四国観光ガイドマップ

四国ひねもすのたり旅。

ゆるっと四国。癒やしの島に出かけよう。

SHIKOKU TOURISM MAP

お問い合わせ

観光

愛媛県 EHIME

JR松山駅松山市観光案内所
〒790-0062 松山市南江戸1-14-3（JR松山駅）
☎089-995-8050

道後観光案内所
〒790-0842 松山市道後湯之町6-8
☎089-921-3708

（一社）愛媛県観光物産協会
〒790-0004 松山市大街道3-6-1
☎089-961-4500

愛媛県観光振興課
〒790-8570 松山市一番町4-4-2
☎089-912-2490

香川県 KAGAWA

香川・高松ツーリストインフォメーション
〒760-0011 高松市浜ノ町1-20（高松オルネ北館1階）
☎087-826-0170

（公社）香川県観光協会
〒760-8570 高松市番町4-1-10
☎087-882-3379

香川県観光振興課
〒760-8570 高松市番町4-1-10
☎087-832-3361

高知県 KOCHI

高知県観光情報発信館とさてらす
〒780-0056 高知市北本町2-10-17（JR高知駅前）
☎088-879-6400

（公財）高知県観光コンベンション協会
〒780-0056 高知市北本町2-10-10 こうち旅広場内
☎088-823-1434

高知県観光政策課
〒780-8570 高知市丸ノ内1-2-20
☎088-823-9606

徳島県 TOKUSHIMA

徳島市広域観光案内ステーション
〒770-0834 徳島市元町1-24（アミコビル東館1階外側）
☎088-635-9002

（一財）徳島県観光協会
〒770-8570 徳島市万代町1-1 徳島県庁5F
☎088-652-8777

徳島県観光政策課
〒770-8570 徳島市万代町1-1
☎088-621-2339

鉄道

JR四国電話案内センター 列車の発着時刻、運賃・料金、鉄道企画商品に関するお問い合わせ
☎0570-00-4592（通話料がかかります） 受付時間 8:00〜19:00 年中無休
※お忘れ物や列車運行状況等については、駅にお問い合わせください。
※お客様がお使いの電話回線の種類によってはご利用いただけない場合があります。

公式観光サイト
こうち旅ネット（高知県）　いよ観ネット（愛媛県）　うどん県旅ネット（香川県）　阿波ナビ（徳島県）

四国遍路情報サイト
四国八十八ヶ所霊場会

【発行・問い合わせ】一般社団法人四国ツーリズム創造機構
〒760-0019 香川県高松市サンポート2-1
高松シンボルタワータワー棟3F
☎087-813-0431
四国ツーリズム創造機構
2026年5月発行

四国の行事・イベント

※日程等は変更になる場合がありますので、最新の情報をご確認ください。

春 はる

5月 丸亀お城まつり

3 MARCH

上旬	春の渦開き	鳴門市（徳島県）
上旬	土佐の「おきゃく」	高知市（高知県）
第1土・日曜	うたづの町家とおひなさん	宇多津町（香川県）
中旬〜下旬	道後温泉まつり	松山市（愛媛県）
中旬〜下旬	かがわマラソン	高松市ほか（香川県）
下旬	とくしまマラソン	徳島市ほか（徳島県）
下旬〜4月上旬	栗林公園春のライトアップ	高松市（香川県）

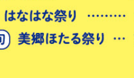
4 APRIL

上旬	お城まつり	松山市（愛媛県）
上旬	高知城花回廊	高知市（高知県）
上旬〜下旬	四国こんぴら歌舞伎大芝居	琴平町（香川県）
中旬	はな・はる・フェスタ	徳島市（徳島県）
第3土・日曜	砥部焼まつり	砥部町（愛媛県）
下旬の日曜	土佐赤岡どろめ祭り	香南市（高知県）
29日	剣山山開き	三好市（徳島県）

5 MAY

上旬	Tシャツアート展	黒潮町（高知県）
3日	小豆島農村歌舞伎（肥土山）	土庄町（香川県）
3〜4日	丸亀お城まつり	丸亀市（香川県）
3〜5日	仁淀川紙のこいのぼり	いの町（高知県）
5日	いかざき大凧合戦	内子町（愛媛県）
第3日曜	かつお祭	中土佐町（高知県）
下旬	はなはな祭り	伊方町（愛媛県）
下旬〜6月上旬	美郷ほたる祭り	吉野川市（徳島県）

夏 なつ



7月 うわじま牛鬼まつり

6 JUNE

1日〜9月20日	大洲のうかい・川下り遊覧	大洲市（愛媛県）
14・15日	弘法大師御誕生会	善通寺市（香川県）
15日	満濃池のゆる抜き	まんのう町（香川県）

7 JULY

1〜10日	石鎚山お山開き大祭	西条市（愛媛県）
上旬	虫送り	土庄町・小豆島町（香川県）
7月中旬	日和佐うみがめまつり	美波町（徳島県）
中旬	小松島港まつり	小松島市（徳島県）
22〜24日	うわじま牛鬼まつり	宇和島市（愛媛県）
第3土・日曜	土佐赤岡絵金祭り	香南市（高知県）
下旬	木頭杉一本乗り大会	那賀町（徳島県）

8 AUGUST

4・5日	津嶋神社夏季例大祭	三豊市（香川県）
第1土・日曜	今治市民のまつり「おんまく」	今治市（愛媛県）
9〜12日	よさこい祭り	高知市（高知県）
9〜16日	阿波おどり	徳島市ほか（徳島県）
上旬	松山野球拳おどり	松山市（愛媛県）
12〜14日	さぬき高松まつり	高松市（香川県）
第3土曜	土佐市大綱まつり	土佐市（高知県）

秋 あき

11月 にし阿波の花火

9 SEPTEMBER

中旬〜11月中旬	龍馬に大接近	高知市（高知県）
下旬〜11月下旬	土佐の豊穣祭	高知市ほか（高知県）

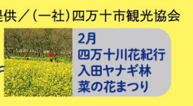
10 OCTOBER

5〜7日	松山道後秋まつり	松山市（愛媛県）
上旬〜中旬	越知町コスモスまつり	越知町（高知県）
第2金・土・日曜	さぬき豊浜ちょうさ祭	観音寺市（香川県）
中旬	小豆島農村歌舞伎（中山）	小豆島町（香川県）
9〜11日	金比羅宮例大祭	琴平町（香川県）
14〜17日	西条まつり	西条市（愛媛県）
16〜18日	新居浜太鼓祭り	新居浜市（愛媛県）
中旬〜11月下旬	オリーブ収穫祭	小豆島町（香川県）
下旬	由岐伊勢エビまつり	美波町（徳島県）
下旬〜11月中旬	神山アーティスト・イン・レジデンス	神山町（徳島県）
第3日曜	お供馬の走り込み	今治市（愛媛県）

