

交通アクセス



海・川・山に恵まれた大地

奥四万十

Okushimanto

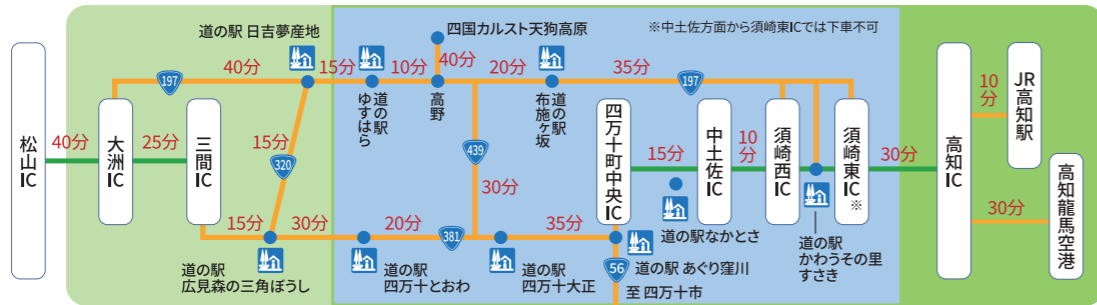
観光ガイド

Tourist guidebook

ブック

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

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

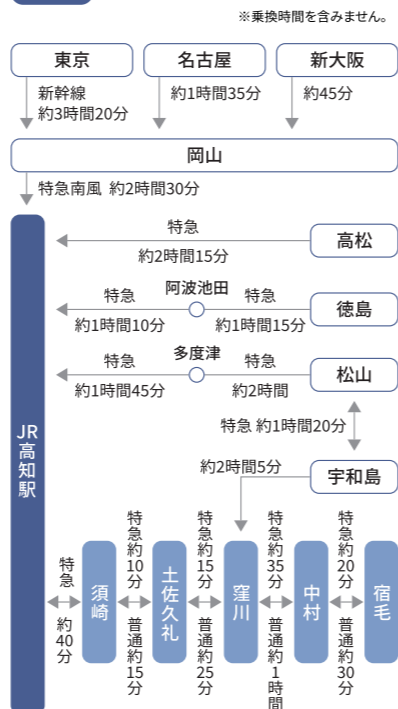
高速バスでのアクセス

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

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



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/>



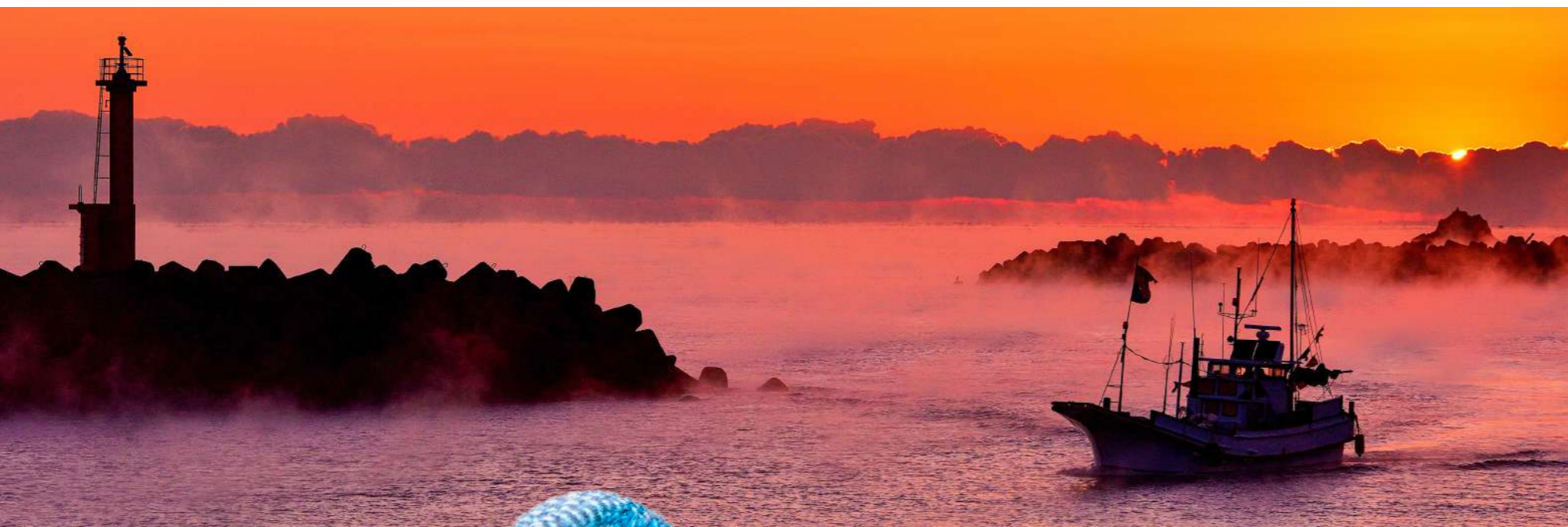
奥四万十

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色の奥四万十エリアには、
日本最後の清流^{しまとがわ}四万十川、ニホンカワウソの生息が
最後に確認された新莊川^{しんじょうがわ}があり、四国カルストの山麓
にその源を發し、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穡の
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^{ひすい}翡翠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	19	奥四万十の温泉
3	エリアMAP	21	奥四万十の観光スポット
5	奥四万十5市町概要	26	奥四万十の自然・風景
5	●須崎市	27	奥四万十のグルメ・スイーツ
7	●津野町	30	道の駅
9	●梶原町	31	奥四万十のグルメ・スイーツ店舗
11	●中土佐町	37	奥四万十の観光・宿泊施設
13	●四万十町	40	各種ガイドツアー
15	奥四万十のアクティビティ	41	奥四万十の体験

奥四万十エリアの
情報へGO!

発行：一般社団法人 奥四万十高知

〒785-0201 高知県高岡郡津野町永野257 Tel.0889-55-3755 Fax.0889-55-3770
E-mail: oku4man-to@md.pikara.ne.jp

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471番地1 津野町 観光推進課
TEL.0889-55-2021



一般社団法人 ゆすはら雲の上観光協会

〒785-0610 高知県高岡郡梶原町梶原1426-1 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6372-1
TEL.090-9764-2830



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



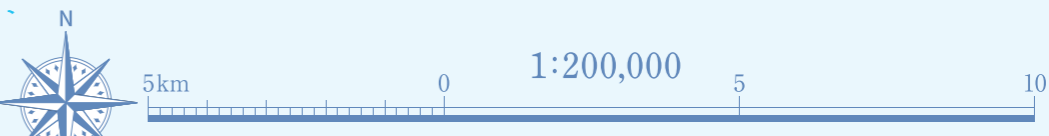
※掲載の写真はイメージです。施設や店舗などの掲載情報については、令和6年2月上旬までの内容ですので、事前にご確認ください。

(2024年3月発行)



おくしまんと 奥四万十 エリア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
	役場
	道の駅
	Wi-Fi環境
	沈下橋



GISMAP® この地図は北海道地図(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。

須崎市

すさきし

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
Instagram

魚の街と言われる須崎市。目の前は太平洋、風光明媚なり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



雪割り桜

須崎市北部の蟠蛇森の桑田山地区には、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お見物客が訪れます。

よこなみ 横浪黒潮ライン

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



おとなしじんじゃ 鳴無神社

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」と呼ばれるのも特徴です。

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。

観



須崎まつり(花火)

毎年8月第1金・土・日曜日の3日間行われるお祭りです。中日の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ツェンで飛び回り、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)

詳細情報 P27

ソウダカ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(ブシユカン: 餅袖(もちゆ))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。

津野町

つのちょう

四万十川源流点

森全体が緑に覆われ、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。爽やかですっきりと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。



茶畑と風車の里は新緑が似合う
四万十川の源流点は星ふるまち



津野町観光
Instagram

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。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。周辺には県内初のアウトドアパーク「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、田舎豆腐、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



桂の茶畑

四万十源流域は津野山郷（現・津野町と梶原町）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



吉村虎太郎邸

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）

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。五穀豊穡、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。

食



満天の星大福

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



フォレストアドベンチャー・高知

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び「高い・長い・ジップライン」はここならではの。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。

遊



ツノトック

タイや東南アジアを走っている三輪タクシー、トクトック。津野町では観光PRカー「ツノトック」として、津野町内で周遊乗車体験を行っています。レンタカーもあり自分で運転することも♪運行予定はwebサイトから(<https://tsunotok.com>)



