

四国交通 タイムテーブル

●車利用の場合(高速道路使用)

岡山(倉敷)	30分	香川(坂出)	1時間30分	高知	2時間30分	宿毛
兵庫(神戸)	1時間10分	徳島(鳴門)	2時間20分	高知	2時間30分	宿毛
広島(広島)	2時間50分	愛媛(松山)	約2時間40分			宿毛

●夜間高速バス利用の場合

京都方面	1時間10分	大阪方面	10時間10分	宿毛駅
新宿駅		13時間30分	期間限定	宿毛駅

●JR・土佐くろしお鉄道利用の場合

岡山駅	2時間30分	JR 高知駅	2時間	宿毛駅
	JR		JRと土佐くろしお鉄道	

●飛行機利用の場合

成田空港	1時間20分	高知龍馬空港	連絡バス30分	JR 高知駅
羽田空港	1時間20分			
名古屋小牧空港	1時間			
伊丹空港	45分			
関西空港	45分			
福岡空港	50分			

●宿毛への交通のお問い合わせは

鉄道・バス

JR高知駅
TEL 088-822-8229 (高知)
土佐くろしお鉄道中村駅
TEL 0880-35-4961 (中村)
土佐くろしお鉄道宿毛駅
TEL 0880-63-6000 (宿毛)
とさでん交通
TEL 088-833-7111 (高知)
高知西南交通本社
TEL 0880-34-1266 (四万十)
TEL 0880-34-6736 (高速バス)
宇和島自動車
TEL 0895-22-2200 (宇和島)

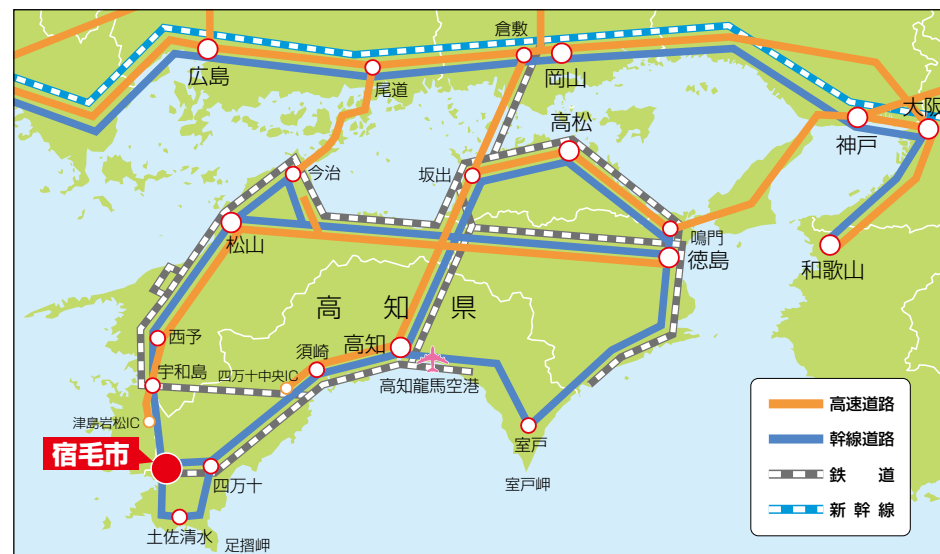
飛行機

高知龍馬空港案内
TEL 088-863-2906 (高知)

●宿毛～沖の島(宿毛市営定期船)
TEL 0880-65-8568 (片島扱所)
TEL 0880-62-1255 (企画課)

タクシー・ハイヤー(宿毛市内)

さくら観光ハイヤー
TEL 0880-63-2116
宿毛ハイヤー
TEL 0880-63-2111
丸三観光ハイヤー
TEL 0880-63-0050
山田ハイヤー
TEL 0880-66-0523
和田タクシー
TEL 0880-63-3671



観光のお問い合わせは



一般社団法人 宿毛市観光協会 〒788-0010 高知県宿毛市駅前町1丁目703番地 TEL0880-63-0801
URL <https://www.sukumo-darumayuhi.jp/>

宿毛市商工観光課 〒788-8686 高知県宿毛市希望ヶ丘1番地 TEL0880-62-1242
URL <https://www.city.sukumo.kochi.jp> E-mail kanko@city.sukumo.lg.jp



アメリカ大豆協会認定
この印刷物は環境に優しい大豆油インキを使用しています。

制作／宿毛印刷(R6-7)

