高知県は、ひとつの大きな観光地。
高知家の観光

奥四万十

Oku Shimanto

須崎市・中土佐町・梼原町・津野町・四万十町

広域ガイドマップ

シーカヤック(須崎市)

穏やかな内海の浦ノ内湾や外海の太平洋など、海に面した須崎市では色々な海の表情が楽しめます。その海を満喫するなら、波との一体感が楽しめるシーカヤックがおススメ!

雲の上のギャラリー(梼原町)

刎木(はねぎ)を何本も重ねながら、桁を乗せていく「やじろべえ型刎橋(はねばし)」は、世界でも類を見ない架構形式による建物として神々しさすら感じられます。

四万十町の文化的背景(四万十町)

辺り一帯を黄金色に染める水田風景は、先人達の努力と知恵で築かれたもので、四万十川流域を代表する文化的景観のひとつになっています。

四万十川源流点(津野町)

森全体が緑につつまれ幻想的な景色が広がる山道を登れば、全長196kmを誇る大河「四万十川」の源流点にたどり着きます。

久礼大正町市場(中土佐町)

鰹はもちろん、それ以外にも季節毎に美味しい水産物がたくさんあります。その他にも有名なところてんや、お土産物も豊富に揃っています!

リョーマの休日 Kyoma Holiday パワーチャージ 高知県
~自然&体験キャンペーン~

[発行]
奥四万十観光協議会
〒785-0031 高知県須崎市山手町1番7号
Tel 0889-42-4001 Fax 0889-42-9740
http://okushimanto.jp 奥四万十時間 検索
※掲載情報は2019年6月現在のものです。

1 梼原町(ゆすはらちょう)

[久保谷セラピーロード]

梼原町松原地区の山間にある約3kmの散策道。森のなかに先人たちが築いた水路に沿って、高低差の少ない山道を歩きます。水路は今も地区の水田を潤す貴重な水源です。 ▶地図 C-3

[神幸橋(みゆきばし)]

一千百余年の歴史を持つ津野山神楽が舞い継がれる三嶋神社へかけられた屋根付きの木橋「神幸橋」。梼原町産の木をふんだんに使用しています。

▶地図 B-2

[かみこや(紙漉)]

土佐の匠 ロギール氏による紙漉体験ができます。簡単な紙漉きから長期滞在まで、さまざまなかたちで和紙づくりのプロセスに触れることができます。和紙の文化に触れてみてはいかがでしょうか。

▶地図 C-1

食 オススメ

雲の上のキジグルメ

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。このキジ肉を使ってそれぞれ工夫を凝らした料理が、町内の食事処で食べられます。

[雲の上の図書館]

隈研吾氏設計の町立図書館。梼原産の木材を活用し、館内の空間はまるで森の中にいるかのよう。ラウンジやボルダリングコーナーを併設し世代をこえて交流ができる憩いの場所です。

▶地図 B-2

2 四万十町

[一斗俵沈下橋(いっとひょうちんかばし)]

四万十町の一斗俵沈下橋は昭和10年の建造、四万十川に現存する最も古い沈下橋で写真スポットとしても人気。 ▶地図 D-3

[古民家カフェ 半平(旧都築邸)]

明治34年に建築された、実業家・都築半平の別邸。県内でも貴重な建築物であるため、往時のまま復元され、現在は館内公開の他、カフェ等を営業。

▶地図 E-4

[予土線三兄弟]

黄色い小さなトロッコをディーゼルカー1両が引っ張る「しまんトロッコ」、沢山のフィギュアが車内に展示され、遊び心満載の「海洋堂ホビートレイン」と「鉄道ホビートレイン」。予土線三兄弟として観光で訪れた方に人気です。

食 オススメ

四万十ポークどんぶり街道

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

http://shimanto-pork.jimdo.com/

[海洋堂ホビー館 四万十]

世界的なフィギュアメーカーとして知られる海洋堂の歴史とコレクションを展示するミュージアム。廃校になった打井川小学校を改築してつくられました。過疎地域に新たな人の集まりと賑わいを、という思いが込められています。 ▶地図 D-5

[第37番札所 岩本寺]

四国霊場第37番札所。1978年に建立された本堂拝殿には、全国アマ、プロによる板絵が天井に575枚飾られ、県内外から多数の参拝者が訪れています。寺は古刹ながら、宿坊としてユースホステルも備えています。

▶地図 E-4

奥四万十

Oku Shimanto Gourmet

海と山と川が揃った奥四万十には、
魅力的な観光スポットがいっぱい!
豊富にある地元ならではの食べ物も楽しみながら、
奥四万十を満喫しよう!!

3 津野町

[四国カルスト天狗高原]

遊歩道が整備されており、ハイキングにもってこい! 春は新緑、夏は沸き上る雲と草原が作り出す見事なコントラスト、秋には紅葉が楽しめる。運が良ければ早朝には眼下に広がる雲海を、そして夜には満天に広がる星空が最高!

