

四国

春

夏

秋

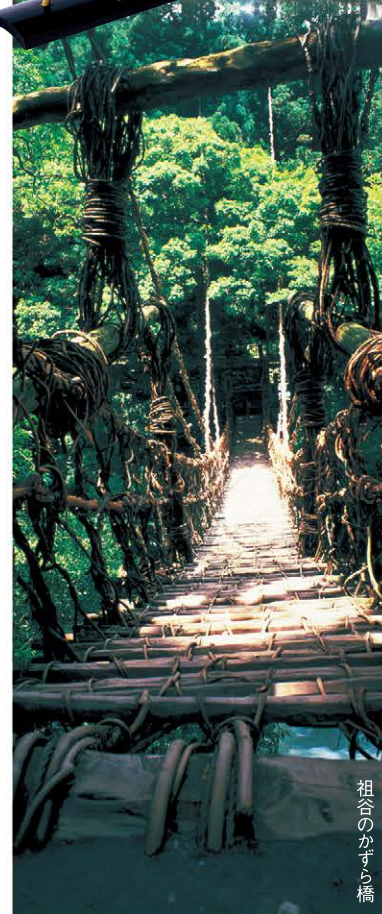
冬

徳島

竹人形

愛媛

姫まり



祖合のかすら橋



小豆島



松山城



足摺岬

香川

うちわ



高知

鳴子



Japan. Endless Discovery.

SHIKOKU JAPAN



TOURISM SHIKOKU

しあわせぐるり、しこくろり。

四国ツーリズム創造機構

色覚 バリアフリー マップ
Color Barrier Free Map

香川

ロケ地やアートをたずねて やさしい味わい香川県

おだやかに広がる空の下、きらめく海には緑の島影が点在し、ため池が輝く野には、おとぎ話のような小山の姿が見える讃岐。そう、ここは、弘法大師・空海が生まれたとされる土地。思いやりのこころに満ちている。「世界の中心で愛をさけぶ」や「八日目の蟬」などの映画のロケ地、義経ゆかりの源平の古戦場跡、イサム・ノグチや東山魁夷などのアートをたずねる旅もこころ癒される。やさしい時間が流れてゆく香川の旅。



草間彌生「赤かぼちゃ」2006年
直島・宮浦港緑地
MAP F-2

▲高松市歴史資料館 蔵
「源平合戦図屏風」
MAP F-3



栗林公園 MAP F-3

中野うどん学校 MAP F-3



巧みに手ほどき
竹がকাশ出す伝統と技術にうらうちされた繊細で美しい造形美。自分で作ったうちは、愛着いっぱい。



**コツは
アップテンポで
足踏み体操**
本場讃岐の手打ちうどんの作り方をプロの職人が伝授。自分で作ったうどんの味は格別。

うちわの港ミュージアム MAP E-3



金刀比羅宮 MAP F-3



エンジェルロード MAP G-2



日本ドルフィンセンター MAP G-3



琴弾公園(銭形砂絵) MAP E-3



瀬戸内海の多島美(荘内半島) MAP E-3

徳島

情熱的にさわやかに
心にしみる味わい徳島県

激しい潮の流れに豪快にうずまき鳴門の渦潮。
街中が熱い渦のように盛り上がる阿波おどり。
平家浪漫をたずねて渡るかずら橋。藍長者の
栄華をしのぶ、うだつの町並み。ときには情熱
的に、ときにはゆかしく、魅力的な表情を見
せる阿波の旅。
透明度の高い海、夏の浜にはうみがめが産卵
に訪れ、緑の山並みにはすずやかな滝の姿
も多い。四国霊場の始まりの地は、海にも山
にもこころ洗われるような徳島県。



