西予市 / 久万高原町 / 内子町 / 梼原町 / 津野町

Shikoku Karst Cycling Map & Useful Information for Cyclists
四国カルスト
サイクリング
MAP
空を感じろ！
さあ、サカ活。

四国カルストに隣接した5市町を巡るモデルコース

四国カルスト周辺市町観光情報

各コースの起終点である5市町に関する詳しい情報は各市町観光協会WEBサイトでも紹介しています。ぜひお立ち寄りください！

西予市（愛媛県）
[illegible]
TEL.0894-62-6437（一社）西予市観光物産協会

久万高原町（愛媛県）
[illegible]
TEL.0892-21-1192（一社）久万高原町観光協会

内子町（愛媛県）
[illegible]
TEL.0893-44-3790（一社）内子町観光協会

梼原町（高知県）
[illegible]
TEL.0889-65-1187（一社）ゆすはら雲の上観光協会

津野町（高知県）
[illegible]
TEL.0889-55-2021 津野町産業振興課

発行 四国カルスト広域観光推進協議会
（事務局／津野町役場産業振興課）
TEL.0889-55-2021 FAX.0889-55-2022

※掲載情報は2025年1月末時点のものです。変更となっている場合があります。

四国カルストサイクリングの注意事項

安全で楽しいひとときを

- 急勾配・急カーブの下り坂が多くあります。スピードの出しすぎに注意してください。
- 補給食や水分は十分に持って走行してください。
- 道の駅やコンビニ、飲食料品販売所など、複数の補給ポイントがありますが、山岳部は少なめです。トイレなども含め事前にルートと施設情報をご確認ください。
- 標高の高い地点を通過するコースもあります。天候の急変に備えてレインウェア・防寒具等の準備をしてください。
- パンク等への備えのために、修理器具を持参してください。
- 掲載している各コースの所要時間は目安です。各人の脚量や体調等により変動するので、しっかり計画して走行してください。
- コース途中では一部携帯電話の通信ができない箇所があります。
- 落石・落葉、グレーチングなど、路面の状態に気をつけながら注意して走行してください。
- 出発地点の施設等で駐車場を利用する際はスタッフに声をかけ、了承を得てから駐車しましょう。
- 12～3月は冬季閉鎖の道があるので事前にご確認ください。
- 畑や牧場の敷地内には立ち入らないようにしましょう。

レンタサイクル情報

料金システムなどの詳細は各施設にお問い合わせください

西予市

四国西予ジオミュージアム
愛媛県西予市城川町下相 ☎0894-89-40[illegible]
9:00～17:00 休 月曜 [illegible]

宝泉坊ロッジ
愛媛県西予市城川町高野子64番地
☎0894-83-0151 休 無休

entohouse BAR&GUESTHOUSE
愛媛県西予市野村町野村9-160 ☎080-6503-2544
[illegible]

文化の里休憩所
[illegible] ☎0894-62-3843
[illegible]

あけはまーれ
愛媛県西予市明浜町高山甲461-1
☎0894-64-1916 11:00～21:00 休 水曜

ユートピア宇和 游の里温泉
愛媛県西予市宇和町明間6125
☎0894-67-0077 10:00～20:00 [illegible]

ホテルみかめ本館
愛媛県西予市三瓶町朝立1-548-2
☎0894-33-2001 休 不定休

久万高原町

四国カルストレンタサイクル
[illegible] ☎0892-21-1192
[illegible]

内子町

内子町ビジターセンター
愛媛県喜多郡内子町2020 ☎0893-44-3790
9:00～16:30 休 水曜、年末年始

内子旅の案内所 旅里庵
愛媛県喜多郡内子町内子324
☎0893-43-1450 9:00～17:00 休 年末年始

Ted's
愛媛県喜多郡内子町内子1973
☎0893-23-9533 休 不定休

梼原町

ゆすはら雲の上観光協会
高知県高岡郡梼原町梼原1428-2
☎0889-65-1187 9:00～17:00 休 年末年始

津野町

カルストテラス
高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-46 ☎0889-62-3371
9:00～17:00 休 月曜 [illegible]

