

2021

Take
Free

あっちいき、こっちいき。

Photo

Moss terrarium

土佐巡里

tosameguri

Tea picking



Gift



Train



Vintage rope-work



River



Lunch
Morning



Country sushi



Sea kayak



Fun



Bread



高知家

あっちいき、こっちいき。 土佐巡里

集落活動センターを
知っていますか？

集落活動センターとは、住み慣れた地域への愛着と、「これからここに住み続けたい」という想いを持つ地域住民の方々が、旧小学校や集会所などを拠点に、それぞれの地域の困りごとや、取り組んでみたいことに、チャレンジする仕組みです。

この冊子では、そんな集落活動センターの中から、カフェやお食事どころ、様々な自然・文化体験ができるところをご紹介します。

パンフレット内アイコン



思い出の1枚を残せるフォトスポットを各マップ中にアイコンで表示しています。旅のプランの参考にぜひご利用ください。



Contents

- 03 | あっちいき、こっちいき。
(エリア別周辺探索MAP)
- 39 | 花を探してあっちいき。
(嗅いだり、眺めたり)
- 43 | えいもん探してひとやすみ。
(ちょっと足をとめておみやげでも)
- 49 | イベントカレンダー
(まだまだ知りたい)
- 51 | 集落活動センター
information・お問合せ先
- 53 | 索引



QRコードの使い方

今いる場所から、目的地までの
距離・移動時間などをご案内します。

1

希望の施設欄内の
QRコードを読み取る

2

読み取り内容が、
ピックアップ内容を選択

3

右下の
青いマークを
タップ



4

目的地への距離や
所要時間を確認後、
ナビ開始



※QRコードを読み取る機能をもったカメラアプリなどが必要です。
※スマホ・タブレット端末の位置情報を有効にする必要があります。



ふるさと海岸

余半利町の白根のひと、コバルト
ルーの太平洋の潮風と波音を感じら
るまで

● 權彭敏：泰半利町乙



魚梁瀬ダム・魚梁瀬ダム湖
魚梁瀬ダムは宗半利川の最上流部に建設された発電用のロックフィルダムで、高さは115メートルと四国最高

●摄影地：麻阳村鱼竿桥



生見サーフィンビーチ
夏のサーファーにも人気の海

●最聖地：童洋町生貝



大野台地
 雨れた日には江戸の江戸川から足利まで見渡せる絶景ポイント

● 最佳地：明野町太田



むろと廃校水族館
国産の教育や屋外プールなどの施設に
利用したユニークな水族館

●攝影地：懷石市懷石園地



室戸ユネスコ世界ジオパーク
太平洋の荒波とともに地球の息づかいがダイナミックに体験できるスポット

●撮影地：室戸市室戸神町



北川村「モネの庭」
フランスのクロード・モネ財団公園で
ある「モネの庭」。モネが咲かせたいと
夢に描いた「青い睡蓮」が咲く。

● 櫻井 隆雄・山田 誠司



做主

p6, p40



端

28



千本山
 泉水魚梁瀬杉で有名な千本山。樹齢250年を超える杉の巨木が立ち並びます。

● 電影院：每週計十堂每堂兩三堂課



安芸エリア

Aki Area

太平洋を見渡しながら、振り返れば山では必ず採り体験やお茶摘み体験ができ、復元された機関車に乗って、森林鉄道の歴史を感じる体験や、廻転体験も楽しめる高知県東部の安芸地域。

海でシュノーケリングを楽しむと、様々な海洋生物とのふれあい体験ができます。



地名集落活動センターのしいな

① 室戸市室戸町340 むろと廃校水族館となり
② 地名集落活動センターのしいな
③ 0887-98-7020



ピザ作り講習会



月に一度、地域の皆さんとピザ作り講習会を行っています。生地作り、ソース作りからご参加いただけます。
ピザ窯での焼きたてピザの味は格別です！

- ① 第3水曜日9時からお昼ごろまで(日にち変更あり)
- ② 500円(今後変更の可能性あり)
- ③ 開催条件:15人以上10人まで・開催日の1週間前までは予約ください

ピン玉ネット編みロープワーク



昭和の初めまで、マグロ漁や定置網漁で使用されていたガラス製のピン玉。元漁師さんに、当時のお話を聞きながらピン玉にロープを編みこんでいく体験です。
自分でロープを編み込んだピン玉はお持ち帰りいただけますので、マリノオブジェにいかがでしょうか。

- ① 平日2日前までに要予約
- ② ピン玉1個:5,000円(体験は2個から体験)

ちいさな海のカフェ



お菓子とコーヒーのセット(¥300)

毎月、原則2回開催。お菓子とコーヒーのセットを300円で提供。毎回変わる地元の方の手作りのお菓子を楽しんで！大人気のむろと廃校水族館に併設しています。

- ① 第2土曜日、第4木曜日 10:00～12:00

オススメのコース

8:00

高知IC

移動
約2時間



10:00-11:30

むろと廃校水族館・ちいさな海のカフェ

手作りお菓子とコーヒーで
ほっと一息とピン玉ロープ
ワーク

移動
約40分

12:10-13:10

奈半利のおかって

おかずたっぷり手作りお弁当
当でランチ

移動
約15分

13:25-13:55

大野台地

晴れた日には室戸岬から
足摺岬まで見渡せる絶景
ポイント！

移動
約35分

14:30-15:00

かつぱ市

地元の魅力がぐんぐん盛り！
特産品をお買い物

約50分

15:50

高知IC

集落活動センターなかやま

① 室戸市室戸町正1538
② 0887-30-1750



コミュニティカフェよってん屋



お菓子とコーヒーのセット(¥300)

「気軽に寄ってつもらいたい」という思いからこの名前が
ついたそう。毎月1～2回、火・金曜日限定で開店。地元
産の季節の果物や野菜を使ったスイーツやドリンクを提
供しています。山手入りフォンデュはここでしか味わ
えない味！

- ① 毎月1～2回火・金曜日
(開催日と場所は告知) 19:00～14:00

Topics!!

日南のぼたなす

日南のぼたなすは、室戸市吉良川町日南
「ひなた」地区特産の伝統野菜で、全国放
送のTVでも取り上げられた幻のナス。
実は大きく、水分をふんだんに含んでおり、
ジュシーな味わいが特徴で、使っても、湯
がけでも美味しくいただけます。

室戸市「富の駅」ラメッセ室戸市「市
」で、7月～10月に販売しています。

お問い合わせ先:0887-25-2918
カラダツキ屋(8:30～17:00)



集落活動センターやなせ

① 安芸郡高松町高松10-182
② 0887-43-2055



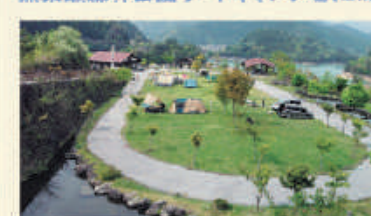
魚梁瀬森林鉄道乗車・運転体験



魚梁瀬丸山公園では、昔、木材や人を運んだ森林鉄道の
機関車に乗ることができます。運転体験も楽しめます。

- ① 連年・日曜祝日(8月は土曜も運行) 10時～15時30分
- ② 乗車体験 大人400円、子ども200円
運転体験 1,000円(小学生以上)
- ③ 開催条件:予約不要

魚梁瀬森林公園オートキャンプ場(宿泊)



魚梁瀬ダム湖が一望できるロケーションにあるキャン
プ場。芝生キャンプサイトは18区画、ログハウスは5棟
あります。アメゴ釣りができ、天気の良い夜には星を
キャンプも楽しめます。

- ① 4月～11月(冬期は要相談)
- ② キャンプサイト
サイト入場料 300円(小学生以上)、1泊2,500円
ログハウス
管理費500円(小学生以上)、1泊12,000円～
※詳細は電話にてお問合せください
- ③ 魚梁瀬森林公園オートキャンプ場
④ 安芸郡高松町魚梁瀬平田集落山181番5
⑤ 0887-43-2215(平日9時～16時)
- ⑥ 利用条件:要予約

集落活動センターなはりの郷
安芸郡奈半利町乙7305-6

食 体験



奈半利のおかって



お弁当 (¥460・¥660)

地元の農産物を使ったお弁当やお弁当、パンを販売。釜で炊いたお米は艶やかで、まるやかな甘みを堪能できます。イートインスペースでは、うどんも提供しています。

- 水・金・土・日曜日 10:00~17:00 (なくなり次第終了)
- パン・水・金・土・日曜日
- お弁当・うどん・水・金・土曜日
- お弁当・日曜日
- 0887-38-5548

物産館 無花果 (いちじく)



店名の由来でもある町の特産品イチジクやスイカ、地元農家が手塩にかけて育てた新鮮野菜、JA婦人部による手づくり味噌、焼肉のタレなどの加工品、土産品が並んでいます。

- 8:00~17:00 年中無休営業
- 0887-32-1288

集落活動センター なはりの郷
安芸郡奈半利町中2293-2
奈半利町立センター「海辺の自然学校」

体験



マリンスポーツ体験



約70種類のサンゴや、周辺に生息する熱帯魚が見られる「奈半利町ふるさと海岸」での体験です。カヤックに乗りながら、色とりどりのサンゴや魚がたくさん見られますし、水中スクーターでもっと幻想的な海の中を散策することもできます。

- 年中無休営業
- シーカヤック・シュノーケリング・2時間 4,400円(税込) ※7~8月 5,500円(税込)
- シーカヤック・シュノーケリング・SUP・2時間 5,500円(税込) ※7~8月 6,600円(税込)
- シーカヤック・シュノーケリング・SUP・水中スクーター・クリアカヤック・クリアSUP・2時間 6,600円(税込) ※7~8月 7,700円(税込)
- サイトSUP・1.5時間 6,600円(税込) ※7~8月 7,700円(税込)
- 0887-38-5127
- 開催条件……10名未満(未定) 12日前までに予約 (10名以上) 1週間前までに予約

Topics!!

白玉糖(黒糖)



集落活動センターげいせいでは、サトウキビから作られる地元名産の白玉糖(黒糖)を使った、半糖カステラ、チーズケーキやミルクバターなどの加工品の開発を進めています。黒糖ミルクバター、白玉糖くずしは、芸西村から市やロイヤルホテル土佐だけでなく、東京のまるごと高知や県庁生協、高知空港の2F売店でも販売しています。

東川集落活動センター「かまん東川」
安芸市入内588
東川地域おこし協議会
0887-32-3031

体験



お茶摘み体験



5月の新緑の季節に山間の茶畑でお茶摘み体験ができます。芽摘みばかりの茶の芽を手作業で摘んだり、石臼での粉末茶葉作りなどがたのしめます。

- 5月上旬
- 大人/2,500円・小人/1,500円
- 開催条件: 要予約

ゆず採り体験



深まる秋の中、山奥の自然の中で、ゆずの収穫体験ができます。高知と言えゆずですが、実際に収穫したことがあるという方は少ないのではないのでしょうか。この機会に是非。

- 11月下旬
- 大人/2,500円・小人/1,500円
- 開催条件: 要予約

Topics!!

にゅうかうろ

入河内大根

首の部分の皮が赤く、青葉大根の約3倍もの重量が特徴の入河内大根。通常4~5キロ、大きいものでは10キロを超えることも。煮つけにぴったりで、辛みも少ないので、煮て食してもよし。地域の人も大に大事に守り抜いた伝統野菜です。収穫時期は12月下旬~2月で、安芸市内の直販所や東川地区の島心市で販売。近くの「こまどり温泉」では、入河内大根づくしの「入河内大根定食」を提供しています。



物部川・高知市エリア

Monobegawa・Kochishi Area

高知県下3大1級河川の一つ、物部川が流れている高知中部の地域で、川ではアユ釣りのシーズン中、釣り人や川遊びをする家族連れで賑わいます。間伐材を使った木工教室や昔ながらのおもちゃなどを作る竹細工教室、地元食材を使ったピザ焼き体験などを楽しむことができるほか、花イベントや、特産品が揃った直販店があります。



⑤⑨ 集落活動センター梅の木

②② 北セツ洲集落活動センター
「たけのこの里」

④⑥ 集落活動センターひらやま
p11

③⑤ 集落活動センター美良布
p12、p44

⑧ 西川地区集落活動センター
p40、p44

⑥⑩ 岸本地区集落活動センター
p40

⑭ 集落活動センター「チーム稲生」
p44



集落活動センターひらやま

〒高知市土佐山前町平山459
 ☎ 0887-53-2076
 平山やまの里「風の楽」(0887-57-0933)



陶芸教室(平山やまの里「風の楽」)



土に触れて心を落ち着けて器を作ってみよう。「絵付け」、「焼き物作り」、「電動ろくろ」などお好みに合わせて体験できます。

③ 火・日曜日(要予約)
 ④ 焼き付けU:1,500円
 電動ろくろ13,000円
 絵付け:800円
 ◆開催条件:材料費込・仕上り期間後

竹細工教室(ほっと平山)



昔ながらのおもちゃや生活雑貨などいろいろな作品を作ってみよう。

③ 要予約
 ④ 半日:2,000円
 ◆開催条件:5人以上

ピザ焼き体験(ほっと平山)



本格石窯を使ったピザ焼き体験です。生地から作り地元の新鮮食材を使って「食」を学びます。

③ 要予約
 ④ 1枚1,000円
 ◆開催条件:4歳以上

木工教室(ほっと平山)



間伐材を使っての木工教室です。小型の機械も使いスタッフがお手伝いするので初心者でも大丈夫です。

③ 要予約
 ④ 半日:1,000円
 ◆開催条件:日曜限定・材料費別

ほっと平山(旧平山小学校)「宿泊」

山腹のダム湖にあり、静かな森に囲まれた「ほっと平山」。宿泊やピザ焼き体験ができます。懐かしくほっとする空間を満喫してみませんか?

