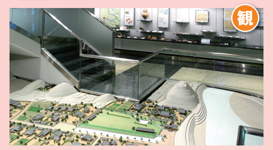
1 だるま夕日・道の駅すくもサニーサイドパーク
宿毛市

観 買 食

令和5年5月3日にリニューアルオープンをし、自然豊かなロケーションを活かしたアウトドアレジャーが楽しめる道の駅として生まれ変わりました。「幸運の夕日」と呼ばれるだるま夕日の鑑賞スポットとしても有名です。

☎ 0880-62-1242（宿毛市商工観光課）
住 宿毛市小筑紫町田ノ浦1244-10

2 宿毛市立宿毛歴史館
宿毛市


観

吉田茂をはじめとした宿毛市ゆかりの偉人、歴史展示、遺品など、貴重な展示によって、わかりやすく紹介されている。

☎ 0880-63-5496
住 宿毛市中央2丁目7-14
料 高校生以上200円／小中学生 100円

3 ジョン万次郎資料館
土佐清水市

食 観 買

幕末、米国本土で語学や航海学などを学び日本の開国と日米の懸け橋として活躍した万次郎の貴重な資料が展示されている。

☎ 0880-82-3155
住 土佐清水市養老 303
料 大人440円／小・中学生220円

4 足摺岬・あしずり温泉郷
土佐清水市

観 泊 憩

足摺半島の先端に立ち並ぶあしずり温泉郷。見たこともないような紺碧の黒潮と削られた海岸線の造形美はダイナミックで鮮やかなロケーションだ。足摺岬灯台は「日本の灯台50選」にも挙がっており、白亜のロケットともいえる独特な姿もお見逃しなく。

☎ 0880-88-0988
（あしずり温泉協議会）
住 土佐清水市足摺岬

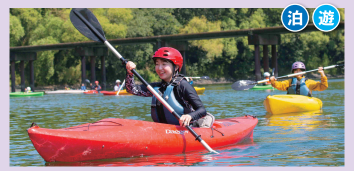
5 四万十川沈下橋
四万十市

観

四万十川を代表する景観「沈下橋」。本流・支流あわせて48橋の沈下橋があり、最下流にある佐田沈下橋やポスターに使われることも多い岩間沈下橋などが人気の撮影スポット。

住 四万十市佐田、四万十市岩間 他

6 カヌー
【かわらっこ・カヌー館・四万十楽舎】
四万十市


泊 遊

清流四万十川はアウトドアスポーツのメッカでもあり、カヌーやラフティング、川遊びが楽しめる。キャンプ場・オートキャンプ場・ログハウスも充実しており、四万十川を満喫できる。

■四万十カヌーとキャンプの里かわらっこ
☎ 0880-31-8400 住 四万十市田出ノ川 24
料 キャンプサイト（1日）3,500円～
半日ツーリング（1人乗り）大人 6,000円、中学生以下 5,000円

