

 各市町間の車での所要時間

SS 南予へのアクセス

車での所要時間

ために、各市町間の
をまとめました。
忍や
さい。

〈三崎港〉
大分県へ

車での所要時間

市から南予各市町まで、
介。

内子五十崎IC
大洲IC
八幡浜IC
愛媛IC

From	To	Approximate Driving Time
松山市	内子町	約25分
内子町	大洲市	約5分
大洲市	八幡浜市	約25分
大洲市	西予市	約20分
大洲市	伊方町	約10分
伊方町	三崎港	約35分
伊方町	大分県へ	-
八幡浜市	西予市	約25分
八幡浜市	宇和島市	約15分
西予市	宇和島市	約20分
西予市	鬼北町	約20分
宇和島市	松野町	約10分
宇和島市	愛南町	約50分
鬼北町	松野町	約10分
松野町	高知県	約70分 (四万十市・中村)
松野町	愛南町	約25分 (宿毛市)

 松山市から車での所要時間

内子町まで約25分

松山IC 内子五十崎IC

大洲市まで約30分

松山IC 大洲IC

八幡浜市まで約55分

松山IC — (大洲IC経由) — 八幡浜IC

伊方町まで約65分

松山IC — (大洲IC/八幡浜IC経由) — 伊方町役場

西予市まで約50分

松山IC 西予宇和IC

鬼北町まで約70分

松山IC — (三間IC経由) — 鬼北町役場

松野町まで約80分

松山IC (三間IC経由) 松野町役場

宇和島市まで約65分

松山IC 宇和島朝日IC

愛南町まで約115分

松山IC ——— (津島岩松IC経由) ——— 愛南町役場

南予の観光情報をCheck!



えひめ南予
観光PRキャラクター
にゃんよ

HP



Instagram



なんよ
南予 秋いろめぐり

秋の南予を
満喫する
ガイドブック

心ほどける

愛媛県・南予の秋へ。

南予の魅力に出合うんよ

グルメ／歴史・文化／自然

♨️南予の温泉ガイドで、ゆったり湯めぐり

南予9市町おすすめガイド

内子町 大洲市 八幡浜市

伊方町 西予市 鬼北町

松野町 室和島主 愛南町

発行

南予広域観光プロモーション協議会
(愛媛県南予地方局商工観光課内)

〒798-8511 愛媛県宇和島市天神町7-1 TEL 0895-28-6146

令和8年7月発行

南予は ごちそうの 宝庫なんよ

海の幸と山の恵みに彩られた南予は、まさにごちそうの宝庫。新鮮な海の味わいから、里山が育む旬の味覚まで、その土地ならではの“うまいもの”が揃います。

冠婚葬祭の締め、に大きなたらいで泳がせた湯がきたてのうどんを囲んで味わってきた、内子町に伝わる一品。

食べられるお店の情報はP6



内子町
たらいうどん



宇和島市
宇和島鯛めし

宇和海で獲れた新鮮な真鯛の刺身を、タレや卵、海藻とともに温かいご飯にかけて味わう郷土料理。漁師めしとして親しまれている。

食べられるお店の情報はP13



鬼北町
きじ雑料理

全国有数の雉の産地として知られる鬼北町。きじ丼をはじめ、きじ鍋など多彩な料理で楽しめる、産地ならではの「ごちそう」。

食べられるお店の情報はP11



伊方町
生しらす

佐田岬の海で獲れるしらすが名物の伊方町。生しらすは産地だからこそ楽しめる、鮮度抜群の美味しさ。

食べられるお店の情報はP9



八幡浜市
ちゃんぽん

八幡浜のソウルフード。鶏ガラやカツオ、昆布ダシの黄金色スープが特長で、市内に多くの提供店がある。

食べられるお店の情報はP8

時をめぐって、 歴史・文化に ふれるんよ

城下町の面影を残す町並みや、長く受け継がれてきた営み。南予には、歴史のぬくもりと文化の息づかいを感じる風景が広がります。この土地ならではの物語に、そっと触れてみませんか。



