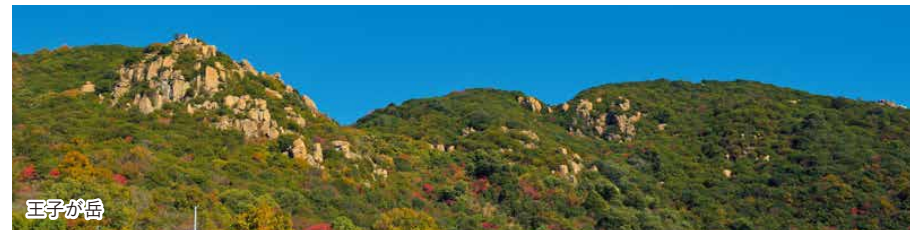




瀬戸内の橋をわたると
心震える風景が待っていた。

せとうちの 風景を歩く



王子が岳



翠波高原



野呂山



天狗高原



黒沢湿原



砥峰高原



五色台



発行：一般財団法人 本州四国連絡高速道路協会
<https://honsikyokai.main.jp>

せとうち観光再発見!

検索

INDEX せとうちの風景を歩く

- 4-5 王子が岳 岡山県玉野市
- 6-7 翠波高原 愛媛県四国中央市
- 8-9 野呂山 広島県呉市
- 10-11 天狗高原 高知県高岡郡津野町
- 12-13 おいしいおみやげ せとうちの美味を持ち帰ろう
- 14-15 黒沢湿原 徳島県三好市
- 16-17 砥峰高原 兵庫県神崎郡神河町
- 18-19 五色台 香川県坂出市
- 20-21 ベストシーズンカレンダー
- 22-23 ドライブマップ

さあ、出かけよう
心震える風景に
出会おう旅へ

はらかな山並みを見渡す高原、海を一望する高台、
そして、幾多の島々を浮かべる瀬戸内海。
海と山が複雑な地形をなす「せとうち」には、多彩な景色が広がっています。
さらにそれは、季節ごとに様々に色を変え、私たちの前に現れる。
せとうちの橋をわたって、そんな心震える風景に会いに出かけませんか。

周辺スポット ベティスミス ジーンズミュージアム&ヴィレッジ

国産ジーンズ発祥の町・児島の世界初のジーンズのテーマパーク。貴重なジーンズやマシンなどが展示され、ジーンズの歴史や製造工程が学べるミュージアム、お気に入りのリベットやボタンを選んでジーンズづくりができる体験工場など、ジーンズを見る、知る、作る楽しさが満載。



岡山県倉敷市児島下の町5-2-70 ☎086-473-4460 ☺9:00~17:00(最終入場) ㊟年末年始
㊞場内各所に44台

グルメスポット

たこの唐揚げ串・たこ飯

タコ壺漁の漁師さんが営むテイクアウト専門店。ぷりぷりのタコがおいしい天ぷら串(440円)や醤油が効いた唐揚げ串(440円)など、食べ歩きにぴったりの串物。ほかにも、ゆっくりと味わいたいごはんやタコの相性抜群のたこ飯(550円)や写真映える揚げたこ焼き(550円)も美味。

テイクアウトで
散策のお供に

Nanahuku 岡山県倉敷市児島味野1-2-19
☎090-1686-7290 ☺10:00~18:00(L.O.17:00)
㊞水(年末年始の休みあり)㊞約3台

無水チキンカレー

トマトと玉ねぎの水分のみで作る、素材の味がぎゅっと凝縮されているのが特徴の無水チキンカレー(1000円)。写真は無水チキンカレーにキーマカレーのあいかけ、味噌たまと炙りチーズが付いたfloatスペシャル(1400円)。眼前に広がる瀬戸内海の眺望も最高。



お店でゆっくり
美味堪能

DENIM HOSTEL float 岡山県倉敷市児島唐琴町1421-26 ☎086-477-7620 ☺11:30~17:30 ㊞水・木(ほか休みあり、お問い合わせください)。㊞近隣の市営駐車場をご利用ください。※宿泊情報等詳しくは <https://www.denimhostelfloat.com/>

巨岩が積み重なるようにして
絶壁をつくる王子が岳



ねずみがお団子を狙っています
おだんご岩とねずみ岩

美しい景色が目の前に広がる
王子が岳パークセンター
カフェ「belk」



王子が岳パークセンター 岡山県倉敷市児島唐琴町1422番地7 ㊞第一駐車場57台
belk ☺月~金10:00~17:30(L.O.17:00)、土日9:00~18:30(L.O.18:00) ㊞年中無休※営業時間は変動する場合がありますので、最新情報はinstagramをご覧ください。

皆さんも自分だけの
映えるスポットを見つけください。

王子が岳という名前は、昔この辺りに8人の王子が住んでいたという伝説に由来するともいわれています。ここでは、瀬戸内海の多島美や岩の奇観などの絶景を楽しむことができます。また、王子が岳パークセンターにカフェがオープンすると、若い方々を中心にSNSなどでも注目を集め、ますます人気となりました。この岩は、それぞれユニークな名前がついていますが、これらは市が一般公募してつけられたものなのです。皆さんもお気に入りのビュースポットや面白い岩を見つけたりしながら、王子が岳の散策を楽しんでください。



