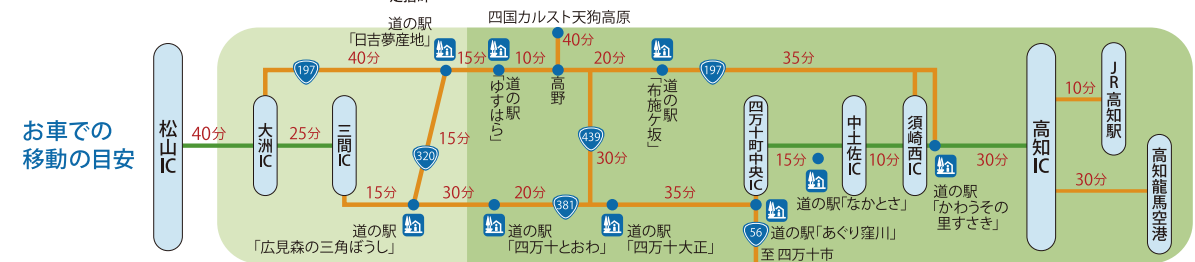


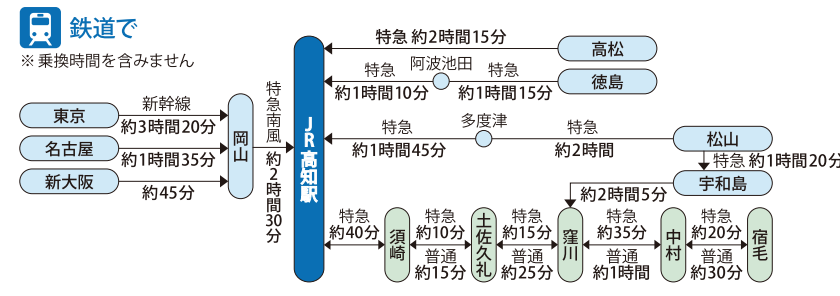
# アクセス情報



※奥四万十エリア内は約2時間での移動が可能です。

**車で**

東京IC	約800km	約9時間30分
名古屋西IC	約480km	約6時間20分
中国吹田IC	約335km	約4時間30分
広島IC	約315km	約3時間45分
岡山IC	約190km	約2時間20分
高松中央IC	約160km	約2時間
松山IC	約180km	約2時間10分
徳島IC	約185km	約2時間35分
高知IC	約35km	約30分



**高速バスで**

東京	約11時間35分
名古屋	約9時間10分
大阪	約5時間10分 (JR須崎駅 約6時間10分)
岡山	約2時間20分
広島	約4時間10分
福岡	約10時間
高松	約2時間
松山	約2時間30分
徳島	約2時間50分

**飛行機で**

東京(羽田)	1日10便	約1時間20分
東京(成田国際)	1日1便	約1時間20分
名古屋(小牧)	1日3便	約1時間
大阪(伊丹)	1日6便	約45分
大阪(関西国際)	1日1便	約45分
福岡	1日2便	約50分



※季節や天候、交通事情等により便数や所要時間に変動がある場合があります。ご利用前に、事前のご確認をお勧めします。

発行／奥四万十観光協議会

〒785-0031 高知県須崎市山手町1番7号  
Tel 0889-42-4001 Fax 0889-42-9740

<http://okushimanto.jp> 奥四万十時間



# 奥四万十

観光ガイドブック  
Oku Shimanto  
須崎市・中土佐町・椿原町・津野町・四万十町  
Take Free

ゆっくりと笑顔の充電中!!





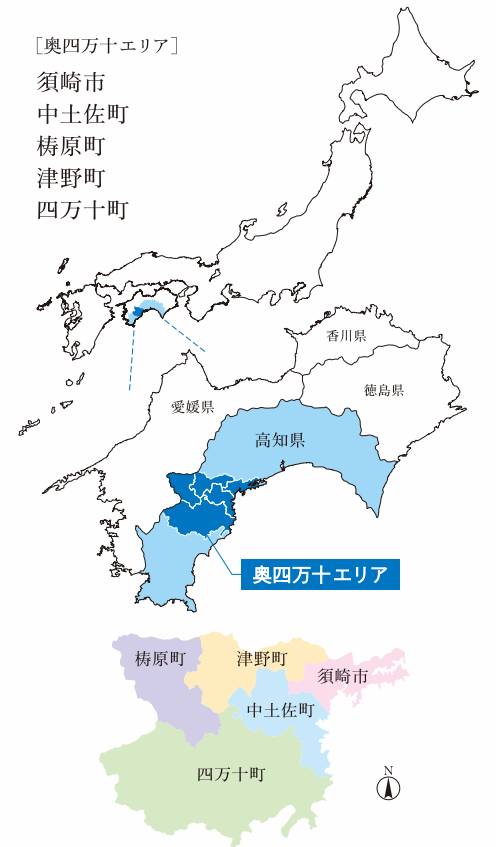


奥四万十  
Oku Shimanto

ゆっくりと  
笑顔の流電中!!

[奥四万十エリア]

須崎市  
中土佐町  
梶原町  
津野町  
四万十町



Contents

- 04 奥四万十の山・川・海
- 10 奥四万十おススメの山・川・海体験
- 14 奥四万十おススメのクラフト体験・食体験
- 16 ちょっと歴女気分で奥四万十歴史散策
- 17 奥四万十まちあるき・レンタサイクル情報
- 18 奥四万十とっておきスポット
- 19 雲の上のまち散歩・漁師町の風情を楽しむ
- 20 新鮮・美味しい・カワイイ奥四万十スイーツ&グルメ
- 22 奥四万十みやげ
- 24 おススメの奥四万十モデルコース
- 26 奥四万十イベントカレンダー
- 28 必ず立ち寄りたい奥四万十「道の駅」ガイド
- 30 お楽しみ奥四万十温泉郷
- 32 奥四万十の宿
- 34 奥四万十マップ

四万十川源流点  
(地図P34 D1)

Concept



日本最後の清流・四万十川。奥四万十のエリアはその源流、上流、中流域にあたります。山・川・海の恵みや地域の暮らしにふれてゆっくり、のんびり、食べて、遊んで、楽しんで笑顔になる奥四万十の旅、始めませんか。





# Mountain

奥四万十の山  
Oku Shimanto

## 空を近くに感じる 高原で元気を充電。

愛媛県との県境にまたがる四国カルストは空を身近に感じる標高約1,400mの高原。日本三大カルストのひとつに数えられ白い石灰石や鉢状の窪みなどが見られます。眼下には雄大な景色がパノラマ状に広がりはるか遠くに、室戸岬や足摺岬が見えることも。夏は緑の草原、ときに放牧の風景、秋は一面に広がるススキの草原、冬は雪景色など四季折々に見どころが満載です。尾根を走る天空のドライブもおススメ。



四国カルスト  
(地図P34 C1)

高原で見る夜空は満天の星空。街では見えない小さな星たちも空一面に輝いています。星降る夜空を見ながら無限の宇宙を感じてみませんか。



四国カルストの星空



天狗高原森林セラピーロード(地図P34 C1.D1)



津野町貝ノ川地区の棚田  
(地図P35 F1)



梶原町神在居の千枚田(地図P34 C2)



奥四万十の山には、ココロを癒す森や懐かしいふるさとの風景が残っています。注目は、森林セラピーの森。森林セラピーとは、森林浴の癒し効果が科学的に裏付けされた森の楽しみ方で梶原町と津野町には公認の森があります。五感で森の力を感じる散策体験のほかに健康増進や地域体験などが楽しめる人気のプログラムです。また、棚田などの山村の風景もココロを癒す奥四万十の風情のひとつ。津野町貝ノ川地区の棚田では、幻想的なキャンドルまつりが秋に行われています。



# River



奥四万十の川  
Oku Shimanto

ゆっくり流れる  
清流に癒されて。

奥四万十を流れる四万十川と新莊川。  
四万十川は全長196km、  
四国第2位の流域面積。  
川は豊かな自然を育み、1年を通して  
四季折々の美しい景色を見ることができます。  
また、流域の村や町には、それぞれの  
歴史や文化がいまも受け継がれています。  
見どころは、風情たっぷりの沈下橋。  
自然と暮らしが織りなす四万十川の風景は  
国の『重要文化的景観』に選定されています。

津野町の早瀬の一本橋(地図P34 C2 D2)。  
一本橋は沈下橋の原型といわれ  
四万十川支流で数多くみられましたが  
いまは、この橋のみとなりました。



須崎市と津野町を流れる新莊川。  
須崎市のご当地キャラクター  
『しんじょう君』のモデルとなった  
ニホンカワウソが最後に目撃された川です。







中土佐町の久礼湾に浮かぶ双名島は心優しい鬼の伝説が残る地元漁師の守り神の島。土佐十景のひとつに数えられ水平線から昇る朝日はまさに神秘的。季節は冬がおススメです。



四万十町の興津海水浴場(地図P35 F5)

太平洋に面した海辺のエリアには美しい砂浜が広がるビーチや活気あふれる漁師町などがあります。奥四万十の海を一望するなら須崎市の横浪半島がおススメ。南を見ると、黒潮の大海原と水平線。リアス式海岸の複雑な地形が自然景観を雄大に見せてくれます。北を見ると、横浪三里といわれる穏やかな浦ノ内湾が見渡せます。横浪黒潮ラインに沿って半島をドライブしてみませんか。展望台はもちろん、ドライブコースも絶景のビューポイントです。

奥四万十の海  
Oku Shimanto

黒潮の海は  
心の元気スポット。



横浪半島から見た太平洋の風景(地図P35 H2)



Oku Shimanto  
奥四十川  
おすすめの  
山海  
体験

自然体感! リバーツーリング

四十川はカヌー体験の人気スポット。川の流れに合わせてパドルを漕いで水や風の音、鳥の声などを聴きながら四十川の自然を体感。川面から見る四十川の風景もまた格別です。奥四十では、四十町のふるさと交流センターで受付ができます。初心者も安心して楽しめます。

[DATA]

四十川・川遊び公園ふるさと交流センター  
四十町昭和671-2 (地図P34 B4)  
Tel 0880-28-5758 営/9:00~17:00  
休/火曜日定休 繁忙期は不定休(連休、夏休み)

