

愛媛県 シニア向け観光 ガイドブックについて

令和5年10月28日から31日にかけて、60歳以上の方々を中心としたスポーツ・文化、健康と福祉の総合的な祭典である第35回全国健康福祉祭えひめ大会（ねんりんピック愛顔のえひめ2023）が開催されます。

県では、ねんりんピックの開催を契機に、県内外のシニアの皆様に安心して観光を楽しんでいただくため、「愛媛県シニア向け観光ガイドブック」を作成しました。県内の主な観光地について、バリアフリー情報など、シニアの皆様へのお役立ち情報も合わせて掲載していますので、この機会にぜひ、愛媛県内の観光を楽しんでください。

第35回全国健康福祉祭えひめ大会
ねんりんピック
愛顔のえひめ2023

ねんりんを重ねた愛顔伊予に咲く

令和5年10月28日(土)～31日(火)



シニアライフならではの 観光を楽しもう

人生100年時代を迎える中、健康上の問題がなく日常生活を過ごすことができる期間「健康寿命」を延ばし、より充実した人生を過ごすことが重要です。

年齢を重ねても旅行に興味を持ち、積極的に外出することは、生きがいづくりや健康・体力の維持につながります。体力が落ちた、長距離移動が不安という方は、近場でも構いません。健康寿命を延ばし、いつまでも元気に過ごすためにも、ぜひ、ご紹介する観光地を参考にシニアライフならではの観光を楽しみましょう。



目次 Contents

シニア層が観光する際に意識したいポイント	P2	南予北部エリア	P14
おすすめ観光地情報	P4	南予南部エリア	P16
東予東部エリア	P6	JR駅からタクシー&徒歩 シンプル観光モデルプラン	P18
東予西部エリア	P8	旅行計画時のチェックポイント	P20
松山エリア	P10	愛媛県へのアクセス	P21
中予エリア	P12		

シニア層が観光する際に 意識したいポイント



Point
1

無理のないゆとりのある行程で、余裕を持った旅行を

せっかくの旅行の機会には、多くの観光地を訪問するため、行程をつめこみがちですが、歳を重ねてからの旅行は予想以上に体力を使うことも考えられます。旅の思い出を楽しいものにするためにも、体調と相談しながら、**無理のない行程で、余裕をもって旅行すること**が大切です。定年退職後など、時間に余裕のある方は、前もって目的地の混雑時期を調べておき、**混雑の少ない時期**に旅行するのも有効です。



Point
2

シンプルプラン

「どこに行くかよりも、何をしたいか」

温泉で疲れをとる、リゾートで非日常を味わうなど、旅行の目的をできるだけ1つに絞り、じっくり、とことん満喫するのがお勧めです。シンプルなプランがリラックスした旅行を実現します。



Point
3

公共交通機関の事前確認を

免許の返納や運転への不安などにより、遠距離だけでなく、近場でも公共交通機関を利用する機会が増えることも考えられます。公共交通機関での移動では、**荷物を持つての各種手続きや乗り換え**など、予想以上に手間と体力を使ってしまふことがあります。駅や空港の各種サポート、バリアフリー対応状況やトイレ、エレベーターの場所は、事前にチェックしておくのがお勧めです。また、**タクシーを使う**ことも負担軽減につながります。



Point
4

適度な休憩や水分補給、体調管理を

観光を楽しむあまり、つい休憩や水分補給を忘れてしまうことも考えられます。脱水症状などからくる体調不良を避けるためにも、こまめな休憩や水分補給を心がけましょう。事前に休憩が可能な場所や、現地のトイレの状況を確認しておき、**計画的に休憩をとる**ことが有効です。また、空調による寒暖差や夜間の冷え込みによる体調不良も考えられます。旅行の際には、**防寒着や羽織物を携帯**するのも有効です。



Point
5

バリアフリー情報などの事前確認を

観光地を訪れたのはいいものの、階段や坂が多く、足腰に不安のある方は十分に楽しめないことも考えられます。事前に現地のバリアフリー情報や**エレベーターの有無**、必要に応じて**サポートしてくれるスタッフ**がいるかどうかを確認しておき、安心して観光地を訪問しましょう。