栲原町

ゆすはらちょう

隈研吾 設計建築物群

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栲原町。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栲原町の木材がふんだんに使用されています。

観



維新の門

詳細情報 P23

栲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思いが、この群像を建立しました。

食



キジグルメ

「お山のごちそう」として親しまれ、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。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。

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



栲原町役場
Instagram

四国カルストの麓にある雲の上の町、栲原町。町には「栲原町総合庁舎」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葦ヶ峠は栲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。

観



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、ここ栲原町から愛媛へ脱藩しました。栲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・葦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。

観



津野山神楽

「津野山神楽」は、その年の五穀豊穡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。

観



久保谷森林セラピー

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。

宿



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」。栲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。

観



ゆすはら湿生園

しっせいえん

世界的な植物学者で高知県出身の牧野富太郎博士ゆかりの植物や、四国カルストで観察できる植物などが鑑賞できます。ウッドデッキやウッドチップの上を歩きながら、木々や植物の葉擦れの音に癒されます。

癒 食



チムジルバン(岩盤サウナ)

詳細情報 P19

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。レストラン鷹取の家も併設されていて、汗を流しておながいと思ったら美味しい韓国料理を堪能できます。





中土佐町

なかとさちょう

久礼湾

中土佐町の前に広がる久礼湾。カツオ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11月から3月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



鯉のタタキ

小さな港町に何軒もの魚屋さんがあり、町にはカツオ船の元乗組員も多く鯉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鯉の高い品質。久礼の鯉は旨いと言われる所以です。

鯉のうまさと、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



中土佐町観光
Instagram

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、県内外から多くの方が訪れます。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み、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。名物の鯉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。鯉の薫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



久礼大正町市場

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ったのが市場の初めだとか。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、漁師たちの信仰が厚く、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。

観



中土佐町立美術館

地元出身の実業家故・町田菊一氏により、同氏のコレクションと共に白壁の土蔵造りの建物を町に寄贈され、高知県初の本格的な公立美術館ができました。日本美術界を代表する作品約800点が収蔵されています。(令和7年秋頃移転予定)

遊



上ノ加江漁業体験

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)

食



いちご(風工房)

道の駅なかとさ内にある「海辺のスイーツ店 風工房」は、地元の莓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。

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。



店舗情報 P29



四万十町

しまんとちょう

沈下橋

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 P17

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(窪川ポーク)は窪川養豚協会が生産した豚肉の総称で、「麦豚」「米豚」「エコ豚」など特徴ある豚肉を生産しています。味と風味が良く柔らかくジューシーと評価の高いブランド豚です。

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



四万十町役場
Instagram

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鯉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。

食



地栗(スイーツ)

詳細情報 P29

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



ラフティング・カヌー

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ヌーは、川との一体感が楽しめます。

遊



興津海水浴場

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楽しみ頂けます。パラソルや浮き輪などのレンタルもあります。

観



四国八十八カ所霊場 第37番札所 岩本寺

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。

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。

コモド ウラノウチ
COMODO URANOUCI

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/バナポート 大人1,000円、高校生以下500円
<http://comodo.kawasemi.ne.jp/>



ラフティング

四万十川^{みしま}三島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・カヌー実施施設

ナチュラルグルーブ (ラフティング)

高知県高岡郡四万十町昭和144-1
TEL.090-8979-9373
[営]8:30~18:00 [休]不定休
[料]プライベートツアー 大人1人10,000円、子ども(18歳未満)5,500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/カヌー)

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)
1艇5名まで14,300円/
カヌー(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>



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ヌー体験。水や風の音、鳥の声を聴きながら、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。



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」はここならではの。アドベンチャーコースやお子様も楽しめるキャン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(長沢の滝)
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/
キャンピーコース 3,100円/ロングジップスライド 2,500円
<https://fa-kochi.foret-aventure.jp/>



山



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、まず対岸へは遊覧気分が川舟で渡ります。(増水時は車で移動)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!?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

四万十川ジップライン

高知県高岡郡四万十町和川口62-9 TEL.0880-28-5554
[営]9:00~17:00(予約受付)
[休]水曜日(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>

四万十川ジップライン



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。



42サイト+フリーエリアのある広々としたオートキャンプ場。手軽に楽しめる全9棟のケビンも人気です。



オートキャンプ場 ウェル花夢

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> 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/>



手ぶらで楽しめるグランピング施設。トレーラーハウスやオートサイトも利用できます。

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~<トレーラーハウス>7,800円~
<https://www.resort-glamping.com/accommodation/skyhill-glamping/>

まつばかわ 松葉川林間キャンプ場

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>



ロゴスパークシーサイド高知須崎

高知県須崎市浦ノ内東分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

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660円、小・中学生330円、未就学児無料 <デイキャンプ>1人あたり 高校以上330円、小・中学生110円、未就学児無料

おきつ 興津青少年旅行村

高知県高岡郡四万十町興津2135-74(興津県立自然公園内)
TEL.0880-25-0632
[営]通年 [休]不定休 [料]<ログハウス>14,000円(4人まで) ※4人以上の場合、お一人につき2,000円追加(最大6人まで)
<https://okitsu.shimanto-town.net>

みしま 三島キャンプ場

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> 1棟1泊3人まで3,300円、4人目から1人1,100円追加(小学生以下は1人550円) <テントサイト>中学生以上1人400円、小学生以下1人100円
<https://www.town.shimanto.lg.jp/outer/kanko/mishima.php>

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。譲り合ってください)温水シャワー3分100円(4~9月)
<https://www.town.nakatosa.lg.jp/>

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
[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_dt1.php?hdnKey=2789

ゆすはらキャンプ場

高知県高岡郡梶原町太郎113799-3
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/>

レンタサイクル・バイク

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。変わり種の津野町のトゥクトゥク「ツノトゥク」もレンタルができます。



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/>

大正にぎわい拠点

高知県高岡郡四万十町大正558-1
TEL.0880-27-0020
[営]10:00~16:00 [休]木曜日 [料]レンタサイクル2時間500円(以降1時間500円)
<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]レンタバイク1名 1,500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>

ゆすはら雲の上観光協会

高知県高岡郡梶原町梶原町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)、キックボード1,100円~

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・火曜日(祝日の際は振替) [料]e-bike 1時間1,500円~、1日6,000円 ※星ふるヴェリッシュTENGUへ宿泊の方は30%OFF

トゥクトゥクレンタカー

高知県高岡郡津野町船戸1321
TEL.090-7785-2996
[営]9:00~17:00 [休]不定休 [料]4時間7,000円/8時間13,000円

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。



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されています。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。国産木質パレットで30℃に沸かした室内プールはリゾート気分一年中お楽しみいただけます。

雲の上の温泉

高知県高岡郡梶原町太郎113785
TEL.0889-65-1126
【営】【通常】水～日曜日11:30～22:00、月・火曜日15:00～22:00【冬期】水～日曜日11:30～21:00、月・火曜日15:00～21:00【休】温泉施設は無休
【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>

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

高知県須崎市桑田山乙1122 TEL.0889-45-0055
【料】1泊2食付12,800円～(要問合せ)、素泊り5,400円/日帰り入湯料 大人 700円、子ども350円(9:00～21:00)
<http://sondayama.com/>



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。鯉のタキ作り体験ができる施設も併設。

鯉乃國の湯宿 黒潮本陣

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17,600円～/
日帰り入湯料 大人700円、子ども300円
<http://honjin.or.jp>

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。

ホテル松葉川温泉

高知県高岡郡四万十町日野地605-1
TEL.0880-23-0611 【休】水・木曜日
【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

四万十源流癒しの里

源泉かけ流しのとろ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ときを。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。ここは山の中にポツンと佇む知る人ぞ知る秘境の地。

郷麓温泉

高知県高岡郡津野町北川118308 TEL.0889-62-2336
【休】不定休 【料】1泊2食付13,200円～/
貸切日帰り入浴1時間1組3,300円(11:00～15:00)
<https://gorokuonsen.co.jp/>



十和温泉

清流四万十の里

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 十和温泉

高知県高岡郡四万十町十和川口392-1 TEL.0880-28-4811
【営】入浴時間12:00～19:00まで9月からは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11,650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