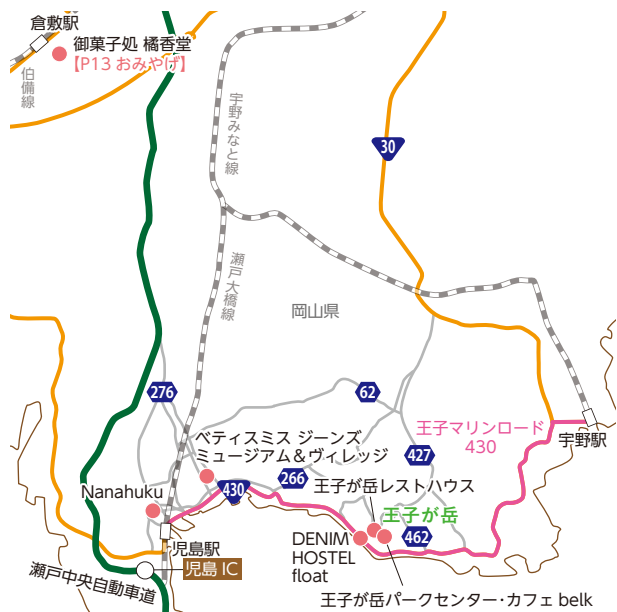
玉野市商工観光課
内田 大貴さん

ドライブ
スポット



瀬戸内の多島美を眺めながら
王子が岳直下の海岸線を走る王子マリンロード430。

MAP



風景を歩く

瀬戸内の景色や巨岩の奇観を
楽しみながらハイキング

本格的なハイキングは、王子マリンロード430の沿線にある3カ所の登山口から頂上を目指す登山道がおすすめです。海岸から林の中に続く石段や上り坂を歩いてそれぞれ40~50分ほどで山頂へ。ご家族連れには、山上の第一駐車場を起点に周辺をめぐる散策コースがおすすめです。変わった形の岩のおもしろさだけでなく、瀬戸内海の多島美を楽しめます。ガイドマップは王子が岳パークセンター等で。登山口の場所など、事前の情報は下記をご覧ください。



▲ウェディングアルバムの撮影地としても人気の石舞台

HP 玉野市観光協会 もっと玉野を楽しもう <https://tamano-art.jp/shibuou/ouji>

備讃瀬戸を一望する
絶壁の巨岩群

王子が岳は、数多くの岩が切り立った崖をつくる高さ234mの小高い山。山からは備讃瀬戸を見渡す眺望が広がっています。近くに見えるのはくじら島、遠くには、おにぎりのような形の大槌島、小槌島といった島々が穏やかな海に浮かび、素晴らしい瀬戸内の多島美を望むことができます。辺りに変わった形の巨岩、奇岩があるのも王子が岳ならではの奇観。上の写真左側のまるでニコニコと笑っているかのような岩は「ニコニコ岩」。このほかにも「おだんご岩」や「ねずみ岩」などもあります。春には、レストハウスから望む海景と美しい桜の共演も見事。またここは、急峻な地形を活かしてパラグライダーのフライトエリアになっているほか、ボルダリングの聖地としても有名です。一年を通してさまざまな楽しみ方を与えてくれる王子が岳に、多くの人が魅了され、訪れています。



花、山、海が織りなす

色彩広がる高原



周辺スポット

富郷溪谷
銅山川が作り出した断崖や深い淵、奇岩、怪石など、変化に富んだ景観が約6kmにわたって続く風光明媚な溪谷。絶壁を紅く染める秋の紅葉も見事です。



愛媛県四国中央市富郷町津根山
0896-28-6187 四国中央市観光交通課

下長瀬あじさい公園

河畔にアジサイが咲く下長瀬あじさい公園はもちろん、15kmにわたり沿道に約3万株のアジサイが植えられた国道319号線の景観も必見。



愛媛県四国中央市富郷町寒川山@7台
0896-28-6187 四国中央市観光交通課

グルメスポット

こんにやくベーグル



もちりとした食感、ほのかな芋の香りと、噛めば噛むほど味わいが深まるのが特長のこんにやくベーグル(プレーン・くるみ等約10種類・150円)。このほか、国産のこんにやく芋を100%使い、伝統製法でつくったこんにやくや、こんにやくを練り込んだピザやケーキなどのオリジナル商品がいろいろ。

テイクアウトで、オリジナル商品がいろいろの散策のお供に

一柳こんにやく店 愛媛県四国中央市中之庄町124 (空飛ぶくじらが目印) 0120-40-2420 10:00~19:00 日@30台

揚げ足鳥



下味をつけた鶏の骨付きもも肉を揚げた揚げ足鳥(780円)は、四国中央市発祥のご当地グルメ。味付けは薄めなので、お好みで豪快にガーリックや塩をかけて食べるのがおすすめ。他にも骨なしザンギなど鶏肉メニューがいっぱい。ご飯と食べるもよし!お酒のお供にもよし!ご家族で楽しめます。

お店でゆっくり美味堪能

伊予万里 川之江本店 愛媛県四国中央市金生町下分100-9 0896-57-0755 17:00~22:00 火@25台

美しい景観と四季折々の花を存分にお楽しみください。

翠波高原の見どころは、何といても花が辺り一面を染め上げる景色です。毎年4月の菜の花まつりと、9月のコスモス祭の時期に花がちょうど見ごろを迎えるように、それぞれの種まきを行っています。このほか、四国中央市から新居浜市の山間を結ぶドライブコース「別子・翠波はな街道」の沿線にも、絶景と季節の花が楽しめる観光スポットが点在しています。ぜひ美しい自然の景観をお楽しみください。



