクニックを指南!
大自然を楽しみながら、自力で生きる力を鍛えるでござる!!

- 📅 通年
- 📍 滑床渓谷キャンプ場
- 🕒 約3時間
- 💰 【入隊費(初回のみ)】500円
肉本流奥義書+侍カード発行
1人: 2,500円
- ☎ 090-6286-9689 (BBQ城 番頭 沖野)

要予約



6 おさかな館探検隊

アウトドア

コツメカワウソや世界最大の淡水魚ビラルクにエサをあげることができ、お魚を間近に感じることが出来ます。

- 📅 土・日・祝日
長期休暇中(春休み・大型連休・夏休み・冬休み)は平日も開催
- 📍 道の駅虹の森公園まつの おさかな館 (松野町延野々1510-1)
- 🕒 約15分間
- 💰 300円
- ☎ 0895-20-5006 (道の駅虹の森公園まつの おさかな館)

予約不要
入館後に申込



3 滑床渓谷 トレッキング& テントサウナツアー

アウトドア

トレッキング→渓谷でテントサウナへほった身体で
四万十源流ダイブ。「ととのう〜」

5日前までに予約

- 📅 10月中旬～12月中旬
- 📍 滑床渓谷
- 🕒 4時間
- 💰 トレッキング&テントサウナ体験
1人: 15,000円
【テントサウナのみ】10,000円
- ☎ 0895-49-6663 (株式会社フォレストキャニオン)



4 ジビエBBQコース

アウトドア

豪快&美味しい&楽しい。
BBQ侍が参上してジビエBBQをサポートするでござるう〜。

要予約

- 📅 通年
- 📍 松野町大字松丸244
- 🕒 4時間程度
- 💰 【大人(中学生以上)】7,000円
※詳細はBBQ城ホームページを参照
- ☎ 090-6286-9689 (BBQ城 番頭 沖野)



7 サンドブラストで 手軽なガラス細工

ものづくり

シールを貼って簡単オリジナル作品が完成。
作品はプレゼントにも最適。お子様OK!

予約不要

- 📅 通年
- 📍 道の駅虹の森公園まつの 森の国ガラス工房風音 (松野町延野々1510-1)
- 🕒 30分
- 💰 550円(材料費別途)
※コップ、写真立て、皿などから選べます。
※シールには無料のものと有料のものがあります。
- ☎ 0895-20-5006 (道の駅虹の森公園まつの 森の国ガラス工房風音)



8 リサイクルガラスで作る 吹きガラス体験教室

ものづくり

初めてでも安心!吹きガラスで世界に一つだけの作品を作ろう!
ご家族歓迎、思い出に。

当日予約可能
(予約の方優先)

- 📅 通年
- 📍 道の駅虹の森公園まつの 森の国ガラス工房風音 (松野町延野々1510-1)
- 🕒 約30分
- 💰 3,700円
※加工オプションは別途
【ねじり】300円【泡】100円【アイスクラック】100円
※引き渡しは7日～10日後。宅配便で受け取る場合は、別途宅配便料金。
- ☎ 080-2976-0008 (体験予約専用番号/道の駅虹の森公園まつの 森の国ガラス工房風音)



松野町 おすすめ観光スポット!



四万十川の支流、深い森の中の秘境です。日本の滝百選の「雪輪の滝」は、雄大にして華麗。ヒーリング効果も抜群です。



国立公園滑床溪谷

📍 松野町目黒/宇和島市野川
☎ 0895-42-1116 (松野町ふるさと創生課)

絶景!日本の棚田百選、重要文化的景観に選定されています。先人が積み上げた石垣は、四季折々に美しい景観を見せます。

駅舎の2階、露天風呂を併設した立ち寄り湯です。泉質は、弱アルカリ性、やさしく吸着するような肌触り。駅前に無料の足湯もあります。



森の国ぽっぱ温泉

📍 松野町松丸1661-13 ☎ 0895-20-5526
🕒 10時~22時 📅 第2月曜(祝日の場合は翌火曜)



奥内の棚田

📍 松野町蔵生 ☎ 0895-42-1116(松野町ふるさと創生課)

「トマトのもぎとり」「ピザ作り」「ハーバリウム作り」などの体験型農業公園です。「BBQガーデンまつ」もNEW OPEN!!



道の駅虹の森公園まつの森の国ファーム

📍 松野町延野々1510-1 ☎ 0895-20-5006
🕒 10時~17時 📅 1/1



国指定史跡「河後森城跡」

📍 松野町松丸・富岡 ☎ 0895-42-1118(松野町教育課)

ゆっくり
しちゃんなはい!

愛南町



美しいサンゴ礁とカラフルな熱帯魚に出会う海。
冒険のようなアクティビティ。

- 1 須ノ川公園エコマリンスポーツ
- 2 シーウォーカー~無人島で海底を歩く!~
- 3 総合マリレジャー施設「マリランドひらばえ」
- 4 体験ダイビング~海を通じて素敵な休日を~
- 5 大海原のSUP体験。漕いで。進んで。たまにお昼寝!
- 6 初心者でも楽しめる夏にピッタリのマリナクティビティ/フライボード・ジェットブレード
- 7 「海底が見える船」国立公園をめぐるクルーズ!
- 8 愛南の海からの贈り物シーボーンアート愛南教室
- 9 【生珠】の真珠でアクセサリーづくり体験

内子町から車で…… 約115分
 大洲市から車で…… 約95分
 八幡浜市から車で… 約100分
 伊方町から車で…… 約115分
 西予市から車で…… 約75分
 宇和島市から車で…… 約50分
 鬼北町から車で…… 約70分
 松野町から車で…… 約80分





1 須ノ川公園 エコマリンスポーツ

手軽に楽しめるエコマリンスポーツでサンゴの群生や色とりどりの魚たちと出会う。

- 📅 4月下旬～10月
- 📍 須ノ川公園、須ノ川海岸
- 🕒 2時間
- 📄 予約不要
- 📄 チェックしてね!
- 📄 QRコード
- 📄 【レンタルセット料金】(2時間～)
 - 【1人用シーカヤック】700円～(パドル・ライフジャケット・ワーゲン込み)
 - 【2人用シーカヤック】900円～(パドル・ライフジャケット・ワーゲン込み)
 - 【シュノーケリング】400円～(マスク・シュノーケル・フィン・ブーツ・ウエットスーツ込み)
 - 【レンタル単品料金】
 - (2時間) 100円～(マスク・シュノーケル)
 - (2時間) 200円～(ブーツ・フィン)
 - (2時間) 300円～(ウエットスーツ)
- ☎ 0895-85-0200 (須ノ川公園管理事務所)



2 シーウォーカー～無人島で海底を歩く!～

ライセンス不要、泳げなくても、健康な方ならどなたでも「海底」を歩けます。体験の思い出にドローン+ゴープロ映像を持ち帰りませんか?

- 📅 夏季のみ(7月中旬～8月末)、詳細はHPにてご確認ください。
- 📍 愛南町鹿島周辺海域
- 🕒 体験前に10分間の説明後、15～20分の水中散歩瀬ノ浜待合所～鹿島～体験～帰りの船～解散まで最短で2時間30分
- 📄 3日前までに予約
- 📄 チェックしてね!
- 📄 QRコード
- 📄 1人: 6,500円
 - ※お盆シーズン8/11～8/15はハイシーズン価格。通常+500円
 - ※消費税・保険・ブーツ代含む ※鹿島往復船代別途(【大人往復】560円)
 - ※ドローン+ゴープロ撮影3,000円～
- ☎ 0895-82-0280 (西海観光船)



5 大海原のSUP体験。漕いで。進んで。たまにお昼寝!

老若男女、アクティブに楽しむSUPの魅力。海から陸を眺め、寝転んで大空の休息。

- 📅 7月中旬～8月末
- 📍 無人島「鹿島」
- 🕒 3時間
- 📄 3日前までに予約
- 📄 チェックしてね!
- 📄 QRコード
- 📄 【のんびり2時間コース】1人: 3,500円
 - ※別途、鹿島 往復渡船料金550円
 - ※ハイシーズンお盆期間中は+500円
- ☎ 0895-82-0280 (西海観光船)



6 初心者でも楽しめる夏はピッタリのマリンスポーツ体験! フライボード・ジェットブレード

まるでスーパーマン! 水流で空を飛び! 宙を舞う! 今夏、体験してみたいか?

