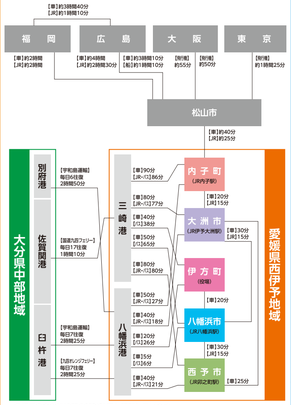
表紙

愛媛観光アクセスQRコード

八幡浜市　内子町
大洲市　伊方町
西予市

各地へのアクセス



各都市のまとな施設間の移動時間を記載しています。
詳細は、各交通機関の時刻表等を確認ください。

●交通機関連絡先

■フェリー
宇和島運輸
／☎0894-22-2100　http://www.uwajimaunyu.co.jp/
九四オレンジフェリー
／☎0894-22-5094　http://www.94ferry.co.jp/
国道九四フェリー
／☎0894-54-0173　http://www.koku94.jp/

■JR四国八幡浜駅
☎0894-22-0495（JR四国電話案内　☎0570-00-4592）

■バス
伊予鉄南予バス　☎0894-22-3200
宇和島自動車（八幡浜営業所）　☎0894-22-2400

■JR九州大分駅
☎097-532-1958（駅事務室）

■バス
大分バス　☎097-532-7000（路線バス総合案内）
大分交通　☎097-534-7455
亀の井バス　☎0977-23-5179（代表）

豊予これ愛協議会
愛媛県西伊予・大分中部地域間交流促進協議会）事務局

大分県側：大分県中部振興局地域振興部
住所：〒870-0021 大分県大分市府内町3-10-1　☎097-506-5727
愛媛県側：愛媛県八幡浜支局総務課民室
住所：〒796-0048 愛媛県八幡浜市北浜1-3-37　☎0894-22-4111
https://www.hoyofureai.com/
Facebook：https://www.facebook.com/hoyofureai/

自転車で楽しめるプランをご コースを組み合わせて楽しんでください。

【八幡浜・西予周遊プラン】

大分から1泊2日の愛媛自転車旅行。
港の発着地を中心に観光も楽しむ。

〔1日目〕

- 大分　朝から出発。列車を利用。自信があれば自転車で走ってもOK
  約35分（列車）
- 佐賀関　最寄りの幸崎駅から自転車で出発！
  約8km
- 佐賀関港　フェリーに自転車を載せて四国へ。
  約1時間10分（フェリー）
- 三崎港　愛媛に到着。自転車に乗ってスタート。絶景スポットに立ち寄ろう。昼食は海鮮がおすすめ
  約43km
- 八幡浜　港まち八幡浜で休憩。ここで遅めの昼食もあり
  約16km
- 宇和　米どころならではの景観と歴史的な町並みが広がる。飲食店も豊富

〔2日目〕

- 宇和　海に向かって2日目スタート！
  約13km
- 三瓶　ここからはみかん畑と宇和海に囲まれたザ・愛媛なコース
  約25km
- 八幡浜港　フェリーに自転車を載せて大分に帰ります。フェリーの待ち時間は「みなっと」でお土産の購入がおすすめ
- 臼杵港　大分県に帰ってきました。ここからも走れる人は走りましょう！
  約35km
- 佐賀関　来た時と同じ駅から電車で帰ります。走るのもいい道です。
  約35分（列車）
- 大分　帰ってきました。お疲れさまでした！

【大洲・内子周遊プラン】

大分市から1泊2日のややハードなサイクリング。観光地もたくさんあります。

〔1日目〕

- 大分　朝から出発。電車を利用。自信があれば自転車で走ってもOK
  約35分（列車）
- 佐賀関　最寄りの幸崎駅から自転車で出発！
  約8km
- 佐賀関港　フェリーに自転車を載せて四国へ。
  約1時間10分（フェリー）
- 三崎港　半島部分は結構起伏があります。途中からは穏やかな瀬戸内海沿いを走る。平たんで走りやすい絶景コースに。
  約55km
- 長浜　長浜大橋は一見の価値あり。伝統の和菓子で補給是非。
  約24km
- 内子　なんといっても内子の町並みは有名です。一度、ゆっくりと走ってみてください。