宿毛市観光ガイドブック

すくも宿毛

四季の大自然と
歴史の生きるまち



高知県宿毛市



うどの浜

透明度抜群の海ではシュノーケリングで熱帯魚や珊瑚などが見られます。運がよければ海亀にもあえるかも。

時の流れを忘れられる遙かな島

う ぐ る し ま

沖の島・鵜来島

沖の島・鵜来島は足摺宇和海国立公園の指定を受けた高知県唯一の有人離島。
黒潮おどる太平洋に囲まれマリンスポーツのパラダイス。



ウミガメ



白岩岬

キャンプ場が整備され、展望台からは視界270度の
大パノラマと日本でも有数の透明度をほこる太平洋が
眼下に広がり、星空の眺めは圧巻です。



セツ洞

黒潮が白亜の断崖につくった大自然の芸術。いくつ
かの洞窟は中で繋がっており、内部は神秘的な世界が
広がっています。定期船からも見る事ができます。



妹背山 四国百名山

島の最高峰で404m。「今昔物語」に妹背島として描か
れ物語の舞台となった沖の島の象徴的な山です。

山頂より姫島を望む



集落の石段・石垣

島の集落は急傾斜地にだんだん畑のように家が立ち並んでいます。集落内は花こう岩を使った
美しい石段や石垣がとても印象的で、時間がゆっくり流れています。

宿毛市営定期船

片島港を出航して沖の島の母島や弘瀬、鵜来島を巡航する定期船。
島の人々の暮らしを支え、レジャー客の足となる大切な定期船です。

【お問い合わせ】宿毛市営定期船 ☎(0880) 65-8568 / 宿毛市企画課 ☎(0880) 62-1255



市営定期船時刻表

便	港	片島	母島	弘瀬	鵜来島
第一便	07:00発	直航			着 07:50
第二便	09:25着	08:35	08:20		発
第三便	14:30発	15:20	15:35		着 16:05
第四便	16:55着	直航			発

鵜来島

人口約20人の小さな島です。鵜来島港は透明度抜群のため、
岸壁から珊瑚礁や熱帯魚を見ることができます。
ダイビングで有名どころですが、岸壁で釣りをしたり、湾内で
海水浴をしたり、島内を散歩してみたり、ゆっくりのんびりと島で
遊ぶのも良いですよ。



宿毛の海でマリンレジャーを 楽しもう!

豊後水道に大きく開口している宿毛湾は、日本に生息する魚の1/4にあたる約1000種類もの魚が生息してる豊かな海です。特に沖の島・鵜来島周辺は、黒潮がよく当たり、潮目ができやすいため、温帯や亜熱帯の魚が流れつき、磯釣りやダイビングのメッカとなっています。また、漁業も盛んで、まき網漁や養殖を中心に、高知県下過半数の水揚げ量を誇ります。そんな豊かな宿毛の海でマリンレジャー体験をしてみませんか？



磯釣り

沖の島・鵜来島周辺の磯では、大型のグレ(メジナ)やイシダイなどが釣れるポイントが数多くあり、透明度の高い美しい海を眺めながら、本格的な磯釣りを楽しめます。宿毛湾内の岸壁や釣筏にも、大型のチヌ(クロダイ)やアオリイカを釣るポイントが数多く有り、近年人気が高まっています。



グレ(メジナ)
一番人気の定番です。
時期: 10月下旬から5月頃まで



チヌ(クロダイ)
60cm超えのロクマルも狙えます。
時期: 年中



イシダイ
時期: 3月下旬から7月上旬頃まで



アオリイカ
イカの王様。味も絶品です。
時期: 9月から4月頃まで

ダイビング

沖の島・鵜来島周辺の海は、全国有数の透明度といわれており、ダイナミックな地形に大規模で健全な珊瑚礁、熱帯魚から、カツオやマグロ、ブリなどの回遊魚、ウミガメやイルカ、サメなどの大物までバラエティー豊かでダイバーを魅了します。

市内には多くのダイビングショップがあり熟練のスタッフがサポートやガイドをしてくれるので、ベテランダイバーはもちろんのことビギナーダイバーも安心してダイビングをお楽しみいただけます。

