

AINAN SANSAN

愛南燦々

四国・愛南町を楽しむ5つのパラダイス



愛南町4つのシンボル



愛南町HP

Instagram

X



 愛媛県愛南町

〒798-4196 愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲2420番地
Tel.0895-72-1211 Fax.0895-72-1214

2025年8月発行 協力：松山大学 愛南マダイ応援隊の皆様

愛南



S A N S A N

四国・愛南町を楽しむ5つのパラダイス

愛媛県の最南端に位置する愛南町には
美しい自然、海山の幸、懐深き人たち…
私たちが忘れかけていた
古き良きニッポンの姿がある。
心癒す5storyを求めて。



燦々

A I N A N

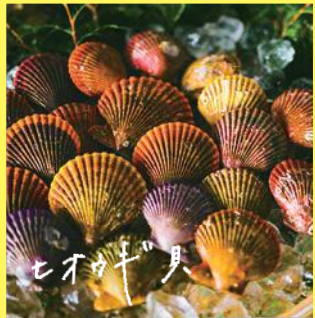
愛南町ってどんな所？

愛媛県の最南端に位置している愛南町は「足摺宇和海国立公園」に代表する、豊かな海・山を有し自然環境に恵まれた地域です。気候は、四季を通じて温暖でサンゴや熱帯魚などを見ることができます。





カツオ



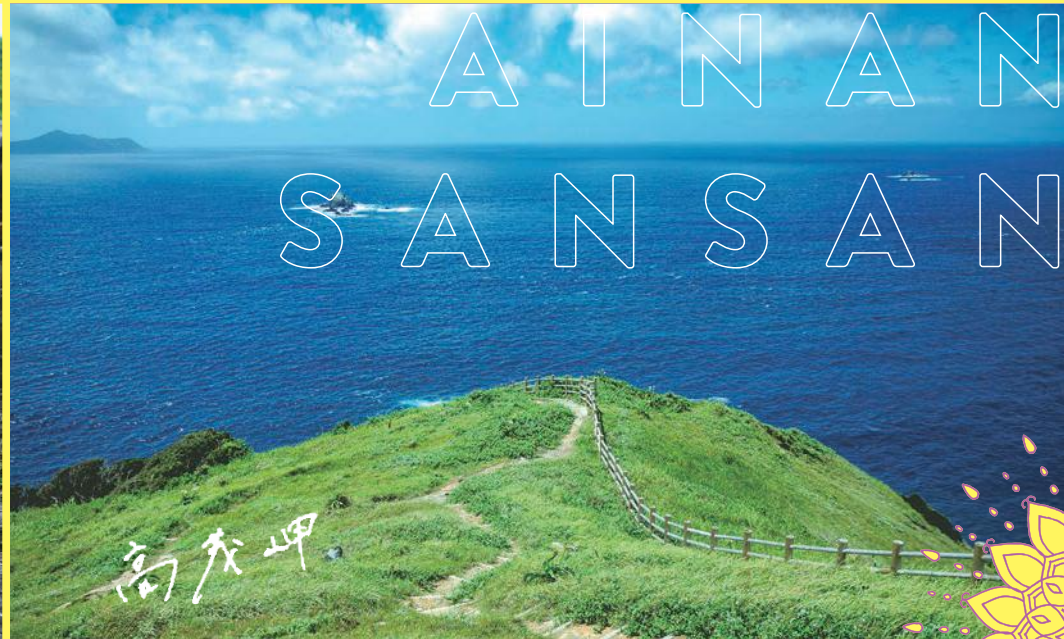
ヒオガキ貝



緑川公園キャンプ場



石垣の里外泊



高茂岬



早和港
海域公園



SUP



南のビーチリゾート



山田の棚田



緑山の桜ボートツアー



シュノーケリング



カキ



河内晩柑

CONTENTS

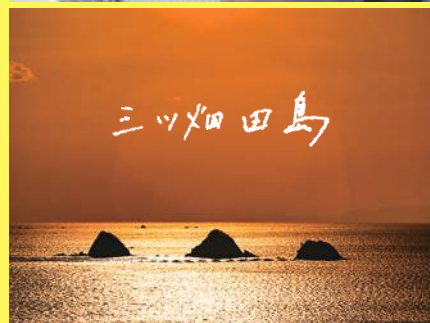
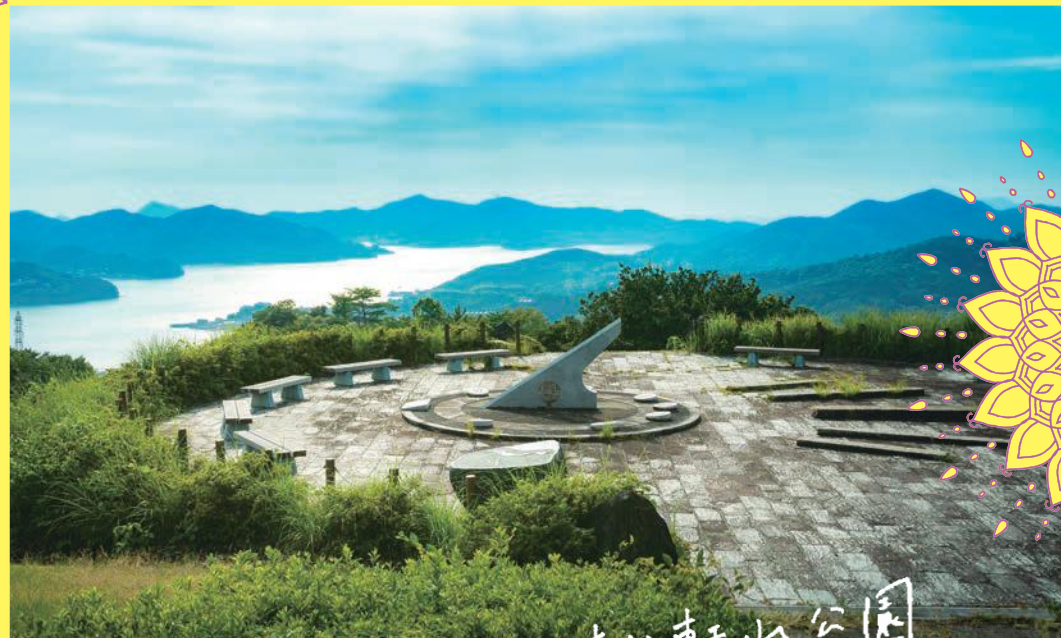
01 愛南燦々

四国・愛南町を楽しむ5つのパラダイス

- 06 #1 秘境紀行【自然】
海に山に、豊かな自然が作り出す絶景と出会う。
- 12 #2 遊々素敵【アクティビティ】
自然のなかで遊ぶ。その経験は心の豊かさを育む。
- 22 #3 楽園遺産【文化・歴史】
先人たちが守り続けた歴史と文化を知り、学び、気づく。
- 28 #4 美味口福【食】
春夏秋冬、いつでも旬の美味を味わえる幸せがここに。
- 34 #5 愛南秘宝【産品】
愛南が生んだ珠玉の逸品を町内で、ご自宅で楽しんで！

- 40 愛南土産が買える店
- 42 いい湯で、整う
- 44 旅の疲れを癒やす宿
- 46 愛南MAP

GO!
GO!
GO!



