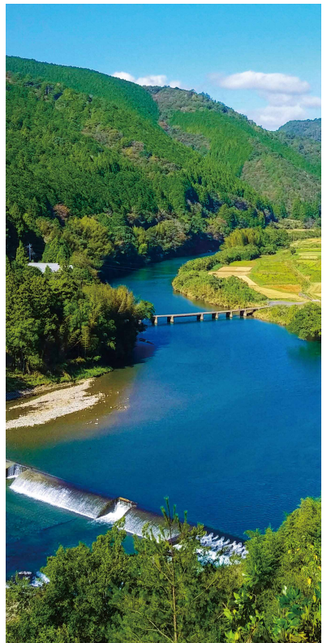
海・川・山に恵まれた大地

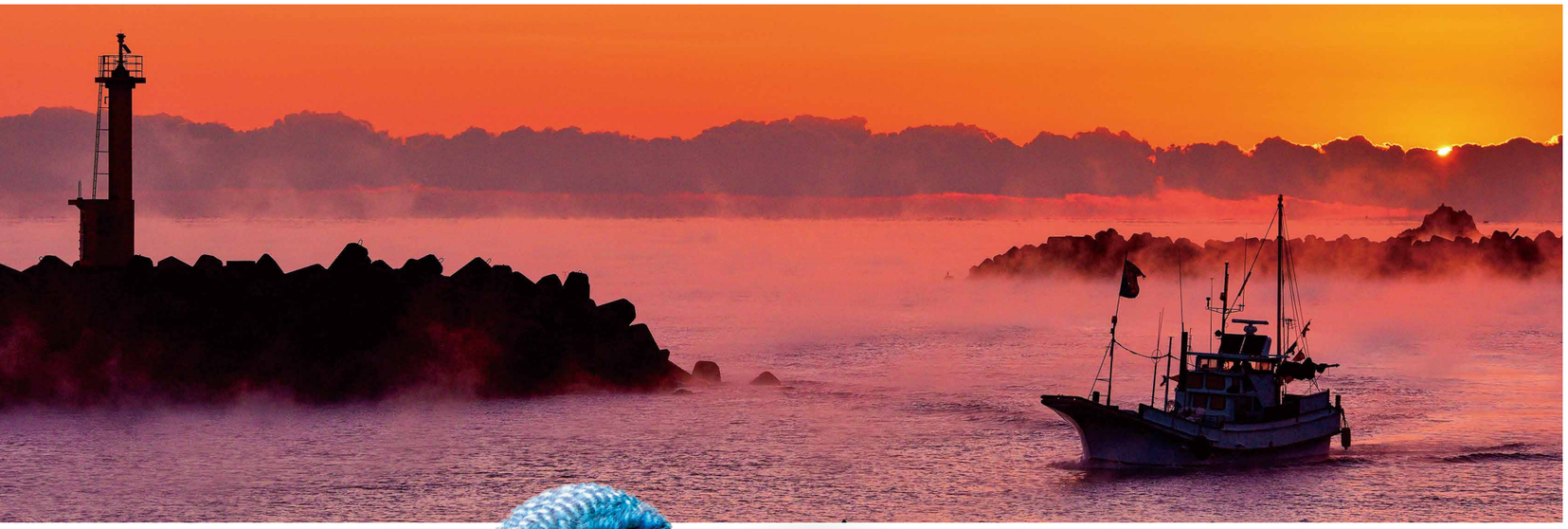
奥四万十
Okushimanto

観光ガイド
Tourist guidebook

ブック



奥四万十
Okushimanto
観光ガイド
Tourist guidebook
ブック



ひすい彩のさと
奥四万十

日本の原風景が残る翡翠(ひすい)色の奥四万十エリアには、日本最後の清流四万十川(しまんとがわ)、ニホンカワウソの生息が最後に確認された新荘川(しんじょうがわ)があり、四国カルストの山麓にその源を発し、流域に暮らす人々の生活に寄り添いながら、ゆったりと流れ、やがて太平洋にそそぎ豊穣の海を育んでいます。山の緑が川にも海にも映し出され全体が緑色に染まる豊かな自然、地元料理や旬の味覚、そして地域の素朴な人情、それらの懐に触れるとき、七色に輝くさわやかな翡翠(ひすい)色の風につつまれた、ありのままのあなたがそこにいるかもしれません。

目次

2	目次
3	エリアMAP
5	奥四万十5市町概要
5	●須崎市
7	●津野町
9	●梼原町
11	●中土佐町
13	●四万十町
15	奥四万十のアクティビティ
19	奥四万十の温泉
21	奥四万十の観光スポット
26	奥四万十の自然・風景
27	奥四万十のグルメ・スイーツ
30	道の駅
31	奥四万十エリアのグルメ・スイーツ店舗
37	奥四万十エリアの観光・宿泊施設
40	各種ガイドツアー
41	奥四万十エリアの体験

奥四万エリアの
情報へGO!

発行：一般社団法人 奥四万十高知(おくしまんとこうち)

〒785-0201 高知県高岡郡津野町永野257　Tel.0889-55-3755　Fax.0889-55-3770

高知県奥四万十エリアの魅力発信サイト「奥四万十時間」

https://okushimanto.jp

一般社団法人 須崎市観光協会

〒785-0001 高知県須崎市原町1-9-11
TEL.0889-40-0315

津野町観光情報サイト「津野ぶら」

〒785-0201 高知県高岡郡津野町永野225番地1
津野町 星のまち魅力創造課 TEL.0889-55-2023

一般社団法人 ゆすはら雲の上観光協会

〒785-0610 高知県高岡郡梼原町梼原1426-2 ゆすはら・夢・未来館1階
TEL.0889-65-1187

一般社団法人 なかとさ観光協会

〒789-1301 高知県高岡郡中土佐町久礼JR土佐久礼駅内
TEL.0889-59-2006

一般社団法人 四万十町観光協会

〒786-0013 高知県高岡郡四万十町琴平町1-1
TEL.0880-29-6004

※掲載の写真はイメージです。施設や店舗などの掲載情報については、令和8年6月上旬までの内容ですので、事前にご確認ください。

（2026年7月発行）

測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R2JHs 66-GISMAP44596号

奥四万十5市町概要

すさきし
Susaki City

市民の味・須崎名物鍋焼きラーメンが自慢 桜が美しい高知県鉄道の発祥のまち

須崎市観光協会
インスタグラム

魚の街と言われる須崎市。目の前は太平洋、風光明媚なリアス式の横浪半島には穏やかな内海の浦ノ内湾があり、海上アスレチックやシーカヤックなどが楽しめます。安和海岸では太平洋に出るシーカヤックのコースも。街の北にある標高770mの蟠蛇森（ばんだがもり）は、2月末ごろ1,000本もの雪割桜が山をピンクに染めます。土鍋で提供される鶏ガラスープに醤油風味の地元グルメ・「須崎名物鍋焼きラーメン」はやみつきに。「道の駅かわうその里すさき」、「すさきまちかどギャラリー」、「そうだ山温泉」などの観光名所も。

観

雪割桜（ゆきわりざくら）

須崎市北部の蟠蛇森の桑田山（そうだやま）地区には、濃い桃色の桜が咲きます。毎年2月中旬～3月中旬頃の雪が残る寒い時期に咲くので、地元では「雪割桜」（正式名称はツバキカンザクラ）と呼ばれています。地区一帯には千本近くあり、山の中腹をピンク色に染めます。市内外からたくさんの見物客が訪れます。

観

須崎まつり（花火）

毎年8月の第1週に行われるお祭りで、土曜日には須崎湾内の富士ヶ浜で花火大会が開かれます。海上仕掛け花火や四国唯一の二尺玉花火は豪快に夜空を染めます。

遊

海上アスレチック（コモドウラノウチ）

詳細情報 P16

穏やかな湾内の海上に設置されたエアー遊具で飛んだり跳ねたり、滑ったり。夏限定の海上アクティビティが子どもから大人まで楽しめます。

観

すさきまちかどギャラリー

詳細情報 P21

古商家を利用したギャラリー。白壁黒塗りの重厚な建物と和建築の母屋などがアートとコミュニティスペースとして活かされています。現代美術など様々なアプローチで発信しています。

食

須崎大漁堂・須崎のサカナ本舗

「須崎大漁堂」は、須崎や奥四万十エリアの食材を使ったメニューや須崎の特産品を並べたカフェ&セレクトショップです。「須崎のサカナ本舗」は、須崎で獲れた新鮮な魚や須崎養殖のカンパチなどを使ったメニューを楽しめます。

食

夏の風物詩メジカ（新子）（しんこ）

詳細情報 P27

ソウダガツオの事を須崎近辺ではメジカと呼び、特に生後1年未満の幼魚の事を【新子】と呼びます。しっかりとした歯ごたえは絶品の美味しさで、醤油に酢みかん（ブシュカン：酢柚（すだちゆず））をしぼり食べます。

遊

釣り体験（イカダ・タイラバ）

詳細情報 P41

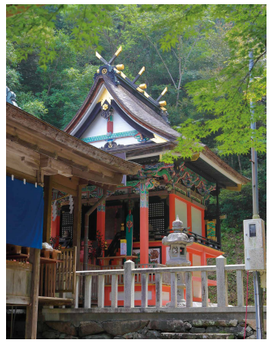
トイレ完備の釣りイカダや県内で初めて2018年に開業した海上釣り堀がある浦ノ内湾は、穏やかな海で安心して釣りが楽しめるスポット。また、沖でタイ専用の疑似餌タイラバを使う釣りは、餌で汚れることもなく、初心者でも手軽に楽しめます。

須崎市

横浪黒潮ライン（よこなみ）

雄大な太平洋を臨む海岸線を東西に19kmに渡って走る爽快なドライブコース。県立自然公園に指定された横浪半島は、リアス式海岸が生んだ風光明媚な観光スポットとして知られています。

観



鳴無神社（おとなしじんじゃ）

浦ノ内湾の奥の鳴無地区にあり、旧記には創建は西暦460年と伝えられ、現社殿は1663年に再建されました。本殿は国の重要文化財に指定されており、海に向かって続く参道と鳥居は「土佐の宮島」と呼ばれるのも頷けます。

食

須崎名物鍋焼きラーメン

店舗情報 P31

半世紀以上守られ愛されている須崎の食文化「須崎名物鍋焼きラーメン」。土鍋で沸騰した状態で提供されるラーメン。鶏ガラ醤油ベースのスープと硬めに茹でたストレート麺。ネギや生卵などがトッピング。

奥四万十5市町概要

つのちょう
Tsuno Town

四国山地と清流に抱かれた癒やし処
大地と水に恵まれた満天の星のまち

津野町観光
インスタグラム

四国カルスト天狗高原や稜線に20基もの風車が並ぶ風景など、山の雄大さを感じる津野町。清流四万十川の源流点があり、原始の森と美しい川に触れることができます。四国カルスト天狗高原の宿泊施設「星ふるヴィレッジTENGU」には満天の星をより満喫できるように星空客室やプラネタリウム、天文台も併設。周辺にはアウトドアパーク「フォレストアドベンチャー・高知」も整備されています。またガイド付きの散策や源流点、森林セラピーなど、自然を満喫できるものから、田舎ずし、田舎豆富、こんにゃく作りなど、昔ながらの食まで、豊富な体験メニューが揃っています。

観

桂（かつら）の茶畑

四万十源流域は津野山郷（現・津野町と梼原町）と呼ばれており、土佐の三大銘茶のひとつとして名高い「六蔵茶」が長年作られてきました。源流の澄んだ水と空気で溢れる天空の地。標高が高く険しい斜面の茶畑では、お茶に適した寒暖差や天然ヴェールの霧のおかげで、旨味がありまろやかなお茶が育ちます。

観

棚田（かいのかわ）キャンドルまつり（貝ノ川地区）

代々受け継がれ、四季折々の美しい姿がみられる貝ノ川の棚田。オーナー制度のもと育てられたお米が、秋には黄金色に輝きます。10月に開催される「棚田キャンドルまつり」では幻想的な風景に。

観

津野山古式神楽

「土佐の神楽」の一つとして国の重要無形民俗文化財に指定。五穀豊穣、無病息災などを祈願して、秋祭りに氏子が神社に奉納。神楽を最後まで舞い納めるには、約8時間を要します。

遊

フォレストアドベンチャー・高知

詳細情報 P17

森林を活用したフォレストアドベンチャー施設。奥四万十の山々を横目に飛ぶ「高い・長い・ジップライン」はここならでは。様々なコースがあり、家族や仲間と大自然を満喫できます。

観

吉村虎太郎邸（よしむらとらたろうてい）

詳細情報 P23・P33・P41

土佐四天王のひとり、幕末の志士・吉村虎太郎の生家を復元し、彼の生涯や実績の紹介をしています。施設内ではうどんやそば、お茶などもいただけます。（御膳は要予約）

食

満天の星大福

詳細情報 P29

四万十川源流域の大自然で育った上質な茶葉をたっぷり使用したほうじ茶の大福です。ほうじ茶の香ばしさと、甘すぎないあんこ、クリーミーな生クリームがベストマッチ。

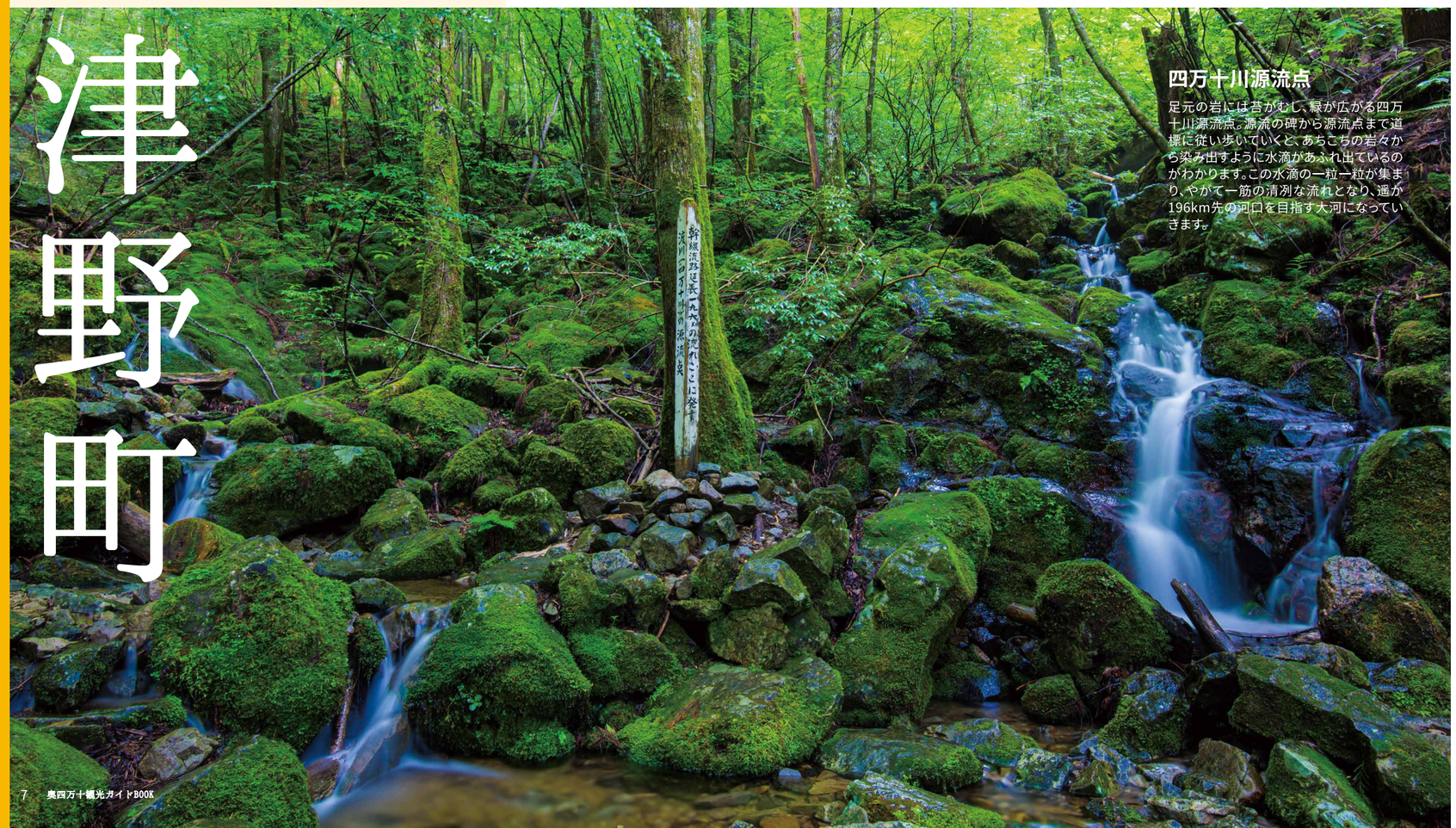
遊

ツノトゥク

詳細情報 P42

タイや東南アジアを走っている三輪タクシー、トゥクトゥク。津野町では観光PRカー「ツノトゥク」として、津野町内で周遊乗車体験を行っています。運行予定はwebサイトから（https://tsunotuk.com）

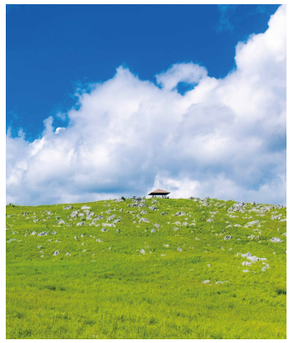
津野町



四万十川源流点

足元の岩には苔がむし、緑が広がる四万十川源流点。源流の碑から源流点まで道標に従い歩いていくと、あちこちの岩々から染み出すように水滴があふれ出ているのがわかります。この水滴の一粒一粒が集まり、やがて一筋の清冽な流れとなり、遥か196km先の河口を目指す大河になっていきます。

観



四国カルスト天狗高原

雄大な自然が広がる四国カルスト・天狗高原。遊歩道が整備され、春は新緑、夏は湧き上る雲と草原のコントラスト、秋は紅葉、冬には雪遊びが楽しめます。運が良ければ早朝には眼下に広がる雲海を、そして夜には無限に広がる満天の星空を目にすることができます。

