

●お問い合わせ先

高知県 観光振興部 地域観光課

〒780-8570 高知県高知市丸の内1丁目2番20号

TEL 088-823-9706

E-Mail 020601@ken.pref.kochi.lg.jp

2021年(令和3年)3月発行 高知県



# るーらる Rural高知

田舎まるごとガイド2021

農家民宿に農家レストラン  
ものづくりやアクティビティなど  
高知の自然を感じる情報誌です



食べて、泊まって、体験して  
高知を感じるグリーン・ツーリズム！



# ようこそ！高知のるーらる体験へ

山と海と川にぐるっと囲まれた高知県は  
市街地からちょっと車を走らせると、もう自然がいっぱい！

森林率日本一を誇る壮大な山々

源流点から海までの、196キロをゆったりと流れる四万十川に

透き通る神秘的な水をたたえる仁淀川

そして、黒潮の恵みを受けた雄大な太平洋

ここでしか味わえない高知の暮らしに触れながら

地元の季節料理や自然を活かした遊びで、季節を感じてみませんか？

水面ギリギリを味わうラフティングに、川の上を滑走するジップライン、

絶景を求めて山間を散策したり、生き物と触れ合ったり…

もちろん、田舎料理など地元ならではのグルメもお忘れなく！

街の喧騒から遠く離れた高知の田舎を

五感で感じるグリーン・ツーリズムのはじまりはじまり～♪

るーらる  
Rural高知

田舎まるごとガイド2021



**Rural(るーらる)とは？** 英語で「田舎」を意味する言葉です。豊かな自然とあたたかい人々、おいしい農林水産物に恵まれた土地で、喧騒を離れた高知県ならではの「Rural」を体験してみませんか？

## contents

はじめに	2
高知「たのし・おいしいやし」	4
高知県エリアマップ	6
安芸・室戸エリア	7
Sweets Selection	10
物部川・高知市エリア	11
Drink Selection	14
嶺北エリア	15
おすすめ施設情報(番外編)	18
仁淀川エリア	19
奥四万十エリア	23
四万十・足摺エリア	27
高知県アクセスマップ	30



### ○注意事項

掲載している施設のデータについては、各市町村からの調査回答を基にしています。自然条件や新型コロナウイルス感染症の状況などにより、料金や営業時間に変更されたり、体験等が中止されたりする場合があります。

お出かけの際には、必ず、事前に各施設にお問い合わせください。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、国の方針やお住まいの都道府県の方針に沿った行動をお願いいたします。



Rural高知  
高知「たのし・おいしいやし」



高知の山、川、海でワクワク体験

# 感動体験!

experience

高知の自慢の定番グルメ から田舎料理まで

# 絶品グルメ

gourmet



心と身体が癒やされる

# 癒やし宿

stay



言わずと知れたレジャーのメッカ  
高知県へようこそ！ボード1枚で  
海と友達になれるサーフィンをはじめ、  
大きなボートに乗り込んでダイ  
ナミックに川を下るラフティング、水  
面を散歩するSUP、シュノーケリン  
グなど水遊び体験が盛り沢山。さら  
に、オープン早々大人気のジッ  
プラインや草木に癒やされる森林  
浴と大自然を満喫できること間違  
いなし！



四万十川を眺めながらの滑走は爽快！



名前を知ると草木への興味が深まるね♪

食の宝庫高知県には必食の料理  
がズラリ！誰もがご存知のカツオの  
タタキから、ぷりぷりのキンメに、脂  
の乗った清水サバ、全国から絶賛  
される川魚の代表格・アユまで海と  
川の幸がてんこ盛り！さらに、手塩  
に掛けて育てられた土佐あかうし  
に、美味しいヘルシージビエなど、  
各地域選りすぐりの食材を最高の  
料理にして、あなたの胃袋をおもて  
なしします。



高知といえばカツオのタタキは外せない！



地元の食材をのせてピザを焼こう♪



湖畔を  
眺めながら食べる  
あかうしステーキは  
絶品！

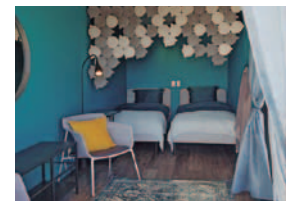
## POINT

メニューや食材によって事前  
予約が必要なものもあります  
ので、あらかじめ各店舗にご確  
認ください。また、薫焼きタタ  
キ、ピザ焼き、バウムクーヘン  
作りなど、自分で作って食べら  
れる体験施設もあります。

よく遊び、よく食べた後はお待ちか  
ねのお宿へどうぞ。その土地で採  
れた新鮮な野菜をふんだんに使  
い、地域の人がおもてなしをして  
くれる農家民宿に、充実の設備で  
初心者さんでも手軽にキャンプが  
楽しめる大注目のグランピング施  
設など、思わず連泊したくなる癒  
やしの宿泊施設をご紹介します。  
しっかりパワーチャージしてくださ  
いね。



廃校を活用した宿泊施設も楽しい！



憧れのコンテナハウスでお泊まり♪



笑顔と楽しいおしゃべりでおもてなし♡

## POINT

BBQや焚き火セット、コース  
料理などはオプション料金に  
なる施設がありますので、予  
約時にご確認ください。また、  
宿泊予定日の現地の天気や  
気温を調べておく、服装な  
どの準備ができ安心です。



大自然の中で  
本物の体験を！

## POINT

季節によって各アクティビ  
ティの時期や時間、料金などが  
異なる場合がありますので、  
予約の際にご確認ください。  
また、対象年齢や身長制限な  
ど、ご確認のうえお申し込み  
ください。

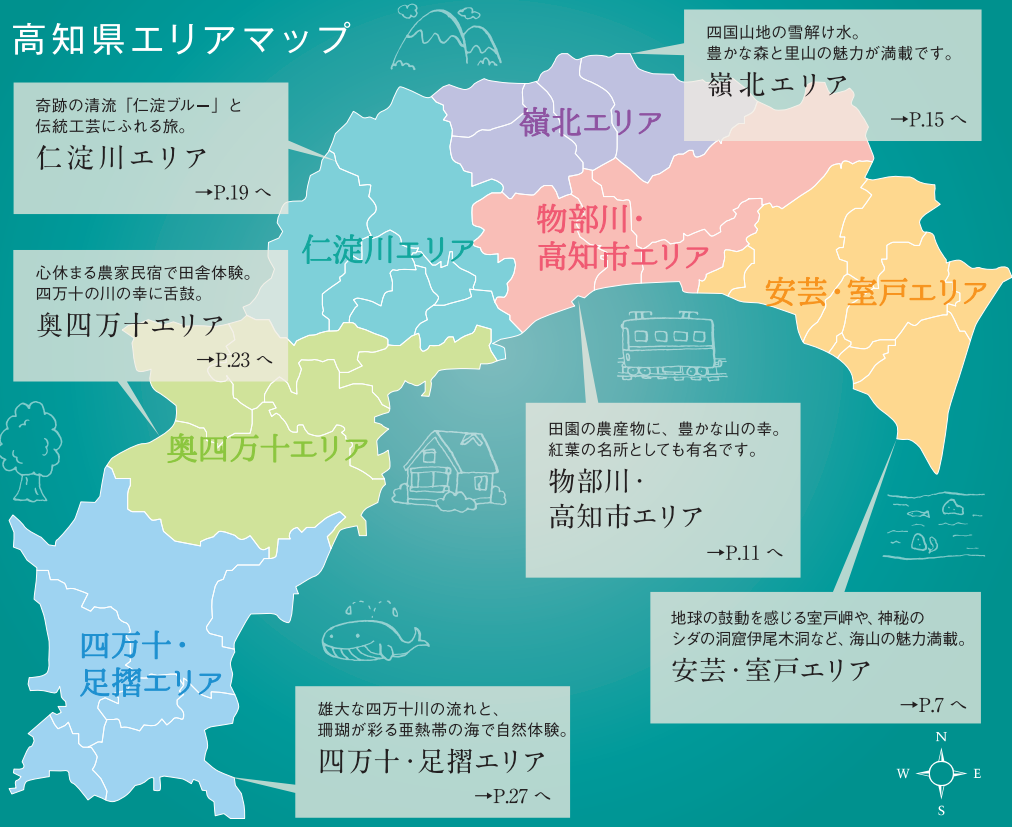




柏島の海 奥四万十紙漉き体験 仁淀川SUP 吉野川ラフティング へふ峡紅葉 伊尾木洞散策

## 高知の魅力を6エリアに分けてご紹介!

### 高知県エリアマップ



生きている大地が待っている。

アコウの木(室戸ユネスコ世界ジオパーク)

## 安芸・室戸エリア

海も山も深い高知県東部。世界ジオパークに認定される室戸市一帯には、地質遺産や亜熱帯植物の群生が点在し、地球の営みと共に歩んできた文化・歴史が息づいています。そんな大自然のど真ん中で楽しむアウトドア体験や文化体験は非日常への入り口。ちりめんじゃこや金目鯛、エズにナスといった海と山の特産品グルメも人気です。



ジンペエスイム 鯉のタタキ 仁淀ブルー 土佐あかうし みかん狩り 室戸キンメ井





# 安芸・室戸エリアのおすすめ施設

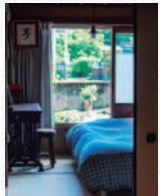
※2021年(令和3年)3月現在の情報です。営業時間、休日、料金などは変更になる場合があります。最新情報は各施設にお問い合わせください。  
※掲載料金は特に表記がない限り税込です。



## Hostel 東風の家

宿泊

築80年、武家屋敷造りの古民家ゲストハウス。中心街に位置し、食事処・海山川の自然も近くてパーション向きです。地元出身の宿主が提案する旅プランは要チェック!