内子町
ようかいち
八日市・護国の町並み

江戸時代後期から大正時代にかけて、木蠟の生産で栄えた内子町を象徴する歴史的な町並み。当時の面影が色濃く残る。

詳細はP6

鬼北町
なやまとうみょうじ
奈良山等妙寺史跡公園

鎌倉時代創建の「等妙寺」跡を整備した公園。鬼北町のルーツを伝える鬼伝説が残り、敷地内には史書に記された滝や遺構が今も佇む。

詳細はP11



宇和島市
そとまり
宇和島闘牛

江戸時代から続く宇和島市の伝統行事。体重1トンを超える牛同士が角を突き合わせる迫力満点の取り組みは、今も風物詩として親しまれている。

詳細はP13



肱川河畔随一の景勝地「臥龍淵」に臨む山荘。自然との調和を追求し、十年余りの歳月をかけて築かれた数寄屋建築の傑作として知られる。

詳細はP7

大洲市
がりゅうさんそう
臥龍山荘



八幡浜市
もつきんろーど

明治から昭和にかけて紡績業で栄えた保内町の歴史を今に伝える木製遊歩道。周辺には旧東洋紡績の赤レンガ倉庫や美名瀬橋などが残る。

詳細はP8

豊予海峡を守るために築かれた要塞。敵艦を迎え撃つ役割を担ったものの実戦で使われることはなく、現在は三八式十二糎榴弾砲のレプリカが展示されている。

詳細はP9



伊方町
佐田岬の砲台跡



西予市
うのまち
卯之町の町並み

江戸時代末期から昭和初期の町家が立ち並ぶ町並み。宇和島藩の在郷町として栄え、白壁やうだつ、半部、出格子など伝統的な建築様式が残る。

詳細はP10

松野町
かごもりしょうあと
河後森城跡

戦国時代、伊予と土佐の国境に築かれた山城跡。「続名城100選」にも選出され、現在は遺構の一部が復元・整備されている。

詳細はP12



愛南町
そとまり
外泊の石垣

愛南町の小さな集落「外泊」に残る、家々を守る石垣の風景。台風や季節風から暮らしを守るために築かれたた、先人の知恵が息づく。

詳細はP14



愛南町
カツオ

県内唯一の水揚げ基地を擁する愛南町。一本釣りのカツオは「びやびやかつお」として知られ、もっちりとした食感と旨みが◎。

食べられるお店の情報はP14



松野町
まつのジビエ

松野町近隣で捕れた鹿肉を使った「まつのジビエ」。森の恵みを生かした、ヘルシーな食材としても注目の味。

食べられるお店の情報はP12



西予市
けんぴはながきゅう
健美花香牛

西予市の自然豊かな牧場で育つ「健美花香牛」。約1カ月寝かせた熟成肉は、赤身の旨みと柔らかな口あたりが楽しめる。

食べられるお店の情報はP10

内子町
秋の彩り

内子町
おだみやま
小田深山溪谷

伊方町
佐田岬の夕日 詳細はP.9

八幡浜市

自然休養林 諏訪崎 すわざき

詳細はP.8

大洲市
しらたき
白滝公園

詳細はP7

鬼北町
なるかわ
成川溪谷

松野町
なめとこ
滑床溪谷

詳細はP.12

西予市
げんじがだば
源氏ヶ駄場
(四国カルスト)

詳細はP.10

宇和島市
やくしだに
詳細はP.13 薬師谷溪谷

愛南町
こうも
高茂岬

詳細はP.14

南予には、道の駅・まちの駅・海の駅など、
おでかけ途中に立ち寄りたくなるスポットがたくさん。
旅の途中で、南予ならではのいいモノやおいしい味覚を探しながら、
寄り道のひとときを楽しんでください。



グルメ／歴史・文化／自然のおすすめスポット
をご紹介します。市町ごとに異なる表情をたどりなが
ら、南予の奥深い魅力を見つけてみませんか。



.....うちこちょう.....