食

つの茶

険しい山々に広がる茶畑では、土佐の三大銘茶のひとつ「六蔵茶」の生産が行われていました。爽やかですっきりした味わいのお茶は、今や飲むだけでなく、お菓子やビールに入れて楽しめる「つの茶」となりました。

奥四万十5市町概要

ゆすはらちょう
Yusuhara Town

維新の志士が駆け抜けた脱藩の道
世界レベルの建築群がある雲の上のまち

ゆすはら雲の上観光協会
インスタグラム

四国カルストの麓にある雲の上の町、梼原町。町には「梼原町総合庁舎」や「雲の上の図書館」などの世界的建築家・隈研吾（くまけんご）氏が携わった建築物が5棟もあり、無電柱化されすっきりとした街並みとのコラボレーションが味わえます。歴史も深い場所で幕末の志士・坂本龍馬らが脱藩した韮ヶ峠（にらがとうげ）は梼原町と愛媛の県境にあり、歴史まち歩きガイドコースも。紙漉き体験民宿や久保谷セラピーロードなどもあり、歴史、人、自然、建築と見どころがいっぱいです。

坂本龍馬脱藩の道

詳細情報 P23

幕末を駆け抜けた坂本龍馬は、ここ梼原町から愛媛へ脱藩しました。梼原の勤王の志士那須俊平・信吾父子の家に宿泊し、翌未明から出発し、県境・韮ヶ峠を越えて伊予の国（愛媛）へ渡りました。「坂本龍馬脱藩の道」で激動の時代に思いを馳せながら歩いてみませんか。

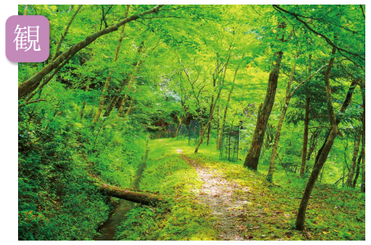
隈研吾（くまけんご）建築群

詳細情報 P22

現在4箇所5つの隈研吾作品が集まる、世界でも類をみない町全体がミュージアムと言える梼原町。自然豊かな街並と建築が融合した景観をお楽しみください。また隈研吾氏の代表作である新国立競技場にはここ梼原町の木材がふんだんに使用されています。

津野山神楽

「津野山神楽」は、その年の五穀豊穣に感謝する秋祭りとして今でも町内の随所で舞いが見られます。質素ながらも一千百余年の歴史を感じさせる荘厳さで、内容が理解し易いのも魅力のひとつです。



久保谷（くぼたに）森林セラピー

詳細情報 P40

延長3km近いこのロードは、先人から受け継がれてきた水路と並行に進み、森林を映した流れがゆっくりと動く様を満喫できます。季節の自然を感じられ、ふかふかのコケや澄んだ久保谷川など五感で楽しめるスポットです。

マルシェ・ユスハラ

詳細情報 P38

「町全体がホテル」というコンセプトの雲の上のホテル別館「マルシェ・ユスハラ」。梼原町の中心部にあり、隈研吾氏設計による茅葺屋根をイメージした外観のホテルです。

FUNMOCK（ファンモック）

森の天然木に張られた巨大ネットで、子どもから大人まで自然の中で浮遊体験を楽しめる空中アスレチック。

チムジルバン（岩盤サウナ）

詳細情報 P19・P34

韓国式低温サウナで、ゲルマニウム鉱石房と岩塩房の2つが楽しめる施設。レストラン鷹取（たかとり）も併設されていて、汗を流しておなかが空いたら美味しい韓国料理を堪能できます。

維新の門

詳細情報 P23

梼原町にゆかりのある六志士に、坂本龍馬、澤村惣之丞を併せた8人の銅像が建立されています。郷土を誇りとする青年たちの情熱と維新の里の発展を希求する町内外の多くの有志の熱い想いが、この群像を建立しました。

キジグルメ

「お山のごちそう」として親しまれ、梼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。町内約10店舗の食事処でそれぞれ工夫を凝らしたキジ肉料理が食べられます。

奥四万十5市町概要

なかとさちょう
Nakatosa Town

かつおのうまさと、おかみさんの心意気は日本一 ノスタルジックな漁師まち

なかとさ観光協会
インスタグラム

漁師の町として栄えた中土佐町。ノスタルジックなまち並みや港、酒蔵は町散策にぴったり。「久礼大正町市場」は新鮮な魚介や野菜、お惣菜にあふれ、県内外から多くの人が訪れます。太平洋を一望できる宿「黒潮本陣」は海を眺めながら温泉が楽しめ、里山が広がる大野見地区にはコテージも完備の「四万十源流の里」もあり、山川の自然にも触れ合えます。名物のかつおのタタキはもちろん、かつお飯やところてん、イチゴスイーツなど食の楽しみも豊富です。かつおの藁焼きタタキ体験や漁業体験、釣りイカダなどの海にちなんだ体験メニューも。

観 食

久礼大正町市場（くれたいしょうまちいちば）

100年以上の歴史を持つ久礼大正町市場。庶民の台所として、昔から新鮮な魚介類と青果類が販売されてきたアーケードと露天の市場です。漁師の旦那さんが釣った魚をおかみさんが売り出したのが市場の始まりだとか。季節ごとに訪れる旬の味覚を見つけるのも旅の楽しみのひとつです。最近では観光客の方々もたくさん訪れるようになりました。

観

久礼八幡宮秋季大祭

久礼八幡宮は、漁師からの信仰が厚く、漁の無事を祈る参拝者の姿が絶えません。毎年旧暦の8月14、15日に開催される秋季大祭は、土佐三大祭りのひとつに数えられ、重さおよそ1tの大たいまつが町を練り歩きます。

遊

上ノ加江（かみのかえ）漁業体験

詳細情報 P41

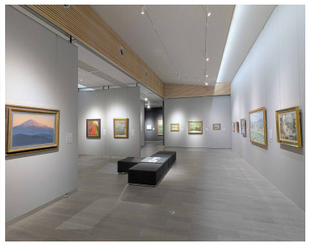
上ノ加江の現役漁師さんの指導で、かご漁や網漁を体験できます。カニ、タコ、伊勢エビ等をねらったり、堤防で釣り体験もできます。（要予約）

観

西岡酒造店

江戸時代中期の天明元年（1781年）に創業し、230年以上の歴史を持つ酒造店。現存する酒蔵では県内最古の酒蔵や店内の「土佐の一本釣り」原画ギャラリーが見学できます。

観



なかとさ美術館

詳細情報 P21

中土佐町出身の実業家町田菊一氏からのコレクション寄贈により平成元年に開館した土蔵造りの中土佐町立美術館は、令和7年小々草の丘にレンガタイルが印象的な「なかとさ美術館」として新築移転をしました。町民ギャラリーや海が見えるカフェスペースも備え、より親しまれる美術館になりました。

食

風工房（かぜこうぼう）

詳細情報 P29・P35

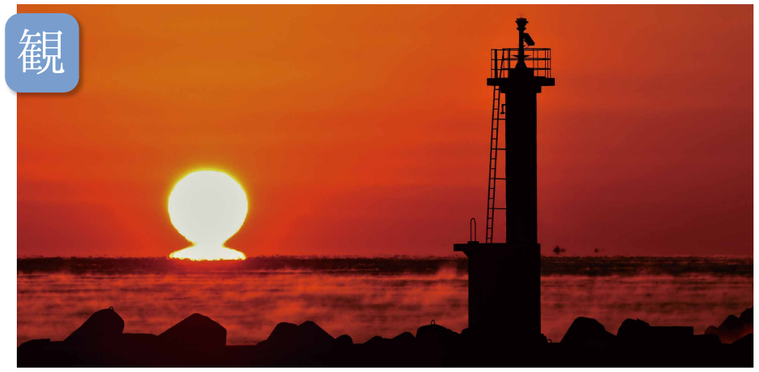
道の駅なかとさ内にある「海辺のスイーツ店 風工房」は、地元の苺農家のお母さん達が起業したスイーツのお店です。12月から6月頃に出る完熟生イチゴを使ったケーキは絶品です。

中土佐町

久礼湾

中土佐町の前に広がる久礼湾。かつお漁船が行き交う漁師町ならではの風景や四季折々の海の表情を見ることができます。湾内には鬼が運んでできたという伝説が残る島「双名島」があります。

観



だるま朝日

水平線から昇る朝日と海に映る太陽の鏡像が繋がって見える「だるま朝日」。光の屈折によって起きる現象で、海面と大気の温度差が大きい9月下旬～3月中旬頃の晴れた日に見られます。町内の撮影スポットでは早朝から多くの方がカメラを並べます。

食

かつおのタタキ

小さな港町に何軒もの魚屋さんがあり、町にはかつお船の元乗組員も多くかつおの味にはとても敏感。そんなお客さんがいるからこそ保たれているかつおの高い品質。久礼のかつおは旨いと言われる所以です。

奥四万十5市町概要

しまんとちょう
Shimanto Town

四万十町観光協会
インスタグラム

淡路島より広い敷地を持つ広大なテーマパーク 四万十川中流域のまち

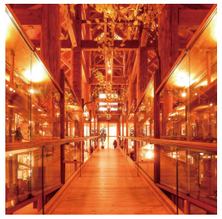
四万十町は3つの地区がひとつの町になっており、淡路島より広い面積を持つ高地の町です。四万十川中流域を持ち、ラフティングやカヌーが楽しめ、くねくね曲がった表情豊かな四万十川や沈下橋を見ながらのドライブは爽快。世界的に有名なフィギュアメーカー海洋堂の「海洋堂ホビー館四万十」や「海洋堂かっぱ館」、四国八十八カ所第37番札所「岩本寺」などもあり、老若男女楽しめる場所です。四万十川の上を爽快に渡る「四万十川ジップライン」も人気です。

観

海洋堂ホビー館四万十＆海洋堂 かっぱ館

詳細情報 P22

世界的なフィギュアメーカー・海洋堂の技術や歴史に触れられる「海洋堂ホビー館四万十」。所狭しとフィギュアはもちろん創業当時のプラモデルなども展示しています。館内ではジオラマ作り体験もでき、日本はもちろん、海外からのお客さまも訪れます。また「海洋堂かっぱ館」では、世界中から集まった河童をモチーフにした約600作品が見られます。



観

こいのぼりの川渡し

4~5月の新緑の頃、四万十町十川などでは色とりどりのこいのぼりが四万十川の上空を渡され泳いでいます。50年ほど前から始まったこの川渡しは、今ではすっかり風物詩となっています。

遊

ラフティング・カヤック

詳細情報 P15

四万十川の自然をダイナミックに楽しめるラフティング。インストラクター指導の元で安全に体験することができます。また、水面近くを滑るように走るカヤックは、川との一体感が楽しめます。

観

四国八十八カ所霊場
第37番札所

岩本寺（いわもとじ）

詳細情報 P21

四国霊場内で唯一5仏御本尊が祀られている岩本寺は、本堂の多種多様な天井板絵も特徴的です。現在、ポップアートとのコラボで境内もアートに溢れており、宿坊や体験プログラムも充実しています。

食

地栗（じぐり）（スイーツ）

詳細情報 P29・P36

生栗、渋皮煮、モンブランなど地栗を使った様々なスイーツが四万十町にはあります。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ください。

遊

興津（おきつ）海水浴場

環境省選定「快水浴場100選」にも選ばれた興津海水浴場は、遠浅なので小さなお子さま連れのご家族にも安心してお楽しみ頂けます。

沈下橋（ちんかばし）

増水時に橋が壊れるのを防ぐために、あえて沈むという先人の生活の知恵から作られた沈下橋。多くの橋が現在でも生活道として使用されており、四万十川の代表的な景観として親しまれています。

遊

四万十川ジップライン

詳細情報 P15

往路は対岸にあるスタート台までスタッフの車で移動し、復路は対岸デッキから向かいの道の駅四万十とおわまで全長220mのジップライン。清流・四万十川を上空から鳥のように眺める景色は絶景です。

食

四万十ポーク

四万十ポークは窪川養豚協会が生産した豚肉の総称で、「麦豚」「芋豚」「米豚」など特徴ある豚肉です。味と風味が良く柔らかジューシーと評価の高いブランド豚です。

ラフティング

四万十川三島（みしま）地区から出発するラフティングは、四万十川中流域ならではの大きな瀬あり、ゆったりとした流れありの大自然を満喫できる川下り体験。四万十川を熟知した案内人が同乗するので、初心者の方でも安心です。

ラフティング・カヤック実施施設

ナチュラルグルーヴ
（ラフティング／サップ）

高知県高岡郡四万十町昭和144-1
TEL.090-8979-9373
［営］8:30〜18:00 ［休］1月・2月休み ※問い合わせ通年可能 ［料］半日ラフティングツアー 大人8,000円、小学生以下5,500円、中学生〜18歳未満6,000円／サップ体験 大人5,500円、子ども4,500円
※オンシーズン（GW・夏休み・SW）中は500円アップ
https://natural-groove.jp/

四万十川・川遊び公園 ふるさと交流センター
（ラフティング／カヤック）

高知県高岡郡四万十町昭和671-2
TEL.0880-28-5758
［営］9:00〜16:00 ［休］火曜日
［料］ラフティングツアー（約2時間）大人6,600円、小中学生4,400円 保険料200円別途 ※要予約／カヤック（2時間以内）1人艇2,400円、2人艇3,700円※要予約
https://kawaasobi.shimanto-town.net

カヤック

川面から眺める奥四万十の山々の雄大さ、四万十川との一体感と包容力がより一層感じられるカヤック体験。水や風の音、鳥の声などを聴きながら、ゆっくりと流れる奥四万十時間を過ごしてみませんか。

川

奥四万十のアクティビティ

奥四万十エリアには、その豊かな自然を活かしたアクティビティが充実しています。四万十川や太平洋の自然をダイナミックに体感する川遊びや海遊び、山遊び、アスレチックなどの最新アクティビティをご紹介します。

四万十川ジップライン

四万十川の対岸からの約220mをジップラインで豪快に横断できます。レクチャー後、対岸にあるスタート台までスタッフが車でお送りします。その後、水面から約20mの上空を飛んでいく疾走感はやみつきに!?

四万十川ジップライン

高知県高岡郡四万十町十和川口62-9 TEL.0880-28-5554
［営］9:00〜17:00（予約受付）
［休］水・木曜日（但し、GWを除く 5〜6月、12〜2月のみ）
［料］大人2,130円、子ども（18歳未満高校生含む）1,470円（要予約）
https://toowashimanto.jp

海

ダイビング

土佐湾の中央付近でレジャーダイビングできるダイビングスポットです。港から約10分ほどの近海で、船に弱いお客様でも安心です。お一人での体験や高齢者のダイバーに対しても丁寧な対応をしてくれます。

四万十ダイブ

高知県高岡郡四万十町志和521-4 TEL.080-5663-9581
https://shimantodive.com/

シーカヤック

どこまでも広がる雄大な海でのシーカヤック体験。初心者の方やお子さま連れの方にオススメののんびりコースや欲張り体験無人島コース、横浪（よこなみ）半島の外海へ行く大冒険コースなど選べます。家族や仲間と海へ漕ぎ出そう!

レモレモカヤックス

高知県須崎市安和1171-8
TEL.090-8103-3961
［営］7:00〜19:00 ［休］なし
［料］大人6,000円〜、中学生未満5,000円〜
※3日前までに要予約
https://www.remoremo.com

海上アスレチック

穏やかな海を活かして夏季シーズンのみ登場するのが海上アスレチック。海上に浮かべたエアー遊具の上で飛び跳ねたり、滑り台から海に飛び込んだり、大人から子どもまで夢中になっていろんな遊び方ができる施設です。

SUP体験はここ数年で広まったハワイ発祥の手軽なマリンスポーツです。サーフィンボードのような板に乗って、立ったり座ったり色々な乗り方が楽しめます。誰もが一度は想像した「海の上を歩いてみたい」をウォーターバルーンは叶えてくれるかも!? 透明なバルーンの中で立ったり、歩いたりが意外と上手くできません。でもそこが楽しいアクティビティです。涼しい季節にぜひどうぞ。

COMODO URANOUCHI（コモド ウラノウチ）

高知県須崎市浦ノ内東分2222-2 シーパーク大島
TEL.080-6378-9781 ［営］9:30〜12:00、13:00〜15:30（開催時季有）
［料］海上アスレチック 大人2,000円、高校生以下1,000円／SUP 大人1,500円、高校生以下1,000円／ウォーターバルーン500 円／バナナボート 大人1,000円、高校生以下500円
https://comodo.kawasemi.ne.jp/

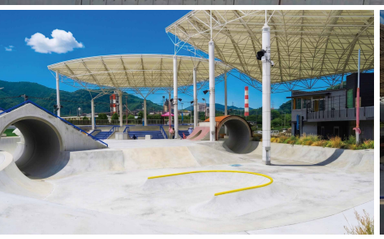
山

フォレスト アドベンチャー

四国カルストの麓にある森林を活用したフォレストアドベンチャー体験施設。奥四万十の山々を横目に飛ぶ「高い・長い・ジップライン」はここならでは。アドベンチャーコースやお子様も楽しめるキャノピーコースもあります。

フォレストアドベンチャー・高知

高知県高岡郡津野町芳生野乙5422 TEL.080-2347-3318
[営]9:00〜14:30(受付時間)
[休]水曜日 ※季節によって変動あり
[料]アドベンチャーコース 大人4,100円、子ども(〜17歳)3,800円／キャノピーコース 3,100円／ロングジップスライド 2,500円／キッズコース 1,500円
https://foret-aventure.jp