■四万十川の駅カヌー館
☎ 0880-52-2121 住 四万十市西土佐用井1111-11
料 半日ツーリング（1名）6,000円

■四万十楽舎
☎ 0880-54-1230 住 四万十市西土佐中半 408-1
料 カヌー体験（1人乗り）3,000円～

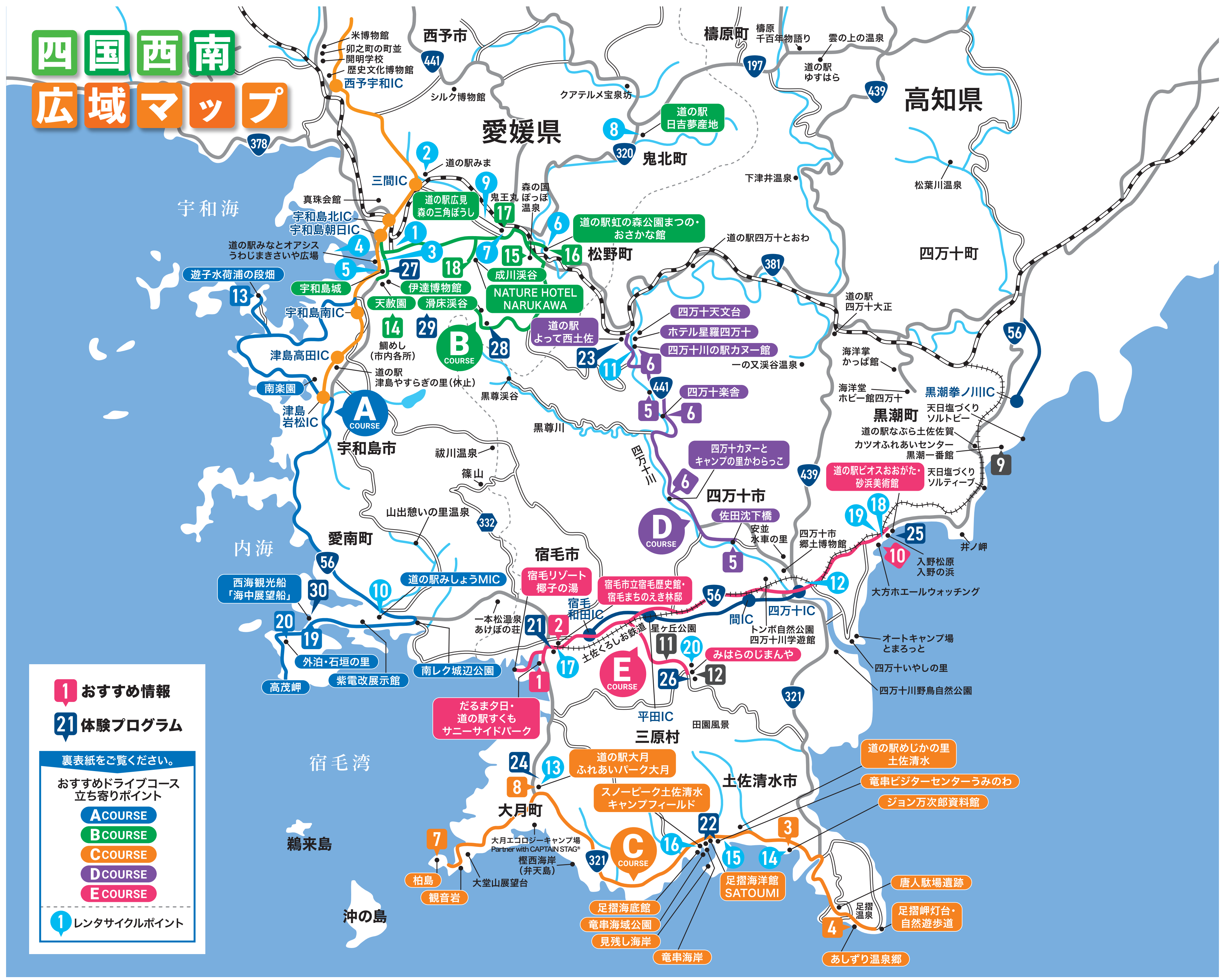
7 柏島
大月町

観 遊

島の南側は太平洋の荒波で断崖絶壁になっており、北側は穏やかな入江となり豪快な自然景観が楽しめる。ダイビングや磯釣りの人気スポット。

住 大月町柏島

四国西南広域マップ


愛媛県
高知県
宇和海
内海
宿毛湾
鵜来島
沖の島
宇和島市
愛南町
宿毛市
大月町
土佐清水市
四万十市
黒潮町
鬼北町
松野町
西予市
四万十町
三原村
梼原町
三間IC
宇和島北IC
宇和島朝日IC
宇和島南IC
津島高田IC
津島岩松IC
宿毛和田IC
平田IC
中村IC
四万十IC
黒潮拳ノ川IC
道の駅みしょうMIC
南レク城辺公園
西海観光船「海底が見える船」
外泊・石垣の里
紫電改展示館
高茂岬
宿毛リゾート 椰子の湯
宿毛市宿毛歴史館・宿毛まちのえき林邸
だるま夕日・道の駅すくも サニーサイドパーク
道の駅大月 ふれあいパーク大月
スノーピーク土佐清水 キャンプフィールド
柏島
観音岩
足摺海底館
竜串海域公園
見残し海岸
竜串海岸
足摺岬灯台・自然遊歩道
あしずり温泉郷
唐人駄場遺跡
足摺海洋館 SATOUMI
道の駅めじかの里 土佐清水
海洋ビジターセンターうみのわ
ジョン万次郎資料館
みはらのじまんや
佐田沈下橋
四万十カヌーと キャンプの里かわらっこ
道の駅ビオスおおがた 砂浜美術館
入野松原
大方ホエールウォッチング
道の駅よって西土佐
ホテル星羅四万十
四万十川の駅カヌー館
道の駅虹の森公園まつの・おさかな館
NATURE HOTEL NARUKAWA
成川渓谷
森の国ぽっぽ温泉
道の駅広見森の三角ぼうし
道の駅日吉夢産地
宇和島城
天赦園
滑床渓谷
遊子水荷浦の段畑
道の駅みなとオアシス うわじまきさいや広場
道の駅津島やすらぎの里（休止）
四万十天文台
四万十楽舎
A COURSE
B COURSE
C COURSE
D COURSE
E COURSE