自然のエネルギーを感じて



美しい景色は数あれど、自然の意のままに形づくられた愛南の景色は、全身で受け止めてもまだ余ってしまいそうほどのパワフルさがあるのです。大きく息を吸い込んで目を閉じれば、波の音や風の音と一体になれるような不思議な感覚が体を通り抜けていくみたい。そんな自然の力強さに圧倒されながら、全身にびりびりとパワーを感じる時間。わざわざ訪れる価値のある絶景に、ぜひ会いにきて。

眼下に広がる
自然の力強さに
圧倒されて。



天の嶺の鼻

足摺宇和海国立公園の景勝地で、切り立った断崖の下には奇岩怪石が並ぶ。白亜の灯台と紺碧の太平洋のコントラストが美しく、展望台からの眺めはまさに絶景。

◎ 久良 ☎ 0895-72-7315 (愛南町役場商工観光課)

不思議な岩が乱立！
南予随一の景勝地

COLUMN

風を切って走ろう



レンタサイクルで自然を満喫

愛南町観光協会

愛南町の観光の拠点となる施設。レンタサイクルのサービスを行っておりE-bike、電動自転車、クロスバイクなどを借りることができる。レンタルの詳しい情報はHPをチェック。



◎ 御荘平城742-1
☎ 0895-73-0444 (愛南町観光協会) ☎ 8:30~17:15

秘境紀行

HIKYOU KIKOU

愛南をめぐる5つのコト
#1
AINAN
SANSAN
STORY
自然

手つかずの
大自然が残る
楽園

野路菊が咲き誇る
断崖絶壁の絶景スポット

水平線が広がる絶景に感動！

高茂岬

愛媛県西南端にあり、豊かな緑に覆われた100メートル超えの断崖が続く高茂岬。晴れの日には遠く九州まで一望できる。毎年11月中旬頃澄み切った空を滑空する鷹の姿や、満開の野路菊も見られる。

◎ 高茂
☎ 0895-72-7315 (愛南町役場商工観光課)

PICKUP

四季折々の自然を、じっくり学べる



篠山自然学習館

篠山の美しい四季折々の自然を残した写真や資料が数多くそろっており、篠山の自然をじっくりと学ぶことができる。トイレ休憩としても立ち寄りやすいスポット。

〒正木3047 ☎ 0895-84-2211 (愛南町役場一本松支所) ☺ 土日のみ運営9:00~16:30

まるで絵画のように
美しく伸びる滝

白し滝

篠山の七合目にある落差50メートルの滝。山の緑の合間、岩壁沿いにまっすぐ落ちる水の流れは、まさに一枚白布を垂らしたかのような美しさ。

〒正木 ☎ 0895-84-2211 (愛南町役場一本松支所)

篠山観光
開発協議会

アケボノツツジ
開花情報も
あります



力強い水音に、
自然のパワーを感じて

虹にケが滝

白滝の近く、篠川の枝沢にかかる松田川水系の落差22メートルの滝。緑に囲まれた岩間から力強く流れる様子を、自然のたくましさを感じる。

〒正木

ちょっとひと休み

山道は少しハードかも

神秘の
自然

厳かな気分になれる神秘的な
スポットもたくさん。

山頂から
眼下に広がる、
絶景に魅せられて

4月下旬〜5月上旬にかけて、
篠山はアケボノツツジやシャク
ナゲの花で一面が埋め尽くさ
れる。頂上には篠山神社も

山頂の神社でお参りを

篠山登山

愛媛県と高知県の県境に位置する篠山。標高は1064.6メートルで、頂上には篠山神社があり、古くから山岳信仰の霊地として多くの人々に親しまれている。

〒正木 ☎ 0895-84-2211 (愛南町役場一本松支所)

COLUMN

四季折々に魅せる
愛南町の花

町内には美しい花スポットがたくさん。
季節ごとに、さまざまな表情を魅せてくれる花たちに会いに行こう。



1 高茂岬の野路菊

高茂岬では11月中旬頃から、岬一面に白い野路菊が咲き誇り圧巻の景色。

◎ 高茂

3 篠山のアケボノツツジ

篠山では4月下旬～5月上旬、アケボノツツジやシャクナゲで春色に染まる。

◎ 正木

2 大森山桜園の桜

春の南レク城辺公園・大森山桜園では、約3,000本の桜が咲き乱れ大勢の花見客で賑わう。

◎ 蓮乗寺299

4 松軒山公園の梅

松軒山公園の梅林園では2月下旬～3月上旬頃、約8,500本の色とりどりの梅を楽しめる。

◎ 御荘長洲304

美しい景色、見つけてね

まだまだ行ってみたい

愛南の自然



長洲園地

整った庭園を、
俳句とめぐる

蓮の花が咲く池と、手入れの行き届いた趣ある日本庭園があり、四季折々の美しい風景に出会える。各所にある種田山頭火の句碑を巡るのも楽しみのひとつ。

◎ 御荘長洲 ☎ 0895-73-2151(南レク南宇和管理事務所)



山出の棚田

美しい湧水が支える
絶景の棚田へ

山間の豊かな湧水がもたらす棚田広がる山出地区。新緑の頃は青々と、収穫期には黄金色に染まる昔ながらの風情あふれる自然の美を見ることができる。

◎ 緑丙761 ☎ 0895-72-7315(愛南町役場商工観光課)



須ノ川の海岸

ウバメガシの林を抜けると
美しい宇和海

玉の浜石が特徴的な海岸。サンゴの群生や色とりどりの魚たちが生息し、夏には気軽にマリンレジャーを楽しむことができる。

◎ 須ノ川288 ☎ 0895-85-0200(須ノ川公園管理事務所)



三ツ畑島

海・島・夕陽の美しい
コントラストに心惹かれて

宇和海に浮かぶ3つの小島からなる三ツ畑島。秋から冬にかけては島付近に日が沈み、夕陽と海と島のシルエットが美しいと写真スポットとしても人気。

◎ 三ツ畑島 ☎ 0895-72-7315(愛南町役場商工観光課)

夕焼けの美しさは必見!

