No.9

UWAJIMA SHIMANTO

宇和島・四万十

DANDAN-KAIDO

だんだん街道

三間～十和 難易度2 | 距離38.1km

蒋渕～日吉 難易度3 | 距離70.3km

愛媛マルゴト自転車道

CYCLING COURSE GUIDE MAP

vol.9

第3版　2019年3月作成

サイクリングコース周辺のオススメスポット

No.9 宇和島・四万十だんだん街道

三間～十和 難易度2 | 距離38.1km

蒋渕～日吉 難易度3 | 距離70.3km

三間～十和：1,094kcal

蒋渕～日吉：2,018kcal

三間～十和 距離38.1km

Start

歴史ある町並みを復元

吉田ふれあい国安の郷

A MAP C-3

武家屋敷や商家や農家など吉田藩3万石の街並みを体感。資料館などがあり。住宇和島市吉田町鶴間1503 TEL0895-52-4884 営9:00～17:00 休年末年始（12/31～1/1） ¥大人200円／中学生以下100円／身障者無料

愛媛・高知の中継点

盛りだくさんなひと休み

道の駅 みま

B MAP D-3

地元・宇和島をはじめ、四国西南部の特産品も揃う。美術館併設の珍しい道の駅。住宇和島市三間町務田180番1号 TEL0895-58-1122 営9：00～18：00（店舗により異なる） 休年無休（店舗により火曜日）

12.0km

14.0km

“耕して天に至る”段畑

遊子水荷浦の段畑

2 MAP A-4

幅・高さとも1mほどの石垣がはるか山頂まで続く。国の重要文化的景観に選定。

0.01km

だんだん茶屋の裏手側が段畑

ジャガイモ料理に舌鼓

だんだん茶屋

1 MAP A-4

遊子水荷浦の段畑近くにあるレストラン。段畑で採れたジャガイモの料理が自慢。 住宇和島市遊子2323-3 TEL0895-62-0091 営11:00～15:00（食事は14時まで） 休平日（予約対応のみ）

蒋渕～日吉 距離70.3km

買う以外のお楽しみも！

道の駅 虹の森公園まつの

C MAP F-4

朝採れ野菜や、特産品の直売所やレストランのほか、四万十川をテーマにした淡水魚水族館や遊具を備えた親水公園を完備。住北宇和郡松野町延野々1510-1 TEL0895-20-5006 営10:00～17:00／7:30～17:00（かごもり市場） 休水曜日（ゴールデンウィーク、夏休み等の長期休暇は除く）、元旦 ¥施設により異なる

22.0km

0.1km

グルメ＆ショッピングを楽しむなら

宇和島がギュッと詰まった道の駅

道の駅 みなとオアシス うわじま きさいや広場

3 MAP C-4

グルメやショッピングはもちろん、宇和島真珠を学べる真珠館なども必見。 住宇和島市弁天町1-318-16 TEL0895-22-3934 営9:00～18:00 休1/1は年頭休日

だんだん茶屋

0.01km

築城の名手が造った名城

宇和島城

4 MAP C-4

戦国時代に藤堂高虎によって築城。天守閣からは宇和島湾と宇和島を一望できる。 住宇和島市丸之内1丁目 TEL0895-22-2832（郷土館 0895-22-3904） 営[開門]6:00～17:00（10月～3月）：6:00～18:30（4月～9月）[天守] 9:00～16:00（10月～3月）：9:00～17:00（4月～9月）[郷土館]9:00～16:00 休[天守]無休 [郷土館]月曜／年末年始（12/29～1/3） ¥[天守]大人200円／中学生以下無料／65歳以上の高齢者160円／障がい者・介助者1名を含み無料[郷土館]無料

1.1km

巨大モニュメント「鬼王丸（おにおうまる）」がお出迎え！！

道の駅 森の三角ぼうし

5 MAP F-3

鬼商品や鬼王丸グッズ、特産のきじ肉や柚子加工品、新鮮な地元野菜を販売。鬼北熟成きじ肉を使用したきじカレーが人気。 住北宇和郡鬼北町永野市138-6 TEL0895-45-3751 営8:00～18:00（特産品コーナー）／9:00～17:00（レストラン） ※LO16:30 ※食事ものLO14:30 休月曜（祝日の場合営業）／8月無休／年始（1/1）

