

高知・仁淀川エリアの旅ガイド

# NIYODO BLUE!

奇跡の清流、仁淀川へ！

## 仁淀川のおそび方レシビ10

圧巻の仁淀ブルーを訪ねよう！ | 仁淀川タイムトラベラー | 大自然とひとつになろう！  
神秘的スポットでエネルギーチャージ！ | 仁淀川でのんびりキャンプ！  
仁淀川のうまっ！をさがそう！ | 仁淀川エリアおみやげ図鑑  
仁淀川のお宝スポットを巡ろう！ | NIYODO BLUE & MOUNTAIN | 仁淀川の祭り

# 奇跡の清流へ 仁淀川へ!

仁淀川の  
あそび方  
レシピ

10

西日本最高峰の石鎚山から  
124キロもの永い旅を経て土佐湾へ至る  
四国の川の三男坊、仁淀川。  
この川の名が知られるようになったのは、  
「仁淀ブルー」と称される、  
奇跡的ともいわれるほどの川の美しさです。

この川は、川底に沈む石や岩の色、  
太陽の日差しや空模様、山の木々の色など  
さまざまな色をつつしこみ、  
四季折々、刻一刻とその表情を変えていきます。

この川の魅力は、その美しさだけではありません。  
自然にたっふりと浸かってみたり、  
歴史や伝統の奥深さに酔いしれてみたり、  
何をするでもなく、のんびりとした時間を過ごしてみたり、  
たくさんのお遊び方があふれています。

人それぞれ、思い思い。  
仁淀川を「楽しみきる」ための  
遊び方のヒントをこの本にまとめてみました。  
家族連れで、友達と、カップルで、おひとり様で。  
さあ、なにがみつかるか、おたのしみ。

GUIDE

ガイドの案内に従って1~2時間の見所たっぷりの渓谷散策を楽しめます。  
3,000円(3人目より+1,500円、小学生は+1,000円)  
☎0889-20-9511(仁淀ブルー観光協議会)



その青さ、その透明度に驚くこと間違いなし。旧池川商店街からしばらく車を走らせると、仁淀ブルーの美しさを心ゆくまで楽しめる安居渓谷です。渓谷に入り、まずはじめに飛び込んでくるのがみかえりの滝。橋の上から見る事ができる珍しい滝で、水量の多い夏場の時期がおすすめです。マイナスイオンをいっぱい浴びたい人は、乙女河原から橋を渡り、しばらく溪流沿いを歩くとたどりつく飛龍の滝へどうぞ。龍が体をくねらせたような迫力がある安居渓谷最大の滝です。乙女河原上流の駐車場から遊歩道を歩くと見えてくるのが水晶淵。季節や時間帯で水の色が青や緑に変わるといふフォトジェニックなスポットで、その青さは仁淀川流域でも最強クラスを誇ります。そして、水晶淵の少し先の砂防ダムも仁淀ブルーの隠れスポット。写真をお撮りするならブルーが映える9月以降がおすすめです。

究極の仁淀ブルー!!  
安居渓谷を散歩しよう

近隣のたちよりのスポット

**【宿とお食事どころ】**  
**宝来荘&飛龍812**  
安居渓谷巡りの拠点に便利な宿。「飛龍812」ではさまざまなスイーツを楽しめる(期間限定)。  
☎仁淀川町大屋1627-4 ☎0889-34-3719  
伊野ICより約80分 11:00~14:00, 17:30~20:00 水曜休あり



**【こんにやくづくり体験とお食事】**  
**山のめぐみ舎 cafe&workshop**  
仁淀川町産こんにやく芋を使いひとつひとつ丸めてつくるこんにやく作りを体験。こんにやくと季節のお野菜のランチプレートつき。  
☎仁淀川町岩丸7 ☎090-8024-5576(要予約)



**【お食事どころ】**  
**いけがわ439交流館**  
田舎寿司やお弁当などおいしいものが揃う売店と、海老フライなどの定食が人気のレストラン。  
☎仁淀川町北浦450-2 ☎0889-34-3988  
伊野ICより約50分 7:30~16:00 年末年始休(レストランは8:00~16:00(0515:00)あり)



**【カフェ】**  
**池川茶園工房カフェ**  
お茶の味が楽しめる手作りプリンとパフェが人気。川のほとりのテラスでくつろぎながらどうぞ。  
☎仁淀川町土居甲695-4 ☎0889-34-3100  
伊野ICより約50分 10:00~18:00 あり



安居渓谷みどころマップ



安居渓谷

仁淀川町

仁淀川の  
あそび方  
レシ  
01  
NATURE



圧巻の仁淀ブルーを訪ねよう!

仁淀川は、その色を青、緑、群青、空色... 刻一刻とその色を変幻自在に変えていきます。時間帯によっても、気候によっても、そしてきっと、見る人の気持ちによっても、見え方が変わってくるのです。紺碧の仁淀ブルー、その不思議をぜひ味わってください。

最寄り道の検索は宝来荘で!

●仁淀川町大屋地区。仁淀川町役場より国道439号を吾北方面へ約10分、県道362号に入り安居渓谷方面へ約20分で渓谷中部にある「宝来荘」に到着します●「宝来荘」付近をはじめ渓谷内にはいくつかの駐車場があります●乙女河原から「飛龍の滝」までは約10分程度です●県道362号は1車線の山道が続くので山道に不馴れな方はご注意ください

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のひとつが「にこ淵」です。滝壺全体に日差しが降り注ぐお昼前後がもっとも「ブルーな時間」といわれています。急な坂や階段を降りるので、すべりやすい靴やスカートは避けてください。入水や飲食は厳禁です。

また、にこ淵から少し足を伸ばせば、高さ50～100mの絶壁を駆け下る東滝、西滝、権現滝、大樽の滝の4つの滝からなる「程野の滝」や、バンガローやキャンプ場が整備された「グリーン・パークほどの」があります。

# にこ淵

この町

時が経つのを忘れる滝壺



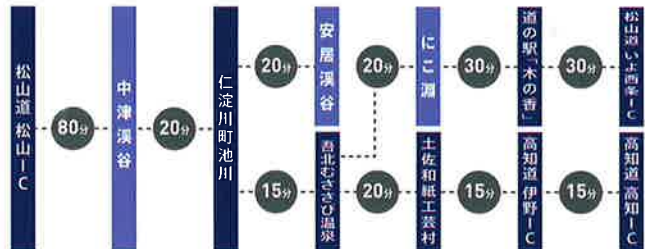
## グリーン・パークほどの

バンガローやオートキャンプ場などの宿泊施設や森林生態学習館がある。土佐あかうしなどをセットで提供する「手ぶらでバーベキュー」(2,500円/人)が広々としたBBQ棟で楽しめるほか、バウムクーヘン作りや石窯を使った焼ドーナツ作り体験もできる。

☎いの町清水上分2995 ☎088・867・3705 🚗伊野ICより約30分 📍あり

にこ淵から  
6分

## 🚗 [各スポットへの所要時間]



**最寄り道の検索はグリーン・パークほどので!**  
[詳細地図→42P]

●いの町清水上分。高知方面からの場合、国道194号「道の駅633美の里」から約15分、「程野の滝(グリーン・パーク)」青色看板で右折。西条方面からの場合枝畝トンネルより約10分、同じ看板で左折。山道に入り約5分、左手の「にこ淵専用駐車場」に駐車し、徒歩数分

## 近隣のた



### 高知アイス売店

土佐ジローのタマゴを使った濃厚ソフトをはじめ、おいしいスイーツが盛りだくさん!

☎いの町瀬瀬上分807-1 ☎088・850・5288  
🚗伊野ICより約25分 🕒平日11:00~17:00、土日祝・GW・お盆は10:30~18:00(12月~2月は17:00まで) 第2・第4月曜日(7・8月除く)・年末年始(月曜が祝日の場合は翌火曜日) 📍あり



### うちごはん 空kuu

夏は田園風景を眺めながら、冬は薪ストーブで暖まりながら、コーヒーと家庭料理を楽しむ。

☎いの町下八川乙243-1 ☎080・8638・9000 🚗伊野ICより約30分 🕒9:00~16:00 ランチ 11:30~14:00 月曜・火曜休 📍あり



### grin coco

築100年以上の古民家を改修したカフェ。家庭的で素朴なおしさのお昼ごはんを楽しめる。

☎いの町下八川丁1728 ☎080・2988・8989 🚗伊野ICより約30分 🕒11:30~14:00(予約優先) 月曜~水曜・日曜休(不定休あり) 📍あり



### アオイネコ

「吾北むささび温泉」内のカフェ。週替りランチや珈琲、自家製スイーツが人気。

☎いの町小川東津賀才53-1 ☎080・6372・7596 🚗伊野ICより約30分 🕒11:00~17:00 火曜~木曜休 📍あり



### 道の駅633美の里

吾北特産の野菜や手作り味噌・こんにゃく、豆腐などの加工品が並ぶ。お菓子屋さんや「つがにうどん・そば」が名物の食事処も。

☎いの町上八川甲1160-2 ☎088・850・5300 🚗伊野ICより約40分 🕒9:00~18:00(テナントは~17:00) 年末年始休 📍あり



### レストハウスしみづ

にこ淵からもう一歩先、グリーンパークほどのにあるお蕎麦屋さん。きじそばがおすすめ。

☎いの町清水上分976 ☎088・867・3136 🚗伊野ICより約60分 🕒10:00~15:00 木曜休 📍あり



Photo: Hideo Yuki / Tokai Photo

Photo: Hideo Yuki / Tokai Photo

# 中津溪谷

渓谷めぐりも温泉も楽しめる  
ワクワクがいっぱいのはれの渓谷



石柱

Photo: Nobuyuki Takahashi

Photo: Takuya Hosoda

自然のオブジェと渓谷美が訪れた人の心を洗う中津溪谷。身をくぐらせながら岩間を抜けたり、橋から激流をのぞきこんだり急な階段で峠越えしてみたりと、次から次へとシチュエーションが変化し飽きることはありません。

庄巻は、なんとといっても雨竜の滝。爆音とともに大量の水が20mにも及ぶ落差を駆けおち、無数の水しぶきが見る者に襲いかかります。そして、もうひとつの見所は、切り立った岩盤が激流でえくり取られるようにしてできた石柱とその付近。光が反射して、暗いはずの谷底が明るく光るのが印象的です。

渓谷の入口には、すべすべの温泉を楽しめる露天風呂と、地元食材をふんだんに使った料理を味わえる「中津溪谷ゆの森」があり、渓流散策の疲れを癒すことができます。

川辺に立つ七福神の石像も探してみてください。



## GUIDE

ガイドの案内に従って1~2時間の見所たっぷりの渓谷散策を楽しめます。  
3,000円(3人目より+1,500円、小学生は+1,000円) ☎0889-20-9511(仁淀ブルー観光協議会)



中津溪谷からすぐ

### 【カフェ】茶農家の店あすなる

山の食材でいっぱいの「あすなる御膳」や沢渡茶を贅沢に使ったスムージーやワッフルが人気。

☎仁淀川町野川258-1 ☎0889-36-0188  
●10:00~16:00 木休 ☑あり



中津溪谷から10分

### 【カフェ】えちごやカフェ

レトロな雰囲気の魅力のカフェ。優しい味付けの日替わりランチや月曜日だけの「えちごやカレー」が人気。

☎仁淀川町野川90 ☎0889-36-0111  
●11:30~16:00(ランチ14:00まで) 水、第2・第4木休 ☑あり



中津溪谷から3分

近隣のたちよりスポット



### 【醸造所&タップルーム】BLUE BREW

天然水と本場アメリカの技術で丁寧に造られたクラフトビールを楽しむ醸造所 & タップルーム。お持ち帰り可能な瓶ビールも(P30-⑩参照)

☎仁淀川町下名野川1131-4 ☎050-3701-9091  
●11:00~17:00(金、土、祝祭日前は~20:00)火、水休  
※詳細はホームページ、電話で問い合わせ下さい ☑あり



Photo: Shiori Hatakenaka



中津溪谷から10分

### 【レストラン】秋葉の宿

大渡ダムを一望するレストラン。ダムをイメージしたダムカレーをぜひ。

☎仁淀川町高瀬3869 ☎0889-32-2771  
●月・木休 ☑あり



最寄り道の検索は  
中津溪谷ゆの森で!