須崎市立 スケートパーク

スケートボード、BMXなどアーバンスポーツの複合施設が須崎市に誕生！上級者はもちろん初心者まで誰でも楽しめる設備が充実。公式大会やイベントなども開催予定です。

須崎市立スケートパーク（愛称：サクラバンダ）

高知県須崎市神田2489-26 TEL.0889-59-0573
[営] 9:00〜21:00(ボルダリング、スラックライン9:00〜日没／多目的トイレ、遊歩道は終日) [休] 年末年始(12/29〜1/3)
[料] 市内高校生以下200円／市内一般400円／市外高校生以下400円／市外一般800円、利用者証なしの場合は1,200円(お得な月パス、年パスの販売もあります。お問い合わせください。)
https://sakurabanda.jp

街

レンタサイクル

旅先で車や歩きだけでなく、レンタルで楽しむ地元巡りはいかがでしょうか？家族や仲間と一緒にレンタサイクルやeバイクで自然や町の雰囲気を感じてみては。

すさきまちかどギャラリー

高知県須崎市青木町1-16
TEL.050-8803-8668
[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)
[料]1台につき100円
https://machikado-gallery.com/

四万十町観光協会

高知県高岡郡四万十町琴平町1-1
TEL.0880-29-6004
[営]9:00〜17:00 [休]なし
[料]4時間まで620円〜 ※1時間延長ごとに100円追加 ヘルメットあり
https://shimanto-town.net/

EKIMAE HOUSE SAMARU

高知県高岡郡四万十町大正558-1
TEL.0880-27-0387
[営]10:00〜16:00 [休]不定休
[料]レンタサイクル500円〜
https://samaru.jp/

ふるさと交流センター

高知県高岡郡四万十町昭和671-2
TEL.0880-28-5758
[営]通年 [休]4〜10月 火曜日／11〜3月 火・水曜日
[料]2時間500円 1時間ごと100円 保険料120円別途
https://shimanto-town.net/kawaasobi/index.html

須崎市観光協会

高知県須崎市原町1-9-11
TEL.0889-40-0315 [営]8:30〜17:15 [休]年末年始 [料]3時間まで／(変速付)1台500円、(電動)1,000円 ※貸出時間 9時〜16時
https://sta2020.com/whatsnew/info/13966/

ゆすはら雲の上観光協会

高知県高岡郡梼原町梼原1426-2
TEL.0889-65-1187
[営]9:00〜17:00 [休]年末年始
[料]レンタサイクル利用料500円〜+保証料1,000円(保証料は返却時返金)

カルストテラス

高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-48
TEL.0889-62-3371
[営]9:00〜17:00 [休]月曜日(祝日の際は振替) [料]e-bike 1時間1,500円〜、1日6,000円 ※星ふるヴィレッジTENGUへ宿泊の方は30%OFF

なかとさ観光協会

高知県高岡郡中土佐町久礼6642-4 JR土佐久礼駅内
TEL.0889-59-2006
[営]9:00〜17:00(貸出受付は15:00まで) [休]なかとさ観光協会のHPを確認 https://nakatosa.jp/info/
[料]3時間まで1,000円／1日2,000円＋保証金1,000円(保証金は返却時返済)

キャンプ

奥四万十エリアでは、川や山、海などでキャンプを楽しむことができます。テントを張ってのソロキャンプ、車とタープで楽しむ家族キャンプ、手ぶらで楽しめるグランピングなど、多種多様な内容でキャンプライフを満喫できます。

オートキャンプ場 ウエル花夢（かむ）

高知県高岡郡四万十町江師546 TEL.0880-27-1211
[営]通年 [休]年中無休 [料]<テントサイトサイト> Aサイト 5,500円、Bサイト4,400円、広場サイト3,300円、サイト一時使用2,200円 <宿泊施設>ケビン1泊 17,000円(5人目から2,200円追加)
https://wel-come.net/

スカイヒルグランピング 〜四万十の星空〜

高知県高岡郡四万十町八千数310
TEL.0880-24-1700〈フロント連絡先〉080-7009-3652
[営]9:00〜18:00 [休]なし [料]<オートキャンプサイト>4,180円〜<グランピングテント>9,800円〜 <トレーラハウス>7,800円〜
https://www.resort-glamping.com/accommodation/skyhill-glamping/

天狗高原キャンプ場

高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-22 TEL.0889-62-3188
[営]4〜11月 ※積雪がある場合は休み [休]火・水曜日 [料]キャビン1棟1泊13,200円〜／テンガロー1区画1,650円〜 ※施設の設備は、星ふるヴィレッジTENGUのホームページにてご確認ください
https://village-tengu.com/cavin-tengalow.html

ロゴスパークシーサイド高知須崎

高知県須崎市浦／内東分2251番地 TEL.0889-59-0601 [営]平日10:30〜17:00、土日祝・春・夏・冬休み9:30〜18:00 [休]火・水曜日(祝日・春夏冬休み期間を除く) [料]<オートサイト区画>1泊2日6,600円(1区画6名まで)<シーサイト区画>1泊2日8,250円(1区画6名まで)<コンテナハウス>27,500円(大人最大４名まで 小学生以下２名まで追加可能 １名につき+3,300円)、1棟1〜6名まで

松葉川林間（まつばかわ）キャンプ場

高知県高岡郡四万十町日野地605-1
TEL.0880-22-3281(四万十町にぎわい創出課)
[営]通年 [休]無休 [料]無料
https://www.town.shimanto.lg.jp/outer/kanko/nagameru01.php#04

四万十川・川遊び公園 ふるさと交流センター

高知県高岡郡四万十町昭和671-2
TEL.0880-28-5758
[営]通年 [休]4〜10月 火曜日／11〜3月 火・水曜日 ※その他に不定休あり
[料]<テントサイト>1人1泊あたり 高校以上1,000円、小・中学生500円、未就学児無料 <デイキャンプ> 1人あたり 高校以上500円、小・中学生250円、未就学児 無料

三島（みしま）キャンプ場

高知県高岡郡四万十町昭和144-1
TEL.080-6283-1717 [営]通年 [休]なし
[料]<バンガロー> 大人3,300円〜 <テントサイト>3,000円〜<フリーサイト> 大人500円〜 ※繁忙期・閑散期 料金設定あり(詳しくはお問い合わせください)
https://www.town.shimanto.lg.jp/outer/kanko/mishima.php

リバーパーク轟

高知県高岡郡四万十町瀬里304-11
TEL.0880-27-0111 (四万十町大正地域振興局)
[営]通年 [休]なし [料]<キャンプサイト> 約40張分のスペース 1人1泊 大人520円、小人200円 <デイキャンプ> 無料 <温水シャワー>有料3分100円 <バンガロー>1棟のみ・設備なし4人まで3,300円(追加1人につき1,100円)電灯1器のみ
https://www.town.shimanto.lg.jp/outer/kanko_dtl.php?hdnKey=2789

天満宮前キャンプ場

高知県高岡郡中土佐町大野見奈路(県道19号沿い)
TEL.0889-52-2365(中土佐町役場まちづくり課)
[営]通年 [休]なし [料]施設利用料300円(予約は受け付けていません。譲り合ってご利用頂いています。)温水シャワー3分100円(4〜9月)
https://www.town.nakatosa.lg.jp/

ゆすはらキャンプ場

高知県高岡郡梼原町太郎川3799-3
TEL.090-7626-6845
[営]管理棟／8:30〜17:00 [休]年末年始(12/28〜1/3) [料] <フリーサイト>2,200円〜<芝生サイト>4,400円〜<AC電源付き芝生サイト>5,500円〜
https://yusuhara-campsite.jp/

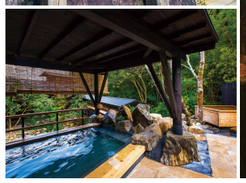
※写真はイメージです。

奥四万十の温泉

奥四万十エリアには、周辺を恵まれた自然に囲まれ、泉質も優れた温泉が点在しています。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。

そうだ山温泉

四国随一の水質と湯量が人気のそうだ山温泉。ミネラルが豊富なアルカリ硫化水素泉で、湯上り後は肌がすべすべになり、湯冷めしにくいのが特徴。おススメは3棟ある半露天風呂の離れ。新しく半露天風呂付和洋室2部屋も増設されました。



そうだ山温泉 和（やわらぎ）

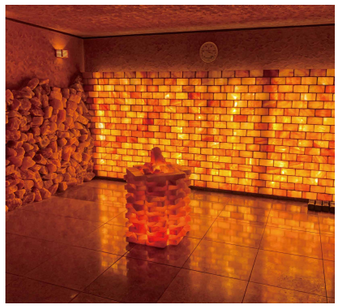
高知県須崎市桑田山乙1122　TEL.0889-45-0055
［料］1泊2食付16,800円～（要問合せ）／日帰り入湯料 大人 700円、子ども350円（9:00～21:00）
https://sondayama.co.jp

黒潮本陣

太平洋が一望できる温泉宿。冷泉を沸かした内風呂の大浴場と黒潮を沸かした汐湯の露天風呂があり、どちらの風呂からも、そして、全客室から太平洋を臨むことができます。鰹のタタキ作り体験ができる施設も併設。

鰹乃國の湯宿 黒潮本陣（くろしおほんじん）

高知県高岡郡中土佐町久礼8009-11 TEL.0889-52-3500
［休］第2木曜日（祝日の場合は変更・8月は無休）
［料］1泊2食付 1人19,800円～／コテージ1泊2食付 1人17,600円～／日帰り入湯料 大人700円、子ども300円
http://honjin.or.jp
※大人の宿泊費には、入湯税150円が別途かかります。

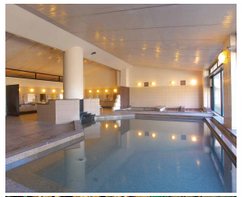


チムジルバン鷹取（たかとり）［岩盤浴］

「岩塩房」や「ゲルマニウム鉱石房」にて岩盤浴が体験できます。寝転んだりなどしてゆったり体験。

高知県高岡郡梼原町下折渡206
TEL.0889-62-3308［営］10:00～16:00［休］月曜日（祝日の場合は翌火曜日）［料］1,000円（タオル、バスタオル、専用着付）※レストランは11:00～14:00の営業。※利用には事前予約が必要です。

雲の上の温泉・プール



清流四万十川の源流域に位置する温泉施設。源泉かけ流しで、瑞々しい肌を作る泉質と言われています。露天風呂やジャグジー、打たせ湯、サウナなども楽しめ、山々からの風を感じながら最高のひとときをお過ごしください。国産木質ペレットで30°Cに沸かした室内プールはリゾート気分で一年中お楽しみいただけます。

雲の上の温泉・プール

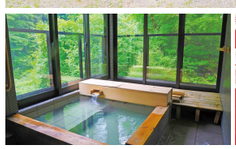
高知県高岡郡梼原町太郎川3785
TEL.0889-65-1126
［営］【通常】水～日曜日11:30～22:00、火曜日15:00～22:00【冬期】水～日曜日 11:30～21:00、火曜日15:00～21:00［休］月曜日
［料］大人700円、小人350円（町民：大人500円、小人300円）
※プールは営業時間、定休日等が異なりますので、詳しくはHPをご確認ください。
https://www.kumonouegroup.com/onsen-pool

全国でも珍しい泉質の違う2種類の源泉を引いている温泉。アルカリ成分が多くとろとろとした触感の湯は、湯冷めしにくく疲労回復効果があります。四万十川支流の日野地川の音や山の葉擦れを聴きながら入る露天風呂は時間を忘れてしまいそう。

ホテル松葉川（まつばかわ）温泉

高知県高岡郡四万十町日野地605-1
TEL.0880-23-0611
［料］1泊2食付 大人1人7,700円～／
日帰り入湯料 大人700円、子ども 350円
https://www.matsubakawa.jp

松葉川温泉

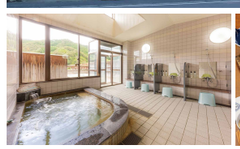


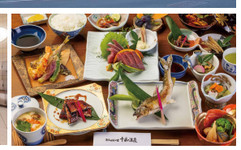
郷麓温泉

源泉かけ流しのとろっとした肌触りの硫黄泉につかって、貸切家族風呂でプライベートなひと時を。敷地内から川原に下りれば、プライベートリバーが広がり、川のせせらぎと鳥のさえずりに包まれる。ここは山の中に佇む知る人ぞ知る秘境の地。

四万十源流癒しの里 郷麓（ごうろく）温泉

高知県高岡郡津野町北川8310　TEL.0889-62-2336
［休］不定休　［料］1泊2食付17,050円～／
貸切日帰り入浴1時間1組3,600円（11:00～15:00）
https://gorokuonsen.co.jp/





十和温泉

旧十和村は、豊かな森に包まれた静かなる山里。十和温泉は、清流四万十川からつぶやくように湧き出す鉱泉から生まれた湯宿です。旅行の中継地点として多くの人々に利用されています。

清流四万十の里 十和（とおわ）温泉

高知県高岡郡四万十町十和川口392-1 TEL.0880-28-4811
［営］日帰り12:00～19:00まで ／宿泊20:00まで ［休］不定休、日帰り入浴は月曜日
［料］1泊2食付1人16,500円～（入浴料含む）／入浴のみ 大人700円、小学生まで300円
https://towaonsen.com

奥四万十の観光スポット

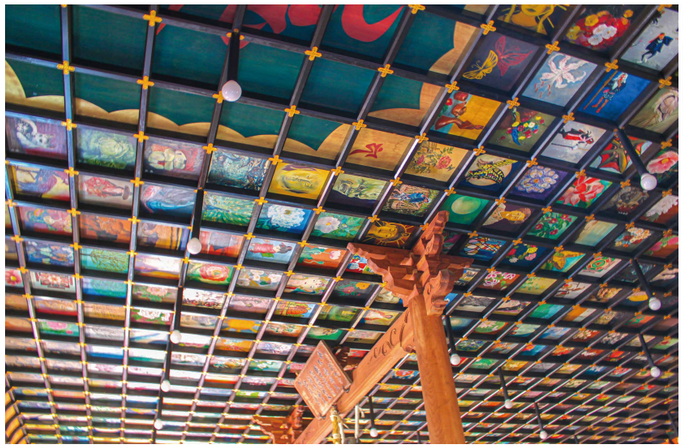
奥四万十エリアが見せる表情は様々。各時代の最新建築や現代美術、フィギュアなどのアート。粛々と人々が伝えてきた日常の歴史や数々の足跡が残る激動の幕末の歴史。雄大な自然風景やそれらを活かした公園。あなたの好きな表情はどれですか？

アート

すさきまちかどギャラリー

高知県須崎市青木町1-16　TEL.050-8803-8668
［営］9:00〜17:00［休］月曜日（祝日の場合は翌日休）
［料］レンタルスペース300円〜
https://machikado-gallery.com/

江戸末期から続く地元商家の建物を利用したギャラリー。白壁黒塗りの重厚な建物と和建築の母屋などがアートとコミュニティスペースとして活かされています。現代美術やマルシェイベントなど多様な内容で地元発信をしています。



四国八十八カ所霊場 第37番札所 岩本寺（いわもとじ）

高知県高岡郡四万十町茂串町3-13 TEL.0880-22-0376

四国霊場内で唯一5仏御本尊が祀られている岩本寺は、弘法大師にまつわる七不思議伝説が伝えられ、本堂のカラフルな天井板絵も特徴的。現在、ポップアートとのコラボで境内もアートに溢れており、宿坊や体験プログラムも充実しています。

なかとさ美術館

高知県高岡郡中土佐町久礼8010番地23 TEL.0889-52-4444
［営］10:00〜17:00（入館16:30まで）［休］月曜日（祝日の場合は翌日）・12/28〜1/4
［料］一般400円、高校生以下無料

平成元年に高知県初の公立美術館として開館。令和7年に「なかとさ美術館」として新築移転をしました。収蔵作品には、山本芳翠の滞欧作「洋美人」や黒田清輝の「舞妓羽子板」をはじめ近代絵画史に残る画家たちや、地元高知の画家たちの秀作があり、年4期に分けたコレクション展に加え特別展や全国公募ビエンナーレ展を開催しています。

四万十町立美術館

高知県高岡郡四万十町茂串町9-20
TEL.0880-22-5000
［営］火〜土曜日10:00〜17:30（日曜日16:30まで／展覧会最終日16:00まで）
［休］月曜日・祝日・年末年始・特別整理期間
https://www.town.shimanto.lg.jp/life/detail.php?hdnKey=11209

図書館が併設された町立の美術館。展示スペースは広くはないですが、地域の文化発信基地として町内外の多くの方々に愛される施設。地域ならではの展示会やイベントなどの催し物を開催しています。

海洋堂ホビー館四万十

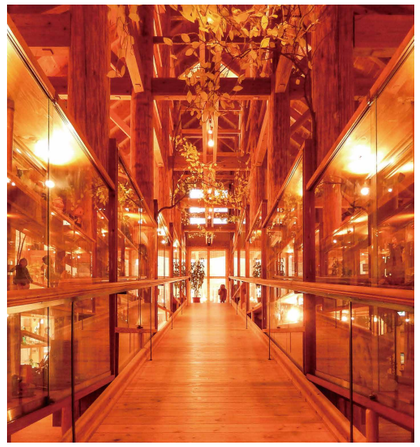
高知県高岡郡四万十町打井川1458-1　TEL.0880-29-3355
［営］10:00〜18:00 ※11〜2月は17:00まで
［休］火曜日定休（祝日なら翌日）・年末年始（12/28〜1/1）※GWおよび7月第4週〜8月末までは無休
［料］一般1,000円、小・中学生500円
https://ksmv.jp

廃校を利用した、四万十町の山奥にある海洋堂のミュージアム。フィギュアはもちろん、創業当時のプラモデルなども多数展示しています。館内ではジオラマ作り体験もでき、あなただけのオリジナル作品を作ってみては。

海洋堂かっぱ館

高知県高岡郡四万十町打井川685-1 TEL.0880-29-3678
［営］11:00〜15:00
［休］平日
※GWおよび7月第4週〜8月末までは無休
［料］一般700円、小・中学生100円
https://ksmv.jp

海洋堂ホビー館へ向かう手前に、まるで異世界へ来たかのような建物があります。それが「海洋堂かっぱ館」。世界中から集まった河童の作品が約600点展示されています。そばの四万十川支流の打井川には、今も河童伝説が残っています。