四国中央市観光交通課 大西 真広さん

立ち寄りスポット



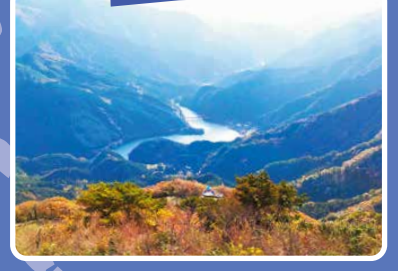
日本夜景遺産に認定された具定展望台からの夜景。

愛媛県四国中央市寒川町乙254-46 約15台 0896-28-6187 四国中央市観光交通課

風景を歩く



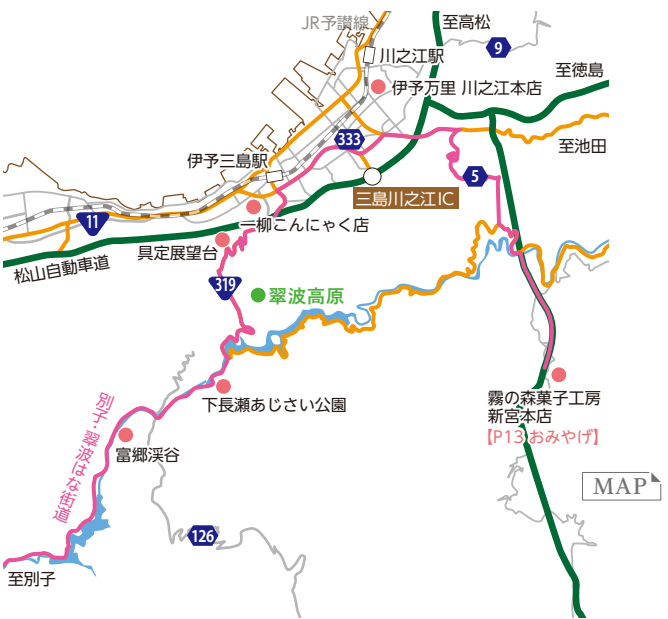
瀬戸内海から四国山地までの大パノラマを望む翠波峰



瀬戸内海から四国山地までの大パノラマを望む翠波峰

第2花園・ワシントン桜の園から山上の翠波峰へと高原内をめぐる約1.5kmの遊歩道。緑の木立の中を抜けて、西峰展望台や翠波峰広場などから、雄大な山並みの中に金砂湖を見下ろす景色や、瀬戸内と市街地を遠望する海景を堪能しながら、ゆっくり歩いて頂上まで30分ほど。ご家族で高原散策が楽しめます。事前の情報は下記ホームページを。開花情報などもご覧いただけます。

HP 四国中央市観光協会 http://www.shikochu-kankou.jp/?page_id=42



周辺スポット 安芸灘とびしま海道

野呂山の南東沖に並ぶ島々を7つの橋で結ぶオーシャンロード。大崎下島の御手洗地区は、江戸時代から船が風待ち、潮待ちをする港町として栄え、現在も残る古い町並みは文化財保護法によって重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。下蒲刈島の三之瀬地区は、かつて瀬の浦とともに瀬戸内海で2カ所あった海の関所の一つ。今でも御本陣跡などの史跡が残っています。



1 御手洗地区の町並み 2 高燈籠(大崎下島) 3 歴史の見える丘公園(大崎下島) 4 三之瀬地区の町並みと蒲刈大橋(下蒲刈島)
◎広島県呉市の下蒲刈島～愛媛県今治市の岡村島◎観光情報に関する問い合わせ:0823-23-7845 くれ観光情報プラザ(9:00～19:00)◎安芸灘大橋有料道路・片道:軽自動車等570円、普通車730円



板状の岩を何枚も
おおがさねいわ
積み重ねたような**大重岩**

谷が無数の大きな岩で
がんかい
埋め尽くされている**岩海**

野呂山の自然を学ぶ
総合案内・交流施設
野呂山ビジターセンター



野呂山ビジターセンター◎広島県呉市川尻町板木
5502-37◎0823-70-5338◎10:00～18:00◎無休
◎127台

約8000万年前に噴出したマグマが
巨岩の起源です。

野呂山の岩は、かつてマグマが地表に噴き出してできた流紋岩といわれています。それらが、氷河期になって急激に冷やされたためにひび割れたり、風雨によって削られたりして、大重岩などの奇岩や岩海ができたのです。野呂山の魅力はやはり美しい眺望です。南のとびしまを見下ろす景色も素晴らしいですが、東は大崎上島や来島大橋あたりまで、西は倉橋島などの島並みも望めます。皆さんも野呂山に登って、自然が長い年月をかけて作り出した不思議な造形や素敵な景色を楽しんでください。



野呂山に詳しい
未澤 賀代子さん
立石 雅彦さん

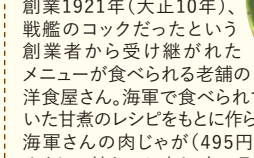
グルメスポット

フライケーキ



テイクアウトで
散策のお供に

海軍さんの肉じゃが



お店でゆっくり
美味堪能

あんドーナツに似た呉のソウルフード、フライケーキ(90円)。菜種の白絞油で揚げているので、あっさりとしているのが特徴です。サクとした食感のあと、ふわとした生地と、こし餡の甘さがお口に広がります。売り切れ次第終了なので、お求めはお早めに。

創業1921年(大正10年)、戦艦の炊事だったという創業者から受け継がれたメニューが食べられる老舗の洋食屋さん。海軍で食べられていた甘煮のレシビをもとに作られた海軍さんの肉じゃが(495円)は、やさしい甘さのお肉と、角の取れたホクホクのじゃがいもが、どこか懐かしい味わいの逸品です。



**立ち寄り
スポット**

野呂山中腹の
ハチマキ展望台から安芸灘大橋を望む
◎広島県呉市川尻町野呂山◎駐車スペースあり(約4台)
◎0823-70-5338 野呂山ビジターセンター

海に浮かぶ庭園を望む
大地が生み出した岩山

風景を歩く



林の中の登山道や
岩海をまたぐ遊歩道など
変化に富んだコースです



野呂山には、周辺の鉄道駅やバス停から山上を目指すさまざまな登山道が整備されています。マイカーの方におすすめのコースは、さざなみスカイラインの途中にある登山者専用駐車場付近の登山口から、かぶと岩展望台を目指す「くんとんコース」。約3kmの道のりを、清々しい森林散策や眺望、迫力ある岩海などを見ながら、上りは約1時間40分、下りは1時間25分ほどで歩けます。急な上り坂もあるので歩きやすい服装で。ガイドマップは野呂山ビジターセンターで入手、事前の情報は下記HPをご覧ください。

野呂山ならではの眺望・奇観を
楽しみながらハイキング
HP 野呂高原ロッジ <http://www.norosan.or.jp/kanko/map.html>

野呂山は、膳棚山と弘法寺山を結ぶ東西2kmの高原。海辺の近くにありながら、瀬戸内海国立公園内では兵庫県の六甲山に次ぐ標高(839m)があり、避暑地としても人気です。冬には山上にある「氷池」が一面凍結することもあるほど。かつてはこの池で天然氷が作られ、遠く岡山や愛媛にも売られていました。

山上からは見渡す限りダイナミックな瀬戸内海の展望が広がっています。沖合に庭園の飛び石のように一列に並んでいるのは安芸灘とびしま海道で結ばれた7つの島々。安芸灘を挟んで向こう側には四国最高峰の石鎚山まで遠望できます。野呂山ならではの特異な景観が、山中の至る所にある巨岩、大重岩や岩海など、不思議な岩に圧倒されます。また、春のさざなみスカイラインの桜のトンネルをはじめ、ツツジ、アジサイ、紅葉と、季節の移ろいとともに彩りを変えていく景色も見事です。