11 NOVEMBER

中旬	にし阿波の花火	三好市（徳島県）
中旬	大谷焼窯まつり	鳴門市（徳島県）
下旬	美郷梅酒まつり	吉野川市（徳島県）
下旬〜12月上旬	栗林公園秋のライトアップ	高松市（香川県）
下旬〜1月上旬	まんのう公園ウィンターファンタジー	まんのう町（香川県）

冬 ふゆ



提供／（一社）四万十市観光協会

2月 四万十川花紀行入田ヤナギ林菜の花まつり

12 DECEMBER

1日	徳島おどりフェスタ	徳島市（徳島県）

1 JANUARY

1月2日、5・7・10月	宇和島闘牛	宇和島市（愛媛県）
第3日曜	大山寺の力餅	上板町（徳島県）

2 FEBRUARY

上旬	香川国際丸亀ハーフマラソン	丸亀市ほか（香川県）
上旬	愛媛マラソン	松山市（愛媛県）
上旬〜下旬	足摺椿まつり	土佐清水市（高知県）
11日	秋葉祭り	仁淀川町（高知県）
中旬	高知龍馬マラソン	高知市ほか（高知県）
下旬	四国酒まつり	三好市（徳島県）
下旬〜3月3日	引田ひなまつり	東かがわ市（香川県）
下旬〜3月上旬	七折梅まつり	砥部町（愛媛県）
下旬〜3月中旬	四万十川花紀行入田ヤナギ林菜の花まつり	四万十市（高知県）
下旬〜4月上旬	ビッグひな祭り	勝浦町（徳島県）

バリアフリートイレあり	勾配・段差あり	施設内車いす対応	エレベーターあり
休憩スペースあり	要配慮者駐車場あり	スタッフ常駐	貸出車いすあり

愛媛 えひめ

多くの偉人に愛された サイクリングと温泉のまち

俳人・正岡子規を輩出し、夏目漱石の小説『坊っちゃん』が生まれた愛媛県。文学の薫り漂う伊予の国は自転車で巡るのがおすすめ。海と山の景色に癒されたら温泉で疲れた身体をほぐそう。

ソトあそび

提供／（一社）久万高原町観光協会 MAP D-5

① 四国カルスト【久万高原町、西予市、高知県梼原町、津野町】
☎0892-21-1192 ※（一社）久万高原町観光協会

東洋のマチュピチュ

② マイントピア別子「東平（とうなる）」ゾーン【新居浜市】 MAP E-4 ☎0897-43-1801

③ しまなみ海道サイクリング【今治市】 MAP D-3

今治市と尾道市の間にある6つの島々を結ぶ"海の道"。美しい瀬戸内海の眺めながら走る「サイクリストの聖地」として、国内外から愛好家が集まる。周辺にはレンタサイクル施設も充実。
☎0898-41-3196 ※サンライズ糸山

スポットいっぱい

提供／（一社）久万高原町観光協会

④ 石鎚山トレッキング【西条市、久万高原町】
☎0892-21-1192 MAP D-4 ※（一社）久万高原町観光協会

⑤ とべもりジップライン【砥部町、松山市】 MAP C-4
☎089-963-3300

⑥ 滑床（なめとこ）渓谷キャニオニング【松野町】
MAP C-6 ☎0895-30-2250 ※GOOD RIVER

ウチあそび

⑦ 道後温泉本館【松山市】 MAP C-4

約3000年も前から湯が湧き、日本最古といわれる道後温泉。その本館は公衆浴場としては初めての国指定重要文化財に。保存修理が行われ、令和6年7月から全館営業が再開している。
☎089-921-5141

模様を描くよ

⑧ 砥部焼（とべ）【砥部町】 MAP C-4
☎089-962-2070 ※砥部焼観光センター炎の里

⑨ 臥龍山荘（がりゅう）【大洲市】 MAP C-5
☎0893-24-3759

⑩ タオル美術館【今治市】 MAP D-4
☎0898-56-1515

愛されグルメ&おみやげ

西条鉄板ナポリタン
玉子を具材として使い、熱々の鉄板皿で提供される西条市民おなじみのナポリタン。

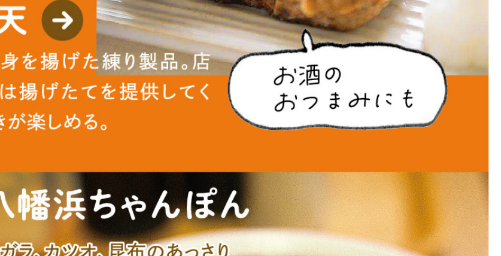
鯛めし
刺身をのせた玉子かけごはん「宇和島鯛めし」と炊き込みごはん「北条鯛めし」、洋風の味付け「東予・洋風焼き鯛めし」。食べ比べも楽しい。

今治焼豚玉子飯
ごはんに焼豚と半熟目玉焼きをのせ、甘めのタレがかかる今治市のご当地グルメ。

坊っちゃん団子
夏目漱石の小説『坊っちゃん』にちなんだ、抹茶、黄（白あん）、茶（小豆）の3色団子。

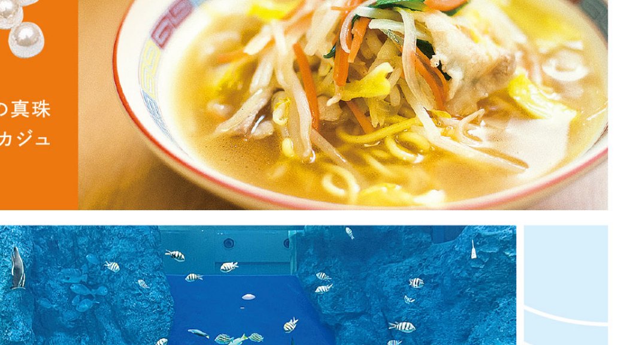
みかんジュース
柑橘王国ならではの多彩な種類が魅力。"みかんジュース蛇口"や飲み比べが体験できる施設や店舗も。

真珠
宇和海は日本トップクラスの真珠の生産地。普段使いできるカジュアルなアクセサリーが人気。



じゃこ天
地魚のすり身を揚げた練り製品。店舗によっては揚げたてを提供してくれ、食べ歩きが楽しめる。

お酒のおつまみにも



八幡浜ちゃんぽん
鶏ガラ、カツオ、昆布のあっさりスープに、八幡浜市特産のかまぼこやじゃこ天をトッピング。

香川 かがわ

大きなうどん愛があふれる 現代アートの聖地

瀬戸内海国立公園の中心に位置する香川県。全国で最も面積の小さな讃岐（さぬき）の国だが、壮大な瀬戸大橋と大きなうどん愛が訪れる者を懐深く迎える。直島をはじめとする現代アートも楽しもう。

