

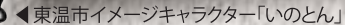


公共交通機関

[illegible]

西瀬戸尾道IC	しまなみ海道ルート 約2時間	川内IC
早島IC	瀬戸大橋ルート 約2時間	
高松西IC	約2時間	

情報は平成25年3月現在のものです。変更等がありますのでご利用時にご確認ください。





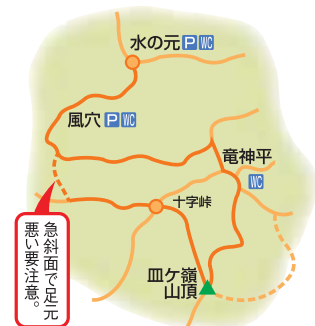
風穴を見て、いざ皿ヶ嶺登山出発！

風穴

初心者や家族連れでも比較的簡単に登れる上林森林公園からの風穴コースに挑戦。風穴から約50分の竜神平と、さらに約20分の皿ヶ嶺山頂を目指して、いざ出発。まずは岩場の間から冷気が噴出し霧状となる不思議な風穴を見学。冷気でヒマラヤケシが栽培されており、これも必見。



▲風穴(右上の岩群)とヒマラヤケシ(柵中)



詳しい地図は東温アルプスガイドを参照

樹木や草花がいっぱいの登山道に登る

登山道と自然観察

くねくねとした登山道沿いにはブナやミズナラの樹木や草花など、皿ヶ嶺ならではの豊かな植生と森が続く。登山道での自然観察も楽しみたい。道幅が狭くなる場所もあるので足元には注意が必要。



▲くねくねとした登山道が続く

標高約 1150m
ベンチで一休み

ブナの枯れ木と休憩所

ブナの原生林で有名な皿ヶ嶺。登山道を登り、少し歩き疲れたところで、急な登り坂を乗り越えようと、大きなブナの枯木と休憩ベンチがある。ここでひと休み。木立の間から東温市内が見える。ここから竜神平はもうすぐ、頑張ろう！



▲休憩ベンチがあり、大きなブナの枯れ木も立つ

登りついた先に広がるのは美しい竜神平湿原

竜神平

赤い屋根の愛媛大学山岳会・竜神平小屋が見えてきたら、もうゴール。竜神平湿原は県内屈指の大湿原で、ここを目当てにやってくる登山客も多い。爽やかで緑いっぱいの夏、積雪の冬など絶景の竜神平に出会える。美しい竜神平でお弁当を広げるのも最高。



▲夏の竜神平



▲竜神平でお弁当をいただく



標高1,278m
山頂からの眺望を楽しもう

皿ヶ嶺山頂

竜神平から約 20 分、登山道に登ると標高 1,278m の皿ヶ嶺山頂に到着する。南側を中心に眺望が楽しめる。ここで、お弁当という人も多い。帰りは十字峠を通り、近道をしながら風穴のある上林森林公園に下って行く。お疲れさま！



▲竜神平から山頂の登山道



▲皿ヶ嶺の山頂

下りは▶
ちょっとらくちん



花は採らずに見て楽しもう
美しい草花



▲竜神平に咲くアキノキリンソウ

皿ヶ嶺は春から初秋にかけて、多くの草花が繁茂し、貴重な自然が残っている。登山道には解説板が設置されているので樹木観察を楽しもう。採取や登山道を外れての観察は厳禁。ルールを守って自然を満喫しよう！