カルストの雄大な風景に
圧倒される天空の草原



日本三大カルスト※の中でも、最も高い場所にある四国カルスト。その東西約25kmにおよぶカルスト台地の東端にあって標高1485mの天狗の森の麓に広がるのが天狗高原です。白い岩が点在する見渡す限りの大草原、眼下には1000m級の山々が連なり、夜には満天の星空が広がります。四国カルストを縦断する県道383号線は別名「天空の道」とも呼ばれ、爽快なドライブが楽しめます。もちろん、車を止めて壮大な景色の中に続く遊歩道を、放牧された牛たちを眺めながら、ゆっくり散策するのもおすすめです。ここにある宿泊施設「星ふるヴィレッジTENGU」、学習施設「カルストテラス」は、四国カルストを楽しむさまざまな情報の発信拠点になっています。

※日本三大カルスト：四国カルスト（愛媛県・高知県、秋吉台・山口県、平尾台・福岡県）

風景を歩く



**ヒノキチップの小径
森林セラピーロード**

「星ふるヴィレッジTENGU」駐車場奥に「四国カルスト天狗高原森林セラピーロード」の入口があります。フナやヒメシヤラなど豊かな植生に恵まれた森に、ウッドチップが敷き詰められた歩きやすい道が続いています。おいしい空気に「可憐に咲く花々、四季折々の山野草を眺めながらの森林浴は、癒しと健康を与えてくれます。事前の情報は観光情報サイト「津野ぶら」で。

HP 観光情報サイト 津野ぶら <https://town.kochi-tsuno.lg.jp/tsunobura/>

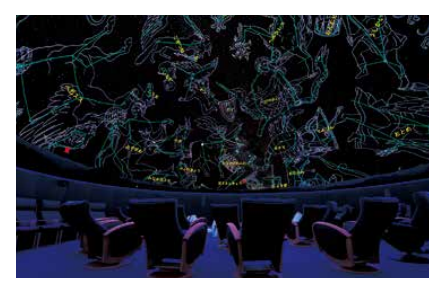
周辺スポット 雲の上の町ゆすはらの隈研吾建築群

梶原町には、国立競技場を手掛けたことでも知られる建築家・隈研吾氏の木造建築のルーツがあり、氏の建築が世界で最も多く集まっています。梶原産材を見事に活かして造られた芸術作品のような建築を鑑賞する町めぐりはいかが。



- 1 ゆすはら雲の上の図書館 高知県高岡郡梶原町梶原1212-2 ☎0889-65-1900
 - 2 雲の上のギャラリー 高知県高岡郡梶原町太郎川3799-3 ☎0889-65-1250 (梶原町産業振興課)
 - 3 梶原町総合庁舎 高知県高岡郡梶原町梶原1444-1 ☎0889-65-1111 (代表)
 - 4 まちの駅ゆすはら(マルシェ・ユスハラ) 高知県高岡郡梶原町梶原1196-1 ☎0889-65-1117 (市場)
- ※開館時間等詳しくはお問い合わせください。

満天の星空を体感できる
星ふるヴィレッジTENGUの
プラネタリウム。



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 水①約100台
②プラネタリウム(1日4回放映・各回45分・定員30名)
/利用料金(お1人様)一般(高校生以上)800円、
小中学生400円、小学生未満(未就学児)無料※宿泊
情報等詳しくは <https://village-tengu.com/>

四国カルストの成り立ちや
高原に生きる動植物について
楽しく学べるカルストテラス。



カルストテラス 高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-48 ☎0889-62-3371 9:00~17:00 月・火
(祝日の場合は振り替え) ①16台

2億5000万年かけて、はるばる赤道から
運ばれて形成されたのが四国カルストです。

カルスト地形とは石灰岩によって作り出されたものです。その昔、赤道付近の海底でサンゴ礁などが堆積して作られた石灰岩が、移動する海洋プレートに乗って日本近海まで運ばれてきました。その後、大陸プレートに衝突し、その下に沈み込まなかった石灰岩が四国山地の隆起に伴って顔を出したのが、ここ四国カルストの石灰岩なんです。



カルストテラス 館長 馬場 誠さん

グルメスポット

天然酵母パン



ログハウスの素敵な店内には自家製の天然酵母を使ったパンなどが50種類以上。開店当初から仕込んでいるサワー種を使ったバゲット・マカダミア(346円)や、梶原ジビエのメンチカツバーガー(540円)など。お求めは13時頃までに。

森のパン工房 シェムワ 高知県高岡郡梶原町松原401番地 ☎0889-40-2727 平日8:00~17:00、日曜日9:00~16:00 月・火(ほか夏季・冬季の休みあり) ①約5台

満天の星特製豚角煮ラーメン

焦がしニンニクの香りが食欲をそそる醤油ベースのラーメン(980円)。分厚い角煮は、とろとろの食感がたまりません。デザートに人気のほうじ茶スイーツ・満天の星大福が付いているのもポイント!



お店でゆっくり美味堪能

道の駅 布施ヶ坂 高知県高岡郡津野町船戸654-1 ☎0889-62-3225 7:30~17:30 (食堂は9:00~16:00) ①1/1 ②57台



立ち寄り
スポット

天狗高原の南麓には沈下橋の原型といわれる早瀬の一本橋があります。
早瀬の一本橋 高知県高岡郡津野町芳生野甲 (国道439号線沿い「吉村虎太郎邸」の看板が目印)

せとうちの美味を持ち帰ろう おいしいおみやげ



翠波高原

愛媛県四国中央市

霧の森菓子工房 新宮本店 霧の森大福

ネットでは100倍を超える抽選販売になることもある大人気スイーツ(8個入り・1296円)。お茶処・新宮で農業に頼らず栽培されたかぶせ抹茶を贅沢に使った大福は、ひと口食べるとお茶の香りが口いっぱいに広がります。お求めは午前中までに。

霧の森菓子工房 新宮本店
 愛媛県四国中央市新宮町馬立4491-1(周辺MAP⇒P.7)
 ☎0896-72-3111
 ⌚10:00~17:00
 🗓月(祝日の場合は翌日)4~8月は無休
 📦207台

御菓子処 橘香堂 美観地区店 むらすめ

特別にブレンドされた小麦粉と新鮮な卵を用いてつくった外皮で、粒選りの小豆を使用した粒餡を包み込んだ倉敷名物の和菓子。薄く焼かれたクレープのような外皮とほどよい甘さの粒餡のハーモニーが美味。