内子町

歴史ある町並みと美しい里山の風景が広がる内子町。木蠟で栄えた面影を今に伝える、どこか懐かしく心ほどけるまち。

＼もっと知る／



グルメ



「かじか亭」のたらいうどん

道の駅内にある、山里の自然を感じるうどん店。のどごしの良い細めのうどんを、大豆や干しシイタケ、イリコでダシを取った甘めのつゆで味わう。

☎ 喜多郡内子町寺村251-1「道の駅小田の郷 せせらぎ」内
☎ 0892-52-2090



「シャルム」の天然酵母パン

産地直送の食材と天然酵母を使い、一つひとつ丁寧に手作りのパンが楽しめる。

☎ 喜多郡内子町内子2896
☎ 080-4036-8603



「おはぎ屋コトコト」のおはぎ

和食料理人が北海道産の大納言小豆と県内産のお米やお茶、きな粉で手作りするおはぎ。

☎ 喜多郡内子町内子2898
☎ 0893-23-9101

五十崎風博物館

日本や世界各地の風約400点を常時展示する博物館。近くの河川敷では風あげ体験も楽しめる！

☎ 喜多郡内子町五十崎甲1437
☎ 0893-44-5200



大森和蠟燭屋

江戸時代から伝わる和蠟燭の伝統を守り続ける、県下唯一の手づくり和蠟燭の店。

☎ 喜多郡内子町内子2214
☎ 0893-43-0385



歴史文化

八日市・護国の町並み

四国で初めて国の重要伝統的建造物群保存地区に選定された町並み。約600mにわたる通り沿いには、伝統的な造りの町家や豪商の屋敷が軒を連ねる。

☎ 喜多郡内子町内子 八日市護国地区

自然

小田深山溪谷



標高750～1560mの国有林地に広がる溪谷。全長10kmの清流と、広葉樹の芽吹きや紅葉などの溪谷美が楽しめ、四季折々の自然を満喫できる。県内有数の景勝地。

☎ 喜多郡内子町中川小田深山



龍王公園

内子町を一望できる、自然豊かな公園。子どもが喜ぶ遊具も揃い、家族で楽しく過ごせる。

☎ 喜多郡内子町五十崎甲1524-1



石畳清流園

地元の有志により復元された2基の水車が回る園内には、趣ある屋根付橋も架かる。

☎ 喜多郡内子町石畳

.....おおずし.....