◎カヌー料金

1人艇(3時間以内・保険代付き) 2,660円  
2人艇(3時間以内・保険代付き) 3,160円

◎ラフティング料金

5人乗り1回(約2時間、保険代別途)  
10,800円(要予約)

◎キャンプ料金

1人1泊 高校生以上 510円 小中学生 200円  
<http://shimanto-town.net/kawaasobi/index.html>

スリル満点のスプラッシュ体験

四十町の三島の中洲から、ふるさと交流センターまでの約5kmを川下り。所要時間は90分以上。大きな瀬がいくつかあって、波立つ急流にも遭遇しますが四十川をよく知る地元育ちのおんちゃんガイドが同乗するので、初心者も安心。ワクワクドキドキのアウトドア体験。ほか、レンタサイクルやキャンプも楽しめます。

# カヌー

# ラフティング



# 川舟



川漁師の手漕ぎ舟で川下り

手漕ぎの川舟で四十川をのんびりと川下り。船頭さんは地元の川漁師のみなさん。地域に伝わる伝説を聞いたり、河原で磁石にくっつく不思議な石を探したり、瀬音を聴きながら、ゆっくりとした時間が流れます。

[DATA]

四十川かっぱ組合 四十町十和川口35-1  
(地図P34 A4) Tel 0880-29-1005 営/要予約、  
1日4便(10:00、11:30、13:30、15:00発)  
所要時間/約60分 ※天候等により運休することがあります。必ず事前連絡の上ご予約下さい。

◎料金/大人1人 2,000円  
小人1人(4才~12才) 1,000円

四十川の始まりの森

日本最後の清流・四十川の旅は津野町の不入山(いらざやま)から始まります。中腹にある源流点には、登山口から徒歩約25分で到着。苔むした岩肌を滑るように流れる源流、木々の間を光が差し込む光景が広がり、とても幻想的です。マイナスイオンをたっぷり浴びて、リフレッシュ。

[DATA] 四十川源流点

津野町船戸(地図P34 D1)  
問合せ/津野町産業課  
Tel 0889-55-2021 (1週間前までに要予約)

◎ガイド料/5,000円  
(ガイド1人に付き10人程度まで対応)  
<http://www.town.kochi-tsuno.lg.jp/>



せせらぎの森で深呼吸

梶原町の久保谷セラピーロードは、松原地区の山間にある約3kmの散策道。森のなかに先人たちが築いた水路に沿って、高低差の少ない山道を歩きます。水路はいまも地区の水田を潤す貴重な水源。耳を澄ますと、木々の音、水の音、鳥の声などが聞こえます。のんびり、マイペースで。

[DATA]

久保谷セラピーロード  
梶原町松原(地図P34 C3)  
所要時間/約2時間  
最少人数/要相談

◎料金/1人 1,000円  
松原まろうど会  
Tel 0889-66-0133 (3日前までに要予約)

# 四十川 源流点 散策



# 森林セラピーロード

天空の森をウォーキング

標高約1,400mを歩く津野町四国カルスト天狗高原のセラピーロードは、全国で最も高い場所にある森林セラピー基地。カルスト台地を歩くコースやヒノキチップを敷き詰めた道を「大引割・小引割」まで歩くコースなど、全4コース。散策のお供に、山里の味覚が詰まったセラピー弁当もどうぞ(要予約)。

[DATA] 天狗高原森林セラピーロード  
津野町芳生野(地図P34 C1, D1)  
所要時間/約1時間~(コースによる)  
期間/4月~11月 ◎料金/ガイド1人に  
付き5,000円~(10人程度まで対応)  
高原ふれあいの家 天狗荘  
Tel 0889-62-3188 (1週間前までに要予約)  
※山の天候は変化しやすいため、  
お越しの際は事前にご連絡下さい。







# タタキ体験

## 一口で笑顔になる土佐の鰹

高知の魚といえば鰹。旬の時期は春の「初鰹」と秋の「戻り鰹」。春はあっさり味で初物の縁起物。秋は脂がのって、風味抜群のわら焼きタタキがオススメです。海辺の昔ながらの漁師町で食べると、さらに美味しい。春は3月下旬から5月中旬にかけて、秋は9月から11月頃が食べ頃です。

〔DATA〕  
黒潮工房 中土佐町久礼8009-11(地図P35 F3)  
Tel 0889-40-1160 体験可能時間/10:30~14:30 期/4月~10月 休/第2木曜(祝日の場合は変更あり) 人数/1~20人(要予約)  
◎料金/[初級]カツオ料金+800円  
[中級]カツオ料金+1,500円  
初級は薬焼き体験、中級は捌くところから  
<http://honjin.or.jp/kobo.html>

田中鮮魚店  
中土佐町久礼6382(久礼大正町市場内)  
(地図P35 F3) Tel 0889-52-2729  
営/10:00~16:00 休/第4火曜日  
人数/2~10人(前日までに要予約)  
◎料金/カツオ体験付きタタキ定食  
1,500円  
※繁忙期、かつおの入荷状況により実施  
できない場合があります。

かつおちゃん  
中土佐町久礼8645(地図P35 F3)  
Tel 0889-52-2111(久礼漁協)  
営/予約営業  
人数/10~50人(3日前までに要予約)  
◎料金/1人1,500円  
(鰹めし・白ご飯・みそ汁・  
おかず1品・果物付)

企画・どく礼もん企業組合  
中土佐町久礼6530(地図P35 F3)  
Tel 0889-52-3822  
営/予約営業  
人数/50~100人(要予約)  
◎料金/お問合せください  
<http://dokuremon.com/>



Oku Shimanto  
奥四万十  
おススメの



# 漁業体験

## 上ノ加江漁港で漁師体験

中土佐町の上ノ加江漁港で漁業体験。先生は現役の漁師さん。カニ、タコ、伊勢エビなどをかご漁や網漁でねらい。漁場は漁港近くの湾内なので、初心者でも楽しめます。漁協女性部がつくる新鮮な海の幸の昼食はボリューム満点。和船体験やロープワークなども体験できます。

〔DATA〕  
上ノ加江漁業体験施設わかしや  
中土佐町上ノ加江2574(地図P35 F3)  
Tel 0889-54-0111(5日前までに要予約)  
受付/10:00~16:00(土日祝は休)  
◎料金/半日コース  
大人1人7,000円、小学生1人5,500円  
小学生未満1人500円  
※人数や時間などはお問い合わせください。  
<http://kaminokaegyo.kyo.blog.fc2.com/>



# タイラバ遊漁船

## 須崎沖で釣ろう! 目指せ大物!!

タイラバとは、主にタイを釣るための疑似餌。仕掛けはシンプルで餌で汚れることもないから初心者でも楽しめます。須崎市観光漁業センターで、このタイラバの釣り道具一式を借りて須崎沖の海で釣りに挑戦できます。仕掛けを海の底に落としたりゆっくりリールを巻き、また落とす。この繰り返しで大物を狙おう。

〔DATA〕  
須崎市観光漁業センター(地図P35 G2)  
須崎市浜町1-5-8 Tel 0889-42-1478  
営/6:00から出港可(最大8時間)  
休/年中無休  
人数/3~11人(5日前までに要予約)  
◎料金/1日チャーター 21,000円(3人まで)  
1人増すごとに 7,000円追加  
<http://susaki.fishing>

# シーカヤック

## 水平線に向かってアドベンチャー体験

雄大な太平洋に漕ぎ出そう。初心者の方やお子様連れの方にもオススメなゆったりコースや無人島に上陸してバーベキューを楽しむコースまで、お客様に合わせてコースが選べます。

〔DATA〕  
レモレモカヤックス  
須崎市安和(地図P35 F2) Tel 090-8103-3961  
所要時間/3時間~6時間 開始/9:00, 13:00  
◎料金/大人1人5,000円~、子ども(中学生未満)1人4,000円~ ※3日前までに要予約  
<http://www.remoremo.com/>

## 浦ノ内湾でマリンスポーツ体験

須崎市の浦ノ内湾で、シーカヤックやSUP(スタンドアップパドルボード)などのマリンスポーツを体験。波や風の影響を受けにくい内海なので、初心者も気軽に楽しめます。自然とふれあい、海を身近に感じてみませんか。

〔DATA〕  
NPO法人すさきスポーツクラブ  
須崎市浦ノ内東分2688(地図P35 G2)  
Tel 080-6378-9781  
場所/須崎市立スポーツセンターカヌー場  
時間/9:00~12:00, 13:00~16:00  
休/火・水曜日(7/21~8/31は無休)、12/29~1/3  
※天候や海の状況により開催できない場合があります。  
◎シーカヤック料金  
1人1回1,000円(5名以上催行)  
◎SUP料金  
1人1回1,000円  
※2日前までに要予約。  
中学生以下の参加は保護者同伴。  
<http://kawasemi.ne.jp/>



# 浦ノ内 釣りいかだ

## 浦ノ内湾でのんびり釣りを楽しむ!!

浦ノ内湾は穏やかで、イカダ上はのんびりと安全に過ごせます。貸竿も行ってありますので、手ぶらで釣りをお楽しみください。

〔DATA〕  
浦ノ内湾釣りいかだ渡船振興会  
須崎市浦ノ内塩間49-3(地図P35 H1)  
Tel 088-857-0011  
◎料金/大人(高校生以上)3,000円  
中学生2,500円・小学生1,500円  
小学生未満無料  
貸竿セット(竿・リール・  
ライフジャケット)500円



# 巡航船

## 船旅気分が縁結び神社を参拝

須崎市営の巡航船に乗って穏やかな浦ノ内湾をひと巡り。ゆったりした船旅気分が楽しめます。途中、鳴無(おとなし)船着場で降りると、近くに、縁結びのパワースポットとして有名な鳴無神社があります。

〔DATA〕須崎市企画政策課企画政策係  
場所/須崎市浦ノ内各所(地図P35 G1.2 H1.2) Tel 0889-42-5691  
運航/1日3便(貸切もできます)  
◎料金/1時間10,000円(36人乗り)  
※時刻表は須崎市役所ホームページで。  
休/日曜日、祝日、12/29~1/3  
<http://www.city.susaki.lg.jp>





### 和紙でつくる自分だけのアート作品

オランダから移住して来たご主人が営む和紙づくりの宿「かみこや」。ここでは、和紙の原料づくりから、実際に紙を漉いて作品に仕上げる体験ができます。周辺で草木を探して来て和紙に漉き込むのが、この和紙づくり体験の特徴。出来上がったアートな作品にきっと満足するはずです。