●仁淀川町名野川。仁淀川町役場から国道33号を松山方面へ約10分、県道363号を下名野川方面へ入るとまもなく渓谷入口です●国道33号から渓谷へ向かう上り坂のカーブのすぐ先、左側に広い駐車場があります●「雨竜の滝」まで徒歩20分、渓谷最奥の「石柱」までは徒歩40分程度です。

雨竜の滝

Photo: Nobuyuki Takahashi



酒造りや和紙の製造、林業、製茶など、古くからさまざまな産業が発達してきた仁淀川エリアでは、山の奥の「こんなところには？」と思うようなところにも町があり、人々が生活を営んできました。歴史と文教の町の佐川、土佐和紙を中心とする工業の町である伊野などでは、今でもその当時の名残を見ることが出来ます。いざ、タイムトラベラー気分で仁淀川エリアを巡ってみると…？



流域随一の歴史の町、佐川町



- 1.青源寺 2.酒蔵の道 3.佐川文庫庫舎 4.司牡丹一号蔵 5.乗台寺 6.牧野富太郎ふるさと館 / 牧野富太郎生家跡地に建つ資料館。博士ゆかりの品や資料、原稿等を複製展示(月(祝日の場合翌日)・年末年始休 7.牧野公園 / 高知を代表する桜の名所。さまざまな種類の桜や四季折々の山野草を楽しめる 8.バイカオウレン 9.青山文庫(月・年末年始休、入館料400円) 10.竹村家住宅

歩き〜の申込や、高知出身の声優である小野大輔さんの音声で町歩きを楽しめる「さかわ・上町音声ガイド」の利用は、旧浜口邸にある観光案内窓口までお問合わせを。

さかわ・酒ぶら上町歩き  
地元ガイドによる町歩き。所要1〜2時間。  
歴史散策コース / お買い物コース / 佐川の酒・酒蔵めぐりコース / 牧野富太郎コース  
【料金】3,000円(※青山文庫は別途入館料必要)  
※10名以下一律3,000円。11名以上はひとり300円

さかわ・上町音声ガイド  
上町地区の観光ポイントを日中英韓の4カ国語で案内するマップと音声ペンを貸出。  
【料金】500円(1グループ・2時間まで)  
※別途保証金をお預かり終了後にお返しします

いずれもお問合わせは…  
旧浜口邸(さかわ観光協会)まで!  
☎0889-20-9500 佐川町甲1472-1  
9:00〜17:00(カフェは10:00〜16:00)  
月休(祝日の場合翌日休)



白壁の坂道、長い酒蔵、美しい庭：佐川町の魅力は、日本のさくら名所百選のひとつ「牧野公園」の桜が見頃を迎える春、町を包む山々の緑が一層濃さを増す夏、土佐三大名園として知られる「乗台寺」や「青源寺」の紅葉が見事に染まる秋、町が新酒の香りに包まれる冬と、四季折々、訪れるたびに表情を変えていった。

町歩きの拠点となるのは、旧浜口邸。江戸中期の商家を改修したもので、さかわ観光協会の観光案内窓口とカフェ、お土産コーナーが併設されている。すぐそばには土佐酒を代表する「司牡丹酒造の酒蔵」や試飲ができる「酒ギャラリーほてい」、江戸時代の商家の佇まいを伝える「竹村家住宅」や「竹村呉服店(キリン館)」など、土佐漆喰や水切り瓦といった伝統の技術が光る屋敷が並び、ひととき目立つ鹿鳴館時代の面影を残す洋館は佐川文庫庫舎だ。

小さな十字路を曲がり白壁の坂道を抜けると、左手に青山文庫、右手に青源寺がある。青山文庫は維新の志士のために宮内大臣を務めた田中光顕が残した志士の遺墨や牧野富太郎ゆかりの品が並び博物館で、小さいけれど見応えは十分。

まち歩きガイドも充実。町内の模型作家・栗田真二さんが「〜」と作り上げた佐川の名建築群の巨大模型がずらりと並び佐川地場産センターからゆつくり1〜2時間かけてエリア内のみどころを地元ガイドが解説してくれる「さかわ・酒ぶら上町歩き」の申込や、高知出身の声優である小野大輔さんの音声で町歩きを楽しめる「さかわ・上町音声ガイド」の利用は、旧浜口邸にある観光案内窓口までお問合わせを。



佐川名物「山椒もち」



大正軒[うなぎ]要予約  
創業大正2年。皮はパリッと香ばしく、肉厚の身は弾力があり食べ応え十分。秘伝のタレが絶妙な鰻の老舗。  
☎0889-22-0031 佐川町甲1543  
●11:30〜14:00、17:00〜19:00 日休  
●佐川駅より徒歩約6分、自転車2分

杉や[お酒と料理]夜は要予約  
お酒好きの夫婦が選りすぐった日本酒をはじめとする和洋さまざまなお酒が並び、お昼の日替わり定食も人気。  
☎0889-22-1808 佐川町甲1412-3 ●11:00〜14:30・18:00〜21:00月・火休(祝祭日の場合は営業) ●佐川駅より徒歩約5分、自転車2分



旧竹村呉服店[雑貨]  
マルキウの呼称で通った竹村呉服店の建物で現在は雑貨店・カフェのキリン館が営業している。  
☎0889-22-9160 佐川町甲1300  
●10:00〜18:00、火・水休  
●佐川駅より徒歩約4分、自転車2分

酒ギャラリーほてい[お酒]  
土佐酒を代表する酒蔵「司牡丹」。数多の銘柄を利き酒しながら好み的一本を探そう。  
☎0889-22-1211 佐川町甲1299  
●9:30〜16:30(13:00〜13:45休)、年末年始休  
●佐川駅より徒歩約4分、自転車2分



街並み模型展示[展示]  
町内の模型作家・栗田真二さんがこつこつと作り上げた青源寺や竹村家住宅などの模型がところ狭しと並び、必見!  
☎0889-22-7708(佐川町産業振興課)  
●9:00〜16:00、火休  
●佐川駅より徒歩約6分、自転車2分

旧浜口邸[カフェ・さかわ観光協会]  
観光案内のほか、カフェやお土産の購入に。地乳ソフトなどのスイーツも人気!  
☎0889-20-9500 佐川町甲1472-1  
●9:00〜17:00、月休(祝日の場合翌日休)  
(カフェは10:00〜16:00)  
●佐川駅より徒歩約4分、自転車2分



# 土佐和紙と 生姜の町、いの町



高知市の西となり、いの町伊野地区は、土佐和紙のまち。街中を歩けば古い紙問屋や商家の建物が多く残っています。

土佐和紙の最古の記録は平安時代に編まれた「延喜式」。土佐から朝廷へ献納されていたようです。以後も製紙の奨励は続き、江戸時代には藩の財政上でも重要な産業のひとつにまで育っていきました。

伊野が土佐和紙の町として劇的な発展を見ることになるきっかけは、江戸時代末から明治時代にかけて大型竈桁の発明や土佐典具貼紙の開発など土佐和紙の近代化に力を注いだ吉井源太翁の功績によるところが大きいとされています。源太は晩年に至るまで日本各地の製紙技術の指導にも注力し、その業績は県内だけでなく全国でも高く評価されています。

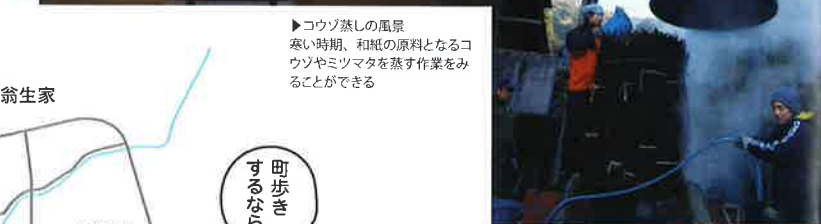
を和紙の歴史や原料、道具、工程などをわかりやすく紹介しており、体験コーナーでは色紙やハガキを漉くことができます。その工程はコウゾなどの原料を糞桁ですくい、バランスよく揺り動かすという一見単純なもののですが、力の加減などで仕上がりの風合いががらりと変わり、その奥の深さに驚かされます。また、**吉井源太翁生家**は現在も子孫によって守られており、観覧することができます。

古い紙問屋などの建物が点在する町並みを抜けたところにあるのは**福本神社**。「いの大国さま」として親しまれ、春大祭と秋大祭には多くの人が訪れる神社です。

いの町は生姜栽培も盛んで、町内各地のお店が参加してさまざまな生姜焼きを提供している「いの生姜焼き街道」のお店をめぐるのもお楽しみのひとつです。



- いの町紙の博物館** [紙すき体験]  
色紙やハガキを漉くことができます。第1日曜日はより本格的な「流し漉き」の体験もあり。  
☎088-893-0886 への町幸町110-1 9:00~17:00、月(祝日の場合翌日)・年末年始休 料金/400円(別途入館料500円(小中高生100円))
- 草流舎** [張り子人形]  
大正時代の紙問屋の建物でひとつひとつ手作りで仕上げられる張り子人形。  
☎088-892-1045 への町3811 10:00~16:00、水休
- 道の駅土佐和紙工芸村 和紙体験実習館** [紙すき体験]  
かわいい花や葉っぱをあしらった、世界に一枚だけのオリジナルハガキを漉いたり、折り染め・しぼり染めにチャレンジ。  
☎088-892-0127 への町鹿敷1226 9:00~16:00、水休  
料金/ハガキ(無地400円、草花入り600円)、うちわ(1,000円)、折り染め・しぼり染め(小判400円、中判600円)



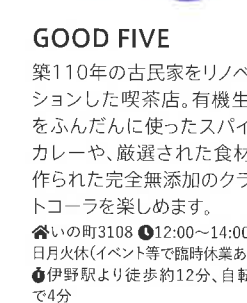
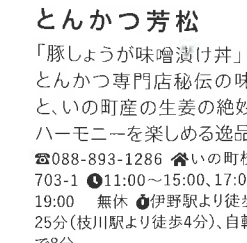
**食堂フライパン**  
明治期に作られた木造りの建物はまるでおばあちゃんの家に招かれたよう。まずは名物の生姜たっぶりのポークステーキ定食を召し上げ。  
☎088-893-0502 への町3175  
11:00-14:00 土日休 ●伊野駅より徒歩約12分、自転車4分

**とんかつ芳松**  
「豚しょうが味噌漬け丼」は、とんかつ専門店秘伝の味噌と、いの町産の生姜の絶妙なハーモニーを楽しめる逸品。  
☎088-893-1286 への町枝川703-1 11:00~15:00、17:00~19:00 無休 ●伊野駅より徒歩約25分(枝川駅より徒歩4分)、自転車で8分

**いの生姜の名産を  
料理のしもう!**

**レストパークいの**  
生姜焼きに刻み生姜、そして半熟卵が相性抜群!! ボリューム満点で、価格もお手頃な「生姜焼き定食」をどうぞ。  
☎088-893-4688 への町北内418 7:00-19:00 OS18:30 無休 ●伊野駅より徒歩約16分、自転車で5分

**GOOD FIVE**  
築110年の古民家をリノベーションした喫茶店。有機生姜をふんだんに使ったスパイスカレーや、厳選された食材で作られた完全無添加のクラフトコーラを楽しめます。  
への町3108 12:00~14:00 日月火休(イベント等で臨時休業あり) ●伊野駅より徒歩約12分、自転車で4分



▶コウゾ蒸しの風景  
寒い時期、和紙の原料となるコウゾやミツマタを蒸す作業をみることができる

**町歩き  
するなら  
いの・神紙をつなぐ  
道を歩こう**  
[町歩き]  
土佐和紙で栄えた伊野の町に残る趣たっぷりの紙問屋や蔵、建物をガイドと一緒に散策。9~16時まで随時受付。  
[料金]1,200円(お土産付) 要予約  
●いの町観光協会 ☎088-893-1211

仁淀川の  
あそび方  
レシビ

03

OUTDOOR



## 大自然と ひとつになろう!

海、山、川が揃った仁淀川エリアは、ファミリーでも楽しめるアウトドアスポットがたくさん!