大洲市

清流肱川と城下町の風情が息づく大洲。古き良き趣を今に伝える、やわらかな気品と懐かしさに出会えるまち。

＼もっと知る／



グルメ



「大洲炉端 油屋」のとんくりまぶし

甘露煮にした大洲産の栗と、香ばしく焼いた薄切り豚肉を合わせ、すき焼き風の割り下で味付け。甘辛い風味が食欲をそそる、満足感のある一杯。

☎ 大洲市大洲42 ☎ 0893-23-9860



「大洲まちの駅 あさもや」の大洲コロッケ

大洲の郷土料理「いもたき」の具材を合わせたご当地グルメ。里芋の食感と優しい甘みが特長。

☎ 大洲市大洲649-1
☎ 0893-24-7011



し志ぐれ

※写真は「富永松栄堂」の「志ぐれ」

小豆に米粉や餅粉を混ぜ合わせ、蒸籠で蒸し上げた、大洲藩江戸屋敷に伝わる秘伝の和菓子。

※市内10店舗にて販売中

大洲城

木造で復元された大洲の象徴。肱川沿いにそびえ、城下町の歴史と風情を今に伝える名城。

☎ 大洲市大洲903
☎ 0893-24-1146



思ひ出倉庫・ポコペン横丁

昭和30年代の街並みと賑わいを再現した、懐かしさあふれるレトロ空間が広がる。

☎ 大洲市大洲103



歴史文化

臥龍山荘

国の重要文化財に指定されている、数寄屋造りの名建築。肱川沿いに佇み、臥龍淵の水面に映る新緑や紅葉が、趣深い景観を織りなす。

☎ 大洲市大洲411-2 ☎ 0893-24-3759

自然

白滝公園



肱川河口から約6km上流に位置する公園。詩人・野口雨情も絶賛した、紅葉と滝が見どころ。滝のしぶきと紅葉が織りなす風景が美しい、癒やしのスポット。

☎ 大洲市白滝126-1



稲荷山公園

広大な自然を満喫できる森林公園。秋にはカエデが森林一帯を真っ赤に染める紅葉の名所。

☎ 大洲市新谷



如法寺

大洲を一望する富士山の中腹に佇む名刹。国の重要文化財・仏殿と四季の自然が調和する。

☎ 大洲市柚木943 ☎ 0893-24-3505

..... やわたはまし

八幡浜市

海とみかんの段々畑が織りなす風景が広がる八幡浜。港町の面影を今に伝える、潮の香りと人のあたたかさに包まれたまち。

＼もっと知る／



グルメ



「丸山ちゃんぽん」の特製ちゃんぽん

元祖八幡浜ちゃんぽんの店。魚の削り節や昆布、エビ殻に、甘みを添える鶏ガラを合わせたスープが自慢。78年かけて磨き上げた一杯を味わえる。

☎ 八幡浜市新町2-371-9 ☎ 0894-22-0984



「パンメゾン 本店」の塩パン

塩パン発祥の店。1日に1500個以上売れる塩パンを目当てに、連日多くの人が訪れる。

☎ 八幡浜市北浜1-8-15 ☎ 0894-27-0348



「八水蒲鉾 ビーや市場店」のじゃこ天

八幡浜の伝統の味。八幡浜港に水揚げされた新鮮な地魚の旨みと、歯切れのよい食感が魅力。

☎ 八幡浜市沖新田1581-23 ☎ 0894-24-1660

旧白石和太郎洋館

白石和太郎が明治期に建てた擬洋風建築。当時のモダンな意匠が美しく、繁栄を今に伝える文化財。

☎ 八幡浜市保内町川之石2-9-10



慈眼庵青石の石垣

雨井地区に残る青石の石垣。灯明台の意匠が組み込まれ、海運業で栄えた港町の歴史を伝える。

☎ 八幡浜市保内町川之石



もっきんろーど

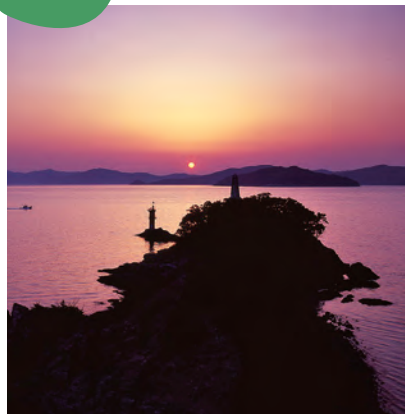
保内中学校のすぐ隣。宮内川沿いに続く全長約350mの木製遊歩道。かつて四国の産業を支えた町並みの名残と、どこか懐かしい風情を感じながら散策できるスポット。

☎ 八幡浜市保内町川之石(保内中学校の隣)

歴史文化

自然

自然休養林 諏訪崎



宇和海に向かって約3km伸びる岬。「日本の森林浴の森100選」や「四国の自然100選」にも選ばれ、潮風を感じながら四季折々の豊かな自然に触れられる。

☎ 八幡浜市栗野浦



平家谷

美しい渓谷と自然林が広がり、森林浴や散策を楽しめる。毎年夏頃にはそうめん流しを開催。

☎ 八幡浜市保内町宮内8-264-2



大島

島民約150人が暮らす、八幡浜市唯一の離島。定期船で約25分、穏やかな自然に出合える島。

☎ 八幡浜市大島 ☎ 0894-28-1033(大島テラス)

..... いかたちょう

伊方町

四国の最西端「日本一細長い半島」の佐田岬半島に位置し、佐田岬灯台や風車が並ぶ自然豊かな景観が魅力。

＼もっと知る／



グルメ



「しらす食堂はなはな」の釜揚げ・生しらす2色御膳

定番の釜揚げしらすと、鮮度抜群の生しらす、2つの味を楽しめる丼に、天ぷらと味噌汁がセットになった御膳。伊方町の新鮮なしらすを堪能しよう。

☎ 西宇和郡伊方町三崎1700-11「佐田岬はなはな」内 ☎ 0120-133-004



「(株)クリエイト伊方伊方じゃこ天きらら店」のじゃこかつ

新鮮な小魚のすり身に野菜を加え、パン粉を付けて揚げた「じゃこかつ」。

☎ 西宇和郡伊方町九町越3-179-1 ☎ 0894-39-0230 ※「道の駅 伊方きらら館」駐車場内の売店で販売



「木の樹」の佐田岬バーガー・猪いのしし

佐田岬半島で獲れた猪を使用。にんにく醤油で味付けした希少なランプと燻製したバラ肉をサンド！

☎ 西宇和郡伊方町三崎1700-11「佐田岬はなはな」内 ☎ 0894-21-4193

佐田岬裂き織をへや

不用になった布を細く裂き、再び織り直す技法で、佐田岬半島に古くから伝わる伝統の織物。

☎ 西宇和郡伊方町二名津204 ☎ 090-4418-7470 (橋田)