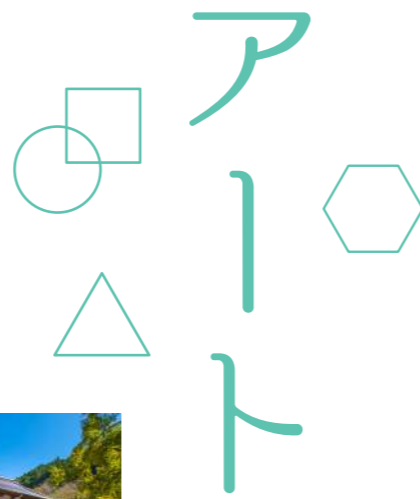
奥四万十エリアが見せる表情は様々。各時代の最新建築や現代美術、フィギュアなどのアート。肅々と人々が伝えてきた日常の歴史や数々の足跡が残る激動の幕末の歴史。雄大な自然風景やそれらを活かした公園。あなたの好きな表情はどれですか？



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

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。

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10:00~16:30
 [休]月曜日・祝日・年末年始・特別整理期間
https://www.town.shimanto.lg.jp/outer/kanko_dtl.php?hdnKey=2342



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。

中土佐町立美術館

高知県高岡郡中土佐町久礼6584-1
 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300円、高校生100円、小・中学生50円



地元出身の実業家故・町田菊一氏の『絵画を通して町民の芸術文化の意識高揚に寄与できれば』との篤志により、同氏の収集品と共に白壁土蔵造りの建物を町が寄贈され、高知県初の本格的な公立美術館ができました。日本美術界を代表する作品など約800点が収蔵。※令和7年秋頃移転予定。



海洋堂ホビー館四万十

高知県高岡郡四万十町打井川11458-1
 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800円、小・中学生400円
<https://ksmv.jp>

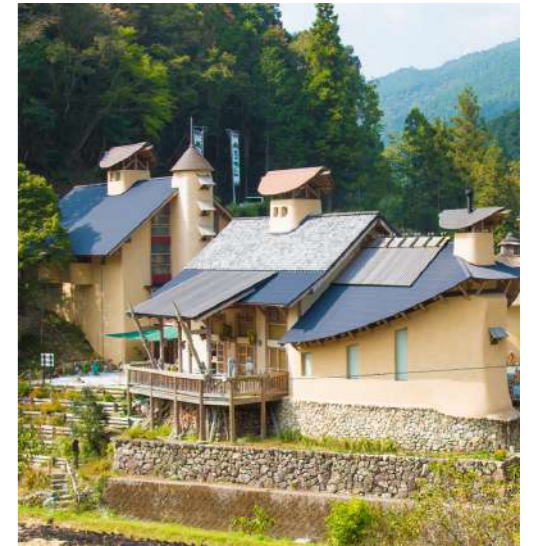


廃校を利用した、四万十町の山奥にある海洋堂のミュージアム。フィギュアはもちろん、創業当時のプラモデルなども多数展示しています。館内ではジオラマ作り体験もでき、あなただけのオリジナル作品を作ってみては。

海洋堂かっぱ館

高知県高岡郡四万十町打井川1685 TEL.0880-29-3678
 [営]10:00~18:00 ※11~2月は17:00まで
 [休]火曜日(祝日の場合は翌日)
 ※GWおよび7月第4週~8月末までは無休
 [料]一般500円、小・中学生300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。



隈研吾建築群

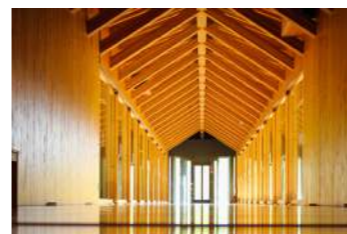
高知県高岡郡梶原町梶原1426-2
 TEL.0889-65-1187(ゆすはら雲の上観光協会)
 [営]9:00~17:00 [休]年末年始

昔から林業が盛んな梶原町には、木の良さを大切にしたい新田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梶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



梶原町総合庁舎



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



葦ヶ峠

坂本龍馬脱藩の道

高知県高岡郡梶原町梶原1426-2
TEL.0889-65-1187(ゆすはら雲の上観光協会)
[営]9:00~17:00 [休]年末年始

幕末の志士・坂本龍馬は、梶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・葦ヶ峠(にらがとうげ)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。

梶原町歴史民俗資料館 梶原千百年物語り

高知県高岡郡梶原町梶原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)
[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/



1913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3,000点展示されています。



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/

津野町出身の起業者、片岡直輝・直温兄弟の出生地に、別邸を復元した建物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]9:00~17:00
[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



今では珍しい二重構造の屋根を持ち、かつては米蔵倉庫として現在の 大野見振興局前に建てられています。四万十川で使われてきた伝統的な漁具、鍛冶屋の道具、その他にも幅広い分野から集めた品々は昔の生活を知ることができます。

首切り地藏(発生寺)

高知県須崎市鍛冶町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藏様があります。



下津井めがね橋

高知県高岡郡四万十町下津井
TEL.0880-27-0111
https://www.town.shimanto.lg.jp/outer/kanko/rekishi02.php

四万十川の支流・梶原川の支流・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(L016:00) [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。

維新の門

高知県高岡郡梶原町梶原1426-2 TEL.0889-65-1187(ゆすはら雲の上観光協会)
[営]9:00~17:00 [休]年末年始

梶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思いが、この群像を建立しました。

義堂・絶海

高知県高岡郡津野町船戸4724
TEL.0889-62-2258(津野町教育委員会)



室町・南北朝時代の高僧で、將軍足利義満の信任も厚く、五山文学の双壁といわれた二人は、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。

奥四万十の主な寺社一覧



おとなし **鳴無神社**
高知県須崎市浦ノ内鳴無



かも **賀茂神社**
高知県須崎市多ノ郷1780



ほっしょうじ **発生寺**
高知県須崎市鍛冶町4-9



だいぜんじ **大善寺**
高知県須崎市西町1-2-1



うま **お馬神社**
高知県須崎市池ノ内



くれ **久礼八幡宮**
高知県高岡郡中土佐町久礼6515



みしま **三嶋神社(高野)**
高知県高岡郡津野町北川112281



みしま **三嶋神社(姫野々)**
高知県高岡郡津野町姫野々604-4



いわもとじ **岩本寺**
高知県高岡郡四万十町茂串町3-13



くまの **熊野神社**
高知県高岡郡四万十町大正86-2



やくしじ **薬師寺**
高知県高岡郡四万十町志和487



たかおか **高岡神社・五社**
高知県高岡郡四万十町仕原100



うまのすけ **馬之助神社**
高知県高岡郡四万十町打井川



みしま **三嶋神社(神幸橋)**
高知県高岡郡梶原町川西路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)
[営]9:00~22:00 (通常業務17:00まで) [休]月曜日 (祝日は開館)・12/28~1/3
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 (津野町観光推進課)

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

高知県高岡郡梶原町3799-3
TEL.0889-65-0478

須崎方面から梶原町に入っすぐの場所に太郎川公園があります。広い園内にはき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せん。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

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

高知県高岡郡梶原町神在居

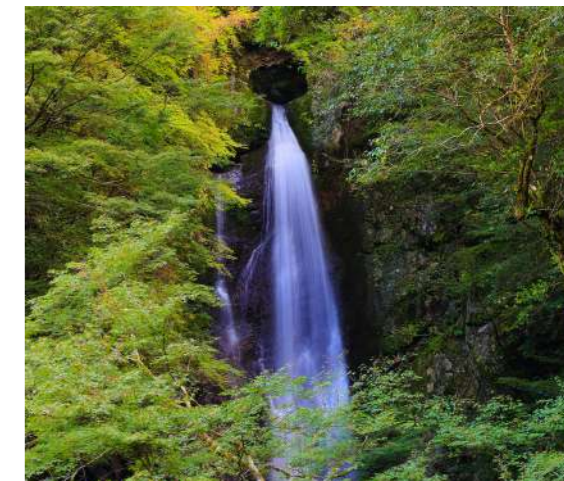
山里の暮らしが育んだ農業芸術「神在居の千枚田」。梶原町内は標高220~1455mという高低差があり、平地が少ないことから山の斜面を利用した農耕作が発達しました。梶原町を訪れた作家、小説家・故司馬遼太郎は、この光景を見て、「農業が築き上げた日本のピラミッド。万里の長城にも匹敵する」と感嘆されたそうです。



沈下橋

高知県高岡郡津野町・梶原町・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.0889-55-2021 (津野町観光推進課)