透明度抜群の海で海中の絶景をお楽しみください。

ダイビングショップのご案内

船名	事業者	電話番号
エスポワール	パンフィックマリン	0880-65-7426
せいしろう	沖の島ダイビング黒潮	0880-79-0182
シーホース	SeaLandうぐる	0880-65-6741
日進丸	増本 隆二	090-4333-4605
はままる	浜田 景一	090-4974-1080
F丸	うぐるBOX	080-4410-2441
第八喜久丸	宮本 喜久男	090-8696-2384
龍神丸	(株)沖の島水産	0880-79-0182

磯釣り、瀬渡しのご案内

● 渡船組合連合会

船名	港	渡船名	電話番号
鷹鶴丸	母島港	高見渡船(宿)	0880-69-1311
望洋丸	母島港	澤近渡船(宿)	0880-69-1121
豊丸	母島港	岡崎渡船(宿)	0880-65-5700
旭洋丸	弘瀬港	島一渡船(宿)	0880-69-1665
初福丸	弘瀬港	初福渡船(宿)	0880-65-8877
NICO NICO MARU	鵜来島港	家本渡船(宿)	0880-65-6741
扇丸	鵜来島港	宮本渡船(宿)	0880-65-6820
ハビヨン	鵜来島港	家中渡船(宿)	0880-65-7775 080-6376-2424
龍宝丸	鵜来島港	柴田渡船(宿)	0880-65-6984
進栄丸	鵜来島港	高見渡船(宿)	0880-65-8071 090-2788-9453



オビトウカイスズメダイ



クマドリカエルアンコウ



ツルグエ



トサヤッコ



ビグミーシーホース



ハダカコケギンボ



宿毛の自然

遊んで楽しい、観て和む。そんな自然がたくさんあります。
四季折々の自然の表情を探してみませんか。

桜

温暖な気候に恵まれた宿毛市は全国のどこよりも桜の開花が早いまちです。桜の里として桜情報の発信を行なっています。

【花見スポット】大島桜公園、荒瀬山公園、宿毛天満宮、平田町黒川地区



3

楠山公園

坂本ダムが完成する前には、集落と旧楠山小学校があった場所です。公園には、梅の木（紅・白）が約600本栽培されています。2月には満開の花が咲き、6月頃には梅の実の収穫体験が開催され、多くの人で賑わいます。また、野外教室にも利用できるモニュメントもありますので林間学校や各種イベントにもご利用できます。

【お問い合わせ】山里の家 ☎(0880) 64-7037



4

篠山 四国百名山

篠山は愛媛県と高知県の県境に位置する、四国西南部最高峰の標高1065mの独立した山系で、足摺宇和海国立公園に指定されています。古来より山岳信仰の対象となった山で、山頂には篠山神社が祭られています。山頂からは宇和海や沖の島、遠くは九州の山々を望むことができます。登山道の途中にある樹齢1,000年を越す大杉や、4月下旬から5月上旬ごろに山頂周辺に咲くアケボノツツジの群生やシャクナゲなどは、大変見ごたえがあり、多くの登山者の心を惹きつけます。第1駐車場にはトイレが完備されており、登山口から山頂までは40～60分程度かかります。



5

出井溪谷に渦巻く急流が作り上げた天然の彫刻

いでいおうけつ 出井鰐穴 県指定天然記念物

松田川の上流、県境近くの出井溪谷に渦巻く急流が作り上げた天然の彫刻で、幅40m・長さ200mの岩床に大小200あまりある鰐穴群です。ここほどその数が多いところは日本中でも珍しいです。

【住所】宿毛市橋上町出井



幽玄な光りの乱舞

ほたるの里

ホタルが息できる川が宿毛市には各地区にあります。そこでは、幽玄な光りの乱舞を見せるホタルが夕涼みの一時を幻想的に演出します。

【観賞スポット】

平田地区…… 5月上旬から6月中旬まで（ハイクボタルは5月中旬頃から）
橋上地区…… 5/15から6/10頃まで。ピークは5/30～6/5頃（ハイクボタルは約2週間遅れ）
伊与野地区… 5/1から5/25頃まで。ピークは5/15～5/20頃（ハイクボタルは約2週間遅れ）

日平公園

自然と親しむことをテーマにした公園です。桜やツツジなどを植栽し、散策道や憩いの空間として滝とバーゴラのある池も整備しています。体験型キャンプ及びオートキャンプとしてもご利用できます。（施設：キャンプサイト11基、足洗い場、トイレ）

【住所】宿毛市橋上町楠山



6

笹平自然公園

松田川上流、篠山登山口にある自然公園。宿毛の軽井沢と呼ばれるほど涼しく、夏季には涼を求めて市内外から多くの人が訪れます。水遊びはもちろん、大木の木陰で休憩やバーベキューなども楽しめます。