野生動物に食べ物など取られないよう注意してね

鹿島

きれいな魚がいっぱい

海中さんぽ

サンゴや熱帯魚が生息する、南国のような美しい世界！



野生のシカや猿も生息する無人島。夏季には島に渡るができる。キャンプや海水浴、シュノーケリングによるサンゴ礁ウォッチングなどを気軽に楽しむことができる。

◎ 鹿島 ☎ 0895-82-1111
(愛南町役場 西海支所)

PICK UP



シーウォーカー

四国初導入！西海ならではの人気アクティビティといえば、シーウォーカー。ダイビングライセンス不要なので子供から大人まで、海底を歩く非日常感を楽しめる。

◎ 船越1599
☎ 0895-82-0280 (西海観光船)
◎ 9:00～17:00

メガネもメイクもそのままOK

海の中を歩く、
ワクワクの新体験！

シュノーケリング

色鮮やかな魚が多く集まる鹿島の海は、浅い場所も宝石箱のような美しさ。シュノーケリングなら、気軽に水中観察を楽しむことができる。

◎ 船越1599 ☎ 0895-82-0280 (西海観光船)
◎ 9:00～17:00

透明度の高さに驚き！

サンゴ礁や魚の群れを
のんびり楽しむ。

スキューバダイビング

自然豊かで、透明度が高い愛南の海は、スキューバダイビングの聖地としても有名。熱帯魚やサンゴ礁が広がる幻想的な世界を間近で見る事ができる。

◎ 御荘平城742-1
☎ 0895-73-0444 (愛南町観光協会)
◎ 8:30～17:30美しい愛南の海を、
水から楽しむ。

海のお花畑みたい！

『海底が見える船』ユメカイナ

海中遊覧ができる観光船。サンゴに群がるカラフルな熱帯魚やキラキラ輝く魚の大群の姿を見ることができる。運がよければウミガメにも出会えるかも？

◎ 船越1599 ☎ 0895-82-0280
(西海観光船) ◎ 9:00～17:00

遊々素敵

YUUYUU

SUTEKI

#2
愛南をめぐる5つのコト
AINAN
SANSAN
STORY
アクティビティ魚たちが誘う
海底の楽園へようこそ

ジェットブレイド フライボード

あいなんかわうそ村海の駅では、6～9月に海上を豪快に浮遊できるアクティビティ、ジェットブレイドやフライボードが体験できる。初心者レクチャーもあり。

◎ 御荘菊川2365 ☎ 0895-70-4015(あいなんかわうそ村海の駅)
◎ 8:00～18:30 ◎ 水曜

大興奮の
アクティビティを
美しい海で体験！



空を飛んでいるみたい？

シーカヤック

澄んだ海が広がる須ノ川海岸では、4～10月にシーカヤックが楽しめる。カヤックやライフジャケットなど必要なものがレンタルでき、初心者でも手軽に体験できる。

◎ 須ノ川288 ☎ 0895-85-0200
(須ノ川公園管理事務所) ◎ 9:00～17:00(4・5月の連休、7月中旬から8月中旬は9:00～18:00、12月から2月は9:00～16:00)
◎ 12月29日～1月3日

のんびり漕いで進む、
カヤックを楽しむ

穏やかな海をスイスイ前へ



サップ

広い海の上でサーフボードの上に立ち、のんびりした時間を楽しめることで人気のSUP。サーフィンのように難しいので誰もが気楽に体験できる。濡れて良い格好があればOK! 鹿島にて7月中旬～8月末に楽しめる。

◎ 船越1599 ☎ 0895-82-0280
(西海観光船) ◎ 9:00～17:00

海外でも人気
SUPでのんびり
リラックス

水上散歩で非日常



大満喫できる、
夏のプールのパラダイスに行こう！

夏の 水遊び

多彩な遊びで夏を満喫できる
のも愛南町だからこそ！



迫力のフリーフォール・スパイラルスライダー

小さな子ども向けのスライダーも！

趣向を凝らしたプールが充実し、小さな子どもから大人まで存分に楽しめる。夏の思い出づくりにおすすめ！

南レクジャンボプール

50メートルのスライダープール、フリーフォール、造波プールにいたるまでバラエティに富んだプールが満載の四国最大級リゾートパラダイス。毎年7月～8月末にオープン。

◎ 御荘平城728 ☎ 0895-73-0170(南レクジャンボプール)
◎ 月～土曜/10:00～17:00、日曜・祝日・お盆期間/9:00～17:00





ポイント周辺の磯渡りに関しては
渡船組合各店へ問い合わせ下さい

愛南町内海渡船組合	
みなとや	0895-85-0073
松 田	0895-87-2170
古 川	0895-85-0197
愛南町中泊渡船組合	
ながはま	0895-82-1071
ひので	090-7092-0008
末 光	0895-82-0165
えひめ	0895-82-0198
し ば	0895-82-0196
こだま	0895-82-0193
愛南町西海南部渡船組合	
山 洋	0895-83-0330
あづまや	0895-83-0567
なぎさ	0895-83-0130
いろは	0895-83-0335
ほてい	0895-83-0706

チャレンジしてみて



あいなん
磯釣大会

秋には、「あいなん磯釣り大会」を開催。腕に覚えのある釣り人たちが自らのプライドと賞品をかけ、グレの部・他魚の部など各部門に分かれて競い合います。

いろいろな魚が釣れるよ



大自然との駆け引き

豊潤な海で身震い
するほどの手ごたえを

釣り
パラダイス

初心者から上級者まで
釣りのポイントがたくさん。

これは大きい~~~~!!

磯釣り

愛南町の磯は変化に富んだ西日本屈指の人気の釣り場です。年間を通じて、ハマチやグレ、石鯛などさまざまな魚が釣れるため、いつ訪れても魚たちとの駆け引きを大いに楽しむことができます。

CAMP

こちらも人気!

緑と空に抱かれたフィールド



● グリーンパークすのかわオートキャンプ場 ●

オートキャンプ初心者にも、
うれしい設備が充実

須ノ川公園に隣接する10サイトの小さなオートキャンプ場。自然に囲まれた環境にありながら流し台やAC電源もあり、快適に過ごせる。デイキャンプも可能。

◎ 須ノ川61 ☎ 0895-85-1000 (グリーンパークすのかわ管理事務所) ◎ 4月～10月 チェックイン/15:00より チェックアウト/翌日13:00まで。デイキャンプは、10:00～16:00まで



● 山出憩いの里温泉キャンプ場 ●

温泉施設も楽しめる
充実のキャンプ場へ

テント設営ができる広場と大小のログハウス3棟を備えたキャンプ場。かけ流しの湯が自慢の温泉施設や愛犬とのびのび遊べるドッグランもある。

◎ 緑乙4082-1 ☎ 0895-72-6263 (山出憩いの里温泉) ◎ 10:00～21:00 ◎ 水曜

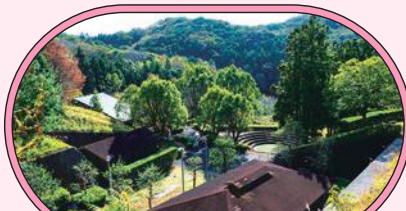


● 鹿島キャンプ場 ●

人より動物が多い無人島。
鹿や猿にも会えるかも?