14.0km

3.6km

松丸駅構内「駅の温泉」

森の国ぽっぽ温泉

E MAP F-4

滑床渓谷の自然をテーマにした岩風呂調「滑床の湯」と、歴史をテーマに造り酒屋の酒樽や釜の浴槽がある「明治の湯」が男女日替わりとしているほか、無料の足湯がある。 住北宇和郡松野町大字松丸 1661-13 TEL0895-20-5526 営10:00～22:00（札止め 21:30） 休毎月第２月曜日（祝日の場合は翌日）・８月は第1月曜日

0.5km

1.1km

ガラス造りの見学や体験も可

森の国ガラス工房風音

D MAP F-4

自分だけのオリジナルを作ろう！

色鮮やかなオリジナルガラス工芸品が満載。予約制の吹きガラス体験もあり。 住北宇和郡松野町延野々 1510-1（道の駅　虹の森公園まつの内） TEL0895-20-5006 営10:00～17:00 休水曜日（ゴールデンウィーク、夏休み等の長期休暇は除く）、元旦 ¥[吹きガラス体験] 3,240円～ ［サンドブラスト体験］体験料 520円＋材料費

城跡の公園でひと休み

遺構の一部を忠実に復元・整備

河後森城跡

F MAP F-4

国の史跡指定を受けた中世の山城跡。公園として整備され、山頂には一部石垣が残る。 住北宇和郡松野町丸富岡地区

24.9km

Goal

四万十川中流域に位置する道の駅

道の駅 四万十とおわ

H MAP I-4

高知県西部、四万十町十和地区にある道の駅。四万十素材にこだわる「とおわ市場」、四万十の季節と素材を味わう「とおわ食堂」のほかファーストフードも充実。 住高知県高岡郡四万十町十和川口62-9 TEL0880-28-5421

名産品の椎茸や柚子などをぜひ

道の駅 日吉夢産地

7 MAP H-2

椎茸やきじ肉などの特産品や、珍味を販売。ゆずシャーベットも人気商品。 住北宇和郡鬼北町下鍵山54 TEL0895-44-2340 営店舗により異なる 休年始［レストラン］火曜日

18.0km

西日本では珍しい遺構

古代ロマンに触れられる

岩谷縄文遺跡

6 MAP F-3

約3000年前の縄文時代後期の遺跡。環状列石や組石等の配石遺構を見学！ 住北宇和郡鬼北町岩谷

サイクリング大会・イベント情報

10月～11月予定

四万十・南予横断2 リバービューライド2019

予土県境5市町（宇和島市、松野町、鬼北町、四万十市、四万十町）

国道381号等で繋がる愛媛・高知の県境地域を舞台に、四万十川沿いの豊かな自然が織り成す「絶景」と、地元特産品による「おもてなし」を堪能できる大会です。

主催 予土県境地域連携実行委員会 TEL0895-28-6143

6月2日(日)予定

第４回松野四万十バイクレース

松野町～四万十市西土佐地区

愛媛・高知両県にまたがるコース設定のマウンテンバイクの大会です。最長のアルティメット部門は100kmを超える林道・一般道を駆け抜ける中で美四万十の大自然を堪能できるコースとなっています。

主催 松野四万十バイクレース実行委員会 TEL0895-42-1116

予土線３兄弟

しまんトロッコ

元祖トロッコ列車「清流しまんと号」を水戸岡鋭治氏デザインにより平成25年10月リニューアル。四万十川の風景に映える山吹色のボディが特徴。

海洋堂ホビートレイン

フィギュアメーカー海洋堂のミュージアムがオープンした平成23年から運行。車内には海洋堂が制作したフィギュアを多数展示。

鉄道ホビートレイン

初代新幹線0系をイメージしたデザインで予土線を運行中。団子鼻も忠実に再現しているほか、実際に0系新幹線で使われていたシートも設置。

自転車販売店

MAP C-4 **宮脇輪業** 住宇和島市恵美須町1-3-7 TEL0895-22-3035 営8:00～19:00 休第２・４日曜日

医療機関等・緊急連絡先

MAP C-4 **市立宇和島病院** 住宇和島市御殿町1-1 TEL0895-25-1111 営8:30～12:00（急患の際の受診は24時間受け付け） 休土・日・祝・年末年始、お盆(8/14,15)

MAP C-4 **ジェイコー（JCHO）宇和島病院** 住宇和島市賀古町2丁目1-37 TEL0895-22-5616 営8:30～12:00（急患はこの限りでない） 休土・日・祝・年末年始