③ 年中(休泊/12月29日~1月2日)
 ④ 1泊2食付き 大人(中学生以上):6,500円~9,000円
 小学生:5,500円~8,000円
 幼児:3,700円~5,700円(全て税別)
 ※その他の料金はホームページでご確認ください。
<http://hot-hirayama.jp/>



オススメのコース

9:00

高知IC

移動
約20分

9:20-10:20

牧野植物園

牧野富太郎博士生誕160年。四季折々3000種の植物を観賞できる。

移動
約40分

11:00-12:30

ほっと平山

本格石窯を使ったピザ焼き体験!

移動
約30分

13:00-14:30

龍河洞

日本の代表的鍾乳洞。幻想的で神秘的な世界を体験できる。

移動
約20分

14:50-15:20

美良布直販店

釜生米(にろうまい)を使った商品や惣菜など地元のえいもんを探検

約50分

16:10

高知IC

販売会情報

高知市内にある「金魚堂」及び「とさのさと」にて、不定期に集落活動センター特産品販売会を開催しています。各センターが仕入れた様々な特産品を持ち寄り、販売していますので、お近くにお越しの際はぜひ立ち寄りください。また、年に2回ほど、各地のセンターが集結する大規模な特産品販売会「ふるさと・えいもん集マルシェ」を開催しています。

開催日、参加センターなど詳細は、えいこうちやLINE公式アカウント、県Twitterにてお知らせしますので、ぜひ!ご覧ください。

(HPの情報は最終のページへ)



直販所

集落活動センター美良布
釜生の里美良布直販店
にろうのさと

アンパンマンミュージアム前、道の駅美良布にある直販店。旬の農産物はもちろん、田舎寿司、米粉パン、ジビエ弁当などが揃う。吾美市の食の宝庫を目指しています!



高知市吾美町美良布1211
 ☎ 0887-59-3156
 7:00~12:00、月休

嶺北エリア

Reihoku Area

「四国の水がめ」早明浦ダム、そこから吉野川が流れていく嶺北地域。山があり、川があり、自然の恵みを生かした地域の方々の暮らしがあります。

自然を感じる田舎体験や食の体験はもちろん、工芸品づくりをする中で、地域の方々との交流も楽しめます。

廃校を再活用した宿泊体験もあり、様々なおもてなしの準備をしてお待ちしています。



安芸エリア

徳島川・高知市エリア

嶺北エリア

にぎ川エリア

高知エリア

徳島エリア

9:00 移動 約30分
 9:30 移動 約10分
 9:40-10:10 移動 約40分
 10:50-11:20 移動 約30分
 11:50-12:50 移動 約50分
 13:40-14:40 移動 約20分
 15:00 移動 約30分
 15:30

高知IC

大豊IC

あなない直販所

清流吉野川を眺めながら、地域の美味しいもんをお買い物

早明浦ダム

四国最大のダムによって作られた「さめうら湖」の美しい景色に癒やされる。

村のえき

お茶の香りがする村のえき。土佐はちきん地鶏の親子丼でランチ

ふれあいの里なめかわ

苔テラリウム作りの後は、自然の景色の中でコーヒータイム

大豊IC

高知IC

オススメのコース

大川村集落活動センター隣の里

〒土佐郡大川村新門239
 ☎0897-84-2233

食 活 販



村のえき



土佐はちきん地鶏の親子丼 (¥780)



朝食は週末のみ営業。地元
 の野菜や土佐はちきん地
 鶏、大川黒牛を使った「お
 かあさん食堂」が営業中。
 土佐はちきん地鶏の親子
 丼などがお手頃価格で楽
 しめます。また、月に1度
 大川ラーメンも提供。

(相談コーナー)

☎10:00~16:30

※休館日

(飲食コーナー)

☎11:00~14:30 (土日祝のみ営業)

※営業時間は変更になる場合があります。



直販所

集落活動センターあなない 直販所

毎週日曜日に営業中！地
 域のとれたて農産物や美
 味しい焼き菓子・お惣菜
 などが毎日押し！清流吉
 野川を眺めながら、お買
 い物しませんか？詳細は
 facebookにて発信中！
 『あなない出展のひろ
 ば』で検索♪

〒高知市大豊町大2353-1
 ☎毎週日曜日 8:30~13:00



集落活動センター「絆の里・いわはら」

〒長門郡大豊町老路10-4
 ☎0897-72-0450

体験



霧石溪谷トレッキング



かつての生活道路が、トレッキングコースとして蘇り
 ます。霧石溪谷や榎田などの名所はもちろん。コース
 から望む大豊町の絶景はまさに唯一無二です。

- 当日
- 環境整備協力金(バンフレット返)1,000円
 ランチ1,000円
- 長門郡大豊町花木221-1
- 株式会社ハッピーラフト
- ☎0897-75-6500
- 開催条件：各自自由参加
 ※バンフレット、ランチを希望する場合は、
 上館へお問い合わせ

集落活動センター なめかわ

〒長門郡本山町下関122
 ☎なめかわの里
 ☎080-2956-1700

体験 泊



苔テラリウム作り体験



なめかわの苔と石を使って「苔テラリウム」を作ってみ
 ませんか。自然の景色を小さな器に閉じ込めたよう
 で、誰でも可愛く作れます。出来上がった苔テラリウ
 ムを眺めながらのコーヒータイムも楽しめます。

- 要予約
- 2,000円
- 開催条件：5名以上・1週間前までに予約

石窯ピザ焼き体験



自家製ピザ生地を窯で伸ばし、こだわりのピザソー
 ス・具材を載せ、石窯で焼き上げ、食する体験です。
 ベースとなるピザソースはトマトソースとにんにく味噌
 の2種類。ハーブ&ハーブでお楽しみいただくこともで
 きます。

- 要予約
- 2,000円
- 開催条件：5名以上・1週間前までに予約

ふれあいの里なめかわ【宿泊】

吉野川支流のなめかわのすそ野に作られたキャ
 ンプサイト。テントが張れるフリースペースに加え、
 BBQハウス、ピザ焼き体験ができる石窯、トイレも
 完備。

- 年中
- キャンプ料105,000円(4人まで)
- BBQハウス料103,000円(4人まで)
- 長門郡本山町下関759

※詳しくはホームページをご覧ください。
<https://www.at-namekawa.com>



集落活動センター「汗見川」

① 矢野郡本山村沢内425
② 汗見川ふれあいの郷 清流館
③ 0887-82-1231



田舎体験



昔ながらの道具を使った川遊び、恒例の、関係など相談に応じて対応可能な田舎ならではの四季折々の体験を提供します。

- ① 要予約
- ② 要相談
- ◆開催条件: 15名以上・1ヶ月前までに予約

竹箸づくり体験



小刀を使って、汗見川地域の竹を加工し、箸や箸を手作りする体験です。削る作業はシンプルですが、つついっぺん集中してしまいます。オリジナルのお箸や箸をつかうと、食事が一層楽しくおいしくなります。

- ① 要予約
- ② 2,000円
- ◆開催条件: 15名以上・1週間前までに予約
- ※10名以上から1割引

苔玉づくり体験



汗見川地域に生えている苔や山野草を使い、風流な苔玉を手作りする体験です。汗見川地域の自然を活かした風流なオリジナル苔玉づくりです。

- ① 要予約
- ② 2,000円
- ◆開催条件: 15名以上・1週間前までに予約
- ※10名以上から1割引

石窯ピザ焼き体験



生地をこねて伸ばし、具材をトッピングしたピザを薪と石窯で焼き上げるピザ焼き体験です。地元の山菜や野菜、果物をトッピングして、自然の恵みたっぷりのピザをお楽しみください。

- ① 要予約
- ② 2,000円
- ◆開催条件: 15名以上・1週間前までに予約
- ※10名以上から1割引

そば打ち体験



汗見川地域で昔から栽培されている、そば粉を使って地元そば打ち名人に教わる手打ちそばづくり体験です。山菜や産物の原木椎茸を盛り付けてお召し上がりください。

- ① 要予約
- ② 2,000円
- ◆開催条件: 15名以上・1週間前までに予約
- ※10名以上から1割引

汗見川ふれあいの郷 清流館 [宿泊]

廃校を利用した、木をふんだんに使った体験型宿泊施設。目の前の清流汗見川で遊んだり、広げのそば打ちをしたり、ゆっくりとした時間が過ごせます。

- ① 年中
- ② 要予約
- ◆料金: 大人1名3,500円・中学生以下1名2,000円
- ※その他の料金はホームページでご確認ください。
- <http://www.mozakana.jp/seiryukan/shisuturi/>



集落活動センターいしはらの里

① 土佐郡土佐町西石原1228
② 集落活動センターいしはらの里
③ 0887-72-9328



もちつき



地元のおちゃんちと一緒にお餅つきに楽しめ、親子連れで参加すると良い思い出になります。ついた後は、できたてのお餅を自分で好きな形に丸めて食べられます。

- ① 不定期(要予約)
- ② 1,000円
- ◆開催条件: 5〜30名の受入れ

田舎寿司作り



石原地域のたけのこ等の山菜を中心とした田舎寿司を楽しめます。ほっとする優しい味です。血縁料理やお弁当に盛り付けることも可能で色とりどりのお寿司は写真映えすること間違いなし!

- ① 不定期(要予約)
- ② 2,500円
- ◆開催条件: 10〜30名の受入れ

苺もち作り



地元のお母さんに教えてもらいながら苺もちづくりができます。気軽に田舎体験をしたい方におすすめです。

- ① 不定期(要予約)
- ② 1,000円
- ◆開催条件: 10〜30名の受入れ

アメゴつかみ体験



透き通った石原の川で元気いっぱいのアメゴを捕まえます。素早く動き回るアメゴを捕まえるのに子供は夢中になること間違いなし! また、大人も忙しい日常を忘れ心に潤って川遊びができます。

- ① 不定期(要予約)
- ② 1,500円・1,500円で増設可
- ◆開催条件: 10〜50名の受入れ

バームクーヘン作り



木の棒をまわしながら、炭火の上でじっくりと焼き上げる。2〜3人1組のチームで作るバームクーヘンのできあがりの彩はそれぞれ。自分で作ったバームクーヘンの味は格別です!

- ① 不定期(要予約)
- ② 1,500円
- ◆開催条件: 10〜50名の受入れ

いしはらの里 [宿泊]

春夏秋冬、四季折々の美しい景色の中で、昔から受け継がれた暮らしの知恵と工夫が残る場所です。ふるさとに帰ってきたような、懐かしい気持ちで過ごしませんか。

- ① 年中
- ② 要予約
- ◆料金: 石原コミュニティセンター 4,000円/1名(人数1〜10名)
- いしはらの木の家 5,000円/1名・6,000円/2名
- 8,000円/3名・10,000円/4名
- 12,000円/5名以上(人数1〜10名)
- ③ 0887-7286-3028



仁淀川エリア

Niyodogawa Area

連年で水質日本一に選ばれた「奇跡の清流仁淀川」の流域、高知県西部の仁淀川地域。清流でのアメゴ釣りや地域で伝承されている煎りモチづくりなど仁淀川地域ならではの体験や、コンニャクづくりやびざ焼き、そば打ちなどのさまざまな食体験メニューも楽しめます。

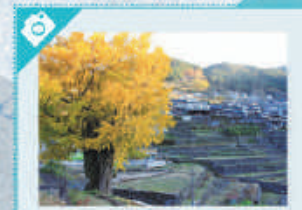
④⑨ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46



沢渡の茶畑

茶の育成に適した自然風土から生まれるお茶は、香りとコウの高さも全国トップクラスを誇る。

●撮影地：仁淀川町沢渡



長者の榊田

400年以上前から開かれ受け継がれてきた長者の榊田。石を丹念に積み上げた100枚を超える田が広がる。

●撮影地：仁淀川町長者

②① 越前門・寺川地区
集落活動センター「氷室の里」
特産 p45

山荘しらさ

UFOライン

道の駅 木の香



UFOライン(町道瓶ヶ森線)