サイクリストに優しいお宿

料金システムや宿泊形態などの詳細は各施設にお問い合わせください
充電器はご持参ください

宝泉坊ロッジ
愛媛県西予市城川町高野子64番地
☎0894-83-0151
[illegible]

遊子川ゲストハウス コッコロん
愛媛県西予市城川町野井川3379
☎0894-89-4384
[illegible]

entohouse BAR&GUESTHOUSE
愛媛県西予市野村町野村9-160
☎080-6503-2544
[illegible]

宇和パークホテル
愛媛県西予市宇和町上松葉325
☎0894-62-2211
[illegible]

姫鶴荘
愛媛県上浮穴郡久万高原町西谷8109
☎0892-55-0057
[illegible]

ガーデンタイム
愛媛県上浮穴郡久万高原町久万1471
☎0892-21-0006
[illegible]

内子の宿
愛媛県喜多郡内子町内子1995
☎090-5273-6735（受付時間10:00～18:00）
[illegible]

HOTEL AZ 愛媛内子店
愛媛県喜多郡内子町内子1529-1
☎0893-44-3371
[illegible]

Ted's
愛媛県喜多郡内子町内子1973
☎0893-23-9533
[illegible]

ライダーズイン雲の上
高知県高岡郡梼原町太郎川3761-1
☎0889-65-1077（10:00～18:00、[illegible]）
[illegible]

まちの駅マルシェ・ユスハラ
高知県高岡郡梼原町梼原1196-1
☎0889-65-1258
[illegible]

ゆすはらキャンプ場
高知県高岡郡梼原町太郎川3799-3
☎090-7626-6845
[illegible]

星ふるヴィレッジTENGU
高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-22
☎0889-62-3188
[illegible]

四国カルスト周辺の飲食店

お食事処 停滞亭
愛媛県西予市城川町下相1008-1
道の駅きなはい屋しろかわ内 ☎0894-82-1100
10:30～15:00 休 水曜
[illegible]

かすうどん とんこ
愛媛県西予市野村町阿下7321-4
☎070-6921-3388 11:00～16:00
休 火曜・水曜・木曜
[illegible]

土居家 蔵
愛媛県西予市野村町惣川1290
☎0894-76-0636 9:00～17:00
休 月曜 [illegible]
[illegible]

森の魚
愛媛県西予市野村町大野ヶ原221-1
☎090-9551-0662 10:00～18:00
[illegible]
[illegible]

もみの木
愛媛県西予市野村町大野ヶ原210
☎0894-76-0230 10:30～16:30
休 冬季（12月1日～2月末ごろ）、不定休
[illegible]

ミルク園
愛媛県西予市野村町大野ヶ原280-1
☎090-2780-3690 9:30～16:30
[illegible]
[illegible]

モルゲン
愛媛県上浮穴郡久万高原町[illegible]2960
☎0892-58-9751 11:00～16:00
休 水曜
[illegible]

ベトナムハウスチャム
愛媛県上浮穴郡久万高原町[illegible]3537
☎0892-54-2533 11:00～15:00
[illegible]
[illegible]

姫鶴荘
愛媛県上浮穴郡久万高原町西谷8109
☎0892-55-0057 9:00～19:00、[illegible]11:00～14:00 [illegible]
[illegible]

かじか亭
愛媛県喜多郡内子町[illegible]
☎0892-52-2090 10:30～15:00
休 12月31日～1月3日
[illegible]

小薪食堂
愛媛県喜多郡内子町小田128
☎0892-52-2126 9:00～19:30
休 不定休
[illegible]

お好みハウスおおした
愛媛県喜多郡内子町[illegible]
☎0892-52-2322 10:30～21:00
休 月曜
[illegible]

日切食堂
愛媛県喜多郡内子町[illegible]
☎0892-52-3882 10:00～21:00
休 月曜
[illegible]