【住所】宿毛市橋上町楠山



7



幸運の夕日「だるま夕日」に出会えるまち

だるま夕日

宿毛湾の冬の風物詩であるだるま夕日は、11月中旬から2月中旬にかけての期間中わずか20回程度しか観ることができません。しかも綺麗なだるまになるのはその内の10回程度しか観えないことから「幸運の夕日」といわれており「日本の夕陽百選」にも選ばれています。この夕日は、大気と海水との温度差が大きく冷え込みが厳しい晴れた日に海面から立ち上がる水蒸気によって光りが屈折してできるもので、一種の蜃気楼現象のようなものです。だるま夕日は絶好の被写体として、カメラマンにも人気があります。

【観賞スポット】 咸陽島公園、片島港、すくもサニーサイドパーク



8

咸陽島公園

咸陽島は数少ない陸繋島のひとつで、潮がよく引く時には歩いてわたることができます。春は桜、夏には海水浴でにぎわい、冬はだるま夕日を観賞できる憩いの場です。公園内のビーチスポーツコート（砂場）では、ビーチバレーやビーチサッカーなどが手軽に楽しめます。更衣室や温水シャワー（有料）も完備しています。大型遊具も設置しているので、小さなお子さまも楽しめます。

【住所】宿毛市大島378
【お問い合わせ】宿毛市商工観光課 ☎(0880) 62-1242



9

宿毛リゾート椰子の湯

大島の高台にあり、すべての客室やレストラン、展望風呂から宿毛湾を一望することができ、冬にはだるま夕日を観ることができます。レストランでは、地元の新鮮な素材を使った料理が味わえます。

【住所】宿毛市大島17-27
【お問い合わせ】宿毛リゾート椰子の湯 ☎(0880) 65-8185



7



10

山里の家

体験型宿泊施設

廃校となった楠山小学校を利用。体験学習やクラブの合宿に、家族やグループで、子どもから大人まで楽しめる体験型宿泊施設です。近くには楠山公園、笹平キャンプ場などがあり、川遊びや散策を思う存分に楽しめます。

【住所】宿毛市橋上町楠山41-1
【お問い合わせ】山里の家 ☎(0880) 64-7037



宿毛の施設

宿毛は温暖な気候と設備の整った施設があります。スポーツなどのキャンプ地として最適です。



11

道の駅すくも(すくもサニーサイドパーク)

国道321号沿いにあり、市民の憩いの場、観光客の休憩場として利用されています。令和5年5月3日にリニューアルオープンをし、自然豊かなロケーションを活かしたアウトドアレジャーが楽しめる道の駅として生まれ変わりました。「幸運の夕陽」と呼ばれるだるま夕陽の鑑賞スポットとしても有名です。

【住所】宿毛市小筑紫町田ノ浦1244-10
【お問い合わせ】道の駅すくもサニーサイドパーク ☎(0880) 79-3321



12

宿毛運動公園野球場

古くは近鉄バファローズ（現オリックス・バファローズ）の春季キャンプとして使用され、2002年開催の高知国体では軟式野球場として使用されました。現在は社会人や大学のキャンプ地として利用されています。雨天練習場、補助グラウンドも備えています。

【住所】宿毛市大深浦131番
【お問い合わせ】宿毛市総合運動公園 ☎(0880) 66-1467



13

宿毛市総合運動公園

市民体育館、武道場、陸上競技場、多目的グラウンド、駐車場522台を備えた高知県でも有数の総合運動公園です。陸上競技やサッカー等、各種スポーツ大会やキャンプ地として多くの方々に利用されています。トレーニング室には個人の方でも利用可能な筋トレ用機材などが設置されています。

【住所】宿毛市山奈町芳奈4024
【お問い合わせ】宿毛市総合運動公園 ☎(0880) 66-1467



14

蜆湖ゴルフパーク

中筋川ダム（蜆湖）の河川敷にあるショートコースのゴルフ場。約1時間半で全9ホールを回ることができ、初心者にも人気です。

【住所】宿毛市平田町黒川4370番地1
【お問い合わせ】蜆湖ゴルフパーク ☎(0880) 66-0688



15

すくも84マリンターミナル

宿毛産木材を使った港湾施設。貨物倉庫としての利用だけでなく、多目的交流拠点施設として釣り大会や豪華客船歓迎イベントなどに利用されています。

【住所】宿毛市新港1915番1
【お問い合わせ】宿毛市商工観光課 ☎(0880) 62-1242

古き良き伝統に 培われた人材

宿毛は、高知県の中でも早くから開けた地域です。豊かな歴史から文化が育まれ多くの史跡や文化財が残っています。明治以降多くの人材を輩出しているまちの歴史散策をしてみませんか。