- 📅 6月～9月
- 📍 あいななかわうそ村海の駅(愛南町御荘菊川2365)
- 🕒 約30分
- 📄 3日前までに予約
- 📄 チェックしてね!
- 📄 QRコード
- 📄 【フライボード 25分】6,000円
- 📄 【ジェットブレード 25分】6,000円
- ※初回は10分程度説明があります。体験はお1人ずつです。
- ☎ 080-2974-0920 (あいななかわうそ村海の駅)



3 総合マリンスポーツ施設「マリンランドひらばえ」

海のレジャー満載!! スノーバダイビング、水上バイクなど海の遊びを思う存分楽しもう!!

- 📅 5月～10月
- 📍 愛南町平簗(マリンランドひらばえ)
- 🕒 15分～3時間
- 📄 3日前までに予約
- 📄 チェックしてね!
- 📄 QRコード
- 📄 SUP(2～3時間) 【大人】5,000円 【小人】4,000円
- バナナボート(15～20分) 1人: 4,500円
- 体験ダイビング(1～2時間) 17,000円(ランチ付き)
- 無人島ボートスノーケリング(1～2時間) 【大人】6,000円 【小人】4,000円
- ※レンタル器材別途有料
- ☎ 0895-73-7077 (株式会社マリンランドひらばえ)



4 体験ダイビング～海を通じて素敵な休日を～

真っ青な海とカラフルな魚やサンゴ礁の宝庫! 体験ダイビングやスノーケリングで休日を満喫。

- 📅 通年
- 📍 宇和海域公園
- 🕒 2時間～3時間
- 📄 前日までに予約
- 📄 チェックしてね!
- 📄 QRコード
- 📄 【体験ダイビング】15,000円(レンタル器材代込み)
- 【スノーケリング】8,500円(レンタル器材代込み)
- ☎ 090-6285-9205 (DIVE愛南)



7 「海底が見える船」国立公園を巡るクルーズ!

「海の宝石」が間近に。澄んだ海のサンゴや熱帯魚の幻想的な光景は一見の価値あり!

- 📅 通年
- 📍 西海観光船(愛南町船越1599)
- 🕒 40分
- 📄 予約不要
- 📄 チェックしてね!
- 📄 QRコード
- 📄 【船越発】ユメカイナ 【大人】2,300円 【小人(小学生)】1,150円 【小学生未満】無料
- ガイアナ 【大人】2,100円 【小人(小学生)】1,050円 【小学生未満】無料
- 【夏季期間 鹿島往復便】鹿島行(往復料金) 【大人】550円 【小人(小学生)】280円 【小学生未満】無料
- ☎ 0895-82-0280 (愛南町西海観光船)



8 愛南の海からの贈り物 シーポーシアート愛南教室

海から生まれた美術品。ヒオウギガイでランプシェードや海藻の押し花作りを体験。

- 📅 第2・4日曜
- 📍 ゆらり内海(愛南町須ノ川286)
- 🕒 4時間程度
- 📄 3日前までに予約
- 📄 チェックしてね!
- 📄 QRコード
- 📄 1,500円～(材料、指導料込み) ※制作物や内容によって異なります。
- ☎ 0895-85-1155 (ゆらり内海)



9 さまざまな【生珠】の真珠でアクセサリーづくり体験

宇和海の御荘湾で育った真珠を使って世界に一つだけのアクセサリーを作ろう。

- 📅 通年
- 📍 わかき真珠養殖作業場(愛南町赤水23-3)
- 🕒 約2時間
- 📄 2日前までに予約
- 📄 チェックしてね!
- 📄 QRコード
- 📄 1,100円 別途材料費が必要です。
- 《材料費》真珠と金具等、作品によって異なります。作品のご希望とご予算に応じてお選び下さい。
- 《参考材料費》【ストラップ】1,500円前後～ 【ペンダントトップ(銀)・タイニーピン(銀)】3,000円前後～ 【タイ止め(銀)】4,000円前後～ 【ピアス(金)・ブローチ(銀)】5,000円前後～
- ☎ 090-1176-9657 (わかき真珠)

愛南町 おすすめ観光スポット!



高茂岬

愛南町高茂18番地 ☎ 0895-72-7315

愛媛県の最南端。晴れた日には九州が一望できることも。秋には渡り鳥が飛来し、野路菊が咲き誇ります。

キャンプや海水浴が楽しめます。サンゴ礁の海でシュノーケリングやシーカヤックも体験できます。



須ノ川公園

愛南町須ノ川288番地 ☎ 0895-85-0200

コーラルビーチでは、サンゴ群生の海でシュノーケリングやシーウォーカーを堪能できます。海水浴場やキャンプ場もあり。



鹿島

愛南町鹿島 ☎ 0895-82-1111
※定期船運行時(夏季)のみ入島可能

山頂からの展望は絶景。特に、アケボノツツジやシャクナゲが咲く春は、山一面が花で埋め尽くされます。



篠山

愛南町正木3047番地2 (篠山自然学習館所在地)
☎ 0895-84-2211

かけ流しの湯が自慢の温泉です。キャンプ場やログハウスもあり、大自然の中ゆっくりお過ごしいただけます。



山出(やまいだ)憩いの里温泉

愛南町緑乙4082番地1 ☎ 0895-72-6263
営業 10時～21時 休 水曜

町内中心部の国道56号線沿。観光情報や地元のお土産をゲットしよう!



道の駅みしょうMIC

愛南町御荘平城4296番地1 ☎ 0895-72-1115
営業 7時～19時 休 無休



わくわく!ドキドキ!

Fishing

釣りに挑戦だ!!

南予は、四国でも有数の釣り場です。透き通ったきれいな海や川を泳ぐ魚を間近に、海釣り、釣り船、底びき網、釣り堀、溪流釣りなど、安全に楽しく釣りを体験しませんか?

あまごの里

☎ 通年 **ニジマス、イワナ、アマゴ**
☎ 大洲市河辺町北平4293
☎ 釣った魚の重量 100g当たり170円(竿、餌代含む)
☎ 0893-39-2915 **前日までに予約**

長浜町漁業協同組合

☎ 3月～11月
☎ 大洲市長浜甲1021
☎ 1人:15,000円
【釣り体験】 釣り道具一式、ライフジャケット(いずれも貸出)込
【底曳網体験】 ビニール製手袋、ライフジャケット(いずれも貸出)込
☎ 0893-52-1146 **7日前までに予約**
(担当 西岡)

グリーンポート

☎ 通年 **ブラックバス**
☎ 鹿野川ダム(集合場所 大野屋旅館(西予市野村町坂石122))
☎ 1艇:8,000円～【お2人でご利用時】 1人:4,000円
☎ 080-2996-5319 **前日までに予約**
(担当 河野)

平家谷

☎ 4/29～8/31 **マス**
※5・6月:祝日、土日のみ営業、7・8月は毎日営業
☎ 八幡浜市
☎ 釣ったニジマス1尾500円～(その場で塩焼き)
☎ 0894-36-2414 **予約不要**

八幡浜市ふるさと観光公社

☎ 通年 **アジ、カサゴ等**
☎ 八幡浜市合田沖船着き場
☎ お問い合わせください。
☎ 0894-22-0855 **14日前までに予約**

かりとりもさくの会

☎ 通年 **アジ、カサゴ等**
☎ 西予市明浜町狩浜3-202-7
☎ 1人:2,200円(2時間)竿・餌・バケツ付、釣った魚を捌いて食べる場合は別途1人:1,000円(2人以上から)
☎ 0894-65-0301 **5日前までに予約**

明浜オートキャンプ場きゃんぱ

☎ 通年 **アジ等**
☎ 西予市明浜町高山甲461-1
☎ 【レンタル釣り具セット(釣り竿、サビキ、鉄ドングリ、バケツ小)】 1,320円、【つりえさ】 990円
☎ 0894-69-8022 **3日前までに予約**

手釣り体験 こもこもshop

☎ 9月上旬～3月下旬(土・日・祝 休) **ブリ、タイ、サワラ**
☎ 宇和島市蔦淵1868
☎ 1人:22,000円 ※1日1名限定 ※対象年齢13歳以上
☎ 080-8636-4801 **前日までに予約**
(担当 福島)

津島マリン

☎ 通年(お盆、正月除く) **タイ、カサゴ等**
☎ 宇和島市津島町田之浜1486
☎ 【釣り筏】 【中学生以上】 5,000円、【小学生】 3,000円、【レンタルボート】 3人乗り 10,000円～
☎ 0895-35-0330 **前日までに予約**