彩華
高知県高岡郡梼原町[illegible]7115-4
☎0889-67-0022 10:00～14:00、16:30～20:00（営業時間変動あり） [illegible]
[illegible]

D'aPan屋
高知県高岡郡梼原町[illegible]
☎050-3591-4591 11:30～15:00（営業時間変動あり） 休 月曜、火曜、水曜、木曜
[illegible]

吉村虎太郎邸
高知県高岡郡津野町芳生野甲1456-1
☎0889-62-3901 10:00～16:00
[illegible]
[illegible]

星ふるヴィレッジTENGU
高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-22
☎0889-62-3188
11:00～14:30（L.O.14:00） [illegible]
[illegible]

農家食堂caféイチョウノキ
[illegible] ☎0889-45-6155
[illegible]11:30～16:00
[illegible]
[illegible]

サイクリストに優しい施設

クアテルメ宝泉坊
愛媛県西予市城川町高野子48
☎0894-83-0200
温泉10:00～21:00（20:00札止め） 休 火曜
[illegible]

道の駅みかわ
愛媛県上浮穴郡久万高原町上黒岩2840
☎0892-56-0330 7:30～18:00、食堂平日11:00～14:30、土日祝11:00～15:00 [illegible]
[illegible]

うまいもん屋土居
愛媛県上浮穴郡久万高原町[illegible]16
☎0892-56-0073 11:00～19:00
休 木曜
[illegible]

獅子越荘
愛媛県喜多郡内子町[illegible]
☎0892-52-3232
[illegible]

道の駅布施ヶ坂
高知県高岡郡津野町[illegible]654-1
☎0889-62-3225
7:30～17:30（食堂9:00～16:00） 休 元旦
[illegible]

集落活動センター奥四万十の郷
高知県高岡郡津野町[illegible]210
☎0889-43-3155 休 年末年始
※営業については事前にご確認ください
[illegible]

その他のサイクリストに優しい施設

西予市	道の駅 きなはい屋しろかわ	愛媛県西予市城川町下相1008-1	☎0894-82-1100	[illegible]
久万高原町	姫鶴荘	愛媛県上浮穴郡久万高原町西谷8109	☎0892-55-0057	[illegible]
津野町	星ふるヴィレッジTENGU	高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-22	☎0889-62-3188	[illegible]

休憩所&フォトスポット

トイレ　飲み水

男水自然公園
愛媛県西予市野村町[illegible]
[illegible]

福地蔵の水
愛媛県上浮穴郡久万高原町[illegible]
[illegible]

西谷農産物直売所 しじまる
愛媛県上浮穴郡久万高原町西谷10873-1
[illegible]

茶堂
高知県高岡郡梼原町内
[illegible]

韮ヶ峠
高知県高岡郡梼原町[illegible]
[illegible]

永野いやしの里
高知県高岡郡梼原町[illegible]
[illegible]

長沢の滝
高知県高岡郡津野町芳生野乙5422
[illegible]

カルストテラス
高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-46
[illegible]

各市町へのアクセス情報

西予市へのアクセス
松山空港 → 松山IC・西予宇和IC 車で約70分 → 西予市 → 国道[illegible] 車で約100分 → 四国カルスト

久万高原町へのアクセス
松山空港 → [illegible] 車で約50分 → 久万高原町 → 国道[illegible] 車で約60分 → 四国カルスト

内子町へのアクセス
松山空港 → 松山IC・内子五十崎IC 車で約45分 → 内子町 → [illegible] 車で約100分 → 四国カルスト

梼原町へのアクセス
高知龍馬空港 → [illegible] 車で約100分 → 梼原町 → 国道440号 車で約35分 → 四国カルスト

津野町へのアクセス
高知龍馬空港 → [illegible] 車で約80分 → 津野町 → 国道197号 車で約40分 → 四国カルスト

東京 → 飛行機で約[illegible]分 → 松山空港／高知龍馬空港
名古屋 → 飛行機で約60分 → 松山空港／高知龍馬空港
大阪 → 飛行機で約[illegible]分 → 松山空港／高知龍馬空港

[illegible]