▶地図 C-1

[ツノトゥク]

タイや東南アジアを走っている三輪タクシーのトゥクトゥクが津野町の観光PRカー「ツノトゥク」として乗車体験することができます。4月から11月まで定期周遊をしており、イベント時においても運行しています。また、四万士源流センターせいらんの里では、トゥクトゥクレンタカーがあり、自分で運転して津野町の周遊観光を楽しめます。窓もなく開放感いっぱいで、津野町の美しい自然の中、風を感じて乗車してみませんか。

せいらんの里 ▶地図 D-1

[長沢の滝]

落差約34メートル。周辺を深い緑に覆われ、手前に架かる橋とあわせて見ると、一枚の絵画のよう。滝が流れ出す岩がハート形で、カップルや夫婦、家族で訪れると幸せになれる…かも!?秋は滝と紅葉のコラボレーションが絶景。 ▶地図 C-1

[吉村虎太郎邸]

天忠組を組織し、討幕に命を燃やした土佐の四傑の1人である吉村虎太郎の生家。2015年6月に復元。中に飾ってある展示物は津野山の庄屋時代、土佐藩脱藩から天忠組での活躍など、彼の生涯と実績を紹介しています。 ▶地図 C-2

[風の里公園]

北山の屋根に連なる20基の風力発電の風車。羽根の直径が61m、高さが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」「展望ゾーン」などがあり、天気の良い日には、天狗高原や鳥形山、遠くは石鎚山や室戸岬まで見渡すことができます。▶地図 E-1

食 オススメ

津野山ビール

津野町四万十川源流域で育った、良質なかぶせ茶パウダーを使用した「津野山ビール」。お茶の成分をまるごと摂取できるヘルシービールとして女性に人気。

4 須崎市

[鳴無神社(おとなしじんじゃ)]

海から入るように作られた参道や海に向かって建つ社殿は「土佐の宮島」と呼ばれることも。創建は鎌倉時代、現在の社殿は1663年に再建され、国の重要文化財に指定されています。 ▶地図 G-2

[雪割り桜]

蛾蛇森(ばんだがもり)には、濃い桃色の美しい花をつけることで有名な「雪割り桜」が咲きます。正式名称は「ツバキカンザクラ」。2月中旬から3月中旬頃のまだ雪の残る寒い時期に咲く大変珍しい桜で、桑田山地区全体には1,000本近くあります。

▶地図 F-1

[横浪半島]

リアス式海岸を持つ半島で、眼下には太平洋、北には浦ノ内湾や四国山地を見ることができます。19kmに渡って走る風光明媚なコースはわざわざここを目指して来るドライバーもいるほど。天気のいい日は足摺岬方面まで見渡せます。

▶地図 H-2

食 オススメ

須崎名物鍋焼きラーメン

土鍋の中に、親鳥の鶏がら醤油ベースのスープとストレートな細麺。具材はネギやちくわ、生卵など、熱々をフーフーとどうぞ。

5 中土佐町

[双名島(ふたなじま)]

台風の大波で悩まされていた久礼の浦を、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・・そんな伝説があります。島の先端まで陸つなぎで、鬼が金棒を刺した穴もあるのでぜひ確かめてください。 ▶地図 F-3

[大野見田園風景]