節安ふれあいの森

☎ GW期間中、7月中旬～8月下旬 **アマゴ**
☎ 鬼北町大字父野川上936
☎ 【釣り竿貸出】 200円【釣り用餌】 600円
☎ 0895-44-2211 **予約不要**

安森洞

☎ 7/9～8/21 **ニジマス**
☎ 鬼北町小松2305
☎ 【釣り竿貸出】 200円、400円(1匹)
☎ 0895-48-0830 **予約不要**
(期間中のみ)

滑床アウトドアセンター 万年荘

☎ 通年 **ニジマス、アマゴ**
☎ 松野町目黒 滑床渓谷
☎ 1,500円(釣り竿1本・バケツ・エサ付き、アマゴ3匹までの代金含む)
☎ 0895-49-1535 **前日までに予約**

滑床養魚場

☎ 5月～10月 **ニジマス、アマゴ**
☎ 松野町目黒2824番地
☎ 【竿とエサセット】 200円(釣った魚は1キロ2,000円で購入可能。)
☎ 0895-49-6500 **前日までに予約**

マリンランドひらばえ

☎ 通年
☎ 愛南町平濤184
☎ 1人:【大人(中学生以上)】 3,000円 【小学生以下】 2,000円
☎ 0895-73-7077 **3日前までに予約**

上甲商会

☎ 通年 **アジ、グレ、チヌ等**
☎ 愛南町御荘平山443
☎ 1人:【大人(高校生含む)】 3,500円～ 【中学生】 2,500円 【小学生】 2,000円 【幼児】 無料
☎ 0895-74-0136 **ファミリーフィッシングの場合は数日前までに事前連絡**

開催日限定! 1Day Fishing



1日限定の 灼熱の釣りイベント開催! みんなで楽しんで吧!

朝霧湖 灼熱のバスアングラーズin朝霧湖

☎ 6/25 **バス釣り**
☎ 朝霧湖(野村ダム)他
☎ 【大人】 2,500円 【中学生】 1,000円 【小学生以下】 500円
☎ 080-4036-4887 **指定日までに予約**
(Seiyo Angler's Club 代表 小田)

宇和海 灼熱のアジアングラーズin宇和海

☎ 11/11 **アジ釣り**
☎ 宇和海全域
☎ 【大人】 2,500円
☎ 080-4036-4887 **指定日までに予約**
(Seiyo Angler's Club 代表 小田)

SDGsを楽しもう!

南予で学び未来へつなぐ

SDGsアクティビティ



持続可能な林業とエネルギーについて学ぼう!

四国初小型バイオマス発電所見学ツアー。林業の現状や新たな取り組みを知り、バイオマス発電の意義、持続可能な林業とエネルギーを学ぼう。

- 📅 通年(日曜・祝日を除く)
- 📍 内子町森林組合(小田支所)
(内子町寺村2478-1)
- 🕒 2時間30分
- 💰 7,500円
- ☎ 080-2977-1325 (ミカタスイッチ様)

内子町



14日前までに予約



裂織り(さきおり)体験

「裂織り」は、古布を捨てずに細く裂き新たな生地に織り上げる伝統技法。織りあがった布は素朴で味わいのある世界に一つの作品に。

- 📅 通年
- 📍 オリコの里(伊方町大佐田)
- 🕒 2時間~2時間30分
- 💰 2,500円(5才以上 要保護者同伴)
- ☎ 090-2783-8357
(佐田岬裂織り保存会)

伊方町



3日前までに予約



竹の釣り竿作りと川魚釣り

自作した竹竿を使い、釣り堀でニジマスなどの川魚を釣り塩焼きやお刺身でいただく。地元の暮らしに触れ、竹林問題など楽しく美味しく学ぼう。

- 📅 通年 ※繁忙期はお断りすることがあります。
- 📍 現地(大洲市河辺町北平4293)
- 🕒 約1時間
- 💰 【竹竿づくり】1本: 800円 【魚釣り】100g: 170円
- ☎ 0893-39-2915 (あまごの里)

大洲市



3日前までに予約

この他にも、南予にはSDGsをわかりやすく

学ぶことができる体験プログラムが

たくさんあります。

様々なプログラムがどのSDGsに当てはまるか

体験を通じて考えてみよう。



狩浜段々畑ガイドツアー

国の重要文化的景観に選定された段々畑を、地元ガイドの案内で歩き、「うみ-さと-やま」のつながりの大切さを学び、先人たちへ思いを巡らせよう。

- 📅 通年
- 📍 狩江公民館または各指定場所
- 🕒 1時間~2時間
- 💰 1人: 600円
(ただし、参加者5名以下の場合は1グループ: 3,000円)
- ☎ 0894-65-0301 (かりとりもさくの会 事務局 二宮)

3日前までに予約

西予市



カヌー・パックラフトで僧都川探検

僧都川の流れの緩やかな場所ではカヌー・パックラフトに乗り、のんびりと清流時間を楽しもう。手長エビ獲り&炭焼やジビエBBQもあり。

- 📅 5月~9月
- 📍 ゲストハウス カイタク舎(愛南町緑甲308)
※宿泊者限定
- 🕒 約2時間
- 💰 1人: 4,000円(小学生以上対象)
- ☎ 0895-73-8851 (ゲストハウス カイタク舎)
※他にも体験あり。HP参照。

愛南町



7日前までに予約

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



シーカヤック × 真珠・真鯛等養殖筏見学 × 海洋プラスチックごみ拾い体験

シーカヤックでの養殖筏見学や海洋ごみ清掃を通じて、経済活動と自然の関わり合いや潮流が漁場に及ぼす影響などを楽しみながら学ぼう。

- 📅 3月~11月(毎週月曜を除く)
- 📍 GO-HIGHTAKA(宇和島市蔭洲)
- 🕒 3時間
- 💰 【大人】7,000円 【小人(小学生)】6,000円
【ドローン+ゴープロ撮影】3,000円~
- ☎ 0895-30-2250 (グッドリバー株式会社)

宇和島市



3日前までに予約



SDGs

レンタサイクルで南予をまるごと走ろう!

E-BIKE de 満喫!!



E-BIKE E-BIKEレンタル可能施設



旅里庵

E-BIKE

🕒 9時～17時
📍 内子町内子324 (JR内子駅構内)
💰 【普通自転車】3時間以内500円/1日(17時まで) 700円
【E-bike】3時間以内1,500円/1日(17時まで) 2,000円
☎ 0893-43-1450



E-BIKE

①伊予大洲駅観光案内所 ②大洲総合観光案内所

🕒 ①9時～17時(営業時間は18時30分まで) ②9時～17時
📍 ①大洲市中村119 ②大洲大洲649-1
💰 【自転車・クロスバイク】2時間 400円(追加料金 100円/時間)
1日 800円【電動アシスト自転車】2時間 600円(追加料金 300円/時間) 1日 1,000円 ※夜間貸出可(15時～翌10時まで)
料金は1日と同額(E-BIKE対象外) 【E-BIKE】1日 1,500円(別途保証料1,000円)借りた場所以外で返却する場合は、保証料の返金なし
☎ ①0893-57-9161 ②0893-57-6655
※②は、E-BIKEとプロンプトン(E-BIKEと同料金)のみ



E-BIKE

(一社)西予市観光物産協会

📍 あけはまーれ、宇和文化の里休憩所、宝泉坊ロジックユートピア宇和、游の里温泉、四国西予ジオミュージアム entohouse、ホテル三瓶本館
💰 1時間/500円、3時間/1,500円、1日(9時間)/3,500円
詳細はホームページをご確認ください。



(一社)SGS

🕒 9時～17時(営業時間は19時まで)
📍 西予市宇和町卯之町四丁目668番地7(ワケスポーツ宇和店内)
💰 1日2,500円 ※ヘルメット込み
☎ 0894-89-3126



E-BIKE

①八幡浜みなと ②メセナドライブ ③佐田岬はなはな

🕒 ①9時～18時 ②10時～17時
📍 ①八幡浜市沖新田1581-23 ②八幡浜市駅前1 ③伊方町三崎1700-11
💰 【4時間まで】1,000円(別途保証料2,000円)
【当日返却】2,000円(別途保証料2,000円)
借りた場所以外で返却する場合は、保証料の返金なし
☎ ①0894-21-3710(八幡浜みなと みなと交流館)
②0894-22-0266 ③0894-54-2225