〔2日目〕

- 内子　県で有名な五十崎にも立ち寄ってみることができます。
  約25km
- 大洲　伊予の小京都。城下町の風情が残る大洲を散策。この後は長トンネルがあるので、敬行が必要です。電車利用されるのもったいないお昼西予市宇和を経由して八幡浜に向かうのもあり。
  約20分
- 八幡浜　こちらは伊予の大阪・商家の町並み・黒い商店街を見てみましょう
- 八幡浜港　フェリーに自転車を載せて大分に帰ります。フェリーの待ち時間は「みなっと」でお土産の購入がおすすめ
  約28時間25分（フェリー）
- 日杵港　大分県に帰ってきました。ここからも走れる人は走りましょう！
  約32km
- 佐賀関　来た時と同じ駅から電車で帰ります。走るのもいい道です。
  約35分（列車）
- 大分　帰ってきました。お疲れさまでした！

みかん
愛媛と言えばみかん。西伊予のみかんは太陽・海・石垣の3つの太陽の恵みが加まってます。地域内の各地で購入可能。

鯛めし（全域）
愛媛県南予地域の名物と言えば、宇和島鯛めし。

みかんジュース
西伊予地域はみかんの一大生産地。サイクリングの途中やお土産に加工品もおすすめ。

佐田岬灯台
四国最西端にそびえる白亜の灯台。展望所や砂浜も見どころ。

内子町

内子豚もろみ焼きバーガー（内子フレッシュパークからり）
地元産の豚を使ったオリジナルハンバーガー。サイクリングの途中におすすめ

栗饅頭
内子のお菓子と言えば栗饅頭

かき氷（nanze）
鉄腕のかき氷。地元の果物を使ったシロップは絶品。

大洲市

志ぐれ
地域伝統の和菓子。地域や店舗のこだわりを食べてみてください

まことや
歴史ある人気のパン屋さん。地域外からも多くのファンが買いに来ます。

とんくりまぶし
豚バラと菜が乗った大洲の新名物。ひつまぶしのように「特製ダシをいれて食べるのもgood

西予市

山田屋まんじゅう
愛媛を代表する銘菓の一つ。小さりなので、サイクリングの道中でも食べやすい。

みかん寿司（あけはまシーサイドサンパーク）
ザ・愛媛な有名品。見た目からインパクト大。愛媛の恵い出に。

ジオパノラマ膳（どんぶり飯）
名物メニュー。市全体がジオパークとなっている西予の風景が表現された膳

八幡浜市

八幡浜ちゃんぽん
あっさり風味のスープに本日の中華麺。特産の水産練物が入った八幡浜のソウルフード

じゃこてん・じゃこかつ
愛新鮮な魚のすり身を揚げたじゃこてん。じゃこかつは愛媛名勉。サイクリングの道中でも食べやすい。

塩パン（パンメンやアゴラ）
八幡浜は塩パン発祥の地。ぜッタイに食べて帰って欲しい。

伊方町

しらす丼
白いご飯にたっぷりのしらすを載せる。犯しい生しらす丼もおすすめ。

海鮮料理
宇和海、瀬戸内海、豊予海峡でとれる新鮮な魚介類を使った海鮮料理が旬。

せと風の丘パーク
丘の上の展望スペースから見る風車・宇和海・瀬戸内海は絶景の一言

きらら館アクアリウム（きらら館）
気軽に入れる道の駅の中にあるパーチャル水族館。選び放題けばえの癒しに浸える

スマイルパーク（瀬戸農業公園）
瀬戸内海と宇和海を一緒に楽しめる、インスタ映え間違いなしの絶好ポイント。公園のどこかに「ハート」が隠れています。

あこう樹
地域の人に愛されている巨木。「タコの木」とも呼ばれている。

佐田岬灯台
四国最西端にそびえる白亜の灯台。展望所や砂浜も見どころ。

大久展望台
宇和海をパノラマで一望できる。見晴らしがよく、夕景が素晴らしい。