

'23-'24

Take free

あっちいき、こっちいき。

Photo

Camp

# 土佐巡里

tosameguri

Tea picking



Gift



Train



Bamboo



garden



Country sushi



Bread



高知家

あっちいき、こっちいき。

# 土佐巡里

tosameguri


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、「これからも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

-  食事
-  宿泊
-  体験
-  龍馬パスポート参加施設
-  直販所
-  特産品

 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)
- 41 | 花を探してあっちいき。  
(嗅いだり、眺めたり)
- 45 | 特集ページ  
(キャンプ場・宿泊施設)
- 49 | 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)
- 57 | イベントカレンダー  
(まだまだ知りたい)
- 59 | 集落活動センター  
information・  
お問合せ先
- 61 | 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。

- 希望の施設欄内のQRコードを読み取る
- 読み取り内容が、ピックアップ内容を選択
- 右下の青いマークをタップ
- 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。



**千本山**  
 県木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。  
 ●撮影地：馬路村大字魚梁瀬千本山



**琴ヶ浜**  
 約4kmに渡って続く美しい砂浜。「琴ヶ浜にのぼる月」は「日本百名月」に認定  
 ●撮影地：芸西村和食甲



**唐浜休憩所**  
 欧風な造りで、休憩スペースからは太平洋が一望できます。安田町を代表する絶景フォトスポットです。  
 ●撮影地：安田町唐浜



**ふるさと海岸**  
 奈半利町の自慢のひとつ、コバルトブルーの太平洋の潮風と波音を感じられる浜辺  
 ●撮影地：奈半利町乙



**魚梁瀬ダム・魚梁瀬ダム湖**  
 魚梁瀬ダムは奈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  
 ●撮影地：馬路村魚梁瀬



**生見サーフィンビーチ**  
 県外のサーファーにも人気の海岸  
 ●撮影地：東洋町生見



**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をダイナミックに体感できるスポット  
 ●撮影地：室戸市室戸岬町



**大野台地**  
 晴れた日には室戸の室戸岬から足摺岬まで見渡せる絶景ポイント  
 ●撮影地：田野町大野



**北川村「モネの庭」マルモットン**  
 フランスのクロード・モネ財団公認である「モネの庭」。モネが咲かせたいと願っていた「青い睡蓮」が咲きます。  
 ●撮影地：北川村野友甲



**むろと廃校水族館**  
 廃校の教室や屋外プールなどの施設を利用したユニークな水族館  
 ●撮影地：室戸市室戸岬町

# 安芸エリア

## Aki Area

太平洋を見渡しなが、振り返れば山ではゆ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、運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。

椎名集落活動センターたのしいな

〒室戸市室戸岬町540 むろと廃校水族館となり  
 〒椎名集落活動センターたのしいな  
 ☎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！

- ☎ 第3水曜日9:00からお昼ごろまで(日にち変更有)
- ☎ 700円(今後変更の可能性あり)
- ◆開催条件:5人以上10人まで・開催日の1週間前までに予約ください

ちいさな海のカフェ



※お菓子とコーヒーのセット(¥350)

毎月、原則1回開催。お菓子とコーヒーのセットを350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。

☎第2木曜日 10:00~12:00

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、マリンオブジェにいかがでしょうか。

- ☎ 平日2日前までに要予約
- ☎ ピン玉/1個 3,000円  
(体験は2個から実施)



オススメのコース

8:00 高知IC

↓ 移動  
約2時間

10:00-11:30

↓ 移動  
約40分

12:10-13:10

↓ 移動  
約15分

13:25-13:55

↓ 移動  
約35分

14:30-15:00

↓ 移動  
約50分

15:50

高知IC

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&ピン玉ロープワーク

奈半利のおかって

おかずたっぷり手作りお弁当でランチ

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！

かつぱ市

地元の魅力がてんこ盛り！特産品をお買い物

高知IC

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なす。実は大きく、水分をふんだんに含んでおり、ジューシーな味わいが特徴で、焼いても、揚げても美味しくいただけます。室戸市「道の駅キラメッセ室戸楽市」等で、7月~10月に販売しています。

お問い合わせ先:0887-25-2918  
 キラメッセ室戸(8:30~17:00)



集落活動センターなかやま

〒安芸郡安田町正弘1538  
 ☎0887-30-1750



コミュニティカフェよってん屋



※ケーキ等(ケーキ、コーヒー)(¥350~)

「気軽に寄ってってもらいたい」という思いからこの名前が付いたそう。毎月1回開店。山芋入りシフォンケーキはここでしか味わえない味！

☎ 毎月1回  
(開催日はその都度告知) 10:00~14:00



集落活動センター大野台地

〒安芸郡田野町5034



モーニング・大野台地の絶景



毎月、最終日曜日に開催。300円で和食(おにぎり)、洋食(トースト)が選べるお得なセットです。大野台地のじゃがいもを使ったポテトサラダも絶品です。センターから50m程歩くと太平洋を見渡せる絶景ポイントがあり、大野台地の豊かな田園と雄大な海を同時に堪能できます！

※急遽中止となる場合がございます。  
 X(旧Twitter)@oonodaichi2020(集落活動センター大野台地)で開催の有無をご確認ください。

☎ 毎月最終日曜日 8:00~11:00

集落活動センターやなせ

〒安芸郡馬路村魚梁瀬10-182  
 ☎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。

☎ 通年・日曜日(8月は土曜も運行) 10:00~15:30

☎ 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)

◆開催条件:予約不要 ◆龍馬バスポート対象

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空も満喫できます。

☎ 4月~11月(冬期は要相談)

☎ キャンプサイト  
 サイト入場料 200円(小学生以上)、1泊2,500円  
 ログハウス  
 管理費800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。

☎ 魚梁瀬森林公園オートキャンプ場  
 〒安芸郡馬路村魚梁瀬字明善院山813番5  
 ☎0887-43-2215(平日9:00~16:00)

◆利用条件:要予約 ◆龍馬バスポート対象



集落活動センターなはりの郷

〒安芸郡奈半利町乙1305-6



奈半利のおかって



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

※お弁当 (¥550~¥680)

- ① 水・木・金・土・日曜日 10:00~17:00 (なくなり次第終了)
- ② パン...水・木・金・土・日曜日
- ③ お弁当・うどん...水・木・金・土曜日
- ④ お惣菜...日曜日
- ⑤ 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。

- ① 8:00~17:00 年始以外は営業
- ② 0887-32-1288

集落活動センター なはりの郷

〒安芸郡奈半利町甲2293-2  
 ① 奈半利町海浜センター「海辺の自然学校」  
 ② 0887-38-5127



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。

- ① 火曜日・水曜日以外、年末年始以外
- ② シュノーケリング・シーカヤック・SUP/2時間 4,400円(税込) ※7~8月 5,500円(税込)
- ③ シュノーケリング・シーカヤック・SUP・水中スクーター/2時間 5,500円(税込) ※7~8月 6,600円(税込)
- ④ シュノーケリング・シーカヤック・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)
- ⑤ ナイトSUP/1.5時間 6,600円(税込) ※7~8月 7,700円(税込)
- ◆開催条件... (10名様未満): 2日前までに予約 (10名様以上): 1週間前までに予約

オールインクルーシブ(宿泊)プラン



手ぶらで2日間楽しめる、高知県初のオールインクルーシブのマリンアクティビティとグランドアクティビティのアイテムを駆使し、奈半利町を満喫しよう!!

- ① 火曜日・水曜日以外、年末年始以外
- ② 大人(中学生以上)/23,100円(税込)
- ③ 子ども(小学生)/11,550円(税込)
- ④ 子ども(未就学児)/無料 ※食事なし・マリンアクティビティ料金別途
- ◆開催条件... 3日前までに予約 ※天候により、中止する場合があります。

東川集落活動センター「かまん東川」

〒安芸市入河内588  
 ① 東川地域おこし協議会  
 ② 0887-32-3031



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。芽吹いたばかりの茶の芽を手作業で摘んだり、石臼での粉末緑茶作りなどがたのしみです。

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

ゆず採り体験



深まる秋の中、山里の自然の中で、ゆずの収穫体験ができます。高知と言えばゆずですが、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。

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

Topics!!

集落活動センターげいせい 白玉糖(黒糖)



地元で育てたサトウキビから作った、芸西村名産の白玉糖(黒糖)は、江戸時代から歴史があります。上品な甘さとシャリとした食感で、そのまま食べても美味しいです。集落活動センターげいせいでは、白玉糖を使ったクッキーやミルクバター、白玉糖くずしを商品化しており、琴ヶ浜かっぱ市や高知空港の2F売店で販売しています。

Topics!!

にゅうがうち 入河内大根

首の部分の皮が赤く、青首大根の約3倍もの重量が特徴の入河内大根。通常4~5キロ、大きい物では10キロを超えることも。煮崩れしにくく辛みも少ないので、煮てもよし、生でもよし。地域の人たちが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良心市で販売。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

高知県の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。



**高知城**  
全国に3ヶ所しかない天守と追手門が揃うお城

●撮影地：高知市追手筋

①⑦ 集落活動センター  
梅の木 (58) 直販 p12

①⑥ 北セツ洲集落活動センター  
「たけのこの里」(22)

①④ 集落活動センターひらやま (46)  
体験 泊 p11、p47

①③ 集落活動センター美良布 (35)  
直販 特産 p11、p50、p51、p53

①① 西川地区集落活動センター (8)  
特産 p42、p51

①② 岸本地区集落活動センター (60)  
p42

①⑧ 集落活動センター  
仁ノ万葉の里 (65) 食 p12

①⑤ 集落活動センター  
「チーム稲生」(14) 特産 p49、p53

**鏡川**  
映画「竜とそばかすの姫」の舞台のモデルとなった河川。龍馬が泳いだ川としても知られ、夏場は川遊びを楽しむ人々にぎわう。

●撮影地：高知市大原町

**桂浜**  
海浜一帯は「桂浜公園」となっており、水族館や坂本龍馬記念館、坂本龍馬の銅像が太平洋を眺めている。

●撮影地：高知市浦戸桂浜

**龍河洞**  
全長約4kmの巨大な鍾乳洞。雨水により1億7,500万年ものとても古い歲月をかけてつくりだされたとされている。

●撮影地：香美市土佐山田町逆川

**手結港**  
全国でも珍しい可動橋は長さ32mもあり、警報音とともに遮断機が降り、橋がゆっくりと上がり始める。

●撮影地：香南市夜須町手結

安芸エリア  
物部川・高知市エリア  
嶺北エリア  
仁淀川エリア  
高橋エリア  
幡多エリア

集落活動センターひらやま

〒香美市土佐山田町平山459  
 ☎ 0887-53-2076  
 ☎ 0887-57-0933



陶芸教室 (平山やきもの塾「風の窯」)



土に触れて心を落ち着けて器を作ってみましょう。「絵付け」、「焼き物作り」、「電動ろくろ」などお好みに合わせて挑戦できます。

● 火～日曜日(要予約)  
 ● 焼き物作り: 1,500円  
 ● 電動ろくろ: 3,000円  
 ● 絵付け: 600円  
 ◆開催条件: 材料費込・仕上/3週間後

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。

● 要予約  
 ● 1枚1,650円  
 ◆開催条件: 4枚以上 ◆ 龍馬/バスポート対象

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。

● 要予約  
 ● 半日: 2,000円  
 ◆開催条件: 5人以上

木工教室 (ほっと平山)



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

● 要予約  
 ● 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]

山間のダム湖にあり、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時間を過ごしてみませんか?

● 年中 (休館/12月29日～1月3日)  
 ● 宿泊まり 大人 (中学生以上): 4,400円  
 ● 小学生: 3,300円 幼児: 2,200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/> ◆ 龍馬/バスポート対象



直販所

びらふ 集落活動センター美良布 葦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、香美市の食の玉手箱を目指しています!

香美市香北町美良布1211  
 ☎ 0887-59-3156  
 ● 7:00～17:00、1/1～1/3休業  
 ◆ 龍馬/バスポート対象



おすすめのコース

9:00 移動 約20分  
 9:20-10:20 移動 約40分  
 11:00-12:30 移動 約30分  
 13:00-14:30 移動 約20分  
 14:50-15:20 移動 約50分  
 16:10 高知IC

高知IC

牧野植物園

牧野富太郎博士生誕160年。四季折々3000種の植物を観察できる。

ほっと平山

本格石窯を使ったピザ焼き体験!