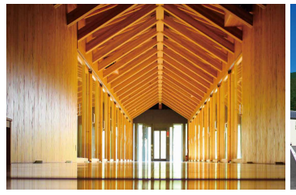
隈研吾（くまけんご）建築群

高知県高岡郡梼原町梼原
TEL.0889-65-1187（ゆすはら雲の上観光協会）

昔から林業が盛んな梼原町には、木の良さを大切にした新旧多くの建造物があります。建築家の隈研吾氏は自分の木を使った建築の原点がここ梼原町であると話しています。彼の携わった建物が複数あり、町のあちこちでひときわ目を引いています。

※雲の上のホテルは、令和3年10月より休館しています。

雲の上の図書館



雲の上のギャラリー

梼原町総合庁舎

まちの駅「ゆすはら」／
マルシェ・ユスハラ（雲の上のホテル別館）

YURURIゆすはら

歴史

坂本龍馬脱藩の道

高知県高岡郡梼原町
TEL.0889-65-1187（ゆすはら雲の上観光協会）

幕末の志士・坂本龍馬は、梼原町の勤王の志士那須俊平・信吾父子の家に宿泊し、その後、県境・韮ヶ峠を越え、伊予の国（愛媛）へ脱藩しました。「坂本龍馬脱藩の道」で激動の時代に思いを馳せながら歩いてみませんか。

韮ヶ峠

梼原町歴史民俗資料館 梼原千百年物語り

高知県高岡郡梼原町梼原1428-1
TEL.0889-65-1187（ゆすはら雲の上観光協会）
［営］9:00～17:00（最終入館16:30）／冬期（12～3月中旬）10:00～16:00（最終入館15:30）［休］年末年始［料］大人200円、小中学生・65歳以上100円
http://www.town.yusuhara.kochi.jp/1100nen/

913年、京より津野経高が入国して以来、神楽などの信仰文化や農耕生活を支える生活文化が起こされ、津野山文化として今に伝えられています。館内にはそれらをはじめ、各時代の遺物や道具などが約6,000点展示されています。

維新の門

高知県高岡郡梼原町梼原2352-1

梼原町にゆかりのある六志士に、坂本龍馬、澤村惣之丞を併せた8人の銅像が建立されています。郷土を誇りとする青年たちの情熱と維新の里の発展を希求する町内外の多くの有志の熱い想いが、この群像を建立しました。

吉村虎太郎邸

高知県高岡郡津野町芳生野甲1456-1
TEL.0889-62-2601［営］10:00～16:00
［休］火曜日・年末年始［料］無料
http://tsuno-yoshimura-torataro.com

明治維新の先駆けとして、天忠組を組織し、倒幕に命を燃やした吉村虎太郎の生家を復元。邸内は無料で見学でき、虎太郎の残した貴重な資料が復元・展示されたコーナーをはじめ、地元食材たっぷりの昼食（要予約）や軽食、各種体験なども楽しめます。

義堂・絶海

高知県高岡郡津野町船戸4727-2
TEL.0889-62-2258（津野町教育委員会）

室町・南北朝時代の高僧で、将軍足利義満の信任も厚く、五山文学の双璧といわれた二人は、共に津野町の出身。四万十川源流点の登り口近くに二人の銅像が立っています。

片岡直輝・直温生家

高知県高岡郡津野町永野468
TEL.0889-55-3810（津野町郷土資料館）
［営］10:00～16:00
［休］火曜日・年末年始　［料］無料
https://www.kataoka-seika.com/

大正5年に改修された津野町出身の実業家、片岡直輝・直温兄弟の生家が建てられています。瓦葺き平屋建、池を配した本格的庭園で、隣には津野町郷土資料館があります。

大野見四万十民俗館

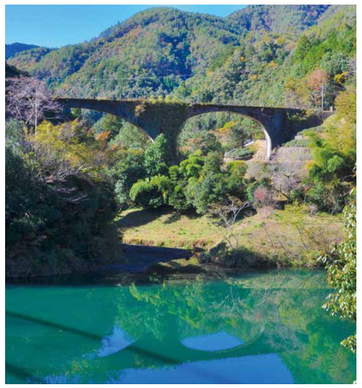
高知県高岡郡中土佐町大野見吉野9
TEL.0889-52-2661（中土佐町教育委員会）
［営］9:30～16:00
［休］土・日曜日・祝日・12/28～1/4
［料］無料　※入館の際は大野見振興局にお声がけください

二重屋根の構造を持った昭和初期の建物で、かつては米蔵倉庫として利用されていました。四万十川で使われてきた伝統的な漁具や農具、鍛冶屋の道具など、幅広い分野から集められた品々が展示され、昔の生活を知ることができます。

首切り地蔵（発生寺）

高知県須崎市鍛治町4-9
TEL.0889-42-0166

住職が土佐勤王党の党員であった為、幕末の時、本寺が志士たちの討論の場となっていました。ある日、坂本龍馬が訪れた際、議論が熱くなり、木刀にて首を打ち落としたと伝えられるお地蔵様があります。



下津井めがね橋

高知県高岡郡四万十町下津井
TEL.0880-27-0111（四万十町大正地域振興局）
https://www.town.shimanto.lg.jp/outer/kanko/rekishi02.php

四万十川の支流・梼原川の枝流・払川に架かる佐川橋。林業が盛んだった昔、森林鉄道の軌道橋として造られました。石造りのアーチ橋の姿が津賀ダム湖畔に映ると、眼鏡のように見えることから「下津井めがね橋」と呼ばれています。

遍路道 添蚯蚓

高知県高岡郡中土佐町久礼長沢～四万十町床鍋（七子峠）

中土佐町久礼長沢から四万十町床鍋（七子峠293m）に至る幡多路への通り道であった約5kmの往還（国道）で、「16歳の龍馬が父親と共に歩いた」という逸話も残っています。峠付近には明治時代まで茶屋があった庵跡があります。

古民家カフェ半平

高知県高岡郡四万十町茂串町2-3　TEL.0880-22-2101
［営］9:00～17:00（LO16:00）［休］木曜日・年末年始　https://npo-life.org/projects/cafe-hanpei/

農民から豪商となった実業家・都築半平が別邸として建築し、終戦後は「半平旅館」として使用されました。その旧都築邸を修復・復元し、お茶カフェとして営業中。催し物なども企画されるなど人々の憩いの場となっています。

奥四万十の主な寺社一覧

鳴無神社
高知県須崎市浦／内鳴無

賀茂神社
高知県須崎市多／郷甲1780

発生寺
高知県須崎市鍛治町4-9

大善寺
高知県須崎市西町1-2-1

お馬神社
高知県須崎市池／内

久礼八幡宮
高知県高岡郡中土佐町久礼6545

三嶋神社（高野）
高知県高岡郡津野町北川2281

三島神社（姫野々）
高知県高岡郡津野町姫野々604-4

四国霊場第37番札所 岩本寺
高知県高岡郡四万十町茂串町3-13

熊野神社
高知県高岡郡四万十町大正86-2

薬師寺
高知県高岡郡四万十町志和487

高岡神社・五社
高知県高岡郡四万十町仕出原100

馬之助神社
高知県高岡郡四万十町打井川

三嶋神社（神幸橋）
高知県高岡郡梼原町川西路2196

公園

四万十緑林公園

高知県高岡郡四万十町香月が丘8-102
TEL.0880-22-4777（窪川四万十会館）
https://www.town.shimanto.lg.jp/sisetuinfo/bunkasisetu_01.php

広い芝生広場と木々に囲まれた公園内には、ゴーカート場や遊具、野外ステージなどの施設があります。休日には小さいお子さま連れなど多くの人で賑わっています。ステージを備えた窪川四万十会館が併設されています。

かわうそ自然公園

高知県高岡郡津野町永野251-1
TEL.0889-55-2381（葉山の郷）

新荘川は、ニホンカワウソが最後に目撃された川。そのそばにあるかわうそ自然公園では、可愛らしいカワウソの石像がお出迎えしてくれています。

風の里公園

高知県高岡郡津野町白石甲
TEL.0889-55-2021（津野町産業課）

北山の尾根に連なる20基の風力発電の風車。羽根の直径が61m、高さ68mある風車を間近に見ることができ、その迫力は圧巻です。約4kmにわたる公園内には「風の広場」や「展望ゾーン」などがあり、天気の良い日には四国カルストや石鎚山、太平洋や室戸岬まで見渡せます。

浦ノ内遊具公園

高知県須崎市浦ノ内東分2256-2
TEL.0889-42-1150（須崎市文化スポーツ・観光課）

滑り台などがある大型複合遊具や低年齢のお子様も楽しめる遊具エリアには、須崎市のキャラクター・しんじょう君があちらこちらに見え隠れ。子供たちが飛び跳ねて遊ぶふわふわドームも人気。アウトドアブランドLOGOSのキャンプ施設「ロゴスパーク シーサイド 高知須崎」が併設されています

太郎川公園

高知県高岡郡梼原町3799-3
TEL.0889-65-0478

須崎方面から梼原町に入ってすぐの場所に太郎川公園はあります。広い園内にはきつつき学習館やキャンプ場、芝生広場、野鳥の森等、自然と触れ合える施設の他、草ぶき民家などの歴史を感じられる建物もあります。

轟公園

高知県高岡郡四万十町大正1205-17
TEL.0880-27-0111（四万十町大正地域振興局）
https://www.town.shimanto.lg.jp/outer/kanko/todoroki.php

道の駅四万十大正向かい、国道318号沿いの高台にある轟公園には、令和4年1月に完成した複合遊具や野外ステージ、郷土資料館などが設置された多目的公園です。「石の風車」はこの公園のシンボル。春には公園の斜面いっぱいに咲くつつじがきれいです。

奥四万十の自然・風景

安和海岸

高知県須崎市安和

JR土讃線安和駅が最寄りの安和海岸。浜は投げ釣りポイントとしても知られています。高台に登ると、海と山のコントラストが生み出す絶景に出会えます。元旦には初日の出を見る人がたくさん訪れます。

双名島

高知県高岡郡中土佐町久礼

鬼が運んだ伝説の島。毎年、台風の大波で悩まされていた久礼の浦。そこで鬼の親子が大きな岩を運び、人々を助けたがそのまま双名島になってしまったという伝説があります。鬼が金棒を刺したと言われている穴も必見。

貝ノ川の棚田

高知県高岡郡津野町貝ノ川
TEL.0889-55-2312（津野町 星のまち魅力創造課）

代々受け継がれ、四季折々の美しい姿がみられる貝ノ川の棚田。オーナー制度のもと育てられたお米が、秋には黄金色に輝きます。10月に開催される「棚田キャンドルまつり」では幻想的な風景に。

神在居の千枚田

高知県高岡郡梼原町神在居

山里の暮らしが育んだ農業芸術「神在居の千枚田」。梼原町内は標高220～1455mという高低差があり、平地が少ないことから山の斜面を利用した農耕作が発達しました。梼原町を訪れた作家、小説家・故司馬遼太郎は、この光景を見て、「農業が築き上げた日本のピラミッド。万里の長城にも匹敵する」と感嘆されたそうです。

沈下橋

高知県高岡郡津野町・梼原町・中土佐町・四万十町

別名「潜水橋」とも呼ばれるこの橋は、欄干が無く、川が増水した際に水中に沈み、川の流れを妨げないようになっています。エリア内には四万十川に架かる沈下橋の原型と言われる橋や現存する沈下橋で最も古い沈下橋など多くの沈下橋があります。そのデザインもそれぞれ違い、個性的です。

長沢の滝

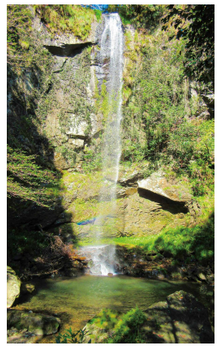
高知県高岡郡津野町芳生野乙5422
TEL.0889-55-2023（津野町 星のまち魅力創造課）

滝口がハートの形をした珍しい滝です。高さ34mから流れる滝と手前に架かる橋、そして周りは四万十川源流域らしい深い緑の木々や苔に覆われ、まるで絵画のようです。春から夏は新緑、秋には紅葉との風景がきれいです。

樽の滝

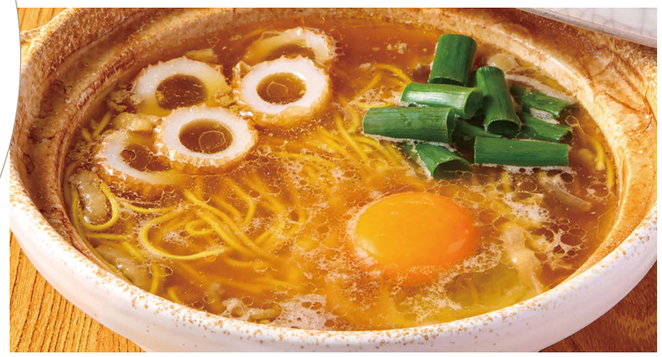
高知県須崎市上分2868
TEL. 0889-40-0315
（須崎市観光協会）

新荘川の支流・依包川の上流にある高さ37m、幅6mの滝。自然林に映える滝の姿はとても神秘的で、滝の裏側に回り込んで見ることができる珍しい「裏見の滝」。県立自然公園に指定。



奥四万十のグルメ・スイーツ

奥四万十エリアは食も多様。鰹のタタキやウツボ、新子などの地元ならではの海の幸。猪、鹿などの山の幸。それぞれの市町ならではの麺文化やスイーツ。奥四万十の味をぜひご堪能あれ！



須崎名物鍋焼きラーメン

https://sta2020.com/susaki_gourmet/nabeyaki_ra-men/

50年近く守られ愛されている須崎の食文化「須崎名物鍋焼きラーメン」。土鍋で沸騰した状態で提供されるラーメン。鶏ガラ醤油ベースのスープと硬めに茹でたストレート麺。ネギや生卵などがトッピング。

満洲軒（まんしゅうけん）

高知県高岡郡四万十町古市町1-19
TEL.0880-22-0019
［営］11:00〜14:00／16:30〜21:00
［休］日曜日、第2・第4月曜日（祝日は営業）

地元焼肉店の人気ラーメン、「満洲ジャン麺」。ニラ、ホルモン、とき卵がたっぷり入ったあんかけスープ。甘口のスープがだんだんとピリ辛に変化。一度食べたらやみつきに。ご飯が欲しくなるラーメンです。

自由軒 葉山店

高知県高岡郡津野町杉ノ川甲308-1
TEL.0889-56-3744
［営］11:00〜15:00／17:00〜20:00
［休］月・第2火曜日（祝日の場合は営業、翌日休み）

津野町の「自由軒」にある「みそカツラーメン」は、濃厚なみそ味のスープとサクサク揚げたてのカツの絶妙な組み合わせがクセになる一品。醤油、みそ、塩ラーメン3種類からお好みで選べる半チャーハンセットも人気です。

ところてん（高知屋）

高知県高岡郡中土佐町久礼6543-2 TEL.0889-52-4747
［営］9:00〜15:00頃（冬季は時間変更あり）※ところてんは3〜10月頃まで
［休］不定休　https://www.kochiya.shop/

天草100％のところてんは鰹風味のだしで食べるのが高知流。土佐の暑い夏でも、冷たく、さっぱりつるつるっといただけます。中でも有名なのは中土佐町の「高知屋」。手作り、無添加、こだわり続けた伝統の味です。

鰹の藁焼きタタキ

新鮮な鰹を高温の藁の炎で一気に表面を炙り焼き。厚めの切り身と玉ねぎやねぎ、にんにくなどと一緒にタレや塩で口の中でほおばると、藁の香りが広がります。パリッとした表面と新鮮で柔らかい鰹の身の旨いこと。

新子（しんこ）

ソウダガツオの子どもを新子と呼び、漁師の間で食されてきました。8月中旬頃から約1ヵ月程度しか味わえない旬の味です。皮を残してしっかりとした歯ごたえを楽しむのは須崎流、皮を丁寧に除いて味わうのは中土佐町久礼流です。

須崎の魚

須崎の海は資源が豊富で、季節ごとに様々な種類が水揚げされ、鮮度抜群の魚貝類が楽しめます。横浪半島の伊勢えびも特産で、海のギャング・ウツボを食す文化もあります。また、マダイやカンパチの養殖漁業も盛ん。

ウナギ

自然豊かな四万十川の天然ウナギは地元でもお目にかかれない逸品。四万十町では四万十川の伏流水を使用し「ドロ抜き」を行い、丁寧に加工されたウナギも販売。

四万十ターキー

50年以上の歴史を持つ中土佐町大野見地区の七面鳥。採卵から加工までの全工程を大野見で完結しており、四万十川の水や大野見米入り飼料で育った高タンパク、低脂質のターキーはアスリートにも人気。

四万十ポーク

味と風味が良く柔らかくジューシーと評価の高い四万十ポーク。ブランドに認定されている豚肉には、「麦豚」「芋豚」「米豚」など特徴ある豚肉があります。「四万十ポークどんぶり街道」として町内の飲食店で丼メニューが食べられます。

ジビエ（猪・鹿など）

自然豊かな山々に囲まれた奥四万十エリアには鹿や猪など野生の獣たちも住んでいます。梼原町や須崎市には鹿や猪を解体し、その肉を販売する施設があり、四万十町「民宿かわせみ」では、ジビエ料理を楽しめたり、わな猟が体験できます。

梼原町獣肉解体処理施設「ゆすはらジビエの里」

高知県高岡郡梼原町広野171　TEL.0889-65-0850
［営］9:00〜18:00［休］月曜日・土曜日・祝日・夏季年末年始休暇
https://yusuharagibier.jp/

ジビエ浦（うらのうち）ノ内企業組合

高知県須崎市浦ノ内東分2811-1　TEL.0889-49-0144
［営］月〜金9:00〜17:00／土祝9:00〜12:00 ※祝日営業については必ずお問い合わせください
［休］日曜日 ※精肉（冷凍）販売のみです
https://sta2020.com/susaki_info/shopping/10118/