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。

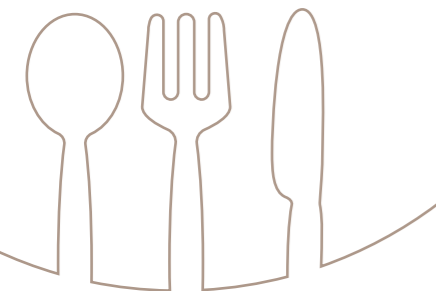
樽の滝

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(よこがわ)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神秘的で、滝の裏側に回り込んで見ることが出来る珍しい「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。鯉のタタキやウツボ、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麵文化やスイーツ。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://susakishikankou.com>

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。



満州軒

高知県高岡郡四万十町古市町1-19
TEL.0880-22-0019
[営] 11:00~14:00 / 16:00~21:00 (LO20:40)
[休] 日曜日

地元焼肉店の人気ラーメン、「満州ジャン麺」。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。一度食べたならやみつきに。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] 11:00~20:00 [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.com/>

天草100%のところてんは鯉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、こだわりの続けた伝統の味です。

鯉の薬焼きタタキ

新鮮な鯉を高温の薬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はおぼると、薬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鯉の身の旨いこと。



新子

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生産。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。

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。梶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。

梶原町獣肉解体処理施設 「ゆすはらジビエの里」

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

うらのうち ジビエ浦ノ内企業組合

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://www.gibier-uranouchi.com/>

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)



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
<http://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-montblancjimdofree.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)



かき氷(西村甘泉堂)

高知県高岡郡中土佐町久礼6528 TEL.0889-52-2953
[営] 9:00~16:00頃 [休] 火・水曜日
<https://xn-3iqz5v2uac6jot32netg.com/>

「生イチゴミルク入りかき氷」は、一級品の中土佐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)



高知県高岡郡四万十町琴平町5-5 TEL.0880-22-0573
[営] 9:30~18:30 [休] 不定休

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ゅーりと詰まっています。持つとずしりと重みを感じるほど。地元の人はずっとの頃からの馴染みの味。(道の駅あぐり窪川でも販売)

クッキーシュークリーム(だてはな屋/pan屋)



高知県高岡郡梶原町茶や谷666 TEL.050-3591-4591
[営] 11:30~16:30(木、金は15:00終了) [休] 月~水曜日
<https://dapan-ya.com/>

クッキー生地をのせて香ばしく焼き上げサクツ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入っています。店舗以外でも須崎市の直販市やイベントなどで販売をしています。

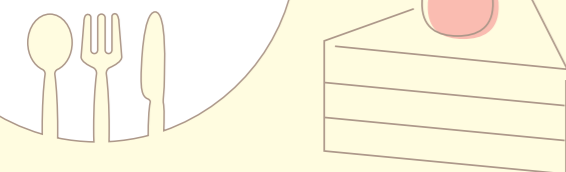


ジャージーソフト(You Farm)

高知県高岡郡津野町北川14883-1 TEL.0889-62-3302
[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] 年末年始、12~2月の日曜日 <http://www.manten-hoshijp/>

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。

莓スイーツ(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 / カフェ11:00~16:30 (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自分たちのイチゴを使ってケーキを作ろうと始めたお店。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。



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。



雲の上のチーズケーキ(まちの駅「ゆすはら」)

高知県高岡郡梶原町梶原1196-1 TEL.0889-65-1117
[営] 8:30~18:00
[料] 1ホール1,620円~ ※雲の上の温泉でも販売

濃厚なチーズのコクと滑らかな舌触り。休日には早々に売り切れてしまうこともあり、「幻のチーズケーキ」とも呼ばれています。梶原の自然で育まれた厳選素材を極秘のレシピで丁寧に手作りするため1日限定24ホールしか作れません。



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

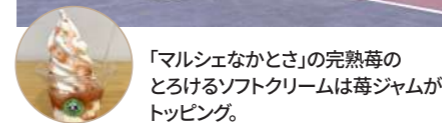


奥四万十エリアには7つの道の駅があります。どこも、ご当地の美味しい食材がいっぱい。特産品や土産品も多くて、目移りしそう!新鮮な野菜や果物などの直販所も人気です。最新の観光情報もチェックでき、地域グルメも満載。ドライブの途中にお立ち寄りください。

道の駅 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毎ジャムがトッピング。

道の駅 ゆすはら

高知県高岡郡梶原町太郎川13785 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。



道の駅 かわうその里すさき

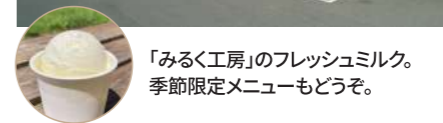
高知県須崎市下分甲263-3 TEL.0889-40-0004
[営] 9:00~17:00 [休] 無休
<https://michinoeki-susaki.com/>

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。カツオの薫焼きタタキの豪快な実演販売もあります。また、店頭の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。

道の駅 あぐり窪川

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 風土8:00~16:00 (LO15:30) [休] 奇数月の第3水曜日(3月のみ未日) <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、四万十ボークの豚まん、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のだけ。地元農家の野菜や工芸品などの直販所もぞいてみよう。

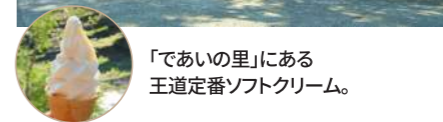


「みるく工房」のフレッシュミルク。季節限定メニューもどうぞ。

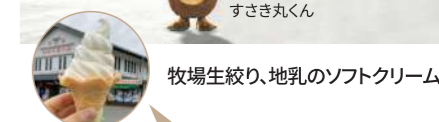
道の駅 四万十大正

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(冬季)等
インスタグラム @deainosato.shimantotaisho

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「うなぎの石焼ませご飯」のほか、肉厚の椎茸がおいしい「しいたけ丼」や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。

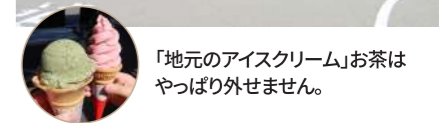


「すさき丸くん」 牧場生絞り、地乳のソフトクリーム

道の駅 布施ヶ坂

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9:00~16:00 [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、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。

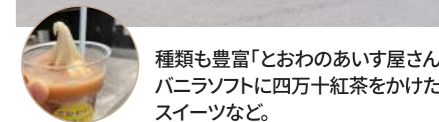


「地元のアイスクリーム」お茶はやっぱり外せません。

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、加工した和菓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」。パナラソフトに四万十紅茶をかけたスイーツなど。