「宇和海」サイクルルーム

new

JR四国が愛媛県と協力して松山～宇和島間を運転する特急「宇和海」において、自転車を輪行袋に入れずに、そのまま特急列車に持ち込める、サイクリスト向けの新しいサービスを実施。特急「宇和海」の車内を改造し、自転車を収納することのできる「サイクルルーム」を新設した。解体もしくは折りたたんでいない自転車をそのまま列車内に持ち込むことができ、列車から降りればすぐに自転車の旅に出発できる。

レンタサイクル

MAP C-4 **駅レンタカー四国** 住宇和島市錦町10-1（宇和島駅構内） TEL0895-25-2306 営9:30～17:00 休無休 ¥1時間100円 ●電動自転車1台、普通自転車5台

MAP C-4 **観光情報センター（きさいや広場）** 住宇和島市弁天町1-318-16 TEL0895-22-3934 営9：00～18：00 休年始（1/1） ●ロード：1日2,000円（1台）、クロス：1日1,500円（13台）、普通自転車・電動自転車：1日500円（各３台）、キッズ1日300円（3台） ●ロード：1台、クロス：13台、普通自転車：3台、電動自転車：2台、キッズ：3台

MAP D-3 **道の駅 みま** 住宇和島市三間町務田180-1 TEL0895-58-1122 営9:00～18:00 休年始（1/1） ¥電動車：1日500円、普通車：1日500円、子ども用：1日300円、クロスバイク：1日1,500円、ロードバイク1日2,000円 ●電動車5台、普通自転車：3台、子ども用：6台、クロスバイク：13台、ロードバイク：1台

MAP F-3 **道の駅虹の森公園まつの** 住松野町延野々1510-1 TEL0895-20-5006 営10：00～17：00 休水（GW、7-8月、春・冬休み中は無休） ¥4時間まで1,000円 ※別途保険料150円、1日（17時まで）1,500円 ※保険料含む ●クロスバイク13台、キッズバイク6台

MAP D-4 **サイクルライフ イヌガイ** 住宇和島市新田町3丁目1-7 TEL0895-24-3077 営9：00～19：00 休水曜日 ●ロード/4時間まで2,000円、当日返却3,000円、クロス、マウンテン/4時間まで800円、当日返却1,500円、電動アシスト/4時間まで3,000円、当日返却5,000円、普通自転車/4時間まで400円、当日返却800円 ●ロード：8台、クロス：10台、マウンテン：4台、普通自転車：5台、電動自転車：10台

MAP C-4 **九島の自然と文化を守る会** 住宇和島市本九島1742 TEL090-2785-3857 営8：00～18：00 休無休 ¥1日300円 ●普通自転車5台、キッズ：2台

MAP C-4 **ワケスポーツ宇和店** 住西予市宇和町卯之町4-668-7 TEL0894-62-0260 営10：00～17：00 休水曜日 ¥1日2,000円 ●ロードバイク4台、クロスバイク6台、こども用3台

MAP E-1 **乙亥会館** 住西予市野村町野村12-10 TEL0894-72-1006 営8：30～17：00 休木曜日 ¥1日2,000円 ●ロードバイク3台、クロスバイク16台

交通アクセス案内

遊子～日吉

公共交通をご利用の方

松山空港 →（バスで約15分）→ JR松山駅 →（電車で1時間21分）→ JR宇和島駅 →（約2km）→ スタート地点（きさいや広場）

車をご利用の方

松山空港 → 伊予IC → 西予宇和IC → スタート地点

所要時間 約2時間30分

三間～十和

公共交通をご利用の方

松山空港 →（バスで約15分）→ JR松山駅 →（電車で1時間39分）→ 務田駅 →（約750m）→ スタート地点

車をご利用の方

松山空港 → 伊予IC → 西予宇和IC → スタート地点

所要時間 約1時間20分

道の駅

MAP F-3 広見森の三角ぼうし

5m の鬼のモニュメント「鬼王丸（おにおうまる）」が鎮座する。店内にも鬼商品や鬼王丸グッズが並び、お土産として人気。特産のきじ肉や柚子の加工品、どぶろくなどもある。地元の新鮮野菜や果物を販売する青空コーナーや、きじカレーやきじ釜飯（要予約）が味わえる軽食喫茶・彩り茶屋などが設けられている。

住北宇和郡鬼北町永野市 138-6
TEL0895-45-3751 営8:00～18:00（特産品コーナー）／9:00～17:00（レストラン） ※LO16:30 ※食事ものLO14:30
休月曜（祝日の場合営業）／8月無休／年始（1/1）