酒井 南嶺
[教育者]
文政11年〜明治14年



小野 義真
[実業家]
天保10年〜明治38年



竹内 綱
[政治家・実業家]
天保10年〜大正11年

明治維新前後、私塾望美楼で教壇に立ち、宿毛の人材輩出に教育面で大きな役割を果たした。

岩崎弥太郎を援けて三菱発展の礎を築いた。東北本線、小岩井農場をつくる。



岩村 通俊
[政治家]
天保11年〜大正4年



酒井 融
[軍医]
天保11年〜大正9年



中村 重遠
[軍人]
天保11年〜明治17年

初代北海道庁長官。北海道開発の指揮をとり、札幌旭川の基礎をつくる。農商務大臣、宮中顧問官、貴族院議員。

戊辰戦争には軍医として参加。西南戦争では熊本龍城を成功させる。



伊賀陽太郎
[教育者]
嘉永4年〜明治30年



小野 梓
[法学者・教育者]
嘉永5年〜明治19年



竹内明太郎
[実業家]
万延元年〜昭和3年

宿毛領主の長男として生まれるが維新後、英国へ留学。後に宿毛にもどり教育に尽力。

立憲改進黨の結成、早稲田大学の前身東京専門学校創立に尽力する。また、東洋館書店を経営した。

吉田茂の実兄。日本の鉱山事業の発展のため、小松製作所創立。父・綱と共に高知工業高校を設立。



本山 白雲
[彫刻家]
明治4年〜昭和27年



小野 義一
[政治家]
明治8年〜昭和25年



吉田 茂
[政治家]
明治11年〜昭和42年

高村光雲に学ぶ。桂浜の坂本龍馬像など銅像製作の第一人者。

官僚としてたばこの専売公社設立にあたる。代議に転身し、するどい弁舌で喝らした。

戦後復興の父。太平洋戦争終戦後吉田内閣を五度組閣。サンフランシスコ講和条約により日本の主権を回復した。

戦後、社会事業に尽くした。

検事総長から近衛、東条両内閣の司法大臣。

宿毛の歴史文化



浜田の泊り屋

幕末から大正時代にかけて高知県西部の各地にあった泊り屋のついで、現在は、芳奈地区に4か所を残すだけとなっています。

ここには、未婚の若者が泊り込み、夜間警備、祭りや地方の風俗を継承、集落の行事や運営への協力などが行なわれていました。国の重要有形民俗文化財に指定を受けています。道の駅すくもにレトリカ有。

【住所】宿毛市山奈町芳奈

ふるさとの歴史と伝統を収集した暮らしと文化のデータボックス。

宿毛歴史館

宿毛の歴史やゆかりの人物を模型や映像、パネルや貴重な遺品などによって分かりやすく紹介しています。

【住所】宿毛市中央2丁目7-14
【お問い合わせ】宿毛歴史館 ☎(0880) 63-5496



野中兼山遺族の墓

野中兼山は多くの治績をあげた有名な政治家であるが、土佐藩主2代目の忠義の隠居後、失脚、その後半年で病死しました。だが、追求の手はゆるまず、寛文4年(1664)3月2日遺子8名に対して罪が下り、40年間宿毛へ幽閉されました。生き残って放免された娘3名のうち四女婉は、高知出身の作家大原富江の「婉という女」の主人公となっております。

昭和36年に市の史跡に指定されています。

【住所】宿毛市桜町16-2-2 東福院墓地内



宿毛まちのえき林邸

林邸は初代高知県令や逓信大臣、農商務大臣を歴任した林有造の邸宅として明治22年に建築されました。和風建築を基調に近代建築様式を顕著にみせながら、同時に独特の政治機能を多彩に優美に盛り込んでいる高知県内でも類を見ない広大な住居建築物です。