<p>須崎市</p> <p>45店舗</p>	<p>須崎魚河岸 魚貴 須崎本店</p> <p>高知県須崎市西崎町43 TEL.0889-42-5170 [営] 11:30~14:00/17:30~24:00(LO23:30) [休] 12/31、1/1</p>	<p>お食事処 ますや</p> <p>高知県須崎市大間西町1-8 TEL.0889-43-1714 [営] 火~金11:00~13:00/火~日17:00~22:00(LO21:00) ※祝日昼間は予約のみ [休] 土曜日昼、日・月曜日(不定期) 鍋焼きラーメンあり</p>
<p>田舎れすとらん 山さき</p> <p>高知県須崎市吾井郷乙1850-1 TEL.0889-42-7160 [営] 12:30~22:00(LO21:30) [休] 火曜日(不定期) 鍋焼きラーメンあり</p>	<p>道の駅かわうその里すさき レストランとれた亭</p> <p>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</p>	<p>創作料理 かいじ屋</p> <p>高知県須崎市大間西町3-34 TEL.0889-43-2577 [営] 17:00~23:30(LO23:00) [休] 火曜日(他月1回)</p>
<p>食事処 喜楽</p> <p>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</p>	<p>キッチンアズーリ</p> <p>高知県須崎市栄町2-6 TEL.0889-42-0044 [営] 11:30~14:00/18:00~22:00(LO21:00) ※夜は前日予約 [休] 日・月曜日</p>	<p>食事処 祇園</p> <p>高知県須崎市緑町2-10 TEL.0889-42-2029 [営] 11:00~14:30/17:00~21:00 [休] 木曜日、第2・4水曜日</p>
<p>小野家</p> <p>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</p>	<p>和風バル なかま</p> <p>高知県須崎市東古市町4-32 TEL.0889-42-8077 [営] 18:00~24:00(お客が少ない時は早く閉店) [休] 日曜日、祝日(不定期)</p>	<p>焼肉たけうち</p> <p>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</p>
<p>鍋焼きラーメンのがろ〜</p> <p>高知県須崎市鍛冶町7-15 TEL.0889-42-3222 [営] 11:00~16:00 [休] 金曜日、第3日曜日 鍋焼きラーメンあり</p>	<p>すさき駅前食堂</p> <p>高知県須崎市原町1-5-20 TEL.0889-40-4433 [営] 10:00~16:00(年末年始・変更あり) [休] 水曜日</p>	<p>まゆみの店</p> <p>高知県須崎市栄町10-14 TEL.0889-42-9026 [営] 平日11:00~15:00/土日祝11:00~17:00 ※スープがなくなり次第閉店 [休] 水曜日・第1日曜日 鍋焼きラーメンあり</p>
<p>橋本食堂</p> <p>高知県須崎市横町4-19 TEL.0889-42-2201 [営] 11:00~14:00 [休] 火曜日・日曜日・祝日 鍋焼きラーメンあり</p>	<p>お食事処 千秋</p> <p>高知県須崎市原町1-9-13 TEL.0889-42-7653 [営] 9:30~14:00 [休] 第2・4火曜日 鍋焼きラーメンあり</p>	<p>食事処 やのよし</p> <p>高知県須崎市原町2-3-9 TEL.0889-42-0107 [営] 11:30~14:30/17:30~20:30 [休] 火曜日(不定期で休みあり)</p>
<p>豚太郎 須崎店</p> <p>高知県須崎市西崎町16-7 TEL.0889-42-6799 [営] 11:00~14:00/17:00~21:00 [休] 月曜日の17:00~、木曜日、第3水曜日 鍋焼きラーメンあり</p>	<p>遊ゆう安和</p> <p>高知県須崎市安和925 TEL.0889-42-2064 [営] 11:00~15:00/17:00~20:00 [休] 水曜日 鍋焼きラーメンあり</p>	<p>居酒屋 一休どん</p> <p>高知県須崎市原町1-9-1 TEL.0889-42-8138 [営] 17:00~22:00 [休] 日曜日(月曜日が祝日の場合は日・月曜日)</p>
<p>多田水産</p> <p>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</p>	<p>ふぐ料理・寿し割烹 味道筋</p> <p>高知県須崎市西崎町4-48 TEL.0889-43-0681 [営] 17:00~21:00(予約にて承ります) [休] 不定休</p>	<p>居酒屋 鈴</p> <p>高知県須崎市原町1-11 TEL.0889-42-4745 [営] 17:00~22:00(LO21:00/ドリンク21:30) ※予約の場合は17:30からとなります [休] 日・月曜日</p>
<p>食事処・酒処 いちかわ</p> <p>高知県須崎市原町1-1-20 TEL.090-7574-2724 [営] 17:00~21:00 [休] 月曜日 鍋焼きラーメンあり</p>	<p>宴会処 土居義</p> <p>高知県須崎市西崎町6-12 TEL.0889-42-8787 [営] 17:00~20:30 [休] 不定期・年末年始</p>	<p>いせえび料理 池浦</p> <p>高知県須崎市浦ノ内福良239 TEL.088-856-1630 [営] 12:00~20:00(要事前予約) [休] 不定休</p>

<p>いせえび料理 中平</p> <p>高知県須崎市浦ノ内福良229-2 TEL.088-856-1651 [営] 12:00~20:30(LO19:00) [休] 要問合せ</p>	<p>つばき</p> <p>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</p>	<p>回転寿司 いちばん船</p> <p>高知県須崎市神田2500-1 TEL.0120-226-123 [営] 11:00~20:30(LO20:15)/土・日・祝日11:00~15:00/16:00~20:45※繁忙期、年末年始は時間帯に変更があるのでお問合せください [休] なし</p>
<p>喫茶ポエム</p> <p>高知県須崎市安和239 TEL.0889-42-1983 [営] 8:00~13:30 [休] 月・木曜日</p>	<p>coffee shop & factory ピエロ</p> <p>高知県須崎市東札町3-6 TEL.0889-42-1782 [営] 平日6:30~17:00、土祝6:30~16:00 [休] 日曜日</p>	<p>喫茶みつや</p> <p>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</p>
<p>Cafe & kitchen サラダ</p> <p>高知県須崎市青木町23 TEL.0889-42-6881 [営] 11:30~15:00 [休] 第1・3水曜日、日曜日、祝日</p>	<p>coffee house 森の木</p> <p>高知県須崎市赤崎町1-31 TEL.0889-43-1951 [営] 7:30~11:30 [休] 水曜日・不定休あり</p>	<p>コーヒーハウス JOY</p> <p>高知県須崎市緑町8-18 TEL.0889-42-6777 [営] 平日6:00~15:00/土・祝日6:00~12:00 [休] 日曜日</p>
<p>安和 八洲苑</p> <p>高知県須崎市安和164-1 TEL.0889-43-1323 [営] 11:00~17:00 [休] 月~木曜日</p>	<p>BAKE SHOP モンブラン</p> <p>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</p>	<p>Cona-café</p> <p>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)</p>
<p>ショップたけざき</p> <p>高知県須崎市下分乙819-1 TEL.0889-42-4871 [営] 4:00~19:00/12/1~2月未4:00~18:00 [休] 水曜日・元日</p>	<p>梅原晴雲堂</p> <p>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</p>	<p>海の上の食堂 浮橋</p> <p>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</p>
<p>LOGOS SHOP&CAFE</p> <p>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)</p>	<p>須崎大漁堂</p> <p>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</p>	<p>須崎のサカナ本舗</p> <p>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</p>
<p>Yショップ中平</p> <p>高知県須崎市浦ノ内119-1 TEL.0889-49-0123 [営] (4~10月)6:30~19:30、(11~3月)6:30~19:00 [休] 第4火曜日、1月1~4日</p>		
<p>津野町</p> <p>27店舗</p>	<p>道の駅 布施ヶ坂</p> <p>高知県高岡郡津野町船戸654-1 TEL.0889-62-3225 [営] 4~11月 7:30~18:00/12~3月 8:00~17:30/食堂 9:00~16:00 [休] 1/1</p>	<p>和食と中華の店 いまはし</p> <p>高知県高岡郡津野町永野486-1 TEL.0889-55-2288 [営] 11:00~19:00 [休] 水曜日</p>
<p>つぎん</p> <p>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</p>	<p>遊食や 楽</p> <p>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</p>	<p>いろは食堂</p> <p>高知県高岡郡津野町赤木1151 TEL.0889-56-3322 [営] 11:00~13:30/17:30~21:00頃 [休] 水曜日、第3火曜日</p>

Table listing 30 restaurants in the Oku-Yamanashi area, including Blue Me, Aikano, Tetsu, Jiyu, Misaya, Sanzakichaya, Coffee 7, Jackson, Stay Room, Home-made, Shokukura, Nourish, and Cafe Indy's.

Table listing 30 restaurants in the Oku-Yamanashi area, including Aikano, Pan Cafe, Chimjilban, Coffee Flag, Mori, You Farm, Top Time, Another Sky, Donkuri, Cafe Bar, Clouds, Kumo, Black, Restoran, and Furusato.