古く宇和島藩伊達家の狩猟地であった鹿島は、いまでは動植物豊かな自然公園として親しまれている。海水浴場のほかシュノーケリングスポットもある。

◎ 鹿島 ☎ 0895-82-1111 (愛南町役場西海支所) ◎ 鹿島への渡船がある7月中旬～8月末



● 南レク大森山公園キャンプ場 ●

仲間と一緒に楽しめる
自然豊かなキャンプ場

キャンプファイヤーや調理施設はもちろん、シャワーなどの設備も整備。キャンプ道具の有料レンタルや炭の燃料販売なども充実している。

◎ 城辺甲1500 ☎ 0895-73-0664 (南レク大森山キャンプ場) ◎ 7月・8月



自然と便利が備わった・
充実のキャンプ時間。



キャンプ
へ行こう

海だけじゃない愛南レジャー。
喧騒から離れて爽快!



須ノ川公園キャンプ場

須ノ川公園にあるキャンプ場。売店のほか、有料シャワー設備、テントサイトが完備。近くには宇和海の潮湯と地元のご馳走が楽しめる温浴施設「ゆらり内海」もあり、美しい自然の恵みを満喫できる。

◎ 須ノ川288 ☎ 0895-85-0200 (須ノ川公園管理事務所) ◎ 9:00～17:00 (4・5月の連休、7月中旬から8月中旬は9:00～18:00、12月から2月は9:00～16:00) ◎ 12月29日～1月3日



しょう けん やま
松軒山公園

◎ 御莊長洲304
☎ 0895-73-1632 (南レク松軒山公園管理事務所)

新しい景色の中を、
のんびりお散歩。

公園で
遊ぼう

小さな子どもも安心。のんびり
遊べる公園も充実！

SUTOKI

YUNOUE

公園で
遊ぼう

小さな子どもも安心。のんびり
遊べる公園も充実！

あけぼのリフレッシュゾーン

一日中遊べちゃう
充実の遊びスポットへ！

アスレチックやローラースライダーなどの遊具も豊富で、さらに施設内には温泉施設・あけぼの荘などがあり、年代問わず楽しめる複合施設。

📍 増田5405 📞 0895-84-2211 (愛南町役場一本松支所)

どうして天狗?!
不思議なオブジェがおでむかえ!

広々とした敷地と遊具があり、親子連れでのびのびと過ごせる。公園の中心に大きな天狗の鼻のオブジェがあり、地域では「てんぐ公園」の愛称で呼ばれている。

📍 御莊平城1937 📞 0895-72-1111 (愛南町役場御莊支所)

かわいくないけど、目が離せない!

ぼ ぜ やま
馬 瀬 山 公 園

楽しみ方は人それぞれ
見どころ満載の公園

御荘湾が一望できる展望台や、メディアにもとりあげられた「かわいい？」パンダの遊具。「紫電改展示館」など楽しみ方はいろいろ。

◎ 御莊平城5688 ☎ 0895-73-2151(南レク南宇
和管理事務所) ⌚ 9:00~17:00

お花見も、スポーツも。
笑顔が集まる人気スポット

春には約3000本の桜と3万本のツツジが咲き誇り、お花見スポットとして賑わう。テニスコートや野球場、屋内運動場も予約でき、スポーツの利用でも賑わう。

◎ 蓮乗寺299 ☎ 0895-73-1277(南レク城辺公園管理事務所)

PARK

おまかせ！ SNS映えも



美しい眺めが望めるよ

家々の間を縫うように、細くのびる階段に沿う石垣。静かな町並みに響く足音を聞きながら歩く昼下がり。暮らしと自然が調和する景色の一部を眺めていると、なんだかほっとするのはなぜでしょう。昔ながらの息遣いを感じる町で、日常の騒がしさからちよつと休憩。頬をなでる風にかすかな海の香りを感じながら、なんでもない日常を感じる時間に身をまかせてみるのも、愛南の楽しみかたかも。

石垣のそばで、
時の流れを感じて。

石外垣泊の里

季節風や台風から家を守るため、家の軒に達するほどの高さに整然と積み上げられた石垣はこの集落独自の珍しい光景。過去に農林水産大臣賞も獲得した景観を楽しもう。

ドラマ『笑うマトリョーシカ』のロケ地として登場し、主人公・清家一郎のルーツを象徴する場所として描かれている。



楽園遺産

RAKUEN

ISAN



石垣の路地はワクワクしちゃう

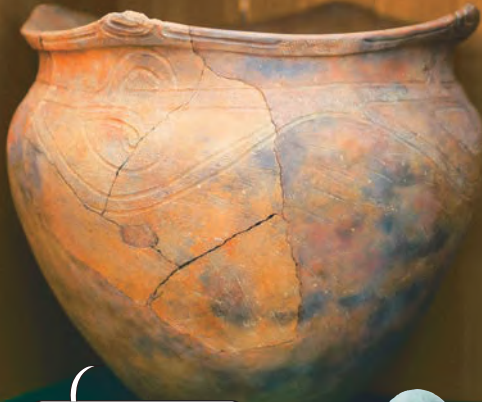
暮らしの知恵が生んだ
石垣の里を散歩しよう



先人たちに思いを馳せる
地域に残していく楽園

(平城公民館)

平城貝塚展示室



県内で初めて貝塚遺跡として

国史跡に指定された

4000年前
縄文時代の暮らしを
感じる遺跡



平城貝塚の石碑が残る



結構イケてる？

平城貝塚は、明治24年発見の縄文遺跡。貝や土器・石器の他、貝笛(装身具説もあり)など出土物も多数。住居跡や縄文人の骨も見つかっている。

◎ 御荘平城2123 ☎ 0895-72-1011(平城公民館(平城交流センター)) ☎ 8:30~22:00 ㊤ 金曜 ㊤ 無料



愛南の古刹
四国霊場の裏関所

平城山薬師院
観自在寺

四国八十八ヶ所霊場第四十番札所。平城天皇の勅願所として弘法大師が807年に開祖したと伝えられている。四国霊場厄除祈願の根本道場として、全国各地からの参詣者でにぎわっている。

◎ 御荘平城2253-1 ☎ 0895-72-0416(観自在寺)