大塚国際美術館
MAP H-3

▲藍住町歴史資料館
藍の館蔵
MAP G-3



鳴門の渦潮 MAP H-3

阿波おどり



天然ウォーター
スライダー
次々に起こる大波や
落差2mを越える激流
など迫力スリル満点の
アドベンチャー体験。



ラフティング MAP E-4

ご存知、
踊る阿呆に
見る阿呆…
涼しげなぞめきのリズム
に合わせ老若男女が踊りの
渦に包まれる、夢のような
夏の光景。



大歩危遊覧船 MAP E-4



剣山 MAP F-4



うだつの町並み MAP F-3



阿波十郎兵衛屋敷 MAP G-3



日和佐うみがめ博物館カレッタ MAP G-4

愛媛

ゆったりくつろぐ なつかしい味わい愛媛県

温泉上がりに、坊っちゃん団子も良いし、道後の地ビールもたまらない。そんな心底くつろげる旅があるのが伊予の国。なつかしの町並みをたどり、真珠の育つ海を眺める。あるいは、霊峰を見上げ、海の道をたどる。どこを見ても、ここにしみる風景が広がっている。伊予絣の肌ざわり、砥部焼の手ざわり、いずれもやさしく、こころもほろほろとほぐれてくる。さすがに正岡子規を生んだ俳句王国。思わず、一句詠みたくなる趣ある愛媛県。



臥龍山荘
MAP B-5



道後温泉本館 MAP C-4

© TEZUKA PRODUCTIONS

マイントピア別子(東平ゾーン) MAP D-4



**東洋の
マチュピチュ**
石垣やレンガで造られた産業遺産群。天気の良い日には新居浜市街と瀬戸内海を見渡せる。

**滝つぼにダイブする
心地よさ**
滑床溪谷の清流に身をまかせ、フランス生まれのリバースポーツ。



滑床溪谷キャニオニング MAP B-6



しまなみ海道 MAP D-3



西予市卯之町の町並み MAP B-5



JR下灘駅 MAP B-5



内子座 MAP C-5



石鐘山 MAP D-4

高知

人も自然もエネルギーギッシユ 元気な味わい高知県

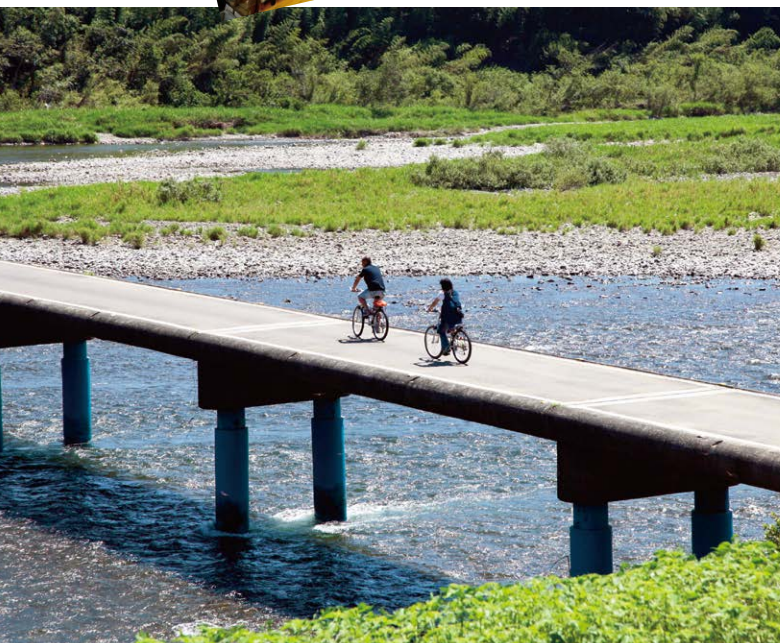
南の光があふれ、太平洋を望む土佐の高知。山内一豊、坂本龍馬、板垣退助、吉田茂など、より良き国を創るために、人生をかけた人々の国。壮大な風景が、でっかい夢を育むのかもしれない。

高知城下のよさこい祭りに日曜市、月の名所は桂浜、最後の清流四万十川の悠久の流れ、皿鉢料理にカツオのタタキ、歴史も風景も食も個性的な魅力にあふれている。人に自然に食べ物に元気をもらえる高知県。