西日本最高峰の石鎚山系へ続く険しい道。北に瀬戸内海、南に太平洋を見下ろす絶景に出会える。

●撮影地：いの町寺川



にご淵

美しい緑と大地の深淵の舞台となった神秘的な青い滝で、光の量や角度により刻一刻と印象が変わる「に淀ブルー」を代表するスポットです。

●撮影地：いの町清水上分

①⑤ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

安居溪谷

仁淀川町

仁淀川町役場

越知町

新大時トンネル

中津溪谷

大渡ダム

長者の榊田

しだれ桜

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

長者の榊田

③⑥ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

道の駅 633美の里

道の駅 土佐和紙工芸村「くらうど」

浅尾沈下橋

スノーピークおち仁淀川

屋形船

村の駅ひだか

日高村役場

日下

小村神社

いの町役場

伊野IC

至高知

土佐IC

土佐市役所

宇佐ホエールウォッチング

多ノ郷

須崎東IC

至中土佐

③⑨ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

③⑦ 集落活動センター加茂の里
p41

③③ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

③① 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

③② 集落活動センターだんだんの里
食 p21

③④ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

③⑤ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

③⑥ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

③⑦ 集落活動センター加茂の里
p41

③⑧ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

③⑨ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

③⑩ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

③⑪ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

③⑫ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

③⑬ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

③⑭ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

③⑮ 集落活動センター加茂の里
p41

③⑯ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

③⑰ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

③⑱ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

③⑲ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

③⑳ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

③㉑ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

③㉒ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

③㉓ 集落活動センター加茂の里
p41

③㉔ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

③㉕ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

③㉖ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

③㉗ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

③㉘ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

③㉙ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

③㉚ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

③㉛ 集落活動センター加茂の里
p41

③㉜ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

③㉝ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

③㉞ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

③㉟ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

③㊱ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

③㊲ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

③㊳ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

③㊴ 集落活動センター加茂の里
p41

③㊵ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

③㊶ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

③㊷ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

③㊸ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

③㊹ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

③㊺ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

③㊻ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

③㊼ 集落活動センター加茂の里
p41

③㊽ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

③㊾ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

③㊿ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

④① 集落活動センターだんだんの里
食 p21

④② 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

④③ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

④④ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

④⑤ 集落活動センター加茂の里
p41

④⑥ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

④⑦ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

④⑧ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

④⑨ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

④⑩ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

④⑪ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

④⑫ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

④⑬ 集落活動センター加茂の里
p41

④⑭ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

④⑮ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

④⑯ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

④⑰ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

④⑱ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

④⑲ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

④⑳ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

④㉑ 集落活動センター加茂の里
p41

④㉒ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

④㉓ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

④㉔ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

④㉕ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

④㉖ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

④㉗ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

④㉘ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

④㉙ 集落活動センター加茂の里
p41

④㉚ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

④㉛ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

④㉜ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

④㉝ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

④㉞ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

④㉟ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

④㊱ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

④㊲ 集落活動センター加茂の里
p41

④㊳ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

④㊴ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

④㊵ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

④㊶ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

④㊷ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

④㊸ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

④㊹ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

④㊺ 集落活動センター加茂の里
p41

④㊻ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

④㊼ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

④㊽ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

④㊾ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

④㊿ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

⑤① 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

⑤② 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

⑤③ 集落活動センター加茂の里
p41

⑤④ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

⑤⑤ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

⑤⑥ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

⑤⑦ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

⑤⑧ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

⑤⑨ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

⑤⑩ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

⑤⑪ 集落活動センター加茂の里
p41

⑤⑫ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

⑤⑬ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

⑤⑭ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

⑤⑮ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

⑤⑯ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

⑤⑰ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

⑤⑱ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

⑤⑲ 集落活動センター加茂の里
p41

⑤⑳ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

⑤㉑ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

⑤㉒ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

⑤㉓ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

⑤㉔ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

⑤㉕ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

⑤㉖ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

⑤㉗ 集落活動センター加茂の里
p41

⑤㉘ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

⑤㉙ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

⑤㉚ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

⑤㉛ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

⑤㉜ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

⑤㉝ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

⑤㉞ 集落活動センターくろいわ
食 特産 p22, p43, p44

⑤㉟ 集落活動センター加茂の里
p41

⑤㊱ 山笑ふ横島集落活動センター
食 泊 p24

⑤㊲ とかの集落活動センターあおぞら
食 p21, P41

⑤㊳ 尾川地区集落活動センターたいこ岩
体験 p22, 41

⑤㊴ 集落活動センターだんだんの里
食 p21

⑤㊵ 集落活動センター山村自然楽校しもなの郷
食 体験 泊 特産 p23, p46

⑤㊶ 集落活動センター柳野
食 体験 泊 p21

集落活動センターだんだんの里
〒781-0211 高知市北川町東2542-11
☎0983-32-1833



農家レストランだんだんの里



だんだんのランチ(200円)
※火・木曜日 9:00~15:00

モーニングからランチまで営業。おすすめメニューはボリューム満点の「だんだんランチ」と地区の舞台にあるキャンプ場にもんだ「草ヶ原カレー」。広大な畑田と地区のシンボルである大根を一望できるテラス席があります。

とがの集落活動センターあおぞら
〒781-0202 高知市佐川町東2602
☎0989-20-6860



とがの女子会カレーランチ



カレーランチ(280円)
※第4水曜日 11:00~13:00

地元女性活動グループとがの女子会が作る特製カレーは、毎回100人ものお客さんが集まるほど大人気! ピーフカレーとシーフードカレーが月替わりで楽しめます。

集落活動センター柳野

〒781-0211 高知市柳野2482
☎099-8626-2148



そば打ち体験



水車曳きの挽きたてのそば粉を使ったそば打ち体験(約2時間)です。打ちたてのそばの味は格別です。

※定休日(火・金曜日)を除く9:00~17:00
※2,000円/1人
※開催条件: 2名以上・1週間前までに要予約

花炭づくり体験



炭甕を使い、松ぼっくりで薪炭用の炭をつくる体験です。
(体験時間約20分)
松ぼっくりの形をそのまま活かした炭ができていきます。

※定休日(火・金曜日)を除く9:00~17:00
※3,000円/1人
※開催条件: 2名以上・1週間前までに要予約

こんにゃくづくり体験



柳野で育った、柳野こんにゃくいもを使ったこんにゃくづくり体験できます。食感に弾力があり、こんにゃくいもの風味を感じられます。

(体験時間約3時間)
※定休日(火・金曜日)を除く9:00~17:00
※2,000円/1人
※開催条件: 5名以上・1週間前までに要予約

ふれあいの里柳野



日・月・水・木・土曜日
営業9:00~17:00 昼食11:00~14:00
※火・金曜日(休業日)

食事のできるテラスでは、集落の川や畑田などの風景を一望することができます。景色を眺めているとついつい時間を忘れてしまうほど。メニューは季節ごとに変わり、その都度旬のものを使用した料理を出してくれます。施設内では、集落で作られた旬の野菜や水車挽きそば粉などを販売しています。

里地巡礼



映画「蕎麦とそばかすの娘」で、主人公すずが友達と定食を食べた食堂のモデルです。

8:35 移動 約15分

8:50 移動 約40分

9:30-10:10 移動 約10分

10:10-10:40 移動 約30分

11:10-12:40 移動 約25分

13:05-14:35 移動 約10分

14:45-15:15 移動 約30分

15:45 移動 約15分

16:00

高知IC

伊野IC

スノーピークかわの駅おち

ここでは仁淀川でのカヌー体験やお買い物も楽しめる。隣接する宮の前公園は、秋に150万本のコスモスが咲き乱れる。

浅尾沈下橋

映画の舞台として有名となった沈下橋で記念写真。

ふれあいの里柳野

そば打ち体験では出来たてのそばが食べられる。

能津集落活動センターミライエ

奇跡の清流仁淀川でバギーやカヌー体験!

名越屋沈下橋

日高村名越屋といの町勝賀瀬を結ぶ、仁淀川に架る最下流の沈下橋

伊野IC

高知IC

オススメのコース

尾川地区集落活動センターたいこ岩
〒781-0215 高知市佐川町東381
☎0982-20-9315



ピザ焼き体験



ピザのトッピングはお好きな具材の持ち込みも可能です。世界に一つだけのオリジナルピザ作り体験/ピザ生形成形とトッピング(約30分)

集落活動センターくろいわ

〒781-0201 高知市佐川町東505-1
☎0982-20-9703



くろいわkitchenほっぺ



地元産の野菜や果物などを使った、サラダやデザートが月替わりで楽しめる美味しいモーニングを、50食限定で提供。メインはトーストがおにぎりを選べます。



名越屋沈下橋
日高村といの町を結ぶ、高知市内から最も近い沈下橋

●撮影地: 日高村名越屋



浅尾沈下橋
映画「蕎麦とそばかすの娘」の舞台として一帯有名となった沈下橋

●撮影地: 越知町浅井田



横倉山
約4億年以上前の日本最古級の化石が見られた山で、植物学者・牧野 富太郎博士の研究の場としても有名

●撮影地: 越知町横倉山

集落活動センター 山村自然楽校しもの郷

① 湯川(宮田)町下名村1611
② 0889-36-0005
③ 休館日(水曜日、祭日の場合は翌日)を挟み9:00~17:00



コンニャクづくり体験



コンニャク芋(1kg)からつくるコンニャクづくり体験(約2時間)です。その場で食べること、お持ち帰りすることも可能。ふるふるの食感です。

① 800円/1人
② 開催条件: 5名以上・要予約
※エプロン持参

ソバ打ち体験



自家製ソバ(500g)を使ったソバ打ち体験(約2時間)です。打ちたての美味しいソバを召喚できます。

① 1200円/1人
② 開催条件: 5名以上・要予約
※エプロン持参

アメゴ釣り



しもの郷周辺の中津川(指定区間)でのアメゴ釣り(約3時間)です。釣ったアメゴは持ち帰り自由です。

① 1200円/1人 貸釣具250円/1人(エサ 200円)
② 開催条件: 団体客限定・3名以上・要予約
※お子様は保護者同伴

煎りモチづくり体験



地域に伝わる煎りモチ(小麦粉500g使用)を粉練りからつくる体験(約2時間)です。仁淀川町で昔からつくられている煎りモチを一緒に作る体験です。

① 7500円/1人
② 開催条件: 5名以上・要予約
※エプロン持参

石窯ピザづくり体験



生地づくりから焼付けまで約3時間の体験コースです。トッピングからの体験も可能です。焼き上がりはパサパサでふんわり。主に仁淀川町産の新鮮な素材と自家製トマトソース、味噌ソースを使用します。

① 3名以下2700円/1人・4名以上2400円/1人
② 開催条件: 3日前までに要予約

夢の森公園キャンプ場(宿泊)



炊事場完備。テントサイトは小さめの区画もありソロキャンプにもファミリーキャンプにも対応できます。目の前の河原の水遊び、お隣のクラフトビール醸造所のできたてのビールも楽しめます。

① 定休日(水曜日・年末年始)
② 1区画440円
③ 所在地: 宮田町下名村11
④ 山村自然楽校しもの郷
⑤ 0889-36-0005
⑥ 利用条件: 要予約



MUKAI CRAFT BREWING BLUE BREW



清流仁淀川の上流域の天然水と、本場アメリカで培われた技術が醸し出す本格的なクラフトビール醸造所。併設のタップルーム(飲食スペース)では、できたてのクラフトビールが味わえます。

① 宮田町仁淀川町下名村1131-4
② 050-3701-9091
③ 曜日により異なりますのでHPでご確認ください
www.mukai-craftbrewing.com



山村自然楽校 しもの郷(宿泊)

高校を活用した宿泊施設で、豊かな自然景観に囲まれた中、ゆっくりとした時間を過ごせます。周辺にある中津川では、渓谷の中を歩きながら下るキャニオニング体験ができ、目の前のクラフトビールの醸造施設では、できたてのクラフトビールを味わえるなど、1日を通して楽しんでもいただけます。

① 年中(水曜日・年末年始)
② 宿泊費(1泊): 大人4500円・小中学生3800円・幼児3000円
③ 1泊2食付き/大人7500円・小中学生6800円・幼児5000円
※その他の料金はホームページでご確認ください。
https://www.shimono23.com



山笑ふ横島集落活動センター

① 高岡郡高岡町横島中1847-1(旧横島小学校)
② 0885-26-1108



山笑ふ横島集落活動センター(宿泊)



廃校となった横島小学校校舎を改修した、宿もできる地域の活動交流拠点です。体育館やグラウンドが利用できるほか、夏休み期間中は、プールも利用可能です。

① 年中(定休日 水曜日)
② 宿泊費: 高校生以上4,000円
小学生~中学生3,000円
3歳~未就学児2,000円・3歳未満無料
※その他の情報はホームページでご確認ください。
https://yamawarui-yokosima-shimono23.com/

③ 山笑ふ横島集落活動センター

お山の喫茶店 のかな



「のかな」とは土佐弁で「のんびりした」というような意味。地域の人にのんびりした時間を過ごしてもらいたいという思いからできた喫茶店ですが、もちろんどなたでも大歓迎です。1日 25 食限定なので、地方から来られる際はご予約いただくと幸いです。

① 土・日曜日 7:00~17:00

能津集落活動センターミライエ

① 高岡郡高岡町本村226-1
② 0889-39-1857
③ 休館日(水曜日、年末年始)



仁淀川ネイチャーバギー(日高村能津)



仁淀川沿い約10kmの道のりを、四輪バギーで周遊します。四季折々の仁淀川・能津地区をお楽しみください。

① 4,500円/1人
② 開催条件: 要予約、要搭乗自動車免許
※時期により時間や運行方法などが変わる場合があります。
詳細はホームページでご確認ください。

仁淀川リバーカヤック(日高村能津)



「奇跡の清流仁淀川」を、カヤックでゆったり下ります。美しい川の流れに身を任せ、非日常の時間を楽しむことができます。

① 中学生以上4,500円/1人・小学生以下3,500円/1人
② 開催条件: 要予約
※時期により時間や運行方法などが変わる場合があります。
詳細はホームページでご確認ください。

Topics!!