町内ではお接待の光景を目にするよ



昔の生活用品や農具など約2,500点の資料を収蔵。中でも貴重なのは「遍路版木」。江戸末期の作と見られる四国遍路の地図を刷る版木など、現存品は希少。

◎ 増田5466 ☎ 0895-73-1112(愛南町教育委員会生涯学習課) ☎ 9:00~16:00 ㊤ 火曜/年末年始(12/29~1/3) ㊤ 無料

一本松郷土資料館

暮らしに根付いた地域の
歴史を学ぶ



幻の戦闘機を間近に
日本に現存する
唯一の機体

紫電改展示館

終戦間際に開発された戦闘機「紫電改」。この機体は日本に現存する唯一のもの。1978年に久良湾で発見され、恒久平和を願うシンボルとして展示されている。

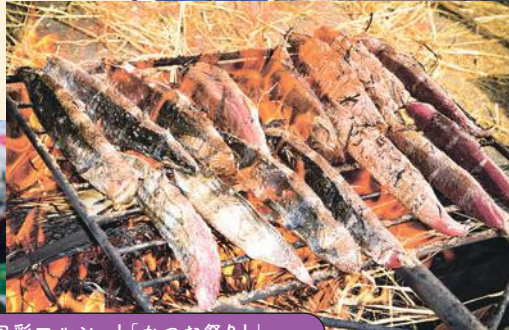
◎ 御荘平城5688 ☎ 0895-73-2151(南レク南宇和管理事務所) ☎ 9:00~17:00 ㊤ 年末年始(12/29~1/1) ㊤ 無料

このあたりから引き上げられたそう





南レク城辺公園桜まつり



あいなん旬彩マルシェ!「かつお祭り」



みんなで盛り上がりよう!



限界をこえろ



愛南町いやしの郷トライアスロン大会



愛南まつり



トレッキング・ザ・空海あいなん



パークイルミネーションin須ノ川



冬の一大特産品市 牡蠣まつり



Event Calendar

イベントカレンダー

一年を通して、様々なイベントで盛り上がる。



愛南マラニック



この開放感で走るの最高

イベント名	時期
南レク城辺公園桜まつり	3～4月
あいなん旬彩マルシェ!「かつお祭り」	5月
愛南町いやしの郷トライアスロン大会	6月上旬
県境夏まつり「一本松」	7月
増田はなとりおどり	旧暦7月11日
愛南マラニック	9月下旬
愛南まつり	10月
あいなん磯釣り大会	11月頃
秋祭り	11月3日
トレッキング・ザ・空海あいなん	11月
正木花とり踊り	旧暦10月18日
パークイルミネーションin須ノ川	12月～
冬の一大特産品市 牡蠣まつり	1月
だんだん鑑祭り	3月3日～

モチモチの弾力が魅力



愛南びやびや
かつお

びやびやかつおとは

鮮度を誇る「日戻りカツオ」の中でも究極の逸品がある。船上で活けをした「びやびやかつお」だ。新鮮すぎて包丁が入りにくいほどの弾力があり、その鮮度ゆえに食べられる場所は港周辺だけ。見逃す手はない。そんなびやびやかつおを味わえる「愛南びやびやかつお広め隊」の5店舗をご紹介します。



びやびや鰯が食べられる店

愛南の
うまいもん

旬の食材を味わう
贅沢な時間びやびやかつおも
食べられます

市場食堂

愛南漁協深浦本所の敷地内にあり、市場直結、魚の新鮮さは圧倒的。獲れたての海の幸をぜひ刺身で味わいたい。漁船や市場で働く人たちが日々通う店で、手頃な価格でボリューム満点なのも嬉しい。

☎ 鮪越166-4 ☎ 0895-73-2556 ☎ 平日9:30~15:00
(漁によるため変動あり) 日曜、祭日10:00~15:00 ☎ 月曜
(漁協の営業に準じる)



ブランド真鯛も味わってみて



市場直送だからこその
鮮度を体感してみよう

ふかうら真鯛刺身定食



美味 口福

BIMI



KOUFUKU

水揚げされた魚がすぐ食べられる!

愛南をゆぐる5つのコイ
#4
AINAN
SANSAN
STORY
食

美食がいっぱい
楽園の宝箱。

新鮮すぎる!

南国の食卓は

おさかな天国だ!

綺麗な海がすぐそばの愛南は、もちろん水産物の宝庫。その日に水揚げされたお魚を、新鮮なまま贅沢にほおばれます。お刺身でそのままだくもよし、この土地ならではの食べ方を試すもよし。街なかでは味わえない愛南の海の恵みは、お魚好きにはたまらないごちそうです。ボリュームたっぷり、厚切りも一口で豪快にめしあがれ。種類も豊富なので、ちよつと魚通になった気分になれるかも。



ゆらり内海

魚介類だけでなく甘とろ豚や
暖っこ地鶏など愛媛のブランド
産品が揃う食事処。「ゆらり御
膳」には愛南の味が一挙集結、
旬の魚の刺身にヒオウギ貝の
浜焼き、鯛と野菜の天ぷらなど、
盛りだくさんのお得な一膳だ。

◎ 須ノ川286 ☎ 0895-85-1155
◎ 11:00~14:00、17:00~20:00
(L.O) ◎ 水曜



旬の時期に姫スマや久良ふりなど、ここならではの料理を提供してくれる。

ブランド食材を使用した
定食がたくさん

ゆらり御膳

愛南がぎゅっと詰まってる

愛南の海の幸、
いろいろ味わいたい

鯛めし定食

プリプリの透き通る美しさ



びやびやかっおも
食べられます



冬季限定のクエ鍋定食や、愛南牡蠣
フライ定食なども見逃さない。

お食事処なにわ

魚介をはじめ愛南の味覚を、定食や鍋などさま
ざまな形で楽しめる店。人気の一つ、鯛めしは、生鯛
の切り身をタレに漬け込みアツアツご飯に乗せる
南予の郷土料理。宇和海育ちの鯛を秘伝のタレで。

◎ 御荘平城3924-1 ☎ 0895-72-1411
◎ 11:00~14:00、17:00~21:00 ◎ 火曜



炭焼き船波

地元食材を知り抜く愛南生まれの大将が、自らの目で自信を持って選んだ食材がずらりと並ぶ。炭火で焼いた牡蠣などの海鮮は磯の香りがたまらない。魚と肉の両方を味わえる店。伊勢海老は要予約。

◎ 柏319 ☎ 0895-85-0939
 ◎ 17:30~23:00 ◎ 月曜



びやびやかっおも食べられます



伊勢海老は要予約。事前に連絡してみて。



炭焼き

目利きの大将が直接仕入れた新鮮な海産物を炭焼きで楽しむ

季節の旬の食材が並ぶよ

地元で採れた新鮮野菜が
 たっぷりの優しい味わい

チャンポン



チャンポンやカツオのたたきなどがセットになった「あけぼのセット」が人気。



お風呂とあわせていかが？



びやびやかっおも食べられます



一本松温泉あけぼの荘



定食類も人気のレストランで評判のチャンポンは、太めの麺にたっぷりの具材でやさしい味わい。隣接の販売所フレッシュ本松に卸す新鮮な野菜やじゃこ天などの地元食材を豊富に取り入れている。