E-BIKE

道の駅みなとオアシス うわじまきさいや広場

🕒 9時～18時
📍 宇和島市弁天町1-318-16
💰 【シティバイク】1日500円、【クロスバイク】1日1,500円
【ロードバイク】1日2,000円、【E-bike】3時間1,500円(延長料金1時間500円)/1日 3,500円
☎ 0895-22-3934



宇和島市観光情報センター シロシタ

E-BIKE

🕒 9時～18時
📍 宇和島市丸之内5-1-4
💰 1日/2,000円
☎ 0895-49-5700



道の駅 みま

🕒 9時～18時
📍 宇和島市三間町務田180-1
💰 【キッズバイク】300円、【シティバイク】500円
【クロスバイク】1,500円、【ロードバイク】2,000円
☎ 0895-58-1122



道の駅 虹の森公園まつのおさかな館

E-BIKE

🕒 10時～17時
📍 松野町延野々1510-1
💰 1台につき1日3,000円、2日目以降1日2,000円
☎ 0895-20-5006

前日までに要予約

美しい自然と歴史文化に恵まれた南予地域は、海・山・川・町並など、美しい景観を楽しむことが出来る魅力的なサイクリングコースがたくさんあります。起伏が激しいコースもE-BIKEを利用すれば、気持ちよく風を切って走ることが出来ます。自転車では感じられない絶景との出会いを是非、楽しんでみてください。

内子町観光協会(内子町地域おこし協力隊)
大川民恵さん
内子サイクリング代表
ウィリアム・ターナーさん



サイクルライフ いぬがい和霊町本店

E-BIKE

🕒 9時～18時
📍 宇和島市和霊元町1-3-5
💰 【E-bike】1時間 300円/1日 3,500円/1泊2日 6,000円
☎ 0895-22-2269



E-BIKE

①道の駅見森の三角ぼうし ②道の駅日吉夢産地 ③コワーキングスペースwarmth

🕒 ①29時～17時 ③10時～19時
📍 ①鬼北町大字永野市138-6 ②鬼北町大字下鍵山54 ③鬼北町大字近永656-1
💰 各店舗にご確認ください ※相互乗入不可
☎ ①0895-45-3751 ②0895-44-2340
③0895-45-1115(アナウンス後に5810)



E-BIKE

愛南町観光協会

🕒 9時～17時
📍 愛南町御荘平城4296-1
💰 1日500円～2,000円
☎ 0895-73-0444

E-BIKEを使ったモデルコースもチェックしてね!



なんよでBBQを 楽しもう!!

※ご利用には予約が必要な
場合がありますので、
事前にご確認下さい。

大洲家族旅行村 オートキャンプ場

大洲市中心部に位置する富士山の中腹にあるキャンプ場。
コテージやテントサイトでの宿泊も可能。

📅 通年
📍 大洲市菅田町大竹乙938-1
☎ 0893-23-2384

BBQ Grill レンタル ○ 食材購入 ○



大洲市



瀬戸 アグリピア

瀬戸アグリピアの敷地内で
バーベキュー。宇和海を見下ろす
絶景ロッジへの宿泊もおすすめ。

📅 通年
📍 伊方町大久2465番地1
☎ 0894-53-0002

BBQ Grill レンタル ○ 食材購入 × (要相談)



伊方町



ユートピア宇和 遊の里温泉

緑の香りに包まれゆったりと
チルアウト。
大浴場も近く初心者にもおすすめ。

📅 通年(第4月曜定休)
📍 西予市宇和町明間6125
☎ 0894-67-0077

BBQ Grill レンタル ○ 食材購入 ×



西予市



あけはま オートキャンプ場 きゃんぱ

ケビンサイトやトレーラーハウスは
もちろんテントサイトも充実の設備で、
初心者から上級者まで楽しめる。

📅 通年
📍 西予市明浜町高山甲461-1
☎ 0894-69-8022

BBQ Grill レンタル ○ 食材購入 ○



西予市



体験型キャンプ場 GO-HIGHTAKA

海に面した絶景のキャンプ場でBBQ。
シーカヤックや釣りなどの様々な
体験コンテンツもおすすめ。

📅 通年(火曜定休)
📍 宇和島市蔭淵2043
☎ 0895-63-0163

BBQ Grill レンタル ○

食材購入 ○



宇和島市



南レク オートキャンプ場

県内最大規模を誇る本格的オートキャンプ場。
周辺に南楽園、ファミリーパーク、
津島プレーランドがあり観光にも最適。

📅 3/1~10/31
📍 宇和島市津島町近家甲1604
☎ 0895-32-6211

BBQ Grill レンタル ○ 食材購入 ×



宇和島市



小田深山 キャンプ場

川のせせらぎと野鳥の声が耳に優しく響き、
風を感じながらゆったりと過ごせるのが魅力。

📅 通年
📍 内子町中川小田深山
☎ 080-2977-1325

BBQ Grill レンタル ○ 食材購入 × (アマゴのみ可)



内子町



節安 ふれあいの森

四万十川源流の節安渓谷沿いに
広がる自然公園。別荘のようなバンガローにも宿泊可能。

📅 GW期間中及び7月中旬~8月末
📍 鬼北町父野川上936番地
☎ 0895-44-2990 (期間中のみ)

BBQ Grill レンタル ○ 食材購入 ×



鬼北町



BBQ GARDEN MATSUNO

虹の森公園まつの内にある
森の国ファームに隣接したBBQ施設。

📅 通年
📍 松野町延野々1510-1
☎ 0895-20-5380

BBQ Grill レンタル(ガスグリルのみ) ○

食材購入 ○



松野町



滑床アウトドア センター

目黒川の上流に広がる大渓谷にある
キャンプ場。大自然に囲まれてBBQが楽しめる。

📅 通年
📍 松野町目黒 滑床渓谷
☎ 0895-49-1535

BBQ Grill レンタル × 食材購入 ×



松野町



須ノ川公園

愛南町の美しい海のそばで、
キャンプやBBQ、海水浴などが楽しめる。

📅 通年
📍 愛南町須ノ川288番地
☎ 0895-85-0200

BBQ Grill レンタル ×

食材購入 × (ヒオウギ貝のみ可 10個以上から)



愛南町



南レク 大森山キャンプ場

キャンプファイヤー、調理施設、
シャワー、トイレ完備で学校の
課外活動などでも利用可能。

📅 7月~8月
📍 愛南町城辺甲1500
☎ 0895-73-0664

BBQ Grill レンタル ○ 食材購入 ×



愛南町



山出 憩いの里温泉

山間の緑と僧都川の清流に
包まれた自然豊かな場所で、
ゆったりとした時間を楽しめる。

📅 通年
📍 愛南町緑乙4082-1
☎ 0895-72-6263

BBQ Grill レンタル ○ 食材購入 ×



愛南町



あいなんかわうそ村 『海蛸』

目の前に海が広がり、活魚、カキ、
アワビなどの新鮮な海の幸が楽しめる。

📅 通年(定休: 水曜)
📍 愛南町御荘菊川12365
☎ 0895-74-0078

BBQ Grill レンタル ○ 食材購入 ○



愛南町



上甲商会

産地直送ならぬ「産地真横」だから、
「安い」「新鮮」「美味しい」を
十分満喫できる、かき小屋。

📅 【真ガキ】12/1~12/20、1月上旬~3月末頃まで
【岩ガキ】6月頃~8月中旬頃
※下記の身入り状況で期間に変動がありますので、
事前にお問合せ下さい。

📍 愛南町御荘平山443
☎ 0895-74-0136

BBQ Grill レンタル ○ 食材購入 ○



愛南町



侍と楽しむ BBQ

(食材の持ち込みはできません)

体験型民宿 BBQ城

BBQ侍のサポートで本格的な
バーベキューが体験でき、記憶に残る
ひと時を楽しめる。*飲み物は持参

📅 通年
📍 松野町大字松丸244
☎ 090-6286-9689 (BBQ城番頭 沖野)



松野町



ゆうぼくの里

自社牧場の美味しいお肉を、
すぐ隣のBBQガーデンで楽しめる。

📅 【春季~秋季】金曜・土曜・日曜
📍 西予市宇和町坂戸673-1
☎ 0894-62-5877

BBQ Grill レンタル ○ 食材購入 ○



西予市



美しい海・山・川などの自然に恵まれた南予はキャンプやバーベキューにぴったりです。雄大な
自然の中で、是非南予の誇る海の幸や山の幸を楽しんでください。ご家族やご友人と楽しむもよし、一人で気ま
まに楽しむもよし。ゆったりと流れる時間の中で、普段と違う贅沢な一日を感じて頂けると幸いです。

道の駅には
グルメがいっぱい

特集

道の駅

イチオシ グルメ

まちの駅、海の駅、みなとオアシスも!