Point
6

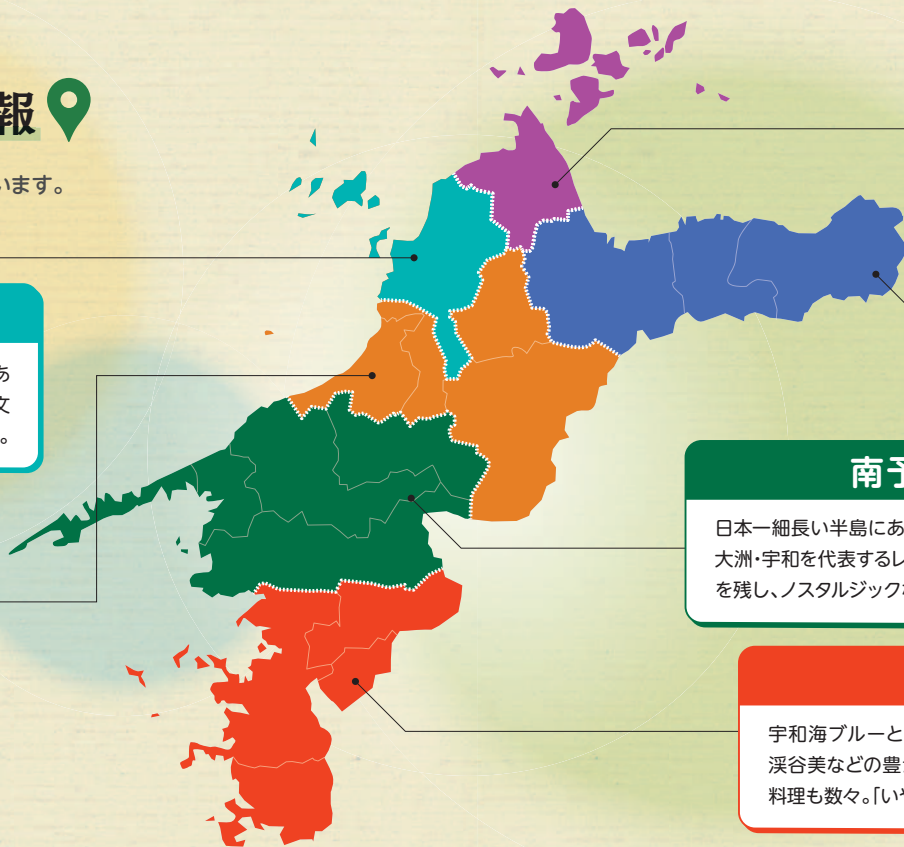
万が一に備えた対策を

持病のある方は、常備薬の持参はもちろんのこと、旅行にあたり不安なことがある場合は**事前にかかりつけ医に相談**し、その指示に従いましょう。また、健康な方も、万が一に備え、**健康保険証やお薬手帳**を持参するとともに、現地の休日診療などを事前に確認しておくこと、旅行保険に加入しておくことも有効です。



おすすめ観光地情報

6ページから、シニア向けの観光地情報を掲載しています。



松山エリア

「日本書紀」にも登場する日本最古といわれる道後温泉があり、夏目漱石や司馬遼太郎の小説の舞台にもなった、歴史文化情緒あふれる四国最大の50万都市が、城下町・松山です。

中予エリア

県都松山から少し足を伸ばした中予エリアには、伊予灘の海岸線や四国カルスト高原の大自然が広がります。砥部焼などの伝統工芸体験も楽しめます。

東予西部エリア

大小さまざまな島が浮かぶ多島美の「しまなみ海道」。玄関口の今治市は、タオル生産量日本一として知られるほか、風光明媚な景色とグルメが楽しめるスポットも豊富です。

東予東部エリア

西日本最高峰の石鎚山、赤石山系等の山々が連なり、豊かな自然と豊富な水の恵みを受けた全国有数の「ものづくり産業」の一大集積地であり、観光スポットも豊富です。

南予北部エリア

日本一細長い半島にある佐田岬のドライブルートや、内子・大洲・宇和を代表するレトロな町並みは各時代の面影と情緒を残し、ノスタルジックな雰囲気を感じさせています。

南予南部エリア

宇和海ブルーとリアス海岸の入江の町並み。滑床・成川の渓谷美などの豊かな自然。宇和島を中心に個性豊かな郷土料理も数々。「いやし」に包まれる感が魅力の南予です。

愛媛県イベントカレンダー

砥部焼まつり

4月中旬・11月上旬

国の伝統的工芸品「砥部焼」の窯元の作品が一堂に集まり、日用食器や花器などの美術工芸品が感謝価格で販売される大即売会が人気。県内外からの多くの来場者で賑わいます。



大洲のうかい

6月～9月頃

水郷大洲市の夏の風物詩。鷄船に屋形船が並走する「合わせ鷄飼い」という手法で行われ、鷄が鮎を捕りに潜る様子は迫力があります。また屋形船ではお食事も楽しめます。



松山道後秋祭り

10月上旬

「喧嘩神輿」と呼ばれ、大神輿同士をぶつけ合う「鉢合わせ」が圧巻。伊佐爾波神社の135段ある急勾配の石段を大神輿が次々と進む、宮入りや宮出しも見どころです。



新居浜太鼓祭り

10月中旬

四国三大祭りのひとつ。複数の太鼓台が集合し、太鼓の早打ちとともに、「かき夫」と呼ばれる男衆が太鼓台を持ち上げ技を競い合う「かきくらべ」は一見の価値あり。



うわじま牛鬼まつり

7月下旬

恐ろしい鬼面の牛鬼が市街地を練り歩く「親牛鬼パレード」とタイムツに照らし出される川面に3体の神輿が走り込み乱舞する「和霊大祭」は大迫力です。



今治市民のまつり「おんまく」

8月上旬

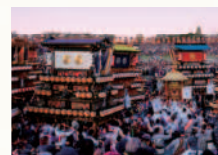
今治文化の継承をコンセプトに、今治地方独特の「獅子舞」「継ぎ獅子」やオリジナルダンスのダンスパブリサイなど市民総出のお祭り。最終日の花火は、県下最大級のスケール。



西条まつり

10月中旬

その数日本一ともいわれる屋台(だんじり、みこし、太鼓台)が市内を練り歩く様は豪華絢爛。神輿の宮入を阻もうと川の中で競り合う「川入り」が最大の見どころ。



宇和島闘牛

1月から年4回

正月場所から始まり、年4回開催。ドーム型の闘牛場で行われる牛と牛との激しいぶつかり合いは、迫力満点です。闘牛の町・宇和島の独特な地域文化を体感できます。