海洋堂ホビー館
四万十
MAP C-6

仁淀ブルー
仁淀川 中津溪谷 ▲
MAP D-5



四万十川 MAP C-6・7



高知城 MAP E-5

タタキ体験 MAP D-6



人情ただよう
お買い物

日曜日に開催されレアなグルメや物産が勢ぞろいの規模も歴史も日本一の街路市。



日曜市 MAP E-5

土佐の
ポリシーには
訳がある

カツオのタタキは火力の強いワラの火に限りません。新鮮で野趣あふれる土佐のいっそうの気質。



坂本龍馬像 MAP E-5



牧野植物園 MAP E-5



北川村「モネの庭」マルモットン MAP F-5



室戸ジオパーク MAP F-6



オリーブ製品



キウイフルーツ



和三盆



【希少糖商品】

Kagawa
香川

【あんもち雑煮】

【小豆島そうめん】



【オリーブハマチ】



【オリーブ牛】
オリーブの搾り果実を
与えて育て上げたフレ
ミッシュな黒毛和牛。



【おいりソフト】



【骨付鳥】
皮がパリッと香ばしく、肉汁
があふれ出て、一度食べると
やみつきになる。ビールとの
相性抜群。



四国のうまいもん

巡ってなつとく「徳島ラーメン」
それぞれの味やスタイルにしっかり自己主張がある奥深さがたまらない。
地元では「中華そば」で親しまれ、人気店がしのぎを削る群雄割拠の様相。



【フィッシュカツ】



【阿波尾鶏】
ほどよい歯ごたえとジュー
シーな味わいのブランド地鶏
肉。食べてみると、違いがわ
かります。



【右上がり丼】

徳島県南部地域の生産者
と料理人がコラボしたオ
リジナル丼。

南阿波



【鳴門つ娘】



【阿波ういろ】

【阿波
和三盆
クッキー】



徳島

Tokushima

Ehime 愛媛



【みかんジュース】



かんぎつ



タルト



じゃこてん



【今治焼き鳥】

薄く切った煮豚と半熟の目玉焼きをのせてから焼豚のタレで味付けした井物料理。



【焼豚玉子飯】



水軍も愛した「鯛めし」
伊予水軍が海の恵みを船上で楽しんでたことが始まりという「鯛めし」。美しい風景の土地には美しい食があるようだ。



【愛南びやびやかつお】



【八幡浜ちゃんぽん】



【霧の森大福】

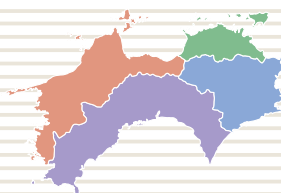
茶どころとして有名な四国中、中央新宮町の香り豊かな茶葉を練りこんだ贅沢なスイーツ。



【坊っちゃん団子】



四国は自然も技も、永い時を経て大切に守られてきました。そんな歴史や伝統に裏打ちされたみやげ物や郷土料理は四国のうまみがぎゅっと詰まっています。おいしく愛らしく、みごとに可れんに、旅のときめきを演出してくれます。



高級茶葉をたふり使い、茶の香たよう絶妙の食感茶畑から育てた手づくりの味。

【茶畑プリン】



【鍋焼きラーメン】

須崎名物



室戸沖で獲れた高級魚金目鯛の照り焼きと刺身をほかほかごはんのにせました。

【室戸キンメ丼】



鮮度抜群「カツオのタタキ」
葉味をたふり添えて、表面は香ばしく、中はジューシーな本場のタタキ。塩で味わう「塩タタキ」は本物のかつおだけに許された究極の味。

【清水さば】

【アイスクリン】



【ぼうしパン】



【芋けんぴ】

Kochi 高知



【ごっくん馬路村】



文旦



フルーツトマト



土佐あかうし

四季彩祭の四国の行事・イベント

春

Spring

3 March

上旬
上旬
第1土・日曜
下旬
下旬

土佐の「おきやく」 高知市ほか(高知県)
南国土佐皿鉢祭 高知市(高知県)
うたの町屋とおひなさん 宇多津町(香川県)
道後温泉まつり 松山市(愛媛県)
とくしまマラソン 徳島市ほか(徳島県)

夏

Summer

6 June

1日～9月20日
上旬の2週間
中旬
下旬～7月下旬

うかい・川下り遊覧 大洲市(愛媛県)
美郷はたる祭り 吉野川市(徳島県)
満濃池のゆる抜き まんのう町(香川県)
ウミガメの産卵 美波町(徳島県)

秋

Autumn

9 September

上旬～10月中旬
下旬～11月中旬

いもたき 大洲市(愛媛県)
土佐の豊穡祭 高知市ほか(高知県)

冬

Winter

12 December

上旬～1月上旬

冬のオブジェ 三好市(徳島県)

1 January

上旬
第3日曜日

三味線餅つき さぬき市(香川県)
大山寺力餅 上板町(徳島県)