[DATA]  
紙漉き体験民宿 かみこや  
梶原町太田戸1678 (地図P34 C1)  
Tel 0889-68-0355  
営/9:00~18:00 休/不定休  
人数/1~11人 (5日前までに要予約)  
◎料金  
1人 2,500円~ (5人以上参加の場合)  
所要時間/約2時間

## 紙漉き体験



奥四万十おススメのクラフト体験 食体験 Oku Shimanto



### 優しい甘さを心ゆくまで堪能

「道の駅かわうその里すさき」から、徒歩で約5分の場所にある観光農園。ハウスの中は、収穫しやすい高さに上げた畝の左右に、ぶら下がるようにイチゴの赤い実果がなっています。イチゴを収穫して食べると、みずみずしくて優しい甘さが口いっぱいに広がります。

[DATA]  
すさき観光農園ハレル  
須崎市下分甲287 (地図P35 F2)  
Tel 0889-42-1771  
営/10:00~17:00 休/水曜日  
◎料金 (中学生以上の場合)  
1時間食べ放題 (持ち帰りは別途料金)  
1月 1,300円 2月~3月 1,000円  
4月~5月 800円

## イチゴ収穫



### 地元の原料を大切にしたい酒造り

無手無冠では、4月から11月に原料の米から酒づくりまで行う「米作り・酒造り体験教室 (参加料1口20,000円)」を行っています。また、予約をしておくと酒蔵見学ができます。四万十川焼酎銀行では焼酎を1年~3年熟成させるリザーブの申し込みができます。

[DATA] 無手無冠  
四万十町大正452 (地図P34 C4)  
Tel 0880-27-0316 (1週間前までに要予約)  
営/8:00~17:00 休/不定休  
◎料金/無料 (※体験は日曜以外)  
所要時間/約1時間  
四万十川焼酎銀行 四万十町大正435-3  
Tel 0880-29-4800  
http://www.mutemuka.com

## 酒蔵見学

### 収穫したての旬を味わおう

アメリカが原産で紫色した小粒の果実は、甘酸っぱくて健康にもよく、収穫をしてすぐに食べるのが一番美味しいと人気があります。奥四万十地域では、初夏に旬のブルーベリーを手摘みして食べることができる観光農園が3カ所あります。

[DATA]  
いちかわファーム 須崎市多ノ郷甲811番地 12 (地図P35 F1)  
Tel 0889-42-4279 営/9:00~17:00 (入場は16:00) 休/平日  
◎料金/大人 1,000円・小人 500円 (7日前までに要予約)  
所要時間/無制限 (持ち帰りは別途料金)  
サンビレッジ 四万十観光農園 四万十町影野1033 (地図P35 E3)  
Tel 0880-22-8751 期/6月上旬~7月下旬 営/休/決まっていなくて問い合わせを  
◎料金/大人 1,000円・小人 500円 (要予約) 所要時間/無制限 (持ち帰りは別途料金)  
このぼりの里ブルーベリー農園 四万十町十川98-2 (地図P35 B4)  
Tel 0880-28-4113 期/7月上旬~8月中旬 営/休/決まっていなくて問い合わせを  
◎料金/大人 (中学生以上) 1,000円・小人 (小学生以下) 500円

## ブルーベリー摘み



### 山里をのんびり観光しよう

タイなどで走っている三輪タクシー「トクトック」が津野町の観光PRカー「ツノトック」として乗車体験できます。乗車体験は4月から11月まで定期周遊しています。また、せいらんの里ではトクトックレンタカーもあり、自分で運転して津野町の周遊観光を楽しめます。窓もなく開放感いっぱい、津野町の美しい自然の中、風を感じて乗車してみませんか。

[DATA]  
ツノトック定期周遊 津野町役場産業課 Tel 0889-55-2021  
◎定期周遊/4月から11月まで 施設で買い物や飲食した方に無料で乗車できます。また、イベント時にも乗車体験を実施しています。※詳しくは「ツノトック」ホームページをご覧ください。http://tsunotuk.com  
トクトックレンタカー  
四万十源流センター せいらんの里 (地図P34 D1) Tel 090-4472-8291 (谷脇)  
◎料金/レンタル・4時間 7,000円/8時間 13,000円 (要予約・要普通免許)  
定員/7人 (運転手含む385kgまで) ※悪天候などにより運行を中止する場合があります。



## トウク

### サウナとキムチで韓国気分を満喫

韓国の大学生との交流がきっかけでキムチづくりがスタートし、本格的な韓国式の低温サウナ (チムジルバン) と韓国風レストランがオープン。岩塩房とゲルマニウム鉱石房の2種類あるサウナは、ゆっくりと時間をかけて発汗し、心も体もリフレッシュします。また、ピリッとした辛さがおいしい鷹取キムチづくりの体験 (所要時間約30分~1時間) もできます。

[DATA] チムジルバン・レストラン 鷹取  
梶原町下折渡206 (地図P34 C2)  
Tel 0889-62-3308  
営/サウナ 10:00~18:00  
レストラン 11:00~14:00 (バイキングは要予約)  
キムチづくり 9:00~15:00 休/月曜日  
◎料金/サウナ 1,000円 (要予約) レストラン 1,000円~1,300円 (要予約)  
キムチづくり 1,000円 (5人以上・要予約・応相談)



## チムジルバン



### まだまだある! 奥四万十体験!!

[須崎市]  
丸共醤油蔵見学



地域の味が  
できるまでを見学  
大正時代から須崎市民に愛されている地元醤油蔵が見学できます。醤油の香ばしい香りに包まれて、醤油ができるまでの工程を見学してみよう。  
須崎市中町1丁目2-21 (地図P35 F2)  
Tel 0889-42-0129  
営/9:00~17:00 休/日曜、祝日  
料金/1人 200円~ (オプションにより増額)  
定員/20人 所要時間/2~3時間

[津野町]  
自然まきつ! 歩いて郷! GO!



ガイド付き! 散策プログラム  
旧・郷小学校の跡地に生まれた集落活動センター「奥四万十の郷」では、自然あふれる地域の魅力を、ガイド付きの散策・お食事を通して満喫できます。  
集落活動センター「奥四万十の郷」津野町芳生野乙810 (地図P35 C1) TEL 0889-43-9155 体験可能日/土・日・祝日 (平日は8名以上で相談可) 料金/1人 2,500円 (農家食堂 Caféイチョウノキの食事付) (3日前までに要予約) 定員/4~15名

[津野町]  
稲葉洞冒險ガイドツアー



探検気分を存分に味わおう  
不入山の東斜面、四万十川の源流部に位置し、約2億2千万年前にできた鍾乳洞。神秘的な世界で満ち溢れる洞窟をじっくりと探検してみよう。  
せいらんの里 津野町船戸4724 (地図P34 D1)  
TEL 090-4472-8291 (谷脇) 体験可能時間/9:00~14:00 休/12月末~1月末 料金/1,000円 (7日前までに要予約) 定員/5~10人 所要時間/約1時間

[津野町]  
しらいしピザ焼き体験



自然の中でピザを焼いて食べる  
ノスタルジックな木造校舎で石窯ピザ焼き体験ができます。用意した生地に地元に採れた季節の野菜などお好みの食材を使ったオリジナルピザはおいしく満喫。  
集落活動センターしらいし 津野町白石甲1421 (地図P35 E1) TEL 0889-56-3870 体験可能時間/10:00~14:00 施設使用料/3,000円+ピザ枚数しらいしピザ1枚/1,500円、オリジナルピザ1枚/1,000円 (7日前までに要予約) 定員/30名 (ピザ5枚以上から受付)

[梶原町]  
みかえり焼もちづくり体験



地域の食材でできた餅をつくる  
坂本龍馬が土佐を脱藩したとき、国境の梶原から故郷を振り返ったであろうことから名付けられた「みかえり焼もち」の手作り体験ができます。  
集落活動センター 四万十川 梶原町六丁116-1 (地図P34 B1)  
TEL 0889-67-0880 営/9:00~17:00  
料金/1,500円 (要予約) 定員/3人~で受付  
所要時間/約2時間

[四万十町]  
新聞バッグづくり体験



一つずつ表情が違う紙バッグづくり  
新聞紙を折って糊付けてつくる新聞バッグ。表面に出てくる見出し文字や、写真によって一つ一つ表情が違うオリジナルバッグがつけれます。  
四万十ドラマ直営店「とわ」  
四万十町十川4-1 (地図P34 B4)  
TEL 0880-28-5527 営/9:00~16:00  
休/木曜日 料金/2,500円 (要予約)  
定員/3~5人 所要時間/2時間

[四万十町]  
豆腐またはこんにゃく作り体験



地域の味を手づくりしよう!  
地域のお母さんが先生となって、手づくりの豆腐やこんにゃく作りが体験できます。詳細はご相談ください。  
おかみさん直販所「十和の台所」  
四万十町十川203 (地図P34 B4)  
TEL 0880-28-5010 料金/1,500円  
体験可能時間/毎週日曜日 (最終日曜のみ)  
定員/応相談 ※1ヶ月前までにご予約ください

[四万十町]  
予土線3兄弟



四万十川沿いのおもしろ列車に乘ろう  
四万十川沿いに走るローカル線・予土線に走るユニークな列車「しまんトロッコ」「海洋堂ホビートレイン」「鉄道ホビートレイン」に乗ってみよう。  
JR四国電話案内センター  
TEL 0570-00-4592 (8:00~20:00/年中無休)  
区間/宇和島駅~窪川駅  
詳しくはJR四国のHPへ  
http://www.jr-shikoku.co.jp/yodo3bros/

[四万十町]  
スキューバダイビング



奥四万十の海をじっくり楽しむ  
ソフトコーラルや色とりどりの魚たちが泳ぐ奥四万十の海をダイビングで楽しもう。初心者から中級者以上が楽しめるポイントが数々あります。  
四万十ダイブ  
四万十町志和521-4 (地図P35 F4)  
TEL 080-5663-9581 営/9:00~17:00 (不定休)  
料金/8,500円~ (要予約) 所要時間/2時間~  
https://shimantodive.com