御菓子処 橘香堂 美観地区店
 岡山県倉敷市阿知2-22-13(周辺MAP⇒P.5)
 ☎086-424-5725
 ⌚9:30~18:00
 🗓年中無休(ただし元日休業)
 📍なし(近隣の駐車場をご利用ください)



五色台

香川県坂出市

名物かまど 総本店 かまどパイ

昭和11年創業、素材と職人の技にこだわる讃岐の名店がつくるリーフパイ(15枚入り・1830円)。サクッとした口当たりのあと、豊かなバターが香りが口いっぱいに広がる、食べごたえのあるパイ菓子です。

名物かまど 総本店
 香川県坂出市江尻町1247(周辺MAP⇒P.19)
 ☎0877-46-6600
 ⌚9:00~19:00
 🗓年中無休
 📦32台



王子が岳

岡山県倉敷市

道の駅 布施ヶ坂 津野山茶

寒暖の差が激しい津野町の環境がつくった、爽やかですっきりした味わいが魅力の「津野山茶」。四万十川の源流域の茶畑で育った一番茶の上品な香りと旨みが楽しめる四万十川源流茶 上級煎茶 100g(1200円)など、各種お好みでどうぞ。

道の駅 布施ヶ坂
 高知県高岡郡津野町船戸654-1(周辺MAP⇒P.11)
 ☎0889-62-3225
 ⌚7:30~17:30(食堂は9:00~16:00)
 🗓1/1
 📦57台



天狗高原

高知県高岡郡津野町



黒沢湿原

徳島県三好市

カーミンの観光案内所 神河米粉バウムクーヘン

名水のまち・神河町産のお米を使用したバウムクーヘン(写真はソフトタイプ・1280円)。口当りは、しっとりとした上品な食感。その後、お米とバニラの香りがふんわりとお口の中に広がります。

カーミンの観光案内所
 兵庫県神崎郡神河町鍛冶142番地47(周辺MAP⇒P.17)
 ☎0790-34-1001
 ⌚9:00~17:00
 🗓水(年末年始の休みあり)
 📍提携駐車場(寺前楽座まちの灯り)約7台

兵庫県神崎郡神河町



砥峰高原

歩危マート ぼけあげ

誰もが驚くこと間違いなしの名物商品をおみやげにいかが。地域の夢とおもてなしの心を岩どうぶにギュッと詰めて揚げたというお揚げ(495円)は、長さ約35~38cmという巨大さ(手作りのため大きさは一つひとつ異なります)。さくさくに焼いて大根おろしをのせて食べても美味。

歩危マート
 徳島県三好市西祖谷山村徳善西7番地(周辺MAP⇒P.15)
 ☎0883-84-1111
 ⌚8:00~18:30(日曜は8:00~18:00)
 🗓1/1
 📦6台

調理例



野呂山

大和ミュージアム 海軍さんのカレー

基地のあった呉の洋食屋さんでは、海軍さんのカレーはハイカラ文化を象徴する人気メニュー。当時の味をベースに、風味豊かに仕上げられた海軍さんのカレー(2食入り・896円)は、戦艦大和の勇姿が描かれた大和ミュージアム限定パッケージ。食べ進むうちに甘み、辛味、コクとさまざまな味わいが楽しめます。

大和ミュージアム ミュージアムショップ
 広島県呉市宝町5-20(周辺MAP⇒P.9)
 ☎0823-25-3017
 ⌚展示室・ミュージアムショップ9:00~18:00
 (展示室入館は17:30まで)、ライブラリー9:00~17:00
 🗓火(祝日の場合は翌日)
 ※4/29~5/5、7/21~8/31、12/29~1/3は無休
 🗓常設展観覧料(個人)一般(大学生以上)500円、
 高校生300円、小・中学生200円
 📦67台(1時間100円)

広島県呉市

周辺スポット 松尾川温泉

吉野川の支流・松尾川のそばにたたずむ日帰り温泉。湯場の窓から見える美しい渓谷の景観は、秘境ならではの。温泉研究家から「究極の美人湯」と太鼓判を押された源泉かけ流しの温泉は、甘い硫黄の香りと強いぬる感が特長のアルカリ性単純硫黄泉です。



徳島県三好市池田町松尾黒川2-1 0883-75-2322 10:00~19:00 火・水(ほか年末年始の休みあり) 利用料金 大人(中学生以上)520円、小人(小学生以上)320円 27台

グルメスポット

クリームチーズのデザートピッツァ

廃校になった小学校の校舎を利用した、どこか懐かしい雰囲気があるカフェ。季節の味覚を使ったピッツァは、素材とクリームチーズが絶妙にマッチして、まるでスイーツのような美味しさです(写真は、すだちとクリームチーズのデザートピッツァ・1500円。テイクアウトは+箱代50円)。



ハレとケ珈琲
徳島県三好市池田町
大利大西15(旧出合小学校)
0883-75-2208
11:00~16:00
(土・日・祝は17:00まで)
火・水・木
約20台

テイクアウトで散策のお供に

MINDEランチ

世界農業遺産認定の「にし阿波の傾斜地農耕システム」などでつくられた地元の野菜を使ったランチ。週替わりと月替わりの2種から選べる主菜に、野菜のおかず2品、ご飯、具だくさんのお味噌汁、ベジジュースが付いて栄養もボリュームも満点(写真は、主菜・鶏の唐揚げ・900円)。古民家を利用した素敵なお店は地域の交流拠点になっています。



MINDE KITCHEN
徳島県三好市池田町マチ
2226番地3-1
090-7629-3000
11:00~18:00
(ランチは14:00まで)
火(ほか年末年始の休みあり)
8台