清流四万十川が流れる大野見地区。今も残る山地優勢の狭小の土地を有効に活用した集落の景観は、四万十川を代表する風景として親しまれています。

▶地図 E-3

食 オススメ

カツオのたたき

漁師が多い中土佐町だからこそ、鰹本来の味にこだわり、一本釣りの生鰹を藁焼きであぶって、鰹の旨味を引き立てます。焼きたてをぜひ、食べてみてください。

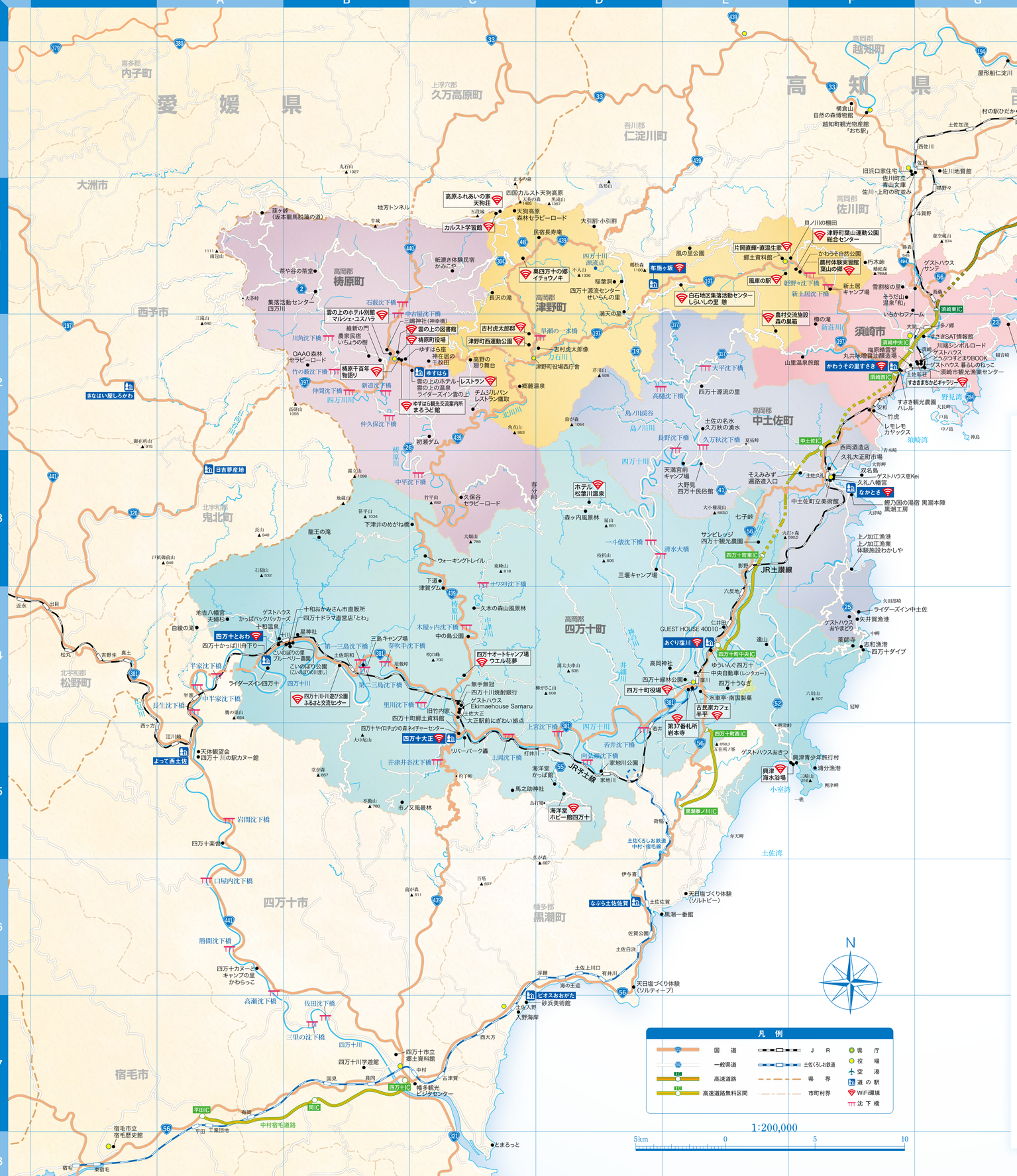
[だるま朝日]

水平線から昇る朝日と、海に映る太陽の鏡像がつながって見える「だるま朝日」。光の屈折によって起きる現象で、双名島の沖から昇る朝日は、まさに真冬の神秘。海面と大気の温度差が大きい11月から2月の晴れた朝に運がよければ見られます。 ▶地図 F-3

[西岡酒造店]

江戸時代中期の天明元年(1781年)に、初代井筒屋仁助が創業し、現在九代目に至っている230余年の歴史を持つ蔵元です。

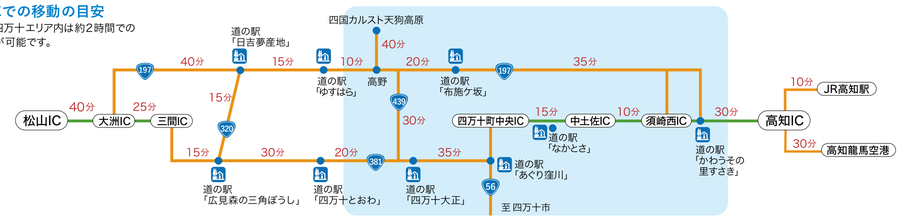
▶地図 F-3



アクセス情報

お車での移動の目安

※奥四万十エリア内は約2時間での移動が可能です。



車で

須崎西ICまで

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

飛行機で

高知龍馬空港まで

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

高速バスで

JR高知駅まで

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

鉄道で

※乗換時間を含みません

JR高知駅まで

- 東京 …… 新幹線〈約3時間20分〉→ 岡山 →特急南風〈約2時間30分〉
- 名古屋 …… 新幹線〈約1時間35分〉→ 岡山 →特急南風〈約2時間30分〉
- 新大阪 …… 新幹線〈約45分〉→ 岡山 →特急南風〈約2時間30分〉
- 岡山 …… 特急南風〈約2時間30分〉
- 高松 …… 特急〈約2時間15分〉
- 徳島 …… 特急〈約1時間15分〉→ 阿波池田 →特急〈約1時間10分〉
- 松山 …… 特急〈約2時間〉→ 多度津 →特急〈約1時間45分〉

JR窪川駅まで

- 松山 …… 特急〈約1時間20分〉→ 宇和島 →〈約2時間5分〉

JR高知駅から

高知 → 須崎 → 土佐久礼 → 窪川 → 中村 → 宿毛

須崎	土佐久礼	窪川	中村	宿毛
特急 約40分	特急 約10分 普通 約15分	特急 約15分 普通 約25分	特急 約35分 普通 約1時間	特急 約20分 普通 約30分

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

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