ゆったり川面を下りながら時に迫りくる瀬に挑む「カヌー」でいか、ちょっと激しく、だけどみんなでワイワイと川を下っていく「ラフティング」か。はたまた、立ったり座ったりを楽しみながら川面をのんびりと進む「SUP」にするか?

中津渓谷では滝をのぼったりロープで下りたり...と冒険心をくすぐるキャニオニング・バックラフトツアーもスタートしています。

春から秋まで、初心者はもちろんお子さん連れでも楽しめる仁淀川のアクティビティを心ゆくまでお楽しみください!

# Canyoning SUP & Others

### Niyodo Adventure

仁淀川町野川450(中津渓谷) ☎080-5026-3288  
<https://www.niyodoadventure.com/>

【中津渓谷キャニオニング】大人8,500円  
①8:45~ ②13:45~

【中津渓谷バックラフト】大人8,500円  
①8:45~ ②13:45~



### 仁淀川アウトドアセンター

仁淀川町長屋6 ☎090-4504-2410  
<https://www.niyodo.jp/>

【SUP体験】1人7,500円(5~9月)  
【クリア kayak 体験】1人7,500円(3~12月)



### NPO法人 仁淀ブルー

越知町横畠北3080-2 ☎090-3900-0371  
<https://2410.blue/>

【カナディアンカヌー体験】1人7,500円(3~10月)  
①9:00~ ②11:20~ ③13:40~ ④16:00~(GWと7-8月)

【和船清流遊び】1人3,000円  
※運行時間はお問い合わせください

### 有機★高揚

越知町鎌井田本村852-2 ☎070-1047-0248  
<https://www.yukikoyo.com/>

【ミニラフト・ZAB】大人6,000円/小学生以下3,000円  
①9:00~ ②13:00~



### SUGGOI SPORTS

日高村下分2658 ☎0889-39-1868  
<http://shikoku-rafting.com/>

【仁淀川・SUPアドベンチャー】大人7,500円/子ども6,500円  
①9:00~ ②13:00~

### River Cruise

いの町鹿敷1226 土佐和紙工芸村「くらうど」  
☎088-892-1001  
<http://niyodogawa-rivercruise.com/>

【仁淀川サップ】大人6,000円  
①9:30~12:30 ②13:30~16:30

【モンスターサップ】大人7,000円  
①9:00~12:00 ②13:00~16:00  
ハイシーズンは①10:00~13:00 ②14:00~17:00



### B&M SURF&CAFE

土佐市新居66-40 ☎088-856-2267  
<http://buccisurf.blogspot.com/>

【仁淀川初心者体験コース】大人5,000円  
【清流仁淀ブルー川下りコース】大人7,000円



# Rafting Canoe

### スノーピークおち仁淀川キャンプフィールド

越知町片岡4 ☎0889-27-2622  
<https://sbs.snowpeak.co.jp/ochinliyodogawa/>

【ラフティング】6,050円  
①9:00~ ②13:30~

### River Cruise

いの町鹿敷1226 土佐和紙工芸村「くらうど」  
☎088-892-1001  
<http://niyodogawa-rivercruise.com/>

【仁淀川ラフティング】大人7,000円/小学生以下6,000円  
①8:50~12:00 ②12:50~16:00

### Ultimate River

越知町横畠東 ☎090-7573-8988  
<http://guesthouse-en.sakura.ne.jp/ultimate-river/>

【完全貸切ラフトツアー】2名20,000円/3名24,000円/4名30,000円  
5名35,000円/6名39,000円/7名42,000円 \*小学生以下は500円引き  
10:00~14:00



### River Cruise

いの町鹿敷1226  
土佐和紙工芸村「くらうど」  
☎088-892-1001  
<http://niyodogawa-rivercruise.com/>

【仁淀川カヌー】  
大人5,500円/小学生以下4,500円  
①9:20~12:30 ②13:20~16:30

【仁淀川カヌー1DAY】  
大人12,000円/小学生以下11,000円  
①9:00~16:00

【コンボ1DAY】(カヌー+ラフティング)  
大人12,000円/小学生以下11,000円  
①8:50~16:30

【ダウンリバー】(エキスパートのみ)  
大人7,000円/小学生以下6,000円  
①8:50~12:30 ②12:50~16:30



### スノーピークかわの駅おち

越知町越知丙625番地4  
☎0889-20-9666  
<https://sbs.snowpeak.co.jp/kawanoeklochi/shop/>

【カヌー・カヤック】6,050円  
①9:00~ ②13:30~

### 越知カヌー

越知町越知丙720 ☎090-9779-7459  
<http://sakawa.info/>

【カヌーツアー】中学生以上6,000円/子ども5,000円  
①8:50~12:00 ②13:20~16:30



### 川遊びにはライフジャケット必須です!

川遊びをする場合には、子どもだけでなく大人も必ずライフジャケットを着用しましょう。川は一見流れが遅いようでも一歩進めば急流になり、一気に足を取られることがあります。仁淀川では毎年のように水難事故が起きています。お酒を飲んだの水遊びや水泳は厳禁です。





# 土佐市で、海をあそぶ。

**総** 延長124キロにもわたる仁淀川の長旅の終点、土佐市のあそび方は、ここまで紹介してきた上流・中流エリアとはうってかわって、目の前にどこまでも広がる海をいかに堪能するか!?ということ。

まず、一番のオススメは土佐湾を知り尽くした現役漁師さんが案内してくれる**1 宇佐ホエールウォッチング**。ニタリクジラやイルカの群れとの出会いを目指してぜひ大海原へと出かけてみてはいかがでしょうか？

大地変動の痕跡がそのまま残された「横浪メランジュ」に海上から接近することができる**2 土佐湾クルージング**も人気です。メランジュとは種類の違う色々な石や岩が混ざり合った地質や地層で、なおかつ地図で分かるくらい大きなものこと。横浪メランジュは海洋プレートが沈み込みくっつくことで徐々に成長し日本のような弧状列島が出来たことを世界に先駆けて陸上で証明した場所で、横浪スカイラインにある**3 五色の浜**からもアプローチできます。

同じく宇佐の**4 手ぶらで船釣り体験**は、釣り初心者でも気軽に船釣りを楽しめるプログラム。船が目指す釣り場は穏やかな内海である浦ノ内湾なので、船酔いが心配なお子さん連れでも安心です。釣り竿なども一式レンタルすることができます。

その他、小さなお子さん連れなら県内最大級のふわふわドームを中心に各種遊具が揃う**5 新居緑地公園**、海岸でのデイキャンプなどに便利な**6 バーベキューグリルのレンタル**も人気です。



**1 宇佐ホエールウォッチング**

**1. 宇佐ホエールウォッチング** 宇佐ホエールウォッチング協会(☎090-3782-2554or088-856-1133) 大人6,000円/小学生4,000円/3~6歳3,000円 ※5日前までに要予約。4月20日~10月31日まで運航 ●**2. 土佐湾クルージング** 土佐市観光協会(☎088-881-3359) 中学生以上3,000円/小学生以下1,000円 参加者全員にお土産付き ※1週間前までに要予約 ●**3. 五色の浜** 土佐市宇佐町竜。土佐ICから車で約25分 ●**4. 手ぶらで船釣り体験** 園竹村貸舟店(☎088-856-0043) 櫓かい船4,500円~、エンジン&船頭付き35,000円/エサ・道具ほか各種レンタルあり ※前日までに要予約(船頭付きは2日前) ●**5. 新居緑地公園** 土佐市新居。9:00~17:00、水休 ●**6. BBQセットレンタル** 園土佐市観光協会(☎088-881-3359) 2,800円~



**6 BBQセットレンタル**

**伝統の饅節づくりを見学!**  
土佐市宇佐は古くからの饅節の産地。見学コースでは、さばく、茹でる、焼す、干すという工程を見学できます。  
●竹内商店の饅節工場見学 園城西館 ☎088-875-0111 大人1,500円 ※前日までに要予約

**宇佐をまるごと食べ歩き!**  
饅節工場見学に加え、アイスクリンやうるめいわしのフライを食べながら宇佐の見どころを堪能できるプログラム。  
●土佐市「宇佐ぶら」食べ歩き探検 ~漁師町を舌で楽しむ90分~ 園土佐市観光協会 ☎088-881-3359 大人2,500円 ※土曜日のみ。要予約

**宇佐体験**  
港町宇佐ならではの体験はこちら  
願いを込めて腕数珠づくり!  
色とりどりの石の中から好きなものを選び、願いを込めながら組み合わせてつくる腕数珠づくり体験。  
●腕数珠づくり体験 園工房花虫八放 ☎088-856-1787 2,400円 ※前日までに要予約



**3 五色の浜**

**5 新居緑地公園**

**2 土佐湾クルージング**

**4 船釣り**

見えてる崖は、ぜんぶ横浪メランジュ!

## レンタサイクル

いの町・日高村・佐川町

緩やかな流れが続く仁淀川沿いはサイクリングにうってつけ。レンタサイクルであなただけの景色を見つけよう!

### いの町観光協会

いの町1692-9 ☎088-893-1211  
[受付/返却場所]いの町観光協会、かんぼの宿、道の駅土佐和紙工芸村くらうど、道の駅633美の里。村の駅ひだか、旧浜口邸(さかわ観光協会)で乗り捨ての場合はプラス300円。  
[料金]1日1,000円

### 日高村観光協会

日高村本郷1478-9 村の駅ひだか内 ☎0889-24-5888  
[受付場所]村の案内所ひだか  
[返却場所]村の案内所ひだか、屋形船仁淀川、とまと。さかわ観光協会、いの町観光協会で乗り捨ての場合はプラス300円。  
[料金]1日500円

### さかわ観光協会

佐川町甲1472-1 ☎0889-20-9500  
[受付場所]旧浜口邸(さかわ観光協会)  
[料金]3時間以内1,000円、1日1,500円  
[返却場所]旧浜口邸(さかわ観光協会)。  
いの町観光協会、村の案内所ひだかで乗り捨ての場合はプラス300円

### NPO法人 仁淀ブルー(レンタルE-BIKE)

越知町横高北3080-2 ☎090-3900-0371  
[貸出場所]高知龍馬空港、高知市・仁淀川エリアの宿泊施設、道の駅、駅など運搬車が停車できる場所  
[レンタル方法場所]レンタル希望日、貸出・返却予定時間、貸出・返却場所、予定走行ルート、台数、身長をメールでお知らせください。レンタルの可否を折り返し連絡します。  
[料金]日帰り:平日6,930円、土日祝日7,700円、繁忙期9,240円 1泊2日:平日12,600円、土日祝日14,000円、繁忙期16,800円



## パラグライダー

仁淀川町

日常では絶対に味わえない浮遊感が楽しめる、パラグライダー。中津明神山の裾野に広がる吾川スカイパークで、専属のインストラクターが初心者の方から丁寧に指導します。

### ウィンドバルESD

仁淀川町上名野川・吾川スカイパーク  
☎090-3185-3655(089-971-3190)  
[料金]半日体験コース:5,700円/1日体験コース:8,700円 ※2週間前までに要予約  
[開催日時]4月~11月 ①10:00 ②13:00  
※当日の気象条件により、フライトできない場合があります



## ものづくり体験

土佐市・いの町

陶芸作家・森田浩路さんの指導を受けながらつくる手びねりの陶器づくり体験や、大人も子どもも楽しめる機織り体験。

### もりたうつわ製作所(陶器づくり体験)

土佐市新居1945-8 ☎088-855-3792  
[料金]3,000円(前日までに要予約)

### 染織工房はたさ(機織り体験)

いの町鹿敷1226(道の駅土佐和紙工芸村内)  
☎088-892-3872 水休  
[料金]テーブルセンター(1,500円)・ランチョンマット(2,250~3,300円)、マフラー(6,600円)など



## 釣り体験

いの町・仁淀川町

糸と河原の石でつくった仕掛けと川の石に巣をつくるトビケラで釣り上げるゴリ釣りと、本格的な友釣りにも挑戦することができる鮎の友釣り体験にチャレンジ!