歴史的特徴を保存復元した文化的改修と現在の新しい使われ方に合わせた現代的改修が同時に行われ、新たな街のシンボルとなっています。

【住所】宿毛市中央3丁目1-3
【お問い合わせ】宿毛まちのえき林邸 ☎(0880) 79-0563

宿毛の歴史散策地図

宿毛市街史跡・文化財ご案内

- 1 講授館会所跡
- 2 小野氏邸跡
- 3 林有造・譲治邸
- 4 文館跡(物産所)
- 5 酒井融邸跡
- 6 小野梓記念公園
- 7 後藤環爾邸跡
- 8 中村重遠邸跡
- 9 宿毛一里塚跡
- 10 兼山遺族、山内可氏墓
- 11 小野梓墓
- 12 伊賀家墓地
- 13 林家墓地
- 14 大江卓邸跡
- 15 北見志保子邸跡
- 16 日新館跡
- 17 岩村環水邸跡
- 18 兼山遺族幽閉の地
- 19 北方様史跡
- 20 小野梓生地
- 21 酒井南嶺邸跡
- 22 本山白雲邸跡
- 23 伊賀(安東)邸跡
- 24 宿毛城跡
- 25 河戸堰
- 26 竹内綱・吉田茂邸跡
- 27 林包明邸跡



遍路道

四国最南端、最果ての足摺岬を巡る遍路道は
土佐高知から伊予愛媛へ

第三十九番札所 延光寺

高知県(修行の道場)での最後の札所。神亀元年(724)に行基が開基し、延暦14年(795)に弘法大師が再興し第三十九番札所として定められました。境内には、弘法大師が湧き出させたという「眼洗い井戸」があります。

また、この寺には延喜11年(911)のものである銅鐘がのこっています。この鐘は、赤亀が鐘を背負い寺山にはい上って来たといわれていて、これにちなんで山号を赤亀山になったという伝承がのこっています。高知県最古の銅鐘といわれ、国の重要文化財に指定されています。

【住所】宿毛市平田町中山390
【お問い合わせ】☎(0880) 66-0225



第三十八番札所 金剛福寺

高知県の中でも札所間の距離が最も長い場所にあります。弘法大師が、観音浄土である楠陀洛へと通じる場所であるとして寺をひらいたと言われています。

【住所】土佐清水市足摺岬214-1
【お問い合わせ】☎(0880) 88-0038



第四十番札所 観自在寺

平城天皇の勅願所として弘法大師が807年に開祖したと伝えられています。山門は約7mもある見事な総けやきづくりです。

【住所】愛媛県南宇和郡愛南町御荘平城2253-1
【お問い合わせ】☎(0895) 72-0416



20



宿毛遍路MAP(延光寺～松尾岬)

— ドライブルート — ●●●●● 松尾岬越えルート — ● 遍路道案内図

悠久の歴史の流れに 想いを馳せる

松尾岬

伊予と土佐の境にあたる標高300mの岬。少し歩けば純友城址に展望台が設置されていて、この展望台からは宿毛湾が見おろせます。



23

石碑

伊予と土佐を結ぶ街道だったため、お遍路さんや幕府の巡見使、多くの旅人が通っていたので、道沿いには道しるべなどが残されています。現在は「四国のみち」のルートになっております。



松尾岬展望台からの景色

12

11

宿毛の柑橘

宿毛市は、温暖な気候で柑橘類の栽培に適した環境のため、四季折々の柑橘類の栽培が盛んです。そのなかでも、文旦・小夏・直七は全国有数の産地で、青果や加工品として全国に販売しています。



文旦

だるま文旦

独特の香りと果肉の爽やかな口ざわり、上品な甘さが人気の冬の柑橘です。JA高知県の宿毛文旦は、光センサー選果機で、糖度が高く酸度とのバランスが良いもののみを選別しているため、味のばらつきがなく、美味しいと定評があります。その中でも特に糖度が高く、酸度共にバランスが優れた宿毛文旦のみが、「だるま文旦」として出荷されており、お土産・贈答品として喜ばれています。

【お問い合わせ】JA高知県 ☎(0880)63-3461

芋焼酎



焼酎

宿毛で栽培されたサツマイモ(黄金千貫)を100%使用し、朝堀り昼仕込みで丹精込めて造り上げました。「すくもの芋」はコクがあり芳醇、「さまに」はキレがあり爽やか、「土佐藩」はすっきりした喉越しとコクが楽しめ、「四十万湧水翠王」はほんのり甘くすっきりとした口当たりが特徴です。

【お問い合わせ】すくも酒造 ☎(0880)63-3830



だるま苺

品種は「さがほのか」で、大粒でだるま夕日のようにまんまとした形のもののみを選別し、「だるま苺」として出荷しています。すっきりとした甘さとジューシーな口当たりの良い美味しい苺です。