- TEL/070-4141-1004
- 住所/安芸市矢ノ丸1-9-28
- 宿泊/チェックイン 16:00~20:00、チェックアウト 10:00
- 平日シングル4,000円、ツイン7,400円、4人部屋14,000円、4人部屋はなれ16,000円など。レンタルスペース1時間1,000円~
- ※宿泊は前日までに要予約
- 1週間前からキャンセル料が発生



## 農家民泊 野根家

宿泊 体験

野根川のせせらぎを聴きながら心豊かな時間を思い思いに過ごせるお宿。地元食材を使った女将の手料理は絶品です。郷土料理作りや田舎生活を体験できるプランもあります。



- TEL/090-4789-0226
- 住所/安芸郡東洋町野根乙2379-1
- 受付時間/8:00~18:00
- 宿泊/田舎生活体験付き宿泊プラン、スタンダード朝夕食付宿泊プランなどプランにより価格や内容が異なります。詳細はQRコードからホームページへ。
- 休日/不定休
- ※要予約 季節により体験内容の変更あり



## 道の駅田野駅屋

食事

「ごめん・なはり線」田野駅と一体となった道の駅「田野駅屋」は、地元の特産品が集まる直販所や軽食コーナーを併設し、小さな町の全てが詰まった施設です。



- TEL/0887-32-1077
- 住所/安芸郡田野町1431-1
- 時間/7:30~17:30 (軽食コーナーは10:30~15:30)
- 休日/年末年始 (12/31昼~1/3)



## いなかじかん

食事

自然豊かな田舎でゆったりと流れる時間を過ごし、体も心も癒やされる隠れ家「いなかじかん」へおいでませんか?



- TEL/0887-39-2088
- 住所/安芸郡安田町正弘731
- 時間/水曜、土曜、祝日 11:00~15:00
- 食事/ランチ(ドリンク付き)1,000円、ドリンク400円、米粉スイーツ300円
- 休日/月曜、火曜、木曜、金曜、日曜、年末年始(12/30~1/3)



## 民泊体験 あそびば

宿泊 体験

築80年の古民家を改装し、行っている民泊事業です。竈での炊飯、本格サウナ、カツオの薫焼きタタキなど様々な田舎暮らし体験を楽しめます。



- TEL/090-7577-5032 ●住所/安芸市伊尾木534
- 体験/【カツオの薫焼きタタキ体験】
- 宿泊/チェックイン 16:00~20:00、チェックアウト 10:00~12:00
- 【1泊2食の料理体験付】
- 大人(小学生以上)8,000円
- 小学生以下 5,000円、最大7名まで
- 休日/不定休 ※1日1組限定のため2日前までに要予約 当日予約不可



## MUROTObase55

宿泊 体験

地域で作られる「土佐備長炭」を使ったBBQや、「土佐備長炭」入りのパン、ソーセージなども味わえるグランピング施設です。炭を使ったアクセサリづくり、室戸産の藍葉を使った藍染め体験なども実施しています。



- TEL/0887-98-7011
- 住所/室戸市室津2836-2
- 時間/7:00~22:00(営業時間)
- 体験/【藍染め体験(4月~10月)】
- 金額は電話でお問い合わせください。人数は要相談
- ※1週間前までに要予約



## 芸西村伝承館

体験

芸西村で江戸時代から伝わる黒糖作り。希少な芸西村産砂糖キビから白玉糖(黒糖)作りを体験できます。作った砂糖はお土産に。



- TEL/080-9561-1741(芸西村伝承館製糖組合)
- 住所/安芸郡芸西村和食甲4537-1
- 時間/10:00からと13:00から。定期開催
- 体験/【白玉糖(製糖)炊き上げ体験】
- 小学生以上 2,000円(お土産付き)、最大10名
- ※小学校4年生以下は保護者同伴
- 期間/3月~10月(毎月第3土曜) ●休日/不定休
- ※4日前までに要予約(キャンセル2日前まで)
- 3名以上は日時など別途予約受付できます



## 奈半利町立生活体験学校

宿泊 体験

廃校になった奈半利小学校メケ岡分校を活用し、自然に囲まれた静かな空間で昔ながらの田舎暮らしが体験できる宿泊可能な体験交流施設です。



- TEL/0887-38-8188(奈半利町教育委員会)
- 住所/安芸郡奈半利町丙83 ●受付時間/平日8:30~17:15
- 体験/薪を使っての竈のご飯炊きや風呂焚きなど昔ながらの生活体験
- 料金/本館1階(ホール・和室) 1日3,000円、本館2階(宿泊室・風呂棟) 1名1,000円、作業場兼炊飯棟 1日1,500円
- 人数/宿泊室ベッド数16名分 (16名を超える場合はホール・和室でも宿泊可能)
- ※前日(平日に限る)までに要予約 食事等全て各自で準備が必要

## 魚梁瀬森林公園オートキャンプ場

宿泊

標高1,000m級の山々に囲まれ、眼下にダム湖を見下ろす絶好のロケーションです。周辺には復元された森林鉄道が走る公園や巨大な天然木が林立する千本山などがあります。



- TEL/0887-43-2215 ●住所/安芸郡馬路村大字魚梁瀬813-5
- 時間/8:30~17:00
- 宿泊/入場料1名200円、キャンプサイト 2,500円
- ログハウス2,000円、13,500円(管理費1名800円)
- 期間/4月~11月(冬期は要相談)
- 人数/不定休
- ※要予約 土日は電話が繋がらないことがあるため、平日にご予約ください



## 慎太郎食堂

食事

小さな店舗「中岡家」にある慎太郎食堂は、カウンター席から慎太郎生家の茅葺屋根や周辺の風景を楽しみながら食事ができます。また「茶会」などのイベントも開催しています。



- TEL/0887-38-2413(特定非営利活動法人 中岡慎太郎先生顕彰会)
- 住所/安芸郡北川村柏木494
- 時間/食堂 12:00~15:00
- 食事/【平日のみ】北川ランチ(日替わり) 800円など
- 【土日祝のみ】北川ゆず丼ぶり 700円など
- 【全日】宇治のお抹茶セット 400円など
- ※平日また土日祝によりメニューが変更
- 休日/火曜





### 茶畑ロール(煎茶)

池川茶(煎茶)を使用した生クリームをしっとりふわふわの生地で包んだ、大人のロールケーキです。



豊かでお茶の香り

仁淀川エリア

茶農家の手作りスイーツ 池川茶園

TEL 0889-34-3100 吾川郡仁淀川町土居甲695-4  
営業時間/10:00~18:00 休日/不定休

### シロップがけソフトクリーム

地元産の新鮮な牛乳を使ったソフトクリームにゆずシロップやヤスダヨーグルト(新潟県産)をトッピングしています。



種類も豊富  
季節限定も

安芸・  
宇野  
エリア

輝るぼーと安田(土佐の元気市)

TEL 0887-38-3320 安芸郡安田町安田1716-1  
営業時間/8:30~18:00(店舗)、9:00~17:00(実演販売)  
休日/第3水曜

### しまんと地栗モンブラン

四万十でとれた栗を使用した、素材の味がそのまま楽しめるモンブランです。



奥四万十  
エリア

shimantoおちやくりcafé  
(道の駅 四万十とおわ内)

TEL 0880-28-5528 高岡郡四万十町十和川口62-9  
営業時間/11:00~15:00(土日は10:00~)  
休日/木曜(変更の場合あり)



### SORAパフェ

「天空の郷グラノーラ」にバニラとチョコのアイスなどをトッピングしています。



食べたい  
分のパフェ

嶺北  
エリア

さめうらフーズ直営ショップSORA

TEL 0887-72-9232 長岡郡本山町本山526-3  
営業時間/10:00~17:00 休日/水曜

### 莓氷り (オールトッピング)

道-1グランプリ2019のスイーツ部門でグランプリを受賞した人気の莓氷り。練乳とソフトクリームをのせたオールトッピングがオススメです。

道の駅 大月  
(ふれあいパーク・大月)

TEL 0880-73-1610 幡多郡大月町弘見2610  
営業時間/8:30~17:00 休日/年始(1/1,2)

四万十・  
足摺  
エリア



道の駅 大月  
限定メニュー

### フルーツアイスバー

地元のフルーツをふんだんに使ったアイスバー。「土佐文旦いちご」が一番人気です。



インスタ映え  
間違いなし!