▲登山道にある樹木の解説板

登山は抜群の有酸素運動で、ダイエットにも最適！

ザック
体型にあったもの

帽子
直射日光を避けるため



初めての登山・マナーと注意点

用意するもの



風食
おにぎり、弁当など

軽食
飴玉、チョコなど

雨具
山の天気は変わりやすい

救急セット
グループにひとつ持っているといい

ビニール袋など
ごみを入れられるもの

水筒
飲み水、けが用等、2リットルあれば良い

ストック
足への負担軽減に！ダブルが断然イイ！

靴
足を固定するハイカットのものが安心。

7・8月限定オープン
のそうめん流し

上林水元のそうめん流し

風穴の手前の山治いにある上林水元のそうめん流し。地元の方が7・8月の夏場のみオープンするので、トレッキング後に是非利用したい。

TEL 089-964-9179



▲多くの人が訪れる上林水元のそうめん流し

東温アルプスガイド

東温アルプスは皿ヶ嶺連峰県立自然公園の中で、東の石墨山から西の皿ヶ嶺までの山域を指し、ファミリーから本格派まで歩くレベルにあった複数の登山コースがある。草花、ブナ林の紅葉、霧氷、滝など四季折々の自然も魅力。詳細は東温アルプスガイド参照(さくら山行会監修) 発行:東温市観光物産協会 TEL 089-993-8054

マナー・注意点

- 登りは視界がせまいので、登り優先。
- 落石の場合は「ラクーン」と叫び、周囲に危険を知らせる。
- 自分たちのゴミはもちろん、落ちているゴミも拾って、来たときよりもきれいに帰る。
- 植物や土石等の持ち帰りは厳禁。自然保護のため、植物・鉱物は持ち帰らず写真に収めよう。
- ガレ・ガレ場ではかかとが滑りやすいので、石が堆積しているところではつま先に体重をかけるように歩くと良い。
- はぐれと遭難の危険があるため複数行動が原則。

もっと
東温市は
楽しく
なる!!

まちなかの名所や
スポットを新発見!
サイクリングで
まちなかめぐり!

休息に使われたという「菅公腰掛け石」あり

天満神社



菅原道真公がこの地に2度立ち寄ったとされ、その地縁から菅公がまつられている。「しばしみて やすらふ心 しづ川の 流れ行く身はつくし野のはて」と志津川の地名の由縁といわれた歌を詠んだのも菅公。

住 東温市志津川 1550

一般開放の花とのふれあいや学習の場
農林水産研究所 農業研究部

花き研究指導室

花とのふれあいや学習の場として一般にも開放されており、花時計や立体花壇は、定期的に変わり、季節の花で彩ります。

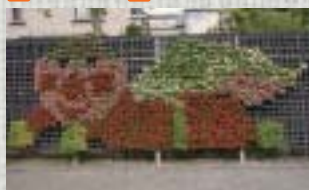
住 東温市下林 2210-1

TEL 089-964-5867

営 9:00~17:00

休 月曜(祝日の場合はその翌日)

¥ 入園無料 P 有



大同四年に弘法大師によって創建

香積寺(隻手薬師)

高野山真言宗のお寺で隻手薬師の名で親しまれている。毎月12日が縁日で特に初薬師、節分祭、春季大祭、終薬師は大いに賑わう。

住 東温市重信町田窪 1504



▲紅葉のイチヨウの木をパチリ

試掘・再掘・復旧で整った苦心の泉

柳原泉

サイクリングロード横にあり、苦心の末に整備された泉で、サイクリング途中の癒しの空間になっている。近辺の龍沢泉、三ヶ村泉、森の木泉もおすすめ。近くにレスパスシティもある。