【お問い合わせ】JA高知県 ☎(0880)63-3461

小夏

県外では、「日向夏」「ニューサマー」と呼ばれている初夏の柑橘です。高知県では小夏と呼ばれており、初夏の人気の果物です。宿毛で発見された早生品種は「宿毛小夏」と名付けられ、やや小ぶりで甘みが強く、人気があります。食べ方は、りんごの皮をむく要領で内側の白い皮を残すように外皮を薄くむいて、削ぎ切りにして食べます。



直七

直七は、古くから宿毛で愛されてきた酢みかんです。スダチの仲間、酸味がやわらかく、味はすっきりとまろやかです。宿毛市では、直七の産地化をおこない、今では生産量が全国1位となっています。「直七の里」としてポン酢、果汁、タタキのたれ、ドレッシング、ジャム、カクテルなどが商品化され全国で販売されています。

【お問い合わせ】直七の里株式会社 ☎06-6227-5051



サンゴ

深海の秘宝といわれるサンゴ。宿毛は古くからサンゴの加工品が作られています。上品な美しさ、産地ならではの値段が人気です。プレゼントにネックレス、イヤリング、指輪などが良いでしょう。



宿毛の味覚

宿毛の大自然が育んだ
地元ならではの幸をお楽しみ下さい。

宿毛の海産物

宿毛湾は黒潮が豊後水道に流れ込む入口に面し、「魚のゆりかご」「天然の養殖場」と呼ばれるほど、豊富な魚種が生息しています。天然の魚はもちろん、豊かな自然のもとで育む養殖もさかんです。四季折々の海の幸をお楽しみください。

キビナゴ

宿毛湾は全国的に知られたキビナゴの好漁場。新鮮なキビナゴは刺身で食べると最高。塩焼き、煮付け、干物、酢の物などでも美味しくいただけます。特に5月～6月に獲れる子持ちのキビナゴは脂ものっていて美味。

黍魚子



じゃこ

宿毛湾では、まき網漁がさかんで、まき網で獲れたいわし類やキビナゴをじゃこやいりことして加工しています。ソフトな食感のちりめんじゃこやダシ用のじゃこなど魚種や大きさにあった製法で製造・販売されており、お土産や贈り物として人気があります。

鰹

カツオのたたき

高知県といえば鰹のたたき。鰹を節に切り、表面のみをあぶったのを冷やして切り、薬味とタレをかけて食べます。特にわらであぶった鰹は絶品です。



皿鉢料理

鰹のたたきと並び高知県で有名な料理。酒宴料理として、大皿に新鮮な海、山、川の幸や寿司など山盛り盛りつけ、大勢で食べる料理です。

魚周



養殖魚

宿毛湾では、豊かな海を利用した養殖がさかんです。宿毛市特産の直七をエサに使用した「直七真鯛」なども開発されています。



魚師

宿毛市旬のこよみ

	冬		春			夏		秋			冬	
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
文旦												
小夏												
イチゴ												
かつお												
キビナゴ												



宿毛が発祥の地 はし拳

嘉永2年(1849)のころ、宿毛の船宿である大黒屋丑松方に宿泊した九州の船頭によって薩摩拳が伝えられ、それがはし拳となりました。はし拳とは、箸による拳の勝負のことで、宴席の座興として行なわれるものです。これは2人が相対して3本ずつの赤箸を前面に突き出し、両者の持っている箸の合計本数を威勢よくリズムカルな調子で当てあう競技です。これを「はし拳をうつ」といいます。

宿毛
発祥



24

宿毛マラソン

穏やかな春の宿毛路を駆け抜けるマラソン大会です。競技終了後は地元産品でおもてなしします。

宿毛まるごと産業祭

「きびなご」や小夏など、宿毛の春の味覚が大集合。魚のつかみ取りなどの参加型イベントも盛りだくさんで、子どもから大人まで楽しめます。



25



26

野菜祭り(ヤーサイ)

8月中旬に平田町戸内の藤林寺で行われ、竹まわしから始まり盆踊り、やぐらまわしなどが行われます。藤林寺は土佐中村にて公家大名として栄えた一条家の菩提寺でした。その一条家が平田御殿においでになるとき、村人たちは、直々にお渡しするのを恐れ多いとし、笹竹に茄子などの里の成物を結んで差し上げたことから始まったともわれています。昭和38年宿毛市無形民俗文化財指定。