屋形船仁淀川

能津集落活動センターミライエの隣にある「屋形船仁淀川」では、仁淀川の豊かな自然と美しさが体験できる屋形船が楽しめます。

① (秋) 豪華船仁淀川
② 0889-24-6988
③ 高岡郡日高村本村209-1
④ 大人(中学生以上)2,000円
小学生以下1,000円
乗船時間約50分



高幡エリア

Koban Area

清流四万十川やしんじょう君で有名な新庄川が流れる高知県西部の高幡地域。

四国カルストなど雄大な自然の中で四季を通じてのトレッキングや、太平洋を感じながらのシーカヤックが楽しめます。

また地域の食材を使っのびざ焼き、ギムチづくりや豆腐づくりなど「食」の体験も充実しています。

⑬ 集落活動センター「四万川」
食 体験 特産 p31、p32、p42、p47

⑦ 集落活動センター「ゆすはら西」

⑫ 集落活動センター「ゆすはら東」

⑤ 集落活動センター「はつせ」
食 体験 特産 p29、p46

④ 集落活動センター「まつばら」
体験 自然 p30、p31、p47

⑬ 中津川集落活動センター「こだま」

⑥ 集落活動センター「けやき」
泊 p30

⑩ 集落活動センター「奥四万十の郷」
食 体験 特産 p28、p31、p46

⑭ 集落活動センター「おちめん」
泊 特産 p30、p32、p46

⑤ 集落活動センターふなど
食 体験 泊 特産 p29、p45

⑪ 集落活動センターしらいし
食 体験 p28

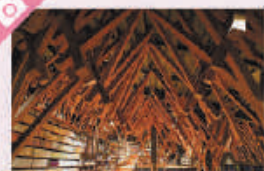
⑤ 集落活動センターうらのうち
体験 自然 特産 p31、p32、p47

⑤ 集落活動センターおのおのみきた

⑤ 集落活動センターあわ
体験 特産 p31、p32、p46、p47

⑭ 大野見集落活動センターみなみ
p42

⑨ 集落活動センター「仁井田のりん家」
食 p30



雲の上の図書館
戦代館が建物はアートとしても楽しめる。

●撮影地：橋原町橋原



安和（トンネル上に
ある旧道）
海・山・田舎の風景が
一望できるポイント。

●撮影地：須崎市安和



黒潮本陣展望台
眼下に見える双名島は
土佐十景のひとつに
数えられる。

●撮影地：中土佐町久礼



四国カルスト

日本3大カルストのひとつで、晴れた日には南に太平洋、北に瀬戸内海を望むことができる。

●撮影地：橋原町太田戸

オススメの
コース

9:00 高知IC
↓ 移動 約30分
9:30 須崎中央IC
↓ 移動 約40分
10:10-11:40 集落活動センター
ふなと
昔ながらの田舎豆腐づくり
を体験
↓ 移動 約20分
12:00-13:00 農家食堂café
イチョウノキ
田舎のごちそうでのんびり
ランチ
↓ 移動 約25分
13:25-14:55 天狗高原
雄大な自然が広がる四国カ
ルスト。遊歩道でのんびりハ
イクングを楽しめる。
↓ 移動 約80分
16:15 須崎中央IC
↓ 移動 約30分
16:45 高知IC



沈下橋の原形
※早稲の一本橋
※津野町茶生野



ここから196kmの大河(淡路)が
はじまる。一度は訪れたい
※阿波万十川源流
※津野町船戸(不入山)



とても大きい
目印のイチョウの木
※農家食堂café イチョウノキ
※津野町茶生野

オススメの
コース

9:30 高知IC
↓ 移動 約30分
10:00 須崎中央IC
↓ 移動 約1時間
11:00-13:00 チムジルバンレスト
ラン鷹取
熱々の石焼きビビンバは絶
品!本格的なキムチ作りも
体験できる。
【おすすめランチ】
石焼きビビンバ
↓ 移動 約30分
13:30-15:00 あいの里まつばらセ
ラビーロード
のんびり歩けば心もカラダ
も癒やされる。
↓ 移動 約1時間30分
16:30 須崎中央IC
↓ 移動 約30分
17:00 高知IC

集落活動センターしらしい
〒780-0801 高知市白石甲1421
☎0889-35-3870



新聞ばっくづくり体験



古新聞と自然にやさしいノリをつ
かって、題・柄の出し方はあなた
だい。お母さん達に教えてもら
いながら、あなただけの新聞ばっ
くが完成します。
② 通年・10〜16時
③ 1,000円(コピー付き、材料費含む)
◆参加条件: 5人〜
3日前までに申込

しらしいカフェ



※モーニング(Y500)



季節によって、新米メニューやパネメニューに、暖かい
日は、外で気持ちよく、川の音を聞きながら、地元のお
母さん達とおしゃべりして心も満たされます。
③ 第4日曜日 8:00〜11:00

しらしいピザ焼き体験



生地を伸ばし、自由にトッピング、自分
好みのピザを石窯で焼きあげるピザ焼
き体験です。生地を伸ばすことが意外
と難しく、窯で焼いた本格的な焼きた
てピザは旨味わうことのできない感
動があります。
② 通年・10〜16時
③ しらしいピザ(半ジョココース)1枚/1,500円
オリジナルピザ(トッピング持ち込み)
1枚/1,000円
◆参加条件: 7日までに夏予約
3枚以上から予約可能。
最大45人まで。

集落活動センター「奥四万十の郷」

〒780-0801 高知市白石乙810
☎0889-43-9155



農家食堂café イチョウノキ



井原野山は「やうとん」(Y760)

元気なお母さん達のおしゃれなお店。ラン
チメニューは季節ごとに旬の食材を取り
入れたこだわりの料理。看板メニューは「田
舎コロッケ」と「ナスのタタキ」。津野山は
いからうどんは、自生のクレソンと特製ダ
レで、汁まで飲み干す癖になる味。季節に
よって様変わりする内装は、ほっこり温か
い空間で癒やされます。
⑤ 土・日曜日、祭日 8:00〜15:00
⑥ 月〜金曜日



郷で縁側cafe巡り



ここでしか出会えない「人」との交流を、旅のひと休みに
古民家の縁側に座り、イチョウノキのおやつと、お茶で一
度。暑い暑い時を過ごしください。3〜4軒回ること
ができます。
問い合わせ申し込みは、奥四万十の郷まで

② 受付時間: 4月〜11月、第2、第4日曜日
13:00〜14:00
③ 1,500円
④ 3〜4軒分のおやつ、お茶、お土産(各)

集落活動センターふなと

〒高岡郡津野町 1209-1
0883-43-9771



船戸の田舎豆腐づくり体験



昔ながらの釜炊きでつくる田舎豆腐づくりの体験。できあがった豆腐、おからはお土産としてプレゼントします。できたて豆腐や温かい味噌汁の味は、手作りだからこその味。地元のおかさんたちとの交流にも繋がります。

- 通年・受付時間/10時～14時 (年末年始を除く)
- 1,200円/1人
- 開催条件/4～10名
3日前までに要予約

遊山四万十 せいらんの里(新潟)

四万十川源流近くに一番近い客として人気を集める「せいらんの里」が移転オープン。地元食材にこだわったビュッフェや地元のお母さんたちとの交流はそのままだ。あたたかい木のぬくもりを感じられる施設へと生まれ変わりました。「泊まる・食べる・体験」1日を満喫していただけます！

- 営業時間 施設での予約受付/9:00～17:00 全休日/新潟県水産庁
ランチ 11:00～14:00 (ラストオーダー13:30)
営業日/個人のお客様(予約不要)金・土・日・夜
団体のお客様(15名様より)「要予約」月・火・水
- ランチ1,430円(約20品)
- 〒785-0411 高岡郡津野町船戸1321 0889-43-9025 FAX:0889-43-9026
メール:genryuten@gmail.com ホームページ:https://ys-seiran.com



集落活動センター「はつせ」

〒高岡市 62-3308
0889-62-3308
高岡市役所地下鉄206



チムジルバン レストラン鷹取



チムジルバンセット(¥1,100)

お店の看板商品にもなっている鷹取チムチやピビンバなど本格的な韓国料理が楽しめる。施設内には韓国式低温サウナも併設しており、週末は女性客を中心に満席になることも。どちらか訪れる際には事前に予約を！

- 火～日曜日 11:00～14:00 ※年末年始休業
- 月曜日/祝日/お盆/お盆明け休業

キムチ作り体験



- 通年
- 開催条件/要予約・2名より

本場韓国ベージュ大学との交流から生まれた本格的なキムチ作りが体験できます。作ったキムチはお持ち帰りもできますよ。

韓国風サウナ



- 通年
- 1,000円/1人
- 開催条件/要予約・2名より

韓国式低温サウナは、岩盤とガルニウム鉱石の2種類。「岩盤」は、ヒマラヤ採取の岩盤から抽出されるイオンやミネラルを全身で吸収、発汗により老廃物を体外に放出します。「ガルニウム鉱石」は、抽出された約100ミクロンの遠赤外線と半導体マイナスイオンにより、血中の不要な物質を体外に放出します。専門着を着て男女兼用で入るため、家族や友人みんなでサウナを楽しめます。

集落活動センター「おちめん」

〒高岡市 68-0855
0880-68-0855



越知面遊友館(新潟)

都会の喧騒を離れ、川の流れる音に耳をすませ、星空を眺める。そんな短い時間の時間を感じてみませんか。旧越知面小学校を活用した施設ですので教室が広々として、Wi-Fiも整備していますのでワーケーションにもオススメです。

- 年中
- 一般(家族) 16歳以上9歳以下3,300円(税込)
※その他の料金はホームページでご確認ください。
http://www.kochimeno320.com



集落活動センター「けやき」

〒高岡市 972-5187
090-9725-5187



家地川地域活性化拠点施設
けやき(新潟)

2021年7月にオープンしたばかりの旧小学校舎を改修した施設で、目の前には四万十川を臨むことができます。1階には食卓や電卓の方が運営する売店があり、2階は宿泊施設となっています。

- 年中(要予約)
- 奥座敷11人につき月額20,000円・短期滞在1人につき一日3,500円・※未就学児は無料です
- (コソビ) ● 休・月曜日



直販所
集落活動センター「まっばら」

あいの里まっばら

畑からとれたばかりの野菜。じっくりと太陽の光を浴びた干し野菜、山菜の佃煮や粕漬、松原産どろろなど、松原の美味しさが詰まった食べ物・加工品を用意しています。セラピーロードガイド受付も行っています。

- 高岡市 400-1
0880-66-0044
9:00～17:00 水曜休

集落活動センター「仁井田のりん家」

〒高岡市 654
0880-22-8210



仁井田のりん家



食の宝庫・四万十川の旬のモノをふんだんに使った、おばちゃん達が一生懸命作っています(木曜日/弁当販売、第2日曜日/ランチバイキング)。また、若手も負けじと第4日曜日にモーニングを始めたよ！

- 木曜日 11:00～売切次第
第2日曜日 11:00～12:00
第4日曜日 8:00～11:00



ウォーキング Walking いろいろ @高幡

集落活動センター「四万川」

〒889-47-0880
0889-47-0880



龍馬脱藩ウォークin葦ヶ峠



坂本龍馬が脱藩した道を県境の葦ヶ峠まで、標高差約450m、約10kmの道のりを、龍馬の史跡をたどりながら1時間から2時間かけて歩きますので、本格的な山歩きを無理なく楽しめます。帰りは集合場所までバスでお送りします。

- ③ 通年
- ④ 3,500円/人
- ⑤ 当日集合(お茶・お水・保険バス代・保険代・脱藩証明書発行代) 関係年により変更となる可能性があります。
- ⑥ 1名(四万川) 集落活動センター「四万川」
- ⑦ 開催条件:事前申込
- ⑧ イベント以外の「龍馬の道ウォーク」の問い合わせ先は「ゆずはら観光交流案内所」まで。

集落活動センター「まつばら」

〒889-46-0444
0889-46-0444



久保谷森林セラピーロードウォーキング



南原町松原の久保谷川沿いにあります。1923年築に出来た水田に水を引くための水路沿いを歩きます。全長3kmの高橋差が約10mという、勾配のゆるやかなロードです。平坦なコースは歩きやすく、ふかふかしたコケの緑、落葉のクッションの道、泳いでいる魚が見えるほど澄んだ久保谷川、四季折々に咲く花、野鳥の鳴き声…森の精たちに出会えるせせらぎの小道です。

- ③ 通年
- ④ 1,000円/人・子供の場合は要相談
- ⑤ 10月のまつばら
- ⑥ 開催条件:要予約

集落活動センター「うらのうち」

〒889-49-0311
0889-49-0311



横波黒潮ラインウォーキング



- ③ 11月予定
- ④ 800円
- ⑤ びくろの道/西・事務所(公民館)
- ⑥ 開催条件:定員1名コース100名

横波半島の絶景や瀬戸神社等の地域の観光資源を活かしたウォーキングコースを設定します。地元特産品の知識や情報も提供されます。横波黒潮ラインの絶景、土佐の宮島とも言われる瀬戸神社や武市平太像など美しい風景と歴史、地域の恵み等、見所が盛りだくさんです。

◆8kmと12kmのコースが通りかかります。

集落活動センター「あわ」

〒889-59-1595
0889-59-1595



ウォーキングイベント



- ③ 7月上旬(七夕ウォーキング)・1月上旬(初日の出ウォーキング)
- ④ 500円
- ⑤ 集落活動センター「あわ」 ◆開催条件:要予約(荒天中止)

安和海岸の景色を楽しみながら、昔のお遊覧さんの足跡をたどってみませんか？
コース概要:安和海岸や安和駅の景色を見ながら、旧道沿道を歩きます。安和地区の歴史や文化について随時説明しながら約4kmのコースを設定します。(所要時間:約1時間)

集落活動センター「奥四万十の郷」

〒889-43-9155
0889-43-9155



歩いて郷Go!