お店でゆっくり美味堪能



黒沢湿原周辺の道路は狭い部分もありますのでご注意ください。

徳島県三好市
黒沢湿原



シラサギが飛んでいるようなサギソウの花



花の色がトキ(鳥)の羽の色に似たトキソウ



湿原の秋を彩る珍しい花 キセルアザミ

頭から脚まで全身真っ赤な ショウジョウトンボ



※撮影:吉田一夫氏

ランのような細い葉が特徴のスイラン



日本原産の唯一のスイレン ヒツジグサ



中央の池に群生する可憐なスイレンの花

蝶のような翅でひらひらと飛ぶチョウトンボ



※撮影:吉田一夫氏

日本の原風景を感じる
貴重な野花や生き物たちの楽園

風景を歩く

かけがえのない自然の姿にふれる湿原の遊歩道。

現地に着いたら、まず広い方の駐車場近くにある黒沢活性化センターでガイドマップを入手。湿原の中に続く板張りの遊歩道は、細長い湿地をぐるりとめぐり、南端のたびの尻滝で折り返す約3.6kmのコース。水辺の草花や生き物を見ながら、1時間~1時間半ほどで歩けます。途中には野鳥観察小屋や湿原全体を一望できる展望台も。事前の情報は下記ホームページで。



▲展望台からの眺望

HP 黒沢湿原を守る会 <http://kurozoumamorukai.web.fc2.com/>

四季折々に多彩な表情が見られるのも湿原の魅力です。

植生豊かな黒沢湿原では、春から秋にかけて、湿原を代表するトキソウやサギソウ、ヒツジグサ、キセルアザミなど、その時々貴重な花を見ることができます。初夏からは珍しいトンボもたくさん飛び交い、そよ風にススキがたなびく秋の湿原も素敵ですよ。都会ではもう見られなくなった風景が、ここにはあります。※開花時期などはP.20をご覧ください。



黒沢湿原ガイド
内田 忠宏さん(徳島県稀少野生生物保護監視委員)
黒川 アヤ子さん

標高550mの山あいに広がっている湿地帯が黒沢湿原です。ここは1960年頃までは腰まで沈むほどの深い水田でした。古くから稲作が行われていたのです。かつて田んぼの畔に咲いていたサギソウをはじめとする多種多様な湿原植物が大変貴重であることが認められ、1965年に徳島県の天然記念物に指定されました。絶滅危惧種の植物は県全体で約800種類ありますが、そのうち約50種類は黒沢湿原に生息しています。その中でもサギソウ、トキソウなど10数種類はここでしか見ることができません。植物だけでなく、ここは生き物たちにとっても大切な場所となっていて、県下に生息するトンボ約90種類のうち、40数種類が黒沢湿原に生息しています。ここでしか出会えない、めずらしい野花や生き物たちをこっそり観察しに黒沢湿原を訪れてみましょう。



1950年代、水田だったころの様子(読売新聞より)



鮮緑から黄金色へ
優美に姿を変える魅惑の草原

約90haにおよぶスキが広がる西日本有数の草原。例年春先には、地元の方々と自治体が協同して、古いスキを燃やし、新たな芽生えを促す山焼きが行われ、この美しい草原が大切に守られてきました。映画「ルウエイの森」や大河ドラマ「軍師官兵衛」などのロケ地となったこともあり、この景色や空気を体感しようとする多くの人が訪れています。

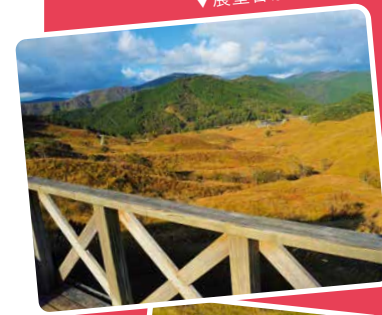
標高800mほどに位置する砥峰高原は、夏は涼しく避暑地としての魅力もあります。目に鮮やかなグリーンカーペットと呼ばれる一面の緑と青い空に包まれます。やがて、秋が深まるにつれその姿を変えていき、見渡す限りのスキが夕日に照らされて黄金色にきらめきます。



風景を歩く

スキの大草原を見ながら
清々しい高原ハイキング

砥峰高原のハイキングコースは、スキの草原を中心に周りをぐるっと回る約3.1kmのコース。とのみね自然交流館でガイドマップを入手したらスタート。波打つスキや足元に咲く小さな高山植物などを見ながら、1周90分ほど歩けます。展望台まではアップダウンが続きます。足元が悪い場所もあるので、歩きやすい靴と服装で。事前の情報は下記ホームページをご覧ください。



▼展望台からの眺望



HP
兵庫県神河町公式観光サイト かみかわ観光ナビ
<https://www.kamikawa-navi.jp/guide/spot/795/>

峰山高原ホテルリラクシアから
ご家族で高原をめぐる
爽快サイクリングはいかが。



峰山高原ホテルリラクシア 兵庫県神崎郡神河町
上小田881-146 ☎0790-34-1516 ☺9:00~17:00
Ⓣ不定休 ☎約600台 ☎レンタサイクル/1時間1,500円
など、ストライダー/1時間500円 ※レンタルは宿泊者
対象。宿泊情報等詳しくは <https://www.hotel-relaxia.com/>

とのみね自然交流館は、
野外活動や自然観察を
楽しむためのベースキャンプ。



とのみね自然交流館 兵庫県神崎郡神河町川上
801 ☎0790-31-8100 ☺9:00~17:00 ☽月・12月
~3月

この独特の景観は
人の営みが作り出したものなんです。

砥峰高原には、所々にこんもりと盛り上がった丘や、浅く短い谷筋が走っている所がありますが、これは自然にできたものではないんです。かつてこの辺りでは、たたら製鉄という日本古来の製鉄が行われていて、花崗岩が風化した砂に含まれる砂鉄を採るために、山肌を掘ったりしてきました。その跡がこの独特の地形になったといわれています。その後、茅葺き屋根の材料となるスキの草原となり、大切に守られて今に至っています。



とのみね自然交流館
管理人 山名知年さん

周辺スポット 神崎農村公園 ヨーデルの森

園内に入ると季節の花がお出迎え。迫力のバードパフォーマンスをはじめ、人気のアルパカ、カピバラやかわいい動物と遊べる広場など、動物たちとのふれあいがいっぱい! グルメにクラフトの体験教室やアトラクションもあり、ご家族で一日レジャーを満喫できます。



兵庫県神崎郡神河町猪俣1868番地 ☎0790-32-2911 ☺平日10:00~17:00、土日祝・春休み・GW・夏休み9:30~17:00、冬季10:00~16:30 ☽水(そのほか休園日あり) ☎800台 ☽大人(中学生以上)1200円、小人(4歳以上)700円 ※営業時間・営業日等は変動する場合がありますので、予めお問い合わせください。