道の駅 小田の郷せせらぎ

☎ 内子町寺村251-1
☎【直売所】0892-52-3023【かじか亭】0892-52-2090
🕒【直売所】(4月~9月)8時~17時30分
(10~3月)8時~17時【かじか亭】10時30分~15時
🗓 12/31~1/3

かじか亭の
肉うどん 850円



道の駅 内子フレッシュパークからり

☎ 内子町内子2452
☎ 0893-43-1122
🕒【直売所】8時~17時
【レストラン】11時~15時(LO14時30分)
🗓 1/1~1/3
(レストランは12/31~1/3)

もち麦うどん
858円



道の駅 どんぶり館

☎ 西予市宇和町稲生118
☎ 0894-62-5778
🕒 8時~18時
🗓 1/1、1/2

よくばり海鮮
釜あげ丼
1,100円



道の駅 きははい屋しろかわ

☎ 西予市城川町下相1008-1
☎ 0894-82-1100
🕒 9時~18時
🗓 無休
(軽食コーナーは火曜定休)

豚ベーコン丼
(現在)730円

※物価上昇に伴い、今後価格改定あり



道の駅 みかめ海の駅 潮彩館

☎ 西予市三瓶町朝立1-438-287
☎ 0894-33-3001
🕒 8時30分~18時
🗓 水曜(祝日の場合、その翌日)

みかんジュース
温州1本: 600円
清見1本: 645円

※物価上昇に伴い、今後価格改定あり



道の駅 みなとオアシス うわじま きさいや広場

☎ 宇和島市弁天町1-318-6
☎ 0895-22-3934
🕒 9時~18時
🗓 1/1

ロイズ
ソフトクリーム
各300円



NASSO 生甘酒
生甘酒 500円
コーヒー味、小豆玄米
600円



道の駅 津島やすらぎの里

☎ 宇和島市津島町高田甲830-1
☎ 0895-20-8787
🕒 8時~18時
🗓 無休

ドレッシング/
みま米 しょうゆ糀、
宇和島産 グリーンレモン
各480円



きじ丼 870円



道の駅 日吉夢産地

☎ 鬼北町下鍵山54
☎ 0895-44-2340
🕒【本館】8時~17時30分
【レストラン】10時~15時(LO14時)
🗓【本館】年始【レストラン】火曜

肱川ちゃんぽん
850円



道の駅 清流の里ひじかわ

☎ 大洲市肱川町宇和川3030
☎【本館】0893-34-2700
【レストラン】0893-34-3377
🕒【本館】8時~18時【レストラン】11時~16時
🗓【本館】1/1【レストラン】月曜・火曜、1/1

大洲まちの駅 あさもや

☎ 大洲市大洲649-1
☎ 0893-24-7011
🕒 9時~18時(提供時間10時~16時)
🗓 12/29~12/31

大洲コロッケ
200円



道の駅 みま

☎ 宇和島市三間町務田180-1
☎ 0895-58-1122
🕒 9時~18時
🗓 無休

道の駅 虹の森公園まつの

☎ 松野町延野々1510-1
☎ 0895-20-5006
🕒【おさかな館・ガラス工房・森の国ファーム】10時~17時
【レストラン】11時~16時30分(LO16時)
【かごもり市場】8時30分~17時
🗓 1/1

まつのジビエの
スパイシーキーマカレー
1,100円



鬼灯(ほおずき)
カレー 1,150円



道の駅 広見森の三角ぼうし

☎ 鬼北町永野市138-6
☎ 0895-45-3751
🕒【本館】8時~18時
【レストラン】9時~17時(LO16時30分)
🗓 月曜(祝日の場合は営業)、1/1

道の駅 みしょうMIC

☎ 愛南町御荘平城4296-1
☎ 0895-72-1115
🕒 7時~19時
🗓 無休

愛南ゴールド
ソフトクリーム
400円



道の駅 みなとオアシス 八幡浜みなと

☎ 八幡浜市宇冲新田1581番地23
☎ 0894-35-6565
🕒【アゴラマルシェ】8時30分~18時
【マルシェ/フードコート】10時~16時
【カフェchouhou】8時~17時
🗓【アゴラマルシェ】1/1
【カフェchouhou】火曜(祝日を除く)

道の駅 伊方きらら館

☎ 伊方町九町越3-179-1
☎ 0894-39-0230
🕒 9時~17時30分
🗓 無休

じゃこカツ
150円



みなとオアシス 佐田岬はなはな

☎ 伊方町三崎1700-11
☎ 0120-133-004
🕒【売店】9時~17時30分(11月~2月末は17時)
【レストラン】10時~LO17時(11/1日~3月末まではLO16時)
🗓 年始

釜揚げ・
生しらす2色丼
1,100円



特集

夜は澄んだ空気の中を歩きながら
ふらりとイルミネーションを眺める。
冬だけの特別な夜のひと時を、煌めく光とともに
にお楽しみください。

南予光の回廊



佐田岬ワンダー イルミネーション2023-2024 佐田岬はなはな会場

12月には
「佐田岬はなはなイルミネーション点灯式2023」を開催!

📅 12月~1月予定
📍 佐田岬はなはな
☎ 0120-133-004 (佐田岬はなはな)

伊方町



のむらまちテラス イルミネーション

住民手作りで温かみのあるイルミネーション。
地元の飲食店やイベントで賑わう。

📅 1月中旬~3月中旬
📍 乙亥の里
☎ 0894-72-1112 (野村地域づくり活動センター)

西予市



卯の年 卯之町駅ライトアップ

全国で唯一「卯」が付くJR卯之町駅舎に、
今年1年、ウサギの提灯が飾られる。

📅 令和4年12月~令和5年12月予定
📍 JR卯之町駅周辺
☎ 0894-62-6408 (せいよ宇和観光協会)

西予市



三間の中山池自然公園 イルミネーション

約10万個の電球により公園内が彩られ、
「高さ10mのクリスマスツリー」や「トナカイ」などの
立体アートが華やかさを演出する。

📅 12月~1月
📍 中山池自然公園
☎ 0895-58-2256 (吉田三間商工会三間支所)

宇和島市



わらマンモス、 わらぐるライトアップ

宇和の盆地の冬景色「わらぐる」と
「わらマンモス」がコラボ。
Only Oneのライトアップ!?

📅 12月~1月予定
📍 JR伊予石城駅近く
☎ 0894-62-6408 (せいよ宇和観光協会)

西予市



近永駅周辺 賑わいイルミネーション

鬼北町展示交流施設「エアレールきほく」や
最寄りの商店などをライトアップ。

📅 12月予定
📍 JR近永駅周辺
☎ 0895-49-1455 (NPO法人くらしのお手伝い・ほっとホット)
☎ 0895-45-0208 (エアレールきほく)

鬼北町



スバル イルミネーション

今年で24回目を迎えるイベント。
家族みんなで楽しめる体験型イルミネーションも。

📅 11月~1月予定
📍 内子町文化交流センタースバル
☎ 0892-52-3117 (小田自治センター)

内子町



肱川ウインター イルミネーション2023

暖かな光の演出と、近隣の温泉施設による
身も心も温めるホットなイベント。

📅 12月~1月予定
📍 鹿野川大橋たもと
☎ 0893-34-2307 (肱川愛あい会)

大洲市



わらぐる イルミネーション

宇和の盆地の冬景色「わらぐる」が、
澄んだ空気に浮かび上がる幻想的世界。

📅 12月~1月予定
📍 JR伊予石城駅周辺
☎ 0894-62-9445 (石城公民館)

西予市



道の駅虹の森公園まつの ウインターイルミネーション 2023

森の国ぼっほ温泉やJR松丸駅から見えるように
ライトアップされた道の駅虹の森公園まつの

📅 11月~1月予定
📍 道の駅虹の森公園まつの
☎ 0895-20-5006 (道の駅虹の森公園まつの)