長沢の滝、木人運谷など、地元ガイドとともに散策します。農家食cafeイチヨウノキの食事付き。新鮮・紅葉シーズンにぴったり!山の恵みの中で、ゆったり散策したあとのイチヨウノキのランチは格別です。

- ③ 通年・土日祝日のみ
- ④ 食事付き/2,500円・お茶のみ/1,500円
- ⑤ 集落活動センター「奥四万十の郷」
- ⑥ 開催条件:最小人数4名

集落活動センター「あわ」

〒889-59-1595
0889-59-1595



シーカヤックツアー



は大な太平洋で遊びましょう!太平洋に浮かぶ無人島や、カヤックでしか行けないシークレットビーチを目指します。お子様連れの方や初心者の方、経験者の方、どなたでも楽しめるコースをご用意しています!

- ③ 通年
- ④ ①・のんびり安楽コース/大人:5,500円、子ども:4,500円
②・ぶくばり神島コース/大人:6,500円、子ども:5,500円
③・ガンガン横断三島コース/大人:12,500円、子ども:10,500円
④・スペシャル大島コース/大人:14,500円、子ども:12,500円
⑤・スタート 6:50開
- ⑥ レミゼカヤックス
- ⑦ 開催条件:3歳以上

Topics!!

集落活動センター「おちめん」

菊芋チップス

越知面地区で栽培されているキクイモの商品化に取り組み、「ゆずはら育ちのきくいも薫(け)」のブランド名で、第一弾は菊芋チップスを制作。福神漬や甘酢漬の商品化も進行中で、キクイモが採れる秋頃発売予定です!



直販所

集落活動センター「四万川」

しまがわ市場

- ③ 高知市南原町六丁116-1
- ④ 0889-67-0880
- ⑤ 7:00~18:00、休:毎週日曜、1/1~1/3



坂本龍馬が脱藩のために選んだ葦ヶ峠に行く途中にある小さな市場。地元で採れた米や加工品、お惣菜を販売しており、ガソリンスタンドが併設されています。

直販所

集落活動センター「うらのうち」

ジビエ浦内

- ③ 高知市南原町分281-1
- ④ 0889-69-0144
- ⑤ 9:00~17:00

横波スライムの目黒にある事務所では、食肉処理したイノシシ肉の直販も行っています。海を泳ぐイノシシをぜひご賞味ください。事務所のほか高知市内のさくらやインターネットでも購入できます。



オンラインストア

<https://gibie-uranouchi.stores.jp/>

幡多エリア

Hata Area

高知県西南の幡多地域は、四万十川をはじめ太平洋の黒潮の恵もありまた全国でもトップの森林面積を誇る山、海、恵み豊かな地域です。大自然の中をウォーキングや自転車を使った四季を感じる散策体験、地域の人と交流を楽しみながらそば打ち体験もできます。

至松山

黒尊溪谷

道の駅 よって西土佐

⑩ 集落活動センター佐賀北部

食 体験 通称 特産 p37, p48

⑨ 集落活動センターであいの里蛭川

食 体験 泊 特産 p36, p48

四万十市

⑧ 集落活動センターかきせ

体験 泊 p36

⑥ 集落活動センター北郷

p35



黒尊溪谷

四万十川支流の中でも最も透明度が高いと言われ、アメゴやサンショウウオが生息する渓流。

●撮影地：四万十市西土佐無基



四万十川沈下橋

四万十川にいくつも架かる橋の中で最下流。青森の橋は「佐田沈下橋」。全長291.6mで観光客に人気！

●撮影地：四万十市佐田



七ツ洞

黒潮が白亜の断崖につくった大自然の芸術。内部は神秘的な世界が広がる。

●撮影地：宿毛市沖の島



柏島

大月半島の先端部に位置する面積41km²の小さな島。エメラルドグリーンの海はダイバーに人気！

●撮影地：大月町柏島

⑦ 鵜来島集落活動センター「鵜来島」

鵜来島

⑦ 沖の島集落活動センター「妹背家」

p37

⑨ 姫ノ井集落活動センター「姫の里」

p38, p42

⑫ 三原村集落活動センターやまびこ

p38, p47, p48

土佐清水市

足摺海洋館 SATOUMI

道の駅 めじかの里土佐清水

電串

スノーピーク

土佐清水

海の駅 あしすり

土佐清水

⑪ 集落活動センター下川口家

p37



砂浜美術館 (入野海洋)

白い砂と緑の松原に囲まれた長さ4キロメートルの砂浜を美術館に見立て、さまざまなイベントが開催される。

●撮影地：黒潮町入野



足摺岬

岬の先端が広がる太平洋に突き出た足摺半島の先端の岬。展望台からは270度以上の視界が広がる。

●撮影地：土佐清水市足摺岬

8:00
移動
約1時間
9:00
移動
約1時間
10:00-11:00
移動
約30分
11:40-12:40
移動
約40分
13:20-13:50
移動
約1時間40分
15:30
移動
約1時間
16:30

高知IC

四万十町中央IC

トンボ自然公園・あきつ
いお

世界初のトンボ保護区。珍しい
川の水族館も楽しめる。

やまびこカフェ

のどかな風景の中、地元のおか
あさんたちの日替わりランチを
堪能

下川口家直販所

地元でとれた野菜、雑穀、雑貨
等々がいっぱい。

四万十町中央IC

高知IC

オススメの
コース

集落活動センター北部
① 徳多郡黒瀬町加納川850

体験 泊



ウォーキングイベント



春と秋の年に2回開催。本谷地区の山を登る往復5km
のコース。軽食の提供もあり、おいしい空気と食事が味
わえるウォーキングイベントです。

- ① 4月と11月に開催予定
- ② お問い合わせください
- ③ 0980-43-2550

集落活動センターかきせ
① 徳多郡黒瀬町馬場3259
② 0980-43-3306

体験 泊



健康ウォーク



「地域の秋を楽しむ会」の一環として、
地域の方と一緒にウォーキング。秋の
風景を楽しめる年1回のイベントです。

- ① 11月に開催
- ② 無料
- ③ 開催条件あり

集落活動センターかきせ[宿泊]

旧長谷小学校を宿泊施設として改修していま
す。体育館を併設していますので、スポーツ大
会等での宿泊や合宿にもご利用できます。

- ① 年中（定休日：年末・年始・お盆）
- ② 大人1人宿泊費3,500円
- ③ 大人1人1泊2食6,000円



集落活動センターであいの里蜷川

① 徳多郡黒瀬町蜷川690-1
② 0980-44-2010

食 体験 泊



そば打ち体験



地元で収穫したそばの素を使用し
て、蜷川そばのそば打ち体験がで
きます。

- ① 通年
- ② 2,750円
- ③ 開催条件：15～25人、5日前までに要予約

田舎寿司づくり体験



地元で採れた食材を使い、季節を
感じて味わうことができる田舎
寿司づくりが楽しめます。

- ① 通年
- ② 3,300円
- ③ 開催条件：15～25人、5日前までに要予約

モーニング



にようんモーニング(4,400円)

モーニングは2種類あり、なかでもオス
スメは「蜷川コロッケ」。サクサクの衣と
ホクホクで上品な味わいは、ここでき
か食べることのできない限定品。黒瀬町産
の食材で作っています。

- ① 第1～第3日曜日 8:00～11:00
- ② 毎週月曜、6/13～15

集落活動センター であいの里蜷川[宿泊]

旧蜷川小学校を活用した施設です。お一人でゆっく
り過ごされるのもよし、団体様でにぎわうのもよし。
ふるさとのような暖かい空間で、ここにしかない
時間を過ごしてください。

- ① 年中（定休日：年末・年始・お盆）
- ② 大人1人宿泊費3,500円
- ③ 大人1人1泊2食6,000円



大宮集落活動センターみやの里

① 四万十町西土佐大宮1578
② 0980-53-2100

食 体験



ピザ焼き体験



自分で生地を作ったり、好みのトッピングをしたりなが
ら地域の住民と一緒に美味しい料理を楽しめます。随時予
約受付中です。

- ① 大宮地域振興協議会
- ② 通年 ③ 1,000円(予費に応じた対応可)
- ④ 090-1573-7533(0980-53-2100)
- ⑤ 開催条件：15名～7月末日までに要予約

みやの里大宮ランチ



大宮ランチ(4,400円)

地元農家さんから買った新鮮な食材を使った料理を
リーズナブルな価格で食べることができます。メニュー
は日替わりなので毎回違った味を楽しむことができ
ます。地元の人が足しげく通うほどの美味しさです。

- ① 第2・第3日曜日 11:30～13:30

集落活動センター 佐賀北部

〒880-55-7272
0880-55-7272

食 体験 直販



若山 紙漉き体験



黒瀬町の伝統工芸。若山郷を使った和紙作り体験です。地元の天然素材を使い、職人さんの手で、草花を漉き込んだ「うちわ」などを作ります。

- ① 4月～11月の土、日、祝日
- ② 5,000円
- ③ (一社)黒瀬町観光ネットワーク
- ④ 黒瀬町黒瀬町庁舎3673-5
- ⑤ 0880-43-0881
- ◆開催条件:2名～5名まで・1週間前までに要予約

若山 蒸し刺ぎ体験



一次加工の作業「蒸し刺ぎ」の体験です。年に1度の収穫作業である「蒸し刺ぎ」を昔ながらの手法で行います。

- ① 10月～1月に開催
- ② 無料
- ③ 黒瀬町佐賀北部活性化推進委員会
- ④ 黒瀬町黒瀬町庁舎3673-5
- ⑤ 0880-55-7272
- ◆開催条件:無料

沖の島集落活動センター「練習家」

〒880-55-7272
0880-55-7272

体験



沖の島シーカヤック体験



抜群の透明度をほこる美しい海でシーカヤックを楽しめます。島の周囲は白豆の断崖絶壁で非常に見応えがあります。その中でも名所として島の岸壁にセツ洞と呼ばれる大穴群があります。天候が良ければ大穴の中に入ることができるとも。

- ① シーカヤック体験事業代表(西川原)
- ② 6月～9月末まで
- ③ 1人8,000円(体験料)は約2時間。開催時期は要予約に要する
- ④ 090-4784-7001
- ◆開催条件:前日までに要予約(天候の都合は中止)

さが谷三里マーケット



地元のお母さんによる地元食材の手作りメニューは全3種類。直販所に併設されており、思い出しを兼ねた望みの時間としても重宝されています。お弁当の注文も受け付けています。(要予約)ゆずジャム・黒ねえ(ゆずと黒・みそを和えたもの)などの加工品も販売しています。

- ① 年通木・金曜日 10:00～15:00
- ② 増多村黒瀬町庁舎1446-1
- ③ 0880-55-7272

直販所 さが谷三里マーケット



農家直売の新鮮な野菜やとれたての新鮮な魚、惣菜なども取りそろえています。お客さんが「ほっこり」するマーケットです。

- ① 年通木・金曜日 10:00～15:00
- ② 増多村黒瀬町庁舎1446-1
- ③ 0880-55-7272



直販所 集落活動センター下川口家
下川口家直販所

地元の新鮮な野菜や果物、鮮魚、パン、そして手作りのお惣菜などを安くおいしく提供しています。

- ① 土佐清水市下川口998-1
- ② 0880-86-0760
- ③ 木～日曜日 9時～15時

姫ノ井集落活動センター「姫の里」

〒880-55-7272
0880-55-7272

食



カフェ「姫の里」

地域の方の協力のもと、ランチを提供しています。イチオシは、大月町産の鶏を使ったチキン南蛮を盛り込んだ定食「彩り「姫の里」」。営業に合わせて、地域で採れた農作物を使った加工品などを販売しており、手作りスイーツが並ぶこともあります。



- ① 第2・第4土曜日 11:00～15:30
- ② 八エナジーこうち姫ノ井総合事務所



ヒメノボタンノ里
ヒメノボタンを咲かせる多くの絶景を堪能できる自然公園。

●撮影地:三原村やまびこ

三原村集落活動センターやまびこ

〒880-55-7272
0880-55-7272

食 体験



やまびこカフェ



地元のお母さんたちが日替わりランチを提供しており、野菜などの地元食材を活かしたメニューは、ヘルシーなのに満足できます。また大人に「家庭的で食べ慣れたものを食べてほしい」という気持ちで、素朴な味を生かした優しい味付けで提供しています。日当たりの良い店内は地域住民の交流場所にもなっています。

- ① 土・日・祝日
- ② 9:00～16:00 (ランチ11:30～13:30)
- ③ 0880-55-7272

レンタサイクル



自転車で、三原村の自然豊かな風景を楽しみながら村内を散策します。自転車貸出しの際には、お勧めコースを記載したサイクリングマップを提示します。

- ① (一社)三原村集落活動センターやまびこ
- ② 通年
- ③ 300円/半日・500円/1日
- ◆開催条件:無料

土佐三原村 村歩き古木めぐり



村民の生活に寄り添い成長してきた様々な木の物語について、ガイドの説明をもらいながら、実際に歩いて体験します。農家民宿での昼食付きです。

- ① (一社)三原村集落活動センターやまびこ
- ② 通年
- ③ (7月、8月を除く) (第2土曜日)
- ④ 5,000円(昼食含む)
- ◆開催条件:2名～15名・1日前までに要予約

三原流「寿し血鮎料理」を作ろう!