物部川・  
高知市  
エリア

mana\*mana(道の駅 やす)

TEL 0887-52-8489 香南市夜須町千切537-90  
営業時間/8:00~17:00(7月、8月は18:00まで)  
休日/水曜、1/1



集い賑わう、土佐の中心エリア。

土佐の日曜日

## 物部川・高知市エリア

鳴子の音色と人々の情熱が飛び交う「よさこい祭り」や、文化・伝統・特産品が露店となって集う「日曜日」など、活気ある南国土佐の中心地、高知市。また、近隣の物部川流域には、渓谷散歩、マリンスポーツ、観光農園など、気軽に楽しめるアクティビティもいっぱいです。



※2021年(令和3年)3月現在の情報です。営業時間、休日などは変更になる場合があります。商品の詳細などは各店にお問い合わせください。



# 物部川・高知市エリアのおすすめ施設

※2021年(令和3年)3月現在の情報です。営業時間、休日、料金などは変更になる場合があります。最新情報は各施設にお問い合わせください。  
※掲載料金は特に表記がない限り税込です。



## 香南市案内人会(香南市観光協会)

体験

手結内港は土佐藩主家老の野中兼山により、日本初の「掘り込み港」として完成。手結内港まちあるぎでは、歴史的遺産として、また、ふるさとを代表する風景として人々に愛され続けている石垣造りの港などを巡ります。手結港可動橋の下からの眺めは壮観です。この橋は、約6分かけてゆっくり開閉する長さ約32メートルの可動橋で、この橋を渡ることができるのは、1日のうち約7時間です。



- TEL/0887-56-5200
- 住所/香南市野市町西野2056
- 時間/9:00~17:00
- 体験/【手結内港まちあるぎ】5~40名(ガイド1名につき10名まで案内可能)観光案内人1名につき3,000円
- 休日/年末年始(12/29~1/3)
- ※1か月前までに要予約
- 雨天でも開催可能 荒天の場合は中止あり



## 一般社団法人物部川DMO協議会

体験

ものべがわエリアの香美市はゆず玉の出荷量日本一。10月下旬から11月初旬にかけて、黄色く色づいた「ゆず」が香ります。「ゆず香る美しい山々」でゆずの収穫体験を楽しみませんか?



- TEL/088-802-5050
- 住所/南国市大涌甲1705-5 桜ビル2階
- 受付時間/8:30~17:30
- 体験/【ゆず狩り体験】ゆず狩り体験の詳細はお電話にてお問い合わせください。
- 期間/10月下旬~11月初旬



## NPO法人YASU海の駅クラブ

体験

ヤ・シィパークの目の前の海でSUPや簡単なヨットを体験できます。湾内での体験で、初心者の方にもオススメです。



- TEL/0887-57-1855 ●住所/香南市夜須町千切536-19
- 時間/受付時間9:00~14:00、体験時間9:00~17:00
- 体験/【ヤ・シィパークでSUP・ヨット体験】体験料 3,500円、1~8名(8名以上、または団体の場合は要相談) ※当日参加可、雨天決行、荒天の場合中止
- 休日/月曜~水曜、年末年始(12/28~1/4)



## べふ峡温泉

宿泊 食事

物部川の源流・奥物部に静かなたたずまいを見せる、べふ峡温泉。肌に優しい美人の湯と評判の温泉と鹿肉料理が評判です。



- TEL/0887-58-4181
- 住所/香美市物部町別府452-8
- 時間/温泉7:30~21:30、レストラン10:00~20:00 ※変更になる場合有り
- 【入浴料】大人(中学生以上)630円、子ども(小学生以下)310円
- 【宿泊料】11,000円~
- 休日/不定休



## 南国市観光案内人の会

体験

ごくふ えんたい おこうやま くれだ 国府、掩体、岡豊山、久礼田、後免の南国市の各エリアを知り尽くした地元ガイドと一緒に歩きます。ガイドの詳しい解説で南国市の歴史を深く知ることができます。



- TEL/088-855-3985
- 住所/南国市大涌甲2301
- 時間/8:30~17:15
- 体験/【南国市観光ガイド】ガイド料 1~5名 1,500円、6~15名 2,000円 ※16名以上は要相談
- 休日/年末年始(12/29~1/3)
- ※一週間前までに要予約(予約は平日8:30~17:15まで)



## 森林研修センター情報交流館

体験

広い里山林に囲まれ、自然体験ができる施設。館内には幼児向けの木のおもちゃがあり、雨天時も遊べます。芝生広場には迫力満点の巨大な竹のブランコがあります。



- TEL/0887-52-0087
- 住所/香美市土佐山田町大平80 ●時間/9:00~17:00
- 体験/里山散策・木工クラフト・森林学習・木工 ●料金/入館料無料 ※施設利用(シアター室・研修室・木工室)は利用料有。200円~500円で木工キット販売有(館内工作可)
- 休日/月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始(12/29~1/3)
- ※キット工作は予約不要
- 団体の施設利用、木工室等の利用は要予約



## ほっと平山

宿泊 体験

本格石窯を使ったピザ焼き体験。地元の高知産食材を使って、焼きたてのピザを楽しもう!ピザを生地から作るのは手間もかかりますが、「食」を学ぶには最高の体験です。



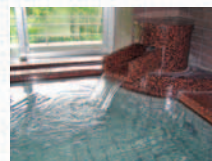
- TEL/0887-53-2076
- 住所/香美市土佐山田町平山459-1
- 予約受付/8:30~17:00
- 体験/【ピザ焼き体験】※雨天時も可能 1枚1,650円、予約は4枚以上で可能
- 宿泊/【1泊2食】大人(中学生以上)6,500円~、小学生5,500円~、幼児3,700円~
- 休日/年末年始(12/29~1/3)



## 高知市鏡文化ステーションRIO(かがみ温泉・レストランRIO)

体験 食事

坂本龍馬も泳いだ鏡川上流にある山間の日帰り天然温泉施設です。体にやさしいアルカリ泉の湯で、肌もしっとりツルツル。浴室から窓越しに見える四季折々の自然が、心と体を癒してくれるはずです。



- TEL/088-896-2345
- 住所/高知市鏡大1
- 時間/温泉 9:00~21:00、レストラン 11:00~15:00
- 【入浴料】大人(中学生以上)400円、小学生200円、幼児(3歳以上)100円
- 休日/月曜
- ※ただし、月曜が祝日の場合は営業し翌日火曜が休館日



## 株式会社西島園芸団地

体験

1月1日から6月中旬頃までいちご狩りを開催しています。40分食べ放題です。予約はお電話にてお問い合わせください。



- TEL/088-863-3167
- 住所/南国市廿枝600 ●時間/9:00~17:00
- いちご狩り【1月~6月中旬頃】大人(小学生以上)1月~3月 1,600円、4月~6月 1,400円 幼児(2歳以上小学生未満)1月~3月 800円、4月~6月 700円 【トマト狩り】2月下旬~6月中旬(予定)
- 休日/無休
- ※一日のいちごの数量には限りがあるため定員に達した場合受付を終了



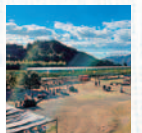
## 土佐の高知のくだもの畑

体験

3つの農園を合わせて15ヘクタールの畑に高知県特産のみかんを栽培しています。みかん狩りで、摘みだすの贅沢な味をお試しください。小さい樹もあり、お子さんも取りやすいです。



- TEL/0887-55-4332
- 住所/香南市香我美町山北松ヶ敷4120-2
- 体験/【みかん狩り観光農園(10月~12月中旬)】大人(中学生以上)500円、小学生400円、保育園・幼稚園児 200円、2歳以下は無料
- 入園料で園内食べ放題。 ※お持ち帰りは1キロ300円
- 期間/10月~12月中旬





# Rural Kochi Drink Selection

高知県6エリアのテイクアウトもできるおすすめドリンクをご紹介します。  
ドライブのお供にも♪



※2021年(令和3年)3月現在の情報です。営業時間、休日などは変更になる場合があります。商品の詳細などは各店にお問い合わせください。

## スムージー

奥四万十  
エリア

地元素材を使った果物  
たっぷりの絶品スムー  
ジがオススメです。その  
他カフェメニューも充実  
しています。

マルシェなかとさ  
(道の駅 なかとさ)