龍河洞

日本の代表的観光鍾乳洞。幻想的で神秘的な世界を体感できる。

美良布直販店

葦生米(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索



販売会情報

高知市内にある「金高堂」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。各センターが地域の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お立ち寄りください。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、えいとこうちやLINE公式アカウント、県X (旧Twitter) にてお知らせしますので、ぜひ!!ご覧ください。

えいとこうち: <http://www.eitoko.jp/>



集落活動センター仁ノ万葉の里

〒高知市春野町仁ノ384-5  
 ☎ 088-823-8813 (高知市地域活性化推進課)



カフェに～の



月1回のランチ営業と、定期的にかフェ営業(スイーツとドリンクのみ)を行っています。地域の集いの場をつくりたいという思いから始まったカフェですが、地域外の方ももちろん大歓迎! 春野の伝統料理「とらまき」も提供していますので、お気軽にお立ち寄りください。

● ランチ: 第4日曜日 11:00～14:00(事前予約制)  
 カフェ: 営業日はInstagramにてご確認ください。  
 ※営業日の確認や予約は、Instagram (@cafe.ni\_no2023) のDMからお願いします。

集落活動センター梅の木

〒高知市中万々95-116  
 ☎ 088-871-3705



鏡むらの店



旧鏡村で生産されている新鮮な農産物や加工品、お惣菜などが購入できる直販店です。季節ごとの旬の野菜などを取り揃えていますので、ぜひお立ち寄りください! 入荷状況やイベントの詳細は、Instagram (@kagamimuranomise.kochi) にてご確認ください。

● 定休日(月曜日)を除く8:00～16:00  
 ● 毎週月曜日、1/1～1/4

Topics!!!

鳥らっきょう(集落活動センター仁ノ万葉の里)

集落活動センター仁ノ万葉の里では耕作放棄地対策として鳥らっきょうの生産、販売に取り組んでいます。鳥らっきょうは仁ノ地区の砂地と相性良し。8～9月に植え付けをし、翌年の4月～7月にかけて収穫します。カフェに～ののランチメニューに使用したり、春野町内の直販所や土曜日に販売しています。



# 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。




**小金滝**  
山頂付近の険しい岩壁から流れ落ち、吉野川へと水を育む落差約100mを有する四国でも最大級の滝  
●撮影地：大川村高野



**岩原**  
緩急に富んだ豊かな表情をもつ吉野川。ラフティングやカヌーの愛好者が県内外から数多く訪れる。  
●撮影地：大豊町岩原

**24 集落活動センター「汗見川」(1)**  
体験 泊 特産 p17, p19, p42, p47, p53

**23 集落活動センター そばの里立川(56)**

**20 集落活動センター絆の里・いわはら(40)**  
体験 特産 p20, p55

**25 集落活動センターなめかわ(44)**  
食 体験 泊 p16, p45

**21 東豊永集落活動センター(42)**  
p20, p43

**19 集落活動センター西峯(17)**

**22 集落活動センターあなない(52)**  
直販 p15

**27 集落活動センター松ヶ丘(61)**  
体験 p19

**26 集落活動センターいしはらの里(2)**  
体験 泊 特産 p18, p47, p52

**28 森地域集落活動センター(63)**

**30 大川村集落活動センター結いの里(23)**  
食 直販 特産 p15, p50, p54

**29 集落活動センター地蔵寺(64)**  
泊 p19, p46



**湖の駅さめうらカヌーテラス**  
2020年秋にオープンした自然体験型観光拠点。湖面を中心とした様々なスポーツアクティビティを楽しめる。  
●撮影地：土佐町田井



**高須の棚田風景**  
吉野川の最上流にある標高350mの山間部にある棚田。季節ごとに変わる棚田風景が楽しめる。  
●撮影地：土佐町高須



**吉延・大石の棚田**  
吉野川の支流檜ノ川沿いに開かれた棚田群。棚田アートも楽しめる。  
●撮影地：本山町吉延



**ゆとりすとパークおとよ**  
標高777メートルから望む四国山脈とダイナミックな雲海！特に10月～12月の早朝に発生することが多い。  
●撮影地：大豊町中村大王

安芸エリア

特設川・高知市エリア

嶺北エリア

仁淀川エリア

高橋エリア

幡多エリア



オススメの  
コース

9:00  
移動  
約30分

高知IC

9:30  
移動  
約10分

大豊IC

9:40-10:10  
移動  
約40分

あなない直販所

清流吉野川を眺めながら、  
地域のおいしいもんをお買  
い物

10:50-11:20  
移動  
約30分

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。

11:50-12:50  
移動  
約50分

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

13:40-14:40  
移動  
約20分

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

15:00  
移動  
約30分

大豊IC

15:30

高知IC

大川村集落活動センター結いの里

〒土佐郡大川村船戸239  
☎0887-84-2233

食 直販



村のえき



※土佐はちきん地鶏の親子丼 (¥760)



軽食は週末のみ営業。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。

(物販コーナー)

☎ 10:00~16:30 ☎ 水曜日

(軽食コーナー)

☎ 11:00~14:00(ラストオーダー13:30)(土日祝のみ営業)

※営業時間は変更になる場合があります。



集落活動センター なめかわ

〒長岡郡本山町下関122

※週末カフェや宿泊について詳しくはホームページをご確認ください。  
<https://www.at-namekawa.com/>

食 体験 泊



土佐あかうし御膳



毎月第一日曜日に、嶺北の特産である土佐あかうしをメインにしたランチ  
を提供しています。吉野川沿いの田んぼの中にある解放感のある施設で、  
四季折々の景色を眺めながらランチを楽しめます。

☎ 毎月第一日曜日 11:30~14:30

〒 長岡郡本山町下関122

☎ 集落活動センターなめかわ(なめかわの郷)

☎ 080-2986-1700

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  
誰でも可愛く作ることができます。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。

〒 長岡郡本山町下関122

☎ 集落活動センターなめかわ(なめかわの郷) ☎ 3,000円~

☎ 080-2986-1700

◆開催条件:2名以上・1週間前までに予約

石窯ピザ焼き体験



自家製ピザ生地を麺棒で伸ばし、こだわりのピザ  
ソース・具材をのせ、石窯で焼き上げます。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。  
ハーフ&ハーフでお楽しみいただくこともできます。

〒 長岡郡本山町下関755

☎ 集落活動センターなめかわ ☎ 10,000円(5名まで)

☎ 080-2986-1700

◆開催条件:6名以上は1名2,000円・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ぐそばに作られたキャン  
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

☎ キャンプ利用 14,000円(12人まで)

☎ BBQ日帰り利用 8,000円(12人まで)

〒 長岡郡本山町下関755

☎ 集落活動センターなめかわ(ふれあいの里なめかわ)

☎ 080-2986-1700

※詳しくはホームページをご確認ください。

<https://www.at-namekawa.com>



直販所

集落活動センターあなない 直販所  
(あなない出愛のひろば)

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  
などが目白押し! 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!  
『あなない出愛のひろば』  
で検索♪

〒 長岡郡大豊町穴内2353-1  
☎ 毎週日曜日 8:30~13:00頃



集落活動センター「汗見川」

〒長岡郡本山町沢内626  
 汗見川ふれあいの郷 清流館  
 ☎0887-82-1231



田舎体験



昔ながらの道具を使った川遊び、稲刈り、間伐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。

- 📍 要予約
- 📍 要相談
- ◆開催条件:5名以上・1ヶ月前までに予約

竹筍・竹の器づくり体験



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

- 📍 要予約
- 📍 2,000円
- ◆開催条件:5名以上・1週間前までに予約
- ◆龍馬バスポート対象 \*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四季折々の山野草を使い、風流な苔玉を手作りする体験です。誰でも簡単に参加しやすい体験です。お家に持ち帰って育てながら、汗見川の自然を感じることができます。

- 📍 要予約
- 📍 2,000円
- ◆開催条件:5名以上・1週間前までに予約
- ◆龍馬バスポート対象 \*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。

- 📍 要予約
- 📍 2,000円
- ◆開催条件:5名以上・1週間前までに予約
- ◆龍馬バスポート対象 \*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。山菜や特産の原木椎茸を盛り付けてお召し上がりください。

- 📍 要予約
- 📍 2,000円
- ◆開催条件:5名以上・1週間前までに予約
- ◆龍馬バスポート対象 \*10名以上から1割引

グリーンウッドワーク体験



生木を手工具で加工する木工体験です。木肌や木部の色味の違い、香りや感触を楽しみながら、オリジナルの輪挿しや木の色えんぴつ、木べら、スプーン、鍋敷きなどがつくれます。

- 📍 要予約
- 📍 2,000円～
- 開催条件:3名以上

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、伝統のそば打ちをしたり、ゆっくりとした時間が過ごせます。

- 📍 年中
- 📍 素泊まり 大人1名4,400円・中学生以下1名2,750円
- ※その他の料金はホームページでご確認ください。  
<https://asemikawa.com/seiryukan/>
- ◆龍馬バスポート対象



集落活動センターいしはらの里

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



もちつき



地元のおちゃんたちと一緒に昔ながらの餅つきを楽しめます。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、できたての餅を自分で好きな形に丸めて食べられます。

- 📍 不定期(要予約)
- 📍 2,500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の等の山菜を中心とした田舎寿司を楽しめます。ほっとする懐かしい味です。血鉢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!

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

芝もち作り



地元のお母さんに教えてもらいながら芝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。

- 📍 不定期(要予約)
- 📍 1,000円
- ◆開催条件:5～30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童心に帰って川遊びができます。

- 📍 不定期(要予約)
- 📍 1,500円 +1,500円で塩焼きも可
- ◆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形はそれぞれ。自分で作ったバームクーヘンの味は格別です!

- 📍 不定期(要予約)
- 📍 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。

- 📍 年中
- 📍 素泊まり 石原コミュニティセンター 4,000円/1名(人数1～60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)
- ☎0887-72-9328 ◆龍馬バスポート対象



# Topics!!

## しそごこち

四国三郎「吉野川」の支流に位置する、本山町汗見川地域で栽培されたしそを収穫。昭和60年代に地域住民による組織が「しそドリンク」の販売を開始。その後、生産者の高齢化によって継続が困難となってきたことを契機に、伝統を残そう、もっと売れるようにしようと、集落活動センター汗見川と「さめうらフーズ」がコラボして誕生した。しその香りと風味がぎゅっと濃縮され、スッキリとした飲みごこちとなっている。



## 集落活動センター「絆の里・いわはら」

〒長岡郡大豊町岩原10-4  
☎0887-72-0450



## 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。霧石溪谷や棚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。

- 毎日
- 環境整備協力金(パンフレット込)1,000円  
ランチ1,000円
- 長岡郡大豊町筏木221-1
- 株式会社ハッピーラフト
- 0887-75-0500
- ◆ 開催条件:各自自由散策  
\*パンフレット、ランチを希望する場合は、上記へお問い合わせ

## 集落活動センター地蔵寺

☎0887-83-0231



## 地蔵寺川ふれあい広場 [宿泊] (野外炊飯)

吉野川支流の地蔵寺川沿いにある自然に囲まれたキャンプ場です。炊事場も完備しており、目の前の河原での水遊びや珍しい五右衛門風呂の利用もでき、家族連れなどに人気です。また、翠緑の木々が生い茂る周辺の風景も楽しめます。

- ◆ 1張1泊:2,000円
- ◆ デイキャンプ:1,000円
- ◆ 駐車場1台:200円



# Topics!!

## 東豊永集落活動センター 薬用植物「トウキ」

大豊町の冷涼な環境を生かして、東豊永集落活動センターでは、小林製薬株式会社と牧野植物園との業務委託により、薬用植物の試験栽培を行っています。この取り組みは、耕作放棄地の活用と雇用の創出により、中山間地域の振興につなげるものです。試験栽培で収穫した「トウキ」の葉は、牧野植物園ブランドである「Makino ブレンドティー」や、「クッキー」「花に恋して」の原料にも使用されています。



## 集落活動センター松ヶ丘

〒土佐郡土佐町田井3163  
☎0887-72-9155



## 野外飲食



テーブル(6~8人)1台、椅子(3~4人)×2が1セットで4組ご利用(予約制)できます。

- 要予約
- ◆ 1テーブル:3時間 1,000円
- ◆ パーベキューコンロ:1台 200円

## こんにゃくづくり



地元のおかあさんと一緒に昔ながらの作り方でつくれます。出来立てのこんにゃくを刺身にしたりして地元で作った味噌をつけて食べると絶品です。

- 1,200円
- ◆ 10名~40名

## ギャラリー夢来里(むらざと)

大豊町山間部の大平地域にある耕作放棄地を、Uターンされたご夫妻がこつこつと開拓し庭園にしている。古民家を改装した休憩所からは、季節の花々や大平地域の風光明媚な景観を楽しむことができる。

- 撮影地:大豊町大平



# 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、高知県中西部の仁淀川地域。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ピザ焼き、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。

③②越裏門・寺川地区  
集落活動センター「氷室の里」(21)  
p56

山荘しらす

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四国一高い道。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  
美しい娘と大蛇伝説の舞台となった神秘的な青い滝壺で、光の量や角度により刻一刻と印象が変わる「仁淀ブルー」を代表するスポットです。

●撮影地:いの町清水上分

③①集落活動センター柳野(15)  
p23

④①集落活動センター山村自然楽校しもの郷(49)  
p25、p46、p47、p53



NIYO FLY(ニヨフラ)  
仁淀川町の茶農家が運営するアクティビティ施設で、上空30mでの吊り橋とジップラインはスリル満点

●撮影地:仁淀川町別枝



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

●撮影地:仁淀川町長者



牧野公園  
佐川町出身の植物学者・牧野 富太郎博士から贈られたソメイヨシノを植えたことを機に整備され「日本さくら名所100選」に選ばれる。

●撮影地:佐川町甲

③③能津集落活動センターミライエ(57)  
p26、p46

③⑤集落活動センターくろいわ(36)  
p24、p49、p51

③⑥集落活動センター加茂の里(37)  
p43

③⑦とかの集落活動センターあおぞら(39)  
p23、p43



宇佐ホエールウォッチング  
高確率でクジラに出会うことができる、土佐市宇佐漁港発のホエールウォッチング(所要時間:約5時間)

