

スポット一覧

愛媛県

spot 01

宇和島

エリア紹介

現存十二天守のひとつ「宇和島城」を中心に歴史情緒あふれる町並みと、海と山に囲まれたエリアです。
宇和島藩を治めた伊達家ゆかりの場所が点在しています。

ツアー紹介

海とまちなかを楽しむ散走

昔は宇和島城の周りが海だったほど、市街地から海が近く、気軽に出かけることができます。
海辺をゆったり散走したり、まちなかで牛鬼を見つけたり、宇和島ならではの風景に注目です。



01

道の駅きさいや広場



02

海すずめ展望所



03

宇和島市立歴史資料館



04

赤松海岸の覗き岩



05

和霊神社



06

JR宇和島駅



07

穂積橋



08

商店街・牛鬼ストリート



09

宇和島市観光情報センター
シロシタ



10

天放園

周辺スポット

こはく製菓/nicco/榑崎砲台跡/かどや/海を見下ろすカフェ/和霊公園(傍の川も必見!)/機関車のレプリカ(JR宇和島駅)、闘牛の像(JR宇和島駅)、ほづみ亭/セルフめん処どがいぞう、麵処菊屋、百波(和菓子店)。牛鬼のマンホール、宇和島城/伊達博物館/みかんのカープミラー(天放園付近)

spot 02

三間

エリア紹介

夏は青々とした田んぼ、秋はコスモスが揺れる牧歌的な風景が印象的なエリアです。どこまでも続いているような田園と道路とのコントラストは季節によって様々な表情を見せてくれます。

ツアー紹介

田園風景が美しいノスタルジック散走

米どころ三間ならではの景観は季節と共に移ろいます。
広々とした道を颯爽と自転車で駆けると子どもの頃に帰ったような気持ちになります。



01

道の駅みま



02

旧庄屋 毛利家屋敷



03

三間のコスモス畑



04

四国八十八ヶ所霊場
第42番札所
一カ山 毘盧舎那院 仏木寺



05

中山池自然公園



06

四国八十八ヶ所霊場
第41番札所
稲荷山 護国院 龍光寺



07

安岡蒲鉾店 本社・工場



08

三間川沿い



09

土居仲のバス停



10

JR伊予宮野下駅

周辺スポット

かまどDEみま米(道の駅みまでできる三間米の釜炊き体験)/みかんのカープミラー(中山池自然公園付近)/いちかわ商店/草木でできた緑のトンネル(安岡蒲鉾の裏)/文華亭(中華料理店)/nashita(パン屋)、たこ焼きMIKE、KOUJIYA、西本酒造、のどかな田園風景

spot 03

鬼北

エリア紹介

のどかな自然と昭和レトロな町並みが調和するエリアです。
全国の自治体で唯一「鬼」のつく町として知られており、いたる所で鬼が顔を出す「鬼の住処」でもあります。

ツアー紹介

鬼の潜む!? 町並みが楽しめる散走

地名の「鬼」にちなんだウォールアートが町中に潜んでいます。
ぜひ探して、たくさんの鬼と会いましょう!



01

道の駅広見森の三角ぼうし



02

高田商店



03

鬼のウォールアート



04

弓瀧神社



05

JR近永駅



06

コワーキングスペース
warmth



07

ゲストハウス
西村サイクル



08

国史跡等妙寺旧境内



09

鬼北総合公園



10

興野々寺山遺跡

周辺スポット

鬼マークのバス停(鬼北町内)/パティスリー/鬼北町役場/好屋(うどん屋)/春酒家/鬼の酒場/迷水橋(弓瀧神社の裏手)/レンガの倉庫(JR近永駅周辺)/レトロな裏通り(浅野理容店のある通り)/samcoupe(カフェ)、アエレル鬼北、あかまつ農園(いちご狩り:1月~)/奈良山等妙寺歴史交流館(令和6年9月オープン)/市越池/FLC園芸

spot 04

松野

エリア紹介

「森の国」と呼ばれる渓谷・清流・森林に囲まれた自然豊かなエリアです。
自然が育むジビエやうなぎのほか、桃やお茶など、グルメの宝庫でもあります。

ツアー紹介

身も心もデトックス 癒しの里山散走

澄んだ空気としっかりと深く濃い緑が気持ちの良い自然豊かな場所です。坂本龍馬も通ったという歴史ある松丸街道など歴史文化も見どころ。



01

道の駅虹の森公園まつの



02

JR松丸駅



03

広見川沿い



04

森の国ぼっほ温泉



05

カフェレストランミー



06

甘味霧中



07

旧松丸街道



08

河後森城跡



09

真土駅近くの踏切



10

奥内の棚田

周辺スポット

森の国ファーム/芝不器男記念館/俳句の小径/英食寝たきくち/JR真土駅/蔵生の季節の花(ラベンダー、コスモス、彼岸花など)/遊杖の公孫樹

SPOT
スポット一覧
高知県

spot
05

西土佐

エリア紹介

日本最後の清流「四万十川」に沿うように集落が点在し、沈下橋など川と隣り合った生活文化に出会えるエリアです。鮎釣りの川漁師さんや無人販売の野菜棚に商品を並べる農家さんなどまるで実家に帰ったような風景がそこにはあります。