昔から、お祭りやお祝い事、親戚が集まる機会などに作られる「血鮎料理作り」を通して、三原村の暮らしやそこから生まれる知恵などを楽しみながら体験できます。

- ① (一社)三原村集落活動センターやまびこ
- ② 通年
- ③ 半日(春、秋、冬)
- ④ 3,500円
- ◆開催条件:2名～15名・1日前までに要予約

花を探してあっちいき。

中山間地域では、地域住民の方々が豊かな自然を大切にしながら、自然とともに暮らしています。
花盛りの季節には、イベントを開いてみんなで花を楽しみます。

地域の方々の心のこもった花を見に行ってみませんか。
きっと元気がもらえるはずです。



安芸エリア

げいせい桜まつり(ライトアップ)

開催時期 3月下旬～4月上旬
(特定の1日のみ)

開催場所 桜ヶ丘公園／芸西村

様々な種類の桜が約2,000本ある桜ヶ丘公園。夜桜を楽しむようライトアップされたイベントです。

お問い合わせ
芸西村企画課課長
☎0887-33-2114



安芸エリア

魚梁瀬桜まつり

開催時期 4月上旬

開催場所 魚梁瀬丸山公園／馬路村
丸山公園は約200本の桜が咲き誇り、公園内に復元された魚梁瀬森林鉄道の機関車が走ります。ステージイベントや餅・菓子投げ、五日市などの販売を行います。



お問い合わせ
集落活動センター・なやま
☎0887-43-2055



徳北エリア

岸ツツジほのぼの体験ツアー

開催時期 4月下旬の日曜日

開催場所 富野クラフティングセンター
汗見川ふれあいの郷清流館／本山町



エメラルド・グリーンに輝く汗見川とその岸辺に咲く岸ツツジを愛でながら、地元ガイドの案内でそぞろ歩くフットパス・イベントです。ゴール後は、地元の皆さん自慢の里山料理バイキングと苅玉づくり体験などが楽しめます。

●岸ツツジ

葉ががったピンク色の小さな花。岸辺の岩にしがみつくように咲く姿が可憐。4月下旬が見頃。

お問い合わせ
集落活動センター「汗見川」
汗見川ふれあいの郷清流館
☎0887-82-1231



安芸エリア

土佐寒蘭展示会

開催時期 11月中旬頃

開催場所 集落活動センター・なやま／安田町
土佐寒蘭会中山支部の皆さんが、手取りかきで大切に育てた土佐寒蘭が勢揃いしています。当日審査を行い各賞が決まります。ぜひ皆さん眼に来てください。

お問い合わせ
集落活動センター・なやま
☎0887-30-1750



物部川エリア

かがみ花フェスタ

開催時期 3月上旬～4月上旬(チューリップまつり)
7月下旬～8月中旬(ひまわりまつり)

開催場所 かがみ花フェスタ会場／香南市

岸本地区の皆さんが手入れされた様々な品種のチューリップが咲き誇ります。毎年変わる場内のデザインは、来場者を楽しませる工夫がたくさん！色とりどりのチューリップをぜひ目にしてください。イベント終了後は花の鑑みとり祭、球根掘りとり祭も開催されます。夏には、同じ場所でひまわり等の夏の花が咲きます。こちらまでぜひご来場ください。

お問い合わせ
(一社)香南市観光協会
☎0887-56-5200



物部川エリア

西川花祭り

開催時期 3月中旬～4月上旬

開催場所 西川花公園／香南市



西川の山に花を咲かそうと有志が集い20年以上の歳月をかけて丹精込めて手入れをしてきました。桜、ハナモモ、梨の花が一斉に咲き誇ります。

お問い合わせ
(一社)香南市観光協会
☎0887-56-5200





仁淀川エリア

パイカオウレン花祭り

開催時期 2月

開催場所 集落活動センター加茂の里／佐川町



加茂地区には、佐川町出身の牧野富太郎博士がこよなく愛した「森の妖精」と呼ばれる花、シコクパイカオウレンの数十万株もの群生地があり、地域の皆さんが周辺の環境整備も行いながら保護活動を行っています。花が見頃を迎える2月から3月にかけて、集落活動センターでのPRイベントや群生地等を見学するウォーキングイベントを開催しています。

お問い合わせ
集落活動センター加茂の里
☎ 0989-20-9302



仁淀川エリア

牧野富太郎博士の聖地を歩く

開催時期 6月上旬

開催場所 虚空蔵山わんぱく広場周辺／佐川町

わんぱく広場周辺には、佐川町出身の牧野富太郎博士が命名した希少植物のフクリンササユリが約500本自生していて、地域の皆さんが周辺の環境整備も行いながら大事に育てています。花が咲く6月上旬に毎年観賞会を開催しています。

お問い合わせ
とけの集落活動センターあおぞら
☎ 0989-20-9860



福寿草まつり

福寿草まつり

開催時期 2月中旬～3月上旬

開催場所 福寿草の里／大豊町

大豊町の南大王集落では、「春を告げる花」と言われる黄色くて可愛らしい福寿草が約5万株ほど自生しており、地域の方により大切に手入れがされています。まつり期間中に販売される、豆かいうどんやちらし寿司も大好評！休憩所の遊具まで通んでほっと一息。ここちもがらだもほっかほっかになりますよぜひ遊びにお越しください。

お問い合わせ
福寿草の里
☎ 090-8372-6225
(福寿草を育てる会副会長氏啓子)



仁淀川エリア

おかわ桜まつり

開催時期 3月下旬

開催場所 尾川地区集落活動センターたいこ岩／佐川町



県立大学の学生サークル「活劇創生実行委員会」の発案により始めたイベント。桜並木を歩くウォークラリーや楽しいステージを企画しています。尾川のきれいな桜をぜひ見に来てください！

お問い合わせ
尾川地区集落活動センターたいこ岩
☎ 0880-20-0316



富郷エリア

四国カルストの麓に咲く 3万株のキレンゲショウマ

開催時期 花期は7月下旬～9月上旬

開催場所 百一草園／橋原町

橋原町四方川地区が誇る自然博物館「西一草園」。その代名詞は、宮崎登美子原作「天竺の花」で知られるキレンゲショウマ。その美しい



黄色の花は、林内の日光のようです。キレンゲショウマの花は咲き始め、2月から10月まで、400種以上の山野草が咲き揃います。(大雨や台風接近の際は入園できません)

お問い合わせ
百一草園
☎ 090-8377-3751



幡多エリア

オンツツジ祭り

開催時期 4月中旬(10日間程度)

開催場所 幡多郡大月町姫ノ井



約1,000本の自生のオンツツジが、鮮やかな赤やピンクで斜面を彩ります。地域のみなでここを巡って管理しています。ぜひ見に来てください。

お問い合わせ
姫ノ井集落活動センター「姫の里」
☎ 0880-74-0534



J/Aエナジー こうち姫ノ井総協 様

高橋エリア

みなみのひまわり

開催時期 8月上旬～中旬

開催場所 大野見集落活動センターみなみ／中土佐町



畑いっぱい広がる黄色いじゅうたんのようなひまわり。ぜひ見に来てくださいね！集落活動センターへもお立ち寄りいただき、皆さんとお茶を飲みながら楽しいお話ししましょう。

お問い合わせ
大野見集落活動センターみなみ
☎ 0880-59-1360



幡多エリア

バラ祭り

開催時期 5月下旬(10日間程度)

開催場所 四万十市西土佐大宮



住民と大学生生のワークショップの中から生まれた地域のバラ園です。ひっそりとした集落に多くの人々が訪れることを夢見て、約700㎡の畑に、2014年から約300株のバラを植え、30名足らずの住民が真心をたっぷり注いで育ててきました。

お問い合わせ
大宮集落活動センターみなみの里
☎ 080-1003-1710
(大宮下郡長 尾崎 裕人)



えいもん探しでひとやすみ。

あっちいき、こっちいきしている途中でみつけた地域のえいもの。
これってもしかして旅のおみやげにちょうどいいかも。
ひとやすみして、おみやげ運びもいかがでしょうか？
お店が開いているか、事前に確認してから行くのがオススメ。



イチジクジャム

奈良利用の特産品のひとつ「イチジク」を使った手作りジャムです。あっさりとした甘さとブドウ皮とした歯の食感をお楽しみください。

購入できるところ
奈良利用のおかって
奈良県奈良市利用町1305-6 ☎0887-34-5548



自然薯 (11月下旬～12月)

集落活動センターなかやまでは、「中山を元気にする会」が中心となり自然薯の栽培を行っています。さめ細かいたろろはお餅のような粘りがあります。とろろの販売も行っております。

購入できるところ
JA南加賀中山事務所
奈良県安田町正弘994-2 ☎0887-39-2631
株式会社なかやま
奈良県安田町正弘346 ☎0887-39-2355
農産物と安田・土佐の光栄市
奈良県安田町安田1716-6 ☎0887-39-3370



野菜のピクルス、ドレッシング、手作り菓子

朝早くから地元の女性メンバーが山形の恵みを手際よく調理。地元で採れた野菜をピクルスにしたり、果物はジャムに。パウンドケーキなどのスイーツも全て手作り。

購入できるところ
奈良利用のおかって
奈良県奈良市利用町1305-6 ☎0887-34-5548



白玉糖(黒糖)

奈良利用の伝統製法でつくられた白玉糖(黒糖)。調味料としてはもちろんですが、お茶うけとしても美味しくいただけます。加工品も開発が盛んです。

購入できるところ
奈良利用のおかって
奈良県奈良市利用町432-1 ☎0887-33-2990
ロイヤルホテル土佐
奈良県奈良市利用町432-1 ☎0887-33-4016



土本観光果樹園の加工品

果樹園で育てた果物を使った手作りのジャムやドレッシング。果物たっぷりで素材の味を楽しめます。

購入できるところ
土本観光果樹園(奈良県)
奈良県高市郡高市町505-1 ☎0887-20-9703



しそごち

汗見川地区で栽培された「しそ」を、本山の食品会社「さめうらフーズ」が商品化。しその香りと風味が凝縮されています。

購入できるところ
本山さくら市
奈良県高市郡高市町502-2 ☎0887-76-2252
サンシャイン本山
奈良県高市郡高市町503-1 ☎0120-96-3381
さめうらフーズ直営ショップ SORA
奈良県高市郡高市町525-3 ☎0887-72-9252

びわ葉茶

産地地区には多くのびわが生産されており、びわの葉特有の風味と山の香りを味わえます。お年寄りたちが作った産地への愛がこもったびわ葉茶です。

購入できるところ
JA南加賀「風の市」
奈良県高市郡高市町502-1 道の駅南加賀「風の市」内 ☎088-880-8011
JA南加賀「かざぐるま市」
奈良県高市郡高市町529-1 ☎088-883-5014



桃アイス

産地地区の桃を使い、産地のおんちゃん、おばちゃんが思いを込めて抽出したもも果汁を使った、絶品ももアイスは、

購入できるところ
奈良県高市郡高市町502-1 道の駅南加賀「風の市」内 ☎088-880-8011
おんちゃん街道 風の市
奈良県高市郡高市町502-1 ☎088-883-5014



みかんジャム

特産の山北みかんを使ったジャム。原材料は山北みかんと甜菜糖のみで、みかん本来の風味が味わえます。

購入できるところ
おんちゃん街道 風の市
奈良県高市郡高市町502-1 ☎088-883-5014
おんちゃん街道 風の市
奈良県高市郡高市町502-1 ☎088-883-5014



和のハーブシロップ

採られていた地元産品の青しそやゆずを使って生み出された、爽やかな味がくせになるシロップです。炭酸やお酒で割ってみたい、お菓子や和菓子の味付けにおすすめです。

購入できるところ
産地の里 奈良市直轄店
奈良県奈良市奈良町121 ☎0887-99-3156



にろうまい 産米の玄米かるかん

産地のおばちゃんがつくった。ふっくらもちもち玄米かるかん。産地の素材をつかって安心でおいしいものを心をこめて手作りしています。

購入できるところ
産地の里 奈良市直轄店
奈良県奈良市奈良町121 ☎0887-99-3156



船戸の田舎豆腐シリーズ (田舎豆腐、おつまみ豆腐、おからパウダー)

昔ながらの製法にこだわり、少し固め、大豆の風味がしっかりと感じられる田舎豆腐。地域伝統のおつまみ豆腐(梅干漬け)や食物繊維たっぷりのおからパウダーも好評です。

購入できる場所

津野町アンテナショップ 満天の星
〒高岡市南川津24-15 ☎088-882-5006

道の駅お米の郷

〒高岡市津野町船戸小宮南644-1 ☎088-8-62-3225



山の辣油

鶏と野菜の旨みをたっぷり詰め込んだおかず辣油! なるほどの辛さ、たまねぎ、青ネギ、みょうが、にんにくをみんだんに使った野菜たっぷりの食肉、カツオなど旨味を凝縮させた味の深さがあります。ご飯はもちろんです。麺類、肉料理等々アレンジ自在です。

購入できる場所

道の駅土佐めうら
〒土佐市土佐町田井440-2 ☎0887-82-1030
赤坂ショッピングセンター
〒土佐市土佐町田井1353-2 ☎0887-82-0126
本山くらり
〒高岡市本山町山382-2 ☎0887-76-2252