住 東温市見奈良

P 有 W 有



本殿庭には磐座(いわくら)という自然石あり

浮嶋神社

秋祭りには、神輿渡御に付き従う行列の練り行事が行われる。250年以上前から行われ、牛渕の獅子舞とともに東温市の無形民俗文化財に指定。

住 東温市牛渕 584



重信川大改修にちなんで祭祀された神社

水天宮

慶長七年(1602年)伊予川、石手川の大改修にあたり、起工式が行なわれた神社。川は後に普請奉行足立重信を称え、重信川と名付けられた。

住 東温市横河原 521-6



▲秋には境内にある銀杏がきれいに色づく

横河原商店街

人情豊かなおもてなし

若竹食堂

ジャンボいなりは特注のあげで隠し味のゆずが決め手。5月連休あけから10月末のどじょう汁も自慢の一品。

住 東温市横河原 189

TEL 089-964-6038

営 11:00 ~ 15:00

土曜はジャンボいなりのみ

休 日曜 P 有

¥ ジャンボいなり 190 円



▲具だくさんのジャンボいなり

20種以上のシャーベット

ぎんなん

水天宮の横にある懐かしの珈琲屋。自慢のおでん、シャーベットは20種類以上、しょうがやわさび味もある。

住 東温市横河原 1314

TEL 089-964-5611

営 12:00~22:00

休 火曜、不定休 P 有

¥ 自家製しゃべっと 350 円



▲おふく味の定食やぶりふあり

懐かしい甘さ控えめの味

門田商店

ソフトクリーム、アイスキャンデーは甘さ控えめで、昔ながらの製法のため、棒が斜めなのが今では珍しい。

住 東温市横河原 349-4

TEL 089-964-2134

営 9:30~18:00

休 不定休(悪天候時) P 有

(4月~10月)

¥ アイスキャンデー105円~



▲昔ながらの懐かしいアイスキャンデー

創業100年を越える老舗

のま商店

名物「とら巻」のおいしさの秘密は一朝から作るつぶあん、生地を作るときの湿度、長年の勘による分量の調整とか。

住 東温市横河原 344

TEL 089-964-2135

営 8:00~19:00

休 火曜 P 有

¥ とら巻 5 本入 400 円

※ 日曜はとら巻なし



▲食べやすいサイズでお手頃価格



まちなか見学
金刀比羅道の
石碑発見!



四季の里山風景を撮りに行こう!

もっと
東温市は
楽しく
なる!!

河之内音田の雪景色 | 音田地区の里山に降る雪は美しい



上林里山の桜 | 春が来ると菜の花が咲き 4 月にはソメイヨシノの桃色が彩をそえる



井内の夜の棚田 | 田植えが終わった後の棚田は鏡のように光ってとても幻想的な風景

春夏

皿ヶ嶺連峰から麓に続く里山や棚田をはじめ、東温市には四季を通して美しい自然景観と暮らしが残っている。お気に入りの撮影スポットで里山風景を撮ろう!



山之内除けの堰堤 | 昭和 10 年に作られた石積の堰堤で有形文化財。5 月には、こいのぼりが泳ぐ



河之内大屋敷棚田の田植え | 棚田に田植えの季節がやってきた



河之内白猪の滝の新緑 | 新緑の季節も多くの人々が訪れる。子規や漱石も訪れ俳句を詠んでいる

撮影
ワンポイント

風景は露出優先モード／カメラ任せのオートでもいいが慣れてくると風景は露出優先モード(A)を使おう。広角レンズを使い露出を8以上にするとう焦点の合う距離が長くなる。



上林稲刈りが終わった棚田 | 切り株のあとから田植えをした後のように新しい目が出てくる



松瀬川五柱神社の紅葉 | 則之内の母恵夢工場の信号を北に車で 10 分程走ると五柱神社と里山がある



井内の稲木 | 昔からの米どころ。稲刈りが済むと稲木があちこちに見られる

秋冬

景色を撮る

撮影
ワンポイント

水を白く映す／滝などの水の流れを撮るときはシャッター優先モード(1/Tv)を使用しシャッタースピードは1/2秒以下に設定すると水が白糸のように白くなる。



河之内音田の紅葉の雨滝 | 音田地区にある松山藩の公儀雨乞所。水が絶える事がない



滑川溪谷前の滝とツララ | 厳冬期に成長するツララは幻想的!



井内大平地区の雪景色 | 奥井内の大平地区の雪。はるか向こうに塩が森がそびえる景色は里山そのもの



上林湧水地区の雪景色 | 皿ヶ嶺への登山道。近くに行くと白い棚田がより美しい



花とアート、
スパめぐりで
リフレッシュ!!