●撮影地:土佐市沖(土佐湾)

集落活動センターだんだん

〒香川郡仁淀川町長者乙2546-11  
☎0889-32-1833



農家レストランだんだん



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」と地区の高台にあるキャンプ場にちなんだ「星ヶ窪カレー」。広大な棚田と地区のシンボルである大銀杏を一望できるテラス席があります。

#だんだんランチ(800円)

☎火・木曜日 9:00~15:00 ※土日はお問い合わせください。  
◆龍馬バスポート対象

とかの集落活動センターあおぞら

〒高岡郡佐川町東組2692  
☎0889-20-9860



カレーの日



地元女性活動グループとか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の大人気!ピーフカレーとポークカレー、シーフードカレーが月替わりで楽しめます。

#カレー(コーヒーフ) (500円)

☎第4水曜日 11:00~13:00

集落活動センター柳野

〒香川郡いの町小川柳野2482  
☎088-868-2148



そば打ち体験



水車挽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9:00~16:00  
☎2,000円/1人  
◆開催条件:2名以上・1週間前までに要予約  
◆龍馬バスポート対象

花炭づくり体験



七輪で松ぼっくりを焼き上げ、観賞用の炭をつくる体験(約1時間)です。松ぼっくりの形そのままを活かした炭ができあがります。

☎2~6月の定休日(火・金曜日)を除く9:00~16:00  
☎2,000円/1人  
◆開催条件:2名以上・1週間前までに要予約  
◆龍馬バスポート対象

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を体験(約3時間)です。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9:00~16:00  
☎2,000円/1人  
◆開催条件:5名以上・1週間前までに要予約  
◆龍馬バスポート対象

ふれあいの里柳野



#柳野定食(700円)

☎日・月・水・木・土曜日 直販9:00~16:00 食室11:00~15:00  
☎火・金曜日(祝日は営業)  
◆龍馬バスポート対象

食事のできるテラスでは、集落の川や棚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時間忘れてしまうほど。メニューは日替わりで、その都度旬のものを使用した料理を出してくれます。土日には手打ち蕎麦の提供もあります。(事前予約制)店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。

聖地巡礼



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

おすすめのコース

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

仁淀川でのカーニ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

映画の舞台のモデルとして有名に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ーニ体験!

名越屋沈下橋

日高村名越屋といの町勝賀瀬を結ぶ、仁淀川に残る最下流の沈下橋

伊野IC

高知IC

尾川地区集落活動センターたいご岩

〒高岡郡佐川町本郷372  
☎0889-20-9316



ピザ焼き体験



ピザのトッピングに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/ピザ生地成形とトッピング(約30分)

☎不定休  
☎1,000円/1枚

◆龍馬バスポート対象  
◆開催条件:5枚以上・要予約  
\*エプロン、三角巾、飲み物を持参

集落活動センターくろいわ

〒高岡郡佐川町黒原905-1  
☎0889-20-9703



くろいわkitchenほっぺ



#モーニング(600円)

☎第1土曜日 9:00~11:00

地元産の野菜や果物などを使った田舎料理バイキングです。おいしいデザートも楽しめます。



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「竜とそばかすの姫」の舞台のモデルとして一躍有名になった沈下橋

●撮影地: 越知町鎌井田



横倉山

植物・地質・歴史・伝説の魅力が詰まった山で、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

〒香川県仁淀川町下名野川1619  
☎0889-36-0005  
📅休館日(水曜日、祝日の場合は翌日)を除く 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も、お持ち帰りすることも可能。ぶるぶるの食感です。

📍1,000円/1人  
◆開催条件:5名以上・要予約  
\*エプロン持参

ソバ打ち体験



自家製ソバ粉(500g)を使ったソバ打ち体験(約2時間)です。打ちたてのソバの香りと食感をご賞味できます。

📍1,500円/1人  
◆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。

📍1,300円/1人 貸約具500円/1本 エサ850円  
◆開催条件:宿泊客限定・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)を粉練りから作る体験(約2時間)です。仁淀川町で昔から作られている煎りモチを一から作る内容です。

📍1,300円/1人  
◆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



生地づくりから後片付けまで約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。焼き上がりはパリパリでふんわり。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。

📍3名以下2,700円/1人・4名以上2,000円/1人  
◆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。目の前の河原での水遊び、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。

📅定休日(水曜日・年末年始)  
📍1区画440円~  
📍香川県仁淀川町下名野川  
📍山村自然楽校しもの郷  
☎0889-36-0005  
◆利用条件:要予約



MUKAI CRAFT BREWING BLUE BREW



清流仁淀川の流域の天然水と、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。



📍香川県仁淀川町下名野川1131-4  
☎050-3701-9091  
📅曜日により異なりますのでHPでご確認ください  
www.mukaicraftbrewing.com  
◆龍馬バスポート対象



山村自然楽校 しもの郷 [宿泊]

廃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。周辺にある中津渓谷では、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いただけます。

📅年中(定休日 水曜日)  
📍宿泊(自炊)/大人4,500円・小中学校3,800円・幼児3,000円  
1泊2食付き/大人7,500円・小中学生6,900円・幼児5,400円  
※その他の料金はホームページでご確認ください。  
https://www.shimona23.com



山笑ふ横畠集落活動センター

〒高岡郡越知町横畠中1847-1(旧横畠小学校)  
☎0889-26-1106



山笑ふ横畠集落活動センター[宿泊]



廃校となった横畠小学校の校舎をリノベーションし、宿泊もできる地域の活動交流拠点施設です。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。

📅年中(定休日 水曜日)  
📍素泊まり 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://yamawarau.yokobatake.jimdofree.com  
📍山笑ふ横畠集落活動センター

お山の喫茶店 のかな



地域の人のに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週末だけオープンする喫茶店。もちろんどなたでも大歓迎です。

地元の食材を使ったモーニングセットを土曜日のみ提供しています(日曜日はドリンクのみ)。数に限りがあるので、遠方からのご来店やグループでご利用の際にはご予約ください。

📅土曜日 8:00~11:30(ラストオーダー 11:00)  
日曜日 9:00~16:00(ラストオーダー 15:30)

能津集落活動センターミライエ

〒高岡郡日高村本村226-1  
☎0889-39-1857  
📅定休日(月曜日・火曜日・年末年始)



ミライエキッチン(ミライエのうづあばい)



#日替り定食(¥680円)

地元の女性グループがランチを提供しています!地域の食材を使った優しい味付けが魅力です。ぜひお試しください!

◆ランチ 11:30~14:00  
ドリンク 10:00~16:00  
(仁淀川ブルーソーダ、コーヒー、日替わり定食のほか、田舎寿司ランチなどの予約限定メニューもご用意しております。)

仁淀川ネイチャーバギー、リパークヤック(日高村能津)



四輪バギーは、季節毎の仁淀川・能津地区をお楽しみいただきながら、仁淀川周辺を周遊します。

カヤックは、「奇跡の清流仁淀川」で非日常の時間を楽しみながら、ゆったり下ります。  
◆開催条件:要予約(バギー:要普通自動車免許)  
※催行についてはホームページでご確認ください。

錦山満天星キャンプ場



公衆無線LAN及びトイレを完備したキャンプ場です。蛇紋岩地質が広がり、固有の植物を多く観察することができます。

※お問い合わせはお電話(受付時間 9:00~16:00)もしくは下記のメールフォームへお願いします。  
https://nozu-miraie.com/camp/

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。

📍(株)屋形船仁淀川  
☎0889-24-6988  
📍高岡郡日高村本村209-1  
📍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  
◆龍馬バスポート対象



# 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、キ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。

④5 集落活動センター「奥四万十の郷」(18)  
食 体験 特産 p30、p33、p54

⑤1 集落活動センター「おちめん」(24)  
泊 特産 p32、p34、p48、p50

④7 集落活動センターふなと (50)  
食 体験 泊 特産 p31、P48、p55

④6 集落活動センターしらいし (47)  
食 体験 p30

④2 集落活動センターうらのうち (51)  
体験 直販 特産 p33、p34、p56

④4 集落活動センターおおのみきた (55)  
特産 p55、p56

⑤0 集落活動センター「四万川」(13)  
体験 直販 特産 p33、p34、p44、p50

⑤2 集落活動センターゆすはら西 (31)  
特産 p56

⑤3 集落活動センターゆすはら東 (32)  
特産 p49、p53

④1 集落活動センターあわ (45)  
体験 特産 p33、p34、p51、p52、p55

④9 集落活動センター「はつせ」(5)  
食 体験 特産 p32、p52、p55

④8 集落活動センター「まつばら」(4)  
体験 直販 p33、p34、p54

⑤4 中津川集落活動センター「こだま」(19)  
食 p29

④3 大野見集落活動センターみなみ (34)  
p44

⑤6 集落活動センター「けやき」(62)  
泊 p32、p48

⑤5 集落活動センター「仁井田のりん家」(20)  
食 p29



高幡(たかひ)の沈下橋  
四万十川本流の最上流にかかる沈下橋。

●撮影地: 中土佐町大野見



雲の上の図書館  
現代的な建築はアートとしても楽しめる。

●撮影地: 梶原町梶原



安和(トンネル上にある旧道)  
海・山・街並み・線路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も数えられる。

●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: 梶原町太田戸

9:00  
↓ 移動  
約30分  
9:30  
↓ 移動  
約40分  
10:10-11:40  
↓ 移動  
約20分  
12:00-13:00  
↓ 移動  
約25分  
13:25-14:55  
↓ 移動  
約80分  
16:15  
↓ 移動  
約30分  
16:45

高知IC

須崎中央IC

集落活動センター  
ふなど

昔ながらの田舎豆腐づくり  
を体験

農家食堂cafe・  
イチョウノキ

田舎のごちそうでのんびり  
ランチ♪

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。

須崎中央IC

高知IC

オススメの  
コース



沈下橋の原形  
#早瀬の一本橋  
#津野町芳生野



とても大きい  
目印のイチョウの木  
#農家食堂cafe・イチョウノキ  
#津野町芳生野



ここから196kmの大河(旅)が  
はじまる。一度は訪れたい  
#四万十川源流点  
#津野町船戸(不入山)

集落活動センター「仁井田のりん家」

〒高岡郡四万十町影野654  
☎0880-22-8230



仁井田のりん家



食の宝庫・四万十町の旬  
のモノをふんだんに使って、おばちゃん達が一生  
懸命作ったお料理を、毎月第2日曜日のランチパ  
イクングにて提供中。また、若手も負けじと第4日  
曜日にモーニングを始め  
ました♪



☎ 第2日曜日(ランチバイキング) 11:00~13:00  
第4日曜日(モーニング) 8:00~11:00

※営業日等が変更になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

中津川集落活動センター「こだま」

〒高岡郡四万十町大正中津川1243-1  
☎090-9700-5856



こだま(日曜モーニング)



パンご飯のセットから選べ、どちらもコーヒー付きです。  
店内は木材の温かみを感じられる落ち着いた雰囲気になっています。  
どこか落ち着く中津川集落で週末の気分転換はいかがでしょうか。

☎ 第1、第3日曜日 8:30~11:00  
500円

◆地元でイベントがある際は、お休みの場合があります。

集落活動センターしらいし

〒高岡郡津野町白石甲1421  
☎0889-56-3870



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、絵・柄の出し方はあなたし  
だいで。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。

☎ 通年・10:00~16:00  
料 1,000円(コーヒー付き、材料費含む)  
◆開催条件:5人~7日前までに要予約  
◆龍馬バスポート対象

しらいしピザ焼き体験



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  
てピザは普段味わうことのできない感  
動があります。

☎ 通年・10:00~16:00  
料 しらいしピザ(手ぶらコース)1枚/1,500円  
オリジナルピザ(トッピング(ソース・チーズ含む)持ち込み)  
1枚/1,000円  
◆開催条件:7日前までに要予約  
5枚以上から予約可能。  
最大40人まで。  
◆龍馬バスポート対象

しらいしカフェ



#ランチ(V500)



季節によって、メニューはさまざま。暖かい日は、外で  
気持ちよく川の音を聴きながら。地元のお母さん達との  
おしゃべりで心も満たされます。

☎ 第4日曜日 11:00~13:00  
※8月と12月は営業していません。

集落活動センター「奥四万十の郷」

〒高岡郡津野町芳生野乙810  
☎0889-43-9155



農家食堂cafe・イチョウノキ



#田舎のお昼ごはん(¥1,300)

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  
入れたこだわり料理。看板メニューは「里  
芋コロッケ」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。



☎ 土・日曜日、祝日 8:00~15:00  
12月~金曜日 ◆龍馬バスポート対象

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  
服。思い思いの時間を過ごしてください。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

☎ 受付時間:4月~11月、第2、第4日曜日  
10:00~14:30  
料 1,500円  
(3~4軒分のおやつ、お茶、お土産つき)  
◆要予約



集落活動センターふなと

〒高岡郡津野町船戸1309-1  
☎0889-43-9771



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。できたて豆乳や汲み豆腐のやさしい味は、手作りだからこその味わえる味。地元のおかさんたちとお喋りにも癒やされます。

☎ 通年・受付時間/10:00~14:00(年末年始を除く)  
料 1,500円/1人

◆開催条件:4~10名3日前までに要予約 ◆龍馬/バスポート対象



遊山四万十 せいらんの里[宿泊]

四万十川源流点に一番近い宿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食事や地元のお母さんたちとの交流はそのままに、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」と1日を通して楽しんでいただけます!

