おすすめドライブコース

Acourse 青い宇和海ルート

約30分 宇和島南IC
遊子水荷浦の段畑（頂上まで上れる）
約40分
南楽園（庭園散策・食事・休憩）
南レク城辺公園（桜がおすすめ）
約10分
道の駅みしょうMIC（お土産に最適）
約40分
約10分
紫電改展示館（日本で唯一現存する戦闘機）
約10分
西海観光船「海底が見える船」
約60分 宿毛松田ICまで
高茂岬（絶景！散策約30分）
約20分
外泊・石垣の里（食事・宿泊）
約10分
宇和海海域公園をクルーズ 約40分

Bcourse 宇和島歴史と滑床渓谷ルート

約10分 宇和島朝日IC
宇和島城（徒歩で天守まで片道20分）
約5分
天赦園（回遊 約30分）
成川渓谷（新緑・紅葉がおすすめ）
約20分
伊達博物館（天赦園すぐ横）
約1分
約5分
NATURE HOTEL NARUKAWA・高月温泉（食事・温泉が自慢）
約20分
約130分 四万十町中央ICまで
滑床渓谷（キャニオニングもおすすめ）
約25分
道の駅虹の森公園まつの・おさかな館（体験がいっぱい 約60分）

Ccourse 足摺・大月海岸ルート

約100分 四万十町中央IC
ジョン万次郎資料館
約30分
唐人駄場遺跡（圧巻の巨石群 約30分）
約35分
あしずり温泉郷（絶景のロケーションで宿泊）
約5分
足摺岬灯台（四国西南端を散策 約60分）
約20分
道の駅めじかの里土佐清水
約5分
竜串海域公園
● 竜串海岸・見残し海岸
● 竜串グラスボート
● 足摺海洋館SATOUMI
● 足摺海遊館
● スノーピーク土佐清水キャンプフィールド
● 竜串ビジターセンター うみのわ
● 海のギャラリー
約80分 津島岩松ICまで
4輪バギー絶景楽園ツアー・道の駅大月（お土産に最適）
約25分
柏島
約45分

Dcourse 四万十川流域自然体験ルート

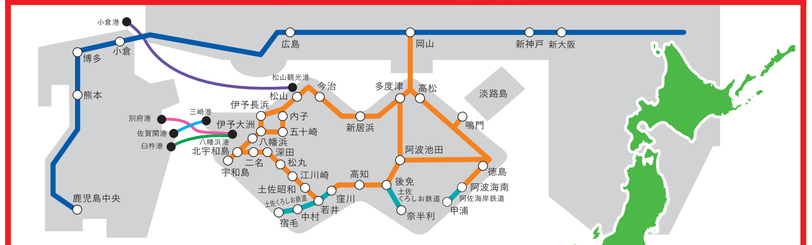
約60分 四万十町中央IC
佐田沈下橋
約20分
四万十カヌーとキャンプの里かわらっこ
約30分
約35分
四万十楽舎
約15分
約45分
四万十川の駅カヌー館（カヌー体験約 150分～）
約5分
約35分 三間ICまで
道の駅よって西土佐・お土産に最適
ホテル星羅四万十・温泉・宿泊
四万十天文台（天体観望会で星空を満喫）

Ecourse 黒潮から宿毛海山ルート

約30分 四万十町中央IC
道の駅ビオスおおがた・入野の浜（Tシャツアート展で有名な砂浜を散策）
約45分
だるま夕日・道の駅すくもサニーサイドパーク（「だるま夕日」は冬場がシーズン）
約25分
みはらのじまんや（土産・直売）
約10分
宿毛リゾート椰子の湯（温泉・宿泊）
約15分
約60分 津島岩松ICまで
宿毛市立宿毛歴史館・宿毛まちのえき林邸（ゆっくり鑑賞約60分）

アクセス情報

※本誌掲載の情報は発行時点の情報です。
ご出発の際は最新情報をご確認下さい。



船の便

（四国－九州間）

■愛媛県

- 松山観光港⇄小倉港（約7時間/松山・小倉フェリー）
- 八幡浜港⇄別府港（約2時間45分/宇和島運輸フェリー）
- 八幡浜港⇄臼杵港（約2時間25分/宇和島運輸フェリー）
- 八幡浜港⇄臼杵港（約2時間25分/九四オレンジフェリー）
- 三崎港⇄佐賀関港（約1時間10分/国道九四フェリー）

四万十・宇和海フリーきっぷ

四万十川と宇和海周辺のフリー区間内のJR線、土佐くろしお鉄道線、宇和島自動車（バス）線が乗り降り自由で、おトクなフリーきっぷ。詳細はJR四国ツアー公式HPをご確認ください。