グルメスポット

ロコモコ
手づくりパンや韓国グルメなど、おいしいメニューが豊富なそろったおしゃれなカフェ。テイクアウトは、写真のボリュームのあるロコモコ(900円)やイギリス発祥のノンアルコールカクテル・モクテル(550円)など。飲んだあとのポトルは、マイ水筒にも使えます。



テイクアウトで
散策のお供に

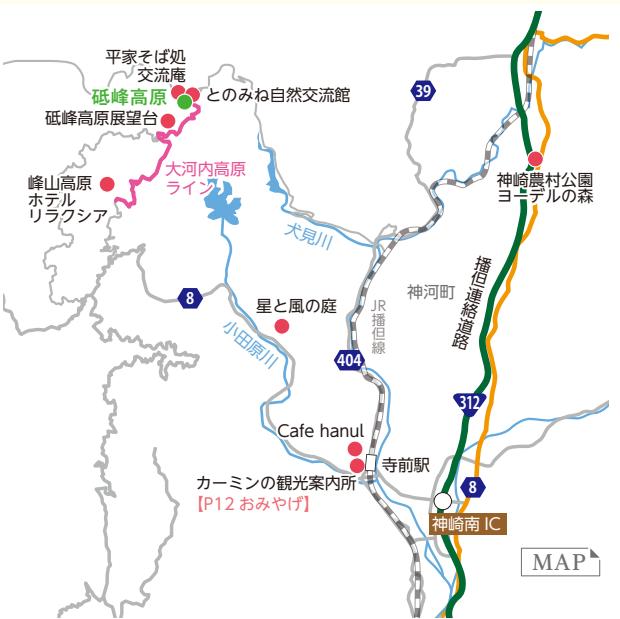
Cafe hanui 兵庫県神崎郡神河町寺前207-7
☎0790-20-4065 ☺10:00~22:00 ☽月・火(年末年始の休みあり) ☎駐車場あり

平家そば
砥峰高原のある川上地区は平家落人伝説が残る「平家の里」といわれることから名付けられたおそば。写真は風味の良いおそばに、旬の天ぷらとご飯が付いた平家そばセット(1250円)。店外の展望テラスからは高原が見渡せ、草原を眺めながらいただくおそばは格別です。



お店でゆっくり
美味堪能

平家そば処 交流庵 兵庫県神崎郡神河町川上801
☎0790-31-8100 ☺11:00~15:00 ☽月・12月
下旬



お泊まり
スポット

自然の中でゆっくりと非日常の時間を。
一棟貸切の庭付き古民家宿 星と風の庭
星と風の庭
兵庫県神崎郡神河町小田1015-2 ☎070-1377-1326 (平日 10:00~17:00)
※宿泊情報等詳しくは <https://niwanoyado.jp/starwind/>



瀬戸内の美景を抱く癒しの台地

周辺スポット 香川県立東山魁夷せとうち美術館

東山魁夷画伯の祖父が坂出市櫃石島の出身で、ゆかりが深いことから、ご遺族より寄贈を受けた版画作品を中心に収蔵し、広く鑑賞していただくために整備された美術館。東山画伯提案のライトグレー色の瀬戸大橋が眼前に広がる館内のカフェからの眺望も圧巻です。



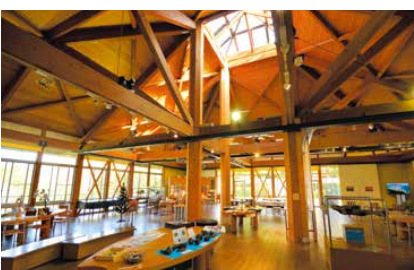
◎香川県坂出市沙弥島字南通224-13◎0877-44-1333◎9:00~17:00(入館・カフェの営業は16:30まで)
◎月(休日の場合は開館、翌日火曜日が休館)、年末年始(12/27~1/1)、展覧会準備期間◎入館料・一般(大学生を含む):テーマ作品展/310円、春・秋の特別展開催時/620円※カフェのみのご利用も可能です(入館料不要)。◎瀬戸大橋記念公園の西駐車場(258台)をご利用ください。

瀬戸内海歴史民俗資料館から
東を望む



大崎山園地から
西を望む

五色台の自然を楽しむ
情報がいっぱい
五色台ビジターセンター



五色台ビジターセンター◎香川県坂出市王越町木沢(五色台)◎0877-47-2479◎9:00~17:00◎月(祝日の場合は翌平日)・年末年始(12/29~1/3)◎56台

年中、豊かな自然とふれあえるのが
五色台の魅力です。

五色台では固有種を含め、多様な動植物や野鳥が見られ、四季を通じて豊かな自然を楽しむことができます。春には一面に咲く桜のほか、ヒトリンズカなどの「スプリング・エフェメラル」と呼ばれる春のほんのひと時にしか見られない可憐な野花が咲きます。秋には子ども大人もドングリ拾いに夢中になります。一年を通じて多彩な自然とふれあえることができます。



かがわ自然観察会
代表 好井 智子さん

グルメスポット

大判焼き



あんこも生地も手づくり、一つひとつ手で返して焼くこだわりの大判焼き(120円)。ふんわりほかほかの生地にかぶりつく、中には粒あんがたっぷりの「あん」の他に、「クリーム」、「白あん」、「カレー」の4種類。また、小さくて分厚いお好み焼きのような、たこ判(180円)も食べごたえあり。売り切れ次第終了なので、お求めはお早めに。