<p>ファミリー居酒屋 御惣菜</p> <p>高知県高岡郡中土佐町久礼 6379-1 TEL.0889-52-4888 [営] 17:00~22:30 (LO料理 21:30・ドリンク22:00) [休] 日曜日</p>	<p>むつみ屋</p> <p>高知県高岡郡中土佐町久礼 6372-2 TEL.0889-52-3903 [営] 10:00~15:00頃 [休] 水・木曜日</p>	<p>高知屋</p> <p>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</p>
<p>黒潮亭 いか船頭</p> <p>高知県高岡郡中土佐町久礼 8645-2 TEL.0889-59-3114 [営] 9:00~17:00 [休] 月曜日(祝日の場合は営業)</p>	<p>とみいの台所</p> <p>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</p>	<p>田中鮮魚店(漁師小屋)</p> <p>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</p>
<p>浜ちゃん食堂</p> <p>高知県高岡郡中土佐町久礼 6370-2 TEL.0889-52-2060 [営] 11:00~14:00(土日祝は14:30)売り切れ次第終了 [休] 火・水曜日</p>	<p>山本鮮魚店</p> <p>高知県高岡郡中土佐町久礼 6369 TEL.0889-52-3373 [営] 10:00~17:00/食堂11:00~14:00 [休] 月・木曜日(変更することもあり)</p>	<p>市場食堂 多久礼もん</p> <p>高知県高岡郡中土佐町久礼 6526 TEL.0889-52-3822 [営] 10:00~15:00 or 15:30頃 [休] 月~水曜日(祝日営業)</p>
<p>茶房 古久家</p> <p>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</p>	<p>風工房</p> <p>高知県高岡郡中土佐町久礼 8645-2 TEL.0889-52-3395 [営] 10:00~17:00/カフェ 10:00~16:30(LO16:00) [休] 火曜日(祝日の場合は翌日)</p>	<p>浜岡惣菜店</p> <p>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</p>
<p>西村菓子店</p> <p>高知県高岡郡中土佐町久礼 6528 TEL.0889-52-2953 [営] 9:00~16:00頃 [休] 火・水曜日</p>	<p>串焼きポン吉</p> <p>高知県高岡郡中土佐町久礼 6363-2 TEL.0889-52-5545 [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</p>	<p>岩本こむぎ店</p> <p>高知県高岡郡中土佐町久礼 8645-2 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</p>
<p>岡村かまぼこ店</p> <p>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</p>		
<p>四万十町</p> <p>34店舗</p>	<p>創作中華と和食の桜華</p> <p>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</p>	<p>洋食堂ケルン</p> <p>高知県高岡郡四万十町平串 347-2 TEL.0880-22-9811 [営] 8:00~17:00 [休] 月曜日(祝日の場合は火曜日)</p>
<p>味覚</p> <p>高知県高岡郡四万十町茂串町6-30 TEL.0880-22-0448 [営] 11:00~21:00(LO19:30) [休] 水曜日</p>	<p>道の駅 あぐり窪川 レストラン「風土」</p> <p>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) テイクアウト9:00~15:00 [休] 水曜日</p>	<p>道の駅 四万十とおわ とおわ食堂</p> <p>高知県高岡郡四万十町北琴平町62-9 TEL.0880-28-5421 [営] 8:30~10:30, 11:00~14:30(LO14:00)/土・日・祝 8:30~10:30, 11:00~15:00(LO14:30) /バイキング毎木曜11:00~14:30(LO14:00) [休] 食堂のみ水曜日定休</p>
<p>道の駅四万十大正 であいの里</p> <p>高知県高岡郡四万十町大正16-2 TEL.0880-27-0088 [営] 8:30~16:00(季節により変更あり) [休] 12/31~1/3, 第1月曜日(冬季)等</p>	<p>しまんとえきめしFORM</p> <p>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</p>	<p>うなぎち</p> <p>高知県高岡郡四万十町本町 1-14 TEL.0880-22-2138 [営] 8:00~16:00 [休] 水曜日</p>

<p>レストカフェ 瀧の子</p> <p>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</p>	<p>ラーメン食堂 七子</p> <p>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11:00~20:00 [休] 月・火曜日</p>	<p>ゆういんぐ四万十</p> <p>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</p>
<p>満州軒</p> <p>高知県高岡郡四万十町古市町 1-19 TEL.0880-22-0019 [営] 11:00~14:00/17:00~21:00 [休] 日曜日</p>	<p>焼肉 峰の上</p> <p>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</p>	<p>リバーサイドみち</p> <p>高知県高岡郡四万十町昭和 669-2 TEL.0880-28-5590 [営] 8:00~19:00 [休] 火曜日(不定休あり)</p>
<p>喫茶 清流</p> <p>高知県高岡郡四万十町十川 145-3 TEL.0880-28-5023 [営] 8:00~17:00 [休] 日曜日</p>	<p>松葉食堂</p> <p>高知県高岡郡四万十町七里甲 295-14 TEL.0880-23-0833 [営] 月~土曜日10:30~15:30(祝日営業) [休] 日曜日・1/1・1/2</p>	<p>焼肉にくよし</p> <p>高知県高岡郡四万十町古市町8-26 TEL.0880-22-0807 [営] 11:30~13:30/17:30~22:00 [休] 火曜日・不定休あり</p>
<p>末広食堂</p> <p>高知県高岡郡四万十町琴平町 15-27 TEL.0880-22-0176 [営] 11:30~15:00 [休] 月曜日・第2日曜日</p>	<p>古民家カフェ半平</p> <p>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</p>	<p>喫茶 シーガル</p> <p>高知県高岡郡四万十町新開町 1248-6 TEL.0880-22-2722 [営] 月~金曜日7:30~14:00/土・日曜日7:30~11:00 [休] 不定休</p>
<p>こっころんど</p> <p>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</p>	<p>カフェ&キッチン 空詩土</p> <p>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</p>	<p>おちゃくりcafé</p> <p>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</p>
<p>カフェレスト ログー</p> <p>高知県高岡郡四万十町平串 3081 TEL.0880-22-8588 [営] 8:00~20:00 [休] 火曜日(祝日の場合は水曜日)</p>	<p>喫茶 橋</p> <p>高知県高岡郡四万十町大正 695-22 TEL.0880-27-0355 [営] 7:00~18:00 [休] 不定休</p>	<p>珈琲店 淳</p> <p>高知県高岡郡四万十町茂串町 6-4 TEL.0880-22-0080 [営] 8:00~19:00 [休] 火曜日</p>
<p>デュロックファーム加工直売所</p> <p>高知県高岡郡四万十町東大奈路 331-151 TEL.0880-22-4129 [営] 平日11:00~17:00/土日10:00~18:00 [休] 水曜日</p>	<p>松鶴堂</p> <p>高知県高岡郡四万十町茂串町 3-10 TEL.0880-22-0265 [営] 9:00~17:00 [休] 木曜日、第2・4・5水曜日</p>	<p>カゴノオト</p> <p>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</p>
<p>珈琲館どなあ</p> <p>高知県高岡郡四万十町北琴平町 2-3 TEL.0880-22-0707/090-3988-7979 [営] 8:00~18:00 [休] 日曜日</p>	<p>水車亭</p> <p>高知県高岡郡四万十町古市町 3-30 TEL.0880-22-3456 [営] 8:00~19:00 [休] 無休</p>	<p>みなくち天ぷら店</p> <p>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 [休] 日曜日</p>
<p>ひろみ堂製菓店</p> <p>高知県高岡郡四万十町琴平町 5-6 TEL.0880-22-0573 [営] 9:30~18:00 [休] 不定休</p>	<p>日本酒ペアリングBAR「お酒やさん」</p> <p>高知県高岡郡四万十町本町4-23 TEL.0880-22-0039 [営] 月・火11:00~20:00(お酒やさん 14:00~17:00休憩)、金~日11:00~21:00 [休] 水・木曜日</p>	