◎ 増田5470 ☎ 0895-84-3260 ◎ 11:00~14:00、17:00~20:30(平日) 11:00~20:30(土・日・祝)(L.O.20:00) ◎ 年中無休(臨時休館の場合有り)

果実生まれの発酵食品

無添加「飲むお酢」

体の内側から健やかに

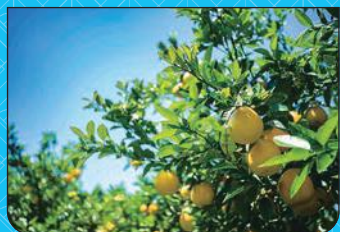
季節園

柑橘の酢

愛媛県産の柑橘の果実を丸ごと漬け込み発酵させてできた酢。まろやかな酸味と華やかなフルーツの味わいでおおいしく飲むことができる。炭酸水で割ったりカクテルやドレッシングに使ったり、さまざまな楽しみ方で。

☎ 0895-72-7077(季節園)

河内晩柑、ブラッドオレンジ、河内晩柑×生蜜の3種の味をご用意。ギフトにも最適。



真珠

完璧なまん丸の真円真珠発祥の地とも称される愛南町。豊かな森から僧都川がそそぐ栄養豊富な御荘湾は、潮流や海水温度など真珠の養殖に適した環境条件が揃っている。美しく上質な真珠が、健やかに育まれている。

☎ 090-1176-9657(わかき真珠)

豊かな海に抱かれて

育まれた美しい輝き

要事前予約でペンダント・ブローチ・イヤリング・ピアスなどのアクセサリー作り体験もできる

アクセサリーを販売

わかき真珠

世界に一つだけの輝き

秘宝がいっぱい
楽園の宝箱。

愛南をめぐる5つのコト
#5
AINAN
SANSAN
STORY
産品

色とりどりのヒオウギ貝、目にも鮮やかなビタミンカラーの柑橘、上品に艶めく真珠など、愛南には自然に育まれた美しい宝物がいっぱい。普段からそばに置いておきたくなるもの、ほっとするひとときをくれるものが勢ぞろい。愛南のたくましさで美しさ、そしておらかな優しさがつまったお土産の数々は、自分のために連れて帰りたいものばかり。心うごく逸品に、きつと出会えるはず。

自然の美しさが光る
南国のお宝を求めて

天然色に魅せられる

海からの贈り物

ヒオウギ貝装飾品

おいしい上に目にも鮮やかなヒオウギ貝。オレンジ、赤、黄、紫の貝殻は100%天然色で、アートやインテリアでもよく映える。貝殻の色を通して輝く光が部屋を彩るランプシェードなど、「ゆらり内海」で購入可能。

☎ 0895-85-1155(ゆらり内海)



寄付金控除が
受けられる
ふるさと納税は
こちらから

愛南
秘宝



舌と心をしみじみと満たす素朴な冬の味

ひがしやま

サツマイモを煮て天日干しした保存食で、寒く乾燥した冬にしか作れない季節限定品。安納芋や安納こがねを使い、噛むほどに甘くなる自然のままの味は、優しく懐かしいふるさとの味。1〜3月頃に道の駅などで買える。

☎ 0895-72-2071 (就労継続支援B型こころ)



甘みを凝縮しました

どんな料理にも応えてくれる懐の深い貝



色鮮やかで美味しい

ヒオウギ貝

カラフルさが目を引くが、味も大注目の万能な貝。甘みのある濃厚な味で、肉厚ジュシー、弾力ある食感で食べ応えあり。新鮮なら刺身で食べられ、煮ても焼いても揚げてもおいしく、色々な料理にアレンジできる。

☎ 0895-72-1135 (愛南漁協)

とろりと濃厚かつ繊細な味わい

愛南漁協 愛南かき

僧都川をはじめ5つの川が流れ込む栄養豊富な御荘湾内で飼育された丸みのある肉厚な牡蠣は、味が濃くプリプリの食感。夏には大ぶりの岩ガキも楽しむことができる。

☎ 0895-72-1135 (愛南漁協)



味の濃さが違う

驚愕の鮮度と衝撃の味に感動を覚えるほど

このモチモチ食感



カツオ



愛南町は県内唯一のカツオの水揚げ基地。鮮度が命のカツオだが、獲ったその日に帰港する愛南の「日戻りカツオ」は鮮度バツグン。刺身で食べれば、臭みがなく甘みがありもちもちとした食感にきっと誰もが驚くはず。

☎ 0895-72-1135 (愛南漁協)

初夏の太陽のように晴れやかで爽やか

河内晩柑

町では「愛南ゴールド」の名で呼ばれる。食べ頃は4月〜7月頃。爽やかな季節にぴったりの明るい黄色と、さっぱりとした程よい酸味が特徴。「苦みのない和製グレープフルーツ」と表現される。

☎ 0895-72-7315 (愛南町役場商工観光課)



クセになる爽やかな味

健やかに育って磨きがかかる味と肉質

適度な歯ごたえと旨味



媛っこ地鶏

全国でも珍しい四元交配で、プリプリとした食感やコクのある旨みなど4種の鶏の長所を集めた「いいとこどり」。地産の飼料でのびのびと育ち、臭みのない旨みと食感の良さを実現。

☎ 0895-72-7315 (愛南町役場商工観光課)

やさしく穏やかな土地柄そのままの味

味噌・醤油

味噌・醤油が総じて甘く、南へ行くほど甘くなるともいわれる愛媛県。最南端の愛南町ではやはり甘口がなじみの味だ。まろやかな旨みの醤油、ふわりと香り広がる麦味噌。昔ながらの製法で守り続けるふるさとの味だ。

☎(左)0895-72-0090(マルサ醤油)/(中)0895-72-0158(マルサ味噌)/(右)0895-72-0032(合名会社三親商会(フジマル醤油))



地元根付く調味料

上品な甘みと旨味が特徴的



徹底した品質管理の賜物

多イ

養殖真鯛の生産量において全国トップクラスを誇り、特に高品質な真鯛を生産している。潮の流れに適度にもまれることで、余分な脂が落ち、身が締まった上品な旨味が特徴。

☎ 0895-72-1135(愛南漁協)



舌にほんのり塩味を感じる上品な藻塩館



生クリームとあんこで優しい味わい

藻塩大福

愛南町の海藻で作った藻塩を餡子に練り込み、コクのある生クリームを包んで柔らかい餅をまとった大福。3層が見事に調和し、甘すぎず癖になる味だ。昭和14年創業、現在3代目のご主人が30年以上作り続ける人気の品。