### ゴリ釣りのいの町観光協会

☎088-893-1211  
[料金]2,000円(1週間前までに要予約)  
[開催日時]5~9月

### 鮎の友釣り体験一帖屋仁淀川

☎090-5144-9221  
[料金]7,500円(中学生以下5,000円)



## 昔ながらの工場見学

土佐市・日高村

木材を薄さ0.1ミリにまで削った天然の緩衝材であるもくめん(木毛)工場の見学(匂い袋づくりの体験付き)と、一本一本手作業で作るくわ専門の鍛冶屋さんの工房を間近で見学!

### 戸田商行(もくめん専門工場)

土佐市本村580  
[料金]1,500円(小学生以下1,000円)  
※希望日の2日前までにQRコードから予約



### 大野くわ(くわ専門の鍛冶屋さん)

日高村本郷1503 ☎0889-24-5888(日高村観光協会)  
[料金]1,000円 ※希望日の2日前正午12時までに日高村観光協会ホームページか電話で予約



Photo: Nobuyuki Takahashi

## 試飲も楽しめる! 酒蔵見学

佐川町・土佐市

土佐酒を代表する銘柄である「司牡丹」と「酔鯨」「亀泉」の酒づくりを見学できます。お楽しみは、見学後の利き酒です。

### ●司牡丹酒造

佐川町甲1299 [料金]1,000円  
※右記QRコード「じやらん」で予約



### ●酔鯨酒造 土佐蔵

土佐市甲原2001-1 [料金]500円  
※右記QRコード「じやらん」で予約



### ●亀泉酒造

土佐市出間2123-1 [料金]500円  
※土佐市観光協会 ☎088-881-3359へ予約



Photo: Takuya Hosogi



Photo: Takuya Hosogi

## おいしい体験

いの町・日高村

水車で挽いたそば粉でそばを打つ「そば打ち体験」や、自分でお茶を焙煎してかわいし和紙を貼った茶缶に入れて持ち帰る「まい茶づくり」はいかが?

### ふれあいの里 柳野(そば打ち体験)

いの町小川柳野2482 ☎088-868-2148 火・金休  
[料金]2,000円(要予約・2人以上)

### 霧山茶園(茶缶とまい茶づくり)

日高村柱谷382-23 ☎0889-24-4615  
[料金]3,960円(税込)  
※希望日の前日17:00までに予約(2~10名まで)  
※第1・第3金曜と翌土・日・月に開催

## 湿地帯ぶらり散策 (めだか池フットパス)

日高村

県内最大級の内陸型湿地・日下川調整池では、季節の花や野鳥観察を通年にわたり楽しむことができます。なかでも11月から3月は越冬する冬鳥を観察することができます。年に数日しか出会えない貴重な野鳥に遭遇することも。約2時間の散策を楽しめるガイドツアーも開催しています。

### 日高村観光協会

☎0889-24-5888  
[料金]1,400円 ※3日前までに要予約  
大人一人につき子ども1名無料(2人目以降は700円)

## ゴルフ

日高村

日高村の丘陵地に広がる美しいロケーションが自慢のゴルフ場でゆったりプレイ。

### グリーンフィールドゴルフ倶楽部

日高村大花1000 ☎0889-24-7711  
[料金]平日キャディ付13,160円(セルフ8,010円) 土日祝キャディ付17,160円(セルフ11,810円)

### 錦山カントリークラブ

日高村下分2311-1 ☎0889-24-5311  
[料金]平日キャディ付9,900円(セルフ7,900円) 土日祝キャディ付15,000円(セルフ13,000円)  
※いずれのゴルフ場も別途消費税及びゴルフ場利用税650円、ゴルフ振興基金80円必要

## 屋形船仁淀川

日高村

船着場から名越屋沈下橋近くまで約50分の優雅な船旅を楽しめる「仁淀川屋形船」。仁淀川の幸が盛り込まれた「仁淀川弁当」(前日までに予約)をいただきながら、川の音に耳を傾けてみてください。

### 観光遊覧船 屋形船仁淀川

日高村本村209-1 ☎0889-24-6988  
[料金]大人2,000円/小学生以下1,000円  
[出航時間]⑨:00 ⑩:10 ⑪:30 ⑬:00 ⑭:30 ⑯:00  
★12月~2月は完全予約制



イメージ写真

## 味覚狩り

いの町・佐川町

りんごや梨、ぶどう、いちごなど季節の果物をみんなでもぎっておいしくどうぞ。

### 森本果樹園(梨・ぶどう)

いの町小野175 ☎088-892-0814

### 土本観光果樹園(梨・りんご)

佐川町二ツ野1308 ☎0889-22-0206

### 虚空蔵山観光農園フルーツランド(梨・りんご・みかん)

佐川町東組824-3 ☎0889-22-3505

### Berry農園山本(いちご)

いの町上八川丙7603-1 ☎090-4501-7567



# 猿田洞

日高村



## 猿田洞ケイビング

江戸時代中期に活躍し「土佐のねずみ小僧」ともよばれた忍者・日下茂平。その修行の地としての伝承が残されている洞窟が猿田洞です。全長約1420メートルのうち一部が開放されており、小学生以上で体力と勇気があればスリル満点のケイビングにチャレンジできます。

【料金】3,000円(小学生以上対象)  
【開催日時】通年 ①10:00 ②13:00  
※3日前までに要予約



日高村観光協会  
日高村本郷1478-9  
☎0889-24-5888

# 地佐質川館

佐川町



## 大滝山&猿田洞 自分を見つめなおす修行の一日体験

古来より続く修験道を宗旨とする護国寺の現役住職がガイドする、約8時間の道中を移動するトレッキング。巨岩が点在するパワースポット・大滝山の散策、猿田洞の暗闇での瞑想体験、道中における説法や法話など、迷いや悩みがふっさけそうな一日です。

【料金】10,000円(中学生以上対象)  
【開催日時】通年 9:00~

日高村

# 大滝山

仁淀川の  
あそび方  
レシビ  
**04**  
POWER



## 神秘のスポットで エネルギーチャージ!

永い永い地球の営み、人々の営みの流れの中で生み出されてきた、神秘的なパワーあふれるスポットが仁淀川エリアには点在しています。トレッキングやケイビングでより奥深く、よりディープに体験してみてください。

## 日本の地質学はじまりの地、佐川で化石や地質をまなぶ

古生代から中生代の化石の宝庫として知られる佐川町にある佐川地質館では、地質や化石、地震、プレートテクトニクスに関する圧巻の展示を楽しめます。三畳紀やジュラ紀の化石採取とクリーニングを体験できる「化石採取体験」もオススメです(1週間前までに要予約)。

佐川地質館  
佐川町甲360 ☎0889-22-5500 【入館料】300円(小中高生100円) 9:00~17:00、月(祝日の場合翌日)・年末年始休



# 横倉山

越知町

## 横倉山トレッキングツアー

源氏と平家が覇権を争った「壇ノ浦の戦い(1185年)」で入水死したとされる安徳天皇。横倉山には、この安徳天皇が平家門とともに横倉山まで落ちのび、その後23歳の若さで崩御したとされる伝説が残されています。山中にある陵墓参考地は、今でも神秘的な空気が漂い、安徳天皇を祭神とする横倉宮、天皇の避難場所だったとされる平家穴なども残されており、その歴史の重さと長さに思いを馳せることができます。

## 横倉山トレッキングツアー

【料金】3時間コース2,800円(9~12時)  
5時間コース3,800円(9~14時) 中学生未満半額  
完全予約制(1週間前までに)右記QRコードより予約  
【開催日時】通年 [対象] 全行程を完歩出来る体力のある方 [基本コース]横倉山自然の森博物館集合→杉原神社・横倉宮・馬鹿だめし・安徳天皇陵墓参考地・畝傍山眺望所等

## 越知町観光協会

越知町越知甲1736-7 ☎0889-26-1004



## 横倉山自然の森博物館

越知町越知丙737-12  
☎0889-26-1060  
【入館料】500円(大学・高校生400円、小・中学生200円)  
9:00~17:00、月休(祝日の場合翌日)・年末年始休

また、横倉山は石灰岩や花崗岩、蛇紋岩などから成る複雑な構造を有し、約1300種もの植物が自生する植物の宝庫でもあります。山中にはアカガシの原生林が残り、広葉樹の朽ちた幹のたもとでほのかに光る発光キノコや落葉の上に無数に散らばる小さな光の菌糸は「地上の星」として愛されています。

そして、横倉山は日本植物学の父、牧野富太郎博士の重要な研究フィールドのひとつでもありました。山麓にある県内唯一の安藤忠雄建築でもある「横倉山自然の森博物館」では、博士の描いた精緻な植物画やこの山で発見された化石の数々を見ることが出来ます。

このように、広大な山域の随所に神秘的なパワーを秘めるのが横倉山。トレッキングツアーでそのパワーをしっかりと感じてみてはいかがでしょうか。

サイトから  
簡単予約!