<p>観光施設</p> <p>5施設</p>	<p>カルストテラス</p>  <p>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</p>	<p>ゆすはら座</p>  <p>高知県高岡郡精原町精原1496 TEL.0889-65-1187(ゆすはら雲の上観光協会) [営] 9:00~16:30(冬季9:00~16:00頃まで) [休] 年末年始 [料] 無料</p>
<p>大野見四万十民俗館</p>  <p>高知県高岡郡中土佐町大野見吉野33 TEL.0889-57-2023(中土佐町役場教育委員会) [営] 9:30~16:00 [休] 月曜日、年末年始 [料] 無料</p>	<p>四万十アイロチョウの森ネイチャーセンター</p>  <p>高知県高岡郡四万十町大正31-1 TEL.0880-29-4011 [営] 10:00~15:00 [休] 水・木曜日 [料] 四万十町内の方無料、四万十町外の方有料</p>	<p>四万十町郷土資料館</p>  <p>高知県高岡郡四万十町大正32-1 TEL.0880-27-0100 [営] 10:00~15:00 [休] 月曜日 [料] 無料</p>
<p>宿泊施設</p> <p>※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</p> <p>63施設</p>	<p>そうだ山温泉 和</p>  <p>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)</p>	<p>一福旅館</p>  <p>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</p>
<p>旅館にしむら</p>  <p>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</p>	<p>吉村旅館</p>  <p>高知県須崎市東古市町5-7 TEL.0889-42-0009 [料] 1泊朝食付6,500円、素泊り4,800円</p>	<p>戸田旅館</p>  <p>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5,000円</p>
<p>民宿 旭</p>  <p>高知県須崎市浦ノ内241 TEL.088-856-2090 [料] 1泊2食付6,800円~、素泊り4,500円</p>	<p>民宿 ひかり</p>  <p>高知県須崎市下分乙728 TEL.0889-42-3337 [料] 素泊り4,500円</p>	<p>民宿 鳥越</p>  <p>高知県須崎市山手町49-1 TEL.0889-42-8788 [料] 素泊り4,350円(シングル) ※食事付は要相談</p>
<p>ビジネスホテル 鳥越</p>  <p>高知県須崎市山手町2-49-1 TEL.0889-42-8788 [料] 素泊り5,300円※食事付は要相談</p>	<p>ビジネスホテル マルトミ</p>  <p>高知県須崎市西町2-9-48 TEL.0889-42-7888 [料] 素泊り4,500円(和室)、素泊り5,000円(洋室)</p>	<p>ビジネスホテル さつき</p>  <p>高知県須崎市西札町16-2 TEL.0889-43-0300 [料] 素泊り4,950円</p>
<p>ホテル バンダガ</p>  <p>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</p>	<p>ゲストハウス サンテ</p>  <p>高知県須崎市吾井郷乙442 予約は予約サイトのみ [料] 要問い合わせ</p>	<p>暮らしのねっこ</p>  <p>高知県須崎市青木町5-14 TEL.050-8808-6388 [料] 素泊り4,000円、2人目以降2,500円、未就学児無料</p>
<p>古民家 さくら荘</p>  <p>高知県須崎市多ノ郷乙427 TEL.080-3793-1236 [料] 素泊り3,000円</p>	<p>一棟貸しの宿と民芸品店 柳屋(柳屋旅館)</p>  <p>高知県須崎市西町1-1-22 TEL.0889-42-0175 [料] 1泊2食付8,000円(お遍路価格あり)</p>	<p>GranGlam</p>  <p>高知県須崎市野見日ノ見山171-28 予約は予約サイトのみ [料] 1泊素泊まり1棟22,000円~</p>
<p>民宿 ならず</p>  <p>高知県須崎市浦ノ内1116 TEL.088-879-2047 [料] 1泊2食7,900円(繁忙期は+500円)、素泊り4,500円(繁忙期は+500円)</p>	<p>ゲストハウスジョン</p>  <p>高知県須崎市浦ノ内灰方4-17 TEL.050-3551-0808 [料] 素泊り3,500円~(繁忙期は+500円)</p>	<p>星ふるヴィレッジ TENGU</p>  <p>高知県高岡郡津野町芳生野乙4921-22 TEL.0889-62-3188 [休] 水曜日 [料] 1泊2食付1人12,320円~</p>

<p>遊山四万十 せいらんの里</p>  <p>高知県高岡郡津野町船戸1321 TEL.0889-43-9025 [休] 火曜日17:00~水曜日 [料] 1泊2食付ツイン1人13,800円~</p>	<p>郷麓温泉</p>  <p>高知県高岡郡津野町北川18308 TEL.0889-62-2336 [休] 不定休 [料] 1泊2食付1人13,200円~</p>	<p>松山旅館</p>  <p>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6,500円(大人)</p>
<p>民宿 天山</p>  <p>高知県高岡郡津野町北川12306 TEL.0889-63-2537 [休] 1/1~1/4 [料] 1泊2食付1人6,000円(大人)、5,000円(小学生)、3,000円(小学生未満)</p>	<p>のうか民宿 竹城</p>  <p>高知県高岡郡津野町北川13859 TEL.090-3780-5072 [料] 1泊2食付1人8,300円(大人)、4,000円(小学生以下)</p>	<p>農村体験実習館 葉山の郷</p>  <p>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)</p>
<p>農村交流施設 森の巣箱</p>  <p>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)</p>	<p>ゲストハウス「はるなつや」</p>  <p>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6,800円 / 素泊り3,500円</p>	<p>民宿 長寿庵</p>  <p>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11,000円~、小人1名5,500円~</p>
<p>四国カルスト犬姫の館</p>  <p>高知県高岡郡津野町芳生野丙3353 TEL.090-1009-0187 [料] 1泊2食付き9,000円 ※シーズンにより異なる</p>	<p>マルシェ・ユスハラ(雲の上のホテル別館)</p>  <p>高知県高岡郡精原町精原1196-1 TEL.0889-65-1288 [休] 無休 [料] 1泊2食付1人10,490円~</p>	<p>民宿 花の家</p>  <p>高知県高岡郡精原町精原1172 TEL.0889-65-0337 [休] 年末年始 [料] 1泊朝食付1人6,050円</p>
<p>Washi Studio かみこや</p>  <p>高知県高岡郡精原町太田戸1678 TEL.0889-68-0355 [休] 不定休及び12~2月 [料] 1泊朝食・紙漉き体験付1人7,800円~(2名より予約可能)</p>	<p>農家民宿 いちようの樹</p>  <p>高知県高岡郡精原町川西路1921 TEL.0889-65-0418 [休] 無休 [料] 1泊2食付1人8,800円</p>	<p>越知面 遊友館</p>  <p>高知県高岡郡精原町田野々1285 TEL.0889-68-0888 [休] 年末年始 [料] 学生1人1,650円~、一般1人3,300円~ ※食事なし</p>
<p>岡末旅館</p>  <p>高知県高岡郡精原町田野々1308 TEL.0889-68-0310 [料] 1泊2食付き6,500円 ※時期により変動あり(1日1組限定)</p>	<p>鯉乃國の湯宿 黒潮本陣</p>  <p>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17,600円~</p>	<p>福屋旅館</p>  <p>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7,000円~</p>
<p>ゲストハウス 恵</p>  <p>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</p>	<p>ゲストハウス おやまどり</p>  <p>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</p>	<p>四万十源流の里</p>  <p>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10,000円~ / 素泊りコテージ10,000円~</p>
<p>漁師宿源ちゃん</p>  <p>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</p>	<p>ホテル松葉川温泉</p>  <p>高知県高岡郡四万十町日野地605-1 TEL.0880-23-0611 [休] 水・木曜日 [料] 1泊2食付大人1人7,700円~</p>	<p>清流四万十の里 十和温泉</p>  <p>高知県高岡郡四万十町和川口392-1 TEL.0880-28-4811 [休] 不定休 [料] 1泊2食付1人11,650円~(入浴料含む) / 入浴のみ大人700円、小学生まで300円</p>
<p>美馬旅館</p>  <p>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8,030円</p>	<p>美馬旅館はなれ 木のホテル</p>  <p>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10,780円</p>	<p>まるか旅館</p>  <p>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4,800円、1泊2食付7,500円~</p>

<p>民宿 平川</p>  <p>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～</p>	<p>農家民宿 はこば</p>  <p>高知県高岡郡四万十町大正中津川146 TEL.0880-27-5305 [休] お盆・年末年始 [料] 1泊2食付1人8,000円、4,000円(子ども)</p>	<p>宿泊処 松葉川屋</p>  <p>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～</p>
<p>農家民宿 里山</p>  <p>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7,000円(中学生以上)、6,000円(5歳～小学生)、4,000円(4歳以下)/素泊り4,000円(+100円で自家野菜付き)</p>	<p>農家民宿 おふくろ</p>  <p>高知県高岡郡四万十町江師269 TEL.0880-27-1015 [休] 不定休 [料] 1泊2食付1人6,500円/1泊朝食付1人5,000円/素泊り1人4,000円</p>	<p>四万十の農業体験民宿「かわせみ」</p>  <p>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5,000円～</p>
<p>かっぱバックパッカーズ</p>  <p>高知県高岡郡四万十町十川223-1 TEL.090-5278-4402 [休] 不定休 [料] 素泊り2,800円～(ドミトリールーム)、3,800円～(個室)</p>	<p>GUEST HOUSE 40010 (ゲストハウスしまんと)</p>  <p>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4,000円～(貸切りのみ)</p>	<p>ファミリーロッジ旅籠屋・四万十店</p>  <p>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4,400円～(人数によって変更します)</p>
<p>Ekimaehouse Samaru (駅前ハウスサマル)</p>  <p>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3,000円～</p>	<p>四国霊場第37番札所 岩本寺 宿坊</p>  <p>高知県高岡郡四万十町茂串町3-13 TEL.0880-22-0376 [休] 不定休 [料] 1泊2食付1人7,700円～</p>	<p>うなぎ</p>  <p>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3,850円</p>
<p>家地川地域活性化拠点施設 集落活動センターけやき</p>  <p>高知県高岡郡四万十町家地川689-3 TEL.090-9725-6187 [休] 月曜日(予約可) [料] 1泊1人3,500円</p>	<p>ライダーズイン中土佐</p>  <p>高知県高岡郡中土佐町矢井貫乙472 TEL.0889-40-2233 [休] 宿泊は年中無休 [料] 1室1名3,300円/1室2名5,500円/1室3名6,600円/1室4名8,800円 ※布団・エアコンは別料金</p>	<p>ライダーズイン雲の上</p>  <p>高知県高岡郡梶原町太郎川3761-1 TEL.0889-65-1077 [休] 火曜日、年末年始(12/28～1/3) [料] 板の間・布団付き1名利用3,500円、ベッド1名利用4,000円</p>
<p>ライダーズイン四万十</p>  <p>高知県高岡郡四万十町井崎4-1 TEL.0880-28-5858 [休] 12/28～1/4 [料] 1泊素泊り:1室1名の時3,300円、2名の時1名2,750円、3名の時1名2,200円 ※布団等は別途料金(布団一式500円/寝袋100円)</p>		