MAP C-4 みなとオアシス きさいや広場

宇和島市の中心にあり、港にも隣接し、利便性に優れた道の駅。伝統的祭礼「牛鬼」の展示及び、真珠生産を紹介する文化施設の他、新鮮な農産物・海産物や特産品が勢揃い。「宇和島鯛めし」を味わえる郷土料理レストランもある。

住宇和島市弁天町 1-318-16
TEL0895-22-3934 営9:00～18:00
休1/1は年頭休日

MAP F-4 虹の森公園まつの

四万十川の自然と文化をテーマにした「四万十川学習センターおさかな館」、松野町内で採れた野菜や手作りのお弁当やお惣菜などを買うことができる「かごもり市場」。オリジナルのグラス作りができる「森の国ガラス工房風音」などがある道の駅。

住北宇和郡松野町延野々1510-1 TEL0895-20-5006 営10:00～17:00（7:30～17:00（かごもり市場）） 休水曜日（ゴールデンウィーク、夏休み等の長期休暇は除く）、元旦 ¥施設により異なる

MAP I-4 四万十とおわ

高知県西部、四万十町十和地区で四万十川中流域に位置する道の駅。四万十素材にこだわる「とおわ市場」、四万十の季節と素材を味わう「とおわ食堂」のほかファーストフードも充実。

住高知県高岡郡四万十町十和川口 62-9
TEL0880-28-5421
営とおわ市場 /9：00～17：00（無休）
とおわ食堂 /11：00～15：00※LO14：30（無休）ファーストフード /11:00～15:00（無休）

MAP D-3 道の駅 みま

田園風景に囲まれた自然豊かな場所にあり、町内出身の版画家・畦地梅太郎道の記念美術館も併設する道の駅。みま米や新鮮な野菜を求め、多くの人で賑わう。

住宇和島市三間町務田 180 番 1 号
TEL0895-58-1122
営9：00～18：00（店舗により異なる）
休年中無休（店舗により火曜日）

グルメ・特産品

（※商品の価格は税込）

MAP G-4 **末廣の うな重** 4,428円

住愛媛県北宇和郡松野町松丸488
TEL0895-42-0156
営11:30～14:00 18:00～19:30
休年中無休

松野町を流れる清流・広見川。そこで獲れた天然うなぎは身が締まり脂ものって絶品。

MAP H-5 **どんぐりはうすの しまんとバーガー** 400円

住高知県四万十市西土佐江川崎214
TEL0880-52-1525
営8:00-19：00
休木

四万十市西土佐地域の食材を使った手づくりバーガー。四万十牛ミンチ肉ハンバーグを地元野菜で包んだジューシーな味わい。

MAP G-4 **旬膳・郷土膳 和日輔の 宇和島鯛めし** 1,026円

住愛媛県宇和島市恵美須町1丁目2-6
TEL0895-24-0028 営月～土 11:00～14:00、17:00～22:00 日・祝 11:00～15:00、17:00～21:30 休年末年始（12/31～1/1）

鯛の刺身をご飯に載せ特製のタレと生卵・ゴマやきざみねぎなどの薬味を混ぜたものをかけて食べる南予地方（宇和島周辺）の鯛めし。

MAP C-4 **かどや（道の駅 きさいや広場）の さつまめし** 1,100円

住愛媛県宇和島市弁天町１丁目318-16
TEL0880-2990-7890
営10:00～18:00（LO17：30）
休木曜日（祝日の場合は翌日または前日休）

とても手間がかかるため、今日では家庭で作られることが少なくなった宇和島に古くから伝わる魚と味噌を使った郷土料理。

METs（メッツ）を用いた消費カロリー算定式

消費カロリー（kcal）＝METs×時間×体重（kg）

安静時 1METs という単位を用いて、サイクリングを行った時のおおよその消費カロリーを簡便に算定したものであり、目安です。

算定条件 10METs（22.5km/時 レース、レジャー、速い、きつい学力）、20 才男性平均体重 64.6kg

出典 「改訂版「身体活動のメッツ（METs）表」（国立健康・栄養研究所）
「身長・体重の平均値、性・年次×年齢別」（厚生統計要覧 平成 26 年度）

「愛媛マルゴト自転車道サイクリングマップ Vol.9」　2019年3月 第3版発行　■監修／愛媛県内サイクリスト　■発行／愛媛県 企画振興部 総合政策課 自転車新文化推進室　☎089-912-2234