## 宮崎の河原キャンプ場

仁淀川町北浦  
仁淀川町池川総合支所地域振興課 ☎0889-34-2114

流域きっての透明度を堪能できるキャンプ場。浅瀬から瀬・淵・トロ、飛び込みまでさまざまな遊び方ができるが、深いところも多いのでライフジャケットは必ず着用で。利用料無料。夏場は混雑する。

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ シャワー

いろいろ遊べる！

## 初心者の方に 仁淀川町ふれあい公園オートキャンプ場

仁淀川町北浦  
仁淀川町池川総合支所地域振興課 ☎0889-34-2114

宮崎の河原と飛び込み台で有名なアカイセ遊泳場の間にあるオートキャンプ場。キャンプサイトは平らでテントもはりやすい。協力金(1人500円)はいけがわ439交流館へ。

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ シャワー



## グリーン・パークほどの

いの町清水上分973-8  
☎088-867-3705

バンガロー(2,310円〜)やオートキャンプ場(2,200円)、キャンプ場(540円〜)が整備されており、バウムクーヘン作りや帽子パン作りなどの楽しい体験もできる。

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ シャワー

## 夢の森公園キャンプ場

仁淀川町下名野川  
集落活動センター 山村自然楽校しもの郷 ☎0889-36-0005

炊事場・トイレ完備のキャンプ場。森の遊歩道や公園、目の前にある河原で水遊びを楽しめる。テントサイトは芝生になっており、ファミリーキャンプもしやすい。キャンプ場は1区画440円〜。

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ シャワー

## 星ヶ窪キャンプ場

仁淀川町長者乙6606  
仁淀川町仁淀総合支所 仁淀教育事務所 ☎0889-32-1041

満天の星を楽しめるキャンプ場。広場の中央には隕石が落ちた跡といわれる「星影の池」がある。昭和30年代までは草競馬のコースがあった。利用料無料。

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ シャワー

## 木の根ふれあいの森

いの町戸中171  
☎088-850-5658

樹齢数百年の自然林にある野外施設。ツリーハウスやハンモックなど森の遊び場が楽しい。バンガローは4人用16,500円、8人用33,000円(1人で使用する場合5,500円)。キャンプ場は1区画1,650円。

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ シャワー

## 波川公園

いの町波川いの町観光協会 ☎088-893-1211  
(ここにこ館は☎088-893-5085)

仁淀川唯一の川遊びスポット。キャンプ可能なフリーエリアは仁淀川橋のすぐ下流側にある。堤防上にある「ここにこ館(写真)」では、手ぶらでバーベキューをたのしめる「ここにこBBQコース」(1人前3,500円)なども。

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ シャワー

## 小浜キャンプ場

越知町横昌南  
越知町観光協会 ☎0889-26-1004

広い河原で家族連れに人気のキャンプ場。下流側に浅瀬があるので川遊びがしやすく、家族連れでのキャンプに最適。利用料無料。

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ シャワー

## 黒瀬キャンプ場

越知町黒瀬  
越知町観光協会 ☎0889-26-1004

高知市からも近く人気のキャンプ場。コインシャワーのほかバンガローも併設(一棟3,000〜4,000円)。ログハウス宿泊者にはBBQコンロの貸し出しも行っている。河原のキャンプ場は利用無料。

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ シャワー

## 本村キャンプ場

越知町横昌本村  
越知町観光協会 ☎0889-26-1004

広大な河原がそのままキャンプ場になっている。緑豊かな山が両岸に迫り、大きな谷が広がる下流側への眺めは雄大。子どもでも遊びやすい浅瀬がある。ただし設備は最低限。利用料無料。

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ シャワー

仁淀川エリアには初心者から慣れたキャンパーまで楽しめる

さまざまなタイプのキャンプ場がそろっています。

川のせせらぎや満天の星を楽しみながら、特別な時間を過ごそう!

最新の情報はかならず各お問合わせ先までご相談ください。

(価格情報はすべて税込)



仁淀川の  
あそび方  
レシビ

05

OUTDOOR

仁淀川でのんびり  
キャンプ!



## スノーピークおち 仁淀川キャンプフィールド

越知町片岡4 ☎0889-27-2622  
<https://sbs.snowpeak.co.jp/ochiniyodogawa/>

全30区画の芝生のオートキャンプサイト。スノーピークのテントやキッチンセット、ランタン、BBQセット、寝袋などのレンタルも行っており、キャンプ初心者でも手ぶらでも楽しめる。

ストア営業時間は9:00〜18:00、水曜定休。

レンタル料金(税込) テント一式:18,000円、キッチンセット:7,000円、ランタンセット:4,000円、焚火&BBQセット:5,000円etc

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ シャワー



キャンプサイト

1区画4,400円



モバイルハウス「住箱-JYUBAKO-」

2名まで17,600円

※キャンプサイトは6名以降1名追加につき1,100円(最大8人まで)。2台目を乗り入れする場合+1,100円。  
※モバイルハウス「住箱-JYUBAKO」は小学生以下のお子様を2名まで追加可能(1名3,300円)  
※ゴミ処理料440円



## スノーピーク かわの駅 おち

越知町越知丙625-4 ☎0889-20-9666  
<https://sbs.snowpeak.co.jp/kawanoekiuchi/>

《買う、遊ぶ、泊まる》を楽しめる観光拠点。物販エリアでは県内各地の物産品などを販売。ストア営業時間は8:30〜18:00、水曜定休。



モバイルハウス「住箱-JYUBAKO-」

1棟2名8,800円

※小学生以下のお子様を2名まで追加可能(1名2,200円)  
※ゴミ処理料440円

## 宮の前キャンプ場

越知町越知丙734-1  
越知町観光協会 ☎0889-26-1004

「スノーピーク かわの駅 おち」のすぐ下にあるキャンプ場。家族連れで気軽に釣りや川遊びが楽しむことができる。野外テーブルやイスも設置されている。

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ シャワー

仁淀川の  
あそび方  
レシピ  
**06**  
FOOD  
仁淀川の  
うまっ!を探そう!

旅のたのしみは、なんといっても食。  
仁淀川エリアならではの食材をふん  
だんに使った料理やスイーツから、  
工夫をこらしたお土産まで、ほんの  
一部ですが集めてみました。なには  
ともあれ...食べすぎにはご注意ください!



**01** 自由軒の  
味噌カツ  
ラーメン  
ニンニクの効いた味噌ラーメン  
に、カツがどーん!と乗った、ポ  
リュームたっぷりの高知名物!!  
●越知本店/越知町越知丁2882  
☎0889-26-0198 11:00~20:00  
月(祝日の場合翌日)・第2火休み  
●出来地店/いの町柳瀬上分  
548-1 ☎088-897-0262 11:00  
~20:00 月休



西中商店の  
牛スジカレー

**05** 金曜と土曜だけ楽しめる、鶏ガラ  
ベースのピジョンで柔らかく煮た  
牛すじやニンジン、ジャガイモ、ひ  
よこ豆が美味しいカレー。日曜日  
は菓子パンの販売も。  
●越知甲2111  
☎0889-20-9101  
9:00~15:00(金・土) /  
9:00~16:00(日) 月~木休



レストパークいのの  
土佐あかうしの  
ライスカレー

**03** 大きな男爵いもが  
ごろごろと入った  
食べ応え十分の  
ライスカレー。  
●いの町418  
☎088-893-4688  
7:00~19:00 年中無休

夏から秋に獲れるツガニを丸ごとすり潰し、  
じっくり煮込んだフワフワの身が美味。  
●いの町柳瀬石見1200  
☎088-897-0002  
7:00~14:00 年末年始休



山屋紅の  
つがにラーメン



千崎製麺の  
ラーメン

**06** 小学生から大人まで、  
宇佐の人々に愛される製麺所。  
太めの自家製麺を店内でどうぞ。  
●土佐市宇佐町宇佐829-4 ☎088-856-2909  
11:00~16:00

肉の旨味が食欲をそそる肉みそと  
温泉卵のコクが見事にマッチ。  
食べ応えのある太麺で大満足。  
「四国食1グランプリ」優勝。  
●越知町越知丙746  
☎0889-20-9595  
11:00~14:00/17:00~19:30  
(麺が無くなり次第終了)水休



ドライブイン  
肉そば



**07** 高知と松山を結ぶ  
国道33号沿いにあるドライブイン。存在  
感たっぷりの太麺のそばがおいしい。から  
しみそで食べるおでんも名物。  
●仁淀川町地62 ☎0889-35-1289  
9:00~17:00 水休



**08** イタリアンのモルゲンロートから  
ラーメン店へリニューアル。スープ  
は丸鶏と煮干しをベースに煮込ん  
だスープと北海道産小麦100%  
の麺が店主のこだわり。塩らぁ麺  
と醤油があり、いずれも厳選した  
食材を使用している。月替わりの  
ラーメンや夏季限定のメニューな  
どもある。  
●土佐市蓮池462-4  
☎088-854-1511  
11:00~スープがなくなるまで 月休

麵屋 颯の  
淡麗塩ラーメン



うめA加P店

その日の朝、一本釣りされたばかり  
のうめいわしの切り身を特製のタレ  
に漬け込み、井いっばいにした  
「宇佐といえばコレ!」の丼。春から  
秋は脂が乗り、冬は身が締まり、四  
季折々の味わいを楽しめる。  
●土佐市宇佐町宇佐1757  
☎088-856-0019  
11:00~15:00、17:00~21:00  
水、第2・4木、年末年始休  
※うめいわしの水揚げがない日もあるので、  
来店時には電話を



日高村  
おムライス  
参加店

鶏がらスープの熱々あんが  
特徴的なチャンポン。  
中には刻んだ野菜がたっぷり入り  
ボリューム満点。  
オム焼きめしも人気。  
●日高村本郷251-3  
☎0889-24-4112  
11:00~14:00、17:00~21:00 日休

居酒屋花の  
鉄ね焼

ヤマトイモとネギだけで仕上げた  
ふんわり食感と味わいがうれしい  
特製「鉄ね焼」をどうぞ!  
●越知甲1997  
☎0889-26-3272  
17:00~21:30頃 日休(祝日の場合は営業)

居酒屋たけ村の  
ぶりのヌタ和え

道沿いのお店は魚屋さん、入って  
みると居酒屋さんという仲良し夫婦が  
営むお店。魚料理はいつでも注文を  
受けてから下ろすので美味。写真は  
濃厚な自家製ヌタがうれしい「ぶり  
のヌタ和え」。  
●越知甲1612  
☎0889-26-0046  
17:00~21:00 日休



一本釣りをうめいわし  
ぶっつけ漬け丼

龍鳳の  
チャンポン

15



野菜の味わいを生かした絶品  
ピザの店。特に新鮮なフルー  
ツトマトを使ったピザが人気!!  
●いの町波川98  
☎088-893-4848 月休(祝日  
の場合翌日)

畑山ガーデンの  
ピザいろいろ

カフェレストマンマ亭の  
トマトの神様が食べた  
オムライス



オムレツにナイフを入れるとトロトロ卵が  
花開き、チキンライスを優しく包むオムラ  
イス。オムレツがふわりと割れる瞬間は  
歓声が上がるほど!  
●日高村下分1706-1 ☎0889-24-7916  
8:00~16:00 日休(オムライスは11:00~)

お母さんの  
手作りケチャップ  
オムライス



南国土佐の  
オムライス

オムライススタジアム全国大会  
で準グランプリ&ふるさと賞を受  
賞したオムライス。こだわり卵を  
使ったふわとろ生地に、柚子と生  
姜が香る特製タレがおいしい軽  
のフリットがマッチ。  
●日高村岩目地713  
☎0889-24-5739  
9:00~21:30 無休  
※オムライスは11:00~提供



3つの「街道」たのしもう!

うめA加P店  
鮮度日本一にこだわり、網ではなく伝統の一  
本釣りで一匹ずつ釣り上げた宇佐のうめ  
いわし。土佐市内の12店舗で、創意工夫こ  
らした「うめいわし」に舌鼓を打とう!



日高村  
オムライス  
参加店

日高村産のトマトを使ったオリジナルオムラ  
イスを日高村内の9店舗で提供中。  
お気に入りの一品が見つかりますように...!  
<https://www.hidaka-omuraisu.info/>



いの生姜  
焼き街道  
参加店

約100年前、いの町からはじまった高知の生  
姜栽培。いまでは全国に知られる産地となっ  
た町の生姜を使った料理をいの町内の  
19店舗で提供中!(13ページ参照)  
<http://ino-s.com/ino-ginger-road/store.html>





### 湖月飯店 29

オリジナルメニューのドラゴン五目ソバや小海老のチリソース煮込みなどが人気の老舗中華料理店。

佐川町 佐川町甲1658  
☎0889-22-1278 月休



### da zero 28

高知食材の本格イタリア料理店。昼はパスタやランチ、夜は要予約でシェフのお任せコースを楽しめる。

佐川町 佐川町丙3051  
☎0889-20-9603 火・水休



### コクバンカフェ 25

伊野市街地にあるシェアオフィス併設のカフェ。自慢の一品は魯肉飯(ルーローハン)!