2 February

1日～28日
上旬
上旬
11日
旧暦1月7～9日
下旬
下旬
下旬～3月3日
下旬～3月上旬
下旬～3月上旬
下旬～3月
下旬～4月上旬

足摺椿まつり 土佐清水市(高知県)
愛媛マラソン 松山市(愛媛県)
香川県丸亀ハーブマラソン 丸亀市ほか(香川県)
秋葉祭り 仁淀川町(高知県)
椿神社椿まつり 松山市(愛媛県)
プロ野球フレッシュマンマッチ 高知市ほか(高知県)
四国酒まつり 三好市(徳島県)
引田ひなまつり 東かがわ市(香川県)
満開き 鳴門市(徳島県)
七折梅祭り 砥部町(愛媛県)
おひな様の奥座敷と 勝勝町(徳島県)
坂本おひな街道 勝勝町(徳島県)
ビッグひな祭り

4 April

上旬
上旬～中旬
第3土・日曜
下旬の日曜
中旬

お城まつり 松山市(愛媛県)
四国こんびら歌舞伎大芝居 琴平町(香川県)
砥部焼まつり 砥部町(愛媛県)
どんめ祭り 香南市(高知県)
はな・はる・フェスタ 徳島市(徳島県)

5 May

上旬
上旬
3～4日
5日
中旬
第3日曜日

Tシャツアート展 黒潮町(高知県)
マチ★アソビ 徳島市(徳島県)
丸亀お城まつり 丸亀市(香川県)
いかさ大風合戦 内子市(愛媛県)
ア波オープンガーデン ア波市(徳島県)
かつお祭り 中土佐町(高知県)

7 July

1～10日
上旬
中旬
22～24日
第3土・日曜
下旬

石鎚山大祭・お山開き 西条市(愛媛県)
虫送り 土庄町・小豆島町(香川県)
高知城 夏の夜のお城まつり 高知市(高知県)
うわじま牛鬼まつり 宇和島市(愛媛県)
絵金祭り 香南市(高知県)
木頭杉一本乗り大会 那賀町(徳島県)

8 August

上旬
上旬
9～11日
9～12日
12～14日
12～15日

豊池のゆる抜き 観音寺市(香川県)
松山まつり 松山市(愛媛県)
鳴門市阿波おどり 鳴門市(徳島県)
よさこい祭り 高知市(高知県)
さぬき高松まつり 高松市(香川県)
徳島市阿波おどり 徳島市(徳島県)

10 October

1日
上旬
第2金土日
9～11日
14～17日
中旬
中旬
中旬
中旬～11月下旬
下旬
第3日曜日

土佐はっしん本選手権大会 高知市(高知県)
マチ★アソビ 徳島市(徳島県)
さぬき豊浜ちようさ祭 観音寺市(香川県)
金刀比羅宮例大祭 琴平町(香川県)
西条まつり 西条市(愛媛県)
新居浜太鼓祭り 新居浜市(愛媛県)
オリーブ収穫祭 小豆島町(香川県)
四万十川ウルトラマラソン 四万十市ほか(高知県)
龍馬に大接近 高知市(高知県)
伊勢エビまつり 美波町(徳島県)
お供馬の走りこみ 今治市(愛媛県)

11 November

上旬
中旬
下旬

秋の阿波おどり・阿波おどり大絵巻 徳島市(徳島県)
龍馬まつり 高知市(高知県)
栗林公園秋のライトアップ 高松市(香川県)



四国こんびら歌舞伎大芝居 MAP G-3 (4月上旬～中旬)



阿波おどり MAP G-3 (8月)



栗林公園秋のライトアップ MAP F-3 (11月下旬)



坂本おひな街道 MAP G-4 (2月下旬～3月下旬)



砥部焼まつり MAP C-4 (4月)



よさこい祭り MAP E-5 (8月)



新居浜太鼓祭り MAP D-4 (10月)



秋葉祭り MAP D-5 (2月)

徳島県

●観光に関する問い合わせ先

徳島県観光政策課 TEL(088)621-2338
 〒770-8570 徳島市万代町1丁目1
 (一財)徳島県観光協会 TEL(088)652-8777
 〒770-8055 徳島市山城町東浜番1
 徳島市観光・宿泊案内所 TEL(088)622-8556
 〒770-0831 徳島市寺島本町西1丁目(JR徳島駅前)