玉緑茶

地元で育てたお茶は湯みぎ少なく飲みやすい味。口当たりはさっぱりとしていて熱ものの相性もぴったりです。

購入できる場所

村の元き(直販コーナー)
〒土佐市大川村船戸235 ☎0887-84-2233



氷室原木まいたけ

(収穫時期 9月中旬~10月上旬)

天然に近い環境で育てている氷室の原木まいたけは、シャキシャキとした歯ごたえと上品で独特な香り、そして旨み。短い期間しか収穫出来ない希少な原木まいたけを是非味わってください。
※年中使える乾燥まいたけも販売しております。

問い合わせ先

越前門・寺川地区観光活動センター「氷室の里」
〒高岡市寺川町越前門310-6 ☎088-969-2771



クラフトビール

清流仁淀川上流域の天然水と、地域の農産物であるお茶、生姜、山椒、サツマイモなどを使用した、本格的なクラフトビールです。仕込み水には仁淀川の湧き水を使用しているため、水の美味しさがクラフトビールをさらに引き立てています。

問い合わせ先

ムカイクラフトブリーイング (Mukai Craft Brewing)
〒高岡市仁淀川町下町野川1131-4
☎0880-370-9991

焼き肉のたれ・ 鷹取ドレッシング

独自ブレンドの焼き肉のたれは、大人から子どもまで楽しめる味。ピリ辛のドレッシングはゴマ入りで、どちらもうるなお料理の味付けに使えます。

購入できる場所

チムジルバン レストラン 鷹取
〒高岡市越前町下町野川235 ☎0889-62-3308
(他: 町内、商店、道の駅、サニーマート)



鷹取キムチ・ 雲の上のキムチ

地元のおばちゃん達が本場韓国で作り方を学んできた本格キムチ。日本人の口にも合う味と風味が人気の商品です。

購入できる場所

チムジルバン レストラン 鷹取 (他: 町内、商店、道の駅、サニーマート)
〒高岡市越前町下町野川235 ☎0889-62-3308



いらすの茶

四万十川流域のふもとで地産が守り続けられている安心・安全のお茶です。すっきりとした飲み口とほんのり甘い後味が好評。

購入できる場所

道の駅安楽山 伊奈川
〒高岡市津野町安楽山280 ☎088-43-5555
津野町アンテナショップ 満天の星
〒高岡市南川津24-15 ☎088-882-5006

蜂蜜

温暖な気候で冬季にも枇杷の花など四季折々の花が咲く須崎市安和を中心に、貴重な日本ミツバチから採蜜されました。糖度が80以上と高く、美味しい蜂蜜です。

購入できる場所

須崎活動センター ありわ
〒須崎市安和905 ☎050-8803-1087
(その他、イベント等で販売)



ふわふわ



くわ シフォンケーキ

標高の山の中で自生するくわの葉を手摘みし、自然乾燥させて練りこんだくわシフォンケーキで、日本茶を思わせる緑色とくわ独特のほのかかな香りが特徴です。

購入できる場所

カフェ「くわの葉」
〒高岡市越前町山野1235 ☎088-969-2771 (道の駅・町内)



黒にんにく

耕作放棄地を利用して安心・安全の
にんにくを生産し、加工して販売。

購入できるところ
農業活動センターあわ
〒584-0805 三重県津市あわ町5-1505
(その他、イベント等で販売)



布ぞうり

一つ一つ手作りの1点ものです。布特有
のふっくらとしたやわらかさがあり、履き心地
がとても気持ちいいです。

購入できるところ
農業活動センターあわ
〒584-0805 三重県津市あわ町5-1507
(その他、イベント等で販売)



浦ノ内のイノシシジビエ

丁寧に加工処理された「ジビエ浦ノ内企業
組合」の猪肉は、豚肉とは違った味わいで、
脂もさっぱりしており、シンプルに焼肉にする
だけで美味しく召し上がりがいいだけです。
他にも、生薬燻ぎや定番のシシ汁、ぼたん
鍋、すき焼きなどもおすすめです。日々のお肉
料理に、お気軽に使ってみてください。

購入できるところ
ジビエ浦ノ内企業組合
〒589-4801 三重県津市浦ノ内分団1-1 0889-48-0144



みかえり 焼きもち

昔から地域で作られていた焼き餅を改良して製造されてい
る「みかえり焼きもち」。栲原庄のもち米、小豆、おから、ヨモ
ギ、かぼちゃ、紫イモなどがふんだんに使われています。

購入できるところ
しまがわSS(しまがわ町)
〒589-6708 三重県津市津町9丁11-1 0889-67-0889

八百とどろ

地元の名所「八百とどろ」の名前が付いた清酒。
四万十川流域の水で育てた美味しい白米を
使ったどろろは、少し辛口で豊かな味わい
です。

購入できるところ
あいの里まづら
〒589-4604 三重県津市津町930-1 0889-46-9044



どぶろく(みはら米)

三原村には全国でも他に類を見ないほど、
どぶろく作りが伝統文化として地域に根付いて
います。古くから続く伝統の味をぜひ味わって
ください。

購入できるところ
土佐三原どぶろく合同会社
〒589-4604 三重県津市津町930-1 0889-46-2681
三原村農業活動センターやまびこ(土日祝日)
〒589-4604 三重県津市津町930-1 0889-46-2681



水源のしずく

もちりとした粘りと程良い甘みが特徴で
す。(品種:こしひかり)
冷めても味が落ちにくいことから、おにぎり
やお弁当に最適です。
お試しでもご購入いただける真空パックの
お米も販売しています。
ぜひ一度三原村の「水源のしずく」をご賞味
ください。

購入できるところ
みはらのじまんや
〒589-4604 三重県津市津町930-1 0889-46-2232
三原村農業活動センター内

お刺身こんにやく

昔ながらの製法の「手作りお刺身こんにやく」は、適々しさと柔らかな、しなやかな食感で、
ツルツルとした食感が特徴です。
加熱せずにそのまま酢味噌やわさび醤油、
またはすだ、酢の物などでお召し上がりい
ただければ、やみつきになること間違いなし!

購入できるところ
みはらのじまんや
〒589-4604 三重県津市津町930-1 0889-46-2232
三原村農業活動センター内



ご飯との相性は抜群



鯖ねえ

地元で水揚げされたサバと特産品のシメジや
ユズを、手作りの味噌であえました。ご飯のおか
ずにぴったりです。「さばさばした姉(ねえ)
やんがサバを使って作った、おかず味噌です。

購入できるところ
さかた三原マーケット(東店)
〒589-4604 三重県津市津町930-1 0889-46-2232
土佐佐賀温泉ふたのさと
〒589-4604 三重県津市津町930-1 0889-46-2232



ゆずびーる

地元で穫れたゆずの皮を砂糖漬けにしたお菓子。
ゆずの爽やかな香りと甘酸っぱさは、緑茶にも
紅茶にも合うので、お茶うけにぴったりです。

購入できるところ
みはらのじまんや
〒589-4604 三重県津市津町930-1 0889-46-2232
三原村農業活動センター内

文旦シャーベット

津川産の文旦をシャーベットにしました。
文旦のさっぱりとした甘みとほんのり
感じる苦みが口いっぱいに広がります。

購入できるところ
道の駅 ビオスおおた
〒589-4604 三重県津市津町930-1 0889-46-2232



イベントカレンダー 集落活動センター関連のイベントをご紹介します。

1月 下旬 氷の滝鑑賞・シシ鍋満喫ツアー(しもの郷/仁達川町)

2月 中旬 バイカオウレン花祭り(加茂の里/佐川町)

新そばとこんにやくまつり(柳野/いの町)

2月中旬～3月上旬 福寿草まつり(東豊永/大豊町)

2月中旬～3月中旬 四万十街道ひな祭り(こだま/西五十町、みなみ/中土佐町、東四万十の郷、しらほし、ふなと/津野町)

2月下旬～3月上旬 ひなまつり☆汗見川ランチバイキング(汗見川/本山町)

3月 3月上旬～4月上旬 かがみ花フェスタ チューリップまつり(岸本/香南市)

3月中旬～4月上旬 西川花祭り(西川地区/香南市)

3月下旬～4月上旬 家地川公園桜まつり(けやま/西五十町)

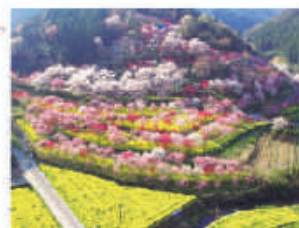
下旬 小川ミニ八十八ヶ所巡り(柳野/いの町)

下旬 おがわ桜まつり(たいこ岩/佐川町)

下旬 東川健康ウォーク(かまん東川/安芸市)

3月下旬～4月上旬 げいせい桜まつり(げいせい/高岡町)

(夜はライトアップ:指定の一日のみ)



A西川花祭り(3月中旬～4月上旬/西川地区)

4月 上旬 魚梁瀬桜まつり(やなせ/高岡町)

上旬 黒岩のおきやくとお花見ウォーキング(くろいわ/佐川町)

上旬～中旬 お魚祭り(たのしいな/宝戸市)

中旬 龍馬脱藩ウォークin釜ヶ峠(四万川/香南市)

中旬(10日間限定) オンツツジ祭り(東の里/大月町)

中旬～下旬 あめぐ釣り大会(しもの郷/仁達川町)

下旬 こしあぶらと山菜まつり(柳野/いの町)

下旬 春のよさく市(しらほしの里/土佐町)

下旬(日曜日) 岸ツツジほのぼの体験ツアー(汗見川/本山町)



おぎ祭り(3月下旬～4月上旬/たのしいな)

5月 上旬 お茶摘み体験(かまん東川/安芸市)

上旬 まつばら新緑まつり(まつばら/高岡町)

下旬 あわの浜で竹遊び!ハマアソビ×ハマルシェ(あわ/高岡町)

下旬(10日間限定) パラ祭り(みやの里/西五十町)

6月 中旬 ホタル観望会(しらほし/津野町)

中旬 牧野富太郎博士の聖地を歩く(とがの/佐川町)

中旬 びわも祭り(チーム福生/南国市)

中旬 山のなんでも市(しもの郷/仁達川町)



春のよさく市(4月下旬/しらほしの里)

7月 上旬 やまびこピアホール(やまびこ/三原村)

上旬 セタ☆汗見川バイキング(汗見川/本山町)

上旬 いしはら七夕まつり(いしはらの里/土佐町)

中旬 中津川どろんこ運動会(こだま/西五十町)

中旬 氷室まつり(氷室の里/いの町)

下旬 フェスティバル魚梁瀬(やなせ/高岡町)

下旬 ふなと夏の大作戦～アメゴ・うなぎつかみ～(ふなと/津野町)

7月下旬～8月中旬 かがみ花フェスタ ひまわりまつり(岸本/香南市)

7月下旬～9月上旬 四国カルストの麓に咲く3万株のキレンゲショウマ(西四万川/高岡町)



びわも祭り(6月中旬/チーム福生)

通年

「白石時間割」

茶摘み、蕎麦まき、門松づくりなど季節行事

(しらほし/津野町)

8月 8月～12月 汗見川そばの収穫祭(蕎麦まき～製粉を体験)(汗見川/本山町)

「ちっとええぞよ汗見川」川遊びイベント(汗見川/本山町)

長者セタまつり(だんだんの里/仁達川町)

みなみのひまわり(みなみ/中土佐町)

東川思い出フィルム上映会&出展!ピアガーデン(かまん東川/安芸市)

横倉盆踊り(横倉/高岡町)



いしはら七夕まつり(7月上旬/いしはらの里)

9月 中旬 月見会(あわ/高岡町)(予定)

新月の宴(げいせい/高岡町)

10月 上旬 竹灯りの宵(たのしいな/高岡町)

アサギマダラマーキング大会(西川地区/香南市)

おがわ秋祭り(たいこ岩/佐川町)

日南地区運動会(ひなだんぼっこ/宝戸市)

秋のよさく市(しらほしの里/土佐町)



中津川どろんこ運動会(7月中旬/こだま)

11月 横瀬黒瀬ラインウォーキング(うらのうち/高岡町)

秋のウォーキング(くろいわ/佐川町)

加茂の里お宝発見ウォーキング(加茂の里/佐川町)

長者deキャンドルナイト(だんだんの里/仁達川町)

四万十川源流点ウォーキング(ふなと/津野町)

まつばら紅葉まつり(まつばら/高岡町)

たらふく秋まつり(とがの/佐川町)

土佐寒蘭展示会(なかやま/安芸市)

文化祭(たのしいな/宝戸市)

ゆず探り体験(かまん東川/安芸市)

みのりの王国 芸西フェスタ(げいせい/高岡町)

安和文化まつり(あわ/高岡町)

ふれあいコンサート(ふなと/津野町)



みなみのひまわり(8月～9月/みなみ)

12月 上旬 クリスマス☆汗見川ランチバイキング(汗見川/本山町)

若山椿蒸し割ぎ体験(佐賀北部/高岡町)

なかやま山芋まつり(なかやま/安芸市)

お魚祭り(たのしいな/宝戸市)

東川ふれあい市(かまん東川/安芸市)

ライトアップイベント(いしはらの里/土佐町)



A四国カルストの麓に咲く3万株のキレンゲショウマ(15日は7月下旬～9月上旬/高岡町)