ちよつと  
歴女気分

# 奥四万十歴史散策

Oku Shimanto

## 龍馬の時代にタイムトラベル 坂本龍馬脱藩の道



文久2年(1862)の春、坂本龍馬は葦ヶ峠を越えて脱藩。幕末の時代を駆け抜けた。奥四万十は多くの勤王の志士を輩出したところ。彼らの志に想いを馳せて、ゆかりの地を地元ガイドと歩く歴史散策のひとつ。坂本龍馬脱藩の道ウォーキングは町中と山越えの2コースがあります。

〔DATA〕  
坂本龍馬脱藩の道ウォーキング  
ゆすはら観光交流案内所まろうど館  
梶原町梶原1428-1(地図P34 B2)  
Tel 0889-65-1187(1週間前までに要予約)  
◎料金(ガイド1人に付き20人程度まで)  
町中/3,000円 山越え/15,000円  
時間/申し込みに応じて随時  
所要時間/1時間30分~2時間



津野山郷の歴史ロマン

## 吉村虎太郎邸

土佐の志士・吉村虎太郎は龍馬らとともに活躍した土佐四傑の一人。津野町の生まれで、その生家が復元されました。建物は茅葺き屋根の庄屋敷。邸内には維新の魁となった彼の活躍が紹介されています。周辺の散策ガイドツアーや虎太郎御膳(要予約)、虎太郎お茶セット(要予約)などもあります。

〔DATA〕  
吉村虎太郎邸(地図P34 C2)  
津野町芳生野甲1456-1  
Tel 0889-62-2601  
営/9:00~16:00  
休/12/29~1/3  
◎入館料/無料  
http://tsuno-yoshimura-torataro.com/

維新の魁 吉村虎太郎に  
思いを馳せながら歩く  
“よしょう”散策ガイドツアー

〔DATA〕  
最少人数/4~10人  
時間/10:00~(5日前までに要予約)  
◎料金/食事付1人3,000円、食事なし1人1,500円 問合せ/Tel 0889-62-2601(吉村虎太郎邸)



虎太郎御膳 1,200円  
1,500円  
(2日前までに要予約)



虎太郎  
お茶セット  
500円  
(2日前までに要予約)

吉村虎太郎像  
(地図P34 D2)

## 奥四万十 まちあるき

Oku Shimanto

〔須崎市〕

### レトロなまちなみを歩く

まち歩きは、大人気の須崎市ご当地キャラクター「しんじょう君」を見つけて幸せになろう!、干物・ちりめんなどの須崎の名物を楽しむ「海のかおりがするレトロなまちですさきのうまいものを食べよう!」の2コースがあります。

すさきまちかどギャラリー  
須崎市青木町1-16(地図P35 G2)  
Tel 050-8803-8668(3日前までに要予約)  
営/9:00~17:00  
休/月曜日(祝日の場合は翌日)、  
年末年始(12/29~1/3)  
開催日時/コースにより異なる  
◎料金/1人1,500円~(2~10人)  
http://machikado-gallery.com/

〔四万十町〕

### 地元ガイドと窪川をまち歩き

地元ガイドグループが四万十町窪川地区のまちや歴史を案内します。地元の人しか知らない穴場スポット情報も聞けるかも。

四万十あちこちたんね隊(地図P35 E4)  
Tel 0880-29-6004(四万十町観光協会)  
◎料金/1人1,000円(要予約)  
公式Facebook四万十あちこちたんね隊

季節の和菓子と抹茶

## 初めてなのに懐かしいタイムスリップの景色

奥四万十には、山郷にも海辺にも、その地ならではの昔懐かしいまちの風情が残っています。古民家やレトロな商家、お寺や歴史のゆかりの地など、タイムスリップを感じる風景を訪ねてみませんか。地元ガイドと散策すると、かつてのまちの景色が見えてくるかもしれません。



すさきまちかどギャラリー



古民家カフェ 半平



四国霊場第37番札所 岩本寺



文木酒造

## Rental Cycle

### 奥四万十レンタサイクル

■須崎市

歴史ある町並みの旧市街区や、自然豊かな新荘地区など、見どころが広範囲に広がる須崎では自転車がとても便利です。環境にやさしく、健康的な自転車でのんびり散策しませんか。

貸出場所  
すさきまちかどギャラリー  
須崎市青木町1-16(地図P35 G2)  
Tel 050-8803-8668  
利用時間/9:00~17:00  
休/月曜(月曜が祝日の場合は翌日)  
◎料金/1台につき100円  
自転車/2台

■中土佐町

JR土佐久礼駅前の消防署で「無料貸し出し自転車申請書」に記入し、鍵を借りる。  
利用時間/9:00~20:00  
問合せ/中土佐町役場水産商工課  
Tel 0889-52-2473 自転車/6台

■梶原町

観光で来られた方(18歳以上)の方が対象のレンタサイクルです  
貸出場所  
梶原観光交流案内所まろうど館  
梶原町梶原1428-1(地図P34 B2)  
Tel 0889-65-1187 利用時間/  
9:00~17:00 休/なし  
◎持ち物/本人確認のできる身分証明書、保証金1,000円  
◎料金/無料(保証金1,000円をお預かりして、返却時鍵の紛失や自転車の故障がなければ返金します)  
自転車/20台(電動スポーツタイプ4台・電動ママチャリタイプ4台・ロードバイク10台・子ども用2台)  
※18歳以下は保護者同伴であれば可



■四万十町

〔窪川エリア〕  
貸出場所/古民家カフェ半平 四万十町茂申町2-3(地図P35 E4)  
Tel 050-8807-5075 利用時間/9:00~16:00 休/木曜日  
◎料金/2時間まで400円 1時間延長毎に100円追加  
保証金/1,000円(自転車返却時返金)  
自転車/10台程(ミニベロ4台・折り畳み4台・タンデム) ※子供用なし

〔大正エリア〕

貸出場所/大正駅前ぎわい拠点 四万十町大正558-1(地図P34 C4)  
Tel 0880-27-0020 利用時間/10:00~16:00 休/火・水曜日  
◎料金/2時間まで500円 以降1時間500円  
自転車/6台(シティサイクル3台・子ども用1台・スーパーカー自転車2台)

〔十和エリア〕

貸出場所/四万十川・川遊び公園ふるさと交流センター  
四万十町昭和671-2(地図P34 B4) Tel 0880-28-5758  
利用時間/9:00~17:00 休/火曜定休(繁忙期は不定休)  
◎料金/2時間440円 超過1時間毎100円  
自転車/15台(マウンテンバイク6台・ママチャリ4台・子ども用5台)  
貸出場所/道の駅四万十とおわ 四万十町十和川62-9(地図P34 A4)  
Tel 0880-28-5421 利用時間/9:00~17:00 休/なし ◎料金/  
4時間まで800円 1日1,000円 自転車/7台(大人用5台・子ども用2台)





### 海洋堂フィギュアの聖地でジオラマ創作体験

海洋堂ホビー館四万十は、四万十町の山奥にあるミュージアム。廃校を改築した館内には、海洋堂のコレクションや歴史など圧巻の展示がされています。また、ミニフィギュアを使って、ジオラマを作る教室も開催。創作イメージを膨らませて、あなただけのオリジナル作品を作ってみませんか。

[DATA]  
海洋堂ホビー館四万十(地図P34 D5)  
四万十町打井川1458-1 Tel 0880-29-3355  
◎料金/一般800円、小中学生400円  
営/10:00~18:00 火曜休(祝日なら翌日)  
(11月1日~2月末日までは17:00閉館)



スタッフがやさしく手ほどきします  
[DATA]  
ジオラマ作り体験  
◎料金/1,000円(別途入館料が必要)  
<http://ksmv.jp>



写真は撮影当時のものです。

### カッパ伝説が噂される奇想天外なミュージアム

海洋堂ホビー館に向かう約2km手前で山道を右折すると、海洋堂かっぱ館に到着。1,700以上のカッパたちが迎えてくれるミュージアムで、奇想天外なカッパの世界観が楽しめます。そばを流れる四万十川支流の打井川には、いまでもカッパ伝説が残っていると。トイレもユニークで、おもしろスポットのひとつです。

[DATA]  
海洋堂かっぱ館(地図P34 D5)  
四万十町打井川685 Tel 0880-29-3678  
◎料金/一般500円、小中学生300円  
営/10:00~18:00 火曜休(祝日なら翌日)  
(11月1日~2月末日までは17:00閉館)



## 海洋堂ホビー館四万十&かっぱ館



まだまだあります! 奥四万十のっておきスポット  
#奥四万十 📷 ステキな写真を撮って「#奥四万十」でアップしてみてくださいね。



## 雲の上のまち散歩

日本を代表する建築家の木のデザインを訪ねて

昔から林業が盛んな梶原町には、木の良さを大切にした建造物が多くあります。その中には、建築家の隈研吾氏が携わった建物が複数あり、ひととき目を引いています。「梶原町×隈研吾建築物」のサイトで見どころをチェックすると、ワクワク感がさらにアップ!