佐田岬半島ミュージアム

佐田岬半島が織りなす自然や、半島内の独自の民俗行事や祭りなどの文化や歴史を展示。

☎ 西宇和郡伊方町塩成乙293 ☎ 0894-21-3400



佐田岬の砲台跡

豊予海峡を守るために築かれた要塞で、実戦をせず終戦を迎えた。現在は御籠島の洞窟式砲台跡が整備され、三八式十二糎榴弾砲のレプリカが展示されている。

☎ 西宇和郡伊方町正野

歴史文化

自然

佐田岬の夕日



瀬戸内海国立公園に属し、日本一細長く突き出た佐田岬半島の先端にそびえ立つ白亜の「佐田岬灯台」からの夕日は絶景！

☎ 西宇和郡伊方町正野



おおく 大久展望台

佐田岬メロディーライン沿いにあり、宇和海を一望できる展望台。ギリシャ神殿のような外観。

☎ 西宇和郡伊方町大久2370



せと風の丘パーク

佐田岬半島のほぼ中心に位置するパノラマ展望スポット。春と秋には渡り鳥が見られることも！

☎ 西宇和郡伊方町川之浜

..... せいよし

西予市

愛媛県南部に位置し、豊かな緑に覆われた美しい山々と、青く深く広がる海、そして数多くの文化遺産を持ち合わせたまち。

＼もっと知る／



グルメ



「ゆうぼく民」のサイコロステーキ プレートランチ

自社牧場で大切に育てた「健美 花香牛」。噛むほどにあふれる肉の旨みとジューシーさを、食べやすいサイコロステーキで味わって！

☎ 西予市宇和町坂戸673-1 ☎ 0894-62-5877



「城川ファクトリー」の栗きんとん

厳選された和栗のみを使用。蒸した栗に砂糖だけを加え、茶巾しぼりに仕上げた素朴な味わい。

☎ 西予市城川町下相1008-1 ☎ 0894-82-1100



「スイーツ工房 絹」のきぬロール

シルク入りの甘さ控えめのクリームを、野村産桑の葉パウダーが入った生地で巻いている。

☎ 西予市野村町野村14-10 ☎ 090-1574-7056

うわこめ 宇和米博物館

昭和3年建築の旧校舎を移築し、109mの木造廊下を活かしたぞうきんがけレースが楽しめる。

☎ 西予市宇和町卯之町2-24 ☎ 0894-62-6517



かいめい 開明学校

明治15年建築の校舎は四国で最も古い小学校校舎で国の重要文化財。当時の授業が体験できる。

☎ 西予市宇和町卯之町3-109 ☎ 0894-62-4292



うのまち 卯之町の町並み

江戸末期から昭和初期にかけて建てられた町家が残る通りで、国の重要伝統的建造物群保存地区。幕末の歴史を伝える高野長英の隠れ家もみどころ。

☎ 西予市宇和町卯之町3-223 ☎ 0894-62-6701 (卯之町町並み交流センター)

自然

げんしがだば 源氏ヶ駄場(四国カルスト)



その昔平家が白馬と見間違えたという、標高1100m～1400mの石灰岩台地。草を食む牛と白い無数の石灰岩の対比が印象的な風景を楽しめる。

☎ 西予市野村町大野ヶ原 ☎ 0894-89-7380 (西予市大野ヶ原地域づくり活動センター)



あながみ 穴神鍾乳洞

穴神洞遺跡下にある全長約75mの鍾乳洞。石筍や石柱が織りなす神秘的な景観を楽しめる。

☎ 西予市城川町川津南 ☎ 0894-83-1001 (西予市高川地域づくり活動センター)



みたき 三滝溪谷自然公園

さまざまな滝があり溪谷美が楽しめる自然公園。遊歩道も整備されており、森林浴にも最適。

☎ 西予市城川町窪野 ☎ 0894-82-1111 (西予市城川支所)