ソトあそび

フォトジェニックいっぱい

① 一の宮公園【観音寺市】 MAP F-3
☎0875-52-6640 ※観音寺市豊浜コミュニティセンター海の家
「恋人の聖地」に認定されており、芝生広場にある「一の宮ドリームタワー」の鐘を鳴らすと幸せになれるとか。また世界的な彫刻家イサム・ノグチがデザインした遊具彫刻も人気。

提供／三豊市観光交流局 MAP E-3

② 父母ヶ浜（ちちぶがはま）【三豊市】
☎0875-56-5880 ※三豊市観光交流局

提供／三豊市観光交流局 MAP F-3

③ 天空のブランコ【観音寺市】（雲辺寺山頂公園）
☎0875-54-4968 ※雲辺寺ロープウェイ

幸せのお守り

④ 金刀比羅宮（ことひらぐう）【琴平町】 MAP F-3
☎0877-75-2121

提供／中津万象園・丸亀美術館 MAP F-3

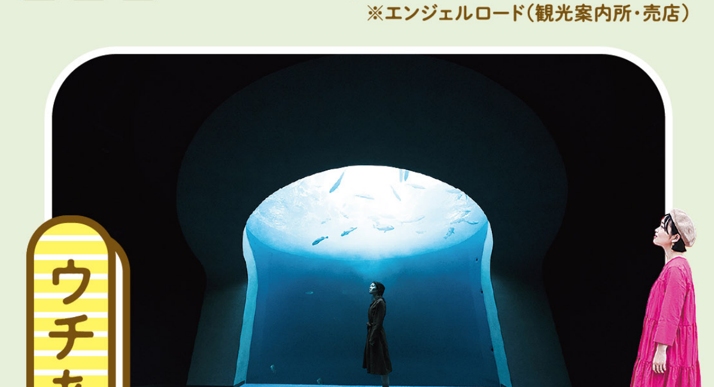
⑤ 中津万象園【丸亀市】
☎0877-23-6326

ウチあそび

提供／（公社）香川県観光協会

⑥ 特別名勝 栗林（りつりん）公園【高松市】 MAP F-3
☎087-833-7411 ※栗林公園観光事務所
100年以上の歳月をかけ、歴代藩主が造り上げた回遊式大名庭園。四国唯一の特別名勝で、文化財庭園の中では日本一の広さ。西側の紫雲山を背景に、巧妙に計算された造形美を楽しめる。

⑦ エンジェルロード【土庄町】
☎0879-62-2801 MAP G-2 ※エンジェルロード（観光案内所・売店）



⑧ 四国水族館【宇多津町】 MAP F-3 ☎0877-49-4590

草間彌生「赤かぼちゃ」2006年 直島・宮浦港緑地 撮影／青地大輔

⑨ 直島【直島町】 MAP F-2
☎087-892-2299 ※NPO法人直島町観光協会

和三盆の型抜きができる

⑩ 讃州（さんしゅう）井筒屋敷【東かがわ市】 MAP G-3
☎0879-23-8550

愛されグルメ&おみやげ

小豆島そうめん
400年以上の歴史を持ち、昔ながらの製法が守られている日本三大そうめんのひとつ。瀬戸内の塩や地元産のゴマ油を使用。

提供／（公社）香川県観光協会

和三盆
江戸時代中期から続く伝統的な砂糖菓子。上品な甘さと繊細な口どけで、お茶菓子としても人気。

骨付鳥
ジューシー＆スパイシーな味わい。歯ごたえ抜群の「おやどり」と柔らかい「ひなどり」がある。

ただただ美味い

讃岐うどん
打ちたて、切りたて、茹でたての「三たて」が本場ならでは。コシの強さとのどごしの良さが特徴。
提供／（公社）香川県観光協会

映えます

おいりソフト
香川の西部に伝わる米菓で、引き出物に欠かせない「おいり」を、ソフトクリームにトッピング。

オリーブ製品
オリーブは小豆島の特産品。オイルからお菓子、化粧品まで加工品も豊富で、オリーブ牛も！

牡蠣
香川は牡蠣の養殖が盛ん。旬の時期には目の前で焼いて食べられる期間限定の「牡蠣小屋」もある。
提供／（一財）かがわ県産品振興機構

あんもち雑煮
イリコと白味噌仕立ての汁に、あん入り丸餅が香川流。甘じょっぱさがクセになりそう。
提供／甘味茶屋 ぶどうの木

高知 こうち

黒潮踊る太平洋にも負けない ダイナミックな見どころが満載

波しぶきが舞う太平洋に四万十川や仁淀川で有名な清流を生み出す四国山脈など、ダイナミックな自然の宝庫・高知県。そんな土佐の国は、「いごっそう」や「はちきん」と呼ばれる地元民の豪快な気風も魅力の一つだ。

ソトあそび

① 柏島【大月町】 MAP C-7
☎090-5711-0735 ※柏島観光情報発信センター

MAP F-5

② 伊尾木洞（いおき）【安芸市】
☎0887-34-8344 ※伊尾木洞観光案内所

提供／（一社）四万十市観光協会

気持ちいい！

⑤ 四万十川サイクリング【四万十市】 MAP D-7
沈下橋など日本の原風景を思わせる風景が広がるサイクリングは、上級者向けから初心者向けの多様なコースが楽しめる。レンタサイクル施設をはじめ、途中で立ち寄れる道の駅や飲食店も充実。
☎0880-35-4171 ※（一社）四万十市観光協会

提供／北川村「モネの庭」マルモッタン

⑥ 北川村「モネの庭」マルモッタン【北川村】
☎0887-32-1233 MAP F-5

⑦ 中津渓谷【仁淀川町】 MAP D-5
☎0889-35-1333 ※仁淀川町観光協会

⑧ 土佐の日曜市【高知市】 MAP E-5
☎088-823-9375 ※高知市商業振興・外商支援課

ウチあそび

提供／高知県立牧野植物園

圧巻の植物

③ 高知県立牧野植物園 MAP E-5
【高知市】☎088-882-2601

④ 高知県立足摺（あしずり）海洋館 SATOUMI MAP C-7
【土佐清水市】☎0880-85-0635
目の前に広がる竜串湾の自然をそのまま水族館に。豊かな海に生息する約350種15,000点を展示し、足摺の原生林を再現したコーナーや大パノラマで楽しめる大水槽などがあり、臨場感たっぷり。