松野町



クリスマスオレンジ フェスティバル2023 in 八幡浜みなと

八幡浜をクリスマスオレンジの聖地に!
イルミネーション点灯式では、屋台村、
みかんクイズ、ステージなどを開催。

📅 12月~1月予定
📍 道の駅・みなとオアシス 八幡浜みなと
☎ 0894-21-3710 (みなと交流館)

八幡浜市



奥地の冬の イルミネーション

新しい地域の冬の風物詩。30,000球の電飾が
蔵貫地域づくりセンター周辺に輝く。

📅 12/9~1/8予定
📍 蔵貫地域づくり活動センター
☎ 0894-34-0133 (蔵小校区ふるさと振興会)

西予市



パークイルミネーション in 須ノ川

寒夜の須ノ川公園を癒しの光が彩る。
12月の点灯式では、
出店や大ピンゴ大会などで賑わう。

📅 12月~1月予定
📍 須ノ川公園
☎ 0895-73-0444 (愛南町観光協会)

愛南町



佐田岬ワンダー イルミネーション2023-2024 伊方町役場前埋立地会場

思わず写真を撮りたくなるフォトスポットが目白押し。
フォトジェニックな夜が訪れる。

📅 12月~1月
📍 伊方町役場前埋立地
☎ 0894-38-2657 (伊方町観光商工課)

伊方町

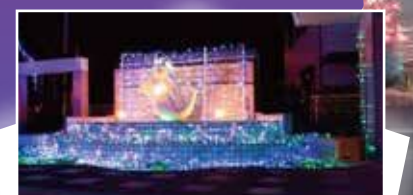


三瓶の冬のシンボル 「イルミネーションツリー」

三瓶中央児童公園にある
高さ22mのジャンボツリーに灯がともる。

📅 11/20~1/5予定
📍 三瓶中央児童公園
☎ 0894-33-1114 (西予市役所三瓶支所 産業建設課)

西予市



パールイルミネーション in DE・あ・い・21

須ノ川公園から車で5分。
内海公民館でも約1万個の光で
愛南の街が光に包まれる。

📅 12月~1月予定
📍 内海公民館 DE・あ・い・21
☎ 0895-85-1021 (内海公民館 DE・あ・い・21)

愛南町

清流沿いに佇む森のロッジで、樹と対話するようにツリークライミングをしたり、アートと建物が融合した空間で、優雅な時間を過ごしたり。営む人たちのアイデアや想いが詰まったユニークな宿へ。一步足を踏み入れれば、大人も子どももおどる“一生もの”の冒険のはじまり。

特集

ユニークステイ

内子の思い出に、自分だけのオンリーワンパンフレット 内子の宿

内子町の伝統的な町並みにある、古民家をハイセンスに改装した4棟の「内子の宿」では、専属カメラマンが、宿泊者を撮影し、オリジナルパンフレットを作成。世界に一つの思い出を持ち帰ろう。
☎ 内子町内子1995
☎ 0893-44-5735



伝統的な町並みにある江戸創業の旅館でファスティング
松屋旅館
西予市卯之町の重要伝統的建築物群保存地区にある、江戸時代創業の「松屋旅館」で独自プログラムのファスティング(断食)。静謐な空間で身も心もスッキリしよう。(※宿泊は別施設)
☎ 西予市宇和町卯之町3丁目218番地
☎ 0894-62-0013



半島の絶景宿で昆虫採集に挑戦 瀬戸アグリトピア

宇和海の絶景を見渡す佐田岬半島の「瀬戸アグリトピア」では、自然豊かな中で、昆虫採集に挑戦! 昆虫博士から飼育のコツも伝授してもらおう。
☎ 伊方町大久2465
☎ 0894-53-0002



半島の先端へクルージング。 佐田岬の名所と絶景をめぐる 民宿大岩

佐田岬漁港そばにある、海鮮料理に定評があるアットホームな「民宿大岩」では、景勝地・佐田岬灯台をめぐるクルージングを。雄大な半島や多島美を眺めながら大海原を走る爽快感を体験しよう。
☎ 伊方町正野26
☎ 0894-56-0070



里山のアトリエでアートな空間と食とおもてなしに浸る atelier O-HUIS

自らの作品を生かせる理想郷だと、この地を選んだオランダ人芸術家ケース・オウエンス(現在メキシコで活躍中)。そのケース・オウエンスのアトリエを一日一組限定のホテルとしてリノベーション。里山の田園風景を望む庭園には、アート作品が点在。石壁と白壁が対角線を描くように組み合わせられた建物。空間すべてがアート作品。
☎ 西予市宇和町伊延東1040番地
☎ 089-907-1655



清流のほとりのロッジで、癒しのツリークライミング 水際のロッジ

澄んだ空気と緑に包まれる人気ロッジの敷地で、ツリークライミングを体験できる。大木にロープをかけて約3メートルの高さまで、全身の力を使って高く、高く。心地よい達成感と眺望を味わおう。
☎ 松野町目黒滑床溪谷
☎ 0895-43-0331



テントで焚き火をヒコヒコ楽しむグランピング BBQ城

BBQを楽しむ宿「BBQ城」。“城主”のBBQ侍が手がけるのは、滑床(なめとこ)渓谷に設営するアメリカンインディアンテントのグランピング。ジビエBBQや天体観測など自然体験を満喫しよう。
☎ 松野町大字松丸244
☎ 090-6286-9689



歴史とアート、レトロとモダンの融合を体感する 木屋旅館

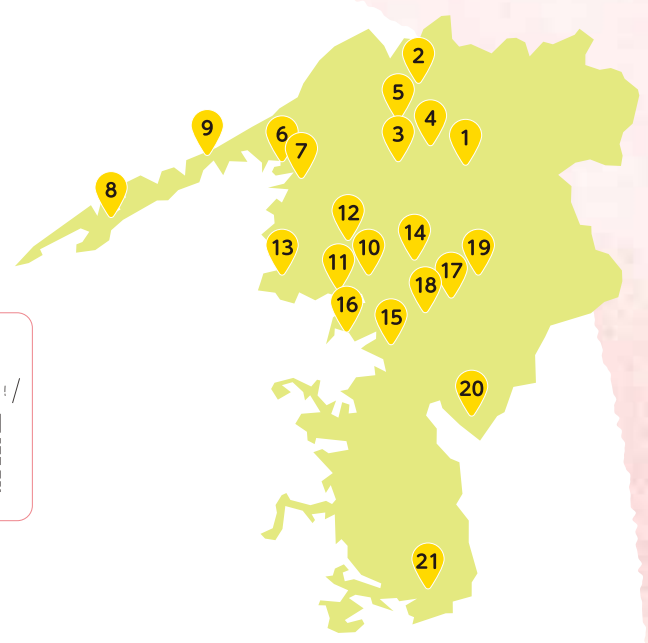
明治の創業以来、多くの文人に愛されてきた名旅館。廃業期間を経て2012年、歴史的建造物とアートが融合する改装を果たし、再出発。レトロとモダンが見事に調和する空間を独り占めしよう。
☎ 宇和島市本町追手2丁目8番地2号
☎ 0895-22-0101



地域に深く根付き、地元の人と
外の人をつなぐゲストハウスが、南予にはたくさん。
営むオーナーたちもまた、この地と人の温かさに惹かれ、
移住してきた人たち。地域を知る“近道”に、それぞれの
個性が光るわが家のような宿を訪ねよう。

特集

ゲストハウス



1 **お宿にのみや** チェックしてね!

📍 内子町小田360

💰 一棟貸し2名まで: 25,000円(朝食付き)、
16,000円(素泊まり)3名以上: 33,500円~(朝食付き)、
24,000円~(素泊まり)

2 **石畳の宿** チェックしてね!

📍 内子町石畳2877番地

💰 (1室2名以上利用のお1人様利用料金)
【1泊2食付き】11,880円 【小人】8,250円
【幼児】4,840円 ※1名利用の場合【大人】12,980円

☎ 0893-44-5730

3 **ゲストハウス内子晴れ** チェックしてね!

📍 内子町内子3025

💰 【ドミトリー男女7人部屋】1人: 4,000円~
【ドミトリー女性専用5人部屋】1人: 4,000円~ 【個室】1部屋: 10,000円

☎ 0893-57-6330

4 **ファームイン RAUM 古久里来(ニクリコ)** チェックしてね!