もっと
東温市は
楽しく
なる!!

河之内の紫陽花

源太桜

樹齢約300年の巨木の桜を見たい

桜三里に残る最も古い桜が「源太桜」。江戸時代、中山川沿いに桜を植えた際の故事より源太桜と呼ばれ、樹齢約300年の桜の巨木が2本残っている。春には源太桜まつりも開催。

場 東温市河之内田桑

PWC 有り(土谷集会所)

※ 駐車場(土谷集会所)から徒歩約40分



▲春の源太桜まつりのようす

井内の赤蕎麦

可憐な花を咲かせる赤蕎麦

井内の中間地区に、農家レストランぼたん茶屋により、赤蕎麦が植えられている。高峰ルビーという赤蕎麦で毎年10月頃に可憐な花を咲かせる。この時期には大勢の人が訪れる。

場 東温市井内 1142-1

TEL 089-966-3981

(農家レストランぼたん茶屋)



▲可憐な花を咲かせる赤蕎麦

見奈良のコスモス

約100万本のコスモス畑は圧巻

レスパスシティの南、1.8haの畑に約100万本のコスモスが咲きみだれる有名なスポット。毎年9月上旬から10月上旬にかけてコスモス祭が開催され多くの人が訪れる。

場 東温市見奈良 1125

TEL 089-990-7902(レスパスシティ)



▲皿ヶ嶺も見えるコスモス畑

坊っちゃん劇場

地域の歴史・文化をテーマにしたミュージカル公演

愛媛・四国・瀬戸内の歴史的・文化的伝統をテーマとしたミュージカルが上演され、愛媛・四国の歴史文化を情報発信する全国でも珍しい常設劇場。

場 東温市見奈良 1125

TEL 089-995-1174

※公演の日程・料金・時間は要確認



▲幕末ガール(2012年度)



坊っちゃん劇場内部▶

高島華宵大正ロマン館

大正時代の挿絵画家、高島華宵の美術館

宇和島出身の大正時代の挿絵画家、高島華宵の美術館。高島華宵の作品をはじめ、大正ロマンの画家の作品を収蔵。

場 東温市下林 654-1

TEL 089-964-7077

営 毎週土・日・月曜

11:00 ~ 17:00

(入場締め切り 16:30)

¥ 一般(中学生以上)500円、

団体(20名以上)400円

小学生以下・「華宵会」会員無料

※展示内容・特別展の詳細は要確認



▲高島華宵の作品



一畳庵

東洋城が百日桜と名付けて愛した冬桜



▲松根東洋城が住んだ一畳庵内部

宇和島出身の俳人、松根東洋城は、昭和25年から26年にかけて惣河内神社社務所内縁の一畳を借りて住み、一畳庵と名付けて弟子たちに俳句を教えた。境内に「春秋冬 冬を百日 桜かな」の句碑が立つ。

場 東温市河之内 4876
(惣河内神社)

惣河内神社の▶
山紫陽花



白猪の滝・子規と漱石の句碑

子規・漱石が吟行し観瀑した滝の道

観瀑に訪れ、明治24年に正岡子規が詠んだ「追いつめた 鶺鴒(せきれい) 見えず 溪の景」、明治28年に夏目漱石が詠んだ「雲来たり 雲去る滝の 紅葉かな」の句碑が白猪の滝の手前に立っている。

PWC 有り(白猪の滝農村公園)



▲子規と漱石の句碑



▲白猪の滝

ふるさと交流館さくらの湯

湯上りにしっとりとした泉質

東温市直営の温泉施設。豊かな自然環境を活かした、ゆったりとした浴槽と、湯上りにしっとりとした泉質と入館料の安さに人気があり周辺地域からも多くの人が訪れる。

場 東温市北方 2081-1

TEL 089-960-6511

営 6:00 ~ 23:00

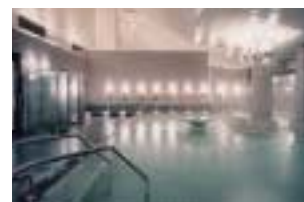
(22:30 札止め)

