

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 食 買 美しいだるま夕日が観賞できるスポットとして知られている。冬場の11月～2月中旬くらいがシーズン。
住:宿毛市小筑紫町田ノ浦 1244-10
☎:0890-62-1242 (宿毛市商工観光課)

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、道品など、貴重な展示によって、わかりやすく紹介されている。
住:宿毛市中央2丁目7-14
☎:0890-63-5496
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、米本土で語学や航海学などを学び日本の開国と白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。
住:土佐清水市養老303
☎:0890-82-3155
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 治 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絶景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。
住:土佐清水市足摺岬 ☎:0890-88-0988 (あしずり温泉協議会)

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・支流がわがて48橋の沈下橋があり、真下流にある佐田沈下橋やボスターに仕舞われること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、四万十市岩間地

6 カヌー【かわらっこ・カヌー館・四万十楽舎】 (四万十市)

治 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
住:四万十市田中川24 ☎:0890-31-8400
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
住:四万十市西佐用井1111-1 ☎:0890-52-2121
料:半日ツーリング(1名)6,000円
■四万十楽舎
住:四万十市西佐用中井408-1 ☎:0890-54-1230
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かなか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:幡多郡大月町柏島
料:幡多郡大月町柏島



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。
住:幡多郡大月町弘見 2610
☎:0890-73-1610

9 カツオふれあいセンター黒潮一番館 (黒潮町)

食 休 憩 カツオ丸ごと1本を揚げた焼きたたきづくりは地元産天日塩を振りかけていただきます。焼くだけのお手軽体験もあり。また、地産地消にこだわったカツオ料理が味わえる食卓が併設。
住:幡多郡黒潮町佐賀 374-9
☎:0890-52-3680
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

10 大方ホエールウォッチング (黒潮町)

観 遊 沖に棲むウジラやイルカたちに出会う旅。ガイドと少し距離を現役漁師が案内します。毎年4月下旬から10月中旬まで、定期便とチャーター便あり。出港場所:幡多郡黒潮町入野 227-2 (入野漁港)
☎:0890-43-1058(大方ホエールウォッチング)
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があります

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トビに集ってみよコーナーなど草花を楽しむイベントが催される。
住:幡多郡三原村宮ノ川 1271-38
☎:0890-46-2111(三原村役場)

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。新酒のふるまひ酒コーナーを始め、新米と地元で収穫した野菜を使った長い大巻き作りなど、自然の恵みをもっと活かしたイベント内容になっている。
住:幡多郡三原村宮ノ川 1130
☎:0890-46-2111(三原村役場)

13 遊子水筒浦の段畑 (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、目の前に広がる真つ青な宇和島に映り、人々の営みが生んだ造形美を見せたい。
住:宇和島市遊子 2323-3
☎:0895-62-0091

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 森の国ほっほ温泉 (松野町)

無 森の国ほっほ温泉は、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。
住:松野町大字松丸 1661番地13
☎:0895-20-5526

16 道の駅虹の森公園まつのおさかな館 (松野町)

観 買 休 憩 食 遊 道の駅虹の森公園まつのおさかな館。かごもり市場、レストラン、ガラス工房など、魅力いっぱいのおさかな館。
住:松野町延野々 1510-1
☎:0895-20-5006
料:大人900円 小中学生400円 幼児(3歳以上)200円

17 鬼のモニュメント【鬼丸】 (鬼北町)

観 食 買 道の駅見森の三角ばしの一画には、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「鬼丸」。恐ろしい形相の赤鬼は迫力満点。
住:北宇和郡鬼北町 永野市 138-6
☎:0895-45-3751

18 成川渓谷 (鬼北町)

観 遊 治 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織り、新緑や紅葉の季節は特に美しい。
住:北宇和郡鬼北町 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、豊かな海が作り出す幻想的な景色は、自然の神妙を感じさせる。
住:愛南町船越 1599
☎:0895-82-0280

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

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。地元釣り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。
住:宿毛市駅前町 1-703
☎:0890-63-0801
営:8:30～17:30 (1週間前までに要予約)
料:3,500円
※要天候による中止の場合あり※最少催行人数2名

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、シロコサザ群や「見残し海岸」の奇岩の数々は一見の価値あり。
住:土佐清水市三崎、電車 ☎:たつき海中観光 0890-85-1155
電車観光汽船 0890-85-0037
営:たつき海中観光 8:30～16:00
電車観光汽船 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

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サイトに四万十川の中流域を望むことが出来ます。事前にご下ごしをえした食材を使用するので、初心者の方でも初体験のBBQを気軽に楽しむことができます。
住:四万十市西土佐江川崎 2410-3
☎:0890-52-1398
営:①11:00～12:30 ②13:30～15:00
予約:7:30～18:00※予約は3日前まで
料:スタンダード:3,500円、四万十川コース:6,000円
テーブル・備品予約:3,000円

いやしの南予体験プログラム

愛媛県の南西部に位置する南予地域は、4市5町からなる地域の総称で、豊かな自然や素朴で温かい人情が魅力。南予では地元の人たちによるユニークな観光プログラムをたくさん用意しています。

体験プログラム図鑑

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。
住:大月町弘見 4106-214
☎:ラグレーシング 080-5189-9795
営:9:00～16:30(受付8:30～)※火・雨天休業
料:11,000円～ ※要普通免許

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年間を通して多くのサーファーが集う約4kmの砂浜が広がっています。遠浅の浜と入野の浜では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)
住:幡多郡黒潮町浮郷 3573-5
☎:0890-43-0881 (黒潮町観光ネットワーク)
営:9:00～17:00 (うち2～2.5時間)
料:4,400～6,600円/1名 (2名～10名)

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。巨木巡りを行っ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。
住:三原村宮ノ川 1113-2
☎:0890-31-7839
営:8:30～17:00
※毎月、第2・第4土曜日に開催(3日前までに要予約)
料:5,000円 (昼食代、保険料含む)

27 My プーヤレ制作体験 (宇和島市)

プーヤレは、牛鬼の形をした木彫りの玩具で、魔除けの置物です。民芸品のプーヤレの白木を、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プーヤレを作る体験ができます。
住:宇和島市観光情報センター 370シタ
宇和島市丸之内5丁目1番4号
☎:0895-49-5700
営:9:00～16:30※当日予約可能
料:1,500円(税込込み)

28 滑床渓谷カニオニング (松野町)

「カニオニング」はフランス発祥のハイスポーツで、ヘルメット、ライフジャケットなどを装着して、身体一つで楽しむ清流遊びです。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。
住:松野町黒滑床渓谷 ☎:フォレストカニオン 0895-49-6663
☎:グッドリバー 0895-30-2250
営:概ね9:30～16:30※～11月受付料:大人7,000円～/子ども要確認
フォレストカニオン グッドリバー

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

30 ライセンス不用の体験ダイビング (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。豊かな海が作り出す美しい世界をお楽しみください。
住:愛南町船越 1599 ☎:0895-82-0280
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、鹿島復運賃560円が別途必要

ようこそ、「歩ける植物図鑑」高知へ。

高知県観光博覧会
らんまんの舞台・高知
牧野博士の
新休日
Dr. Makino's New Holiday in KOCHI

「世の中に雑草という草はない」世界的な植物学者、牧野富太郎の生涯は植物への愛情に満ちていました。牧野博士のふるさと高知は豊かな自然が残る「歩ける植物図鑑」。高知で草花の魅力を感じてみませんか。

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申し込みはこちら。
(一社)幡多広域観光協議会