📍 内子町五百木636

💰 【素泊まり】6,000円(夕食2,300円、朝食1,000円) 小学生料金あり

☎ 0893-44-2079

11 **Orange House 10** チェックしてね!

📍 西予市明浜町俵津3-155

💰 【素泊まり】4,500円
【団体利用(2~5人)】1人: 4,200円
【小学生】1人: 1,000円 小学生未満:無料

☎ 0894-89-4020

12 **ゲストハウスうめや** チェックしてね!

📍 西予市宇和町皆田561

💰 1名: 4,000円
(Airbnbのサービス手数料が別途加算されます)

☎ 090-2892-1924

13 **Seaside うわかい** チェックしてね!

📍 西予市三瓶町下泊24-2

💰 【1泊2食】7,500円~ 追加料理やDXコースあり
詳しくは電話にてお問い合わせを。正月、GW、夏休みには料金変動があります。

☎ 0894-34-0770

15 **Dear U うわじまゲストハウス&カフェ** チェックしてね!

📍 宇和島市鶴島町4-19

💰 【ドミトリー(相部屋)】3,500円~
その他オプションプラン有

5 **ログ立山** チェックしてね!

📍 内子町立山3925

💰 【1泊2食付き】9,000円(素泊まり5,500円)
※子供・幼児料金あり

☎ 0893-45-0222

6 **コダテル** チェックしてね!

📍 八幡浜市向灘2187

💰 【個室】大人 1人: 4,500円

☎ 0894-21-2629

14 **entohouse BAR&GUESTHOUSE** チェックしてね!

📍 西予市野村町野村9-180

💰 1人: 5,000円 【一棟貸し切り】25,000円 (学生、野村町民は4,000円)

✉ dctlaina@gmail.com

17 **コワーキングスペース warmth(ワームス)** チェックしてね!

📍 鬼北町近永656-1

💰 【宿泊】1人: 5,000円

☎ 0895-45-1115(アナウンス後に5810)

7 **大正湯** チェックしてね!

📍 八幡浜市大正町1132

💰 【素泊まり】1泊: 2,600円~2,800円 入浴450円
(銭湯入り放題、サウナ付き)

☎ 0894-21-2033

8 **二名津わが家亭** チェックしてね!

📍 伊方町二名津205

💰 1人: 3,000円(1日1組限定8名まで)

☎ 090-1175-5850

16 **風ハウス** チェックしてね!

📍 宇和島市吉田町奥浦甲266

💰 1棟貸し(6名まで)
【素泊まり】3,000円 【中学生】2,000円
【小学生】1,000円(食事なし) 調味料、調理器具あり

19 **ON&OFF** チェックしてね!

📍 鬼北町小松110-1

💰 【素泊り】3,500円 【朝食付き】4,300円

☎ 0895-48-0459
キャンプ可能な施設あり。詳しくはお問い合わせください

9 **民宿みちもと** チェックしてね!

📍 伊方町鳥津(二見乙973-2)

💰 【1泊朝食付】6,000円 【素泊まり】5,000円

☎ 0894-39-0036 (FAX兼用)

10 **おめぐり庵** チェックしてね!

📍 西予市宇和町稲生325-2

💰 1人: 5,500円~

☎ 090-2829-4360

18 **山あじさい** チェックしてね!

📍 鬼北町奈良746

💰 お問い合わせください

☎ 0895-45-1786

21 **ゲストハウス カイタク舎** チェックしてね!

📍 愛南町緑甲308

☎ 0895-73-8851

20 **あざみ野** チェックしてね!

📍 松野町目黒1430

💰 【一泊二食】7,500円 【一泊朝食】5,500円
【素泊まり】4,500円

☎ 0895-43-0008

カテゴリー別 索引



アウトドア

- 大自然に聴く! 悠久の小田深山物語 06
- 小田川流域 いやし旅 ~川に遊び学ぶ~ 06
- 御祓(みそぎ)の滝打たれ 06
- ~心が疲れたら馬が癒してくれませう。みんなでホッコリ!~ 07
- 癒しの星空観察 07
- ホリデーイン Canoe & SUP 12
- 海・ドキドキ乗馬体験 12
- 長高水族館 長浜高校の高校生によるおもてなし水族館 12
- 大洲わくわく自然観察会 12
- ひじかわ遊覧 13
- おおず城下のお舟めぐり 13
- 大洲のうかい 13
- ~望遠鏡で満天の星空を満喫~スターOZU(おおず) in 鹿野川温泉 13
- 絶景 歌麿カフェ 14
- 瀬戸内SUP体験 19
- 笠置峠へんろみちハイキング 19
- 豊かな森を守り育てる! 森林組合入門体験 19
- 漁師・漁船体験クルーズ 24
- 奥伊予川津南で穴神洞穴・鍾乳洞遺跡探検とフットパス体験 28
- シーカヤック体験 28
- 屋形船でゆったり三瓶湾ジオクルージング(定員40名) 28
- 薬師谷溪谷キャニオンツアー 33
- 本格的ゴーカートでレーサー気分を味わおう!! 33
- 九島楽園案内人 33
- ~S-BIKE/E-BIKE~ 専門ガイドと行く自転車プチ旅行 33
- ぐるりうわ海 34
- 漁船クルージングと遊子水荷浦段畑案内 34
- 目の前の宇和海で漁師体験を楽しもう! 34
- 天まで届きそうな 段畑ミュージアム 34
- 【トレッキング初心者向け】
- 鬼が城山系の自然を五感で楽しむ「いやしのトレッキング」 41
- 滑床溪谷キャニオンツアー (グッドリバー) 45
- 滑床溪谷キャニオンツアー
- フォレストキャニオン(フォレストキャニオン) 45
- 滑床溪谷トレッキング&テントサウナツアー 45
- ジビエBBQコース 45
- BBQ侍が指南! アウトドア教室 46
- おさかな館探検隊 46
- 須ノ川公園エコマリンスポーツ 49
- シーウォーカー~無人島で海底を歩く!~ 49
- 総合マリッジ施設「マリンランドひらばえ」 49
- 体験ダイビング~海を通じて素敵な休日をも〜 49
- 大海原のSUP体験。漕いで。進んで。たまにお昼寝! 50
- 初心者でも楽しめる夏にピッタリのマリンアクティビティ /
- フライボード・ジェットブレード 50
- 「海底が見える船」国立公園を巡るクルーズ! 50

まち歩き・歴史文化

- 着物で町歩き体験 07
- 八日市・護国を歩く内子町並みガイド 07
- おおず歴史華回廊 14
- こまち sampo 14
- おおず観光人力車 14
- ポコペン横丁 15
- 武将なりきり体験~大洲城~ 15
- 輪ゴム火縄銃体験 15
- ~蘇る藩政時代~復活・道楽/大洲「お成り行列」 15
- 長浜大橋(赤橋)と坂本龍馬維新の港 16
- 禅寺で修行体験 in 如法寺 16
- 持続可能な観光まちづくりを学ぼう 16
- 保内町並み散策ガイド 20
- 伊予の大阪「八幡浜」町並みウォッチング 20
- さわってみよう! 雅楽あそび体験 20
- まちがミュージアムになる! 八幡浜町並み音声ガイドツアー 20
- 情緒あふれる 卯之町の町並みガイド 28
- 災害の教訓から学ぶ 語り部による災害伝承 29
- 着物で古い町並みを散策 29
- 開明学校で明治時代の授業体験 29
- 日本一の廊下を駆け抜けろ! 雑巾がけ体験 29
- 雑巾がけレースZ-1グランプリinせいよ 30
- 昔のくらし体験 30
- 心に癒しの休日を 禅と精進料理 30
- ブラ防さんぽ 35
- 四国最大規模の日本庭園「南楽園」で日本文化を楽しもう! 35