TEL 0889-59-9090  
高岡郡中土佐町久礼8645-2  
営業時間/9:00~17:00  
休日/不定休



## ホットコーヒー

物部川・高知市  
エリア

カフェレスト 風良里で人気  
の絶品コーヒーをお持ち  
帰りができます。アイスコー  
ヒーや紅茶もあります。

カフェレスト 風良里  
(道の駅 南国風良里)

TEL 088-880-8112  
南国市左右山102-1  
営業時間/8:00~15:30  
(土日祝~16:30)  
休日/火曜



## 沢渡茶(煎茶)

仁淀川  
エリア

仁淀川町特産のひとつ沢渡茶。深い味  
わいと後味のよさが特徴です。沢渡茶の  
クリームラテやスムージーも人気です。

※繁忙期はテイクアウトをお断りして  
おります(詳細はご確認ください)。  
ぜひ店内でお楽しみください。

茶農家の店 あすなろ

TEL 0889-36-0188  
吾川郡仁淀川町鷲ノ巣224-6  
営業時間/10:00~16:00  
(オーダーストップ15:30)  
休日/木曜、年末年始(詳細はお問い合わせください)



## ジンジャーエール

嶺北  
エリア

地元で人気のイタリアン  
「オンベリーコ」のジン  
ジャーシロップを使用し  
た、キリッとした飲み口の本  
格ジンジャーエールです。

湖の駅  
さめうらレイクタウン

TEL 0887-72-9919  
土佐郡土佐町田井146-1  
営業時間/10:00~17:00  
休日/年末年始(12/26~1/3)



## 黒潮レモネード

四万十・足摺  
エリア

黒潮町産のグリーンレモン  
を100%使用したほろ苦い  
レモネード(HOT or ICE)  
をぜひお試しください。

道の駅  
ピオスおおがた

TEL 0880-43-3113  
幡多郡黒潮町浮輪953-1  
営業時間/7:00~18:00  
休日/不定休



## ゆずジュース

安芸・室戸  
エリア

北川村の特産であるゆず  
の果汁を使用した後味スッ  
キリのあまずっぱいジュ  
ースです。園内手作りパン工  
房で販売しています。

北川村「モネの庭」マルモッタン

TEL 0887-32-1233  
安芸郡北川村野友甲1100  
営業時間/9:00~17:00(最終受付16:30)  
休日/6月~10月の第1水曜、  
12/1~2月末



野遊びに夢中になれるファイルド。

吉野川ラフティング

# 嶺北エリア

四国山地の真ん中に位置する嶺北エ  
リア。四国の水がめ「早明浦ダム」、  
中心部を滔々と流れる吉野川には、毎  
年、多くの方々がカヌーやラフティングを  
楽しみに訪れます。峰々には雲海、山  
麓には美しい棚田風景が広がり、古き  
良き里山の魅力に溢れています。





# 嶺北エリアのおすすめ施設

※2021年(令和3年)3月現在の情報です。営業時間、休日、料金などは変更になる場合があります。最新情報は各施設にお問い合わせください。  
※掲載料金は特に表記がない限り税込です。



## モンベルアウトドアヴィレッジ本山

宿泊 体験 食事

四国のまんなか「土佐いほく」のアウトドア拠点。吉野川に臨むコテージやレストラン、温浴施設なども備え、アウトドア・アクティビティや観光を満喫できます。



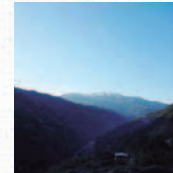
- TEL/0887-72-9670
- 住所/長岡郡本山町本山2133-1
- 時間/通常 9:00~18:00、GW・8月 8:00~18:00
- 体験/【カヤック体験 Halfday 四国吉野川】  
大人(中学生以上)5,900円、満4歳~小学6年生 4,600円  
定員12名、最少催行人数3名
- 休日/無休
- ※満4歳以上の方が対象(未成年は保護者同伴)  
大雨で河川が増水し、河川の水量が多すぎると予測した場合は中止(梅雨時期・台風など)



## お山の宿みちつじ

宿泊 体験 食事

1年かけ、自ら空き家だった古民家を再生し、五右衛門風呂を作り、田舎暮らし、山暮らしを体験できる宿となっています。地元の食材をふんだんに使った、ジビエ料理が自慢です。吉野川を眼下に山々の絶景・自然をのんびりゆったり感じられます。



- TEL/0887-75-0390
- 住所/長岡郡大豊町永瀬454
- 体験/【宿主の農によるハンティングツアー】  
大人5,000円(保険込)、1回に2名まで
- 宿泊/大人(1泊2食)10,000円~  
チェックイン16:00~  
チェックアウト10:00まで  
1組限定 10名まで
- 休日/不定休、体験は要相談  
※宿泊、体験とも2日前までに要予約



## むかし暮らしの宿 笹のいえ

宿泊

築90年の民家を仲間と改修し、農を中心とした循環型の暮らしを家族で営んでいます。自作の五右衛門風呂やコンポストトイレを設置し、食事は地場産野菜中心の素材を使用しています。



- お問い合わせ/QRコードからメッセージ、または「info@sasanoie.com」へ
- 住所/土佐郡土佐町地蔵寺3652
- 宿泊/1泊2食、1名から宿泊可  
大人(高校生以上)8,000円、子ども(小・中学生または布団が必要な未就学児)5,000円、未就学児無料(布団無し)  
定員8名ほど(グループ数、男女数により異なります)



## たしかわ 立川御殿茶屋

食事

国の重要文化財の旧立川番所書院のすぐ下で立川体験交流の会が運営しています。山菜そばや猪肉そば、郷土料理のこんちんに基石茶ゼリーも販売しています。



- TEL/0887-78-0322
- 住所/長岡郡大豊町立川下名43-1-1
- 時間/10:00~16:00  
毎月第3日曜のみ営業
- 食事/立川そば 500円、こんちん 200円



## 集落活動センター いしはらの里

宿泊 体験

団体向けの宿泊、体験などを行う交流施設です。アメゴつかみ体験、シャワークライミング、田舎寿司づくり体験など、季節に合わせた体験やイベントを楽しむことができます。複数の家族での訪問にどうぞ。



- TEL/0887-72-9328、080-6286-3028(石原コミュニティセンター、木の家 宿泊予約)
- 住所/土佐郡土佐町西石原1228
- 体験/【川ガキになってアメゴを追え!(6月~9月)】  
1名2,000円、60分、10~50名、などその他体験あり
- 宿泊/素泊まり  
【石原コミュニティセンター】1人4,000円  
【いしはらの木の家】1人5,000円、2人6,000円  
※宿泊、体験とも要予約



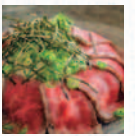
## 湖の駅 さめうらレイクタウン

宿泊 体験 食事

「さめうらカヌーテラス」はカヌーやSUPなど湖を中心とした体験プログラムを提供しています。隣接する「さめうら荘レイクサイドホテル」では地元食材を使用した食事を楽しめます。



- TEL/0887-72-9919(さめうらカヌーテラス) 0887-82-1020(さめうら荘レイクサイドホテル)
- 住所/土佐郡土佐町田井146-1
- 体験/さめうら湖カナディアンカヌー体験  
子ども(4歳~小学生)6,500円(税別)~、大人(中学生以上)7,000円(税別)~
- 宿泊/素泊まり 大人4,500円~など
- 食事/さめうらダムカレー 1,500円など  
※宿泊、体験は要予約 詳細はホームページへ



## 農家民宿 レーベン

宿泊 体験

農家民宿「LEBEN 新館」は四国連峰の雄大な自然を満喫できる貴重な場所に位置し、運がよければ満天の星空、雲海、夕焼けが見られます。こだわり農家ならではの心と体に嬉しい体験が可能な農家民宿です。



- TEL/090-1004-5611
- 住所/長岡郡大豊町佐賀山キチャ1253-3
- 時間/チェックイン16:00~、チェックアウト10:00まで
- 体験/【野菜の収穫(夏季)】最少人数2名
- 宿泊/素泊まり4,950円~、1泊夕食7,150円~、1泊2食8,250円~ ●休日/不定休
- 期間/3月末~11月末まで営業  
※体験は天候などの都合でできない場合があります



## 自然王国 白滝の里

宿泊 体験

「白滝鉱山トロッコ道跡巡り」を楽しめます。かつて栄えた鉱山遺構に思いをはせながら、周囲の植物や1000m級の山々を眺めながら歩いてみませんか。



- TEL/0887-84-2201 ●住所/土佐郡大川村朝谷26
- 時間/8:30~17:15
- 体験/【白滝鉱山トロッコ道跡巡り】2,500円~
- 料金/【宿泊】1泊2食 大人6,150円~、子ども(小学生以下)5,415円~  
【キャンプ入場料】小学生以下1名1泊800円
- 休日/年末年始(12/29~1/3)
- 期間/宿泊(通年)、キャンプ(4月~11月)、体験(体験プログラムによって通年)