..... きほくちょう

鬼北町

日本で唯一、名前に「鬼」の字が入り、“鬼の棲むまち”として知られる。柚子やきじ料理など、森の恵みが育む食文化にも注目。

＼もっと知る／



グルメ



「お食事処 武左衛門」のきじ井

道の駅内のレストランで味わえる名物丼。鬼北町産キジ肉を卵でとじ、シンプルな味付けで、キジ肉ならではの豊かな旨みを引き立てた一杯。

☎ 北宇和郡鬼北町大字下鍵山54「道の駅 日吉夢産地」内 ☎ 0895-44-2340



「HARSHA COFFEE」の発酵あんこのガレットブルトンヌ

鬼北町の「地蔵味噌」の麹や減農薬米粉を使用。丁寧に淹れたコーヒーと一緒に味わって。

☎ 北宇和郡鬼北町大字下大野14-5 ☎ 無



「高田商店」の毎日、飲む酢ゆず

1932年創業の老舗が贈るお酢ドリンク。炭酸はもちろん、野菜ジュースや牛乳とも相性◎。

☎ 北宇和郡鬼北町大字近永1022 ☎ 0120-45-0078

国登録有形文化財

みょうじょうそうあん 明星草庵

大正時代の民家を復元した施設。当時実際に使われていた民具も展示されている。

☎ 北宇和郡鬼北町大字下鍵山427 ☎ 0895-44-2211 (鬼北町役場日吉支所)



おにおうまる 鬼王丸

鬼北町のシンボルである鬼のモニュメント。高さ5mの迫力ある姿で、訪れる人を出迎える。

☎ 北宇和郡鬼北町大字永野市138-6 「道の駅 広見森の三角ぼうし」内



©竹谷隆之／鬼北町

自然

なるかわ 成川溪谷



足摺宇和海国立公園内にある約3kmにわたって続く溪谷。四季折々の豊かな自然に包まれ、秋には紅葉が色鮮やかに溪谷を彩り、清流との美しいコントラストが広がる。

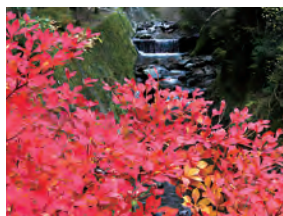
☎ 北宇和郡鬼北町大字奈良 奈良国有林内



内山展望台

網付山山頂に設置された展望台。鬼北町の穏やかな町並みと、連なる山々が一望できる。

☎ 北宇和郡鬼北町大字生田



せつやす 節安溪谷

四万十川最大の支流「広見川」の源流へつながる溪谷。秋には、紅葉狩りの名所として人気。

☎ 北宇和郡鬼北町大字父野川936

..... まつのちょう

松野町

町土の約84%が森に覆われた自然豊かなまち。美しい「滑床溪谷」や駅ナカ温泉、多彩な特産グルメなどが楽しめる。

＼もっと知る／



グルメ



「レストラン遊鶴羽」の まつのジビエのスパイシーキーマカレー

「道の駅 虹の森公園まつ」内に併設。松野町産鹿肉を使用したキーマカレーは、数種類のブレンドスパイスで仕上げた風味豊かなひと皿。

☎ 北宇和郡松野町延野々1510-1「道の駅虹の森公園まつ」内
☎ 0895-20-5006



「パン工房 &ぱん」の パン

観光客にも人気のパン屋。常時30種類以上のパンが並び、定期的に登場する新作にも注目。

☎ 北宇和郡松野町延野々1510-1「道の駅虹の森公園まつ」内
☎ 0895-20-5006



「滑床ビジターセンター万年荘」 の滑床バーガー

特注バンズでジューシーな牛肉パティを挟んだ一品。野菜はできる限り地元産を使用！

☎ 北宇和郡松野町目黒
☎ 0895-49-1535

東光山永昌寺

薬師如来を本尊とする寺院。「四国ばけ封じ33観音」の16番霊場として親しまれている。

☎ 北宇和郡松野町松丸1634



芝不器男記念館

昭和初期の俳人・芝不器男の生家を改修した記念館。直筆の短冊や日記帳などの品々を展示。

☎ 北宇和郡松野町松丸258
☎ 0895-42-1584



自然

滑床溪谷



滑らかな花崗岩と清流が織りなす、県下最大級の溪谷。巨大な一枚岩を流れ落ちる「雪輪の滝」をはじめ、自然が織りなす絶景が楽しめる。

☎ 北宇和郡松野町目黒
☎ 0895-49-1535
(滑床ビジターセンター 万年荘)