「梶原町×隈研吾建築物」サイト <http://www.town.yusuhara.kochi.jp/kanko/kuma-kengo/>



① 梶原町総合庁舎 ② 雲の上の図書館 ③ 雲の上のホテル・レストラン  
④ 雲の上のギャラリー ⑤ まちの駅「ゆすはら」(マルシェ・ユスハラ)

ここにも寄ろう!! 梶原町まちあるき(地図P34 B2)  
[問合せ] ゆすはら観光交流案内所 まるうど館 Tel 0889-65-1187



三嶋神社(神幸橋)



ゆすはら座



ゆすはら観光交流案内所 まるうど館



### 鯉のまちの台所でとれたての味覚に感動

中土佐町の久礼大正町市場は、漁師の女将さんたちがトロ箱を売り台にした露店市が始まりで、庶民の台所として長く親しまれてきた市場です。鮮魚や干物のほかに、果物や惣菜などが売られ、近くには「ぜよびあ」(イートインスペース)もあります。地魚が食べられる食堂なども人気で、週末には行列ができることも。



歩いてみよう!!  
中土佐町まちあるき(地図P35 F3)



西岡酒造店



中土佐町観光拠点施設 ぜよびあ



久礼八幡宮

[まち歩き問合せ]  
中土佐町役場水産商工課 Tel 0889-52-2473

## 漁師町の風情を楽しむ





[栲原町] 雲の上のチーズケーキ  
 しなやかな舌ざわりのチーズケーキ。栲原町の名物スイーツで人気が高く、町外からわざわざ食べにくる人もいます。  
[http://www.kumono-ue.jp/cat\\_restaurant/](http://www.kumono-ue.jp/cat_restaurant/)

[四万十町] おちゃくりCafé

道の駅四万十とおわに隣接するおちゃくりCaféでは、栗を使ったロールケーキやモンブランなどが人気。新メニューも続々登場。<http://www.facebook.com/ochakuricafe/>



[津野町] You Farmのジャージーソフト  
 添加物や香料などを使わず、ジャージー牛の搾りたて牛乳を使った自慢の一品。



[須崎市] うつぼ料理  
 凶暴でグロテスクに見えるウツボは、コラーゲンたっぷり。淡白でとってもおいしい白身の魚です。須崎市では、唐揚げやタタキなどのさまざまな料理が楽しめます。  
<http://susakishikankou.com>



[四万十町] とおわ四季御膳

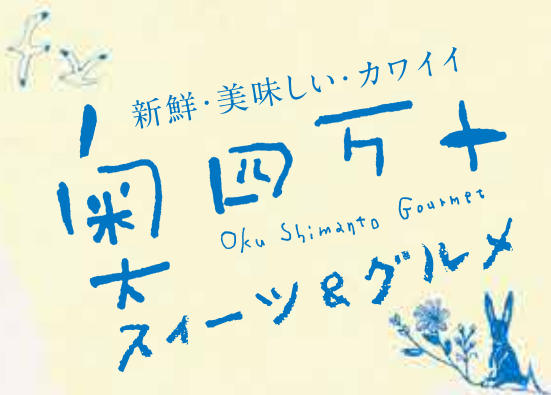
道の駅四万十とおわにあるとおわ食堂の人気メニュー。四万十川流域の四季折々の山の幸や川の幸が楽しめます。  
<http://shimantotowa.com/40010/>



[四万十町]  
 うなぎの石焼まぜご飯  
 道の駅四万十大正の一押しメニュー。熱々の石の器に入れたご飯に、ウナギと高菜をトッピング。ジュウッ!とだし汁をかけていただきます。ぜひ、一度お試しください。



[須崎市]  
 須崎名物鍋焼きラーメン  
 土鍋の中に、親鳥の鶏がら醤油ベースのスープとストレートな細麺。具材はネギやちくわ、生卵など、熱々をフーフーとどうぞ。須崎市内の約30店舗で食べられます。  
<http://susakishikankou.com>



奥四万十の旬の食材を使ったその土地ならではのスイーツ & グルメ。笑顔になる味覚が勢ぞろい。



[中土佐町]  
 風工房のイチゴスイーツ  
 イチゴ農家のお母さんがつくるスイーツは絶品。人気のショートケーキはイチゴの収穫期のみ限定です。ランチもおススメ。  
<http://www.nakatosa.com/shop/kazekoubou/>



[須崎市]  
 梅原晴雲堂の醤油カステラ  
 須崎市の老舗銘菓が地元の醤油蔵とコラボした米粉のカステラ。醤油の風味がほんのり香り、カステラのコクを引き立てています。  
<http://www.umebara.net/index.php>

[中土佐町] カツオのタタキ

おいしいカツオの味を知る漁師町で、地元のお客さん相手に商売をしてきたからこそ保たれる上質な味。中土佐町のカツオのおいしさの理由です。

須崎市の新子の刺身(上・皮付き)



中土佐町の新子の刺身(下・皮なし)



[須崎市・中土佐町] メジカの新子(しんこ)

宗田節で知られるソウダカツオの子ども。8月中旬から1か月程度しか味わえない味覚。須崎市の皮を残した造りは、しっかりした歯ごたえがあり、皮と身の間の脂の旨味が味わえます。中土佐町の皮を除いた造りは、上品な赤身の味わいが魅力。どちらもプシュカンという地元の柑橘を搾っていただきます。  
<http://susakishikankou.com>



[津野町]  
 土佐和牛のステーキ丼  
 高原ふれあいの家天狗荘で人気のメニュー。高知県産の黒毛和牛を使い、ニンニクの効いたソースで、ご飯とベストマッチ。ぜひ、どうぞ。  
<http://www.tengusou.com/>

[四万十町]  
 四万十ポークどんぶり街道

四万十ポークは四万十町内で飼育した豚肉。こだわりの飼料が甘みと香りを生み、肉質は柔らかく、ジューシー。詳しくは四万十町商工会のサイトをご覧ください。  
<http://shimanto-pork.jimdo.com/>



[栲原町] 雲の上のキジグルメ

栲原町で生産されているキジ肉は、噛めば噛むほど深い味わいが人気。このキジ肉を使ってそれぞれ工夫を凝らした料理が、町内10店舗の食事処で食べられます。  
<http://www.town.yusuhara.kochi.jp/kanko/taberu/>





# 奥四万十みやげ



奥四万十の素材ならではの、多彩な特産品。地元の方にも親しまれる人気の商品がずらり。きっとステキな旅の思い出になります。家族に、友人に、じぶんにも。ぜひお土産にどうぞ。

**虎斑竹の竹細工**  
 (ピアグラス、カトラリー、手提げ籠など)  
 [竹虎など/須崎市]  
 全国的にもここにしかない、表面に虎皮状の模様が入った竹を使った竹細工。

**四万十ひのき製品**  
 (ひのきアロマ製品、モーニングトレイなど)  
 [土佐龍など/須崎市]  
 人気のまな板は、ひのきオイルが豊富で水切れよく、乾燥に強く耐久性のある四万十ひのきを使用。

**しまんと地栗**  
 (生栗、渋皮煮、モンブランなど)  
 [四万十ドラマ直営店とわ/四万十町]  
 四万十の山々で育つ、弾けんばかりの秋の味覚。大粒の実にぎゅっと詰まった甘さを味わって。

**仁井田米**  
 [道の駅あぐり窪川など/四万十町]  
 2015年「第12回お米日本一コンテスト」で最上位の特別最高金賞を受賞した、日本一おいしいお米。

**お山のドレッシング**  
 [マルシェ・ユスハラなど/梶原町]  
 地元の女性グループが作る無添加のドレッシング。「あっさり」と「こってり」の2種類の味がある。

**桜香(さくらか)**  
 (桜茶、ラングドシャ、ジャム、ゼリー)  
 [マルシェ・ユスハラなど/梶原町]  
 ひとつひとつ手作業で摘まれた鮮やかな桜。自分へのご褒美や、おもてなしにどうぞ。

**津野町のお茶**  
 [道の駅布施ヶ坂など/津野町]  
 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のお茶。

**満天の星大福**  
 [満天の星など/津野町]  
 ほろ苦い津野町産のほうじ茶粉と、生クリームにあんこが絶妙のハーモニー。

**吉平のあわせしょうが**  
 [道の駅かわうその里すさきなど/須崎市]  
 高知県産のショウガと上白糖だけで造りあげた、安心、無添加のショウガシロップ。

**マルキュー醤油**  
 [道の駅かわうその里すさきなど/須崎市]  
 漁師町須崎で「魚との相性がよく、特に刺身に合う」と、古くから愛されてきた醤油。

**カツオのたたきセット**  
 [中土佐町内の鮮魚店など/中土佐町]  
 本場の味をご自宅で。町内の鮮魚店では土産用に発送もできます。

**ダバダロゼ**  
 [無手無冠など/四万十町]  
 天然・無添加、美しいピンク色は紫芋由来。四万十栗と芋のまろやかなりキュール。

**鷹取キムチ**  
 [マルシェ・ユスハラなど/梶原町]  
 韓国との交流で生まれた本格キムチ。地元の野菜を使い、本場の味が楽しめる。

**しまんとさらら 四万十茶楽々**  
 [道の駅布施ヶ坂など/津野町]  
 四万十川流域で採れたかぶせ茶を使った、和と洋のお菓子シリーズ。

**しまんとターキー**  
 [道の駅なかとさなど/中土佐町]  
 豊かな自然の中で飼育されたしまんとターキーは高タンパク・低カロリーでジューシーなお肉です。

**久礼の地酒**  
 [西岡酒造店/中土佐町]  
 現存する酒蔵では県内で一番古い酒蔵を持つ酒造所。四万十川源流域の米と水で地酒を造る。

**くれ天**  
 [岡村かまほ店など/中土佐町]  
 土佐沖で獲れた新鮮な小魚を練り上げた、地元名物の天ぷら。ふんわり揚げたてを。

**塩けんぴ**  
 [水車亭など/四万十町]  
 高知県名産の芋けんぴ。ちょっと塩を利かせ、甘さ控えめにつくった人気商品。

**きじ肉**  
 [マルシェ・ユスハラなど/梶原町]  
 鶏肉と比べ、タンパクが多くローカロリー。アミノ酸が豊富で美味しいのが特徴。

**四万十川源流茶 緑茶・ほうじ茶**  
 [道の駅布施ヶ坂など/津野町]  
 四万十川流域で育った良質な茶を使用しています。すっきり後味の緑茶と、香ばしいほうじ茶の2種類あります。

詳しくはホームページへ。 [奥四万十時間](#) [検索](#)



おすすめの  
奥四万十モデルコース

Oku Shimanto  
Model Course

奥四万十の自然と風情をめぐる3つの旅をご紹介します。  
のんびり楽しく、美味しく食べてココロもカラダもリフレッシュ。



1日コース  
土佐のグルメと漁師町めぐり

高知市発 約1時間

横浪スカイライン (フォトスポット) 約20分

鳴無神社 縁結びスポット 約30分

久礼大正町市場 (昼食、周辺散策) 約5分

かつお井 LUNCH 漁師町グルメでお腹いっぱい! 約5分

くれ天 道の駅なかとさ (スイーツ、お土産) いちごスイーツを食べて一休み♪ 約5分

鯉の國の湯宿 黒潮本陣 (日帰り入浴) 太平洋を一望できる温泉を満喫

1泊2泊コース  
四国カルストと雲の上のまちめぐり

高知市発 1日目 約1時間30分

四万十川源流点散策 約15分

四万十源流センターせいらの里 (ランチビュッフェ) LUNCH 約15分

満天の星 (スイーツ) スイーツとほうじ茶でほっこり。 約15分

吉村虎太郎邸 (周辺散策) 約30分

四国カルスト天狗高原 感動の満天の星! 約5分

高原ふれあいの家 天狗荘 泊 (星空ウォッチング)