## 汗見川ふれあいの郷 清流館

宿泊 体験

汗見川のほとりに佇む旧沢ヶ内小学校を宿泊施設に改修した、木の温かみあふれる木造3階建ての校舎です。地元住民による手づくりの自然体験事業を行っています。



- TEL/0887-82-1231 ●住所/長岡郡本山町沢ヶ内626
- 時間/受付平日10:00~16:00
- 体験/【手打ちそば体験】など  
1名2,000円(5名~)  
※材料費、施設利用料込み
- 宿泊/素泊まり  
大人(高校生以上)3,500円、中学生以下2,000円  
※宿泊、体験とも要予約



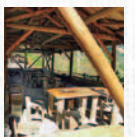
## 白滝里の茶屋

体験 食事

自然の中で、村の特産品である希少な大川黒牛や土佐はちきん地鶏のバーベキューが楽しめます。大川黒牛牛肉丼、親子丼、うどん、そばなどの食事でもできます。



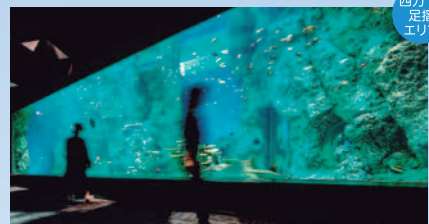
- TEL/0887-84-2201(自然王国 白滝の里)
- 住所/土佐郡大川村朝谷26
- 時間/平日11:00~14:00、土日祝10:00~16:00
- 食事/大川黒牛BBQセット1名2,600円  
はちきん地鶏BBQセット1名1,800円  
※肉、野菜、ご飯付き
- 休日/火曜、冬季(12月~3月)  
※臨時休業あり  
事前にお電話でご確認ください





## 高知県立足摺海洋館SATOUMI

2020年(令和2年)7月にリニューアル!足摺周辺に生息する約350種15,000匹の様々な生き物に出会うことができます。季節ごとの企画展やイベントも目白押しです。



四万十  
足摺  
エリア

TEL 0880-85-0635 土佐清水市三崎4032  
入館料/大人1,200円、小・中・高生600円、未就学児無料  
営業時間/9:00~17:00 休日/無休



## 高知県立高知城歴史博物館

土佐藩主山内家伝来の貴重な江戸時代の歴史資料や美術工芸品などを収蔵・展示しています。高知城や城下町散策がより楽しくなる展示や映像コーナーも人気です。



物部川・  
高知市  
エリア

TEL 088-871-1600 高知市追手筋2-7-5  
入館料/500円(企画展開催期間は700円)、高校生以下、高知県・高知市長寿手帳をお持ちの方は無料、お得な高知城とのセット券もあり  
営業時間/9:00~18:00(日曜は8:00~) 休日/年末(12/26~31)



## いの町紙の博物館

常設展は、和紙の歴史と文化、原料・用具などを展示、手すき実演・体験コーナー、販売コーナーを備えています。展示室は、企画展・特別展を随時開催しています。



仁淀川  
エリア

TEL 088-893-0886 吾川郡いの町幸町110-1  
入館料/大人500円、小・中・高生100円、未就学児無料  
営業時間/9:00~17:00  
休日/月曜(祝日の場合は翌日休)、年末年始(12/27~1/4)



田舎体験だけではもったいない。各エリアのぜひ立ち寄りたい水族館や博物館をご紹介します。

おすすめ施設情報  
番外編

## むろと廃校水族館

旧椎名小学校を改修した水族館です。屋外プールと校舎内に設置した水槽には、地元の定置網にかかったウミガメや地元でしか見られない魚がいっぱいです。



安芸・  
室戸  
エリア

TEL 0887-22-0815 室戸市室戸岬町533-2  
入館料/大人(高校生以上)600円、小・中学生300円、未就学児無料  
営業時間/4月~9月9:00~18:00、10月~3月9:00~17:00  
休日/無休



## 海洋堂ホビー館四万十

海洋堂の歴史とコレクションを一堂に集めたミュージアムです。フィギュアを中心とした展示のほか、ジオラマづくり体験やグッズも購入できます。



奥四万十  
エリア

TEL 0880-29-3355 高岡郡四万十町打井川1458-1  
入館料/大人(高校生以上)800円、小・中学生400円、未就学児無料  
営業時間/10:00~18:00 休日/火曜



## 大原富枝文学館

本山町出身の女流作家・大原富枝の生涯と作品を展示しています。土佐藩家老・野中兼山の娘を描いた小説『婉という女』が代表作です。



嶺北  
エリア

TEL 0887-76-2837 長岡郡本山町本山568-2  
入館料/大人300円、小・中・高生100円、未就学児無料  
営業時間/9:00~17:00(入館受付16:30まで)  
休日/月曜(祝日の場合は翌日休)、年末年始(12/28~1/4)



水晶のような、水にとぎめく。

仁淀川(安居溪谷)

# 仁淀川エリア

日本一の水質を誇る仁淀川。中津溪谷や安居溪谷を有する上流域では、四季折々の樹木や山野草を愛でながら、美しい青き水面「仁淀ブルー」と出会うことのできる散策がオススメ。加えて、中流・下流域で人気のカヌー・SUP体験や、風情ある屋形船を体験したら、仁淀川の魅力にどっぷりハマってしまいそう。





# 仁淀川エリアのおすすめ施設

※2021年(令和3年)3月現在の情報です。営業時間、休日、料金などは変更になる場合があります。最新情報は各施設にお問い合わせください。  
※掲載料金は特に表記がない限り税込です。



## 中津溪谷ゆの森

宿泊 食事

国道33号から一步、中津溪谷の玄関ともいえる場所に森の湯を沸かした温泉「中津溪谷ゆの森」があります。建物は森の環境に合わせて仁淀川町産の木造建築。この生命の河「仁淀ブルー」仁淀川上流域にある施設はのんびりお湯を楽しんでいただけるだけではなく、お食事やご宿泊の機能も備えたくつろぎの宿です。安らぐ和室とコテージ。宿泊者専用の2階レストランでは和食膳とランチを楽しめます。



- TEL/0889-36-0680
- 住所/吾川郡仁淀川町名野川258-1
- 時間/ランチ 11:30~14:30(オーダーストップ14:00)  
ディナー 17:00~20:00(オーダーストップ19:30)
- 料金/【宿泊】1泊2食16,400円~【レストラン】ゆの森弁当 1,120円など(宿泊・レストランとも1名から利用可)
- 休日/火曜(祝日の場合翌日)、水曜、月2回休業日有り、1/1 ※毎月2回休業日あり(詳しくはスタッフブログをご覧ください)



## 宇佐ホエールウォッチング

体験

土佐湾で様々なクジラの仲間をウォッチング!可愛いイルカたちの群れや、体長10メートルを超えるニタリクジラが、大海原を優雅に泳ぎ回る姿を見られるかもしれません。



- TEL/090-3782-2554
- 住所/土佐市宇佐町橋田浜 宇佐しおかせ公園
- 体験/【クジラ類を求めてクルージング体験(約5時間)】
- 出港時間 ①午前8:00、②午前9:00(4/29~5/7、8/10~16はなし)、③午後0:30(10月以降はなし)
- 大人(中学生以上)1名6,000円、小学生1名4,000円、幼児(3歳以上)1名3,000円
- 催行予約人数 6名、乗船人数 1隻12名(登録6隻) ※3歳未満・妊婦乗船不可
- 期間/4/20~10/31は無休 ●休日/11/1~4/19
- ※乗船前日午前8時要予約 悪天候で出航できない場合あり  
前日正午に出航可否決定し、電話にて連絡。予約は電話またはホームページから



## 土本観光果樹園

体験

梨・りんご狩りともに時間制限なく楽しめます。持ち込みも自由です。もぎたての果実で100%ジュースにすることもできます。お持ち帰りは別途料金となります。



- TEL/0889-22-0206
- 住所/高岡郡佐川町二ツ野1308 ●時間/9:00~17:00
- 体験/【梨・りんご狩り・100%ジュース作り体験】
- 梨・りんご狩り大人(中学生以上)700円、小学生500円、4歳以上400円、ジュース体験+400円
- 期間/9月~11月末
- ※団体様は要予約 梨狩り一部雨よけハウス有、詳細はお電話



## 仁淀川アウトドアセンター

体験

仁淀川最上流域の透明度抜群の仁淀ブルーでSUP・カヤック体験ができます。流れが緩やかなので初心者の方でも安心して体験ができます。



- TEL/0889-20-9619、090-4504-2410
- 住所/吾川郡仁淀川町長屋6 ●時間/9:00~17:00
- 体験/【仁淀川上流域 SUP体験・クリアカヤック体験】
- 所要時間2時間、開始時間等の詳細はホームページに記載あり
- 7,500円(体験料・体験道具レンタル料・保険料・ガイド料)、1コマ1~25名程度(要相談)
- 休日/不定休
- ※当日予約可、小雨決行、天候状況により当日判断もあり得る