※詳細はP.51～52のお問い合わせ先まで

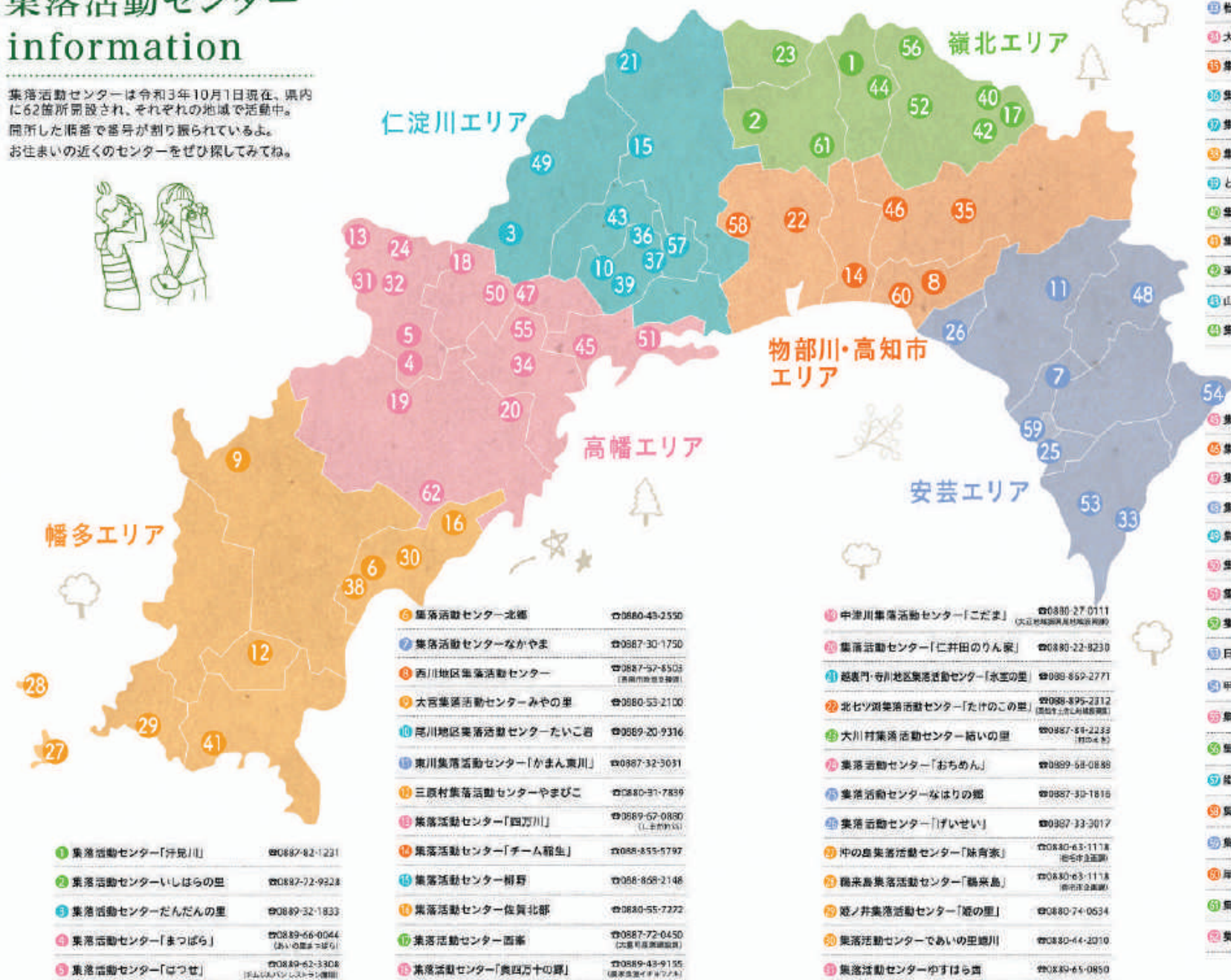
※(げいせい/高岡町)のイベントについては
芸西村企画振興課0887-33-2114まで



長者deキャンドルナイト(11月上旬/だんだんの里)

集落活動センター information

集落活動センターは令和3年10月1日現在、県内に62箇所開設され、それぞれの地域で活動中。
開所した順番で番号が割り振られているよ。
お住まいの近くのセンターをぜひ探してみてください。



索引

宿泊施設・キャンプ場

ページ	名称・メニュー	市 町 村	集落活動センター名
11	ほっと平山	香美市(かみし)	ひらやま
17	汗見川(ふれあいの郷 清流館)	本山村(もとやまちょう)	汗見川(あせみかわ)
18	いしはらの里	土佐町(とさちょう)	いしはらの里
23	山村自然学校 しもの郷	仁淀川町(にようがわちょう)	しもの郷
24	山笑ふ集落活動センター	越前町(おちちょう)	越前(よこぼたけ)
29	遊山四万十 せいらいの里	津野町(つのちょう)	ふなと
30	越前面遊友館	越前町(ゆすはらちょう)	おちめん
30	集落活動センター「けやき」	四万十町(しまんとちょう)	けやき
36	集落活動センターかきせ	黒潮町(くろしおちょう)	かきせ
36	集落活動センターであいの里 鑓川(みながわ)	黒潮町	であいの里 鑓川(みながわ)
6	魚津渚森林公園オートキャンプ場	馬路村(うまじむら)	やなせ
16	ふれあいの里なめかわ(キャンプ場)	本山村	なめかわ
23	夢の森公園キャンプ場	仁淀川町	しもの郷

食べる

5	ちいさな海のカフェ	室戸市(むろとし)	たのしいな
6	コミュニティカフェ よってん屋	安田町(やすだちょう)	なかやま
7	奈半利のおかって	奈半利町(なはりちょう)	なはりの郷
15	村のえき	大川村(おおかわむら)	鮎いの里
21	農家レストランだんだんの里	仁淀川町(にようがわちょう)	だんだんの里
21	とかの女子会カレラランチ	佐川町(さかわちょう)	あおぞら
21	ふれあいの里 柳野	いの町(いのちょう)	柳野(やなぎの)
22	くろいわKitchenはっぺ	佐川町	くろいわ
23	MUKAI CRAFT BREWING「BLUE BREW」	仁淀川町	しもの郷
24	お山の喫茶店 のがな	越前町(おちちょう)	越前(よこぼたけ)
28	しらいしカフェ	津野町(つのちょう)	しらいし
28	農家食堂Café「イチョノキ」	津野町	奥四万十(おくしまんと)の郷
29	遊山四万十 せいらいの里	津野町	ふなと
29	チムジルバン レストラン廣取	越前町(ゆすはらちょう)	ほつせ
30	仁井田のりん家	四万十町(しまんとちょう)	仁井田(にいだ)のりん家
35	みやの里 大宮ランチ	四万十市(しまんとし)	みやの里
36	であいの里 鑓川(みながわ)	黒潮町(くろしおちょう)	であいの里 鑓川(みながわ)
37	さが谷三三マーケット	黒潮町	佐賀北部(さがほくぶ)
38	カフェ「藍の里」	大月町(おおつきちょう)	藍の里
38	やまびこカフェ	三原村(みはらむら)	やまびこ

つくる

5	ビザ作り講習会	室戸市(むろとし)	たのしいな
11	ピザ焼き体験(ほっと平山)	香美市(かみし)	ひらやま
16	石窯ピザ焼き体験	本山村(もとやまちょう)	なめかわ
17	石窯ピザ焼き体験	本山村	汗見川(あせみかわ)
22	ピザ焼き体験	佐川町(さかわちょう)	たいこ岩
23	石窯ピザづくり体験	仁淀川町(にようがわちょう)	しもの郷
28	しらいしピザ焼き体験	津野町(つのちょう)	しらいし
35	ピザ焼き体験	四万十市(しまんとし)	みやの里
17	そば打ち体験	本山村	汗見川
21	そば打ち体験	いの町(いのちょう)	柳野(やなぎの)
23	ソバ打ち体験	仁淀川町	しもの郷
36	そば打ち体験	黒潮町(くろしおちょう)	であいの里 鑓川(みながわ)

こへ

ものづくり体験

自然体験

買う

ページ	名称・メニュー	市 町 村	集落活動センター名
18	もちつき	土佐町(とさちょう)	いしはらの里
18	田舎寿司作り	土佐町	いしはらの里
18	芝もち作り	土佐町	いしはらの里
18	バームクーヘン作り	土佐町	いしはらの里
21	こんにやくづくり体験	いの町(いのちょう)	柳野(やなぎの)
23	こんにやくづくり体験	仁淀川町(にようがわちょう)	しもの郷
23	煎りモチづくり体験	仁淀川町	しもの郷
29	船戸の田舎豆腐づくり体験	津野町(つのちょう)	ふなと
29	キムチ作り体験	越前町(ゆすはらちょう)	ほつせ
36	田舎寿司づくり体験	黒潮町(くろしおちょう)	であいの里 鑓川(みながわ)
38	三原村「寿し皿料理」を作ろう!	三原村(みはらむら)	やまびこ
5	ピン玉ネット編みロープワーク	室戸市(むろとし)	たのしいな
11	陶芸教室(平山やまの郷「国の家」)	香美市(かみし)	ひらやま
11	竹細工教室(ほっと平山)	香美市	ひらやま
11	木工教室(ほっと平山)	香美市	ひらやま
16	昔テマリ作り体験	本山村(もとやまちょう)	なめかわ
17	竹器づくり体験	本山村	汗見川(あせみかわ)
17	昔玉づくり体験	本山村	汗見川
21	花炭づくり体験	いの町	柳野(やなぎの)
28	新聞ばつまつり体験	津野町	しらいし
6	荒瀬川森林鉄道 乗車＆運転体験	馬路村(うまじむら)	やなせ
7	マリンスポーツ体験	奈半利町(なはりちょう)	なはりの郷
8	お茶摘み体験(5月)	安芸市(あきし)	かまん東川(ひがしかわ)
8	ゆず祭り体験(11月)	安芸市	かまん東川
16	鑓石美谷トレッキング	大豊町(おおとよちょう)	絆の里・いわはら
17	田舎体験(川遊び、稲刈り、豊作)	本山村(もとやまちょう)	汗見川
18	アメゴつかみ＆塩焼き体験	土佐町(とさちょう)	いしはらの里
23	アメゴ釣り	仁淀川町(にようがわちょう)	しもの郷
24	仁淀川ネイチャーバギー(日高村農園)	日高村(ひだかむら)	ミライエ
24	仁淀川リバーカヤック(日高村農園)	日高村	ミライエ
28	郷で緑創Cafe巡り	津野町(つのちょう)	奥四万十の郷
29	韓国風サウナ(チムジルバン)	越前町(ゆすはらちょう)	ほつせ
31	龍馬 焼肴「ウナ」In 豊後	越前町	四万川(しまがわ)
31	久保谷/森林セラピーロードウォーキング	越前町	まつばら
31	横浪里海岸ラインウォーキング	須崎市(すさきし)	うらのうち
31	ウォーキングイベント	須崎市	あわ
31	歩いて輝Go! (数庫)	津野町	奥四万十(おくしまんと)の郷
32	シーカヤックツアー	須崎市	あわ
35	ウォーキングイベント	黒潮町(くろしおちょう)	北郷(ほくごう)
36	健康ウォーク	黒潮町	かきせ
37	若山 樹(こうぞ) 紙漉き体験	黒潮町	佐賀北部(さがほくぶ)
37	若山 樹(こうぞ) 蒸し刺ぎ体験	黒潮町	佐賀北部
37	沖の島シーカヤック体験	帯毛市(すくもし)	妹背家(いもせけ)
38	レンタルサイクル	三原村(みはらむら)	やまびこ
38	土佐三原村 村歩き 古木めぐり	三原村	やまびこ
7	物産館 無花菓(いちじく)	奈半利町(なはりちょう)	なはりの郷
12	非生の里 美良市直販所	香美市(かみし)	美良市(びらふ)
15	集落活動センターあなない(直販所)	大豊町(おおとよちょう)	あなない
21	ふれあいの里柳野	いの町(いのちょう)	柳野(やなぎの)
30	集落活動センター「けやき」	四万十町(しまんとちょう)	けやき
30	あいの里まつばら(直販所)	越前町(ゆすはらちょう)	まつばら
32	しまがわ市場(直販所)	越前町	四万川(しまがわ)
32	ジビエ蒲内	須崎市(すさきし)	うらのうち
37	さが谷三三マーケット(直販所)	黒潮町(くろしおちょう)	佐賀北部(さがほくぶ)
37	下川口直販所	土佐清水市(とさしみずし)	下川口家(しもかわぐちけ)





— その他集落活動センターの情報はこちらから —

えいとこ
こうち

<https://www.eitoko.jp/>

「えいとここうち」では、各集落活動センターの活動内容や「えいとこ自慢」、イベント情報などを随時発信中！



集落活動センター
LINE公式アカウント

地域の田舎体験やイベント情報が届く！
ぜひ「友達追加」をしてみてね！

センターの特産品はここでも入手可能！



なはりの郷通販サイト

アーティストグッズ販売サイト Fands
(集落活動センターあわ)



ゆずはら雲の上ストア

三原村オンラインショップ
ししとう家族商店



高知県中山間振興・交通部 中山間地域対策課

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号(本庁舎3階)

TEL 088-823-9600 FAX 088-823-9258

ご意見・お問い合わせはこちら mail:070701@ken.pref.kochi.lg.jp

令和3年10月