☎ 0895-72-0372(梶原製菓)



そのまま、アレンジして、幅広く楽しんで

じゃこてん

愛南町では「天ぷら」とも呼ばれ親しまれているソールフード。捕れたての小魚を骨まですり潰し少しジャリっとした食感がいい。おつまみからご飯のおかずまで万能です。

☎(左)山田商店 0895-74-0333/(右)浜英水産 0895-72-0506



ギフトとしても最適

豊かな海が育む、とろける旨さ

ぶり

穏やかな黒潮に育まれ、上品な脂のつった味わいの愛南ぶり。なかでも、水温が安定して理想的な環境で育つ「久良ぶり」は品質の高さに定評がある。

☎ 0895-72-1225(久良漁協)



臭みのない上品な味わい

命を慈しみ地域の魅力として新たな生へ

首都圏のレストランでも使用される



ジビエ

農作物などに野生動物が及ぼす被害は自然豊かであるがゆえの悩み。駆除も致し方ないが、捕獲した鹿や猪をそのまま廃棄せず、命や環境に配慮し食肉に加工。高い技術で適正に処理をし、上質なジビエに蘇らせている。

☎ 090-7782-3673(愛南ジビエ)

近隣採れたての旬の食材がズラリと並ぶ



フレッシュ本松

一本松地区の生産者から持ち込まれる旬の野菜を中心に、地元の特産品がずらりと並ぶ。近隣の魚市場から届く新鮮な海産物も人気。店内併設の工房で手作りされるアイスクリームは一年中楽しめる。

◎ 増田5470 ☎ 0895-84-3555 ☎ 8:00~17:30
◎ 無(1/1~1/3のみ休)

約240名の生産者さんが毎日新鮮食材を販売



緑新鮮市

野菜や果実類、海産物、工芸品や加工食品など多種多様な商品を購入できる。その名の通り地元の新鮮な品々が並び、人気の品は午前中に売り切れるほど。郷土の食文化や地域農業の情報発信拠点だ。

◎ 緑乙712 ☎ 0895-72-5988 ☎ 8:30~18:00
◎ 無(1/1~1/3のみ休)

愛南ならではの厳選されたお土産がたくさん



ゆらり内海

ジュースやスイーツなど地元食材を使った加工品、ヒオウギ貝で作った雑貨など注目商品が多数。農産物や季節ごとの味が楽しいアイスクリームも人気。食事処や温浴施設、お風呂上りやお食事後に利用できる休憩室もある充実の施設だ。

◎ 須ノ川286 ☎ 0895-85-1155 ☎ 11:00~21:00 ◎ 水曜



新鮮食材・お土産を買うならココ

愛南土産が買える店



野菜に鮮魚、

お菓子に加工品なんでも揃う

せっかくだから買って帰ろう

道の駅 みしょうMIC

町の山海の幸が大集合。愛南ゴールド(河内晩柑)を使ったスイーツやドレッシングなどのオリジナル商品も評判だ。「MIC」はみしょうの「M」、インフォメーションの「I」、コミュニティの「C」。

◎ 御荘平城4296-1 ☎ 0895-72-1115
◎ 7:00-19:00 ◎ 無



一本松温泉 あけぼの荘

低張性アルカリ性冷鉱泉の優しいお湯で、圧注風呂や気泡風呂のほかにも遠赤外線サウナ室も完備。テニスコートやレストランなどもあり宿泊も可能。特産品販売所のフレッシュ一本松に隣接した施設。

◎ 増田5470 ☎ 0895-84-3260
 ◎ 11:00～21:00(礼止め20:30)
 ◎ 無休(臨時休館する場合あり)

宿泊施設も併設しているので観光にも便利。



山出 憩いの里温泉

僧都川が流れる山道を行くと見えてくるお城のような建物が目印。水と緑の自然に包まれて、源泉かけ流しの湯に浸かって身も心もリフレッシュ。家族風呂もありファミリーにも嬉しい。

◎ 緑乙4082-1 ☎ 0895-72-6263
 ◎ 10:00～21:00 ◎ 水曜

ログハウスやキャンプ場も人気だ。



心も身体もリラックス
 いい湯で、整う。

町内に3つもの温浴施設がある愛南町。
 思いっきりアクティビティーや
 キャンプで楽しんだら一日の疲れを湯船で癒やそう。



ゆらり内海

宇和海の海水が成分の「潮湯」はミネラル豊富で美肌や保湿などの効果、細かい泡に包まれるマイクロバブル湯は皮膚の浄化やマイナスイオン効果で人気。男湯は高温サウナ、女湯は塩サウナを完備。

◎ 須ノ川286 ☎ 0895-85-1155
 ◎ 11:00～21:00 ◎ 水曜、元旦

近くには海水浴場やキャンプ場があり、遊んだ後はスッキリ汗を流そう。



※内容は変更されている場合があります。料金等詳細は各施設へお問い合わせください。

御荘地域	上甲商会	☎ 0895-74-0136	20	御荘湾でイカダ釣りを楽しむことができる。 カキ養殖も営んでいる
	うみいろキャビン	☎ 090-5148-4891	5	2023年にオープンした一棟貸切の別荘民泊(寝室1) Wi-Fi、食洗機、グリル付きIH、乾燥機付き洗濯機、他 便利な家具家電付き、ベット可。
	HOTEL AZ 愛媛愛南店	☎ 0895-72-3311	200	365日同一価格、朝食無料、駐車場無料のビジネスホ テルです。Wi-Fi無料、ランドリーあり レジャー、ビジ ネス、スポーツ合宿などに最適！

西海地域	施設名	電話番号	定員(名)	特長
	大下民宿	☎ 0895-82-0211	25	新鮮豪快な活魚料理 (名物のホーロク焼き、クエ料理等)が自慢の料理民宿
	民宿こだま	☎ 0895-82-0193	20	磯釣り可能。新鮮な魚料理を提供
	こんや民宿	☎ 0895-83-0477	5〜6	アジやイサギを使った魚料理がメインの民宿 釣り客がよく利用する

一本松地域	施設名	電話番号	定員(名)	特長
	あけぼの荘	☎ 0895-84-3260	50	温泉は単純硫黄冷鉱泉。施設内レストランあり
	民宿大盛屋	☎ 0895-84-3292	15	おふくろの味の料理が自慢の宿 お遍路さん大歓迎
	ホテルセレクト 愛媛愛南町	☎ 0895-84-3311	87	国道56号沿い。ビジネスに観光におすすめ。 長期滞在も可能
	札掛の宿	☎ 0895-84-2223	1組 (4名)	お遍路さん大歓迎。食事は要相談。 事前予約必須。