## ログ 柵

宿泊 食事

吉野川源流の景色、空気を楽しめます。四国山地登山、溪流釣りに最適です。標高670mで夏は冷房不要。冬の暖房は薪ストーブです。



- TEL/090-8280-5478
- 住所/農村民泊 柵
- 住所/吾川郡いの町越裏門246-34
- 宿泊/1泊2食8,800円、2~5名
- ※2日前までに予約
- 休日/年末年始(12/30~1/2)
- ※冬凍寒ことがあるので冬用タイヤ必要



## グリーン・パーク ほどの

体験

土佐ジローの卵を使用した生地を一層一層竹に巻きつけて、じっくり炭火で焼いていくと、オンリーワンのバウムクーヘンが出来上がります。



- TEL/088-867-3705
- 住所/吾川郡いの町清水上分973-8
- 時間/9:00~14:30の間でスタート
- 体験/【アウトドアクッキング バウムクーヘン作り】
- 1本2,800円、1~150名
- 休日/木曜、年末年始(12/29~1/3)
- ※3日前までに要予約
- アレルギーの確認をしてください



## café&bistro 木の根 に萌す。

食事

高知県産のジビエや自家菜園野菜を使ったお料理と、自家製のシロップ(生姜や柚子など)を使ったドリンクやカクテルがオススメです。



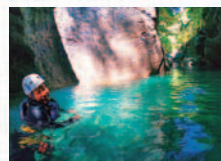
- TEL/080-8632-0841
- 住所/吾川郡いの町戸中171
- 時間/金曜 18:00~22:00、土日祝 11:00~22:00(オーダーストップ21:00)
- 奥山青のハンバーグステーキ3色のバリエ 1,800円に萌す。(コース) 7,150円
- 休日/月曜~木曜、路面凍結や積雪時
- ※コース料理は6日前までに要予約



## Niyodo Adventure

体験

溪谷の奥深くで行われるキャニオンングツアーは、狭い溪谷を泳いで進み、ロープを使って崖を降り、時には高いところから水に飛び込むアドベンチャー心満載のツアーです。最高級の仁淀ブルー、圧巻の溪谷美を見逃すな。



- TEL/080-5026-3288
- 住所/吾川郡仁淀川町名野川450 旧名野川小学校
- 時間/8:00~18:00
- 体験/【中津溪谷キャニオンングツアー】
- 8,500円~1名から申し込み可
- ※当日予約可
- 持ち物は水着または濡れてもいい下着とタオル 雨天決行



## 山村自然楽校 しもの郷

宿泊 体験

廃校を利用した宿泊施設で、石窯ピザづくり体験や山菜取りなど、自然を活用したさまざまな体験ができます。周辺には四季折々の花が咲き、下名野川の自然を堪能できます。



- TEL/0889-36-0005 ●住所/吾川郡仁淀川町下名野川619
- 体験/石窯ピザづくり体験、コンニャクづくりなど
- 体験より料金、受け付け人数が異なります。詳細はホームページへ。
- 宿泊/【宿泊あり】大人(高校生以上)4,700円、小・中学生4,000円、幼児(3歳以上)3,100円、【1泊2食】大人(高校生以上)7,800円、小・中学生7,200円、幼児(3歳以上)5,600円
- 【自炊合宿(体育館泊)】1,000円 ※寝具持参
- 休日/水曜、年末年始
- ※要予約 季節により体験内容の変更あり



## 虚空蔵山観光農園フルーツランド

体験

虚空蔵山の麓にある見晴らしのよい農園。山頂の展望台からは斗賀野平野を一望できる!梨、りんご、みかんの3種の味覚狩りが楽しめます。



- TEL/0889-22-3505 ●住所/高岡郡佐川町東組824-3
- 体験/【梨・りんご・みかん狩り】
- 大人(中学生以上)700円~、小学生450円~
- 果物の種類によって価格が異なります
- 期間/9/1~11/30
- 期間中無休
- ※予約不要





# 仁淀川エリアのおすすめ施設

## 土佐和紙工芸村くらうど

宿泊 体験 食事

清流仁淀川のほとりに佇む土佐和紙工芸村くらうど。ここでは、豊かな自然に包まれた静けさの中、洗練された大人の寛ぎの時間を過ごしながらか周辺観光や様々な体験を楽しめます。体験では「手漉き和紙体験」などができ、草花入りのオリジナルはがきや色紙、和紙を染めて作る「うちわ」作りも楽しめます。



- TEL/088-892-1001
- 住所/吾川郡いの町鹿敷1226
- 体験/手漉き和紙体験 400円～
- 宿泊/1名1泊2食 12,500円～
- 食事/ランチ 1,600円～
- 休日/水曜
- ※詳細はQRコードをご覧ください、お電話にてお問い合わせください



## 山笑ふ横集集落活動センター

宿泊 食事

小学校だった思い出の詰まった校舎を改修し、宿泊もできる地域の活動交流拠点に。土曜、日曜はモーニング喫茶を営業し、地域住民の集いの場をつくるなどさまざまな活動をしています。



- TEL/0889-26-1106
- 住所/高岡郡越知町横島中1847-1
- 宿泊/チェックイン15:00～、チェックアウト 10:00まで
- 【素泊まり】高校生以上 4,000円、小学生～中学生 3,000円、3歳以上～就学前児童 2,000円、3歳未満は無料
- 食事/お山の喫茶店「のかな」
- 土曜、日曜の7:00～12:00営業。限定25食程度
- 休日/水曜



## 農家レストラン だんだんの里

食事

農家レストランでは、地域のお母さん手作りの美味しい料理を楽しむことができます。長者で採れた山菜やだんだん畑で収穫した野菜などをふんだんに使用しています。



- TEL/0889-32-1833
- 住所/吾川郡仁淀川町長者乙2546-11
- 時間/9:00～15:00
- 食事/
- だんだんランチ 800円、
- 星ヶ窪カレー 600円
- 休日/月曜、水曜、金曜
- (土曜、日曜はお問い合わせください)



## 本川直売所

食事

山菜うどん、そば、きじめし、本川じゃがいも、山菜類加工品、山野草など、地元の新鮮な山菜やお惣菜を販売しています。



- TEL/088-869-2455
- 住所/吾川郡いの町桑瀬225-4
- 時間/8:30～16:30
- 食事/
- 「山菜うどん」「きじめし」など
- 食事やお惣菜の販売
- 休日/平日、
- 12月中旬～3月中旬



## Eat&Stay とまとと

宿泊 食事

日高村にあるトマトづくしの料理と仁淀川の自然を堪能しながら宿泊ができる施設。喫茶スペースのみの利用もでき、世界中から集めたトマトの本を置いています。



- TEL/0889-39-2000
- 住所/高岡郡日高村下分1889-1
- 宿泊/チェックイン15:00～17:00、
- チェックアウト8:30～10:00
- ※宿泊詳細はホームページへ。要予約
- 食事/11:00～16:00(オーダーストップは
- ランチ14:30、ドリンク15:30)
- ※イベント等で変更もあるので、
- 電話でお問い合わせください
- 休日/火曜、その他不定休あり



田舎を探る、ディープな旅。



四国カルスト

# 奥四万十エリア

日本の原風景が残る奥四万十エリアには、マイナスイオンたっぷりのセラピーロードや、古風な農家民宿での宿泊体験、子供心をくすぐるジップライン体験など、ノスタルジックな風景と田舎遊びがいっぱい。奥へ奥へと進むほど標高も高くなり、やがて雲を抜けて、目の前には四国カルスト「天狗高原」の台地が広がります。





# 奥四万十エリアのおすすめ施設

※2021年(令和3年)3月現在の情報です。営業時間、休日、料金などは変更になる場合があります。最新情報は各施設にお問い合わせください。  
※掲載料金は特に表記がない限り税込です。



## 四万十川ジップライン

体験

四万十川の大自然を360度満喫できるジップライン体験。対岸へは川舟でゆったりと渡り、帰りは四万十川の上をジップラインで颯爽と駆け抜け、戻って来ることができます。



- TEL/0880-28-5554
- 住所/高岡郡四万十町十和川口62-9 (道の駅四万十とおわ)
- 時間/【12月~2月】当日受付 9:30~15:15受付終了  
【3月~11月】当日受付 9:00~15:45受付終了
- 体験/大人 2,500円、子ども(高校生を含む18歳未満)1,800円  
※保険代金、消費税込。中学生以下は保護者同伴
- 休日/木曜(GW、8月は無休)