紙漉き体験民宿 かみこや (紙漉き体験) 2日目 約40分

雲の上のまちあるき 約30分

マルシェ・ユスハラ (お土産) ここでお土産購入

三嶋神社 (神幸橋)

栲原千百年物語り

町内でランチ LUNCH きじグルメは町内10店舗で食べられる

1泊2泊コース  
四万十川のかっぱとかわうその里めぐり

高知市発 1日目 約1時間30分

海洋堂ホビー館 四万十

海洋堂かっぱ館 約15分

道の駅 四万十大正 ランチ (うなぎの石焼まぜご飯) LUNCH 約15分

四万十川と沈下橋 約5分

ふるさと交流センター (カヌー、レンタサイクル) 約1時間20分

そうだ山温泉「和」泊 「千年の美湯」と美味しい料理で疲れを癒す

すさぎのレトロなまち歩き 2日目 約20分

須崎名物 鍋焼きラーメン LUNCH 須崎市内の約30店舗で食べられる

道の駅 かわうその里すさぎ (お土産)

かわうそやき テイクアウト♪



# 奥四万十 イベントカレンダー

奥四万十各地で開催されるさまざまなイベントや祭り。参加して交流すると、地域の良さが見えてくる。

**4月** **四万十**  
**家地川公園桜祭り**  
 約300本の桜が咲き乱れる。ステージイベントや餅投げなどの催しを開催。各種出店もあり。  
 3月末又は4月初めの日曜日 9:00～15:00  
 場所:家地川公園  
 問合せ:TEL0880-22-3281 (四万十町にぎわい創出課)



**5月** **四万十**  
**こいのぼりの川渡し**  
 500匹余りのこいのぼりが空を彩る。  
 4月～5月 場所:四万十町十川  
 問合せ:TEL0880-28-5111 (四万十町十和地域振興局)



**中土佐**  
**上ノ加江漁港海鮮まつり**  
 毎回行列ができる海鮮を使った汁など、漁協ならではの出店が魅力。  
 5月上旬 8:30～14:00 場所:上ノ加江漁港  
 問合せ:TEL0889-54-0111 (高知県漁協上ノ加江支所)



**中土佐**  
**かつお祭**  
 春の高知を代表するイベント。カツオのタタキをはじめカツオカレーやカツオ丼など、約2トンのカツオを豪快に平らげる。  
 5月中旬 10:00～15:00  
 場所:久礼八幡宮前ふるさと海岸  
 問合せ:TEL0889-52-2473 (中土佐町水産商工課)



**津野**  
**ふれあい特産市**  
 子ども向けのステージイベントのほか、お茶所津野町の新茶を中心とした特産品や美味しいものが大集合。  
 5月最終日曜日  
 場所:津野町内(要問合わせ)  
 問合せ:TEL0889-55-2021 (津野町産業課)

**6月** **四万十**  
**下津井ホテルの遊覧船**  
 ギャム湖に舞う幾千万ものホテルの光を遊覧船から楽しめます。  
 6月上旬 場所:四万十町下津井  
 問合せ:TEL0880-29-6004 (四万十町観光協会)

**梶原**  
**虫送り**  
 大きな松明を持ち行列で歩く。太鼓の音で村外へ病害虫を駆除し、その年の豊作を祈願する。  
 6月下旬 18:30～20:00  
 場所:梶原町茶や谷地区・本も谷地区・六丁地区  
 問合せ:TEL0889-65-1187 (ゆすはら観光交流案内所まろうど館)



**8月** **須崎**  
**須崎まつり〔海上花火大会〕**  
 海上から打ち上げる、四国唯一の二尺玉花火は必見。  
 8月第1土曜日  
 場所:須崎市富士ヶ浜  
 問合せ:TEL0889-42-2575 (須崎まつり振興会事務局)



**須崎市ドラゴンカヌー大会**  
 高知県で唯一開催される龍舟競争。個性豊かなチームが参加。  
 8月第1日曜日  
 場所:須崎市立スポーツセンター  
 問合せ:TEL0889-42-8591 (大会実行委員会事務局)



**梶原**  
**高原まつり**  
 よさこいパレードやステージショー、出店、花火など盛りだくさん。  
 8月中旬 16:45～21:00  
 場所:梶原町総合庁舎駐車場  
 問合せ:TEL0889-65-0489 (梶原町高原まつり実行委員会)



**津野**  
**津野町夏まつり**  
 ステージショー、富くじ、出店、花火大会。  
 8月15日 15:00～21:00  
 場所:要問合わせ  
 問合せ:TEL0889-55-2021 (津野町産業課)



**四万十**  
**四万十大正あゆまつり**  
 火振り漁の実演や花火大会などがにぎやかに行われる。  
 8月下旬 12:00～  
 場所:大正新橋下の川原  
 問合せ:TEL0880-27-0111 (四万十町大正地域振興局)



**9月** **須崎**  
**ご当地キャラまつりin須崎**  
 全国のご当地キャラが大集合。ご当地キャラグッズのお店も集まり、市内外からの来場者で賑わう。ご当地グルメなどのフードブースもあり。  
 9月第2土曜日・日曜日 9:00～15:00  
 場所:桐間多目的公園  
 問合せ:TEL0889-42-3951 (須崎市元気創造課)



**新子まつり**  
 限られた時期しか味わうことのできない、もちもちの新子。プシュカンをしほると爽やかな味わいが楽しめる。  
 9月上旬 9:00～16:00 場所:須崎市桐間特設会場  
 問合せ:TEL0889-40-0188 (須崎新子まつり実行委員会)

**中土佐**  
**久礼八幡宮秋季大祭**  
 土佐の三大まつりの1つに数えられる祭り。重さおよそ1トンの大松明が町内を練り歩く。  
 旧暦8月14-15日  
 問合せ:TEL0889-52-2473 (中土佐町水産商工課)



**梶原**  
**ゆすはらグルメまつり**  
 愛媛県との県境に、高知と愛媛のグルメが大集合。県内外からの来場者が古鼓を打つ。  
 9月下旬 場所:梶原町総合庁舎駐車場  
 問合せ:TEL0889-65-1250 (梶原町グルメまつり実行委員会)



**10月** **津野**  
**ツノチャ・マルシェ**  
 “おしゃれなお茶時間”をテーマにした、津野町のお茶と素敵な雑貨、スイーツ、軽食が並ぶティールーイベント。  
 10月中旬 10:00～15:00  
 場所:津野町かわうそ自然公園  
 問合せ:TEL090-6135-1745 (ツノチャ・マルシェ事務局)



**貝ノ川棚田キャンドルまつり**  
 昼も美しい棚田が、夜にはまた別の趣で楽しめる。  
 10月中旬(雨天翌日順延)  
 16:00～21:00頃 (17:00キャンドル点灯)  
 場所:津野町貝ノ川地区  
 問合せ:TEL0889-55-2311 (津野町企画調整課)



**中土佐**  
**大野見しんまいフェスタ**  
 大野見でとれた新米や、おいしい食べ物が盛りだくさん。「もち投げ」は大野見産もち米を使用。  
 10月中旬 10:00～15:00  
 場所:JA四万十大野見支所周辺  
 問合せ:TEL0889-57-2022 (大野見しんまいフェスタ実行委員会 中土佐町農林課)

## 土佐の神楽 古から舞い伝えられた伝統芸能

山深い四国山地の懐には、昔ながらの伝統芸能である神楽が今なお伝承され、9つの神楽が「土佐の神楽」として国の重要無形文化財に指定されています。そのうち、奥四万十地域には千年以上の歴史を持ち、正式に舞い納めると8時間はかかるという津野町の「津野山古式神楽」と、梶原町の「津野山神楽」、そして四万十町には、津野山神楽にほかの演目を加えて伝承されている「幡多神楽」が残されています。



**津野山古式神楽**  
 11月  
 場所:津野町の北川河内五社神社ほか、町内各地の神社で奉納  
 問合せ:TEL0889-62-2258 (津野町教育委員会)



**津野山神楽**  
 10月30日～11月23日  
 (各神社の秋祭り開催日)  
 場所:梶原町の三嶋神社ほか、町内各地の神社で奉納  
 問合せ:TEL0889-65-1350 (梶原町教育委員会)

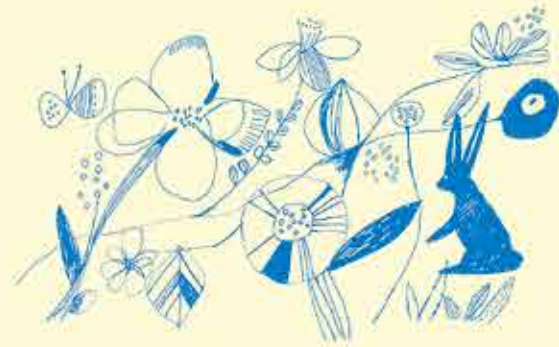


**幡多神楽**  
 10月28日(8月にも夜神楽を開催)  
 場所:四万十町十川 星神社  
 問合せ:TEL0880-22-3281 (四万十町にぎわい創出課)



必ず立ち寄りたい

# 奥四万十 「道の駅」ガイド



奥四万十エリアには7つの道の駅があります。

どこも、ご当地の美味しい食材がいっぱい。

特産品や土産品も多くて、目移りしそう!