☎ 宿 泊 ホームページから予約(電話での予約受付9:00~17:00)  
定休日:火曜日17:00~水曜日 ランチ 11:00~14:00(ラストオーダー13:30)  
営業日:ランチビュッフェ・カフェの営業日、営業時間につきましてはインスタグラム、または電話でお問い合わせのうえご確認ください。  
団体[15名以上]のランチビュッフェ(要予約)月・火・木・金  
個人、団体の御膳ランチ(要予約)月・火・木・金  
予約は3日前までにお願います。

☎ 宿泊料金はホームページでご確認ください。  
ランチビュッフェ1,430円(約20品)、御膳ランチ880円~

〒785-0411 高岡郡津野町船戸1321  
☎0889-43-9025 FAX:0889-43-9026  
ホームページ:https://ys-seiran.com  
Instagram:@ys\_seiran.@seiran.oyatsu  
◆龍馬/バスポート対象(宿泊のみ)



田舎こんにやく作り体験

こんにやく芋を使った手作りこんにやく作り体験。小さなお子様から大人の方まで楽しめます。

☎ 水曜日以外 10:00~14:00(約1時間)  
料 1,000円/1人  
体質によってはかゆみが生じます。お肌が敏感な方はお気を付けてください。  
☎0889-43-9025

◆開催条件:3日前までに要予約 ◆龍馬/バスポート対象



自分で焙じるお茶体験

地元で採れたお茶をほうろくを使って焙じます。自分で焙じたお茶はお土産としてお持ち帰りいただけます。

☎ 水曜日以外 10:00~15:00(約1時間)  
料 2,000円/1人  
☎0889-43-9025  
◆開催条件:3日前までに要予約。1~15名 ◆龍馬/バスポート対象



彩り茶缶づくり体験

お好みの和紙を貼って、茶缶づくりを楽しんでいただけます。出来上がった茶缶は、思わず飾っておきたいくなるほどの可愛さですよ。プレゼントにも。

☎ 水曜日以外 10:00~15:00(約1時間)  
料 2,000円/1人  
「自分で焙じるお茶体験」と「彩り茶缶づくり体験」の両方をセットで楽しむ場合は、通常4,000円の料金が3,500円になります。約2時間の体験になりますので、お時間に余裕をもってお越しください。  
☎0889-43-9025  
◆開催条件:3日前までに要予約。1~15名



集落活動センター「おちめん」

〒高岡郡榑原町田野々1285  
☎越知面 遊友館  
☎0889-68-0888



越知面遊友館[宿泊]

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。そんな思いの時間を過ごしてみませんか。旧越知面小学校を活用した施設ですので教室がお部屋に! 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  
料 一般(研修)16歳以上9名以下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。  
https://www.skochimen0320.com



集落活動センター「けやき」

〒高岡郡四万十町家地川689-3(旧家地川小学校)  
☎家地川地域活性化拠点施設  
☎090-9725-6187



家地川地域活性化拠点施設

けやき[宿泊]

目の前に四万十川を臨む旧家地川小学校を改修した施設で、1階は食堂や地域の方々で運営する地域コンビニ、2階が宿泊施設となっています。宿泊は元教室をリノベーションしたきれいなお部屋で、のんびりとお過ごしいただけます。

(宿泊) ☎ 年中(要予約) \*年末年始除く  
料 短期滞在:1人につき泊3,500円(未就学児は無料です) \*宿泊料金については、事前にホームページでご確認ください。  
(コンビニ) ☎ 休:月曜日



集落活動センター「はつせ」

〒鷹取の家  
☎0889-62-3308  
〒高岡郡榑原町下折渡206



チムジルバン レストラン鷹取



※石焼ビビンバセット(¥1,100)

お店の看板商品にもなっている鷹取キムチやビ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。どちらも訪れる際には事前に予約を!

☎ 火~日曜日 11:00~14:00 ※完全予約制  
☎ 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)

キムチ作り体験



本場韓国ペ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。

☎ 通年 ◆開催条件:要予約・2名より  
料 1,000円/1人 ◆龍馬/バスポート対象

韓国風サウナ



韓国式低温サウナは、岩塩とゲルマニウム鉱石の2種類。「岩塩房」は、ヒマラヤ採取の岩塩から放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。「ゲルマニウム鉱石房」は、放出された約100マイ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。

☎ 通年  
料 1,000円/1人  
◆開催条件:要予約・2名より

# ウォーキング Walking @高幡

## 集落活動センター「四万川」

〒高岡郡榑原町六丁116-1  
☎0889-67-0880



### 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、龍馬の足跡をたどりながら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ます。

☎ 通年  
料 2,500円/1人  
当日集合(弁当・お茶・復路バス代・保険代・脱藩証明書発行代)開催年により変更となる可能性があります。

☎ (株)四万川 集落活動センター四万川

◆開催条件:事前申込  
イベント以外の「脱藩の道ウォーク」の問い合わせ先は「ゆすはら観光交流案内所まろうど館」

## 集落活動センター「まつばら」

〒高岡郡榑原町松原400-1  
☎0889-66-0044



### 久保谷森林セラピーロードウォーキング



榑原町松原の久保谷川沿いにあります。1923年頃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の高低差が約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絨毯、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。

☎ 通年  
料 1,000円/1人・団体の場合は要相談  
☎ あいの里まつばら

◆開催条件:要予約 ◆龍馬/バスポート対象

## 集落活動センターうらのうち

〒須崎市浦ノ内東分168-32  
☎0889-49-0311



### 横浪黒潮ラインウォーキング



横浪半島の絶景や鳴無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。地元特産品の抽選会等も行われます。横浪黒潮ラインの絶景、土佐の宮島とも言われる鳴無神社や武市半平太像など美しい風景と歴史、地域の営み等、見所が盛りだくさんです。

☎ 11月予定  
料 500円  
☎ りぐる浦ノ内 事務局(公民館)  
◆開催条件:定員:各コース100名

◆8kmと12kmのコースがあります。

## 集落活動センターあわ

〒須崎市安和248-3  
☎0889-59-1595



### ウォーキングイベント



安和海岸の景色を楽しみながら、昔のお遍路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、旧遍路道を歩きます。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)

☎ 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)  
料 500円  
☎ 集落活動センターあわ ◆開催条件:要予約(荒天中止)

## 集落活動センター「奥四万十の郷」

〒高岡郡津野町芳生野乙810  
☎0889-43-9155



### 歩いて郷Go!



長沢の滝、不入溪谷など、地元ガイドとともに散策します。農家食堂cafe・イチヨウノキの食事付き。新緑・紅葉シーズンにぴったり!山の空気感の中、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。

☎ 通年・土日祝日のみ  
料 食事付き/2,500円・散策のみ/1,500円  
☎ 集落活動センター「奥四万十の郷」  
◆開催条件:要予約・最小人数4名~  
◆龍馬/バスポート対象

## 集落活動センターあわ

〒須崎市安和1171-8  
☎鈴木 伸明 090-8103-3961



### シーカヤックツアー



壮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ます!

☎ 通年  
料 ・のんびり安和コース/大人:5,500円、子ども:4,500円  
・よくばり神島コース/大人:6,500円、子ども:5,500円  
・ガンガン横浪三里コース/大人:12,500円、子ども:10,500円  
・スペシャル大堂コース/大人:14,500円、子ども:7,500円  
スクール 6,500円  
☎ レモレモカヤックス

◆開催条件:3歳以上



## Topics!!

### 集落活動センター「おちめん」 ゆすはら育ちのきくいも家

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、第一弾芋チップスに続いて「甘酢漬け」「梅酢漬け」「タレ漬け」の漬物を新たに商品化。好評発売中!



### 直販所

#### 集落活動センター「四万川」

#### しまがわ市場

〒高岡郡榑原町六丁116-1  
☎0889-67-0880  
☎ 7:00~18:00、休:毎週日曜、1/1~1/3  
◆龍馬/バスポート対象



坂本龍馬が脱藩のために通った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「まつばら」

#### あいの里まつばら

〒高岡郡榑原町松原400-1  
☎0889-66-0044  
☎ 9:00~17:00 木曜定休



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、松原産どぶろくなど、松原の美味しさがつままった食べ物・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きます。

### 直販所

#### 集落活動センターうらのうち

#### ジビエ浦ノ内

〒須崎市浦ノ内東分2811-1  
☎0889-49-0144  
☎ 9:00~17:00



横浪スカイラインの西端にある事務所では、食肉処理したイノシシ肉の直販も行っていきます。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とさのさと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://gibier-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みもありまた全国でもトップの森林面積を誇る山、海の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歩体験。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。

**61 大宮集落活動センターみやの里 (9)**  
食 体験 p37, p44

**58 集落活動センター佐賀北部 (16)**  
食 体験 直販 特産 p39, p52

**59 集落活動センターであいの里蜷川 (30)**  
食 体験 泊 特産 p38, p48, p49, p55

**60 集落活動センターかきせ (38)**  
体験 泊 p38, p48

**57 集落活動センター北郷 (6)**  
体験 p37

**63 三原村集落活動センターやまびこ (12)**  
食 体験 特産 p40, p50, p54, p55, p56

**66 鶴来島集落活動センター「鶴来島」(28)**

**65 沖の島集落活動センター「妹背家」(27)**  
体験 p39

**64 姫ノ井集落活動センター「姫の里」(29)**  
食 p40, p44

**62 集落活動センター下川口家 (41)**  
直販 特産 p39, p50



**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：四万十市西土佐黒尊



**四万十川沈下橋**  
四万十川にいくつもある橋の中で最下流、最長の橋は「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**  
大月半島の先端部分に位置する周囲4kmの小島。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



**砂浜美術館 (入野海岸)**  
青い空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**  
紺碧の海が広がる太平洋に突き出し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5分

13:55-14:55  
↓ 移動  
約1時間40分

16:35  
↓ 移動  
約1時間

17:35

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、総菜、雑貨等々がいっぱい。

足摺海洋館 SATOUMI

豊かな海に生息する様々な生き物を間近で楽しめる。

四万十町中央IC

高知IC

おすすめの  
コース

集落活動センター北郷

〒幡多郡黒潮町加持川1850



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。

- 4月と11月に開催予定
- お問い合わせください
- ☎ 0880-43-2550

集落活動センターかきせ

〒幡多郡黒潮町馬荷3259  
☎ 0880-43-3306



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。

- 11月に開催
- 無料
- ◆ 開催条件：無

集落活動センターかきせ【宿泊】

旧馬荷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。



- 年中（定休日：年末・年始・お盆）
- 大人1人素泊まり3,500円
- 大人1人1泊2食6,500円

集落活動センターであいの里蛸川

〒幡多郡黒潮町蛸川1660-1  
☎ 0880-44-2010



そば打ち体験



地元で収穫したそばの実を使用して、蛸川そばのそば打ち体験ができます。

- 通年
- 3,000円
- ◆ 開催条件：5~25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。

- 通年
- 3,500円
- ◆ 開催条件：5~25人・5日前までに要予約
- ◆ 龍馬/バスポート対象

モーニング



※よくんぼモーニング(¥600)

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

- 第1・第3日曜日 8:00~11:00
- 年末年始 8/13~15

大宮集落活動センターみやの里

〒四万十市西土佐大宮1578  
☎ 0880-53-2100



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し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。

- 大宮地域振興協議会
- 通年 ● 1,000円(予算に応じた対応可)
- 090-1573-7553(0880-53-2100)
- ◆ 開催条件：5名~7日前までに要予約

みやの里大宮ランチ



※お弁当販売(¥550)



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、地元の住人が足しげく通うほどの美味しさです。

- 第2・第4本曜日 11:00~13:00
- ◆ 現在、お弁当で販売中 ◆ なくなり次第終了のため事前予約おすすめ

集落活動センター「佐賀北部」

〒 福多郡黒潮町拳ノ川46-1  
☎ 0880-55-7272



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鈴漁港の魚、惣菜などを取りそろえています。鯖ねえ(P52)やさが谷味噌などの加工品も販売しています。また、お弁当の注文も受付けています(要予約)。

☎ 毎週木・金曜日 11:00~14:00  
〒 福多郡黒潮町拳ノ川46-1  
☎ 0880-55-7272

若山楮 紙漉き体験



黒潮町の伝統工芸、若山楮を使った和紙作り体験です。地元の天然素材を使い、職人さんのてほどきで、草花を漉き込んだ「うちわ」を作ります。(体験時間:約3時間)