⑨ 雲の上の図書館（梼原（ゆすはら）町立図書館）
【梼原町】 MAP D-5 ☎0889-65-1900

©やなせたかし
©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

⑩ 香美（かみ）市立やなせたかし記念館【香美市】
☎0887-59-2300 MAP F-5

愛されグルメ&おみやげ

室戸キンメ丼
室戸沖でとれた高級魚・金目鯛が丼いっぱいに。店舗の個性が出る金目鯛のダシにも注目。

高知の地酒
キレのいい淡麗辛口が主流だが、近年は高知県産酵母「CEL-24」を使ったフルーティな酒も人気。
提供／高知県酒造組合

土佐和紙
三大和紙の一つで、国の伝統的工芸品。薄くて丈夫、自然素材ならではの手触りの良さが特徴。
提供／いの町紙の博物館

熱々うまい

藁焼きを体験できる施設も

鍋焼きラーメン
須崎市発祥の土鍋で食べるラーメン。鶏ガラ醤油味のスープに細麺、ネギ、ちくわ、生玉子とシンプル。

ゆず
高知は日本一の生産量を誇るゆずの名産地。ゆずを使った料理やお菓子も多数。

カツオのタタキ
カツオを豪快にあぶり、タレか塩で味わう。高知の代表料理の一つ。旬は3〜5月と9〜11月。
提供／（公財）高知県観光コンベンション協会

四万十料理
四万十川の青さのりや川エビ、鰻、鮎など昔ながらの伝統漁法でとれる旬の味が楽しめる。

アイスクリン
アイスともかき氷とも違う、乳脂肪分少なめのさっぱりサクサク食感。フレーバーも多彩。

徳島 とくしま

阿波おどりだけじゃない！ 美しくもパワフルな自然も魅力

阿波おどりの熱気があふれる徳島県。伝統文化と自然の調和が見事な阿波の国には世界三大潮流の一つである鳴門の渦潮に平家落人伝説が残る秘境・祖谷、急峻な崖が迫る太平洋…心を揺さぶる絶景ここにあり。

ソトあそび

提供／（一社）四国カメラ部

見晴らし最高

① 祖谷（いや）のかずら橋【三好市】
日本三大秘境の一つ・祖谷。シラクチカズラで造られた橋は、3年ごとに架け替えが行われる。渡るとユラユラ揺れてスリル満点。
☎0883-76-0877 ※三好市観光案内所
MAP F-4

③ 剣山（つるぎさん）【三好市、美馬市、那賀町】
☎0883-62-2772 ※剣山観光登山リフト（株） MAP F-4

迫力満点

④ 鳴門の渦潮【鳴門市】 MAP H-3
☎088-683-6262 ※大鳴門橋遊歩道渦の道

⑤ うだつの町並み【美馬市】
☎0883-53-8599 ※美馬観光ビューロー
MAP G-3

ウチあそび

なると金時のオブジェ

② 道の駅 くるくるなると【鳴門市】☎088-685-9696
なると金時や鳴門鯛、鳴門わかめをはじめ、地域の特産品を使った多彩な食が集まる「体験型食のテーマパーク」。特産品の巨大なオブジェと一緒に、SNS映えする記念の1枚を。
MAP H-3

⑥ 大塚国際美術館 MAP H-3
【鳴門市】☎088-687-3737

ロープウェイで眉山へ！

⑦ 阿波おどり会館【徳島市】
☎088-611-1611 MAP H-3

⑧ 名頃（なごろ）かかしの里 MAP F-4
【三好市】
☎0883-76-0877 ※三好市観光案内所

⑨ DMV（デュアル・モード・ビークル）【海陽町、高知県東洋町、室戸市】
MAP G-5

線路も道路も走るよ

MAP F-4

⑩ 祖谷渓谷 雲の上テラス【三好市】
☎0883-75-2311 ※ホテル祖谷温泉

愛されグルメ&おみやげ

阿波尾鶏（あわおどり）
低脂肪で歯ごたえ抜群、コクと旨味が詰まった地鶏。手羽先、焼鳥、つくねなどどんな料理も美味しい！

海賊料理
主に県南部の沿岸地域で味わえる。新鮮な海老や貝などをそのまま焼いて豪快に！

ソウルフード

祖谷そば
祖谷のそば粉100%の素朴な風味、太く短い麺が特徴で、地元の山菜を加えることも。

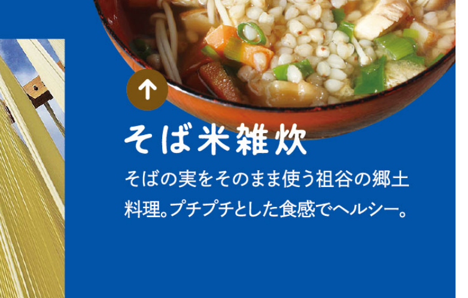
徳島ラーメン
戦後の屋台から生まれた徳島名物。濃厚な白・茶・黄色の3系統のスープがあり、どれも絶品。

藍染め（阿波藍）
徳島の伝統的な染物で、深く美しい藍色が魅力。藍染体験ができる施設もある。

なると金時（芋菓子）
きめ細やかで上品な甘さのなると金時。焼き芋、天ぷら、お菓子と幅広く楽しめる。

独特の食感

半田そうめん
つるぎ町半田で生産され、麺が太く、強いコシが特徴。四国山脈から吹く冷風で乾燥させて作られる。



そば米雑炊
そばの実をそのまま使う祖谷の郷土料理。プチプチとした食感でヘルシー。

四国へのアクセス

※2026年5月時点の情報です。
最新の情報はご利用前にご確認をお願いします。

飛行機

東京（羽田）	ANA・JAL	約1時間15分	徳島阿波おどり空港
		約1時間20分	高松空港
		約1時間25分	松山空港
		約1時間25分	高知龍馬空港
東京（成田）	ジェットスター	約1時間40分	高松空港
		約1時間50分	松山空港
		約1時間40分	高知龍馬空港
大阪（伊丹）		約50分	松山空港（ANA・JAL）
		約45分	高知龍馬空港（ANA）
名古屋	（中部）	約1時間5分	松山空港（ANA）
		約1時間	高知龍馬空港（FDA）
	（小牧）	約1時間	高知龍馬空港（FDA）
福岡（福岡）		約1時間	徳島阿波おどり空港（JAL）
		約45分	松山空港（JAL）
		約55分	高知龍馬空港（JAL）
鹿児島		約1時間	松山空港（JAC）
沖縄（那覇）		約1時間55分	高松空港（ANA）
		約1時間50分	松山空港（ANA）