いの町 いの町3175  
☎090-3688-3727 日休



### ベーカリーカフェ イワゴー 19

焼き上がったばかりの熱々のパンやバラエティ豊かなサンドイッチが人気のパン屋さん。

土佐市 土佐市高岡町甲1973-1  
☎088-852-1218 第3水休



### 玉杯 18

寿司屋のような大きなカウンターが特徴の店。一本釣りの棒寿司が人気。

土佐市 土佐市高岡町乙38  
☎0120-026-678 月、第4日曜休



### 割烹松尾 居酒屋「和み」 17

伝統の郷土料理から創作料理まで、海の幸を中心に幅広く楽しめる、90年以上続く老舗割烹。

土佐市 土佐市高岡町甲2080  
☎088-852-1158 火休



### 味処おさき 33

ランチ時の各種定食は、なんと500円から。サクッと揚がったボリューム満点のトンかつが人気。

仁淀川町 仁淀川町大崎325  
☎0889-35-0309 不定休



### 仙八 30

秘伝ソースが美味しい「トンカツ定食」と越知名産の山椒を使った「山椒入り唐揚げ」が人気。

越知町 越知町越知甲1951-18  
☎0889-26-3270 日休



### ふれあいの里柳野 26

柳野産のそば粉でつくった七割そばや田舎寿司など素朴な味をたのしめる。

いの町 いの町小川柳野2482  
☎088-868-2148 火・金休



### VILLA SANTORINI logue 21

ゴ・エ・ミヨ2020で3トック、15/20という高評価を獲得。今や高知を代表するレストラン。

土佐市 土佐市宇佐町竜599-6  
☎088-856-0007 不定休



### 魚菜稲月 20

ゆっくり過ごしながら新鮮な魚料理が味わえるお店。自家製タレに漬けたこんだ井ぶりは一押し!

土佐市 土佐市蓮池2185-1  
☎088-852-1777 不定休



### 土佐料理きたはら 33

仁淀川を眺めながら、旬の魚や地域で採れた山菜などを使ったこだわりの土佐料理。

仁淀川町 仁淀川町大崎238-3  
☎0889-20-2123 要予約



### 居食屋かどた 31

国道33号沿いの黄色い看板が目印の、和食から洋食まで揃う昼・夜ともに人気の食事処。

越知町 越知町越知甲1737-2  
☎0889-26-0241 木休



### 木の根に萌す。 27

「木の根ふれあいの森」のカフェ&ピストロ。ジビエと自家製野菜の料理を楽しむことができる。

いの町 いの町戸中171  
☎080-8632-0841 月~木休



### cafe Niil Mare 23

オーシャンビューを楽しめるカフェ。カスタムランチやBBQソースのハンバーグロコモコが人気。

土佐市 土佐市新居38-34  
☎088-856-5861 第2・第4月休



### 海鮮BBQ 土佐のかき小屋 23

おすすめは殻付きのままの牡蠣やハマグリを一斗缶に入れてそのまま火にかける「がんがら焼き」。

土佐市 土佐市新居38-33  
☎080-9830-0004 木休



### 萩の茶屋 22

長太郎やサザエ、ハマグリなどの貝、カルビやロースなどのお肉を目の前で焼くことができる人気店。

土佐市 土佐市宇佐町宇佐2739-4  
☎088-856-1908 水休



### 山小屋レストランてっぺんテラス 34

完全予約制のレストラン。土佐赤牛を使ったコースがおススメ。

仁淀川町 仁淀川町寄合725-2  
☎0889-34-2855 不定休



### Travel Kitchen Saruhachi 32

2021年4月にグランドオープン! 「世界の味」を楽しむトラベルキッチン。

越知町 越知町越知甲2297-6  
☎0889-20-9738 日・月休



### 一の谷やかた 43

囲炉裏を囲みながら野趣溢れる軍鶏すきや湯豆腐などの山里料理を楽しめる、大人の隠れ家。

いの町 いの町桑瀬325-1  
☎088-869-2666 電話にて要予約



### ムラカフェひだか 24

村の駅ひだかにあるカフェ。12種類のモーニングや日替わり定食など充実のメニューで人気。

日高村 日高村本郷1478-9  
☎0889-24-4771 水休



### とまとと 13

小村神社前にある小さなゲストハウス兼カフェ。トマトをふんだんに使ったカレーやパスタが人気。

日高村 日高村下分1889-1  
☎0889-39-2000 火休



### 大阪なにわ道頓堀たこやき 13

お好み焼きとテイクアウト可能なタコ焼きのお店。鉄板の上で焼くアツアツのメニューをどうぞ!

日高村 日高村下分1886-3  
☎0889-24-4482 木・第3日休

# うまっ!

仁淀川エリアの  
おいしいグルメ、  
お教えします。



# FOOD MAP

仁淀川のうまっ!を探そう!掲載店舗マップ

旧浜口町の  
ぢぢぢソフトクリーム

佐川といえばコレ!  
吉本乳業の地乳を使った  
ソフトクリーム。  
●佐川町甲1472-1  
☎0889-20-9500



村の駅ひだか内  
とまとすたんどの  
トマトソフト



酸味と甘みを両方楽しめる、  
日高村名産のトマトピューレを  
トッピングしたソフトクリーム。  
●日高村本郷1478-9  
☎0889-24-4004 (平日のみ)

# Hiyari Sweets

ソフトにアイス、かき氷。  
夏の仁淀川でひんやりスイーツ!



黒い池岡  
岩沢茶園  
スィーツ

文旦やお茶、小夏にたまごなど  
高知の素材を堪能できる  
ゼリーやプリン、パンナコッタ。  
流域各地のお店や道の駅などで絶賛発売中!

高知アイス売店の  
ソフトクリーム

土佐ジローのたまごを使った  
濃厚ソフト  
●いの町柳瀬上分807-1  
☎088-850-5288



めだか池  
ギャラリーの  
噂の  
ソフトクリーム

ほんのり珈琲味の  
ソフトクリン。  
●日高村岩目地713  
☎0889-24-7335



茶農家の店  
あすなるの  
沢渡茶  
ソフトクリーム

沢渡茶の濃厚な風味を  
たのしめるソフトクリーム。  
沢渡茶大福と餡子付き。  
●仁淀川町鷲ノ巣224-6  
☎0889-36-0188



あま酒パフェ  
SAIGEI  
SAKE LAB CAFE

酔鯨酒造の酒粕やあま酒で  
つくったノンアルコールパフェ。  
●土佐市中原2001-1  
☎088-856-8888



Berry農園山本の  
いちごパフェ



いちごの収穫シーズンには、  
いちご狩りコーナーやカフェがオープン。  
完熟イチゴをスライスした贅沢パフェで  
イチゴを心ゆくまで楽しんで。  
●いの町上八川丙7603-1  
☎090-4501-7567



川崎アイスの  
アイスクリン

夏場にぴったりの  
あっさりとした爽やかさ!!  
●土佐市宇佐町  
宇佐1166-2  
☎090-5143-0766



芋屋金次郎の  
ソフトクリーム

芋の甘さがちょうどいい  
ソフトクリーム。  
●日高村本郷573-1  
☎0889-24-7476

おち駅の  
小夏ソフト



越知町産小夏を使った  
シャーベットのような  
爽やか風味の  
ソフトクリーム。  
●越知町越知甲1736-7  
☎0889-26-2900

霧生園の  
ブルーベリーかき氷



かき氷に佐川産のブルーベリーと  
地乳ソフトをトッピング。  
酸味と甘みのバランスが絶妙!  
●佐川町甲1756-2  
☎0889-22-0333



37

35

36

37

14

38

40

42

41

16

36

28



# Cakes

生姜やトマト、ブルーベリーなどの名産品をたっぷり使ったスイーツもいろいろ。仁淀川エリアの各地にあるケーキ屋さんや道の駅で探してみてください。



①土佐茶いろいろ…仁淀川町や日高村、佐川町は高知県を代表するお茶所。銘柄ごとに異なる味わいをお楽しみください ②佐川町出身の水野龍が創業した銀座のカフェパウリスタの珈琲は旧浜口邸だけで買うことができます! ③お漬物…昔ながらの製法でつくられた越知物産の多彩な漬物 ④農産物いろいろ…土佐市やいの町、日高村などで収穫される土佐文旦や新高梨、りんご、いちごなどのフルーツと、国内有数の生産量を誇る生姜 ⑤トマトソース…パスタやピザに使えるおいしいトマトソース ⑥こんにゃく…ぶりぶりの食感を楽しめる昔

ながらの手ごねのこんにゃく。お刺身でも美味 ⑦いりもち…香り高いヨモギのモチに小豆あんを入れて焼き上げた昔ながらのおやつ ⑧芋けんぴ…サツマイモを揚げ砂糖をまぶした芋けんぴ。チョコがけなど新食感のけんぴも登場。甘さ控えめのけずり芋も ⑨山椒もち…山椒の爽やかな香りがたまらない佐川町名物の餅 ⑩たぬきの油…知る人ぞ知る、土佐の万能薬 ⑪天日塩…土佐市新居でつくられる海水だけを原料につくられた完全天日塩 ⑫ジャム…お茶や柚子、ブルーベリー、いちごなど流域の素材を活かしたジャム ⑬きくらげ葛湯…仁淀川

## Shop Guide

おみやげを  
買うことができる  
道の駅や観光拠点

- ドラゴン広場**  
直販所や飲食店などが揃うコミュニティ拠点。  
●土佐市高岡町甲2116-3 ☎088-879-9000  
8:00~18:00 年末年始休(金・土は20:00閉店)  
※4月以降変更の可能性あり
- レストパーク いの**  
県内各地の特産品がずらり! 食堂も人気。  
●いの町418 ☎088-893-4688  
7:00~19:00 年中無休
- 水辺の駅 あいの里仁淀川**  
新鮮な野菜や果物を販売。  
●いの町柳瀬本村551 ☎088-897-0097  
8:30~16:00 年末年始休
- 旧浜口邸 (さかわ観光協会併設)**  
旧商家・浜口家の住宅を改修した観光拠点。  
●佐川町甲1472-1 ☎0889-20-9500  
9:00~17:00 月休(祝日の場合翌日休)



## 仁淀川のお遊び方 レシピ 07 CULTURE

### 仁淀川エリア おみやげ図鑑

仁淀川エリアならではの  
お土産のほんの一部を一  
挙紹介! 流域の各店で探  
してみてください!



源流の湧水で育ったきくらげに本葛を加えた葛湯 ⑭小夏や文旦のドリンク…さわやかな柑橘をぎゅっと搾った越知町生まれの果汁ドリンク ⑮地乳…佐川町内の酪農家で搾られた生乳だけを使った甘く飲みやすい牛乳 ⑯RELAX BATH HINOKI…もくめにヒノキオイルを加えた香り高い天然

の入浴剤 ⑰山椒のタレ…山椒の大産地・越知町自慢のタレ ⑱ドレッシング…まろやかな味わいでリピートしたくなるりんごほん酢と新高梨のドレッシングと、さわやかな文旦ドレッシング ⑲土佐酒とビール…18の酒蔵がある高知県の中でも、酒蔵の密度がとても高いのが仁淀川エリア。仁淀川のお

いしい水でつくった本場アメリカ仕込みのクラフトビールにも注目! ⑳魚の加工品…美味しい出汁が取れる最高級の鰹節本節、おつまみやサラダによく合う生節、ウルメやサバの干物やオイルサーディンなど土佐市宇佐は海産物の宝庫。仁淀川中流域で釣り上げられた友釣あゆは軽く焼いてどうぞ!