●鉄道に関する問い合わせ先

JR四国電話案内センター
 TEL (0570) 00-4592

香川県

香川県観光振興課 TEL(087)832-3361
 〒760-8570 高松市番町4丁目1-10
 (公社)香川県観光協会 TEL(087)832-3377
 〒760-8570 高松市番町4丁目1-10
 高松市インフォメーションプラザ TEL(087)851-2009
 〒760-0011 高松市浜ノ町1-53

愛媛県

愛媛県観光物産課 TEL(089)912-2490
 〒790-8570 松山市一番町4丁目4-2
 (一社)愛媛県観光物産協会 TEL(089)961-4500
 〒790-0004 松山市大街道3丁目16-1
 松山市観光案内所 TEL(089)931-3914
 〒790-0062 松山市南江戸1丁目14-1 (JR松山駅)
 道後観光案内所 TEL(089)921-3708
 〒790-0842 松山市道後湯之町6-8

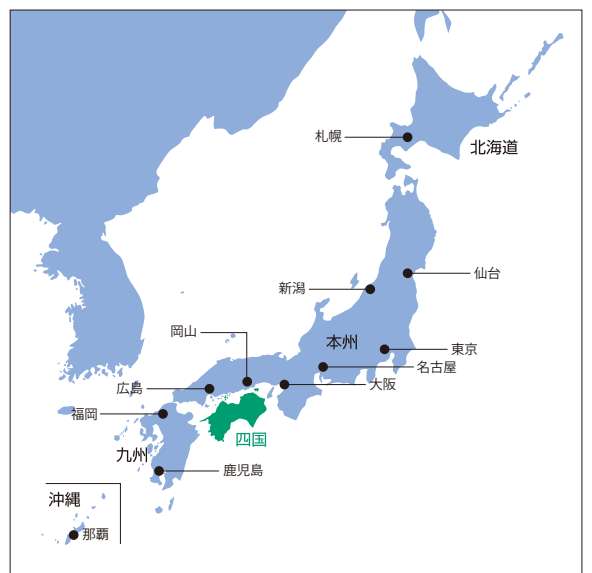
高知県

高知県観光政策課 TEL(088)823-9606
 〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2-20
 (公財)高知県観光コンベンション協会 TEL(088)823-1434
 〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2-20
 高知観光情報発信館とてら TEL(088)879-6400
 〒780-0056 高知市北本町2丁目10-17

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
 ●受付時間(年中無休) 8:00～20:00 ●通話料がかかります

※お忘れ物や列車の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り、ご利用いただけない場合があります。

ACCESS MAP OF SHIKOKU



再生紙を使用しています。

四国ツーリズム創造機構 <http://www.shikoku.gr.jp/>
 携帯電話からはこちらへ <http://www.shikoku.gr.jp/m/>

令和元年6月



JR 四国の観光列車

詳しくは **JR四国** **検索** 
※2019年6月現在の情報です。 **JR四国**



全列車内装は海沿いへ11色展開されています。

●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





全粒粉の小麦粉にこだわっておいしく

●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





全粒粉の小麦粉にこだわっておいしく

市庁舎の建設費は約1億5千万円、建設期間は約2年と見込まれている。



SHIKOKU MINNANKA SENJIN HOTOGRAPHY

和の風情にふさわしい華やかな、清らかな美しい里川や、大層な雄姿をみ出した宮さまが、賑わいいただきました。また、香川・高島の地元民を使ったおいしい料理もお召し上がりいただけます。気の合う友だちとぎやかに、時には一人でのんびりと気晴らしの旅を、ご満喫ください。

- 車庫前・多度津・高島・香川へ大歩危
- 瀬田日・上・休む中心に運転
- 毎年年末年始


香川や高島は、お土産にオススメです。

アンパンマン列車

[illegible]

予士線3兄弟



しずまーライン(青森県)
 青森駅～八戸駅
 ●青森駅日、朝～夕
 ●青森駅日、朝～夕
 ●青森駅日、朝～夕



新大井町線(東京都)
 大井町駅～新大井町駅
 ●大井町駅日、朝～夕
 ●大井町駅日、朝～夕
 ●大井町駅日、朝～夕



東武東上線(埼玉県)
 池袋駅～有馬駅
 ●池袋駅日、朝～夕
 ●池袋駅日、朝～夕
 ●池袋駅日、朝～夕

深澤1号和池田線と予士線しずまーラインがワンマンで運行している
 個性 各々異なる観光列車

GW、管、复升办