ツアー紹介

清流・四万十川を辿る散走

川底が見える透明度は一見の価値があります。新鮮な鮎やツガニなど川の恵もたっぷり堪能できます。



01

道の駅よって西土佐



02

JR江川崎駅



03

四万十・川の駅カヌー館



04

中華そばKobi



05

岩間四万十茶屋



06

岩間大橋（岩間沈下橋）



07

いわき食堂



08

長生沈下橋



09

中半家沈下橋



10

四万十川のハート石

周辺スポット

カレーとパスタの喫茶店 福喰/焼肉よこやま/魚の形の植栽/ブイの人形（いわき食堂周辺）/半家沈下橋、半家天満宮

spot
06

十和

エリア紹介

山々に包まれるように静かに佇む町並みと四万十川のせせらぎがどこか懐かしいエリアです。また、栗やにんじん芋、お茶などほっこりするものや加工品にも注目です。

ツアー紹介

アクティブ！川あそび散走

自然の中を空中散歩できるジップラインに、川の流れるに乗るカヤックなど自転車を停めて楽しみたいアクティブな体験が盛りだくさん。



01

道の駅四万十とおわ



02

清流四万十の里 十和温泉



03

JR十川駅



04

十和おかみさん市直売所「十和の台所」



05

小野大橋



06

四万十川・川遊び公園ふるさと交流センター



07

喫茶PINOKO



08

JR土佐昭和駅



09

第一三島沈下橋



10

新谷橋（茅吹手沈下橋）

周辺スポット

shimantoおちゃくりcafé/かっぱバックパッカーズ/星神社/ライフショップまつた/リバーサイドみちふるさと交流センター/喫茶PINOKO/三島中州の菜の花畑/三島キャンプ場

spot
07

大正

エリア紹介

美しい森並みが広がり、悠久の時の流れを感じさせるエリアです。毎年、ひな人形が大集合する「大正浪遊ひなまつり」で賑わう大正商店街は、普段は時が止まったかのようなノスタルジックな雰囲気を醸し出しています。

ツアー紹介

どこか懐かしいレトロな町並み散走

木造の駅舎や旧国鉄の看板など町のいたるところに懐かしさを感じます。タイムスリップした感覚で非日常感を楽しんで。



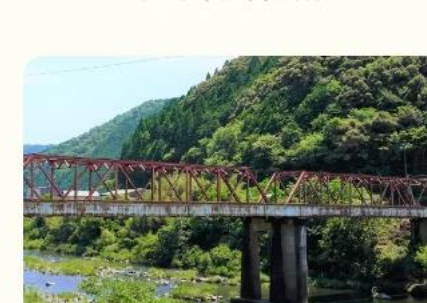
01

JR土佐大正駅



02

四万十焼酎銀行



03

大正橋



04

田野々商店街



05

熊野神社そばの四万十川



06

道の駅四万十大正



07

轟公園



08

KanKan堂



09

向山橋（上岡沈下橋）



10

海洋堂ホビー館/

周辺スポット

大正駅前にぎわい拠点/無手無冠/喫茶橋/気ままに珈琲/いちかわ（たこ焼き、お好み焼き、焼きそば）/みにに食堂/カフェたの家の家/カフェレスト古都/重要文化財竹内家住宅/riverパーク轟/四万十ヤイロチョウの森/ネイチャーセンター/麦の穂（パン屋）/海洋堂ホビー館

※「海洋堂ホビー館」は現在休業中です。詳しくは公式サイト等をご確認ください

spot
08

窪川

エリア紹介

古くから岩本寺の門前町として、お遍路さんが行き帰る歴史あるエリアです。季節の変わり目には、毎日のように町が霧で包まれていることから、「霧の町」とも呼ばれています。

ツアー紹介

地域の食やアートに出会う散走

地のものを使ったメニューや地域で長く愛される飲食店を巡って食を堪能したり、窪川を彩るPOPなアートを探したり、心と体が満たされる自転車旅。



01

JR窪川駅



02

満洲軒



03

古民家カフェ半平



04

四国八十八ヶ所霊場第37番札所 藤井山五智院 岩本寺



05

茶房淳



06

しまんと古書街道



07

文本酒造



08

四万十緑林公園



09

道の駅あくり窪川



10

一斗俵沈下橋

周辺スポット

えきめしFORM/みなくち天ぷら店/アトリエ四万十/いろり（居酒屋）/松鶴堂（和菓子店）/遊芸庵（しまんと古書街道）/美馬旅館/こぼこ（うどん屋）/ゆういんく四万十/こっくらんど/さんせきキャンプ場/松葉食堂