四万十の農業体験民宿「かわせみ」

高知県高岡郡四万十町上宮416　TEL.0880-26-0117
［営］チェックイン 16:00／チェックアウト 10:00
［休］不定休［料］1泊2食付1人7,500円 ※小学生以下はご相談願います http://shimantokawasemi.blog84.fc2.com/

スイーツ・その他

塩けんぴ（水車亭）（みずくるまや）

高知県高岡郡四万十町古市町9-30 TEL.0880-22-3456
［営］8:00〜20:00［休］無休
https://www.nangokuseika.com/

高知県名産の芋けんぴ。昔から慣れ親しんだ幼馴染のような素朴なお菓子です。「塩けんぴ」は、ちょっと塩を利かせ、甘さ控えめにつくった人気商品。四万十町「水車亭」にて購入できます。

鍋焼きプリン（モンブラン）

高知県須崎市西崎町6-1　TEL.0889-42-4738
［営］6:00〜19:00／カフェ7:00〜18:00［休］火曜日
https://bakeshop-montblanc.jimdofree.com/

須崎の街のパン屋さんが作る「須崎名物鍋焼きラーメン」を模したスイーツ。マロンペーストの麺、ほろ苦いカラメルソースのつゆをプリンの上にのせました。具材は、生クリームと黄桃で作った卵にドーナツのちくわや葱が彩ります。（販売日：木〜日曜日）

クッキーシュークリーム だつぽん屋（D'aPan屋）

高知県高岡郡梼原町茶や谷666　TEL.050-3591-4591
［営］11:30〜15:00（金は14:00終了）［休］月〜木曜日
https://dapan-ya.jp/

クッキー生地をのせて香ばしく焼き上げサクッとしたシュー生地の中には、滑らかで甘さ控えめのカスタードクリームがみっちりと入っています。店舗以外でもマルシゆすはら、須崎市の直販市やイベントなどでも販売をしています。

かき氷（西村甘泉堂）（にしむらかんせんどう）

高知県高岡郡中土佐町久礼6528　TEL.0889-52-2953
［営］9:00〜16:30頃［休］火・水曜日
https://xn--3iqz5v2uac6ljot32netg.com/

「生イチゴミルク入りかき氷」は、一級品の中土佐町産イチゴを使った自家製生イチゴソースと練乳のかき氷。ふわふわ氷は口に入れるとすーっと溶け、甘く爽やかなイチゴと練乳が口の中で広がります。夏季限定です。

シュークリーム（ひろみ堂）

ひろみ堂のシュークリームは、薄い皮の中にはち切れんばかりにカスタードクリームがぎっしりと詰まっています。持つとずしりと重みを感じるほど。地元の人は子どもの頃からの馴染みの味。（道の駅あぐり窪川・みどり市でも購入できます。）

ジャージーソフト（You Farm）

高知県高岡郡津野町北川4883-1 TEL.090-8282-8601
［営］10:00〜17:00 ※11〜2月は16:30まで
［休］火曜日

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新鮮で濃厚な一品。ココアやラズベリーなど7種類のトッピングが選べます。プリンやチーズケーキなども販売しています。

奥四万十のグルメ・スイーツ

満天の星大福（満天の星）

高知県高岡郡津野町船戸4939 TEL.0889-62-3335
［営］10:00〜17:00 ※11〜3月は16:00まで
［休］不定休 http://www.manten-hoshi.jp/

四万十川源流域の大自然で育った上質な茶葉をたっぷり使用したほうじ茶の大福です。口いっぱいに広がるほうじ茶の香ばしさと、甘すぎないあんこ、クリーミーな生クリームがベストマッチ。津野町を語るには外せない一品です。その他にも、おしゃれにラッピングされたお茶やお菓子が揃っているのでお土産にもぴったりです。

苺スイーツ（風工房）

高知県高岡郡中土佐町久礼8645-2
TEL.0889-52-3395
[営] 10:00〜17:00（LO16:00）
[休] 火曜日（祝日の場合は翌日）
https://www.nakatosa.com/shop/kazekoubou/

地元のイチゴ農家のお母さん達が作るスイーツのお店。王道のイチゴのショートケーキを始め、ソフトクリームやシフォンケーキ、タルトなど種類も豊富。「風工房」では、テイクアウトはもちろん、カフェ併設。

桜のプリン（（株）SAKURA club）

高知県高岡郡梼原町川井6982
TEL.090-4508-0721
[営] 9:00〜18:00 [休]不定期（1月1日〜３日）

高知県産の八重桜の香りを閉じ込めた華やかなプリン。見た目も美しく、特別なひとときを彩るスイーツは贈り物や自宅での贅沢なおやつタイムにおすすめ。

栗スイーツ（shimanto おちゃくり cafe）

高知県高岡郡四万十町十和川口62-9
TEL.0880-28-5528
[営] 平日11:00〜15:00（LO14:30）／土日祝10:00〜15:00（LO14:30） [休] 水曜日
https://ochakuri.jp/

四万十川流域は栗の産地。高知の日差しとミネラル分の多い土、山間地域の寒暖差や栗に適した湿度が相まって、甘い栗が元気に育ちます。モンブランや渋皮煮など栗の甘さがグッと詰まった様々なスイーツが楽しめます。

かりんとう饅頭（梅原晴雲堂）

高知県須崎市中町1-5-9
TEL.0889-42-0254
［営］8:30〜18:30 ［休］日曜日・不定休

大正14年創業の老舗菓子店で作られる「かりんとう饅頭」。外は米油でカリッと揚げ、中はしっとりとした食感と甘すぎない上品なあんこがやみつきになります。子どもから年配の方まで愛される味です。おやつに、お土産にぜひどうぞ。

道の駅

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。

道の駅 かわうその里すさき

高知県須崎市下分甲263-3 TEL.0889-40-0004
［営］9:00〜17:00 ［休］無休
https://michinoeki-susaki.com/

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。カツオの藁焼きタタキの豪快な実演販売もあります。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。

牧場生絞り、地乳のソフトクリーム

各道の駅オリジナルアイスも要チェック！

道の駅 なかとさ

高知県高岡郡中土佐町久礼8645-2 TEL.0889-59-9090
［営］9:00〜17:00 ※店舗により異なります ［休］不定休
https://www.nakatosa.com/

地元の旬の野菜や目の前の海で漁師が獲った新鮮な海の幸やお土産を販売しているマルシェをはじめ、焼き立てパンが食べられるパン屋、地元のイチゴをふんだんに使ったスイーツが楽しめるお店が並んでいます。また、新鮮な魚介類をその場で食べられるレストランや軽食スペースなどあり、地元のおいしいものが詰まった道の駅です。駐車場の西側には芝生広場やドッグランもあります。

「マルシェなかとさ」の完熟苺のとろけるソフトクリームは苺ジャムがトッピング。

道の駅 布施ヶ坂（ふせがさか）

高知県高岡郡津野町船戸654-1 TEL.0889-62-3225
［営］7:30〜17:30 ※食堂は10:00〜15:30 ［休］1/1

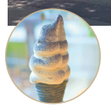
国道197号沿いにある道の駅。新鮮な野菜や果物、津野町の特産品や工芸品などを販売。レストランでは地元食材を使った料理に舌鼓。デザートには手づくりアイスクリー ムがおススメ。季節に合わせて、お茶、文旦、ヨモギ、生姜、シソなどの味が楽しめます。展望台からは美しい茶畑や風車が一望でき、全長100mの天狗のローラー滑り台は子どもたちに人気です。

季節によってフレーバーが変わる手づくりアイスクリームは要チェック！

道の駅 ゆすはら

高知県高岡郡梼原町太郎川3785
TEL.0889-65-1126
https://www.kumonouegroup.com/ichiba

太郎川公園全体が道の駅となっている複合型の道の駅。雲の上の温泉・プール、雲の上のギャラリー、雲の上の市場のほか、ゆすはらキャンプ場、ゆすはら湿生園、きつつき学習館、雲の上のカフェなど自然を楽しめる施設もあり、老若男女多世代が一日中過ごせる体験がぎゅっと集まっています。現在、宿泊施設の雲の上のホテル・レストランは建替えの為、休業中。



雲の上をイメージした見た目の「KUMOソフト」は、見た目も楽しい人気スイーツ。

道の駅 あぐり窪川（くぼかわ）

高知県高岡郡四万十町平串284-1 TEL.0880-22-8848
［営］8:00〜18:00／特産品コーナー 8:30〜18:00／レストラン風人8:00〜15:30（LO15:00）［休］奇数月の第3水曜日（3月のみ末日）https://aguri-kubokawa.co.jp/

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。

「みるく工房」のフレッシュミルク。季節限定メニューもどうぞ。

道の駅 四万十大正（しまんたいしょう）

高知県高岡郡四万十町大正16-2 TEL.0880-27-0088
［営］8:30〜16:00 ［休］12/31〜1/3、第1月曜日
https://www.shimanto-taisho.com

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、四万十大正を代表する無手無冠の焼酎や日本酒、四万十町産の天然鮎や椎茸、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」、「山菜うどん」などがおススメです。

「であいの里」にある王道定番ソフトクリーム。

道の駅 四万十とおわ

高知県高岡郡四万十町十和川口62-9
TEL.0880-28-5421 ［営］8:30〜17:00 ［休］無休
https://toowashimanto.jp

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お楽しみいただけます。地元のお母さんたちの「四万十流域バイキング」（毎週木曜日開催）も好評です。とおわ市場では季節の野菜に加え、地元で収穫、加工した和栗のお菓子なども充実しています。

種類も豊富「とおわのあいす屋さん」。バニラソフトに四万十紅茶をかけたスイーツなど。

奥四万十エリアのグルメ・スイーツ 店舗

掲載情報は変更となる場合があります。最新の情報は各店舗へご確認ください。

■飲食店 ■麺類 ■鰹のタタキ・魚介 ■ジビエ ■喫茶・カフェ ■テイクアウト

須崎市 51店舗

須崎市観光協会
店舗紹介ページはこちら

須崎魚河岸 魚貴（うおたか） 須崎本店

高知県須崎市西崎町43
TEL.0889-42-5170
［営］11:30～14:00（LO13:30）／17:30～23:00（LO22:00）
［休］月曜日・12/31・1/1
※GW/SWに該当する月曜日は営業

お食事処 ますや

高知県須崎市大間西町1-8
TEL.0889-43-1714
［営］11:00～13::00（火～金営業・前日までの事前予約制）／17:00～22:00（LO21:00）
［休］日・月 ※ランチは土曜日も休み
鍋焼きラーメンあり

道の駅かわうその里すさき レストランとれた亭

高知県須崎市下分甲263-3
TEL.0889-40-0004
［営］11:00～17:30（LO17:00）
［休］不定休
鍋焼きラーメンあり

食事処 喜楽（きらく）

高知県須崎市南古市町2-9
TEL.0889-42-6097
［営］11:30～13:00／17:00～21:00（LO20:30）
［休］日曜日・祝日
鍋焼きラーメンあり

キッチン アズーリ

高知県須崎市栄町2-6
TEL.0889-42-0044
［営］11:30～14:00（LO13:30）／18:00～22:00
（※夜は前日までに要予約）
［休］日・月曜日

食事処 祇園（ぎおん）

高知県須崎市緑町2-10
TEL.0889-42-2029
［営］11:00～14:30／17:00～20:00
［休］水・木曜日

小野家

高知県須崎市西崎町8-3
TEL.0889-42-8807
［営］11:00～14:00／17:00～22:00
［休］水曜日、第2・4木曜日
鍋焼きラーメンあり

和風バル なかま

高知県須崎市東古市町4-32
TEL.0889-42-8077
［営］11:00～14:00／18:00～23:00（お客が少ない時は早く閉店）
［休］土曜の昼・日曜日・祝日

焼肉たけうち

高知県須崎市緑町8-27
TEL.0889-42-2195
［営］17:00～21:00（LO20:30）
［休］木曜日、第3水曜日

鍋焼きラーメンのがろ～須崎店

高知県須崎市鍛治町7-15
TEL.0889-42-3222
［営］11:00～16:00（LO15:30）
［休］金曜日、第3日曜日
鍋焼きラーメンあり

すさき駅前食堂

高知県須崎市原町1-5-20
TEL.0889-40-4433
［営］10:00～16:00（LO15:30）
（年末年始・変更あり）
［休］水曜日
鍋焼きラーメンあり

まゆみの店

高知県須崎市栄町10-14
TEL.0889-42-9026
［営］平日11:00～14:30（LO14:00）／土日祝11:00～17:00（LO16:30）
※スープ無くなり次第閉店
［休］水曜日・第1日曜日
鍋焼きラーメンあり

橋本食堂

高知県須崎市横町4-19
TEL.0889-42-2201
［営］11:00～14:00（13:50までに受付表に記入）
［休］日・月・火曜日・祝日
鍋焼きラーメンあり

お食事処 千秋（ちあき）

高知県須崎市原町1-9-13
TEL.0889-42-7653
［営］10:00～14:00（18:00～は要予約）
［休］第2・4火曜（不定休あり）
鍋焼きラーメンあり

食事処 やのよし

高知県須崎市原町2-3-9
TEL.0889-42-0107
［営］11:30～14:30／17:30～20:30 ※月は14:30まで
［休］火曜日（不定休あり）

レストハウス琵琶湖

高知県須崎市安和36
TEL.0889-42-0885
［営］8:00～14:00（LO13:30）
［休］火・水曜日

Café舞夢

高知県須崎市青木町7-13
TEL.0889-43-2088
［営］8:00～16:00（モーニング15:30）
［休］無休

居酒屋 一休どん

高知県須崎市原町1-9-1
TEL.0889-42-8138
［営］17:00～22:00
［休］日・月曜日（祝日の営業は不定期）

多田水産

高知県須崎市下分甲263-3（道の駅 かわうその里すさき店内）
TEL.0889-40-0200
［営］9:00～17:30
［休］年中無休

ふぐ料理・寿し割烹 味道筋（みどうすじ）

高知県須崎市西崎町9-48
TEL.0889-43-0681
［営］17:00～21:00（予約にて承ります）
［休］不定休

居酒屋鈴（すず）

高知県須崎市原町1-11
TEL.0889-42-4745
［営］17:00～22:00
［休］日・月曜日

食事処・酒処 いちかわ

高知県須崎市原町1-1-20
TEL.090-7574-2724
［営］17:00～22:00
［休］月曜日
鍋焼きラーメンあり

宴会処 土居義（どいよし）

高知県須崎市西崎町6-12
TEL.0889-42-8787
［営］17:00～20:30
［休］不定休

いせえび料理 池浦（いけうら）

高知県須崎市浦ノ内福良239
TEL.088-856-1630
［営］12:00～20:30
（要事前予約）
［休］不定休

いせえび料理 中平

高知県須崎市浦ノ内福良244
TEL.088-856-1651
［営］12:00～20:30（LO19:00）
［休］要問合せ

つばき

高知県須崎市東古市町4-29
TEL.0889-42-0468
［営］11:30～13:00／17:00～22:00
［休］不定休

回転寿司 いちばん船（ぶね）

高知県須崎市神田2500-1
TEL.0120-226-123
［営］11:00～21:00（LO20:45）
［休］なし

coffee shop & factory ピエロ

高知県須崎市東糺町3-6
TEL.0889-42-1782
［営］平日6:30～17:00、土祝6:30～16:00
［休］日曜日

喫茶みつや

高知県須崎市新町2-2-1
TEL.0889-42-0440
［営］10:00～14:00／17:00～19:00
［休］月曜日

Cafe & kitchen サラダ

高知県須崎市青木町23
TEL.0889-42-6881
［営］11:30～15:00
［休］第1・3月曜日、日曜日、祝日

coffee house 森の木

高知県須崎市赤崎町1-31
TEL.0889-43-1951
［営］7:30～11:30
（モーニングLO10:30）
［休］水曜日・不定休あり

コーヒーハウス JOY

高知県須崎市緑町8-18
TEL.0889-42-6777
［営］平日6:00～15:00（LO14:30）／土・祝6:00～12:00（LO11:00）
［休］日曜日

安和 八洲苑（あわ はっしゅうえん）

高知県須崎市安和164-1
TEL.0889-43-1323
［営］11:00～17:00
［休］月～木曜日

BAKE SHOP モンブラン

高知県須崎市西崎町6-1
TEL.0889-42-4738
［営］6:00～19:00／カフェ7:00～15:00
［休］火曜日

Cona-cafe

高知県須崎市青木町5-14
TEL.090-7573-1680
［営］10:00～17:00
［休］月～水曜日（その他臨時休業あり）

ショップたけざき

高知県須崎市下分乙819-1
TEL.0889-42-4871
［営］4:00～18:00
［休］水曜日・第2火曜日・元旦

梅原晴雲堂（うめばらせいうんどう）

高知県須崎市中町1-5-9
TEL.0889-42-0254
［営］8:30～18:30
［休］日曜日・不定休

海の上食堂 浮橋（うきはし）

高知県須崎市浦ノ内東分鳴無3715
TEL.0889-49-0240
［営］11:00～15:00
［休］水曜日

LOGOS SHOP&CAFE

高知県須崎市浦ノ内東分2251番地 ロゴスパーク シーサイド高知須崎内TEL. 0889-59-0601
［営］平日10:30～17:00／土日祝9:30～18:00
［休］火・水曜日（祝日・春夏冬休み期間を除く）（1～2月は火・水・木）

須崎大漁堂

高知県須崎市青木町1-19
TEL.0889-59-1881
［営］10:00～16:00
［休］年末年始

須崎のサカナ本舗

高知県須崎市東古市町1-30-1
TEL.0889-59-1950
［営］11:00～15:00
［休］火曜日

Yショップ中平

高知県須崎市浦ノ内東分119-1
TEL.0889-49-0123
［営］7:00～19:00／日曜 7:00～18:00
［休］第4日曜日、年末年始

喫茶 美ら庵

高知県須崎市上分乙1336
TEL.090-1588-3326
［営］7:30～14:00
［休］水曜日

二代目 ぼっちり

高知県須崎市緑町8-11 1F
TEL.0889-59-2094
［営］11:00～14:00（LO13:30）／金・土・日17:00～22:00
［休］水・木曜日
鍋焼きラーメンあり