奥内の棚田

国の重要文化的景観にも選定。一面に広がる棚田では渓流水を使った稲作を行っている。

☎ 北宇和郡松野町蔵生3686



天ヶ滝公園

落差30mの滝を望むことができる公園。秋には紅葉の景勝地として多くの人が訪れる。

☎ 北宇和郡松野町奥野川上組

歴史文化



河後森城跡

戦国時代に築かれた山城跡。広大な敷地には遊歩道が整備され、遺跡群を囲む四季折々の自然や本郭からの景色を楽しむことができる。

☎ 北宇和郡松野町松丸 ☎ 0895-42-1118

..... うわじまし

宇和島市

伊達十萬石の城下町として栄えた歴史や文化が今も息づく。宇和海の恵みを生かした真珠や養殖業など、海の産業も盛んなまち。

＼もっと知る／



グルメ



「かどや本店」の宇和島鯛めし

1955年創業。宇和島をはじめ、松山や東京にも店舗を展開し、2024年には本店が移転オープン。名物「宇和島鯛めし」をはじめとする郷土料理が味わえる。

☎ 宇和島市鶴島町1-23 ☎ 0895-22-1543



「河内屋蒲鉾 きさいや広場店」 の手造りじゃこ天

観光拠点「きさいや広場」に店を構え、ホタルジャコなどの新鮮な地魚を使った練り製品を販売。

☎ 宇和島市弁天町1-318-16
☎ 0895-22-0567



「元祖 河合太刀魚巻店」の 太刀魚巻

南予名物「太刀魚巻」発祥の店。新鮮な太刀魚を竹串に手巻きし、特製ダレをつけて焼き上げる逸品。

☎ 宇和島市吉田町魚棚28
☎ 0895-52-0122

津島町岩松の町並み

2023年に国の重要伝統的建造物群保存地区に選定。江戸後期から近代に栄えた在郷町の面影を残す。

☎ 宇和島市津島町岩松



宇和島城

築城の名手・藤堂高虎が築き、1666年頃に伊達2代藩主が天守を建て替えた。現存12天守の一つ。

☎ 宇和島市丸之内3
☎ 0895-22-2832



歴史文化



宇和島闘牛

巨体の牛同士が力と力を競い合う、宇和島を代表する伝統文化。闘牛大会は年4回開催され、目の前で繰り広げられる熱戦を楽しむ。

☎ 宇和島市和霊町字一本松496-2(市営闘牛場) ☎ 0895-25-3511

自然

薬師谷溪谷



宇和島市街地から車で約15分。新緑や紅葉など四季折々の溪谷美が広がる景勝地で、清流のせせらぎに耳を傾けながらハイキングを満喫できる。

☎ 宇和島市薬師谷



名勝 天赦園

宇和島藩第7代藩主・伊達宗紀の隠居所として造られた、風情あふれる池泉廻遊式庭園。

☎ 宇和島市天赦公園
☎ 0895-22-0056



南楽園

四国最大規模の日本庭園。池や築山が織りなす四季の景観が美しい。園内には休憩所も完備。

☎ 宇和島市津島町近家甲1813
☎ 0895-32-3344

..... あいなんちよう

愛南町

愛媛県の最南端に位置し、南は太平洋、西は豊後水道に面する自然豊かなまち。豊かな海と大地が育む、新鮮な食も魅力の一つ。

＼もっと知る／



グルメ



「市場食堂」のかつおさしみ定食

県内唯一のカツオの水揚げ基地・愛南漁協深浦本所の敷地内にある食堂では、新鮮なカツオを使った定食が人気。運が良ければ「びやびやかつお」を楽しめることも。

☎ 南宇和郡愛南町舗越166-4 ☎ 0895-73-2556



「道の駅 みしょう MIC」の愛南牡蠣

愛南の美味や名産が揃う道の駅の名物は、大きく肉厚な「愛南牡蠣」。12月から3月に旬を迎える。

☎ 南宇和郡愛南町御荘平城4296-1 ☎ 0895-72-1115



「梶原製菓」のもしお藻塩大福

100年以上続く老舗製菓店が作る、愛南産ホンダワラの藻塩入り餡と生クリームを包んだ大福。

☎ 南宇和郡愛南町城辺甲2671 ☎ 0895-72-0372

しでんかい 紫電改

終戦間際に開発された戦闘機「紫電改」。日本でも貴重な機体が、愛南町に残されている。

☎ 南宇和郡愛南町御荘平城5688(展示館) ※令和8年9月から休館、令和9年秋頃に新オープン予定