新鮮な野菜や果物などの直販所も人気です。

最新の観光情報もチェックでき、地域グルメも満載。

ドライブの途中にお立ち寄りください。

須崎市



## 道の駅かわうその里すさき

高知名物カツオの薫焼きタタキの実演販売は迫力満点



須崎西ICそばにある道の駅。1階は、奥四万十エリアの特産品や地酒などの物産店。カツオの薫焼きタタキの豪快な実演販売もあります。また、店頭直販市では地元農家の新鮮な野菜や果物などを販売。2階のレストランでは、日本一熱いと言われている須崎名物「鍋焼きラーメン」や新鮮な魚介料理のほか、本格的な土佐和食料理などが味わえます。

須崎市下分甲263-3(地図P35F2)  
Tel 0889-40-0004  
物産店 9:00~18:00 レストラン 11:00~18:30 (OS 18:00)  
無休  
<http://michinoeki-susaki.com/>

アクセス 東方面からは道の駅かわうその里すさき出口すぐ  
西方面からは須崎西ICから車で約1分

津野町



## 道の駅 布施ヶ坂

手づくりアイスクリーム  
季節ならではの味をご賞味ください



国道197号沿いにある道の駅。新鮮な野菜や果物、津野町の特産品や工芸品などを販売。レストランでは地元の食材を使った料理に舌鼓。デザートには手づくりアイスクリームがおススメ。季節に合わせて、桜、ヨモギ、生姜、シソなどの味が楽しめます。展望台からは美しい茶畑や風車が一望でき、全長100mの天狗のローラー滑り台は子どもたちに大人気です。

津野町船戸654-1(地図P35D1)  
Tel 0889-62-3225  
4~11月 7:30~18:00 (レストラン 9:00~17:00)  
12~3月 8:00~17:30 (レストラン 9:00~16:30)  
無休 1月1日

アクセス 道の駅かわうその里すさきから車で約35分  
津野町役場本庁舎から車で約15分

梶原町



## 道の駅 ゆすはら

お土産として人気の  
「雲の上のチーズケーキ」はしなやかな舌ざわり



太郎川公園、雲の上のホテル、温泉、プールなどが一体になった道の駅。太郎川公園には茶堂や水車小屋などの古民家ほか、きつつき学習館、キャンプ場、野鳥の森などの自然を楽しむ施設があり、お泊りで訪ねても楽しいところ。また、「雲の上のチーズケーキ」は梶原町でしか手に入らない味。お土産にもおススメです。

梶原町太郎川3785(地図P34C2)  
Tel 0889-65-1100  
4月~8月 8:30~17:30 レストラン(ランチ 11:00~14:30・ディナー 17:00~20:30)  
9月~3月 8:30~17:00 レストラン(ランチ 11:00~14:30・ディナー 17:00~20:00)  
無休

アクセス 道の駅かわうその里すさきから車で約1時間

中土佐町



## 道の駅 なかとし

人気の「ミニ新幹線」など  
ワクワクする遊び場も注目



平成29年7月、久礼新港にオープン。一帯は国土交通省「みなとオアシス久礼」にも登録され、新しい交流拠点として注目を集めています。店舗は、土産品や新鮮魚介類などの直販店、鮮度抜群の地魚が味わえるレストラン、パン屋のほか、イチゴケーキで人気の「風工房」が移転して新装出店。ちびっ子広場やドッグランもあり、家族連れでも楽しめます。

中土佐町久礼8645-2(地図P35F3) Tel 0889-59-9090  
店舗によって異なりますので、お問い合わせください。  
マルシェなかとし、風工房/不定休、黒潮亭いか船頭、岩本こむぎ店/月曜日(祝日の場合、火曜日)、浜焼き海王/水曜日(祝日の場合、木曜日)  
<http://www.nakatosa.com>

アクセス 中土佐ICから車で約7分 JR土佐久礼駅から徒歩で約20分

四万十町



## 道の駅 あぐり窪川

ほかほかの四万十ポークの豚まんは絶品



地域の特産品を、四万十町、四万十川、仁井田米、地酒、しょうが王国などの各コーナーで販売。特産品コーナーでは、四万十ポークの豚まん、レストランでは地元オリジナル味噌で甘辛く味付けした窪川米豚丼などがおススメ。また、奥四万十地域の乳牛から絞った濃厚ミルクのアイスクリームはここだけの味。地元農家の野菜や工芸品などの直販所ものぞいてみよう。

四万十町平串284-1(地図P35E4) Tel 0880-22-8848  
特産品コーナー 8:00~19:00(通年) レストラン(月~金) 8:00~16:00  
(土日祝) 8:00~19:00 ※レストランのOSは30分前迄 フリーマーケット  
8:00~17:00 みるく工房(4~9月) 8:30~18:00(10~3月) 9:00~17:30  
奇数月の第3水曜日(その他不定休有) <http://aguri-kubokawa.co.jp/>

アクセス 四万十町中央ICおりにすぐ

四万十町



## 道の駅 四万十大正

うなぎの石焼まぜご飯



四万十川流域の大正地域にある道の駅。物産コーナーでは、四万十町産の肉厚の椎茸、番茶やキビ茶などをブレンドしたお茶、大正の麦みそ、手づくりの木工品などを販売。レストランは地元産の木材を使った机や椅子が並び、温かい雰囲気。人気の「うなぎの石焼まぜご飯」のほか、肉厚の椎茸がおいしい「しいたけ井」や山菜うどんなどがおススメです。

四万十町大正16-2(地図P34C5)  
Tel 0880-27-0088  
4月~9月 7:30~17:00、10月~3月 8:30~17:00  
年末年始(12月31日~1月2日)  
※椎茸は時期によりご提供できない場合もございます。

アクセス 四万十町中央ICから車で約30分

四万十町



## 道の駅 四万十とおわ

四万十和栗のスイーツなど  
オリジナルのお土産は必見



四万十川流域十和地域にある道の駅。眼下を流れる四万十川の景観にほっとひと息できます。とおわ食堂では四万十の風土が育んだ食材をメインにしたランチを、川を見ながらお楽しみいただけます。毎週日曜日には名物「原木しいたけのタタキ」をはじめ、地元のお母さんたちの「とおわの小町バイキング」も大好評です。とおわ市場では季節の野菜に加え、四万十で収穫、地元で加工した和栗のモンブランやソフトクリームなども充実です!

四万十町十和川口62-9(地図P34A4) Tel 0880-28-5421  
8:30~17:00 レストラン 11:00~15:00(L.O 14:30)  
不定休(施設により異なります) <http://shimantotowa.com/40010/>

アクセス 四万十町中央ICから四万十川沿いに約50分



お楽しみ

# 奥四万十温泉郷

Oku Shimanto

奥四万十各地に点在する温泉。

どの温泉も一軒宿ながら

周辺を恵まれた自然に囲まれ、

泉質も優れています。

日常の喧騒を離れ、のんびりと

リフレッシュするには最高の場所。

ゆっくりと観光しながら

温泉巡りをしてみませんか。

※宿泊料金は基本的に1人1泊の金額です。

温泉で  
心も体も、  
のんびり!!



〔須崎市〕  
山里温泉旅館

豊かな自然に囲まれた山里の温泉宿は、100%源泉かけ流し。泉質はイオン系硫化水素泉で疲労回復や神経痛、美容などに効果があるといわれています。

〔DATA〕須崎市上分乙1336(地図P35 F2)  
Tel 0889-46-0029 1泊2食付(2名1室) 8,000円～  
日帰り入湯料 大人 700円、子ども 400円 毎週水曜日休館  
<http://happytown-kochi.com/yamazato/>



〔津野町〕  
郷麓(ごうろく)温泉

すぐそばを四万十川支流の北川が流れる絶好のロケーションの温泉宿。源泉かけ流しのアルカリイオン単純泉で、透明の湯はヌルヌルし、入湯後は肌がツルツルになります。

〔DATA〕津野町北川8310(地図P34 C2)  
Tel 0889-62-2336 1泊2食付 7,300円(税別)～  
日帰り入湯料(1時間交代) 大人 1,000円(11:00～15:00)(要予約)

## 心と体を優しく満たす くつろぎのひと時を

〔須崎市〕  
そうだ山温泉「和(やわらぎ)」

「千年の美湯」といわれ、四国有数の湯量と泉質の良さが人気。ミネラルイオンたっぷりのアルカリ硫化水素泉で、入湯すればしっとりとなめらかな肌になれそう。1日1組だけ宿泊できる半露天風呂付きの離れで、極上のもてなしをぜひ。

〔DATA〕  
須崎市桑田山乙1122(地図P35 F1)  
Tel 0120-1-41268  
1泊2食付(2名1室) 8,800円～  
日帰り入湯料 大人 700円、子ども 350円(9:00～21:00)  
<http://sondayama.com/>



## 江戸時代から四国有数の 泉質を誇る「美人の湯」

〔四万十町〕  
ホテル松葉川温泉

四万十川の支流の一つ、日野地川沿いに立つ温泉宿。江戸時代から知られ、四国有数といわれる自慢の温泉は、ぬるっとした泉質で、保温効果もバツグンの「美人の湯」として定評。料理は奥四万十エリアの山・川・海の幸が楽しめます。

〔DATA〕  
四万十町日野地605-1(地図P34 D3) Tel 0880-23-0611  
平日2人1室・1人 10,760円～  
日帰り入湯料 大人 700円、子ども 350円  
毎月第3木曜日(8月は第4木曜日)休館  
<http://www.matsubakawa.jp/>



## 太平洋を眺めながら 極上の魚料理に舌鼓

〔中土佐町〕  
鯉乃國の湯宿 黒潮本陣

久礼のシンボル、双名島が浮ぶ太平洋を一望できる絶景の温泉宿。内風呂は温泉になっていて、眺望バツグンの露天風呂は、太平洋から汲み上げた海水を沸かした「汐湯」。カツオのタタキづくりを体験できる黒潮工房も併設。

〔DATA〕  
中土佐町久礼8009-11(地図P35 F3) Tel 0889-52-3500  
1泊2食付 14,000円～(2人使用の場合の1人分料金)  
日帰り入湯料 大人 600円、子ども 300円  
毎月第2木曜日休館(8月は無休、祝日の場合は変更)  
<http://honjin.or.jp/>



## 充実した施設に囲まれ のんびり癒される高原の湯

〔梶原町〕  
雲の上のホテル・温泉

太郎川公園、雲の上のホテルやプールなどがある道の駅「ゆすはら」の温泉施設。泉質はアルカリ性単純泉とメタホウ酸フッ素イオンからなり、みずみずしい肌をつくるといわれています。露天風呂で山の風を感じてのひとときは最高。

〔DATA〕  
梶原町太郎川3799-3(地図P34 C2)  
Tel 0889-65-1100  
1泊2食付 10,800円～  
日帰り入湯料 大人 500円、子ども 300円  
<http://www.kumono-ue.jp/>





# 奥四万十の宿

奥四万十の豊かな自然に囲まれた静かな宿。  
ホテル、農家民宿、キャンプ場など  
旅のスタイルに合わせて多彩に楽しめます。  
地域の食材や体験なども満喫してください。