内海地域	施設名	電話番号	定員(名)	特長
	かめや旅館	☎ 0895-85-0007	20	新鮮な活魚料理 お遍路さん大歓迎
	みなとや旅館	☎ 0895-85-0073	20	磯釣り船営業
	マリンランド ひらばえ	☎ 0895-73-7077	18	マリンスポーツが楽しめる 全室から美しい海が望める
	Ino Domari	☎ 0895-73-8553	6	ダイバー専門の民泊

※必ず1週間前までにご予約ください。

旅の疲れを癒す



レジャーや釣り、旅行に
用途によって
様々な使い分けよう

城辺地域	施設名	電話番号	定員(名)	特長
	ペンション みどりのおうち	☎ 0895-72-3955	12	1日1組限定・四季折々の花が咲くガーデンも人気。 自家製の野菜や果物を使った家庭料理が味わえる
	山出憩いの里温泉	☎ 0895-72-6263	54	自慢の温泉は大浴場のほかに家族風呂もあり。 キャンプ場、ログハウス、土日バイキングあり
	御宿 釣り舟	☎ 0895-73-8855	6	釣り客・観光客・お遍路さん大歓迎 ベット同伴もOK・海の見える宿
	ゲストハウス カイク舎	☎ 0895-73-8851	8	豊かな自然を活かした 各種体験プログラムがあるゲストハウス
	うさぎの森	☎ 0895-72-3953	6	広い庭も自慢の一棟貸し。BBQも出来ます。 ベット可(お問い合わせください)

御荘地域	施設名	電話番号	定員(名)	特長
	民宿磯屋	☎ 0895-72-0467	7	観自在寺まで徒歩20分。 お遍路さんにも明るい雰囲気のある宿として人気
	きさらぎ旅館	☎ 0895-72-1307	30	御荘地域の中心地にあり観自在寺まで徒歩5分。 お遍路さん大歓迎
	山代屋旅館	☎ 0895-72-0001	30	観自在寺まで徒歩2分。地元食材を使った新鮮で ボリュームのある料理が自慢。お遍路さん大歓迎
	ビジネスホテル プラザ御荘	☎ 0895-73-1826	30	愛南町の中心に位置しビジネスや 観光にとっても便利
	青い国ホテル	☎ 0895-72-2131	70	玄関、トイレはバリアフリー 車イス(常備)利用OK 全室無料Wi-Fi接続可能

ACCESS

AINANTOWN ACCESS MAP



愛南町への交通

東京から	飛行機で約80分
名古屋から	飛行機で約60分
大阪から	飛行機で約50分、JRで約4時間
岡山から	JRで約3時間

※九州地方の皆様は飛行機（松山空港）またはフェリー（八幡浜）のご利用となります。 ※各都市からの高速バスもあります。

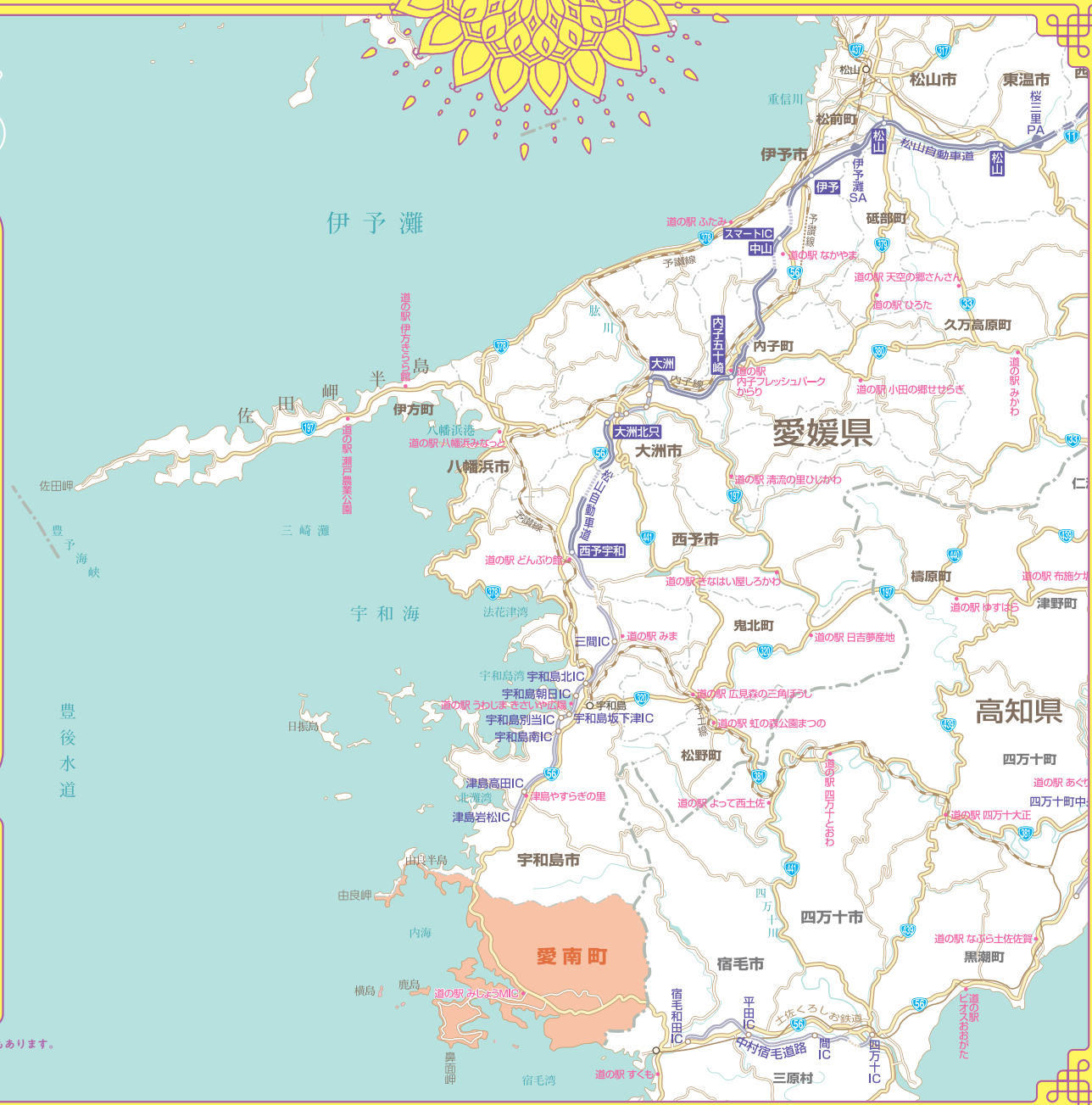
愛南町

高知市	高知IC	国道56号を車で約200分
松山市	松山IC	松山自動車道を車で約120分
JR松山駅	JR宇和島駅	JRで約80分
		バスで約60分

伊予灘

宇和海

豊後水道



AINAN TOWN