季節の行事が
楽しいひとときを
演出してくれる。



27

金刀比羅宮 秋大祭

文禄元年(1592年)宿毛領主となった長宗我部元親の家臣野田甚左衛門が松田城を居城とし、城内鎮護のため城の背後の山頂に、金毘羅大権現を祭ったのが宿毛金刀比羅宮祭祀の起源と言われています。その後、明治12年の春に新築した金刀比羅宮社殿に、讃岐金毘羅宮から奉戴した御分霊を鎮静し今日に至る。毎年10月に秋大祭が行われています。

年間イベント情報		
日 時	行 事 名	場 所
4月上旬	宿毛市観光びらき	宿毛市内
4月下旬	宿毛まるごと産業祭	宿毛市総合運動公園
5月下旬	宿毛マラソン	宿毛市総合運動公園
8月16日(2年に1回奇数年)	傘鉾(かさぼこ)	沖の島・三浦の大庭
8月16日	野菜祭り(ヤーサイ)	藤林寺
10月上旬	市民祭宿毛まつり	宿毛市内
11月上旬~中旬	寒蘭の里 とさ宿毛展示大会	宿毛市和田体育館



28

市民祭宿毛まつり

毎年10月(体育の日の前日の土・日曜日)に行なわれる市民祭。メインは舞踊パレードと秋の夜空に打ち上がる花火大会です。その他に子どもみこし、各種スポーツ大会、歌謡祭などもあります。



寒蘭の里 とさ宿毛展示大会

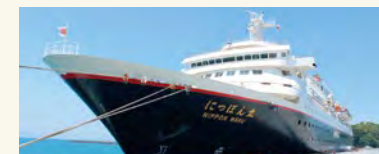
宿毛市は、「豊雪」、「日光」、「金鶏」などの最高級の名品を数多く産出している産地です。毎年11月に開催されるこの全国大会には、全国から250鉢程度の寒蘭が出展され、県内外の寒蘭愛好家の方がたくさん訪れます。

客船の寄港場所



29

宿毛湾港は豊後水道の南端にあり四国西南の海の玄関に位置する港となっており、港湾施設には大型船舶が着岸可能な水深13mの岸壁の他3バースを整備しております。この港には毎年大型豪華客船が寄港しますので、観光で訪れた方を、市民一丸となった歓迎イベントでお迎えしています。



宿泊のご案内

●宿毛市内

宿毛市市外局番(0880)

施設名	住所	電話番号	定員
宿毛リゾート椰子の湯	大島17-27	65-8185	100
秋沢ホテル	幸町6-43	63-2129	159
ホテルマツヤ	宿毛5343-10	63-1185	96
ホテルアバン宿毛	宿毛1108	63-1180	77
ビジネスホテルあさひ	高砂7-12	65-6707	80
米屋旅館	中央5-4-7	63-3141	25
民宿初福荘	片島11-11	65-8877	20
まなべ旅館	駅東町3-302	63-3408	20
河野旅館	片島4-42	65-8248	12
金澤旅館	片島9-24-4	65-8125	15
大島屋旅館	小筑紫町小筑紫121	67-0103	10
民宿嶋屋	平田町中山311	090-7780-2935	30
宿毛城	松田町9-15	63-3835	27
山里の家	橋上町楠山41-1	64-7037	20
シーランドうぐる	片島11-3	65-6741	6

●沖の島・鶴来島

宿毛市市外局番(0880)

施設名	住所	電話番号	定員
望洋館澤近	沖の島町母島949-口	69-1121	30
旅館おきのしま	沖の島町母島949-6	69-1116	25
高見旅館	沖の島町母島900	69-1311	20
民宿初福荘	沖の島町弘瀬562-4	65-8877	18
島一旅館	沖の島町弘瀬314	69-1665	15
民宿黒潮	沖の島町弘瀬464	69-1055	15
家本旅館	沖の島町鶴来島56	69-1725	10
民宿しまの灯り	沖の島町鶴来島37	080-2977-1817	8
民宿高見	沖の島町鶴来島48-2	090-2788-9453	12
民宿宮本	沖の島町鶴来島50	080-3185-9958	10
民宿まつや	沖の島町鶴来島99-1	65-6984	16
うぐるBOX	沖の島町鶴来島58	080-4410-2441	6



宿毛市のマスコットキャラクター
「はなちゃん」