📅 4月~10月の土、日、祝日  
📍 6,000円  
👤 (一社)黒潮町観光ネットワーク  
〒 福多郡黒潮町佐賀橋川157 若山楮和紙工房  
☎ 0880-43-0881  
◆開催条件:2名~5名まで 1週間前までに要予約

若山楮 蒸し剥ぎ体験



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

📅 12月開催  
📍 無料  
👤 黒潮町佐賀北部活性化推進協議会  
〒 福多郡黒潮町佐賀橋川157 若山楮和紙工房  
☎ 0880-55-7272  
◆開催条件:お問い合わせください。

沖の島集落活動センター「妹背家」

〒 宿毛市沖の島町島1003



沖の島シーカヤック体験



抜群の透明度をはこる美しい海でシーカヤックを楽しめます。島の周囲は白亜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かも)

👤 シーカヤック体験事業代表:西川輝  
📅 6月~9月末まで  
👥 1人8,000円※体験時間は約2時間 実施時間は予約時に決定  
☎ 090-4784-7001  
◆開催条件:前日までに要予約 (荒天の場合は中止)



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。

〒 土佐清水市下川口998-1  
☎ 0880-86-0760  
📅 9:00~15:00 休火・水曜日

姫ノ井集落活動センター「姫の里」

〒 福多郡大月町姫ノ井1414-1  
☎ 0880-74-0634



カフェ「姫の里」



※ランチ(チキン南蛮定食)(¥700)



※モーニング(ホットサンド)(550円)

地域の方の協力のもと、月に2回のランチ、月に1回のモーニングを提供しています。ランチは、定番の大月町産の鶏を使ったチキン南蛮を盛り込んだ定食や日替わり定食など3種類。モーニングは、ホットサンドやホットケーキ、おにぎり、トーストなど5種類となっています。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。

📅 第2・第4水曜日 11:00~13:30(ランチ)  
第1日曜日 9:00~11:30(モーニング)  
JAエナジーこうち姫ノ井給油所 横

三原村集落活動センター「やまびこ」

〒 福多郡三原村宮ノ川1113-2 三原村農業構造改善センター内  
☎ 0880-31-7839



やまびこカフェ



※アジの南蛮定食(¥600)

📅 月~金曜日 11:30~16:00(ランチ11:30~13:30)  
土曜日 11:00~15:00  
休日・祝日 ◆龍馬バスポート対象

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、ヘルシーな満足できます。来た人に「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、素材の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。

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。自転車貸し出しの際には、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。

👤 (一社)三原村集落活動センター「やまびこ」  
📅 通年  
📍 300円/半日 500円/1日  
◆開催条件:無

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。お弁当付き。お土産に三原のこだわりのお米も進呈。

👤 (一社)三原村集落活動センター「やまびこ」  
📅 通年 (7月、8月を除く)(第2、第4土曜日)  
📍 5,000円(昼食含む)  
◆開催条件:2名~10名・3日前までに要予約



星ヶ丘公園 (ヒメノボタンの里)  
ヒメノボタンを始めとする多くの絶滅危惧種の山野草が咲く自然公園。

●撮影地:三原村宮ノ川

# 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。  
きっと元気ももらえるはずです。



## 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

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。夜桜を楽しめるようライトアップされたイベントです。



お問い合わせ -----  
芸西村企画振興課  
☎ 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、五目寿司などの販売を行います。



お問い合わせ -----  
集落活動センターやなせ  
☎ 0887-43-2055



## 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かやま／安田町  
土佐愛蘭会中山支部の皆さんが、手間暇かけて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。ぜひ皆さん観に来てください。



お問い合わせ -----  
集落活動センターなかやま  
☎ 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)

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見に来てください。イベント終了後は花の摘みとり祭、球根掘りとり祭も開催されます。



お問い合わせ -----  
(一社)香南市観光協会  
☎ 0887-56-5200



## 嶺北エリア

### 岸ツツジほのぼの体験ツアー

開催時期 4月中旬～下旬

開催場所 汗見川ふれあいの郷清流館



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、地元のお母さん自慢の里山料理と昔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



## 物部川エリア

### 西川花祭り

開催時期 3月中旬～下旬

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、菜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

加茂のバイカオウレン祭り

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、バ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、加茂の里づくり会では、祭り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  
☎ 0889-20-9302



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月上旬にさかわ観光協会主催による「牧野富太郎の聖地を歩く」イベントにあわせて毎年鑑賞会を開催しています。

お問い合わせ  
さかわ観光協会  
☎ 0889-20-9500  
とかの集落活動センターあおぞら  
☎ 0889-20-9860



嶺北エリア

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、温かいうどんやちらし寿司も大好評！休憩所の囲炉裏を囲んでほっと一息。こころもからだもぽっかぽかになりますよ♪ぜひ遊びにお越しください。



お問い合わせ  
福寿草の里  
☎ 090-8972-6225  
(福寿草を育てる会副会長氏原学)



仁淀川エリア

おがわ桜まつり

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ご岩 / 佐川町



県立大学の学生サークル「活躍創生実行委員会」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ご岩  
☎ 0889-20-9316



高幡エリア

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 / 梶原町

梶原町四万川地区が誇る自然植物園「百一草園」。その代名詞は、宮尾登美子原作「天涯の花」で知られるキレンゲショウマ。その美しい



黄色の花は、林内の灯火のようです。キレンゲショウマの花期以外でも、2月から10月まで、400種類以上の山野草が咲き続けます。(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  
☎ 090-8977-3751



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。地域のみんでこころを込めて管理しています。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」  
☎ 0880-74-0634  
JAエナジーこうち姫ノ井給油所 横



高幡エリア

みなみのひまわり

開催時期 8月上旬  
開催場所 大野見集落活動センターみなみ前 / 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！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  
☎ 0889-59-1360



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

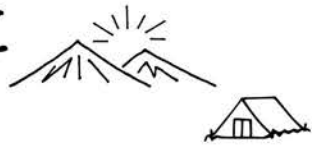


住民と大学生達のワークショップの中から生まれた地域のバラ園です。ひっそりとした集落に多くの人が訪れることを夢見て、約700㎡の畑に、2014年から約300株のバラを植え、30名足らずの住民が真心をたっぷり注いで育ててきました。新たに整備した東屋で休みながら、ゆっくりとバラを楽しむことができます。

お問い合わせ  
大宮集落活動センターみやの里  
☎ 090-1003-1710  
(藤ノ瀬バラ園の会 会長 尾崎 裕人)



# 高知のえいところに遊びにいかん?



地域にあるキャンプ場や旧校舎を利用した宿泊施設をご紹介します!!

大自然の中でキャンプを楽しむもよし、体験に挑戦するもよし、懐かしい空間を楽しむもよし。自分だけの特別な時間を過ごしてみたいかでしょうか?

## 贅沢な時間を満喫!!

奈半利町 ▶p07

### 奈半利町海浜センター「海辺の自然学校」



連絡先 0887-38-5127

HP

じゃらん



マリンアクティビティとグランピングを楽しむプランで大満足。手ぶらで来て、贅沢な時間を楽しもう!!

- トイレ
- テント用具レンタル
- シャワー/お風呂
- 炊事場/炊事棟
- AC電源
- アクティビティ・体験

本山町 ▶p16

### ふれあいの里 なめかわ



連絡先 080-2986-1700



吉野川の支流・行川沿いにあるキャンプ場。川遊びはもちろん、屋根付きのBBQハウスも完備。一日一組限定なので、ご家族やご友人、ワンちゃんも一緒に、他のお客様を気にせずゆっくり過ごせます。

- トイレ
- テント用具レンタル
- シャワー/お風呂
- 炊事場/炊事棟
- AC電源
- アクティビティ・体験

## 初心者におすすめ!!

日高村 ▶p26

### 日高村錦山満天星キャンプ場



連絡先 0889-39-1857



宿泊可能なキャンプ場。キャンプ用具の他、BBQや川遊びの用具もレンタル可能で初心者にピッタリ。受付の「能津集落活動センターミライエ」内では地元食材を使った美味しい食事が楽しめます。

- トイレ
- テント用具レンタル
- シャワー/お風呂
- 炊事場/炊事棟
- AC電源
- アクティビティ・体験

馬路村 ▶p06

### 魚梁瀬森林公園オートキャンプ場



連絡先 0887-43-2215



魚梁瀬ダム湖が一望できるキャンプ場。芝生キャンプサイトやログハウスがあります。アメゴ釣りが楽しく、デイキャンプのご利用もできます。

- トイレ
- テント用具レンタル
- シャワー/お風呂
- 炊事場/炊事棟
- AC電源
- アクティビティ・体験

## 上級者にはコチラ!!

土佐町 ▶p19

### 地蔵寺川ふれあい広場

連絡先 090-1171-6064



吉野川支流にある地蔵寺川沿いにある自然に囲まれたキャンプ場。炊事場も完備され、河原での水遊びを楽しんだり、五右衛門風呂も利用でき自然を満喫できます。オートキャンプエリアに加え、手作りのログコテージでの宿泊も可能です。

- トイレ
- テント用具レンタル
- シャワー/お風呂
- 炊事場/炊事棟
- AC電源
- アクティビティ・体験

仁淀川町 ▶p25

### 夢の森公園キャンプ場



連絡先 0889-36-0005



ソロ・ファミリーに対応した中津川上流にあるキャンプ場。野外調理場やトイレも完備し、目の前の河原では水遊びや渓流釣り、お隣ではできたてのクラフトビールが楽しめます。

- トイレ
- テント用具レンタル
- シャワー/お風呂
- 炊事場/炊事棟
- AC電源
- アクティビティ・体験



# 学校へ泊まろう!!

旧校舎を活用した施設で懐かしい雰囲気を楽しもう!!



## 本山町 ▶p17

### 汗見川ふれあいの郷 清流館

連絡先 0887-82-1231

旧沢ヶ内小学校を改修した昔懐かしい体験型宿泊施設。夏は清流汗見川で川遊び! そば打ちやピザ焼きなどの体験もでき、木の温もりを感じながらゆったりした時間を過ごせます。

- 有 Wi-Fi設備
- 無 エアコン
- 有 シャワー/風呂
- 無 自販機
- 有 個室対応
- 有 体験・アクティビティ



## 仁淀川町 ▶p25

### 山村自然楽校 しもの郷

連絡先 0889-36-0005

豊かな自然景観の中でゆっくりとした時間を過ごせます。周辺でのキャニオニング体験やクラフトビールなど、一日を通して楽しめます。

- 有 Wi-Fi設備
- 有 エアコン
- 有 シャワー/風呂
- 無 自販機
- 有 個室対応
- 有 体験・アクティビティ



## 香美市 ▶p11

### ほっと平山 (旧平山小学校)

連絡先 0887-53-2076

山間のダム湖にあり、静かな森に囲まれた旧小学校でほっと心落ち着くひとときをお過ごしください。陶芸や木工教室、ピザ焼き体験もできます。

- 有 Wi-Fi設備
- 有 エアコン
- 有 シャワー/風呂
- 有 自販機
- 無 個室対応
- 有 体験・アクティビティ



## 土佐町 ▶p18

### 石原コミュニティセンター (集落活動センターいしはらの里)

連絡先 0887-72-9328

高知市から車で1時間、静かな里山で懐かしい気持ちで過ごせます。釣りや星の観測、各種体験も楽しめます。

- 有 Wi-Fi設備
- 有 エアコン
- 有 シャワー/風呂
- 無 自販機
- 有 個室対応
- 有 体験・アクティビティ



## 越知町 ▶p26

### 山笑ふ横畠集落活動センター

連絡先 0889-26-1106

旧小学校をリノベーションし、地域の活動拠点でもある宿泊施設。体育館やグラウンド夏休みにはプールも利用可能です。

- 有 Wi-Fi設備
- 有 エアコン
- 有 シャワー/風呂
- 有 自販機
- 有 個室対応
- 無 体験・アクティビティ



## 栲原町 ▶p32

### 越知面遊友館

連絡先 0889-68-0888

旧越知面小学校を活用しており、合宿や社員研修のほか、静かな環境でのテレワークなどがオススメ。都会の喧騒を離れ、豊かな自然の中で思い思いの時間を過ごしてみませんか?

- 有 Wi-Fi設備
- 有 エアコン
- 有 シャワー/風呂
- 有 自販機
- 有 個室対応
- 有 体験・アクティビティ



## 黒潮町 ▶p38

### 集落活動センターかきせ

連絡先 0880-43-3306

弘法大師・空海にまつわる伝説が残るかきせへようこそ! 旧小学校を改修した宿泊施設は、ミーティングルームや体育館も併設されており、スポーツ大会等での宿泊や合宿にもオススメ。ご希望に応じてお弁当もご用意できます。

- 有 Wi-Fi設備
- 有 エアコン
- 有 シャワー/風呂
- 有 自販機
- 有 個室対応
- 無 体験・アクティビティ



# 極上の癒やし時間

大自然の中でゆったりした時間を満喫しよう!!