鍋焼きラーメンばさら 離れ屋

高知県須崎市西崎町6-6
ホテルパンダガ内1階
［営］Instagramよりご確認ください
［休］水・木・金曜日
鍋焼きラーメンあり

Beer Cafe SunGo

高知県須崎市原町1-6-9
せいえいビル1階
［営］日曜のみ営業 12:00～17:00（LO16:00）
［休］月～土曜日

居酒屋春ちゃん

高知県須崎市東古市町4-33
TEL.090-7788-8637
［営］11:00～14:00／18:00～23:30（LO23:00）
［休］不定休

115en

高知県須崎市大間本町14-10
TEL.070-9091-1755
［営］11:00～12:45／13:10～14:30 ※要予約
［休］Instagramよりご確認ください

おのストーブ

高知県須崎市浦ノ内東分2948番地
TEL.0889-59-2619
［営］土日祝のみ営業 10:00～17:00（LO16:30）
［休］月～金曜日

ひなたや

高知県須崎市妙見町8-1
TEL.090-4782-8634
［営］水・木・金 11:30～15:00（LO14:00）※要予約
［休］土～火曜日・不定休

Mackeyのパン工場

高知県須崎市桑田山甲232
［営］水・木・金 11:00～16:00
［休］土～火曜日

津野町 27店舗

津野町観光情報サイト「津野ぶら」
店舗紹介ページはこちら

道の駅 布施ヶ坂（ふせがさか）

高知県高岡郡津野町船戸654-1
TEL.0889-62-3225
［営］4～11月 7:30～17:30／12～3月 8:00～17:30／食堂 10:00～15:30
［休］1/1

奥四万十エリアのグルメ・スイーツ 店舗

掲載情報は変更となる場合があります。最新の情報は各店舗へご確認ください。

■ 飲食店 ■ 麺類 ■ 鰹のタタキ・魚介 ■ ジビエ ■ 喫茶・カフェ ■ テイクアウト

和食と中華の店 いまはし

高知県高岡郡津野町永野486-1
TEL.0889-55-2288
［営］11:00～14:00
［休］水曜日

つのきん

高知県高岡郡津野町北川5169
TEL.0889-62-2985
［営］11:30～14:00
［休］土・日曜日、祝日

遊食や 楽（ゆうしょく らく）

高知県高岡郡津野町姫野々489-1
TEL.0889-55-2009
［営］17:00～21:00（LO20:30）
［休］日曜日、第4月曜、祝日

いろは食堂

高知県高岡郡津野町赤木1151
TEL.0889-56-3322
［営］11:00～13:30／17:30～20:00頃
［休］水曜日、第3火曜日

ブルーメ

高知県高岡郡津野町杉ノ川甲1
TEL.0889-56-3110
［営］8:00～13:30／17:30からはスナックとして営業
［休］月曜日・第3日曜日

農家食堂 Café イチョウノキ

高知県高岡郡津野町芳生野乙810
TEL.0889-43-9155
［営］土・日・祝日の8:00～15:00

豚太郎 葉山店（とんたろう）

高知県高岡郡津野町姫野々538-5
TEL.0889-55-2322
［営］11:30～14:00／17:30～21:00
［休］月曜日

自由軒 葉山店

高知県高岡郡津野町杉ノ川甲308-1
TEL.0889-56-3744
［営］11:00～15:00／17:00～20:00
［休］月・第2火曜日（祝日の場合は営業、翌日休み）

豚太郎 東津野店（とんたろう）

高知県高岡郡津野町力石
TEL.0889-62-3360
［営］10:30～16:00（LO15:30）
［休］水曜日・1/1

吉村虎太郎邸（よしむらとらたろうてい）

高知県高岡郡津野町芳生野甲1456-1
TEL.0889-62-2601
［営］10:00～16:00
［休］火曜日・年末年始（12/29～1/3）

みさや

高知県高岡郡津野町永野375-1
TEL.0889-55-2118
［営］17:00～21:00
［休］日曜日、祝日

星ふるヴィレッジTENGU レストラン

高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-22
TEL.0889-62-3188
［営］11:00～14:30（LO14:00）
［休］火曜日・水曜日

みどりの森のカフェ もくもく

高知県高岡郡津野町杉ノ川乙1034-3
TEL.0889-56-3933
［営］8:00～14:00／17:30～21:00
［休］火曜日・第2水曜日

山賊茶屋（さんぞくちゃや）

高知県高岡郡津野町桑ケ市1816-1
TEL.0889-62-3319
［営］9:00～17:00
［休］月～木曜日、年末年始

小屋

高知県高岡郡津野町杉ノ川甲13-1
TEL.090-7781-9954
［営］金曜日11:00～18:00
［休］土～木曜日
※臨時営業日あり。詳細はインスタグラム（@koya_bread）にて

You Farm

高知県高岡郡津野町北川4883-1
TEL.090-8282-8601
［営］10:00～17:00
※11～2月は16:30まで
［休］火曜日

コーヒー7不思議

高知県高岡郡津野町桑ヶ市2417-4
TEL.080-5655-2636
［営］10:00～18:00（LO17:30）
［休］水・木曜日

ほかほかのお弁当 風の駅

高知県高岡郡津野町白石甲1166-5
TEL.0889-56-3244
［営］6:00～売り切れまで
［休］木～日曜日

ほっか菜（さい）しまさき

高知県高岡郡津野町姫野々489-1
TEL.0889-55-2005
［営］10:00～13:00
※手羽先のみ17:00～19:00
［休］土・日曜日、祝日、第4月曜
※予約あれば可能

JACKSON スコーンズ

高知県高岡郡津野町赤木559-1
［営］11:00～16:00
［休］月・火・土・日祝 ※営業日の詳細は、インスタグラム（@jacksonscones）にてお知らせ

満天の星 本社・加工所

高知県高岡郡津野町船戸4939
TEL.0889-62-3335
［営］10:00～17:00（11～3月は16:00まで）
［休］不定休

山里

高知県高岡郡津野町船戸3584-1
TEL.080-2531-9825
［営］9:00～売り切れ次第終了
［休］月～金曜日、臨時休業あり

喫茶ふくろう

高知県高岡郡津野町芳生野丙1621-1
TEL.0889-62-3031
［営］9:00～16:00
［休］不定休

汰菓宝箱～Tacarabaco～

高知県高岡郡津野町永野553
［営］【モーニング】火・水 8:30～材料がなくなるまで
【カフェ】不定休9:00～16:00
［休］不定休（基本的に5の倍数の日が休み）

お山の珈琲焙煎所

高知県高岡郡津野町北川94-2
TEL.0889-62-2228
［営］土～月曜日8:00～16:00（モーニング8:00～11:00）
［休］火～金曜日

遊山四万十 せいらんの里

高知県高岡郡津野町船戸1321
TEL.0889-43-9025
［営］不定休 ［休］不定休
※営業日の詳細は、インスタグラム（@ys_seiran）もしくはお電話にてお問い合わせください。

梼原町 21店舗

ゆすはら雲の上観光協会
店舗紹介ページはこちら

MEGURU

高知県高岡郡梼原町梼原1345
TEL.080-4664-7109
［営］11:30～14:00／17:00～19:00（水・土・日）
［休］月・金 その他Instagramにてお知らせ

食創庫 蔵（しょくそうこ くら）

高知県高岡郡梼原町梼原1332-1
TEL.0889-65-0013
［営］7:30～10:00
夜の食事は要相談
［休］月曜日・第3日曜日

Cafe&Bar INDY'S

高知県高岡郡梼原町梼原1419
［営］11:30～14:00／17:30～21:30
［休］火曜日・日曜日（日曜夜は営業）

美味美味亭（おいおいてい）

高知県高岡郡梼原町梼原1481
［営］11:00～14:00／17:00～21:30
［休］火・日曜日（日曜夜は営業）

農家レストランくさぶき

高知県高岡郡梼原町太郎川3717
TEL.0889-65-0500
［営］11:00～14:00
［休］火曜日
※5名以上要予約

だっぱん屋（D'aPan屋）

高知県高岡郡梼原町茶や谷666
TEL.050-3591-4591
［営］11:30～15:00
［休］月～木曜日

チムジルバン レストラン鷹取（たかとり）

高知県高岡郡梼原町下折渡206
TEL.0889-62-3308
［営］11:00～14:00
［休］月曜日（祝日の場合は翌火曜日）
TELにて事前予約

COFFEE STAND CANS Hutte

高知県高岡郡梼原町太郎川3719
［営］9:00～15:00
［休］不定休（HPでお知らせ）

彩華（さいか）

高知県高岡郡梼原町六丁115-4
TEL.0889-67-0022
［営］10:00～14:00／16:30～20:00
［休］月・火曜日、その他不定休

COFFEE FLAG

高知県高岡郡梼原町梼原1155-6
TEL.0889-65-0580
［営］8:00～16:00
［休］木・金曜日

Café&Bar Hide Out

高知県高岡郡梼原町梼原1629-2
TEL.0889-65-0925
［営］11:00～0:00
［休］無休 ※臨時休業あり

森のパン工房 シェ・ムワ

高知県高岡郡梼原町松原401
TEL.0889-40-2727
［営］8:00～17:00（土・日9:00～16:00）
［休］月・火曜日

TOP TIME《トップタイム》

高知県高岡郡梼原町梼原1376
TEL. 080-7881-8075
［営］食事8:00～23:00、カラオケ8:30～23:00
［休］火・水曜日（17:00～営業）

雲の上のカフェ －another sky－

高知県高岡郡梼原町太郎川3799-3
TEL. 080-4664-7109
［営］12:00～15:30（土・日）
［休］月・火・水・木・金

どんぐり

高知県高岡郡梼原町梼原3797ふるさと市場内
TEL. 090-6282-2917
［営］10:00～13:00頃
売切次第終了
［休］木曜日

くるみ

高知県高岡郡梼原町太郎川3797ふるさと市場内
TEL. 090-6093-8356
［営］10:00～13:00頃
売切次第終了
［休］不定休

りぼんちゃん

高知県高岡郡梼原町梼原1332-2
TEL.080-9570-6356
［営］木・金・土 19:00～23:00（看板が消えるまで）
［休］不定休 ※Instagramにてご確認ください。

雲の上の温泉（食堂）

高知県高岡郡梼原町太郎川3785 TEL.0889-65-1126
［営］水～金・日11:00～16:00／土・祝（中日）ランチ11:00～15:00 ディナー17:00～19:30
［休］月・火曜日（祝日の場合翌水曜日に振替）

クモノウエ

高知県高岡郡梼原町梼原1444-11
［営］11:00～14:00
［休］月曜日

酔狂

高知県高岡郡梼原町梼原1351
TEL.0889-65-0977
［営］17:00頃～23:00
［休］日曜日

桜畑のテラスカフェ

高知県高岡郡梼原町川井6982
TEL.090-4508-0721
［営］9:00～14:00（LO13:00）
［休］月～金曜日（平日）

中土佐町 24店舗

なかとさ観光協会
店舗紹介ページはこちら

黒潮工房

高知県高岡郡中土佐町久礼8009-11
TEL.0889-40-1160
［営］10:30～14:00（LO13:30）
［休］第2木曜日（祝日の場合は変更）

レストラン茶屋本陣 櫂（かい）

高知県高岡郡中土佐町久礼8009-11（黒潮本陣本館内）
TEL.0889-52-3500
［営］11:30～14:00（LO13:30）
［休］木曜日

和食・宴 あずま

高知県高岡郡中土佐町久礼6179-2
TEL.0889-52-2237
［営］17:00～22:00（LO料理20:30・ドリンク21:00頃）
［休］不定休

浜焼き 海王（かいおう）

高知県高岡郡中土佐町久礼8645-2（道の駅なかとさ内）
TEL.0889-59-2200
［営］10:00～15:30（LO15:00）
［休］火曜日（祝日の場合は翌日）

奥四万十エリアのグルメ・スイーツ 店舗

掲載情報は変更となる場合があります。最新の情報は各店舗へご確認ください。

■ 飲食店 ■ 麺類 ■ 鰹のタタキ・魚介 ■ ジビエ ■ 喫茶・カフェ ■ テイクアウト

數田（かずた）

高知県高岡郡中土佐町久礼
6636-6
TEL.0889-52-3777
［営］17:00～22:00（LO21:30）
［休］日曜日

彩翔 -IROHA-

高知県高岡郡中土佐町久礼
6755
TEL.0889-52-2377
［営］11:30～14:00（LO13:30）／17:00～22:00（LO21:30）
［休］月曜日（日曜日はお昼が休み）

おもや -ごはん-

高知県高岡郡中土佐町久礼
6619-6
TEL.0889-52-2012
［営］11:30～14:00／17:00～21:30
［休］日曜日・土曜日の昼※不定休あり

ふるさと

高知県高岡郡中土佐町久礼
6778-3
TEL.0889-52-3825
［営］11:00～14:00／16:30～20:00
［休］水曜日・木曜日

ファミリー居酒屋 御惣菜（おそうざい）

高知県高岡郡中土佐町久礼
6379
TEL.0889-52-4888
［営］17:00～22:30（LO料理21:30・ドリンク22:00）
［休］日曜日

むつみ屋

高知県高岡郡中土佐町久礼
6372-2
TEL.0889-52-3903
［営］11:30～14:00頃
［休］水・木曜日

高知屋

高知県高岡郡中土佐町久礼
6543-2
TEL.0889-52-4747
［営］9:00～15:00頃（冬季は時間変更あり）
［休］不定休

黒潮亭 いか船頭（せんどう）

高知県高岡郡中土佐町久礼
8645-2（道の駅なかとさ内）
TEL.0889-59-3114
［営］9:00～17:00
［休］月曜日（祝日の場合は営業）

とみぃの台所

高知県高岡郡中土佐町久礼
6525
TEL.090-7141-3570
［営］10:30～14:30
［休］不定休

田中鮮魚店（漁師小屋）

高知県高岡郡中土佐町久礼
6382
TEL.0889-52-2729
［営］9:00～17:00／食堂10:00～14:00
［休］水曜日

山本鮮魚店

高知県高岡郡中土佐町久礼
6369
TEL.0889-52-3373
［営］10:00～16:00／食堂11:00～14:00
［休］月・木曜日（変更することもあり）

茶房 古久家（さぼう こくや）

高知県高岡郡中土佐町久礼
6366-1
TEL.0889-52-3557
［営］10:00～16:00
［休］水・木曜日

風工房（かぜこうぼう）

高知県高岡郡中土佐町久礼
8645-2（道の駅なかとさ内）
TEL.0889-52-3395
［営］10:00～17:00（LO16:00）
［休］火曜日（祝日の場合は翌日）

浜岡惣菜店

高知県高岡郡中土佐町久礼
6371
［営］10:00～15:00（売り切れまで）
［休］不定休

西村菓子店

高知県高岡郡中土佐町久礼
6528
TEL.0889-52-2953
［営］9:00～16:30頃
［休］火・水曜日

串焼きポン吉

高知県高岡郡中土佐町久礼
6363-2
TEL.090-2380-5545
［営］平日10:00～売り切れまで／土日祝9:00～14:00
［休］平日は不定休

岩本こむぎ店

高知県高岡郡中土佐町久礼
8645-2（道の駅なかとさ内）
TEL.0889-59-1515
［営］10:00～（売り切れまで）
［休］月曜日（祝日の場合は翌日）※臨時休業あり

岡村かまぼこ店

高知県高岡郡中土佐町久礼
6523
TEL.0889-52-2956
［営］9:00～17:00
［休］水曜日

市場のめし屋 浜ちゃん食堂

高知県高岡郡中土佐町久礼
6370-2
［営］10:00～14:30
［休］火・水曜日

おおのみや

高知県高岡郡中土佐町久礼
6526
［営］10:00～15:00
［休］水・木曜日

四万十町 29店舗

四万十町観光協会
店舗紹介ページはこちら

創作中華と和食の桜華（おうか）

高知県高岡郡四万十町北琴平町2-7
TEL.080-7529-8025
［営］17:30～21:30（LO）
［休］火曜日

洋食堂ケルン

高知県高岡郡四万十町平串347-2
TEL.0880-22-9811
［営］8:00～16:30（LO15:30）
［休］月曜日（祝日の場合は火曜日）
四万十ポーク丼あり

味覚（みかく）

高知県高岡郡四万十町茂串町6-30
TEL.0880-22-0448
［営］モーニング8:30～9:30／昼11:00～14:00／夜17:00～21:00（LO19:00）［休］不定休
水曜のみランチだけ
四万十ポーク丼あり

道の駅 あぐり窪川（くぼかわ） レストラン「風人」

高知県高岡郡四万十町平串284-1 TEL.0880-22-8848
［営］8:00～16:00（LO15:30）／ランチメニュー11:00～15:30／モーニング8:00～11:00
［休］奇数月第3水曜日
四万十ポーク丼あり

道の駅 四万十とおわ とおわ食堂

高知県高岡郡四万十町十和川口62-9
TEL.0880-28-5421
［営］8:00～15:00／モーニング8:00～10:00（LO）、ランチ10:30～14:30（LO）／バイキング毎木曜11:00～14:30（LO）
［休］5～6月・12～2月の水曜日
四万十ポーク丼あり

道の駅 四万十大正 であいの里

高知県高岡郡四万十町大正16-2
TEL.0880-27-0088［営］夏季（4～9月）8:30～17:00／冬季（10～3月）8:30～16:00／ランチアワー10:30～15:00（LO14:30）［休］12～2月・6月 毎週月（祝日含む）／それ以外の月 第一月（祝日の場合は翌月曜日）／12/31～1/3の年末年始
四万十ポーク丼あり