大判焼屋◎香川県坂出市江尻町1-88◎0877-44-2860◎11:00~17:00◎日・祝◎約10台

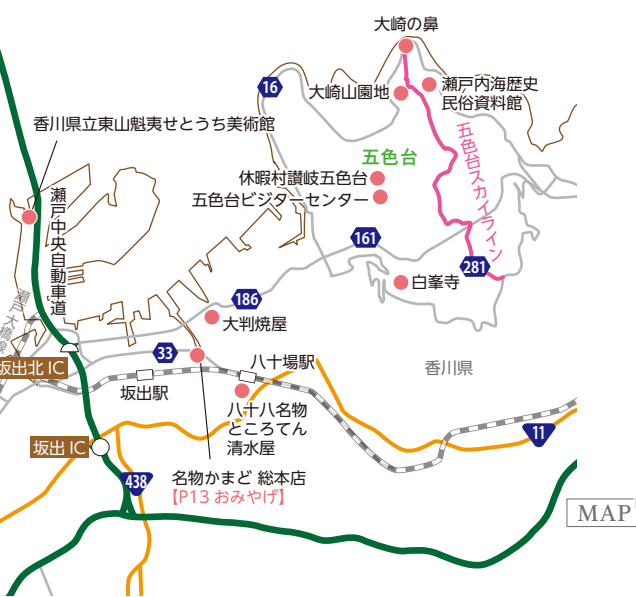
ところてん



江戸時代から続く坂出・八十八の名物。海女さんが春採りした良質な天草を用い、受け継いだ伝統製法で丹精込めてつくられたところてん(小皿250円)は、つるつとしたごどしと、ほのかな磯の香りが絶品。黒みつと抹茶の2つの味が選べる、くずもち風(小皿350円)も人気です。

お店でゆっくり
美味堪能

八十八名物ところてん 清水屋◎香川県坂出市西庄町759-1◎0877-46-1505◎9:00~17:00(春・秋は~16:00)◎3月上旬~9月末:無休、10・11月:日・祝、12~3月中旬:完全店休◎30台



立ち寄り
スポット

五色台の最も西寄りの白峰に位置する
四国霊場第81番札所・白峰寺
◎香川県坂出市青海町2635◎0877-47-0305◎参拝時間7:00~17:00◎約200台

風景を歩く

豊かな自然の中で
のんびりハイキング



自然の生き物たちを
観察しながら散策




























瀬戸内海国立公園に位置する五色台の休暇村一帯には、季節の移ろいとともにさまざまな表情を見せる豊かな自然の中を遊歩道がめぐっています。まずは五色台ビジターセンターでガイドマップを入手し、周辺を網の目のようにめぐる遊歩道の中からご自分に合ったコースを選んでスタート。森の草花の観察やバードウォッチングをしながらマイペースで自然の中の散策を楽しむことができます。自然観察の情報等はビジターセンターで。事前の情報は下記ホームページをご覧ください。

HP 休暇村讃岐五色台 <https://www.qkamura.or.jp/goshiki/walk/>

五色台は、源平合戦で有名な屋島と同じく香川県特有のメサ(卓状台地)と呼ばれる台形状の山地です。東西約6km、南北約10kmの広さがあり、弘法大師が開いた「真言密教」の五大色の名前が付いた5つの峰(青峰、黄峰、赤峰、白峰、黒峰)で構成されていて、古くからの信仰の地でもあります。ほぼ中央を南北に縫うように走る五色台スカイラインの沿線には、「大崎の鼻」「大崎山園地」等多数の眺望スポットが点在。東は独特のこんもりとした小山が続く讃岐平野、西は瀬戸大橋と多島美、北は瀬戸内海を挟み本州まで望め、趣の異なる美景が楽しめます。また、白峰にある白峰展望台からは、瀬戸大橋の全景が見渡せます。四国側からの瀬戸内の眺めは、島々に陽の光が順光で当たり、明るい島の緑と海の青さのコントラストが印象的です。橋を渡って両側から「せとうち」を見比べてはいかがでしょうか。また五色台の休暇村には、宿泊施設やキャンプ場などがあります。豊かな自然の中で日常を忘れ、ゆったり・のんびり癒やされてみませんか。

BEST SEASON CALENDAR

花咲く春から、潮風爽やかな夏、紅葉が山を染める秋…季節の移ろいとともに、せとうちの風景は、さまざまに表情を変えていきます。ぜひ四季折々の風情を感じる旅をお楽しみください。

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	お問い合わせ	
王子が岳 (岡山県玉野市) ④-⑤		桜							紅葉				玉野市商工観光課 TEL.0863-33-5005	
翠波高原 (愛媛県四国中央市) ⑥-⑦		菜の花	桜		アジサイ 下長瀬 あじさい公園		コスモス		紅葉				四国中央市観光交通課 TEL.0896-28-6187 写真提供：四国中央市観光協会	
野呂山 (広島県呉市) ⑧-⑨	桜		ツツジ		アジサイ			紅葉			氷池の凍結 ※凍結しない年もあります。		野呂山ビジターセンター TEL.0823-70-5338	
天狗高原 (高知県高岡郡津野町) ⑩-⑪					高山植物		星空(天の川)		ススキ				星ふるヴィレッジ TENGU TEL.0889-62-3188 津野町観光推進課 TEL.0889-55-2021	
黒沢湿原 (徳島県三好市) ⑭-⑮					野花		トンボ						三好市観光案内所 TEL.0120-404-344	
砥峰高原 (兵庫県神崎郡神河町) ⑯-⑰		グリーンカーペット			高山植物		ススキ		新そば				とのみね自然交流館 TEL.0790-31-8100 神河町観光協会 TEL.0790-34-1001 ※写真提供：神河町観光協会	
五色台 (香川県高松市・坂出市) ⑱-⑲	桜	ツツジ			野花			紅葉		みかん狩り		野鳥		五色台ビジターセンター TEL.0877-47-2479

※上記は一般的なシーズンを記載したものです。各年によって見頃の時期や施設の利用期間などが変わる場合がありますので事前にお問い合わせください。



砥峰高原

王子が岳

五色台

野呂山

翠波高原

天狗高原

● ランプ ○ IC(フルインター) ◐ IC(ハーフインター) ● スマートIC(スマートインター)
 ● JCT(ジャンクション) ● SA(サービスエリア) / PA(パーキングエリア)

※スマートICとは、高速道路の本線やサービスエリア、パーキングエリア、バスストップから乗り降りができるように設置されるインターチェンジであり、通行可能な車両(料金の支払い方法)、ETCを搭載した車両に限定しているインターチェンジです。
 ※本誌に記載の情報は2023年3月現在のものです。変更されている場合がありますので、ご利用の際は事前にご確認ください。
 ※各施設の休業日については臨時休業等、追加・変更になる場合があります。また、営業時間は季節や期間により変更になる場合があります。いずれも事前に各施設へお問い合わせください。