かんじざいじ 観自在寺

四国八十八カ所霊場の第40番札所。薬師如来をご本尊とし、「四国霊場の裏関所」とも呼ばれる。

☎ 南宇和郡愛南町御荘平城2253-1 ☎ 0895-72-0416



歴史文化



そとどまり 外泊の石垣

台風や季節風から家々を守るため築かれた石垣が残る里。坂道沿いに広がる美しい集落景観は、日本有数の石垣文化として親しまれている。

☎ 南宇和郡愛南町外泊

自然

こうも 高茂岬



愛媛の最南端に位置し、100mを超える断崖が連なる絶景スポットとして人気を集める岬。晴れた日には九州の山並みが望め、秋には野路菊が咲き誇る。

☎ 南宇和郡愛南町高茂



宇和海海域公園

南国のような絶景が広がる宇和海。サンゴ礁など幻想的な海中景観を、海中展望船で楽しめる。

☎ 南宇和郡愛南町船越1599(西海観光船) ☎ 0895-82-0280(西海観光船)



やまいだし 山出の棚田

北東部にある山出地区では、湧き水「山出観音水」に育まれた、青々とした棚田風景が広がる。

☎ 南宇和郡愛南町緑内

南予の温泉で ゆったり湯めぐり

歴史ある名湯から、自然に包まれた湯処まで。南予には、土地の個性を感じながら ゆったりくつろげる温泉が点在しています。

やわらかな湯けむりに包まれ、心ほどこけるひとときを楽しめます。



愛媛県イメージアップキャラクター みきゃん

☎ 主な泉質 ☎ 主な効能 ☎ 大人1名入浴料 ※2026年7月17日時点の料金



大洲市 大洲市交流促進センター 鹿野川荘

☎ 単純温泉 (pH10) (低張性アルカリ性冷鉱泉) ☎ 神経痛、関節痛、冷え性、疲労回復など ☎ 650円 (中学生以上)



小藪温泉

☎ 単純温泉 (アルカリ性冷鉱泉) ☎ 皮膚病、関節痛、筋肉痛など ☎ 600円 (中学生以上)



八幡浜市 八幡浜黒湯温泉 みなと湯

☎ 炭酸水素塩冷鉱泉 (低張性アルカリ性冷鉱泉) ☎ 疲労回復、健康増進、皮膚乾燥症など ☎ 平日:800円 (中学生以上) / 土日祝ほか:900円



佐田岬 亀ヶ池温泉

☎ ナトリウム-塩化物温泉 (低張性中性高温泉) ☎ 筋肉・関節の慢性的な痛み、胃腸機能の低下、疲労回復など ☎ 800円 (中学生以上) ※8月1日からの料金



遊の里温泉 (ユートピア宇和)

☎ 低張性アルカリ性冷鉱泉 ☎ 神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性、疲労回復など ☎ 600円 (高校生以上)



クアテルメ宝泉坊

☎ 低張性弱アルカリ性冷鉱泉 ☎ 神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性、疲労回復など ☎ 700円 (中学生以上)



高月温泉

☎ アルカリ性単純温泉 ☎ 疲労回復、運動機能障害、リハビリ、神経痛など ☎ 410円 (中学生以上)



森の国ほっぽ温泉

☎ 単純温泉 (低張性弱アルカリ性冷鉱泉) ☎ 神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性、疲労回復など ☎ 550円 (高校生以上)



道の駅 津島熱田温泉

☎ ナトリウム塩化物泉 ☎ 胃腸病、神経痛、リュウマチ、美肌など ☎ 850円 (中学生以上) / 会員800円



祓川温泉

☎ 単純硫黄冷鉱泉 ☎ 皮膚病、高血圧症、動脈硬化症、神経痛、冷え性など ☎ 450円 (中学生以上)



山出憩いの里温泉

☎ ナトリウム-塩化物温泉 (低張性弱アルカリ性冷鉱泉) ☎ 筋肉・関節の慢性的な痛み、胃腸機能の低下、疲労回復など ☎ 650円 (中学生以上) ※7月20日からの料金



一本松温泉 あけぼの荘

☎ 低張性アルカリ性冷鉱泉 ☎ 神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性、疲労回復など ☎ 650円 (高校生以上) ※7月20日からの料金