JR

東京	約3時間20分	新幹線	岡山（乗換）
名古屋	約1時間40分	新幹線	岡山（乗換）
新大阪	約50分	新幹線	岡山（乗換）
広島	約40分	新幹線	岡山（乗換）
博多	約1時間50分	新幹線	岡山（乗換）
岡山	約55分	瀬戸大橋線快速「マリンライナー」	高松
高松	約1時間10分	高徳線特急「うずしお」	徳島
岡山	約2時間45分	予讃線特急「しおかぜ」	松山
岡山	約2時間40分	土讃線特急「南風」	高知

高速道路

吹田IC（大阪）	約2時間	145.0km	徳島IC
	約2時間25分	188.8km	高松中央IC
	約4時間	339.9km	松山IC
	約3時間50分	312.4km	高知IC
垂水IC（神戸）	約1時間15分	92.7km	徳島IC
	約1時間40分	136.5km	高松中央IC
	約3時間15分	287.6km	松山IC
	約3時間	260.1km	高知IC
岡山IC	約1時間45分	144.9km	徳島IC
	約1時間	79.3km	高松中央IC
	約2時間5分	184.2km	松山IC
	約1時間55分	156.7km	高知IC
広島IC	約3時間5分	266.6km	徳島IC
	約2時間20分	201.0km	高松中央IC
	約2時間55分	198.1km	松山IC
	約3時間15分	278.4km	高知IC
福岡IC	約6時間20分	543.3km	徳島IC
	約5時間30分	477.7km	高松中央IC
	約6時間10分	471.0km	松山IC
	約6時間25分	555.1km	高知IC

フェリー

和歌山港	約2時間5〜15分	南海フェリー	徳島港	徳島着
東京港	約18時間	オーシャン東九フェリー	徳島港	
新門司港	約14時間	オーシャン東九フェリー	徳島港	
神戸港	約4時間15〜45分	ジャンボフェリー	高松東港	香川着
大阪南港	約8時間	四国オレンジフェリー	東予港	愛媛着
神戸六甲港	約7時間	四国オレンジフェリー	新居浜港 ※貨物主体航路	
広島港 呉港寄港便あり	約2時間40分	瀬戸内海汽船	松山観光港	
広島港 呉港寄港便あり	約1時間10〜20分	石崎汽船	松山観光港 ※スーパージェット	
柳井港 伊保田寄港あり	約2時間25〜35分	防予フェリー	三津浜港	
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20分	九四オレンジフェリー	八幡浜港	
臼杵港	約2時間15〜20分	宇和島運輸フェリー	八幡浜港	
佐賀関港	約1時間10分	国道九四フェリー	三崎港	

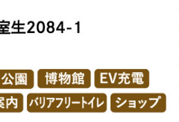
道の駅&パーキングエリア（PA）

四国には、紹介している道の駅・パーキングエリア（PA）以外にもたくさんあります。
ぜひ立ち寄ってみてください♪
※営業時間、定休日等は施設により異なります。詳細は各施設へお問い合わせください。

道の駅 小豆島オリーブ公園

約2,000本のオリーブ畑が広がり、小高い丘には白いギリシャ風車がある。映画『魔女の宅急便』のロケセットは、フォトジェニックスポットとして大人気。
香川県小豆郡小豆島町西村甲1941-1
☎0879-82-2200
ベビーベッド／食事／宿泊／温泉／公園／EV充電／無線LAN／体験施設／観光案内／バリアフリートイレ

道の駅 小豆島ふるさと村



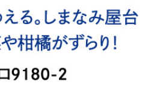
手延そうめん館、キャンプ場、プール、運動場や体育館など、美しい自然の中で「遊ぶ」「体験する」にこだわった道の駅。物産館ではすももソフトクリームが好評。
香川県小豆郡小豆島町室生2084-1
☎0879-75-2266
食事／宿泊／キャンプ場等／公園／博物館／EV充電／無線LAN／体験施設／観光案内／バリアフリートイレ／ショップ

道の駅 伯方S・Cパーク

提供／（株）しまなみ

道の駅機能と文化センター、体育センターが融合された道の駅。人工ビーチが目の前に整備され、夏は海水浴客で賑わう。また、レンタサイクルも整備されており、乗り捨ても可能。
愛媛県今治市伯方町叶浦甲1668-1
☎0897-72-3300
食事／EV充電／無線LAN／観光案内／バリアフリートイレ／ショップ

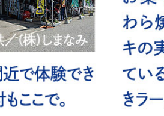
道の駅 多々羅しまなみ公園



提供／（株）しまなみ

瀬戸内海に映える多々羅大橋が一望のもとに。レストランでは新鮮料理から今治名物のせんざんき（唐揚げ）までが味わえる。しまなみ屋台市には地元でとれた野菜や柑橘がずらり！
愛媛県今治市上浦町井口9180-2
☎0897-87-3866
食事／公園／無線LAN／観光案内／バリアフリートイレ／ショップ

道の駅 よしうみいきいき館



提供／（株）しまなみ

来島海峡大橋を眺めながら、海鮮七輪バーベキューや海鮮料理が味わえる。地元でとれた野菜や鮮魚、柑橘などの特産品も人気。潮流を間近で体験できるしまなみ来島海峡遊覧船の受付もここで。
愛媛県今治市吉海町名4520-2
☎0897-84-3710
食事／公園／無線LAN／体験施設／観光案内／バリアフリートイレ／ショップ

道の駅 かわうその里すさき

1階の特産店には海産物や地元の野菜、お菓子などが並び、わら焼きカツオタタキの実演販売も行っている。2階のレストランでは須崎名物「鍋焼きラーメン」や海鮮料理などが味わえる。
高知県須崎市下分甲263-3
☎0889-40-0004
ATM／ベビーベッド／食事／観光案内／バリアフリートイレ／ショップ

与島パーキングエリア

瀬戸大橋のほぼ中央に位置し、展望台からは多くの島々や行き交う大小さまざまな船舶をパノラマで展望できる。
香川県坂出市与島町西方587
☎0877-43-0502
ATM／ベビーベッド／食事／公園／展望台／EV充電／無線LAN／観光案内／ショップ／バリアフリートイレ

JR四国の観光列車 和の風情・レトロモダン…情緒あふれる列車の小旅行をお楽しみください。

詳しくは JR四国
※2026年5月時点の情報です。

鉄道情報は、左記二次元コードからご確認いただけます。

JR四国

伊予灘ものがたり
IYONADA MONOGATARI

伊予灘の穏やかな海を眺めながら、愛媛ならではの食材を使ったこだわりのお食事をお召し上がりいただけます。2022年のリニューアルデビューからは、車両貸切の3号車「Fiore Suite（フィオーレスイート）」が新設され、大切な人と過ごす特別な時間をワンランク上のサービスと共にお楽しみいただけます。