休 毎月第4水曜

¥ 大人 400円

泉質:ナトリウム・炭酸水素塩温泉

(低張性アルカリ性高温泉)



▲家族風呂や温水プール、健康増進室等。敷地内には農産直売所がある。

唐岬(からかい)の滝 漱石の句碑

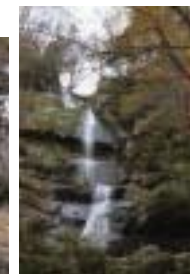
夏目漱石の観瀑で詠まれた句

夏目漱石は明治28年11月に白猪の滝を訪れた後、山道を登り唐岬の滝を観瀑した。国道494号黒森峠のすぐ下、唐岬の滝の入口に、漱石がこの時詠んだ「瀑五段 一段ごとの もみぢかな」の句碑が立つ。

PWC 有り



▲漱石の句碑



▲唐岬(からかい)の滝

見奈良天然温泉利楽

開放感いっぱいの露天風呂で癒される

リラックスできる温泉の源泉は地下1,500mからくみ上げている。露天風呂のほかに岩風呂やジャグジー風呂など楽しめる家族風呂がある。宿泊や食事、エステなどの温泉・宿泊の総合施設。

場 東温市見奈良 1110

TEL 089-955-1126

営 5:00 ~ 25:00

(24:00 札止め)

※家族風呂は

24時間営業

¥ 大人 850円

泉質:ナトリウム塩化物・

炭酸水素塩温泉

(低張性弱アルカリ性高温泉)



▲西日本最大級の野天風呂



地元食材の こだわりグルメを 満喫する!

もっと
東温市は
楽しく
なる!!

Dining Café Polly! ポーリー

住宅街にあるダイニングカフェ

料理には川内のこしひかり米や地元の野菜など、オーナーこだわりの地元食材がたっぷり使われる。英国風の店内や素敵な中庭、2Fのキッズコーナーも人気。



地元野菜こだわりのランチメニュー

住東温市田窪 2277-5
TEL 089-964-3036
営 11:00 ~ 21:00
休 水曜
¥ プレートランチ…1,000 円 ~
ディナーサーキット…1,500 円 ~
P 有



住宅街の中にある
ペンション風の建物

RESTAURANT Godai ゴダイ

お洒落な一軒家レストラン

米や野菜は地元食材を使い、新鮮な野菜と料理の味は好評。特製スープは優しく上品な味わいで、シェフのこだわりが感じられる一品。



贅沢ランチ

住東温市野田 3-4-7
TEL 089-964-6576
営 11:00 ~ 14:00 (LO)
17:30 ~ 21:00 (LO)
休 水曜、第三日曜
¥ 週替わりランチ…1,300 円
季節のディナー…3,300 円
P 有



お洒落な
一軒家レストラン

Locanda del cuore ロカンダ デル クオーレ

イタリア語で「心の宿」というお店

料理には地元野菜をふんだんに使い、イタリアにも東温市の野菜を紹介するほどの愛着ぶり。イタリアから食材輸入などこだわりの料理がそろう。



地元の野菜たっぷりの料理

住東温市牛洲 1025-1
TEL 089-907-3125
営 11:00 ~ 14:00、18:00 ~ 22:00
休 火曜、その他(料理教室、講演等)
¥ ランチ…1,250 円
フルコース…3,500 円
P 有



庭にはオリーブの木がある

OTTO オット

郊外のお洒落なレストラン

オーナーの地元八幡浜直送の魚介や、東温産の野菜など旬の食材を生かしたイタリアンレストラン。ポップで落ち着いた店内や味の良さで女性に人気。



シェフのおすすめメニュー

住東温市北方 3355-4
TEL 089-960-6033
営 11:30 ~ 15:30 (LO14:30)
17:30 ~ 23:00 (LO21:00)
休 火曜
¥ パスタランチ…980 円
ランチコース…2,300 円
P 有



MAYAMAXXのイラストが目印!