## 吉村虎太郎邸

食事

おかみさんが、当時虎太郎が食べたであろう食事を想像しながらメニューを考えているという「虎太郎御膳」。冬はこたつ、春は縁側など、季節を感じながら食事を楽しめるのも魅力です。うどんやそば、お茶とお菓子のセットは当日の注文もできます。



- TEL/0889-62-2601
- 住所/高岡郡津野町芳生野甲1456-1
- 時間/9:00~16:00
- 食事/虎太郎御膳 1,200円~ ※2日前までに要予約  
その他地元食材を使った昼食の提供
- 休日/年末年始(12/29~1/3)



## 道の駅四万十とおわとおわ食堂

食事

四季折々の地元食材をメインにした料理を提供。四万十川の天然鮎や川エビなども味わえます。毎週日曜日は地元女性グループのバイキングの日で、地元のおかみさんたちのおもてなし料理が並びます。



- TEL/0880-28-5421
- 住所/高岡郡四万十町十和川口62-9
- 時間/11:00~15:00(オーダーストップ14:30)
- 食事/とおわ四季御膳 1,580円など、【とおわの小町バイキング(毎週日曜開催)】  
大人(中学生以上)1,300円、子ども(3歳~小学生)600円、2歳以下 無料
- 休日/不定休



## こいのぼりの里ブルーベリー農園

体験

ブルーベリージャム作り体験を行っており、収穫時期はもちろん、収穫が無い時期でもジャム作り体験ができます。閉園時間は特に決まっていませんので、お気軽にお問い合わせください。



- TEL/0880-28-4113、090-3785-7166
- 住所/高岡郡四万十町十川1850
- 体験/【ブルーベリージャム作り体験】  
1名2,500円、最少開催人数4名から
- 期間/通年  
収穫時期は7月上旬~8月中旬
- 休日/無休 ※要予約



## 農家民宿 里山

宿泊 体験

季節によって様々な体験(野菜の収穫体験等)を実施し、四万十川ならではの食材を使った料理も楽しめます。半世紀前(築55年)の古民家を改修した建物で、玄関には薪ストーブ、お風呂は五右衛門風呂があります。



- TEL/090-2780-1739
- 住所/高岡郡四万十町市の又45
- 時間/チェックイン 16:00~、チェックアウト 10:00まで
- 宿泊/1泊2食 中学生以上 7,000円~、5歳~小学生 6,000円、幼児(4歳以下) 3,500円、素泊まり 4,000円  
(100円プラスで自家野菜付)
- ※1日1組 7名まで



## のうか民宿 竹城

宿泊

自家農園で収穫した野菜や鮎・アメゴ料理、夕食の食前酒として自家製のどぶろく「竹城」などを楽しめます。四万十川の支流北川川で獲れる鮎は「第21回清流めぐり利き鮎会」においてグランプリに選ばれるほどの美味しさ!



- TEL/090-3780-5072 ●住所/高岡郡津野町北川3859
- 時間/チェックイン15:00~、チェックアウト10:00まで
- 宿泊/大人(中学生以上)1泊2食3,300円、素泊まり5,500円  
小学生以下の料金は、予約時に要確認  
※1日1組 4名まで、2日前までに要予約
- 休日/年末年始(12/28~1/5)  
※どぶろく1本1,600円(720ml)



## 農家民宿 おふくろ

宿泊 体験

実家に帰る気分でご利用いただけたらと思い、「おふくろ」と名付けました。目の前に広がる里の風景をみながらのんびり過ごしてください。川遊び体験、地元食材を使った料理体験ができます。



- TEL/090-4500-6410
- 住所/高岡郡四万十町江師269
- 時間/チェックイン・チェックアウト相談
- 宿泊/1泊2食(1名の場合) 7,500円  
1泊2食(2名以上の場合) 7,000円  
素泊まり 4,000円  
※1日1組 7名まで



## 農家民宿 はこぼ

宿泊 体験

囲炉裏と暖炉を設けたロジック風のおしゃれな宿で、地域内外の人たちの心をつなぐ場となっている。女将さんが心を込めて手作りする創作料理が評判。



- TEL/0880-27-5305、(予約用メール)hakoba@shimanto.tv
- 住所/高岡郡四万十町大正中津川146
- 時間/チェックイン 15:00~、チェックアウト 10:00まで
- 宿泊/1泊2食  
大人(中学生以上) 7,500円、小学生 5,000円、幼児 3,000円  
※1名での宿泊は8,000円



## 農村交流施設 森の巣箱

宿泊

懐かしい木造校舎の農村交流施設。夏は蛍が飛び交い、かつての校庭ではキャンプもできます。地元の人たちが育てた野菜が並ぶお店や、教室を利用したアトリエも。夜は住民の団らんのもとで居酒屋にも変身します。



- TEL/0889-40-1703
- 住所/高岡郡津野町貝/川床鍋392-2
- 時間/チェックイン 15:00~、チェックアウト 11:00まで
- 料金/【宿泊(要予約)】1泊2食 6,500円、素泊まり 4,500円  
入浴のみ 300円 ※団体割引制度があります  
【貸室】ホール(4時間まで) 1,500円、交流館(4時間まで) 1,500円
- 休日/年始(1/1~1/4)  
※事前にお問い合わせください

## 民宿 長寿庵

宿泊 体験

天狗高原の麓の築250年の古民家。宿には囲炉裏や岩風呂などがあり、お茶摘みや山菜採り、畑の野菜や卵の収穫などの体験ができます。また併設のアトリエでは、木の美などの自然素材を活かした雑貨づくりもできます。



- TEL/0889-62-3031
- 住所/高岡郡津野町芳生野丙1621-1
- 時間/チェックイン 15:00~、チェックアウト 10:00まで
- 宿泊/1泊2食 1名8,800円~、小学生以下 4,400円~、1日1組限定(2~7名)  
※事前にお問い合わせください
- 休日/水曜





# 奥四万十エリアのおすすめ施設

## 農家食堂Café・イチヨウノキ

食事

旧小学校跡地に生まれた農家食堂。地元で採れた山菜や野菜をふんだんに使ったランチが好評です。地元で生産した農産物不使用の「いらずのお茶」や手づくり雑貨も販売しています。



- TEL/0889-43-9155 (集落活動センター 奥四万十の郷)
- 住所/高岡郡津野町芳生野乙810
- 時間/8:00~15:00(土曜・日曜・祝日)
- ※平日は応相談
- モーニング 8:00~10:30
- ランチ 11:30~14:00(要予約。希望日の3日前まで)
- カフェ 8:30~10:30・14:00~15:00
- ※ランチの予約が入っていない場合は、モーニングを延長してお出しします
- 休日/平日(団体予約は要相談)



## 農家レストラン くさぶき

食事

古民家を移築保存した、かぶき屋根が印象的な農家レストラン。おすすめは、きじ飯やなすのタタキなど、栲原ならではの食材を使った「脱藩定食」です。



- TEL/0889-65-0500
- 住所/高岡郡栲原町太郎川3717
- 時間/10:00~15:00
- 食事/脱藩定食 1,300円、きじ丼 800円、うどん・そば 600円
- 定員40名、団体予約可
- 休日/年末年始(12/28~1/7)
- ※10名以上は要予約



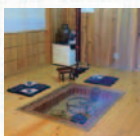
## 農家民宿 かまや

宿泊

日本三大カルストの一つである四国カルストを背後に、坂本龍馬脱藩の道沿いの宿。囲炉裏で作るアメゴの塩焼きや旬の山菜などの料理が自慢です。



- TEL/0889-67-0866 ●住所/高岡郡栲原町茶や谷152
- 時間/チェックイン 16:00~、チェックアウト 10:00まで
- 宿泊/【1泊2食(2名~)】1名あたり7,000円【素泊まり】1名5,500円、2名~1名あたり5,000円
- ※1名の食事付は不可、定員6名
- 休日/年末年始(詳細はお問い合わせください)
- ※洗濯機完備、1名での利用は素泊まりになります
- キジ鍋、猪鍋は要予約(料金別途)



## 黒潮工房

体験 食事

黒潮本陣に隣接する体験の館。本場わら焼き鯉のタタキ造りや、季節の食材を使った料理が味わえます。また「わら焼きタタキセット」の販売もあり、自宅でも楽しめます。



- TEL/0889-40-1160
- 住所/高岡郡中土佐町久礼8009-11 ●時間/8:00~15:00
- 体験/【かつおのタタキ体験】
- ◇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めるまでの体験
- 食事/11:00~14:30
- 休日/毎月第2木曜(祝日の場合は変更)
- 期間/4月~10月
- ※要予約 4/27~5/6、8/9~8/16は予約不可



## 浦ノ内湾釣筏渡船振興会

体験

浦ノ内湾で、いかだの上でゆったり釣りが楽しめます。いかだも広く、屋根もあるため、子どもや女性でも安心です。ライフジャケットや釣り竿もレンタルがあるのでお気軽に!