- ●運転区間／松山～伊予大洲・八幡浜
- ●運転日／土・休日を中心に運転
  ※年末年始除く

※料理内容は季節により変更しております。（イメージ）

四国まんなか千年ものがたり
SHIKOKU MANNAKA SENNEN MONOGATARI

和の風情にしつらえた車窓からは、清らかで美しい里山や、大自然が生み出した渓谷美がご覧いただけます。また、香川、徳島の地元食材を使ったこだわりのお食事もお召し上がりいただくことができます。気の合うご友人と一緒に、時には一人でのんびりとした列車旅をご満喫ください。

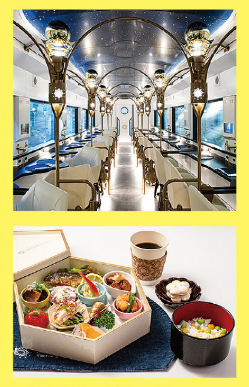
- ●運転区間／多度津・善通寺・琴平～大歩危
- ●運転日／土・休日を中心に運転
  ※年末年始除く

※料理内容は季節により変更しております。（イメージ）

志国土佐 時代の夜明けのものがたり

幕末に活躍した志士たちの「歴史」、そして雄大で美しい「自然」、高知ならではの豊富な食材を取り入れた「食」を土佐流のおもてなしとともにお楽しみいただけます。沿線のいたるところでは地域の方々が手を振って迎えてくれ、高知ならではのおもてなしで人の温かさを感じることができる観光列車となっています。

- ●運転区間／高知～土佐久礼・窪川、高知～安芸・奈半利
- ●運転日／土・休日を中心に運転
  ※年末年始除く



※料理内容は季節により変更しております。（イメージ）

藍よしのがわトロッコ

吉野川がはぐくんだ「阿波藍」。藍で富を築いた藍商人により花開いた徳島の文化や沿線の歴史、地元の食を、吉野川に吹き抜ける風とともに体感いただくトロッコ列車です。車内では徳島ならではのお土産品や飲み物、列車オリジナルグッズを販売しているほか、事前予約の駅弁も楽しむことができます。また沿線ガイドによる地元案内も楽しみのひとつです。

- ●運転区間／徳島～阿波池田・大歩危
- ●運転日／春、夏、秋の土・休日を中心に運転
- ※さとめぐみの風（徳島発）の徳島駅～石井駅間はトロッコ車両にはご乗車になれません。

アンパンマン列車
©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

人気アニメ「それいけ！アンパンマン」の仲間たちがデザインされた列車が四国各地で走っているよ！

予讃線8000系アンパンマン列車
空と虹をイメージした楽しいデザインの列車。
- ●運転区間／岡山・高松～松山
- ●運転日／毎日
- ※検査等により一般車両の場合あり

土讃線アンパンマン列車
あかいろときいろの2種類の列車が活躍中。
- ●運転区間／岡山～高知
- ●運転日／毎日
- ※検査等により一般車両の場合あり

瀬戸大橋アンパンマントロッコ
アンパンマンとなかまたちが描かれた瀬戸大橋からの絶景を楽しめるトロッコ列車。
- ●運転区間／岡山～琴平・高松
- ●運転日／春・秋の土・休日、夏休み
- ※トロッコ乗車区間／児島～琴平・坂出

ゆうゆうアンパンマンカー
プレイルームで遊べる列車。
- ●運転区間／徳島～阿波池田
- ●運転日／土・休日、春・夏・冬休み

予讃線宇和海アンパンマン列車
白い車体にアンパンマンとばいきんまんの大きな顔が描かれた列車。
- ●運転区間／松山～宇和島
- ●運転日／毎日
- ※検査等により一般車両の場合あり
- ※アンパンマンシートはありません

高徳線うずしおアンパンマン列車
オレンジの車両には「アンパンマンとそのなかまたち」、ブルーの車両には「ばいきんまんとそのなかまたち」が描かれた列車。
- ●運転区間／高松～徳島　●運転日／毎日
- ※検査等により一般車両の場合あり
- ※アンパンマンシートはありません