## 四万十町 ▶p32

### 家地川地域活性化拠点施設 (集落活動センターけやき)

連絡先 090-9725-6187

2021年7月オープンした旧小学校を改修した宿泊施設。目の前には四万十川を臨み、1階には地域の方が運営する食堂や売店も。時間割のないのんびりした時間をお楽しみください。

- 有 Wi-Fi設備
- 有 エアコン
- 有 シャワー/風呂
- 有 自販機
- 有 個室対応
- 無 体験・アクティビティ



## 黒潮町 ▶p38

### 集落活動センターであいの里 蜷川

連絡先 0880-44-2010

銀杏の木がシンボルの旧小学校施設は、体育館や天然芝の校庭を併設。コワーキングスペースもあるので、仕事でもレジャーでも、自然豊かな環境の中でゆっくりとした時間が過ごせます。

- 有 Wi-Fi設備
- 有 エアコン
- 有 シャワー/風呂
- 有 自販機
- 有 個室対応
- 有 体験・アクティビティ



## 津野町 ▶p31

### 遊山四万十 せいらんの里

連絡先 0889-43-9025

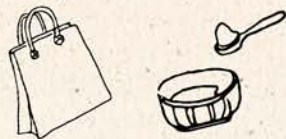
四万十川源流点が一番近いお宿。地元食材を使った食事やお母さん達との交流も楽しみの一つ。木のぬくもりを感じられる施設で楽しんでいただけます。

- 有 Wi-Fi設備
- 有 エアコン
- 有 シャワー/風呂
- 有 自販機
- 有 個室対応
- 有 体験・アクティビティ



# えいもん探してひとやすみ。

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、おみやげ選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。



プリンだけでこんなにある



## 黒岩じるしのスイーツ

地元産の果物や生薬、お茶などを使ったプリン、ケーキなど本格的なスイーツ。  
地元の酪農家の風味豊かな牛乳「地乳(ごちち)」を使用しています。  
(品切れのときもあるので事前にお問い合わせください。)

購入できる主なところ  
集落活動センターくろいわ  
〒高岡群佐川町黒原905-1 ☎0889-20-9703



## 桃アイス

稲生地区の桃を使い、稲生のおおちゃん、おばちゃんが思いを込めて抽出したモモ果汁を使った、絶品モモアイスです。

購入できる主なところ  
兼行生協本庁舎売店  
〒高知市丸ノ内1-2-20 ☎088-823-9051  
JA南国市「風の市」  
〒南国市左右山102-1  
道の駅南国「風良里」内 ☎088-880-8011  
JA南国市「かざぐるま市」  
〒南国市上野田320-1 ☎088-863-5914



## 白玉糖(黒糖)

芸西村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。白玉糖を使ったクッキーは、上品な甘さで、いくつでも手が出るおいしさです。

購入できる主なところ  
琴ヶ浜かっぱ市  
〒安芸郡芸西村和食甲452-1 ☎0887-33-2990

## ゆずはらかりんぼ (しょうゆ/プレーン)

梶原町では「イタドリ」を「イタンポ」と呼んでいます。  
手間と時間をかけた「イタンポの葉」を乾燥、粉末加工して食べやすいサイズに仕上げました。しょうゆ味はお酒のおつまみにどうぞ。

購入できる主なところ  
まちな家「ゆずはら」(マルシェ・ユスハラ)  
〒高岡郡梶原町梶原1196-1 ☎0889-65-1117  
雪の上の市場  
〒高岡郡梶原町太郎川3785 ☎0889-65-0677  
雪のうえ食堂  
〒高岡郡梶原町梶原1437



## 文旦シャーベット

蟠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。

購入できる主なところ  
道の駅 ビオスおおかた  
〒高岡郡黒瀬町浮輪953-1 ☎0880-43-3113



ふわふわ



## くわ シフォンケーキ

精原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な香りが特徴です。

購入できる主なところ  
カフェ「くわの葉」  
〒高岡郡精原町田野々1285 旧おちめん小学校(遊友館)内



## ゆずぴーる

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。

購入できる主なところ  
みはらのじまや  
〒高岡郡三原村宮ノ川1113-2  
三原村農業構造改善センター内 ☎0880-46-2233



## 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」。精原産のもち米、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。

購入できる主なところ  
しまがわSS(しまがわ市場)  
〒高岡郡梶原町六丁116-1 ☎0889-67-0880



## にろうまい 蕪生米の 玄米かるかん

蕪生のおばちゃんが作った、ふっくらもちり玄米かるかん。地元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。

購入できる主なところ  
蕪生の里 美良布直販店  
〒香美市香北町美良布1211 ☎0887-59-3156



## TOSA SWEETS IMOMOCHI

さつまいもの干し芋と、もち米、砂糖と少しの塩で作られる郷土菓子「いもち」です。地域のおばちゃん達から教わったレシピの良いところを集めて出来ました。地域で愛されてきた郷土菓子をぜひご賞味ください。

購入できる主なところ  
下川口直販所  
〒土佐清水市下川口998-1  
☎090-9772-8261  
(販売は10~6月頃までとなります)

## なぎのお芋を使った お菓子シリーズ

(なぎいもクッキー3種・レモン香る昔ながらの芋甘煮)

なぎ畑で育てたお芋を使って、手作りしています。クッキーは3種の材料(小麦粉、おから、米粉)を使っており、食べ比べて食感の違いを楽しむのがオススメです。芋甘煮は、ほんのりレモンの効いた地域のおかあさんの味。海上がりや体を動かした後のおやつにもどうぞ。

購入できる主なところ  
海の駅東洋町  
〒住所:安芸郡東洋町大字白浜88-1  
☎0887-23-9955  
甲浦集落活動センターなぎ  
〒住所:安芸郡東洋町大字白浜198-9  
☎0887-23-9210



## みそまる

貴重な大川村産の小麦粉と手作りみそ、栄養満点スーパー野菜ブチベールなど素材にこだわった焼き菓子。白砂糖・食品添加物不使用で、村のおかあさんたちのこだわりの詰まった優しいお菓子です。

購入できる主なところ  
村のえき(直販コーナー)  
〒土佐郡大川村船戸239 ☎0887-84-2233





## いちじくジャム

奈半利町の特産品のひとつ「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プンプ子とした種の食感をお楽しみください。



-----購入できる主なところ-----  
奈半利のおかって  
〒安芸郡奈半利町乙1305-6 ☎0887-38-5548

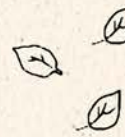


## 蜂蜜

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。



-----購入できる主なところ-----  
菓実活動センターあわ  
〒須崎市安和248-3 ☎0889-59-1595  
(その他、イベント等で販売)



## 和のハーブシロップ

捨てられていた地元産品の青しそとゆずを使って生まれた、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り、お菓子や和え物の味付けにおすすめです。



-----購入できる主なところ-----  
菓生の里 美良布直販店  
〒香美市香北町美良布1211 ☎0887-59-3156  
天然色市場  
〒香南市吉川町吉原1841-2 ☎0887-53-9799



## 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。

-----購入できる主なところ-----  
あぐりのさと  
〒香南市香我美町西川271-1 ☎0887-54-2128  
のいち駅内売店  
〒香南市野市町西野 ☎0887-56-5200



## 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。果肉たっぷりです。

-----購入できる主なところ-----  
菓実活動センターくろいわ  
〒高岡郡佐川町黒原905-1 ☎0889-20-9703



## 山の辣油

鯉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、にんにくをふんだんに使った野菜たっぷりの食感、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、麺類、肉料理等々アレンジ自在です。

-----購入できる主なところ-----  
道の駅土佐さめうら  
〒土佐郡土佐町田井448-2 ☎0887-82-1680  
東広ショッピングセンター  
〒土佐郡土佐町田井1353-2 ☎0887-82-0128  
本山さくら市  
〒長岡郡本山町本山582-2 ☎0887-76-2252



## 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海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。

-----購入できる主なところ-----  
奈半利のおかって  
〒安芸郡奈半利町乙1305-6 ☎0887-38-5548

## 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、どちらもうるんなお料理の味付けに使えます。

-----購入できる主なところ-----  
チムジルバン レストラン鷹取  
〒高岡郡藤原町下折道206 ☎0889-62-3308  
(他: 町内、商店、道の駅、サニーマート)



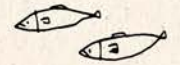
ご飯との相性はばつくん



## 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。ご飯のおかずにもぴったりです。「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。

-----購入できる主なところ-----  
さが谷三重マーケット(直取所)  
〒香多郡黒瀬町幸ノ川46-1 ☎0880-55-7272



## バタフライピー

急須やお鍋に花を10~20枚程度入れて、熱湯を注ぎしばらくすると天然の青色に染まります。青色の液体はレモンなどの酸性に反応して鮮やかな紫色にも変化します。ほぼ無味無臭のため、お酒、ゼリーやジュレに色づけして色々な楽しみ方ができます。

-----購入できる主なところ-----  
菓実活動センターあわ  
〒須崎市安和248-3 ☎0889-59-1595



爽やか♪



### しそごこち

汗見川地域で栽培された「しそ」を使って、本山の食品会社「さめうらフーズ」がストレートのしそジュースを商品化。

- 購入できる主なところ-----
- 本山さくら市  
↳ 長岡郡本山町本山582-2 ☎0887-76-2252
  - サンシャイン本山  
↳ 長岡郡本山町本山580-1 ☎0120-46-3481
  - さめうらフーズ直営ショップ SORA  
↳ 長岡郡本山町本山526-3 ☎0887-72-9232

### 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。



- 購入できる主なところ-----
- ムカイクラフトブルーイング (Mukai Craft Brewing)  
↳ 香川県仁淀川町下名野川1131-4 ☎050-3701-9091  
(営業日は曜日により異なりますのでHPでご確認ください)  
[www.mukaicraftbrewing.com](http://www.mukaicraftbrewing.com)



### わたしの野草茶

私たちの周りには、一見雑草にしか見えないけれど、お茶にして飲むことができる「野草」がたくさんあります。そんな野草を、地元のおばちゃんが丁寧な作業によって「ブレンド野草茶」に仕上げました。ほっとするひと時をお楽しみ下さい。



- 購入できる主なところ-----
- 羅生の星・美良布直販店  
↳ 香美市香北町美良布1211 ☎0887-59-3156
  - 高知龍馬空港 内「ICHIBA」  
↳ 南国市久枝乙58



### びわ葉茶

福生地区には多くのびわが自生しており、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福生への愛がこもったびわ葉茶です。



- 購入できる主なところ-----
- JA南国市「風の市」  
↳ 南国市左右山102-1 道の駅南国「風見里」内 ☎088-880-8011
  - JA南国市「かさぐるま市」  
↳ 南国市上野田320-1 ☎088-863-5914
  - サンシャイン・カルディア 他10店舗



### 玉緑茶

地元で育てたお茶は渋みが少なく飲みやすい味。口当たりはさっぱりとしていて油もとの相性もぴったりです。

- 購入できる主なところ-----
- 村のえき (直販コーナー)  
↳ 土佐郡大川村船戸239 ☎0887-84-2233



### 八百とどろ

地元の名所「八百とどろ」の名前が付いた濁酒。四万十川源流の水で育てた美味しい自家米を使ったとどろくは、少し辛口で豊かな味わいです。

- 購入できる主なところ-----
- あいの風まつばら  
↳ 高岡郡勝原町松原400-1 ☎0889-66-0044

### いらすの茶

四万十川源流点のふもとで地域が守り続けている安心・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。

- 購入できる主なところ-----
- 羅家食堂cafe イチョウノキ  
↳ 高岡郡津野町芳生野乙810 ☎0889-43-9155
  - 道の駅布高が坂  
↳ 高岡郡津野町船戸小宮谷654-1 ☎0889-62-3225
  - 津野町アンテナショップ満天の星  
↳ 高知市南川添24-15 ☎088-883-5039



### 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。

- 購入できる主なところ-----
- 三原村産業活動センターやまびこ  
↳ 穂多郡三原村宮ノ川1130 ☎0880-31-7839
  - 土佐三原どぶろく合同会社 (自社製品のみの販売です)  
↳ 穂多郡三原村穂ノ木1番地T ☎0880-46-2681



### 鷹取キムチ・雲の上のキムチ

地元のおばちゃん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。

-----購入できる主なところ-----  
 子ムジパン レストラン鷹取 (他:町内、商店、道の駅、サニーマート)  
 高岡郡梅町下折渡206 ☎0889-62-3308



### 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、瑞々しさと柔らかさ、しなやかな舌触りで、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、またはサラダ、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!