しまんとえきめしFORM

高知県高岡郡四万十町琴平町16-24 JR窪川駅構内
TEL.0880-29-6110
［営］11:00～20:00（LO）
［休］水曜日・不定休あり

うなきち

高知県高岡郡四万十町本町1-14
TEL.0880-22-2138
［営］8:30～16:00（LO15:00）
［休］水曜日

レストカフェ 瀧の子（たつこ）

高知県高岡郡四万十町東大奈路1380-25
TEL.0880-29-6008
［営］11:00～14:00、17:30～20:00
［休］月曜日
四万十ポーク丼あり

ラーメン食堂 七子（ななこ）

高知県高岡郡四万十町床鍋640-1
TEL.0880-22-8777
［営］平日11:00～15:00 夜17:30～20:00／土日11:00～15:00 夜17:00～20:00
［休］月・火曜日

ゆういんぐ四万十

高知県高岡郡四万十町東大奈路514-14
TEL.0880-22-5188
［営］7:00～20:00（LO19:30）
［休］無休
四万十ポーク丼あり

満洲軒（まんしゅうけん）

高知県高岡郡四万十町古市町1-19 TEL.0880-22-0019
［営］11:00～14:00／16:30～21:00
［休］日曜日、第2・4月曜日（月曜祝日の場合翌月曜が休）

焼肉 峰の上（みねうえ）

高知県高岡郡四万十町峰ノ上17
TEL.0880-22-1514
［営］11:00～14:00／16:30～21:00
［休］水・木曜日
四万十ポーク丼あり

松葉食堂

高知県高岡郡四万十町七里甲295-14
TEL.0880-23-0833
［営］11:00～14:30（祝日営業）
［休］日曜日・1/1・1/2
四万十ポーク丼あり

Oiwai Kitchen

高知県高岡郡四万十町琴平町3-18
TEL.0880-22-1080
［営］8:00～14:30／17:00～21:00
［休］木曜日・第2日曜日
四万十ポーク丼あり

古民家カフェ半平（はんぺい）

高知県高岡郡四万十町茂串町2-3
TEL.0880-22-2101
［営］9:00～17:00（LO16:00）
［休］木曜日・年末年始

喫茶 シーガル

高知県高岡郡四万十町新開町1248-6
TEL.0880-22-2722
［営］7:30～14:00（火のみ7:30～11:00モーニングのみ）
［休］月・第1日曜日ランチ定休日

こっこらんど

高知県高岡郡四万十町東大奈路331-144
TEL.0880-22-3488
［営］10:00～18:00
［休］水曜日

カフェ&キッチン 空詩土（そらしど）

高知県高岡郡四万十町奈路513-15
TEL.0880-24-0122
［営］8:00～17:00
［休］火・水・木・金曜日

shimantoおちゃくりcafé

高知県高岡郡四万十町十和川口62-9
TEL.0880-28-5528
［営］平日11:00～15:00（LO14:30）／土日祝10:00～15:00（LO14:30）
［休］水曜日

カフェレスト ロガー

高知県高岡郡四万十町平串308-1
TEL.0880-22-8588
［営］11:00～20:00
［休］火・第1・3水曜日

喫茶 橋

高知県高岡郡四万十町大正695-22
TEL.0880-27-0355
［営］6:30～17:30
日曜モーニングのみ
［休］日曜日午後

珈琲店 淳（じゅん）

高知県高岡郡四万十町茂串町6-4
TEL.0880-22-0080
［営］9:00～18:00（LO17:30）
［休］火・水曜日

松鶴堂（しょうかくどう）

高知県高岡郡四万十町茂串町3-10
TEL.0880-22-0265
［営］9:00～17:00／喫茶去10:00～15:00
［休］水・木曜日

カゴノオト

高知県高岡郡四万十町土居6
TEL.080-8730-9038
［営］10:00～16:00
［休］月・火・水・日曜日

珈琲館どなあ

高知県高岡郡四万十町北琴平町2-3
TEL.0880-22-0707／090-3988-7979
［営］8:30～18:00
［休］日曜日

水車亭（みずぐるまや）

高知県高岡郡四万十町古市町9-30
TEL.0880-22-3456
［営］8:00～19:00
［休］無休

みなくち天ぷら店

高知県高岡郡四万十町北琴平町2-40
TEL.0880-22-3457
［営］9:00～18:00（売り切れ次第終了）
［休］日曜日

日本酒ペアリングBAR「お酒やさん」

高知県高岡郡四万十町本町4-23
TEL.0880-22-0039
［営］月11:00～20:00（お酒やさん14:00～17:00休憩）、金～日11:00～21:00
［休］火・水・木曜日

掲載情報は変更となる場合があります。最新の情報は各施設へご確認ください。

観光施設

5施設

カルストテラス

高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-40
TEL.0889-62-3371
［営］9:00～17:00
［休］月曜日（祝日の場合は翌日休）
［料］無料

ゆすはら座

高知県高岡郡梼原町梼原1496
TEL.0889-65-1187（ゆすはら雲の上観光協会）
［営］9:00～16:30（冬期10:00～15:30頃まで）
［休］年末年始
［料］無料

大野見四万十民俗館（おおのみ）

高知県高岡郡中土佐町大野見吉野9
TEL.0889-52-2661（中土佐町教育委員会）
［営］9:30～16:00
［休］土・日曜日・祝日・12/28～1/4
［料］無料

四万十ヤイロチョウの森ネイチャーセンター

高知県高岡郡四万十町大正31-1 TEL.0880-29-4011
［営］10:00～15:00［休］月・水・木曜日［料］大人600円、子ども（小～高校生）300円／大人（高知県民）500円、子ども（高知県民）250円

四万十町郷土資料館

高知県高岡郡四万十町大正32-1
TEL.0880-27-0100
［営］10:00～15:00
［休］月・木曜日
［料］無料

宿泊施設 須崎市

※料金等変更の場合がありますのでお問い合わせください

19施設

そうだ山温泉 和（やわらぎ）

高知県須崎市桑田山乙1122
TEL.0889-45-0055
［料］離れ25,800円（和洋室温泉付、要問合せ）

一福旅館（いちふく）

高知県須崎市西崎町3-8
TEL.0889-42-1262
［料］1泊2食付7,500円～、素泊り4,600円

旅館にしむら

高知県須崎市大間東町4-32
TEL.0889-42-1773
［料］1泊2食付7,000円～、素泊り5,000円

戸田旅館

高知県須崎市東古市町2-18
TEL.0889-42-0706
［料］1泊朝食付5,800円～、素泊り5,500円

民宿 旭

高知県須崎市浦ノ内池ノ浦241
TEL.088-856-2090
［料］1泊2食付7,000円～、素泊り5,000円

民宿 ひかり

高知県須崎市下分乙728
TEL.0889-42-3337
［料］素泊り5,000円

民宿 鳥越（とりごえ）

高知県須崎市山手町49-1
TEL.0889-42-8788
［料］素泊り5,500円（シングル）
※食事付は要相談

ビジネスホテル 鳥越（とりごえ）

高知県須崎市山手町49-1
TEL.0889-42-8788
［料］素泊り5,300円※食事付は要相談

ビジネスホテル マルトミ

高知県須崎市西町2-9-48
TEL.0889-42-7888
［料］本館シングル素泊り5,500円、別館シングル素泊り6,500円

ビジネスホテル さつき

高知県須崎市西糺町16-2
TEL.0889-43-0300
［料］素泊り5,500円

ホテル バンダガ

高知県須崎市西崎町6-6
TEL.0889-42-3330
［料］シングル（平日・土・祝）7,100円／（日）6,800円

ゲストハウス サンテ

高知県須崎市吾井郷乙442
予約は予約サイトのみ
［料］ホームページよりご確認ください。
※1日1組限定1棟貸し。最大10名まで宿泊可能

暮らしのねっこ

高知県須崎市青木町5-14
TEL.050-8808-6388
［料］素泊り4,500円、2人目以降3,500円、未就学児無料

古民家 さくら荘

高知県須崎市多ノ郷乙427
TEL.080-3793-1236
［料］素泊り3,000円

柳屋旅館（やなぎや）

高知県須崎市西町1-1-22
TEL.0889-42-0175
［料］1泊夕食付8,000円、1泊2食付9,000円（お遍路価格あり）

民宿なずな

高知県須崎市浦ノ内灰方1116
TEL.088-879-2047
［料］素泊り6,500円

ゲストハウスジョン

高知県須崎市浦ノ内灰方4-17
TEL.050-3551-0808
［料］素泊り5,500円～（繁忙期は+500円）

お宿&リラクゼーション 実葉土（みはど）

高知県須崎市浜町2-5-7
TEL.080-5518-0550
［料］素泊り5,500円
※1日1組限定1棟貸し・上限3名

HOTEL AZ 高知須崎店

高知県須崎市神田2489-28
TEL.0889-42-3301
［料］シングル 朝食付6,380円／1泊2食7,590円
※365日同一価格

宿泊施設 津野町

※料金等変更の場合がありますのでお問い合わせください

10施設

星ふるヴィレッジ TENGU

高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-22
TEL.0889-62-3188
［休］火・水曜日
［料］1泊2食付1人15,140円～

遊山四万十 せいらんの里（ゆさんしまんと）

高知県高岡郡津野町船戸1321
TEL.0889-43-9025
［休］不定休
［料］1泊2食付ダブルルーム1人16,250円～

四万十源流癒しの里 郷麓温泉（ごうろく）

高知県高岡郡津野町北川8310
TEL.0889-62-2336
［休］不定休
［料］1泊2食付1人17,050円～

松山旅館

高知県高岡郡津野町姫野々584
TEL.0889-55-2511
［料］1泊2食付1人7,500円（大人）

民宿 天山（てんざん）

高知県高岡郡津野町北川2306-1
TEL.0889-62-2537
［休］1/1～1/4
［料］1泊2食付1人6,500円（大人）、5,000円（小学生）、3,000円（小学生未満）

のうか民宿 竹城（たけじょう）

高知県高岡郡津野町北川3859
TEL.090-3780-5072
［料］1泊2食付1人12,200円（大人）、10,200円（小学生以下）

農村体験実習館 葉山の郷（さと）

高知県高岡郡津野町永野251-1
TEL.0889-55-2381
［休］年末年始
［料］素泊りのみ3,150円（小人1,575円）

農村交流施設 森の巣箱

高知県高岡郡津野町貝ノ川床鍋392-2
TEL.0889-40-1703
［休］1/1～1/3、年末は要相談
［料］1泊2食付1人6,500円（要予約）

ゲストハウス「はるなつ家」

高知県高岡郡津野町芳生野丙3427
TEL. 090-5914-3017
［休］不定休
［料］1泊2食付き7,000円／素泊り3,500円

民宿 長寿庵

高知県高岡郡津野町芳生野丙1621-1
TEL.0889-62-3031
［休］不定休
［料］1泊2食付き大人1名20,000円～、小人1名10,000円～

宿泊施設 梼原町

※料金等変更の場合がありますのでお問い合わせください

7施設

マルシェ・ユスハラ（雲の上のホテル別館）

高知県高岡郡梼原町梼原1196-1
TEL.0889-65-1288
［休］無休
［料］1泊2食付1人11,770円～

民宿 花の家

高知県高岡郡梼原町梼原1172
TEL.0889-65-0337
［休］年末年始
［料］1泊朝食付1人7,150円

ゲストハウスかみこや

高知県高岡郡梼原町太田戸1678
TEL.0889-68-0355
［休］不定休
［料］素泊り一泊21,000円～
定員6名

農家民宿 いちょうの樹

高知県高岡郡梼原町川西路1921
TEL.0889-65-0418
［休］無休
［料］1泊2食付1人9,900円

越知面 遊友館（おちめん ゆうゆうかん）

高知県高岡郡梼原町田野々1285
TEL.0889-68-0888
［休］年末年始
［料］小・中・高校生2,000円、大学生2,500円、一般3,800円
※食事なし

岡スエ旅館

高知県高岡郡梼原町田野々1308
TEL.0889-68-0310
［料］1泊2食付き8,500円 ※時期により変動あり（1日1組限定）

ライダーズイン雲の上

高知県高岡郡梼原町太郎川3761-1
TEL.0889-65-1077
［休］火曜日、12～2月
［料］板の間・布団付き1名利用4,000円～、ベッド1名利用4,500円～

宿泊施設 中土佐町

※料金等変更の場合がありますのでお問い合わせください

8施設

鰹乃國の湯宿 黒潮本陣（くろしおほんじん）

高知県高岡郡中土佐町久礼8009-11
TEL.0889-52-3500
［休］第2木曜日（祝日の場合は変更・8月は無休）
［料］1泊2食付1人19,800円～

福屋旅館

高知県高岡郡中土佐町久礼6198
TEL.0889-52-2958
［休］元日
［料］1泊2食付1人7,500円～

ゲストハウス 恵（けい）

高知県高岡郡中土佐町久礼6501-7
TEL.0889-52-2658
［休］なし
［料］素泊り3,500円、小学生以下1,800円

ゲストハウス おやまどり

高知県高岡郡中土佐町矢井賀甲469
TEL.0889-54-1058
［休］なし
［料］素泊り（最大8名）大人3,000円、小学生半額、乳幼児無料※食事はありません

四万十源流の里

高知県高岡郡中土佐町大野見神母野652
TEL.0889-57-2126
［休］日・月曜日
［料］素泊り 本館 9,930円～／素泊り コテージ 10,000円～

奥四万十エリアの観光・宿泊 施設

掲載情報は変更となる場合があります。
最新の情報は各施設へご確認ください。

観光施設 ／ 宿

漁師宿源（げん）ちゃん

高知県高岡郡中土佐町上ノ加江2514-2
TEL.080-2970-3790
［休］不定休
［料］1日1組（2〜6名）中学生以上8,800円、小学生6,800円、幼児5,000円 ※2日前までに要予約

ゲストハウス 桂（かつら）

高知県高岡郡中土佐町久礼6778-2
TEL.0889-59-1842
［休］不定休
［料］素泊り3,500円

ライダーズイン中土佐

高知県高岡郡中土佐町矢井賀乙472
TEL.0889-40-2233
［休］宿泊は年中無休［料］1室1名3,800円／1室2名6,200円／1室3名以上7,500円 ※布団・エアコンは別料金

宿泊施設 四万十町

※料金等変更の場合がありますので
お問い合わせください

18施設

ホテル松葉川（まつばかわ）温泉

高知県高岡郡四万十町日野地605-1
TEL.0880-23-0611
［休］定休日なし／入浴：水曜日は浴場清掃のため16:00〜21:00（受付終了20:30）
［料］1泊2食付大人1人7,700円〜

清流四万十の里 十和（とおわ）温泉

高知県高岡郡四万十町十和川口392-1
TEL.0880-28-4811
［休］不定休、日帰り入浴は月曜日
［料］1泊2食付1人16,500円（入浴料含む）／入浴のみ大人700円、小学生まで300円

美馬（みま）旅館

高知県高岡郡四万十町本町3-4
TEL.0880-22-1101
［休］不定休
［料］1泊朝食付8,250円〜

美馬（みま）旅館はなれ 木のホテル

高知県高岡郡四万十町本町4-41
TEL.0880-22-1103
［休］不定休
［料］1泊朝食付1人11,000円〜

まるか旅館

高知県高岡郡四万十町琴平町4-3
TEL.0880-22-0046
［休］不定休
［料］素泊り5，300円、1泊2食付8,200円〜 予約は電話のみ

民宿 平川

高知県高岡郡四万十町井崎965
TEL.090-3161-8726
［休］不定休
［料］素泊り1人4,000円〜

宿泊処 松葉川（まつばかわ）屋

高知県高岡郡四万十町七里甲166
TEL.090-8690-1185
［休］無休
［料］素泊り4，950円、1人追加ごと550円減／別途朝食830円、夕食1，650円〜

農家民宿 里山

高知県高岡郡四万十町市ノ又45
TEL.0880-27-0062
［休］不定休
［料］1泊2食付1人8,000円（中学生以上）、7,000円（5歳〜小学生）、4,000円（4歳以下）／素泊り5,000円（+100円で自家野菜付き）

農家民宿 おふくろ

高知県高岡郡四万十町江師269
TEL.080-8630-6531
［休］不定休
［料］1泊2食付1人7,500円、2人7,000円／素泊り1人4,000円

四万十の農業体験民宿「かわせみ」

高知県高岡郡四万十町上宮416
TEL.0880-26-0117
［休］不定休
［料］素泊り大人1人4,500円〜

かっぱバックパッカーズ

高知県高岡郡四万十町十川223-1
TEL.090-5278-4402
［休］不定休
［料］男女混合ドミトリー3,800円〜、個室・貸切4,800円〜（週末＆連休はハイシーズン料金）

GUEST HOUSE 40010（ゲストハウスしまんと）

高知県高岡郡四万十町仁井田1179-1
TEL.080-7960-3382（10:00〜20:00）
［休］不定休
［料］1人1泊5,000円〜（貸切りのみ）

ファミリーロッジ旅籠（はたごや）屋・四万十店

高知県高岡郡四万十町東大奈路519
TEL.0880-22-4858
［休］無休
［料］1室1泊6,900円〜（人数によって変更します）

Ekimaehouse Samaru（駅前ハウスサマル）

高知県高岡郡四万十町大正558-1
TEL.0880-27-0387
［休］12月31日、1月1日
［料］1泊素泊り1人3,500円〜

四国霊場第37番札所 岩本寺 宿坊（しゅくぼう）

高知県高岡郡四万十町茂串町3-13
TEL.0880-22-0376
［休］無休
［料］素泊り5,200円〜

うなきち

高知県高岡郡四万十町本町1-14
TEL.0880-22-2138
［休］水曜日
［料］1泊1人4,000円

家地川地域活性化拠点施設
集落活動センターけやき

高知県高岡郡四万十町家地川689-3
TEL.0880-22-1900
［休］12月28日〜1月3日
［料］1泊1人4,000円

ライダーズイン四万十

高知県高岡郡四万十町井崎4-1
TEL.0880-28-5858
［休］無休［料］1泊素泊り：1室1名の時3,300円、2名5,500円、3名6,600円、4名7,700円 ※布団等は別途料金（布団一式 500円／寝袋 100円）