- 新居地区観光交流施設 南風**  
直販所とカフェ、展望台を併設した観光交流施設。  
●土佐市新居38-34 ☎088-856-8421  
8:00~16:00 年末年始休
- 道の駅 土佐和紙工芸村「くらうど」**  
流域内外の産品を多く販売。JA直売所も人気。  
●いの町鹿敷1226 ☎088-892-1001
- 道の駅「木の香」**  
温泉や宿もある仁淀川エリアの北の玄関口。  
●いの町桑瀬 225-24 ☎088-869-2300  
11:00~17:00(L.O 16:30) 火休
- 観光物産館おち駅 (越知町観光協会併設)**  
越知町産の新鮮な野菜や朝どれ鮮魚が揃う。  
●越知町越知甲1736-7 ☎0889-26-2900  
8:00~17:00 年末年始休
- 地のもん市場 ハレタ**  
地場産品とセルフ食堂が人気。  
●土佐市高岡町乙3308-1 ☎088-852-1105  
7:00~19:00 年中無休
- 道の駅「633美の里」**  
お菓子屋さんやお食事処も併設した道の駅。  
●いの町上八川甲1160-2 ☎088-850-5300  
9:00~18:00 年末年始休
- 村の駅ひだか (日高村観光協会併設)**  
日高村の新鮮野菜やお惣菜、加工品が勢揃い。  
●日高村本郷1478-9 ☎0889-24-5199  
8:00~18:00 年末年始休
- スノーピーク かわの駅 おち**  
県内各地の物産品などを販売。  
●越知町越知丙625-4 ☎0889-20-9666  
8:30~18:00 水休





牧野富太郎 高知県立牧野植物園所蔵

佐川町うまれで、日本植物学の父として知られる牧野富太郎が幼少期から壮年期に至るまで重要な研究フィールドのひとつとしたのが、越知町の横倉山や佐川町です。この地で博士によって発見・命名された新種はワカキノサクラ、サカウサイシン、ヨコグラノキ、ヨコグラツクバネ、トサジョウロウホトトギスなど枚挙に暇がありません。ちなみに94年の生涯において収集した標本は約40万種、命名した植物の数は1500種類以上にもなるといいます。

越知町

バイカオウレン 牧野公園中腹や加茂地区に群生地がある。詳しくはさかわ観光協会(☎0889-20-9500)または集落活動センター加茂の里(☎0889-20-9302)まで。



仁淀川のお宝方レシピ 08 NATURE

仁淀川のお宝スポットを巡ろう!

仁淀川エリアのみどころは尽きることがありません。このページでは、ここまでの紙面で紹介しきれなかった、だけどもお知らせしないにはもったいないスポットを一気にご紹介します!

仁淀川エリアの観光情報のことなら! 西佐川駅駅舎内 仁淀ブルースクエア (仁淀ブルー観光協議会)



Photo: Takuya Hosogi



7 四国霊場三十五番札所 清瀧寺 本尊木造薬師如来は荘厳な美しさを誇る。境内にある高さ15mの薬師如来像は胎内巡りができる。 ●土佐市高岡町丁568-1。土佐ICから車で15分

8 小村神社 杉並木の参道が美しい。本殿のすぐ後にそびえる御神木は樹齢千年を超えると伝承される。御神体の国宝「金銅荘環頭大刀拵・大刀身」は古墳時代末期に作られたもので、秋の大祭でのみ拝観できる。 ●日高村下分1794。日高村役場から車で約5分

9 霧山茶園 標高200~230mの丘陵地に広がる約20万平方メートルもの広さを持つ、中四国最大級の茶畑。どこまでも続くかのような風景は圧巻。 ●日高村柱谷。日高村役場から車で約10分

10 きび街道 伊野から高知市福井へ抜ける町道沿いには、夏になるとすぐ横の畑で獲れたばかりのきびを茹でて売る露店が並ぶ。まるでスイートコーンのような甘い香りや味で、早い店では午前中には売り切れるところも。 ●伊野IC付近。いの町役場から車で約5分

11 西佐川駅 1997年の「青春18きっぷ」ポスターの舞台が西佐川駅。木造の跨線橋は県内最古で、駅舎内には仁淀川エリア観光の情報拠点「仁淀ブルースクエア」を併設している。 ●伊野ICから車で約30分

12 日比原の街並み かつては西条と高知を結ぶ宿場町のひとつとしてさかえた小さな集落。50年前はこの細い道を大きなダンプが通り抜けていた。 ●伊野ICから車で約45分



Photo: Takuya Hosogi



1 四国霊場三十六番札所 青龍寺 本尊の波切不動は空海作とされ、海難守護の御利益があるとされる。 ●土佐市宇佐町電163。土佐ICから車で約20分

2 塚地坂 清瀧寺と青龍寺とを結ぶ遍路道のうち、塚地坂を越える全長およそ1.6kmの区間がかつての遍路道の姿をよく残している(国史跡名勝天然記念物)。道中には磨崖仏も。 ●土佐市塚地。土佐ICから車で約10分

3 おみろく様 イボやできものにご利益があるとされ、多くの参拝者が訪れる「弥勒大明神」通称「おみろく様」。カエルの置物や鳥居、絵馬などが境内じゅうに奉納されている。 ●土佐市中島。土佐ICから車で約15分

いづみ 出間のひまわり 波介川沿いに数十万本近いひまわりが咲く。6月から7月の早咲き、10月から11月上旬の遅咲きを楽しめる。 ●土佐市出間。土佐ICより車で10分

5 加茂川親水公園 水路沿い約1.5kmにわたって続くあじさいが咲き乱れる写真スポット。約1500株が地元の人々によって育てられている。 ●土佐市高岡町西。土佐ICから車で約10分

6 天崎鍾乳洞 県道工事中に偶然発見された鍾乳洞。大部分が水没しており一部しか見ることができないが、鏡のように水面に映る鍾乳石が幻想的な雰囲気を醸し出す。見学の問合せは土佐市観光協会(☎088-881-3359)へ。 ●土佐市天崎。土佐ICから車で約5分



### 12 池川の街並み

ミツマタやコウゾなど和紙原料の栽培などで栄えた旧松山街道の宿場町。すぐ目の前を流れる土居川の透明度は流域でも随一のもので、夏には地元の川ガキたちで賑わう。

●仁淀川町池川。伊野ICから車で約50分



### 6 旧川口橋

昭和10年につくられた国指定登録有形文化財の橋。橋脚は精緻なフランス積みレンガ造で、幾何学的意匠の親柱が特徴。

●仁淀川町大崎。仁淀川町役場から徒歩5分



### 13 大渡ダム公園と茶霧湖畔の桜

仁淀川本流で最大のダムである大渡ダム。そのダム湖は茶霧湖の愛称で親しまれ、周辺は桜の名所になっている。見頃は3月下旬から4月上旬にかけて。

●仁淀川町高瀬。仁淀川町役場から車で約20分

Photo: Nobuyuki Takahashi



### ひょうたん桜

樹齢約500年の古木として名を知られる。つぼみの形がひょうたんに似ていることからこの名となった。樹高21m。県指定天然記念物。見頃は3月下旬から4月上旬にかけて。

●仁淀川町桜。仁淀川町役場から車で約10分

Photo: Nobuyuki Takahashi



### 14 沢渡の茶畑

霧深い仁淀川町一帯は、高知県を代表するお茶所。特に沢渡地区の茶畑は転げするような急斜面一面に茶畑が広がっている。

●仁淀川町別枝。仁淀川町役場から車で約30分

Photo: Hirotake Ido



### ひきちばし 引地橋の花桃

ドライブイン引地橋から仁淀川を見下ろすと一面の花桃が広がる。

●仁淀川町引地。仁淀川町役場から車で約5分



### 15 岩屋川渓谷

巨大な岩がゴロゴロと転がる、約2kmの渓谷。遊歩道も整備されており、渓谷美を楽しめる。所要時間は徒歩で約1時間。

●仁淀川町別枝。仁淀川町役場から車で約30分



### かみくき 上久喜の花桃

地元住民が大切に育てた桃の木に赤・白・ピンクの花が咲き乱れる。その景色は、まさに「桃源郷」とよぶにふさわしい。見頃は3月下旬から4月上旬にかけて。

●仁淀川町久喜。仁淀川町役場から車で約20分

Photo: Takuya Hosogi



### いちかわけ 市川家しだれ桜

樹齢約70年、樹高9m。江戸時代に関所番だった市川家の庭にあり、現在の桜は当時の桜の孫にあたる。秋葉まつりの舞台のひとつ。見頃は3月下旬から4月上旬にかけて。

●仁淀川町別枝。仁淀川町役場から車で約30分



### 10 長者の大銀杏

国道439号から長者の集落に入るとすぐの場所に立つ、樹齢1,200年の大銀杏。樹高約15m・根回り11.6mで、県指定天然記念物。

●仁淀川町長者。仁淀川町役場から車で約20分

Photo: Takuya Hosogi



### なかごしけ 中越家しだれ桜

樹齢約200年、樹高10m。江戸時代に庄屋だった中越家の庭にあり、枝張りは直径15mにも。秋葉まつりでは、その庭や門前の道で鳥毛ひねりが行われる。見頃は3月下旬から4月上旬にかけて。

●仁淀川町別枝。仁淀川町役場から車で約40分



### 11 長者の街並み

城塞を思わせる無数の石垣の上に家々が建ち並び、その直下にはゆうに100枚を超える棚田が広がる。キャンドルナイトなどのイベントも。

●仁淀川町長者。仁淀川町役場から車で約20分



### 日の浦あじさい街道

休校中の黒石小学校を起点に、総延長10キロメートルにわたり約2万株のあじさいが咲き乱れる。毎年6月中旬から7月上旬が見頃。

●越知町日ノ浦。越知町役場から車で約40分



### 1 コスモスまつり

約150万本のコスモスが咲き誇り、広場一面がピンク色に染まるイベント。コスモス迷路やカヌー・釣堀体験などのほか、毎週末にはイベントも開催される。例年10月初旬頃に開催。

●越知町越知丙(宮の前公園)  
◎越知町観光協会 ☎0889-26-1004



### ところやま 野老山の花桃

野老山公民館(旧野老山小学校)の南にある花桃。春には道端が花桃で紅白に彩られ、目に鮮やかな景色が広がる。

●越知町野老山。越知町役場から車で約10分



### 2 聖神社

断崖絶壁の狭い岩陰に建てられた神社。現存する建物は1989年に修復されたものだが、建立時期は今だ定かではない。神社までの道のりはなかなか険しい。

●越知町小日浦

Photo: Takuya Hosogi



### 5 花の里公園

地元の人々が丹精込めて作りあげた小さな公園。囲炉裏のある小さな展望台の眼下に大きな弧を描く仁淀川の絶景が広がる。

●仁淀川町寺村。仁淀川町役場から車で約10分



至吾北

越知町観光物産館 おち駅 (越知町観光協会) ☎0889-26-1004



### UFOライン

**01** いの町、西条市  
標高1,100mから1,700mにもなる、四国山地の脊梁を走る全長27kmの町道。国道194号旧寒風山トンネルから石鏡山登山口の土小屋近くまで、雄大な笹原や険しい山々の風景など、まさに絶景の連続。4月中旬から11月末頃まで通行可能。



### 石鏡山

**02** 西条市、久万高原町  
西日本最高峰。山頂はほぼ垂直の断崖絶壁が聳えるように立ち、ふところから発する面河川はやがて仁淀川になる。四国百名山、日本百名山。



### 久喜沈下橋

**04** 仁淀川町  
ダムの放流時には激流が橋の下を渦巻く。県内最古の沈下橋で、仁淀川では珍しいアーチ形。国登録有形文化財。



### 宮崎の河原

**06** 仁淀川町  
抜群の透明度を誇る河原。堰堤の少し上流にあることから水の流れも緩やかでSUP体験なども行われている(⇒P15)



### 中津明神山

**03** 仁淀川町  
山頂まで車でいくことができる山で、稜線には雄大な笹原の中を抜ける未舗装の林道が続き、壮観。中津溪谷から車で50分程度。四国百名山。



### アカイセ

**05** 仁淀川町  
大きな岩でできた天然の『飛び込み』台がある地元の子どもの人気スポット。高いところでは約5mから飛び込める。



### 大樽の滝

**07** 越知町  
深い緑に囲まれ、幻想的な雰囲気醸す落差34mの滝。駐車場から約15分の道中も豊かな自然を堪能することができる。日本の滝百選。



**本川あけぼの弁当**  
川遊びや登山のお供に  
登山や川遊び、釣りなどにびつたりの本川の幸がたっぷり入ったお弁当。事前に予約すると道の駅やキャンプ場などで受け取ることができる。  
☎088-869-2627(ひさはら工房) 大塚  
☎090-7577-5485(本川直売所(開))  
☎088-869-2861(農家民宿 特)