フリータイプ　片道タイプ

空の便

■愛媛県

東京（羽田）	約1時間35分/ANA・JAL	松山空港
東京（成田）	約1時間30分/ジェットスター	
大阪（伊丹）	約50分/ANA・JAL	
愛知（中部）	約1時間5分/ANA・IBEX	
福岡	約40分/JAL	
鹿児島	約55分/JAL	
沖縄（那覇）	約1時間50分/ANA	

■高知県

東京（羽田）	約1時間30分/ANA・JAL	高知龍馬空港
東京（成田）	約1時間45分/ジェットスター	
愛知（名古屋（小牧））	約1時間/FDA	
愛知（名古屋（中部））	約55分/FDA	
大阪（伊丹）	約45分/ANA	
福岡	約50分/JAL	

鉄道（JR等）

■宇和島市まで

- 岡山駅⇄宇和島駅　特急で約4時間20分
- 松山駅⇄宇和島駅　特急で約1時間20分

■四万十市まで

- 岡山駅⇄中村駅　特急で約4時間40分
- 高知駅⇄中村駅　特急で約1時間40分

のんびり、ゆったり、四国西南を満喫！ レンタサイクル

【宇和島市】

1. 大銅自転車商会　和霊元町1丁目3-5　0895-22-2269
2. 道の駅みま　三間町務田180-1　0895-58-1122
3. 道の駅みなとオアシスうわじまさいや広場　弁天町1丁目　0895-22-3934
4. 九島楽園案内人 本九島　090-2785-3857
5. 宇和島市観光情報センターシロシタ　丸之内5丁目1-4　0895-49-5700

【松野町】

6. 道の駅虹の森公園まつの　延野々1510-1　0895-20-5006

【鬼北町】

7. 道の駅広見森の三角ぼうし 永野市138-6　0895-45-3751
8. 道の駅日吉夢産地　下鍵山 54　0895-44-2340
9. warmth（ワームス）　近永656-1　0895-45-1111

【愛南町】

10. 愛南町観光協会　御荘平城 742-1　0895-73-0444

【四万十市】

11. りんりんサイクル　西土佐用井 1111-11（カヌー館）　0880-52-2121
乗捨場所：JR 江川崎駅／カヌー館／四万十楽舎／道の駅よって西土佐／かわらっこ／新ロイヤルホテル四万十／四万十市観光協会
12. 四万十川レンタサイクル（四万十市観光協会）　駅前町 8-3（中村駅構内）　0880-35-4171

【大月町】

13. 大月町観光協会　弘見2610　0880-62-8133

【宿毛市】

14. 宿毛市観光協会　駅前町 1-703　0880-63-0801

【黒潮町】

15. ネスト・ウエストガーデン土佐　入野 184　0880-43-0101
16. 阿部自転車商会　入野 1572-7　0880-43-0332

【三原村】

17. 三原村集落活動センターやまびこ　宮ノ川 1113番地2　0880-31-7839

観光に関する問合わせ先

	（一社）愛媛県観光物産協会	TEL 089-961-4500
	（公財）高知県観光コンベンション協会	TEL 088-823-1434
	（一社）幡多広域観光協議会	TEL 0880-31-0233
愛媛県南予	宇和島市観光物産協会	TEL 0895-49-5700
愛媛県南予	愛南町観光協会	TEL 0895-73-0444
愛媛県南予	松野町ふるさと創生課	TEL 0895-42-1116
愛媛県南予	鬼北町企画振興課	TEL 0895-45-1111
高知県西部	宿毛市商工観光課	TEL 0880-62-1242
高知県西部	（一社）土佐清水市観光協会	TEL 0880-82-3155
高知県西部	（一社）四万十市観光協会	TEL 0880-35-4171
高知県西部	大月町観光協会	TEL 0880-62-8133
高知県西部	三原村地域振興課	TEL 0880-46-2111
高知県西部	（一社）黒潮町観光ネットワーク	TEL 0880-43-0881
事務局	愛媛県観光国際課	TEL 089-912-2490
事務局	高知県地域観光課	TEL 088-823-9706

発行：四国西南地域観光連絡協議会（事務局：愛媛県観光国際課 TEL 089-912-2490　高知県地域観光課 TEL 088-823-9706）発行日：令和7年1月

サンゴの海・足摺宇和海、
最後の清流・四万十川、
森と渓谷・滑床渓谷
四国西南の旅は
アウトドアと
自然体験が満載！

写真【漢川敏】

写真／宿毛市
上／林部　左下／咸陽島
右下／だるま夕日