-----購入できる主なところ-----  
 みはらのじまんや  
 三原村農産構造改善センター内 ☎0880-46-2233



### いわはらのスタミナ漬

大豊町で昔から食べられていたスタミナ漬。地域で採れた山菜をこれでもかと思っており、味については「えっ!?!」と良い意味で裏切られること間違いなし!食べたら分かる一品です。

-----購入できる主なところ-----  
 道の駅大杉  
 長岡郡大豊町杉743-1 ☎0887-72-1417  
 集落活動センターあない直販所(毎週日曜営業)  
 長岡郡大豊町穴内2353-1



### みょうがの雫

みょうがの茎部分を使用し、甘酸っぱい漬物をつくりました。調味料として、黒潮町の入野砂糖や天日塩も使用しています。地域の味をぜひご賞味ください。

-----購入できる主なところ-----  
 道の駅ピオスおおがた  
 穂多郡黒潮町浮梁953-1  
 物産館サンリバー-四万十  
 穂多郡四万十市石山383-7  
 JAファーマーズマーケットとさのさと  
 高知市北御座10-46 ☎088-878-8722



### イタドリ(冷凍)

集落活動センターおおのみきたでは、四万十川の流域でイタドリを栽培しています。収穫したイタドリを丁寧に皮むきして塩漬し、冷凍しました。鮮やかな緑色と、シャキシャキとした食感が自慢の一品です。

-----購入できる主なところ-----  
 JAファーマーズマーケットとさのさと  
 高知市北御座10-46 ☎088-878-8722  
 JA高知県 四万十みどり市  
 高岡郡四万十町辨山町5-2 ☎0880-22-1008  
 道の駅なかさき マルシェなかさき  
 高岡郡中土佐町久礼8645-2 ☎0889-59-9090

### 黒にんにく

耕作放棄地を利用して安心・安全のんにくを生産し、加工して販売。

-----購入できる主なところ-----  
 集落活動センターあわ  
 須崎市安和248-3 ☎0889-59-1595  
 (その他、イベント等で販売)



### 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(梅酢漬)や食物繊維たっぷりのおからパウダーも好評です。

-----購入できる主なところ-----  
 津野町アンテナショップ満天の星  
 高知市南川津24-15 ☎088-883-5039  
 道の駅布施が坂  
 高岡郡津野町船戸小宮谷654-1 ☎0889-62-3225



### 水源のしずく

もっちりとした粘りと程良い甘み特徴です。(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!

-----購入できる主なところ-----  
 みはらのじまんや  
 穂多郡三原村宮ノ川113-2  
 三原村農産構造改善センター内 ☎0880-46-2233



### 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。きめ細かいと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。

-----購入できる主なところ-----  
 JA高知県中山事務所  
 安芸郡安田町正弘694-2 ☎0887-39-2031  
 味工房じなん  
 安芸郡安田町正弘566 ☎0887-39-2366  
 輝るばーと安田・土佐の元氣市  
 安芸郡安田町安田1716-6 ☎0887-38-3320



### 浦ノ内のイノシジビエ

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ただけます。他にも、生姜焼きや定番のシシ汁、ぱたん鍋、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。

-----購入できる主なところ-----  
 ジビエ浦ノ内企業組合  
 須崎市浦ノ内東分2811-1 ☎0889-49-0144



### 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・寺川地区集落活動センター「氷室の里」  
 高知市那賀郡越前門340-8 ☎088-869-2771

### キラゲ(生・乾燥)

集落活動センターおおのみきたでは、ビニールハウスでキラゲを栽培しています。中華料理・炊き込みご飯・煮物・炒め物など様々な料理にお使いいただけます。さっと湯がいて、ワサビ醤油をつけて食べても美味しいですよ。

-----購入できる主なところ-----  
 道の駅 布施が坂 特産品販売所  
 高岡郡津野町船戸654-1 ☎0889-62-3225



### ゆすはら西のジビエ加工品シリーズ (猪カルパス、猪ホロホロ煮、猪肉アヒージョ缶)

町内の猟師さんが獲った猪を「ゆすはらジビエの里」で精肉。カルパスは、甘めとベッパー味。老若男女問わず食べやすいホロホロ煮やアヒージョ缶はキャンプのお供にもオススメです。

-----購入できる主なところ-----  
 とさのさと AGRI COLLETTO  
 高知市北御座10-10 ☎088-803-5015

# 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 第3土曜日 安田町新年会(やすだ/安田町)  
下旬 氷の滝鑑賞・シシ鍋満喫ツアー(しもの郷/仁淀川町)

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/四万十町、みなみ/中土佐町、奥四万十の郷、しらいし、ふなと/津野町)  
2月下旬~3月上旬 汗見川☆ひなまつりランチ&変わり風呂(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(岸本地区/香南市)  
3月中旬~下旬 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(けやき/四万十町)  
3月下旬~4月上旬 げいせい桜まつり(げいせい/芸西村)  
中旬 ふるさと・えいもん集マルシェ(県内全域センター/高知市)  
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)



#西川花祭り(3月中旬~下旬/西川地区)

4月 上旬 「わたしの野草茶」野草摘み&ブレンド体験(美良布/香美市)  
上旬 魚梁瀬桜まつり(やなせ/馬路村)  
上旬 春のウォーキング(くろいわ/佐川町)  
上旬 春のウォーキング(北郷/黒潮町)  
上旬~中旬 お魚祭り(たのしいな/室戸市)  
中旬 龍馬脱藩ウォークin 蕪ヶ峠(四万川/梶原町)  
中旬 オンツツジ祭り(絶の里/大月町)  
中旬~下旬 あめご釣り大会(しもの郷/仁淀川町)  
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(いしはらの里/土佐町)  
下旬 岸ツツジほのぼの体験ツアー(汗見川/本山町)



#げいせい桜まつり(3月下旬~4月上旬/げいせい)

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/梶原町)  
中旬 津野町茶畑ウォーキング(ふなと/津野町)  
下旬 あわの浜で竹遊び!ハマアソビ×ハマルシェ(あわ/須崎市)  
下旬 海辺のワイルドレストラン(妹育家/宿毛市)  
下旬(10日間程度) パラ祭り(みやの里/四万十町)



#春のよさく市(4月下旬/いしはらの里)

6月 上旬 牧野富太郎博士の聖地を歩く(とかの/佐川町)  
中旬 びわもも祭り(チーム福生/南国市)  
中旬 山のなんでも市(しもの郷/仁淀川町)

7月 上旬 やまびこピアホール(やまびこ/三原村)(予定)  
汗見川☆七夕ランチ&しそ風呂(汗見川/本山町)  
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/四万十町)  
中旬 氷室まつり(氷室の里/いの町)  
第3日曜日 安田町ふれあいピアガーデン(やすだ/安田町)  
下旬 フェスティバル魚梁瀬(やなせ/馬路村)  
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)  
下旬 沖の島アドベンチャーラン(カヌー&スイム)(妹育家/宿毛市)  
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(四万川/梶原町)



#びわもも祭り(6月中旬/チーム福生)

通年 「びらふマルシェ」  
年に3回開催  
(美良布/香美市)

8月 8月~12月 汗見川そばの収穫祭(種まき~そば打ちを体験)(汗見川/本山町)  
上旬 みなみのひまわり(みなみ/中土佐町)  
中旬 長者七夕まつり(だんだんの里/仁淀川町)  
中旬 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)  
横畠盆踊り(横畠/越知町)

9月 中旬 月見会(あわ/須崎市)(予定)

10月 10月上旬~中旬 加茂の里お宝発見ウォーキング(加茂の里/佐川町)  
10月上旬~中旬 春日神社秋祭り(鍋島島/宿毛市)  
中旬 アサギダラマーカーキング大会(西川地区/香南市)  
中旬 ふるさと・えいもん集マルシェ(県内全域センター/高知市)  
第3土曜日 おがわ秋祭り(たいこ岩/佐川町)  
第3日曜日 日南地区運動会(ひなたぼっこ/室戸市)  
下旬 秋のよさく市(いしはらの里/土佐町)  
下旬 竹灯りの宵(げいせい/芸西村)

11月 上旬 横浪黒潮ラインウォーキング(うらのうち/須崎市)  
上旬 秋のウォーキング(くろいわ/佐川町)  
上旬 長者deキャンドルナイト(だんだんの里/仁淀川町)  
上旬 四万十川源流点ウォーキング(ふなと/津野町)  
上旬 秋のウォーキング(北郷/黒潮町)  
上旬 健康ウォーキング(かきせ/黒潮町)  
上旬 まつばら紅葉まつり(まつばら/梶原町)  
第1日曜日 たらふく秋まつり(とかの/佐川町)  
中旬 土佐寒蘭展示会(なかやま/安田町)  
下旬 文化祭(たのしいな/室戸市)  
下旬 ゆず採り体験(かまん東川/安芸市)  
下旬 みのりの王国 芸西フェスタ(げいせい/芸西村)  
下旬 安和文化まつり(あわ/須崎市)  
下旬 ふれあいコンサート(ふなと/津野町)

12月 上旬 汗見川☆クリスマスランチ&変わり風呂(汗見川/本山町)  
若山椿蒸し剥ぎ体験(佐賀北部/黒潮町)  
12月上旬~1月上旬 竹灯りの宵(げいせい/芸西村)  
第2日曜日 なかやま山芋まつり(なかやま/安田町)  
中旬~下旬 お魚祭り(たのしいな/室戸市)  
下旬 東川ふれあい市(かまん東川/安芸市)  
下旬 ライトアップイベント(いしはらの里/土佐町)



#いしはら七夕まつり(7月上旬/いしはらの里)



#中津川どろんこ運動会(7月中旬/こだま)



#みなみのひまわり(8月上旬/みなみ)



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

※詳細はP.59~60のお問い合わせ先まで

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



#竹灯りの宵



#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5年度11月末現在、  
県内に66箇所開設され、それぞれの地域で活動中。  
東から西の順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。  
※( )内の番号は集落活動センター開所順



## 幡多エリア

## 高幡エリア

## 物部川・高知市 エリア

## 安芸エリア

- 38 集落活動センターかきせ(38) ☎0880-43-3306
- 9 大宮集落活動センターみやの里(9) ☎0880-53-2100
- 41 集落活動センター下川口家(41) ☎0880-86-0760
- 12 三原村集落活動センターやまびこ(12) ☎0880-31-7839
- 29 姫ノ井集落活動センター「姫の里」(29) ☎0880-74-0634
- 27 沖の島集落活動センター「妹背家」(27) ☎0880-62-1255 (昭毛市企画課)
- 28 鶴来島集落活動センター「鶴来島」(28) ☎0880-62-1255 (昭毛市企画課)

- 50 集落活動センターふなと(50) ☎0889-43-9771
- 4 集落活動センター「まつばら」(4) ☎0889-66-0044 (あいの里まつばら)
- 5 集落活動センター「はつせ」(5) ☎0889-62-3308 (ファミリアレストラノ高幡)
- 13 集落活動センター四万川(13) ☎0889-67-0880 (しまがわSS)
- 24 集落活動センター「おちめん」(24) ☎0889-68-0888
- 31 集落活動センターゆすはら西(31) ☎0889-65-0850
- 32 集落活動センターゆすはら東(32) ☎0889-65-1770
- 19 中津川集落活動センター「こだま」(19) ☎0880-27-0111 (次正地域振興局地域振興課)
- 20 集落活動センター「仁井田のりん家」(20) ☎0880-22-8230
- 62 集落活動センター「けやき」(62) ☎090-9725-6187
- 6 北郷(6) ☎0880-43-2550
- 16 集落活動センター佐賀北部(16) ☎0880-55-7272
- 30 集落活動センターであいの里蛸川(30) ☎0880-44-2010

- 21 越前門・寺川地区集落活動センター「氷堂の里」(21) ☎088-869-2771
- 57 能津集落活動センターミライエ(57) ☎0889-39-1857
- 10 尾川集落活動センターたいこ岩(10) ☎0889-20-9316
- 36 集落活動センターくろいわ(36) ☎0889-20-9703
- 37 集落活動センター加茂の里(37) ☎0889-20-9302
- 39 とかの集落活動センターあおぞら(39) ☎0889-20-9860
- 43 山笑ふ横島集落活動センター(43) ☎0889-26-1106
- 3 集落活動センターだんだんの里(3) ☎0889-32-1833
- 49 集落活動センター山村自然楽校しもの郷(49) ☎0889-36-0005
- 45 集落活動センターあわ(45) ☎0889-59-1595
- 51 集落活動センターうらのうち(51) ☎0889-49-0311 (浦ノ内公民館)
- 34 集落活動センターみなみ(34) ☎0889-59-1360
- 55 集落活動センターおおのみきた(55) ☎0889-59-1793
- 18 集落活動センター「奥四万十の郷」(18) ☎0889-43-9155 (農家食堂イチヨウノキ)
- 47 集落活動センターしらいし(47) ☎0889-56-3870