ものづくり

- 伝統の装飾文化 ギルディング体験 08
- 一日だけの職人体験伝統の手漉き和紙 08
- 凧づくり体験&うちわ作り体験 08
- 自然が育んだ材料で 染め物体験 08
- 国産木材に触れながら学ぶ プログラミング体験 09
- 岬藍(はなあい)ファーム 絞りワークショップと藍染体験 24
- 古民家で裂織り体験 24
- 小さな自然を満喫! コケ玉作り体験 25
- 日常に華と癒しを! ハーバリウム作り体験 25
- 肌で感じるものづくりシルクで機織り 30
- 本真珠アクセサリー作り 35
- 宇和島真珠を身近に感じよう! 35
- 宇和海の宝石で作るオリジナルアクセサリー 36
- 「開けてからのお楽しみ 真珠取り出し体験」や
- 「オンリーワンの真珠アクセサリー体験」 36
- どっぷり真珠体験真珠養殖場ツアー 36
- 手作り指輪体験、真珠を使ったアクセサリーづくり体験 36
- 大漁旗作り体験 37
- Myブーヤレ制作体験 37
- 牛鬼の頭/可愛いマスコット牛鬼 制作(出張指導) 37
- サンドブラストで手軽なガラス細工 46
- リサイクルガラスで作る吹きガラス体験教室 46
- 愛南の海からの贈り物シーボーンアート愛南教室 50
- 【生珠】の真珠でアクセサリーづくり体験 50

食文化

- こねて伸ばして! うどん打ち体験 09
- 内子夢わいんフェア&バーベキュー 09
- 内子夢わいん見学ツアー・オリジナルラベル体験 09
- サツキマスの養殖場見学や捌き体験 16
- 谷本蒲鉾店じゃこ天・ちくわ製造体験 21
- 梅美人酒造さんに教わる、酒蔵体験 21
- 瀬戸ぐるめ「生ちりめん」 25
- なめらかな舌触り「シルクスイート」を食べる至福の農業体験 25
- リコピンス特製! 桃太郎トマトの窯焼きピザづくり 30
- 青のり家族から学ぶSDGs ~青のり陸上養殖見学~(お土産付き) 37
- 柑橘ソムリエミニ講座 38
- 宇和島じゃこ天製造体験 38
- 心もおなかもほっこり! ぽくかまど DEみま米 38
- 石窯焼きの体験 38
- 芋から手作り! 農家民宿でこんにやく作り体験 41
- 農家民宿で石窯パン焼き体験 41
- 採れたて野菜をトッピング! 農家民宿でピザ焼き体験 42
- しいたけ栽培・収穫体験 42
- きじ街道「食うてみて!」プロジェクト 42

手作りイベント

- 稲積癒しの花祭り 16
- バンブーアート点灯祭 21
- あんな・こんな・真穴の座敷雛 21
- つしま商まつり 38

Pick up !

- 釣り 52
- SDGs 53.54
- E-BIKEレンタル 55.56

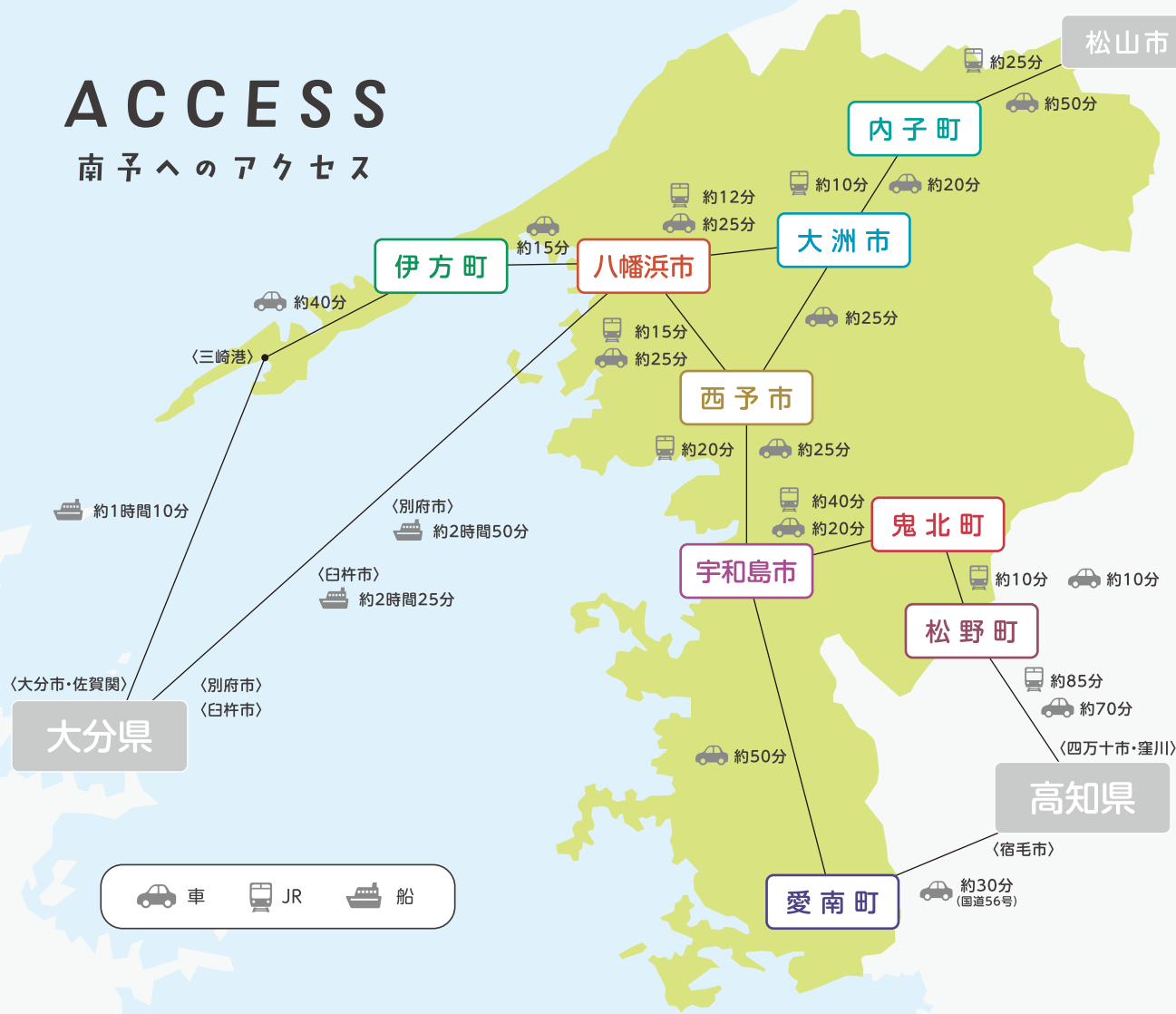
特集

- BBQ 57.58
- 道の駅イチオシグルメ 59.60
- イルミネーション 61.62
- ユニークステイ 63.64
- ゲストハウス 65.66



ACCESS

南予へのアクセス



県南予地方局及び八幡浜支局では外来駐車場を土日祝に無料開放しています。
宇和島市、八幡浜市での観光の際にご利用ください。

無料開放時間

● 南予地方局(宇和島市)9:00~18:00 ● 八幡浜支局(八幡浜市)9:00~21:00

詳しいアクセスは、右のQRコードからご確認願います。



人気の観光列車 「Yodosen Fun Fun Trains」に乗って 南予・四万十を満喫しよう!

愛媛県宇和島市と高知県四万十町を結ぶJR予土線は、愛媛県側ではのどかな田園風景、高知県側では四万十川の壮大な景色を楽しめる癒しの路線。土日祝日の全便は、自転車を列車に直接持ち込めるサイクルトレインとして運行。沿線でサイクリングを楽しむのもおすすめ。



アンケートにご協力下さい!

今後の参考にさせていただきたいため、体験の感想や南予を訪れた感想等をお聞かせ下さい。

回答はこちらから→



facebookページ
えひめ南予で観光にゃんよ
<https://ja-jp.facebook.com/ehime.nyanyo>
旬なイベントの情報を配信!



オールシーズンえひめをたのしくする観光サイト

いよ観ネット

南予各市町の観光情報問合せ先・Webサイト

南予の見所や宿の情報が満載!

問合せ先	電話番号	Webサイト
一般社団法人内子町観光協会	0893-44-3790	内子さんぽ 
大洲観光総合案内所	0893-57-6655	大洲市観光情報サイト 
八幡浜市観光物産協会	0894-22-3101	八幡浜市観光物産情報サイト 
一般社団法人佐田岬観光公社	0894-54-2225	伊方町観光情報サイト 
一般社団法人西予市観光物産協会	0894-62-6437	せいよじかん 
宇和島市観光物産協会	0895-49-5700	うわじま観光ガイド 
松野町ふるさと創生課	0895-42-1116	森の国まつ 
鬼北町企画振興課	0895-45-1111	鬼北町公式サイト 
愛南町観光協会	0895-73-0444	愛南町観光協会公式サイト 