## 四国カルスト天狗高原 雄大なパノラマ絶景の宿

[津野町] 高原ふれあいの家 天狗荘

標高約1,400m。高知県と愛媛県の県境に立つ高原の宿。部屋やお風呂からは雄大な山々の景色が見渡せます。料理は地元の旬の食材が満載。星空ウォッチング、森林セラピーロード散策などの体験メニューも楽しめます。

[DATA] 津野町芳生野乙4921-22 (地図P34 C1) Tel 0889-62-3188  
1泊2食付 8,640円～ バンガロー1棟1泊 5,400円  
チェックイン 16:00 チェックアウト 10:00 レストラン 10:00～15:00  
休/6月・12月の第2火、水曜日 車/須崎西ICより約80分  
<http://www.tengusou.com/>



## 農家暮らしとふれあう 山郷の団らんの宿

[梶原町] 農家民宿「いちょうの樹」

旬の食材、手料理、川遊び、山仕事など、農家の暮らしとふれあう民宿。食事は母屋で囲炉裏を囲み、「全国おかあさん100選」に選ばれた女将さんと楽しく団らん。ご主人が建てた木の香る離れで、ゆっくりお寛ぎください。

[DATA] 梶原町川西路1921 (地図P34 B2) Tel 0889-65-0418  
1泊2食付 7,500円 チェックイン 14:00 チェックアウト 11:00  
車/須崎西ICより約55分



## 隈研吾氏が設計したホテルに泊まろう

[梶原町] 雲の上のホテル 別館 マルシェ・ユスハラ  
両館ともに木の温もりを感じるデザインで、上質の癒しのひとときを過ごせます。食事もお土産も充実。雲の上のホテルの周辺には、温泉やプール、公園などもあります。

[DATA] 雲の上のホテル 梶原町太郎川3799-3 (地図P34 C2) Tel 0889-65-1100  
1泊2食付 10,800円～  
チェックイン 15:00  
チェックアウト 10:00  
車/須崎中央ICより約45分  
<http://kumono-ue.jp/>  
[DATA] 別館 マルシェ・ユスハラ 梶原町梶原1196-1 (地図P34 B2) Tel 0889-65-1288  
素泊まり 6,400円～  
チェックイン 15:00  
チェックアウト 11:00  
車/須崎中央ICより約60分  
<http://y-marche.jp/>



## 四万十川源流点の山間の宿 地元料理でおもてなし

[津野町] 四万十源流センター せいらんの里

地元の住民が運営する四万十川源流点が一番近い宿。地域の食材をふんだんに使った料理や楽しいトークに身も心もほっこりできるお宿です。源流点ウォーキング、洞窟探検、川遊びなどの体験メニューも楽しめます。(要予約)

[DATA] 津野町船戸4727 (地図P34 D1) Tel 0889-62-3623 090-4472-8291 (谷脇)  
1泊2食付 6,800円～ チェックイン 15:00 チェックアウト 10:00  
休/12月末～2月末 車/津野町役場本庁舎から約30分  
<http://primenet2010.biz/seiran/>



## 木々の緑と清流に囲まれて 奥四万十の自然を満喫

[四万十町] 四万十オートキャンプ場 ウェル花夢

四万十川中流域の高規格オートキャンプ場。テントサイト数は42区画(うち18区画が電源付き)。温水シャワー・ランドリー棟があり快適なキャンプが楽しめる。山小屋風ケビンもおススメです。

[DATA] 四万十町江師546 (地図P34 C4) Tel 0880-27-1211  
テントサイト/1区画1泊 4,000円(電源付き 4,500円)  
広場1組1泊 3,000円、ケビン/1棟1泊 14,000円～  
チェックイン 15:00 チェックアウト/テントサイト 13:00 ケビン 10:00  
車/四万十町中央ICより約40分  
<http://wel-come.net/>

## 築250年の営みを大切に 1日1組限定の古民家の宿

[津野町] 民宿 長寿庵

四国カルストの麓にある落ち着いた佇まいの宿。古い囲炉裏があり、穏やかな時間が流れます。食事は女将さんの手料理で、季節感たっぷりの定食や茶葉を使った御膳など。五右衛門風呂や岩風呂に浸かると身も心もほぐれます。

[DATA] 津野町芳生野丙1621-1 (地図P34 D1) Tel 0889-62-3031  
1日1組(2～7名)限定 1泊2食付 7,800円～ チェックイン 15:00  
チェックアウト 10:00 休/水曜日 車/津野町役場西庁舎から約15分



## 川のせせらぎを聞きながら 森と川の自然を楽しむ宿

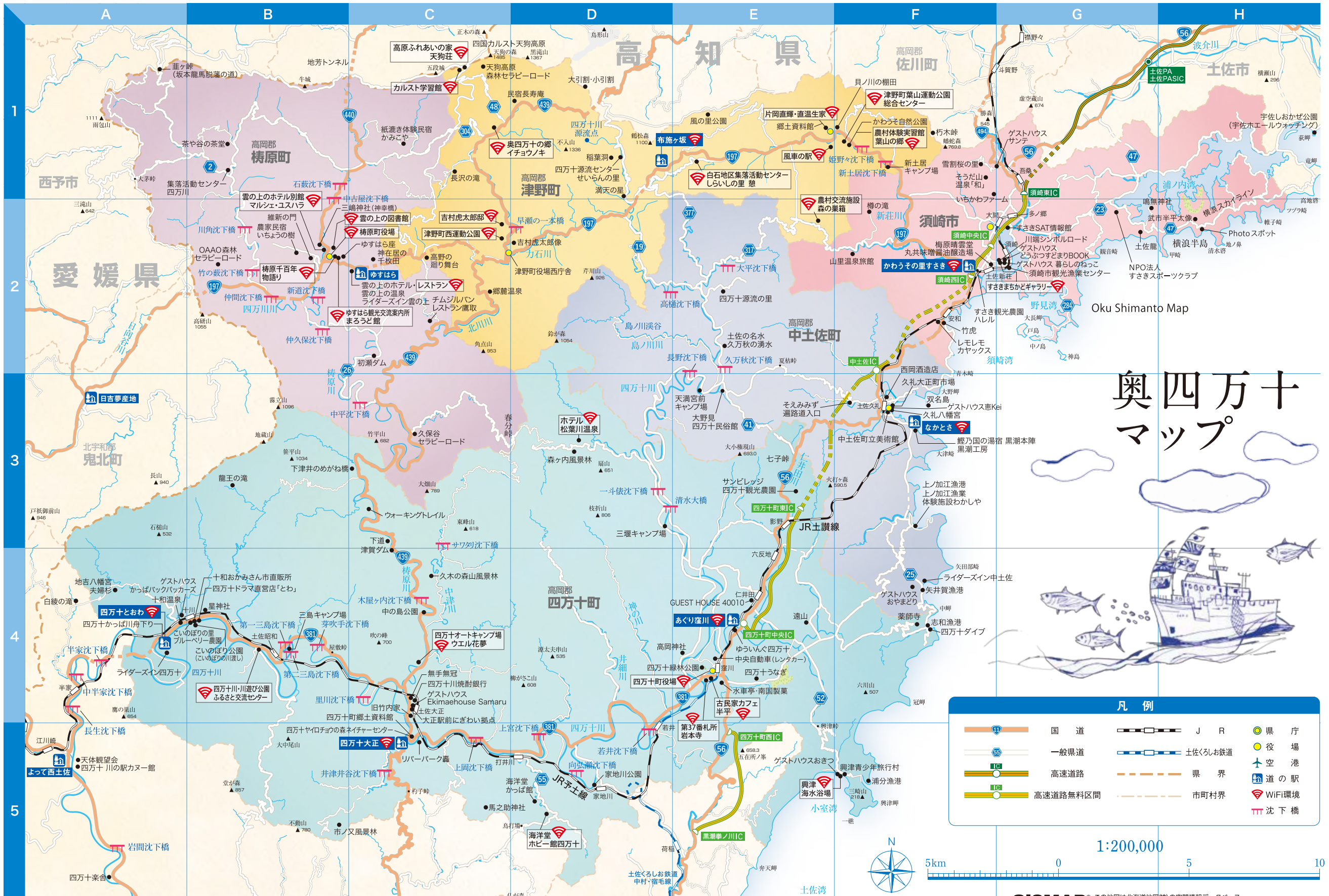
[中土佐町] 四万十源流の里

自然に囲まれた静かな宿泊施設で、そばを四万十川支流の桑の又川が流れます。お風呂は、四万十川源流の地下水と源流水をブレンドした癒しの湯。支流沿いにバンガローがありグループなどにおススメ。世界各国から集まるスタッフとの交流も楽しみ。

[DATA] 中土佐町大野見神母野652 (地図P35 E2) Tel 0889-57-2126  
本館・素泊まり(1人) 8,100円 バンガロー(2人用/1棟) 6,480円  
チェックイン 15:00 チェックアウト 10:00  
車/四万十町中央ICより約30分 <http://natureresort.jp>

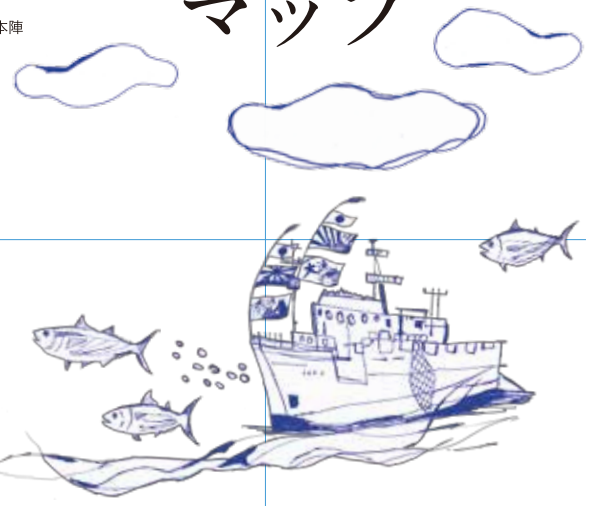






# 奥四万十 マップ

Oku Shimanto Map



凡例	
	国道
	一般県道
	高速道路
	高速道路無料区間
	J R
	土佐くろしお鉄道
	県界
	市町村界
	県庁
	駅
	空港
	WiFi環境
	沈下橋

1:200,000



GISMAP® この地図は北海道地図院(株)の空間情報データベース「GISMAP(ジスマップ)」を使用して作成しました。

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 平29情使、第419-GISMAP40422号)