1 おすすめ情報
21 体験プログラム
裏表紙をご覧ください。
おすすめドライブコース 立ち寄りポイント
- A COURSE
- B COURSE
- C COURSE
- D COURSE
- E COURSE

1 レンタサイクルポイント

8 道の駅大月
【ふれあいパーク・大月】
大月町

買 遊 食

土産物店のある「ふるさとセンター」と、その日の朝採れ、新鮮な海や山の幸を直販する「ふれあい市」を完備。

☎ 0880-73-1610
住 大月町弘見 2610

10 大方ホエールウォッチング
黒潮町

観 癒

沖に棲むクジラやイルカたちに出会う船旅。ガイドと少し照れ屋な現役漁師が案内します。毎年5月から10月まで（予定）。定期便とチャーター便あり。

☎ 0880-43-1058（大方ホエールウォッチング）
住 黒潮町入野 227-ロ（入野漁港）
料 8,000円／1名
貸切チャーター便 10万円／1隻
※料金は変更となる場合あり

12 どぶろく・農林文化祭
三原村

観 食

毎年11月3日にどぶろく・農林文化祭が開催される。新酒のふるまい酒コーナーを始め、新米と地元で収穫した野菜を使った長い太巻き作りなど、自然の恵みをそのまま活かしたイベント内容になっている。

☎ 0880-46-2111（三原村役場）
住 三原村宮ノ川1130

9 カツオふれあいセンター黒潮一番館
黒潮町

食 体験

カツオ丸ごと1本をさばく体験ができる藁焼きタタキには地元産天日塩をかけていただきます。焼くだけお手軽体験もあり。地産地消にこだわったカツオ料理が味わえる食堂も併設。

☎ 0880-55-3680
住 黒潮町佐賀 374-9
料 3,500円／1名（5名以上）・4,000円／1名（3～4名）
※3月～11月（要予約）／カツオの水揚げにより変動あり ※最少催行人数3名

11 星ヶ丘公園【ヒメノボタンの里】
三原村

観

四季折々の山野草が楽しめる星ヶ丘公園。毎年9月には「ヒメノボタンの里めぐり」のイベントが開催される。自然体験ツアーやオオオニバスに乗ってみようコーナーなど草花を楽しめるイベントが催される。

☎ 0880-46-2111（三原村役場）
住 三原村宮ノ川 1271-38

13 遊子水荷浦の段畑
（ゆすみずがうら）
宇和島市

観

山の頂に向かって人の手によって拓かれた畑と石段が、目の前に広がる真っ青な宇和海に映り、人々の営みが生んだ造形の美を見せている。

☎ 0895-62-0091
住 宇和島市遊子 2323-3

14 宇和島鯛めし
宇和島市

食

新鮮な鯛の身を三枚におろし、醤油、みりん、生卵、ごま、だし汁で調味したタレと混ぜ合わせ、熱いご飯にかけて食べる。生の鯛を使った郷土料理は絶品。

住 宇和島市

15 森の国ぽっぽ温泉
松野町

癒

森の国ぽっぽ温泉は、JR予土線松丸駅に併設され、駅にある温泉として全国的にも珍しい温泉施設。薪で焚くお湯も人気のひとつ。

☎ 0895-20-5526
住 松野町大字松丸
1661番地13
料 一般（高校生以上） 520円／65歳以上 420円／中学生 320円／小学生 160円／小学生未満 無料