- 54 甲浦集落活動センターなぎ(54) ☎0887-23-9210
- 33 椎名集落活動センターたのしいな(33) ☎0887-98-7020 (尺野分庁舎2F尺野公民館)
- 53 日南・大平集落活動センターひなたぼっこ(53) ☎0887-22-5119 (室戸市産業振興課)
- 25 集落活動センターなはりの郷(25) ☎0887-30-1816
- 59 集落活動センター大野台地(59) ☎0887-37-9316 (田野町地域振興課)
- 7 集落活動センターなかやま(7) ☎0887-30-1750
- 66 集落活動センターやすだ(66) ☎0887-30-1996
- 48 集落活動センターやなせ(48) ☎0887-43-2055
- 11 東川集落活動センター「かまん東川」(11) ☎0887-32-3031
- 26 集落活動センターげいせい(26) ☎0887-33-3017
- 8 西川地区集落活動センター(8) ☎0887-55-2111 (香南市香枝美支所)
- 60 岸本地区集落活動センター(60) ☎0887-55-2111 (香南市香枝美支所)
- 35 集落活動センター美良布(35) ☎0887-52-9708
- 46 集落活動センターひらやま(46) ☎0887-52-8846
- 14 集落活動センター「チーム稲生」(14) ☎088-855-5797
- 22 北七ツ瀬集落活動センター「たけのこの里」(22) ☎088-895-2312 (高知市土山地域振興課)
- 58 集落活動センター梅の木(58) ☎088-823-8813 (高知市地域活性化推進課)
- 65 集落活動センター仁ノ万葉の里(65) ☎088-823-8813 (高知市地域活性化推進課)
- 17 集落活動センター西峯(17) ☎0887-72-0450 (大豊町産業建設課)
- 42 集落活動センター「絆の里・いわはら」(42) ☎0887-72-0450 (大豊町産業建設課)
- 52 集落活動センターあなない(52) ☎0887-72-0450 (大豊町産業建設課)
- 56 集落活動センター そばの里立川(56) ☎0887-72-0450 (大豊町産業建設課)
- 1 集落活動センター「汗見川」(1) ☎0887-82-1231
- 44 集落活動センターなめかわ(44) ☎080-2986-1700
- 2 集落活動センターいしはらの里(2) ☎0887-72-9328
- 61 集落活動センター松ヶ丘(61) ☎0887-72-9155
- 63 森地域集落活動センター(63) ☎0887-82-2450 (土佐町企画推進課)
- 64 集落活動センター地蔵寺(64) ☎0887-82-2450 (土佐町企画推進課)
- 23 集落活動センター地蔵寺(64) ☎0887-84-2233 (村のえき)
- 15 集落活動センター柳野(15) ☎088-868-2148

# 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
6	安芸 魚梁瀬森林公園オートキャンプ場	馬路村(うまじむら)	やなせ
7	安芸 集落活動センターなはりの郷(オールインクルーシブ)	奈半利町(なはりちよう)	なはりの郷
11	物部・高知 ほっと平山	香美市(かみし)	ひらやま
16	徳北 ふれあいの里なめかわ(キャンプ場)	本山町(もとやまちょう)	なめかわ
17	徳北 汗見川ふれあいの郷 清流館	本山町(もとやまちょう)	汗見川(あせみかわ)
18	徳北 いしはらの里	土佐町(とさちよう)	いしはらの里
19	徳北 地藏寺川ふれあひ広場(野外炊飯)	土佐町(とさちよう)	地藏寺
25	仁淀川 夢の森公園キャンプ場	仁淀川町(によどがわちよう)	しもの郷
25	仁淀川 山村自然学校 しもの郷	仁淀川町(によどがわちよう)	しもの郷
26	仁淀川 山笑ふ横畠集落活動センター	越知町(おちちよう)	横畠(よこばたけ)
26	仁淀川 能津集落活動センターミライエ	日高村(ひだかむら)	ミライエ
31	高橋 遊山四万十 せいらんの里	津野町(つのちよう)	ふなと
32	高橋 越知面遊友館	梶原町(ゆすはらちよう)	おちめん
32	高橋 集落活動センター「けやき」	四万十町(しまんとちよう)	けやき
38	樟多 集落活動センターかきせ	黒潮町(くろしおちよう)	かきせ
38	樟多 集落活動センターであいの里 鱈川(みながわ)	黒潮町(くろしおちよう)	であいの里 鱈川(みながわ)

5	安芸 ちいさな海のカフェ	室戸市(むろとし)	たのしいな
6	安芸 大野台地(モーニング)	田野町(たのちよう)	大野台地
6	安芸 コミュニティカフェ よってん屋	安田町(やすだちよう)	なかやま
7	安芸 奈半利のおかって	奈半利町(なはりちよう)	なはりの郷
12	物部・高知 カフェに～の	高知市(こうちし)	レノ万葉の里
15	徳北 村のえき	大川村(おおかわむら)	結いの里
16	徳北 週末カフェ	本山町(もとやまちょう)	なめかわ
23	仁淀川 農家レストランだんだんの里	仁淀川町(によどがわちよう)	だんだんの里
23	仁淀川 とかの女子会カレールンチ	佐川町(さかわちよう)	あおぞら
23	仁淀川 ふれあいの里 柳野	いの町(いのちよう)	柳野(やなぎの)
24	仁淀川 くらいわKitchenほっぺ	佐川町(さかわちよう)	くらいわ
25	仁淀川 MUKAI CRAFT BREWING「BLUE BREW」	仁淀川町(によどがわちよう)	しもの郷
26	仁淀川 お山の喫茶店のかな	越知町(おちちよう)	横畠(よこばたけ)
26	仁淀川 ミライエキッチン	日高村(ひだかむら)	ミライエ
29	高橋 こだま(日曜モーニング)	四万十町(しまんとちよう)	こだま
30	高橋 しらいしカフェ	津野町(つのちよう)	しらいし
30	高橋 農家食堂Cafe「イチョウノキ」	津野町(つのちよう)	奥四万十(おくしまんと)の郷
31	高橋 遊山四万十 せいらんの里	津野町(つのちよう)	ふなと
31	高橋 チムジルバン レストラン鷹取	梶原町(ゆすはらちよう)	はつせ
32	高橋 仁井田のりん家	四万十町(しまんとちよう)	仁井田(にいだ)のりん家
37	樟多 みやの里 大宮ランチ	四万十市(しまんとし)	みやの里
38	樟多 であいの里 鱈川(みながわ)	黒潮町(くろしおちよう)	であいの里 鱈川(みながわ)
39	樟多 さが谷三里マーケット	黒潮町(くろしおちよう)	佐賀北部(さがほくぶ)
40	樟多 カフェ「姫の里」	大月町(おおつきちよう)	姫の里
40	樟多 やまびこカフェ	三原村(みはらむら)	やまびこ

5	安芸 ピザ作り講習会	室戸市(むろとし)	たのしいな
11	物部・高知 ピザ焼き体験(ほっと平山)	香美市(かみし)	ひらやま
16	徳北 石窯ピザ焼き体験	本山町(もとやまちょう)	なめかわ
17	徳北 石窯ピザ焼き体験	本山町(もとやまちょう)	汗見川(あせみかわ)
24	仁淀川 ピザ焼き体験	佐川町(さかわちよう)	たいご岩
25	仁淀川 石窯ピザづくり体験	仁淀川町(によどがわちよう)	しもの郷
30	高橋 しらいしピザ焼き体験	津野町(つのちよう)	しらいし
37	樟多 ピザ焼き体験	四万十市(しまんとし)	みやの里
17	徳北 そば打ち体験	本山町(もとやまちょう)	汗見川
23	仁淀川 そば打ち体験	いの町(いのちよう)	柳野(やなぎの)
25	仁淀川 ソバ打ち体験	仁淀川町(によどがわちよう)	しもの郷
38	樟多 そば打ち体験	黒潮町(くろしおちよう)	であいの里 鱈川(みながわ)

## ピザ焼き体験

## そば打ち体験

ページ	名称・メニュー	市町村	集落活動センター名
18	徳北 もちつき	土佐町(とさちよう)	いしはらの里
18	徳北 田舎寿司作り	土佐町(とさちよう)	いしはらの里
18	徳北 芝もち作り	土佐町(とさちよう)	いしはらの里
19	徳北 パームクーヘン作り	土佐町(とさちよう)	いしはらの里
18	徳北 こんにやくづくり	土佐町(とさちよう)	松ヶ丘
23	仁淀川 こんにやくづくり体験	いの町(いのちよう)	柳野(やなぎの)
25	仁淀川 コンニャクづくり体験	仁淀川町(によどがわちよう)	しもの郷
25	仁淀川 煎りモチづくり体験	仁淀川町(によどがわちよう)	しもの郷
31	高橋 船戸の田舎豆腐づくり体験	津野町(つのちよう)	ふなと
31	高橋 キムチ作り体験	梶原町(ゆすはらちよう)	はつせ
38	樟多 田舎寿司づくり体験	黒潮町(くろしおちよう)	であいの里 鱈川(みながわ)
5	安芸 ビンネット編みロープワーク	室戸市(むろとし)	たのしいな
11	物部・高知 陶芸教室(平山やきもの塾「風の窯」)	香美市(かみし)	ひらやま
11	物部・高知 竹細工教室(ほっと平山)	香美市(かみし)	ひらやま
11	物部・高知 木工教室(ほっと平山)	香美市(かみし)	ひらやま
16	徳北 苔テラリウム作り体験	本山町(もとやまちょう)	なめかわ
17	徳北 竹箸・竹の器づくり体験	本山町(もとやまちょう)	汗見川(あせみかわ)
17	徳北 苧竹づくり体験	本山町(もとやまちょう)	汗見川
17	徳北 木工体験	本山町(もとやまちょう)	汗見川
23	仁淀川 花炭づくり体験	いの町(いのちよう)	柳野(やなぎの)
30	高橋 新聞ばっくづくり体験	津野町(つのちよう)	しらいし

## 料理体験

## つくる

## ものづくり体験

6	安芸 魚梁瀬森林鉄道 乗車&運転体験	馬路村(うまじむら)	やなせ
7	安芸 マリンスポーツ体験	奈半利町(なはりちよう)	なはりの郷
8	安芸 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	安芸 ゆず探り体験(11月)	安芸市(あきし)	かまん東川
17	徳北 田舎体験(川遊び、稲刈り、間伐)	本山町(もとやまちょう)	汗見川
18	徳北 アメゴつかみ&塩焼き体験	土佐町(とさちよう)	いしはらの里
20	徳北 霧石溪谷トレッキング	大豊町(おおとよちよう)	絆の里・いわはら
25	仁淀川 アメゴ釣り	仁淀川町(によどがわちよう)	しもの郷
26	仁淀川 仁淀川ネイチャーバギー(日高村能津)	日高村(ひだかむら)	ミライエ
26	仁淀川 仁淀川リバーカヤック(日高村能津)	日高村(ひだかむら)	ミライエ
30	高橋 郷で縁側Cafe巡り	津野町(つのちよう)	奥四万十の郷
31	高橋 韓国風サウナ(チムジルバン)	梶原町(ゆすはらちよう)	はつせ
33	高橋 龍馬 脱藩ウォークイン垂ヶ峠	梶原町(ゆすはらちよう)	四万川(しまがわ)
33	高橋 久保谷森林セラピーロードウォーキング	梶原町(ゆすはらちよう)	まつばら
33	高橋 横浪黒潮ラインウォーキング	須崎市(すさきし)	うらのうち
33	高橋 ウォーキングイベント	須崎市(すさきし)	あわ
33	高橋 歩いて郷Go!(散策)	津野町(つのちよう)	奥四万十(おくしまんと)の郷
34	高橋 シーカヤックツアー	須崎市(すさきし)	あわ
37	樟多 ウォーキングイベント	黒潮町(くろしおちよう)	北郷(ほくごう)
38	樟多 健康ウォーク	黒潮町(くろしおちよう)	かきせ
39	樟多 若山 槽(こうぞ) 紙漉き体験	黒潮町(くろしおちよう)	佐賀北部(さがほくぶ)
39	樟多 若山 槽(こうぞ) 蒸し剥ぎ体験	黒潮町(くろしおちよう)	佐賀北部
39	樟多 沖の島シーカヤック体験	宿毛市(すくもし)	妹背家(いもせけ)
40	樟多 レンタサイクル	三原村(みはらむら)	やまびこ
40	樟多 土佐三原村 村歩き 古木めぐり	三原村(みはらむら)	やまびこ

## 自然体験

## 買う

7	安芸 物産館 無花果(いちじく)	奈半利町(なはりちよう)	なはりの郷
12	物部・高知 鏡むらの店	高知市(こうちし)	梅ノ木
12	物部・高知 蓮生の里 美良布直販店	香美市(かみし)	美良布(びらふ)
15	徳北 集落活動センターあなない(直販所)	大豊町(おおとよちよう)	あなない
23	仁淀川 ふれあいの里柳野	いの町(いのちよう)	柳野(やなぎの)
32	高橋 集落活動センター「けやき」	四万十町(しまんとちよう)	けやき
32	高橋 あいの里まつばら(直販所)	梶原町(ゆすはらちよう)	まつばら
34	高橋 しまがわ市場(直販所)	梶原町(ゆすはらちよう)	四万川(しまがわ)
34	高橋 ジビエ浦ノ内	須崎市(すさきし)	うらのうち
39	樟多 さが谷三里マーケット(直販所)	黒潮町(くろしおちよう)	佐賀北部(さがほくぶ)
39	樟多 下川口家直販所	土佐清水市(とさしみずし)	下川口家(しもかわぐちけ)



Take  
free



..... 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」をしてみてくださいね！



センターの特産品はここでも入手可能！



なりの郷通販サイト

ゆすはら雲の上ストア



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: 070101@ken.pref.kochi.lg.jp

令和5年12月