各種ガイドツアー

掲載情報は変更となる場合があります。最新の情報は各施設へご確認ください。

各種ガイドツアー

各種ガイドツアー

9施設

①脱藩の道ウォーク
②梼原と隈研吾の建築案内人

［定員］ガイド1名につき、両コース共に1〜15名程
［料］ガイド1名につき5,500円 ※ご予約、詳細は下記までお問い合わせください。［問］ゆすはら雲の上観光協会 TEL.0889-65-1187

①脱藩の道ウォークは、梼原町に残る、坂本龍馬たち維新の志士の史跡をガイドが案内して周るウォーキングツアーです。②梼原と隈研吾の建築案内人は、梼原町と隈研吾ゆかりの足跡、そして町に息づく「隈建築」をガイドがご案内します。

自然まんきつ！ 歩いて郷！ GO！

高知県高岡郡津野町芳生野乙810 TEL.0889-43-9155（集落活動センター奥四万十の郷）［休］平日（8名以上で相談可）［料］1人2,500円（食事付き）※3日前までに要予約［定員］ガイド1名につき4名〜15名まで（人員は要相談）

自然あふれる地域の魅力を、地元ガイドがご案内。散策・お食事を通して奥四万十の風景を満喫していただけます。【長沢の滝コース 約5.2km・1時間30分】、【いらず渓谷コース 約4km・1時間30分】、【いらず渓谷・古民家周遊コース 約8km・2時間30分】の3コースから選べます。

土佐久礼まち歩きガイドツアー

高知県高岡郡中土佐町久礼6642-4（なかとさ観光協会）
TEL.0889-52-2006
［料］1人500円 所要時間：30分 予約方法：なかとさ観光協会ホームページ内のお問い合わせフォームからご連絡ください
定員：6〜20人（6人以下の場合はご相談ください）

ふるさと海岸から久礼八幡宮、久礼大正町市場を、観光協会のガイドとともに散策します。久礼大正町市場周辺のディープなお店にもご案内します。

四万十あちこちたんね隊街歩きガイド

TEL.0880-29-6004（四万十町観光協会）［予約］まち歩きは3日前の17時まで 山歩きは1週間前［休］年末年始［料］1人1,500円（要予約）

地元ガイドグループが四万十町窪川地区の町や商店、歴史を余すことなく案内します。地元の人しか知らないディープな話や意外な歴史、穴場など色々な楽しい、おいしい話が聞けるかも。

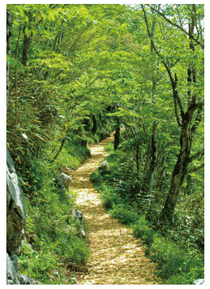
吉村虎太郎に思いを馳せながら歩く“よしうの”散策ガイドツアー

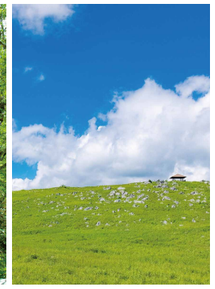
高知県高岡郡津野町芳生野甲1456-1 TEL.0889-62-2601（吉村虎太郎邸）
［営］10:00〜16:00［休］火曜日、年末年始［料］1,500円／食事付き3,000円

久保谷（くぼたに）
森林セラピーロード
散策ガイド

高知県高岡郡梼原町松原
TEL.0889-66-0133（松原まろうど会）
［料］1人2,000円 ※3日前までに要予約 ※その他詳細は直接お問い合わせください

梼原町松原地区の山間にある約3kmの散策道。先人から受け継がれてきた水路に沿って、高低差の少ない山道を季節を感じながら歩くことができます。ふかふかのコケや澄んだ川の水など五感で楽しめる場所です。





四国カルスト天狗高原セラピーロード®
散策ガイド

高知県高岡郡津野町芳生野乙　TEL.0889-62-3188（星ふるヴィレッジTENGU）
［料］ガイド1人につき5,000円〜（10人程度まで対応）※1週間前までに要予約

標高約1,400mにある天狗高原セラピーロードには、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歩くコースなど、全4コースがあります。高地に植生する木々や草花を見ることができます。

稲葉洞（いなばどう）ガイド

高岡郡津野町船戸1321 TEL.090-7785-2996（遊山四万十 せいらんの里）［営］10:00〜15:00［料］1,500円

四万十川源流点ガイド

津野町 星のまち魅力創造課 TEL.0889-55-2023
［料］ガイド1人につき5,000円

奥四万十エリアの体験

掲載情報は変更となる場合があります。最新の情報は各施設へご確認ください。

釣り・鰹のタタキ体験

10施設

釣り体験（磯釣り・船釣り）

須崎市観光漁業センター
高知県須崎市浜町1-5-8
TEL.0889-42-1478
［営］6:00～出港可（最大8時間）［休］水曜定休［料］1日チャーター24,000円（3人まで）1人増すごとに8,000円追加

タイラバ体験 / イカダ釣り体験

須崎市観光漁業センター
高知県須崎市浜町1-5-8
TEL.0889-42-1478
［営］6:00～15:00［休］水曜定休［料］船釣り体験 3名まで24,000円／イカダ釣り体験 大人1名3,500円※5日前までに要予約

波静かな浦ノ内湾で行う・イカダ釣り体験

高知県漁協深浦支所
高知県須崎市浦ノ内49-3
TEL.088-857-0011（平日のみ）
［営］9:00～17:00
［料］5,500円※2日前までに要予約

手ぶらで楽々 投げ釣り体験

須崎市観光協会
高知県須崎市原町1-9-11
TEL.0889-40-0315［営］8:30～17:15［休］年末年始［料］釣具一式レンタル 1,100円※要事前問合せ。オプション（＋500円～）で釣った魚の調理サービスも利用可。

手ぶらでOK！海上釣り堀 幸丸

幸丸（さちまる）
高知県須崎市浦ノ内塩間42
TEL.088-857-0830
［営］7:00～16:00［休］火・木曜日［料］一般コース（釣り放題）大人14,000円、小学生9,000円※前日までに要予約

矢井賀釣りイカダ

矢井賀釣りイカダ事務所
高知県高岡郡中土佐町矢井賀
矢井賀漁港内
TEL.0889-54-1723（矢井賀イカダ受付）［営］6:30～15:00（10月下旬～4月）［料］大人4,000円、子供3,000円

上ノ加江漁港 漁業体験

高知県漁業協同組合 上ノ加江支所
高知県高岡郡中土佐町上ノ加江2574 TEL.0889-54-0111［営］10:00～16:30（土日祝電話受付は休み）［休］年末年始［料］大人6,600円、小学生4,400円、小学生未満550円

かつおの藁焼きタタキ体験

黒潮工房（黒潮本陣内）
高知県高岡郡中土佐町久礼8009-11 TEL.0889-40-1160
［営］10:30～13:30（冬場も冷凍でよければ対応できます）
［休］第2木曜日（祝日の場合は変更）
［料］［初級コース］かつお料金（時価）＋800円節取りを焼いてパック詰するまでの体験
［中級コース］かつお料金（時価）＋1,500円かつお丸ごと1本さばいてパック詰するまでの体験
※完成したかつお料理はパック詰でお持ち帰りまたはその場で食事も可

須崎市観光協会
高知県須崎市浦ノ内東分2269-4（須崎市立スポーツセンターカヌー場体験学習棟）
TEL.0889-40-0315［営］4月～10月
［料］1名4,900円（4名から受付、小学生高学年以上、要保護者同伴）、食事代込み（鰹のタタキ、ごはん、お味噌汁）2時間

ど久礼もん
高知県高岡郡中土佐町久礼6530
TEL.0889-52-3822
※10名以上の団体利用の方のみ（2週間前からの要予約）

ものづくり体験

11施設

土佐打ち刃物づくり体験

迫田刃物
高知県須崎市神田781
TEL.0889-43-1907［営］1工程10:00～16:00（昼休み1時間。食事は各自持参）［料］1工程3名様まで、88,000円※追加1名様につき27,500円、1工程最大人数6名様まで

わら馬作り体験

すさきまちかどギャラリー
高知県須崎市青木町1-16
TEL.050-8803-8668［営］9:00～17:00［休］12月29日～1月3日、月曜日（祝日の場合は翌日休）※臨時休館あり［料］1,000円※3日前までに要予約

絶品かまぼこ造り体験

土佐魚菜市場
高知県須崎市下分乙805-1 TEL.0889-40-0363
［営］8:00～15:00［休］月曜日、設定日除外日：2026年11月16日～2027年1月17日［料］3,300円（平日9:00～11:00／13:30～15:.00、土祝は店舗都合により午前中のみ可。）※5日前までに要予約

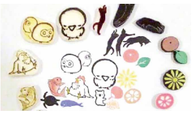
田舎ずしづくり体験

久保川生活改善グループ
高知県高岡郡津野町永野251-1
TEL.090-1323-5940
［料］1人2,500円（5名から受付）※7日前までに要予約

田舎豆富づくり体験

集落活動センターふなと
高知県高岡郡津野町船戸1309-1
TEL.0889-43-9771
［営］10:00～14:00（3日前までに要予約）
［料］1人1,500円

消しゴムはんこづくり体験／新聞バッグづくり体験



吉村虎太郎邸
高知県高岡郡津野町芳生野甲1456-1
TEL.0889-62-2601
［営］10:00～16:00
［休］年末年始
［料］消しゴムはんこづくり体験 500円／新聞バッグづくり体験 500円

紙漉き体験

かみこや
高知県高岡郡梼原町太田戸1678
TEL.0889-68-0355［営］直接お問い合わせください［休］不定休および12～2月［料］紙漉き体験5名まで25,000円、以降追加1名毎に4,500円

自分で焙じるお茶活体験／彩り茶缶づくり体験／田舎こんにゃく作り体験

遊山四万十 せいらんの里
高知県高岡郡津野町船戸1321 TEL.0889-43-9025
【お茶活】［開催時間］10:00～15:00（所要時間 約1時間）［休］不定休［料］2,000円（定員1～15名）
【茶缶づくり】［開催時間］10:00～15:00（所要時間 約1時間）［休］不定休［料］2,000円（定員1～15名）
【こんにゃく作り】［開催時間］10:00～14:00（所要時間 約1時間～1時間半）［休］不定休［料］1,500円（定員2～15名）

しらいしピザ焼き体験

集落活動センターしらいし
高知県高岡郡津野町白石甲1421
TEL.0889-56-3870（7日前までに要予約）［営］9:00～16:00［料］【A】しらいしピザ1枚1,500円【B】オリジナルピザ1枚1,000円 ※1回の体験で5枚以上から受付

キムチ作り体験

チムジルバン・レストラン鷹取
高知県高岡郡梼原町下折渡206
TEL.0889-62-3308［営］直接お問い合わせください［休］月曜日（祝日の場合は翌日）［料］1人1,000円（5名から予約可）

ジオラマづくり体験

海洋堂ホビー館四万十
高知県高岡郡四万十町打井川1458-1
TEL.0880-29-3355［営］10:00～18:00（3～10月）、10:00～17:00（11～2月）［休］火曜日（祝日の場合は翌日休）、年末年始、夏休み期間は無休［料］大人1,000円、小中500円、幼児 無料 体験料：1,650円（ジオラマ1個）※特別展開催時期、通常期間で料金が変動します。

収穫・見学体験

4施設

老舗蔵でみそしょうゆのお味見体験

マルキョー味噌醤油
高知県須崎市中町1-2-21
TEL.0889-42-0129［営］9:00～17:00［休］土日祝日［料］1グループ（10名まで）500円※要事前予約 元気印の女将の説明で数種類のお味見できます。

打ち刃物づくり見学

黒鳥鍛造工場（くろとり）
高知県高岡郡四万十町本堂430
TEL.0880-24-0291
［営］8:30～18:00
［休］お盆・年末年始
［料］無料

ブルーベリー摘み体験

こいのぼりの里ブルーベリー農園
高知県高岡郡四万十町十川
TEL.090-3785-7166（松元）
［休］なし
［料］大人1，100円、子ども600円／別途1kg1,600円で販売
※要予約

サンビレッジ四万十
高知県高岡郡四万十町影野1033
TEL.0880-22-8751／090-7143-0410（吉岡）［営］6月中旬～7月末まで土日午前中［休］平日［料］大人1,500円、4歳以上700円、3歳以下無料※要予約

アウトドア体験

3施設

ドラゴンカヌー体験（NPO法人すさきスポーツクラブ）

須崎市観光協会
高知県須崎市浦ノ内東分2269-4
TEL.0889-40-0315（須崎市観光協会）［営］8:30～17:15（受付時間）［休］年末年始［料］200人まで（約2時間）、1艇あたり一般40,000円、県内小学校、中学校、高校30,000円

横浪クルーズ体験（90分）

ヨシノマリーナリゾート
高知県須崎市多ノ郷乙108
TEL.0889-43-2828
［営］8:00～17:00
［休］月曜日（祝日の場合翌日）
［料］1艇チャーター60，500円（10名まで）※小学生は2名で大人1名分

トゥクトゥク定期周遊

津野町 星のまち魅力創造課
高知県高岡郡津野町永野225番地1
TEL.0889-55-2023
［営］4～11月［料］無料 ※運行予定はwebサイトを確認
https://tsunotuk.com/

その他

3施設

レンタル衣装

吉村虎太郎邸
高知県高岡郡津野町芳生野甲1456-1
TEL.0889-62-2601
［営］9:00～16:00
［休］年末年始［料］1着500円

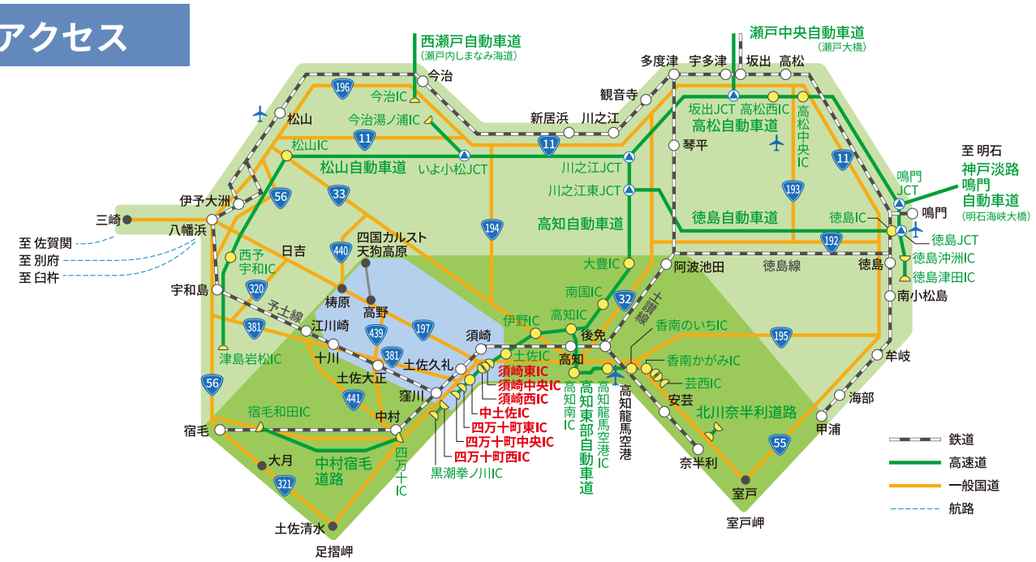
四万十川チェアリング

遊山四万十 せいらんの里
高知県高岡郡津野町船戸1321
TEL.0889-43-9025［開催時間］10:00～14:00のお好きな時間で［休］不定休［料］1,000円（定員2名）

岩本寺写経体験／四万十川水中禅体験

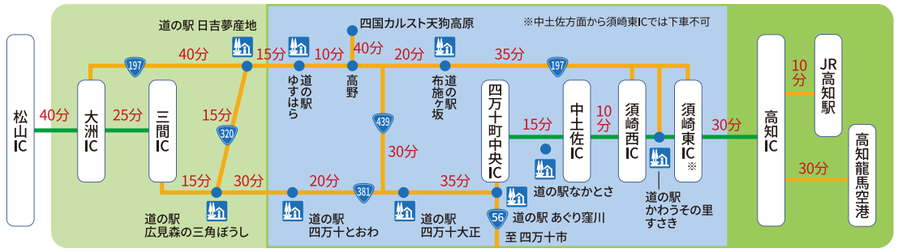
四国八十八ヶ所霊場第37番札所 岩本寺
高知県高岡郡四万十町茂串町3-13 TEL. 0880-22-0376
［営］〈写経体験〉10:00～17:00／〈水中禅体験〉HPからご予約ください。（5月～9月開催）［休］不定休／10～4月［料］〈写経体験〉1人2,000円／〈水中禅体験〉12歳以上 9,100円（税込）、6歳以上12歳未満 5,300円（税込）※6歳未満参加不可 ※体験希望日の7日前（同曜日）までに要予約
https://at40010.jp/post_experience/109/

交通アクセス



自動車での移動の目安

奥四万十エリア内は
約2時間での移動が可能です。



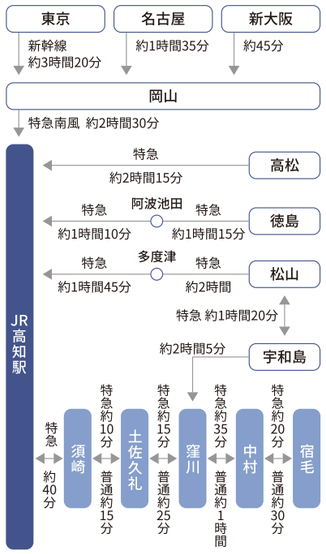
自動車でのアクセス

高速バスでのアクセス

詳しくは、こちらのサイトを
ご覧ください。
高速バス比較サイト
「バス比較ナビ」
https://www.bushikaku.net/

鉄道でのアクセス

※乗換時間を含みません。



詳しくは、こちらのサイトを
ご覧ください。
JR四国 https://www.jr-shikoku.co.jp/

飛行機でのアクセス

詳しくは、こちらのサイトをご覧ください。
高知龍馬空港 航路・時刻表
http://www.kochiap.co.jp/flight/