16 道の駅虹の森公園まつの・おさかな館
松野町

観 買 体験 食 遊

道の駅虹の森公園まつのは、おさかな館、かごもり市場、レストラン、ガラス工房など、魅力いっぱいのスポット。

☎ 0895-20-5006
住 松野町延野々 1510-1
料 高校生以上 1,100円／小・中学生 500円／幼児（三歳以上） 300円

17 鬼のモニュメント【鬼王丸】
鬼北町

観 食 買

道の駅広見森の三角ぼうしの一角には、全国で唯一「鬼」の字がつく鬼北町のシンボルとして、巨大な鬼のモニュメントが造られた。名前は「鬼王丸」、恐ろしい形相の赤鬼は迫力満点。

☎ 0895-45-3751
住 鬼北町永野市 138-6

18 成川渓谷
鬼北町

観 遊 泊 憩

奈良川上流にある渓谷は約3kmにわたって、深く刻まれた花崗岩の白い岩肌と清流が続く。新緑や紅葉の季節は特に美しい。

住 鬼北町成川渓谷

19 西海観光船「海底が見える船」
愛南町

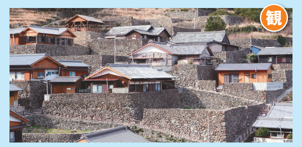
観 遊

予約不要で海中遊覧ができる観光船。船内にいながらサンゴに群がる熱帯魚やキラキラ輝く魚の群れを見ることができる。豊かな海がつくり出す幻想的な景色は、自然の神秘を感じさせる。

※詳細は
「西海観光船」で検索！

☎ 0895-82-0280
住 愛南町船越 1599

20 外泊「石垣の里」
（そとどまり）
愛南町


観

季節風や台風から暮らしを守るため、家の軒に達するほど石垣が積み上げられた小さな集落。その景観は幕末からの姿をとどめており、日本を代表する石垣文化の一大景観地となっている。

住 愛南町外泊207番地

プラス アクティビティ・歴史文化 etc
西南をもっと楽しむ体験スポット

体験プログラム図鑑

21 手ぶらでファミリーフィッシング
宿毛市

釣りの名所「宿毛湾」で気軽にフィッシングを楽しめます。地元の釣り場に精通したインストラクターが丁寧にレクチャーします。道具も全て準備しますので、初心者やお子様連れの方も安心。

☎ 0880-63-0801
住 宿毛市駅前町 1-703
営 8:30～17:30
（1週間前までに要予約）
料 3,500円

※最少催行人数 2名
※悪天候による中止の場合あり

24 4輪バギー絶景楽園ツアー
大月町

観光×乗り物×体験！柏島などの美しい海岸線や豊かな自然、田舎の風景をバギーで気持ちよく駆け抜けてみませんか？丁寧な練習とガイドの誘導で、運転初心者も安心です。

☎ ラグーンレーシング 080-5189-9795
住 大月町弘見4106-214
営 9:00～17:30（受付8:30～）※火・雨天休業
料 11,000円～ ※要普通免許

27 My ブーヤレ制作体験
宇和島市

ブーヤレは、牛鬼の形をした木彫りの玩具で、魔除けの置物です。民芸品のブーヤレの白木を、アクリル絵具、色紙、和紙、ビーズ、毛糸等で色付けと装飾をして、世界に一つだけの Myブーヤレを作る体験ができます。

☎ 0895-49-5700
住 宇和島市観光情報センター シロシタ
営 9:00～16:30 ※当日予約可能
料 1,500円（税込み）

22 グラスボート体験
土佐清水市

船底のガラス越しに海をみてみよう！県の天然記念物、シコロサンゴ群や「見残し海岸」の奇岩の数々は一見の価値あり。

☎ たつくし海中観光
0880-85-1155
竜串観光汽船
0880-85-0037
住 土佐清水市三崎、竜串
営 たつくし海中観光
8:30～16:00
竜串観光汽船
8:00～17:00
※事前予約不要（15名以上は要予約）
料 大人 2,000円
小人 1,000円

