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 宿毛市新町町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

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。

☎ 竜串観光汽船
0880-85-0037
住 土佐清水市竜串19-10
営 8:00～17:00
※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サイトでは四万十川の中流域を望むことが出来ます。事前にド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 ①11:00～12:30 ②13:30～15:00
予約：7:30～18:00 ※予約は3日前まで
料 スタンダード：3,600円
四万十キュース：6,000円
テーブル・備品 予約：3,000円

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

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、遠浅のなだらかな約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
（5人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）

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）

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 雨ね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

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

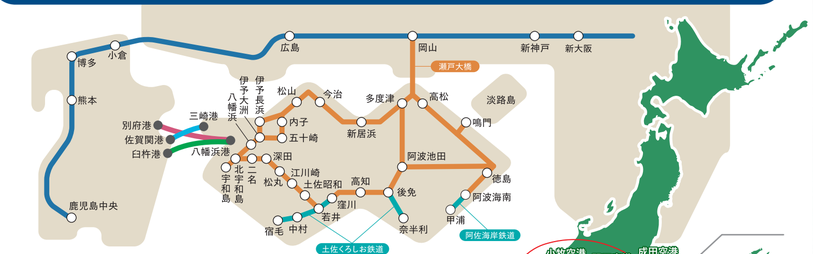


ダイビングの聖地で海中散歩にでかけませんか。ライセンスを持っていない方でも参加できま、体験中はインストラクターが常にサポートします。豊かな海がうくだすで美しい世界をお楽しみください。

☎ 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1,000円が別途必要

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ください。



船の便（愛媛県～大分県間）

- 三崎港 ⇄ 佐賀関港（約1時間10分／国道九四フェリー）
- 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 ⇄ 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／九四オレンジフェリー）

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50分/JAL	
鹿児島	約55分/JAL	
沖縄（那覇）	約1時間45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30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3時間25分

■ 四万十市まで
岡山駅 ⇄ 中村駅　特急で約4時間30分
高知駅 ⇄ 中村駅　特急で約1時間50分

四万十・宇和海フリーきっぷ

四万十川と宇和海周辺を鉄道とバスで周遊するのに便利なフリーきっぷです。フリー区間や発売箇所等の詳細について詳しくはこちら➡

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 大鮒自転車商会	和霊元町1丁目3-5	0895-22-2269
② 道の駅さま	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きさいや広場	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（※宿泊者優先）	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

観光に関する問い合わせ先

（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
	愛南町観光協会	TEL 0895-73-0444
	松野町ふるさと創生課	TEL 0895-42-1116
	鬼北町企画振興課	TEL 0895-45-1111
高知県西部	宿毛市観光協会	TEL 0880-63-0801
	（一社）土佐清水市観光協会	TEL 0880-82-3155
	（一社）四万十市観光協会	TEL 0880-35-4171
	大月町観光協会	TEL 0880-62-8133
	三原村地域振興課	TEL 0880-46-2111
	（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
	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12月







四国西南地域観光連絡協議会



四国 西南の旅

Shikoku Seinan no Tabi

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！

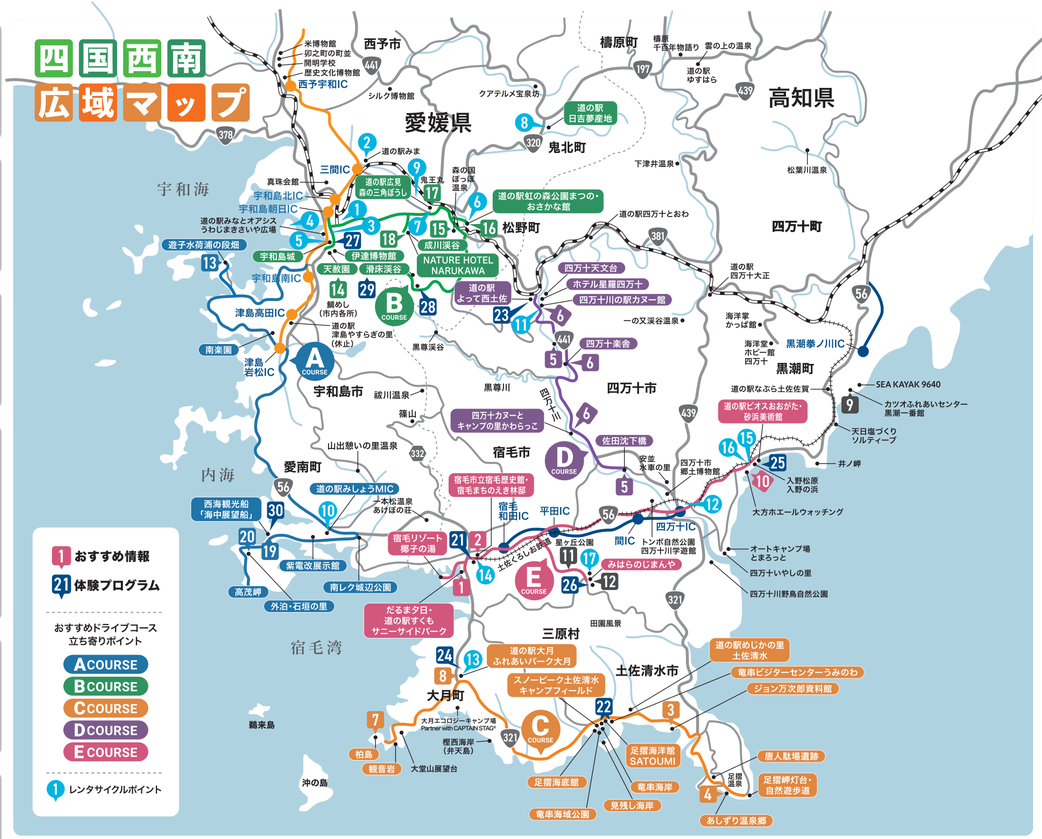






写真：松野町
上・左上・左下／滑床渓谷
右下／滑床ビジターセンター万年荘

四国西南 広域マップ


西予市
愛媛県
高知県
宇和海
内海
宿毛湾
三間IC
宇和島北IC
宇和島朝日IC
宇和島IC
津島高田IC
南楽園
津島岩松IC
宇和島市
愛南町
松野町
鬼北町
四万十町
四万十市
三原村
土佐清水市
大月町
橋原町
鬼北IC
四万十IC
平田IC
宿毛和田IC
宿毛市
黒潮町
黒潮本陣
黒潮IC
道の駅 日吉夢産地
道の駅 虹の森公園まつの・おさかな館
道の駅 よって西土佐
道の駅 四万十大正
道の駅 四万十とおわ
道の駅 四万十川の駅カヌー館
道の駅 ふれあいパーク大月
道の駅 宿毛
道の駅 大月エコロジーキャンプ場
道の駅 土佐佐賀
道の駅 土佐黒潮
道の駅 ビオスおおがた・砂浜美術館
道の駅 しまんとの里
道の駅 ゆすはら
道の駅 四万十川
道の駅 四万十川の駅カヌー館
道の駅 四万十大文台
道の駅 四万十川の駅カヌー館
道の駅 四万十川の駅カヌー館
道の駅 四万十川の駅カヌー館