各種ガイドツアー

9施設

①脱藩の道ウォーク

②梶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名様
[料] ガイド1名につき4,000円 ※ご予約、詳細は下記までお問い合わせください。
[問] ゆずはら雲の上観光協会 TEL.0889-65-1187

①脱藩の道ウォークは、梶原町に残る、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梶原と隈研吾の建築案内人は、梶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】、【いらす渓谷コース 約4km・1時間30分】、【いらす渓谷・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。

すさきまちかどギャラリー街歩きガイド

高知県須崎市青木町1-16
TEL.0889-40-0315(須崎市観光協会、3日前までに要予約)
[営] 9:00～17:00
[休] 月曜日(祝日の場合は翌日休)・年末年始(12/29～1/3)
[料] 1人1,500円～(2～10人)
<http://machikado-gallery.com/>

昔から残る長い商店街や路地裏を須崎で暮らす須崎人が一緒に散歩をするようにまち案内をします。界隈に隠れている地元キャラ「しんじょう君」を探し歩くコースや須崎の旨いもんを食べ歩くコースなどがあります。

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

くぼたに 久保谷セラピーロード 散策ガイド

高知県高岡郡梶原町松原 TEL.0889-66-0133(松原まろうと会)
[料] 1人2,000円/最大5,000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

梶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。



いなほどう 稲葉洞ガイド

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



四万十川源流点ガイド

津野町観光推進課 TEL.0889-55-2021 [料] ガイド1人につき5,000円



久保谷セラピーロード 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。

釣り・鯉のタタキ体験

11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] 年中無休 [料] 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

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] 8:00~15:00
[料] 船釣り体験 3名まで21,000円 / イカダ釣り体験 大人1名3,000円※5日前まで要予約

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

紙漉き体験 ※現在紙漉き体験は宿泊セットのみ実施

Washi Studio かみこや
高知県高岡郡梶原町太田戸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] 紙漉き体験付宿泊(1日1組限定)1人7,800円~(2名より予約可能)

キムチ作り体験

チムジバン・レストラン鷹取
高知県高岡郡梶原町下折渡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(4名から予約可)

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] 6,000円※2日前まで要予約

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] 9:00~17:00 [料] 1,000円※要事前問合せ釣り具一式レンタル。オプションでプラス500円~釣った魚をお店でさばっていただけます。

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] 木曜日
[料] 一般コース(釣り放題)大人13,000円、小学生8,000円※3日前まで要予約

ピザ焼き体験

興津青少年旅行村
高知県高岡郡四万十町興津2135(興津県立自然公園内)
TEL.0880-25-0632
[営] 要予約
[休] コロナの関係で休業中 [料] 2,000円~

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(高校生以上)800円、こども(小学生)400円、幼児無料体験料1,650円(ジオラマ1個)

マイ箸&スプーンづくり体験

四万十川図鑑(ライダズイン四万十)
高知県高岡郡四万十町井崎4-1
TEL.080-4030-3150
[営] 9:00~17:00
[休] 不定休 [料] 1人2,000円(2~3時間) ※要予約(箸2~10名、スプーン5名まで)

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

かみのかえ

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] 10:30~14:30(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円節取りを焼いてバ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本さばいてバック詰するまでの体験
※完成したカツオ料理はバック詰でお持ち帰りまたはその場で食事可

収穫・見学体験

5施設

醤油蔵見学

まるきよ 丸共味噌醤油醸造場
高知県須崎市中町1-2-21
TEL.0889-42-0129
[営] 8:00~17:00
[休] 土日祝日
[料] 無料 ※要事前予約

打ち刃物づくり見学

黒鳥鍛造工場
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

かつおの薫焼きタタキ体験

(有)多田水産 須崎市道の駅
高知県須崎市下分甲263-3(道の駅かわうその里すざき店内)
TEL.0889-40-0200
[営] 9:00~17:00 [休] 無休
[料] 経代金 時価(目安1,500円~4,000円)+体験料300円

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)じゃらんnetより申し込み可 [営] 4月~10月 [料] 1名5,500円(小学生高学年以上、要保護者同伴)、食事代込み(鯉のタタキ、ごはん、お味噌汁)2時間

くれ

どく礼もん
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み(2週間前からの要予約)

ブルーベリー摘み体験

市川ファーム
高知県須崎市多ノ郷800-2
TEL.090-8285-5464
[営] 9:00~15:00(最終受付) 5月中旬頃~8月中旬頃 [料] 大人(中学生以上)1,500円、小人(小学生)700円、未就学児無料 ※前日17:00まで

こ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1,000円、子ども500円 / 別途1kg1,500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.0880-22-8101 / 090-7143-0410(吉岡)
[営] 6~7月頃の土、日、祝日 [休] 平日 [料] 100g 250円で買取大人1,000円、小学生500円(入園料無料) ※園の都合により、休止する場合があります。

アウトドア体験

5施設

ドラゴンカヌー体験(NPO法人すざきスポーツクラブ)

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) [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)

ヨシノマリナーリゾート
高知県須崎市多ノ郷甲乙108
TEL.0889-43-2828
[営] 8:00~17:00
[料] 月曜日(祝日の場合翌日) [料] 1艇チャーター55,000円(10名まで) ※小学生は2名で大人1名分

ものづくり体験

14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、66,000円※追加1名様につき22,000円、1工程最大人数6名様まで

わら馬作り体験

すざ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日前まで要予約

トゥクトゥク定期周遊

津野町観光推進課
高知県高岡郡津野町永野471-1
TEL.0889-55-2021
[営] 4~11月 [料] 無料 ※運行予定はwebサイトを確認 https://tsunotuk.com/

縁側カフェ

集落活動センター奥四万十の郷
高知県高岡郡津野町芳生野乙810
TEL.0889-43-9155
[営] 4~11月 第2・4日曜日 10:00~15:00
[料] おやつお土産付き1,500円

下津井遊覧船

高知県高岡郡四万十町下津井
TEL.090-5276-1544
[営] 19:30~21:00
[休] なし
[料] 1人2,000円、小学生まで1,000円 ※要予約2名以上から19時まで指定の河原に集合

絶品かまぼこ作り体験

土佐魚菜市场
高知県須崎市下分乙805-1
TEL.0889-40-0363 [営] 8:00~16:00 [休] 日曜日 [料] 3,300円(平日9:00~11:00 / 13:30~15:00、土祝は店舗都合により可。午前中のみ) ※4日前まで要予約

陶芸体験

焼物工房
高知県高岡郡津野町白石甲3247
TEL.0889-55-2381(受付は農村体験実習館 葉山の郷)
[営] 8:30~16:30
[休] 年末年始 [料] 1,800円 ※7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) ※2週間前までに要予約

その他

4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] 水曜日 [料] 1,000円(定員2名)

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

田舎豆腐づくり体験

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

岩本寺写経体験 / 四万十川水中禅体験

藤井山 五智院 岩本寺
高知県高岡郡四万十町茂串町3-13 TEL.088-022-0376
[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/

【VR体験】国指定重要無形民俗文化財「津野山神楽」鑑賞

ゆすはら雲の上観光協会
梶原町中心部
TEL.0889-65-1187
[営] 9:00~17:00 [休] 年末年始 [料] 1,800円~
https://yusuhara-kumonoue-kanko.jp/activity/vr-kagura/
(神楽の写真はイメージです。)

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] 水曜日 [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] 水曜日 [料] 2,000円(定員1~15名)
【こんにゃく作り】 [開催時間] 10:00~15:00(所要時間 約1時間~1時間半) [休] 水曜日 [料] 1,000円(定員2~15名)

田舎こんにゃく作り体験

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