25 入野の浜でサーフィン体験
黒潮町

Tシャツアート展で名高い入野の浜は、遠浅の広々とした約4Kmの砂浜が広がっており、年中多くのサーファーが集います。シーズンに入るとサーフィンスクールを開催！
（複数施設あり）

☎ 0880-43-0881
（（一社）黒潮町観光ネットワーク）
住 黒潮町浮鞭 3573-5
営 8:30～17:00
（うち2～2.5時間）
料 4,400～6,600円／1名
（2名～10名）

28 滑床渓谷キャニオニング
松野町

「キャニオニング」はフランス発祥のリバースポーツで、ヘルメット、ライフジャケットなどを装備して、身体一つで楽しむ渓流遊びです。専門ガイドのもと、スリル満載の中、安全に楽しむことができます。

☎ ■フォレストキャニオン
0895-49-6663
■グッドリバー
0895-30-2250
住 松野町目黒滑床渓谷
営 概ね9:30～16:30 ※4～11月受付
料 大人7,000円～・子ども要確認

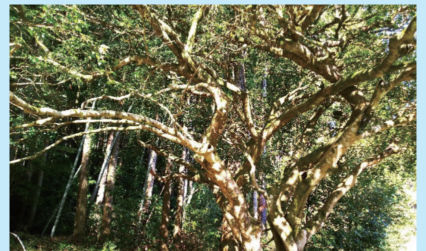
フォレストキャニオン グッドリバー

23 四万十川を望むリバーサイド BBQ
四万十市

道の駅よって西土佐の展望デッキに整備されたBBQ サイトでは四万十川の中流域を望むことが出来ます。事前に下ごしらえをした食材を使用するので、初心者の方でも本格的なBBQを気軽に楽しむことができます。

☎ 0880-52-1398
住 四万十市西土佐江川崎 2410-3
営 ①11:00～12:30②13:30～15:00
予約：7:30～18:00※予約は3日前まで
料 スタンダード：3,600円
四万十牛コース：6,000円
テーブル・備品予約：3,000円

26 土佐三原村 村歩き 古木めぐり
三原村



三原村で人々の暮らしを見守り、季節ごとに花を咲かせ癒しを与えてくれる巨木を、三原村の歴史や文化と一緒にご案内します。巨木巡りをした後は農家食堂で地元の食材を使ったランチをご用意しています。

☎ 0880-31-7839
住 三原村宮ノ川 1113-2
営 8:30～17:00
※毎月、第2・第4土曜に開催
（3日前までに要予約）
料 5,000円
（昼食代、保険料含む）

29 いやしのトレッキング
鬼北町

春・夏の花や新緑、秋の紅葉など、自然の魅力が豊富な鬼ヶ城山系。標高千メートルに位置する登山口まで車で上がることができ、初心者の方でも安心してトレッキングを楽しめます。

☎ 0895-45-1467 鬼北町トレッキング協会（山下）
住 鬼北町大字奈良 1937-2
営 10:00～16:00 料 5,000円

30 ライセンス不要の体験ダイビング
愛南町

ダイビングの聖地で海中散歩にでかけませんか。ライセンスを持っていない方でも参加でき、体験中はインストラクターが常にサポートします。豊かな海がつくりだす美しい世界をお楽しみください。

☎ 0895-82-0280
住 愛南町船越 1599
営 9:00～17:00 料 15,000円
※満15歳以上、心身ともに健康な方
※夏季は、鹿島往復運賃560円が別途必要

えひめ夏旅なんよキャンペーン

アドベンチャーエヒメ

令和7年
6月28日㊏-9月30日㊋
開催エリア
愛媛県南予地域／宇和島市・八幡浜市・大洲市・西予市・内子町・伊方町・松野町・鬼北町・愛南町
特設サイトは、令和7年3月末公開予定！

どっぷりど級の極上田舎へ

どっぷり高知旅 SUPER LOCAL KOCHI
令和6年4月1日㊊-令和10年3月31日㊎
どっぷり高知旅キャンペーン推進委員会
https://dopppuri.kochi-tabi.jp

もっと地球を楽しまんと！
はた旅

自然遊びの宝庫！
四万十・足摺エリアでの体験プログラムのお申込はこちら。
（一社）幡多広域観光協議会