予土線3兄弟
窪川～宇和島を結ぶ予土線（しまんとグリーンライン）で運行している個性豊かな3つの観光列車！

予土線3兄弟 長男 しまんトロッコ

爽快な四万十の風を感じることができるトロッコ列車！
- ●運転区間／窪川～宇和島
- ●運転日／春・夏・秋の土・休日を中心に運転

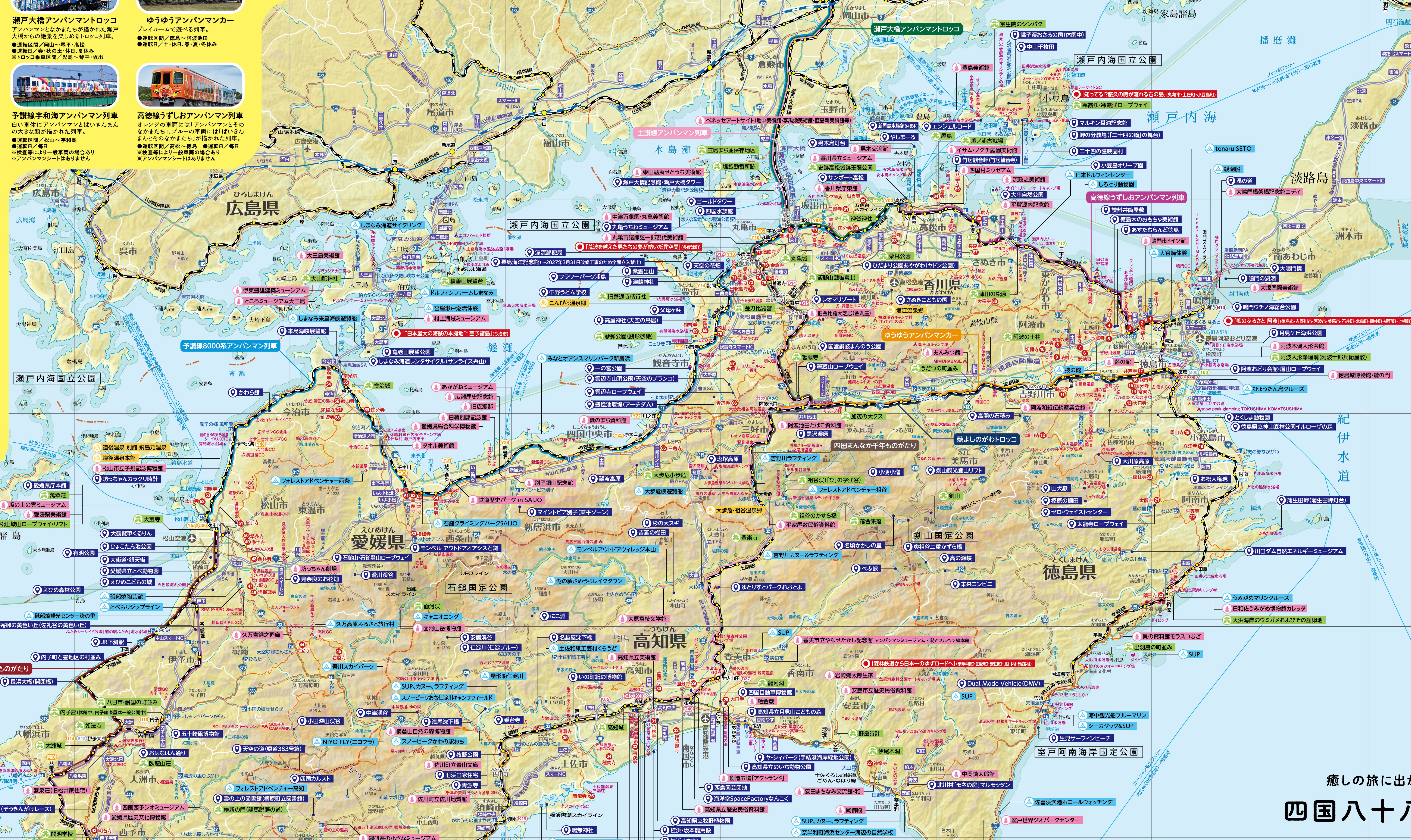
トロッコ乗車区間｜しまんトロッコ1号：土佐昭和～江川崎
しまんトロッコ2号：江川崎～土佐大正

予土線3兄弟 次男 海洋堂ホビートレイン（かっぱうようよ号）

かっぱの世界を満喫できる列車！
- ●運転区間／窪川～宇和島
- ●運転日／毎日
- ※検査等により一般車両の場合あり

予土線3兄弟 三男 鉄道ホビートレイン

0系新幹線を模した外観で車内には鉄道模型を展示。
- ●運転区間／窪川～宇和島
- ●運転日／毎日
- ※検査等により一般車両の場合あり

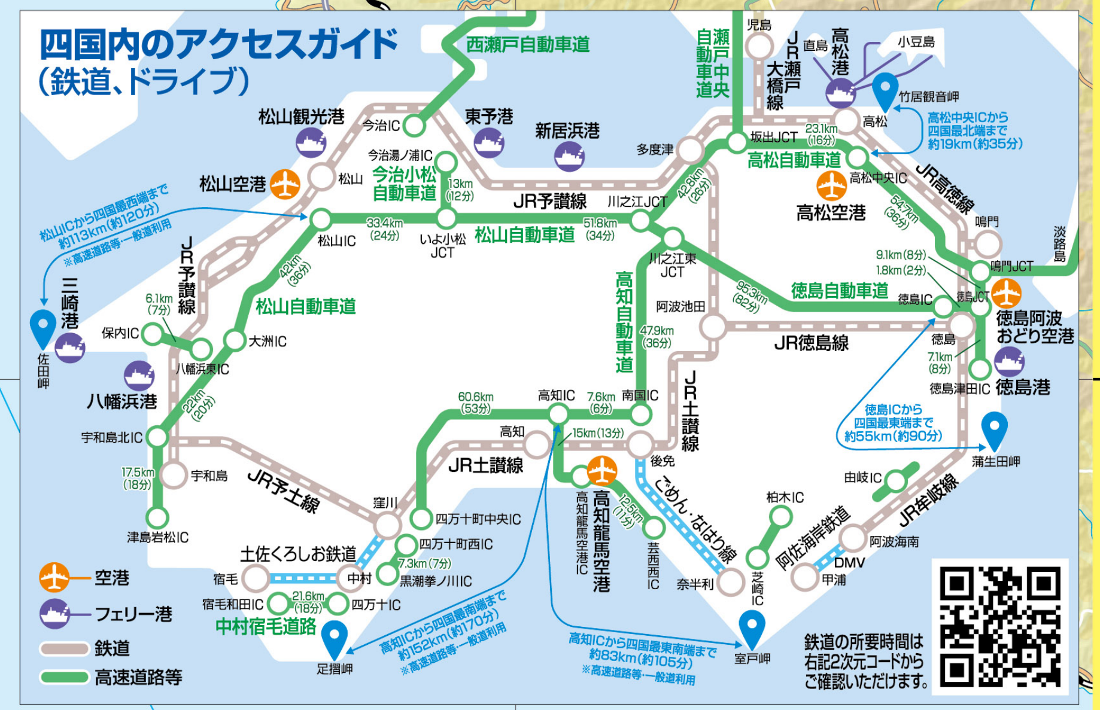


四国の観光スポットやグルメなどをおトクに便利に楽しめる
四国観光・旅アプリ
しこくるり

ダウンロードはこちら
Available on the App Store
ANDROID APP ON Google play

オトクに四国を旅するアプリ しこくるり
見る・食べる・体験する 四国の観光スポットを探す
おトクに旅する 旅ぱす
しこくるり デジタルチケット
しこくるり デジタルきっぷ
特集 地域のおすすめを見る！
ひろめ市場

四国内のアクセスガイド（鉄道、ドライブ）



鉄道の所要時間は右記2次元コードからご確認いただけます。

癒しの旅に出かけてみませんか

四国八十八ヶ所めぐり

JAPAN HERITAGE
日本遺産

徳島県 発心の道場

提供：（一社）四国カメラ部　1番 霊山寺

1番	霊山寺	鳴門市大麻町板東	088-689-1111
2番	極楽寺	鳴門市大麻町檜	088-689-1112
3番	金泉寺	板野郡板野町大寺	088-672-1087
4番	大日寺	板野郡板野町黒谷	088-672-1225
5番	地蔵寺	板野郡板野町羅漢	088-672-4111
6番	安楽寺	板野郡上板町引野	088-694-2046
7番	十楽寺	阿波市土成町高尾	088-695-2150
8番	熊谷寺	阿波市土成町土成前田	088-695-2065
9番	法輪寺	阿波市土成町土成田中	088-695-2080
10番	切幡寺	阿波市市場町切幡観音	0883-36-3010
11番	藤井寺	吉野川市鴨島町飯尾	0883-24-2384
12番	焼山寺	名西郡神山町下分	088-677-0112
13番	大日寺	徳島市一宮町西丁	088-644-0069
14番	常楽寺	徳島市国府町延命	088-642-0471
15番	国分寺	徳島市国府町矢野	088-642-0525
16番	観音寺	徳島市国府町観音寺	088-642-2375
17番	井戸寺	徳島市国府町井戸	088-642-1324
18番	恩山寺	小松島市田野町	0885-33-1218
19番	立江寺	小松島市立江町	0885-37-1019
20番	鶴林寺	勝浦郡勝浦町生名	0885-42-3020
21番	太龍寺	阿南市加茂町龍山	0884-62-2021
22番	平等寺	阿南市新野町秋山	0884-36-3522
23番	薬王寺	海部郡美波町奥河内	0884-77-0023