モンジュリ

東温市では珍しいペット同伴ができる喫茶店!

地元の野菜を豊富に使った野菜炒めの味は格別。珈琲は自家製焙煎機を使い、紅茶も種類が豊富。ペット同伴 OK で、ワンちゃん用のチキンスープも人気。



住東温市南方 27 地元の野菜がたっぷりの日替わり定食
TEL 089-966-2830
営 11:00 ~ 21:00 (LO20:00)
休 月曜(祭日の場合翌日)
¥ 日替わり定食…700 円
自家製ビザ…850 円
P 有

ラブラドル
レトリバーが
迎えてくれる



白猪屋

菌応えたたっぷりの手作りこんにやく!

白猪の滝観瀑の後、多くの人が立ち寄るお店。地元加工品の中、手作りこんにやくがおすめ。寒い時期になると薪で炊いたお鍋で作られるおでんも人気。



住東温市河内 3305
TEL 089-966-2926
営 7:00 ~ 16:00
夏期(4 ~ 10月) 7:00 ~ 18:00
休 木曜
¥ 手作りこんにやく…150 円(小)
おでん(土・日のみ)
…100 円
P 無

薪で炊き、大きな鍋で
作られる人気のおでん



白猪の滝
駐車場の
すぐ近くにある

農家レストラン由紀っ娘

自家栽培の清流米と野菜でおもてなし

血ヶ嶺の麓でとれた米と、自家栽培など新鮮な野菜や山菜を使用した田舎料理とどぶろくが味わえる。里芋(媛かぐや)やブルーベリーが好評。



由紀っ娘御膳(例)

住東温市下林 296
TEL 089-964-2918
営 要予約(一泊組限定6名以上)
休 不定休
¥ ランチ…1,500 円
どぶろく…1,500 円
どぶろくプリン…290 円
P 有



お米オーナー制度で毎年、
田植えや稲刈りには人で賑う。

農家レストランばたん茶屋

囲炉裏を囲んでの手打ち蕎麦は絶品!

井内の山里にある農家レストラン。囲炉裏を囲んで四季折々の料理を味わえ、もち麦を使ったビザ体験も募集している。歳元のどぶろくやどぶろくスイーツもおすめ。



手打ち蕎麦

住東温市井内 1142-1
TEL 089-966-3981
営 要予約
休 不定休
¥ そばセット(昼)…1,500 円 ~
そば焼酎(夜)…2,500 円 ~
P 有



ビザがま

Bakery Beans ベーカービー Beans

東温産のもち麦を使ったパンがおすすめ!

約30種類のパンの中、おすすめは黒米を練りこんだ生地に大納言あずきを包んで焼いた黒米あずき。東温産のもち麦パンズパンやもち麦のチーズパンも人気。



住東温市則之内 2 2620-1 売切が早いので事前予約 OK
TEL 089-966-5993
営 7:00 ~ 18:00
休 月曜、第3日曜
¥ もち麦パンズパン…60 円
黒米あずき…120 円
P 有



かわいいパン屋さん

パティスリー心結 みゆう

こだわりのどぶろくマドレーズ!

地元井内のどぶろく「ながい」を使って作られたどぶろくマドレーズ。生地はシットリし、モチリした歯応えが人気。アルコールは揮発して大丈夫。



どぶろくマドレーズ

住東温市野田 3-5-1
TEL 089-964-5540
営 9:30 ~ 20:00
休 月曜(祝日の場合翌日)
¥ どぶろくマドレーズ…150 円
愛媛の焼みかんロール…170 円
P 有



いちごのショートケーキ