- TEL/088-857-0011 (事務局:浦ノ内湾釣筏渡船振興会 深浦支所)
- 住所/須崎市浦ノ内塩間49-3
- 受付時間/平日8:30~17:30
- 体験/【浦ノ内湾釣りいかだ】
- ※渡船により詳細が異なります
- 予約・詳細は浦ノ内湾釣筏渡船振興会事務局にお問い合わせください



海と川に愛された楽園へ。



竜串海岸

# 四万十・足摺エリア

四万十川と沈下橋が織りなす静かな風景に、黒潮の波音が轟く足摺岬、さらには青い海とサンゴに囲まれた柏島まで、まるごと堪能できる四万十・足摺エリアは、まさにリバー&マリンレジャーの楽園。遊んだ後は、四万十川の幸「天然アユ」と、海の幸「カツオ・ブリ・清水サバ」が旅人に美味しいおもてなしをお約束。



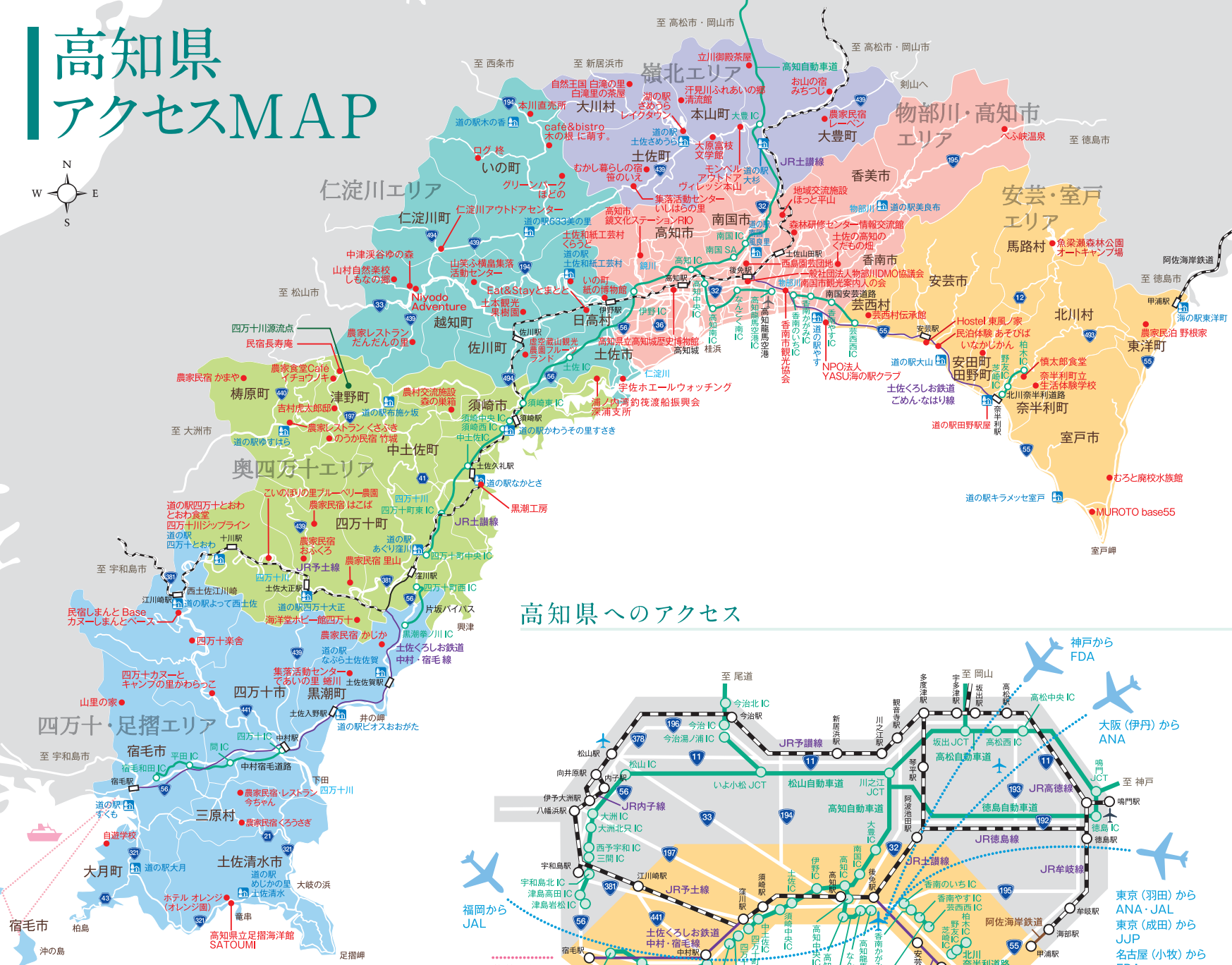
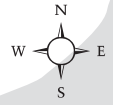
SHIMANTO ASHIZURI



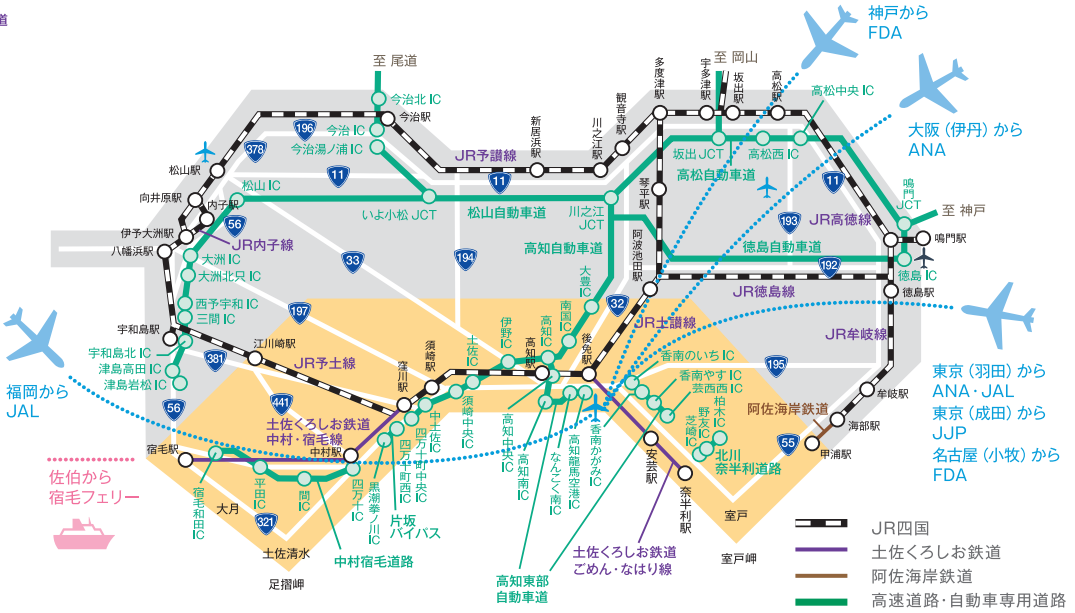




# 高知県 アクセスMAP



## 高知県へのアクセス



## ACCESS

車 (高知ICまでの時間と距離)

東京 IC	約9時間 / 約765km
名古屋西 IC	約5時間50分 / 約445km
中国吹田 IC	約4時間 / 約300km
広島 IC	約3時間15分 / 約280km
岡山 IC	約1時間50分 / 約155km
高松中央 IC	約1時間25分 / 約125km
松山 IC	約1時間40分 / 約145km
徳島 IC	約2時間5分 / 約150km
福岡 IC	約6時間25分 / 約555km

鉄道 (JR高知駅まで)  
※乗り換え時間を含みません

東京	約5時間50分
名古屋	約4時間5分
新大阪	約3時間15分
岡山	約2時間30分
博多	約4時間10分

飛行機 (高知龍馬空港まで)

東京 (羽田)	約1時間30分
東京 (成田)	約1時間30分
名古屋 (小牧)	約1時間
大阪 (伊丹)	約45分
神戸	約45分
福岡	約50分

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

- (一社)高知県東部観光協議会  
〒784-8501 安芸市矢ノ丸1丁目4-40  
TEL0887-34-0866
- (一社)物部川IDMO協議会  
〒783-0004 南国市大そね甲1705-5桜ビル2階  
TEL088-802-5050
- (一社)土佐れいほく観光協議会  
〒781-3601 長岡郡本山町本山582-2  
TEL0887-72-9400
- (一社)仁淀ブルー観光協議会  
〒789-1202 高岡郡佐川町乙2060-2(JR西佐川駅内)  
TEL0889-20-9511
- 奥四万十観光協議会  
〒785-0031 須崎市山手町1番7号  
TEL0889-42-4001
- (一社)幡多広域観光協議会  
〒787-0014 四万十市駅前町15-16  
TEL0880-31-0233