高知県 修行の道場

提供：（一社）四国カメラ部　31番 竹林寺

24番	最御崎寺	室戸市室戸岬町	0887-23-0024
25番	津照寺	室戸市室津	0887-23-0025
26番	金剛頂寺	室戸市室戸町元乙	0887-23-0026
27番	神峯寺	安芸郡安田町唐浜	0887-38-5495
28番	大日寺	香南市野市町母代寺	0887-56-0638
29番	国分寺	南国市国分	088-862-0055
30番	善楽寺	高知市一宮	088-846-4141
31番	竹林寺	高知市五台山	088-882-3085
32番	禅師峰寺	南国市十市	088-865-8430
33番	雪蹊寺	高知市長浜	088-837-2233
34番	種間寺	高知市春野町秋山	088-894-2234
35番	清瀧寺	土佐市高岡町	088-852-0316
36番	青龍寺	土佐市宇佐町	088-856-3010
37番	岩本寺	高岡郡四万十町茂串	0880-22-0376
38番	金剛福寺	土佐清水市足摺岬	0880-88-0038
39番	延光寺	宿毛市平田町	0880-66-0225

御厨人窟

愛媛県 菩提の道場

51番 石手寺

40番	観自在寺	南宇和郡愛南町御荘平城	0895-72-0416
41番	龍光寺	宇和島市三間町戸雁	0895-58-2186
42番	仏木寺	宇和島市三間町則	0895-58-2216
43番	明石寺	西予市宇和町明石	0894-62-0032
44番	大寶寺	上浮穴郡久万高原町菅生	0892-21-0044
45番	岩屋寺	上浮穴郡久万高原町七鳥	0892-57-0417
46番	浄瑠璃寺	松山市浄瑠璃町	089-963-0279
47番	八坂寺	松山市浄瑠璃町	089-963-0271
48番	西林寺	松山市高井町	089-975-0319
49番	浄土寺	松山市鷹子町	089-975-1730
50番	繁多寺	松山市畑寺町	089-975-0910
51番	石手寺	松山市石手	089-977-0870
52番	太山寺	松山市太山寺町	089-978-0329
53番	円明寺	松山市和気町	089-978-1129
54番	延命寺	今治市阿方	0898-22-5696
55番	南光坊	今治市別宮町	0898-22-2916
56番	泰山寺	今治市小泉	0898-22-5959
57番	栄福寺	今治市玉川町八幡	0898-55-2432
58番	仙遊寺	今治市玉川町別所	0898-55-2141
59番	国分寺	今治市国分	0898-48-0533
60番	横峰寺	西条市小松町石鎚	0897-59-0142
61番	香園寺	西条市小松町南川	0898-72-3861
62番	宝寿寺	西条市小松町新屋敷	0898-72-2210
63番	吉祥寺	西条市氷見	0897-57-8863
64番	前神寺	西条市州之内	0897-56-6995
65番	三角寺	四国中央市金田町三角寺	0896-56-3065

香川県 涅槃の道場

提供：（一社）四国カメラ部　75番 善通寺

66番	雲辺寺	徳島県三好市池田町白地	0883-74-0066
67番	大興寺	三豊市山本町辻	0875-63-2341
68番	神恵院	観音寺市八幡町	0875-25-3871
69番	観音寺	観音寺市八幡町	0875-25-3871
70番	本山寺	三豊市豊中町本山甲	0875-62-2007
71番	弥谷寺	三豊市三野町大見	0875-72-3446
72番	曼荼羅寺	善通寺市吉原町	0877-63-0072
73番	出釈迦寺	善通寺市吉原町	0877-63-0073
74番	甲山寺	善通寺市弘田町	0877-63-0074
75番	善通寺	善通寺市善通寺町	0877-62-0111
76番	金倉寺	善通寺市金蔵寺町	0877-62-0845
77番	道隆寺	仲多度郡多度津町北鴨	0877-32-3577
78番	郷照寺	綾歌郡宇多津町	0877-49-0710
79番	天皇寺	坂出市西庄町	0877-46-3508
80番	国分寺	高松市国分寺町国分	087-874-0033
81番	白峯寺	坂出市青海町	0877-47-0305
82番	根香寺	高松市中山町	087-881-3329
83番	一宮寺	高松市一宮町	087-885-2301
84番	屋島寺	高松市屋島東町	087-841-9418
85番	八栗寺	高松市牟礼町牟礼	087-845-9603
86番	志度寺	さぬき市志度	087-894-0086
87番	長尾寺	さぬき市長尾西	0879-52-2041
88番	大窪寺	さぬき市多和兼割	0879-56-2278

JAPAN HERITAGE
日本遺産

文化庁は、地域の歴史的魅力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリーを「日本遺産（Japan Heritage）」として認定しています。

1：450000

観光スポット	私鉄	道の駅
観覧施設	高速・自動車専用道路	キャンプ場
日本遺産	有料道路	ゴルフ場
文化財（建造物・史跡・名勝・天然記念物）	国道	海水浴場
温泉郷	主要道	ダイビングスポット
アクティビティ	その他の道路	日帰り温泉
88 四国八十八ヶ所	四国のみち	港湾
新幹線	フェリー航路	空港
JR	主なバス路線	国立・国定公園
路線記号 Y00 路線番号 みどりの窓口設置駅（四国内）	県界	

ETC利用限定　軽・普通車限定　インターネット事前申込制
高速道路が乗り放題でおとく in SHIKOKU
四国まるごとドライブパス
NEXCO 西日本
関西・中国・九州から四国への往復料金と四国乗り放題がセットのおトクなドライブパス！

ETC利用限定　軽・普通車限定　インターネット事前申込制
四国の高速道路が乗り放題の料金プラン
四国周遊ドライブパス
NEXCO 西日本