## 仁淀川 あそび方 レシピ 09 NATURE

## NIYODO BLUE & MOUNTAIN



仁淀川エリアは色とりどり。自慢の仁淀ブルースポットと仁淀川エリアの美しい山々をご紹介します。…そしてもちろん、ブルーなスポットはこれだけではありません。ドライブを楽しみながら、あなただけのスポットを探してみてください。



### 浅尾沈下橋

**08** 越知町  
全長約121mの沈下橋。対岸にある鎌井集落と橋、山のコントラストが美しい。県道から少し離れた位置にあり「知る人ぞ知る」沈下橋。



### 名越屋沈下橋

**10** 日高村  
仁淀川最下流の沈下橋。全長は約190mと最長で、国道194号沿いにありアクセスもしやすい。



### 片岡沈下橋

**09** 越知町  
仁淀川の中流にかかる、全長約100mの沈下橋。現在も生活道として利用されており、付近では火振り漁も行われる。



### 仁淀川河口域

**11** 土佐市・高知市  
土佐市といの町の間にある八天大橋から南は川幅が500m~800mにもなり、河口にある仁淀川河口大橋からは仁淀川と太平洋の両方が一望できる。



### 波川公園

**12** いの町  
河原も広く、子どもでも安心して遊ばせることができる仁淀川随一の川遊びスポット。毎年8月末には河原の石を川面に投げて跳ばす「水切り」のチャンピオンを決める「仁淀川国際水切り大会」も開催される。



### 仁淀川の石

4億年前にできた地質から比較的新しい数千年前の地質まで、さまざまな地質構造を突き抜けて流れる仁淀川では、火山や珊瑚礁、砂や泥などに由来するたくさんのカラフルな石を見つけることができます。海に流れ出たあとは、長い歳月をかけて高知市の桂浜に流れ着き、「五色石」の浜辺になります。





11/12

# 秋葉まつり 2/11

本村、霧之窟、沢渡という別枝地区にある3集落からそれぞれ行列が出て、岩屋神社から秋葉神社までを練り歩く祭り。秋葉神社の祭神は火産霊命(ほぶすなのみこと)という火の神様であり、秋葉まつりの装束は火消しの装束だ。各地区の行列はお囃子も衣装も飾りも異なり、行列に先立ってあちこちで笑いを巻き起こす「油売り」が売り歩く火除けの棒のデザインまで異なる。

まつりの見どころは長さ7m、重さ8キロにもなる鳥毛を10m近く離れたふたりが投げ合う《鳥毛ひねり》。落としたりしないかどうかヒヤヒヤしながら、その迫力を実際に見て体感していただきたい。

土佐三大祭りのひとつで、県保護無形民俗文化財。

●岩屋神社8:30→市川家→大石家前→法泉寺→中越家→秋葉神社15:30頃  
◎仁淀川町観光協会 ☎0889-35-1333



# 8月 第3土曜日 土佐市大綱まつり

江戸時代初期から続く伝統の祭り。大太鼓を合図に、500人もの引き手たちが力水を浴びながら土佐和紙製の長さ80m、重さ1tの大綱を激しく引き合う。

●県道39号土佐伊野線  
◎土佐市商工会 ☎088-852-1261



# 仁淀川のあそび方 レシピ 10 CULTURE



## 仁淀川の祭り

豪快、幽玄、愉快...神秘的時間を体験できる 仁淀川エリアの祭りをピックアップ!

# 仁淀川ひな回廊

仁淀川エリア6市町村のおひな様をめぐりながら、それぞれの地域の食や散策を楽しむイベント。

◎仁淀ブルー観光協議会 ☎0889-20-9511

2月~3月



# 白倉・美都岐の花取踊り

斗賀野地区の白倉神社と美都岐神社で奉納される踊り。掛け声と太鼓に合わせて太刀とシデをかざして乱舞する。怖い天狗にさらわれた子どもを友だちたちが力を合わせて取り戻す様子は必見。

◎佐川町教育委員会 ☎0889-22-1110



11月

# 本川神楽

室町時代から続く夜神楽。11月中旬から下旬にかけて長沢白髪神社など本川地区内の神祭で奉納される(11月上旬にその年の奉納神社が決定されるので問合せを)。

国の重要無形民俗文化財指定。

◎いの町本川総合支所(本川教育事務所) ☎088-869-2331



11/15

# 11/23

# 池川神楽

華麗なイメージのある秋葉まつりに対し、池川神楽は艶やかで、妖しい。土佐の神楽ではここにしかない「児勤の舞」、天照大神が舞う「天磐戸開舞」、美しい衣に身を包んだ四天が刀を片手に舞う「四天の舞」など、全部で14幕もの神楽が独特の囃子にあわせて4時間あまり続く。「四天の舞」後半は、鬼神が子どもたちを次々抱きかかえて舞い、子どもたちが泣きじゃくるというもので、親しみやすい一幕になっている。仁淀川町内には他にも、国指定の安居神楽と名野川磐門神楽がある。

●池川神社 仁淀川町土居甲907  
◎仁淀川町観光協会 ☎0889-35-1333



# 11/5

# 八代農村歌舞伎

豊作を感謝し、地元の青年や子どもたちが18時過ぎから約4時間にわたり熱演を振るう。舞台を見守るのはかつて同じ舞台に立ったこともある地域のおんちゃんおばちゃんたち。役者が口上を決めるたびにおひねりが舞台に投げ込まれ、喝采が飛び交う。

●いの町枝川 八代八幡宮境内



# 春の大神祭 楢本神社

土佐三大祭りのひとつに数えられる春大祭。古くから伝えられている福俵を手に、福をいただきその年の幸せを祈願する。獅子舞や大国主の舞が祭りを盛り上げる。秋大祭は総勢200名にもぼる行列を従えて神輿が川近くの御旅所まで出る「おなばれ」が有名で、その優雅さから土佐を代表する祭りのひとつに数えられている。

●いの町大国町3093  
◎楢本神社 ☎088-892-0069



春 2/28

旧暦1月22日の前の日曜日



秋 11/23

**キャンピングトレーラー  
ロッジ B&M**  
土佐市新居66-40  
11,000円～(税込・素泊まり)  
アメリカントレーラーハウスでの一  
棟貸切宿。犬同伴可。  
[MAP 1-F]

**温古社**  
土佐市高岡町丁845  
☎088-821-7488  
3,500円～(税込・素泊まり)  
夏は蚊帳、冬は囲炉裏を楽しむ  
宿。  
[MAP 2-E]

**木の香温泉**  
いの町桑瀬225-16  
☎088-869-2300  
9,980円～(税込・1泊2食)  
吉野川源流のひとつ、桑瀬川沿い  
にある道の駅。深い緑に囲まれた  
露天風呂が人気。  
[MAP 3-A]

**農家民宿 ログ庵**  
いの町越蔵門246-34  
☎088-869-2861(090-8280-5478)  
8,800円～(税込・1泊2食)  
自然の恵みを生かした料理を食べ  
ながら、ゆっくりゆったり過ごす山  
の真ん中宿。山岳観光がおススメ。  
[MAP 4-B]

**川又屋旅館**  
いの町清水下分928  
☎088-867-2607  
8,000円～(税込・1泊2食)  
いの町日比原の旧国道沿いにある  
老舗旅館。ここまでは車で約10  
分のアクセス。  
[MAP 3-C]

**吾北むささび温泉**  
いの町小川東津賀才53-1  
☎088-867-3105 木休  
《日帰り入浴》650円(320円)  
鉄分を多く含んだあかね色のお湯  
が特徴。歩行浴やトレーニングジ  
ム、サウナも設けられている。  
[MAP 3-C]

**Niyodo river house  
Kada**  
いの町加田1634  
24,000円～(税込・素泊まり)  
仁淀川沿いの高台に佇む一棟貸  
しの一軒家。料金は4名までの料  
金で、1名追加につき要追加料金。  
[MAP 2-D]

**Niyodo river house  
Yananose**  
いの町柳瀬本村219-1  
24,000円～(税込・素泊まり)  
明治時代に建てられた古民家を  
改修した一棟貸しの一軒家。料金は  
4名までの料金で、1名追加につ  
き要追加料金。[MAP 3-D]

**旅館明清館**  
佐川町甲1059  
☎0889-22-1955  
7,700円～(税込・1泊2食)  
JR佐川駅前すぐの場所にある、創  
業100年の歴史を持つ老舗旅館。  
酒蔵の町並みまでも歩いて数分。  
[MAP 3-E]

**米日旅館**  
佐川町甲1060-3  
☎0889-22-0137  
6,600円～(税込・1泊2食)  
JR佐川駅前にある家庭的な宿。前  
日までの予約で栄養満点の家庭  
料理を味わえる。駐車場有り。  
[MAP 3-E]

**ビジネスホテルかりえ**  
佐川町甲1060  
☎0889-22-0356  
6,300円～(税込・1泊2食)  
JR佐川駅前のビジネスや観光に  
便利な宿。近くの牧野公園散策に  
足をのばしたい。無料駐車場あり。  
[MAP 3-E]

**eat & stay とまとと**  
日高村下分1889-1  
☎0889-39-2000  
4,290円～(税込・素泊まり)  
小村神社前に新しくできたカフェ併  
設のとまと村のゲストハウス。  
[MAP 2-E]

**ヴィラサントリーニ**  
土佐市宇佐町電599-6  
☎088-856-0007  
33,000円～(税込・1泊2食)  
エーゲ海のサントリーニ島を見事  
に再現した、日本であることを忘れ  
そうな佇まい。レストラン「logue」の  
利用は必ず予約を。[MAP 1-F]

**ホステル宇楽家**  
土佐市宇佐町宇佐1801-3  
☎088-819-1312(080-6656-8113)  
大部屋 3,850円(税込・素泊まり)  
個室 4,620円(税込・素泊まり)  
獲れたての魚を食べたり、地元の  
方との宴会を楽しんだりできる宿。  
[MAP 1-F]

**汐風**  
土佐市宇佐町井尻5  
☎090-8147-4087  
4,400円～(税込・素泊まり)  
古民家風の宿を出ると、海が広が  
ります。お湯路にもおすすめ。  
[MAP 1-F]

**おへんろ・ゲストハウス  
りり庵**  
土佐市宇佐町宇佐2841-41  
☎088-881-5913  
3,500円～(税込・素泊まり)  
昭和の頃のおばあちゃんの家に  
行ったようなゲストハウス。  
[MAP 2-F]

**民宿いち川**  
仁淀川町土居甲1037  
☎0889-34-2036  
8,250円～(税込・1泊2食)  
目の前に流れる土居川を眼下に、  
ゆっくりと過ごすことができる宿。大  
宴会場やカラオケスナックも併設。  
[MAP 4-D]

**仁淀川町宿泊施設  
秋葉の宿**  
仁淀川町高瀬3869  
☎0889-32-2771  
6,490円～(税込・素泊まり)  
大渡ダム湖を一望できる宿。家族  
やグループでゆったりと過ごせる。  
[MAP 5-E]

**高木旅館**  
仁淀川町長者乙2494-19  
☎0889-32-1715  
7,700円～(税込・1泊2食)  
地元食材を使った料理を楽しめる  
長期滞在も可能な創業130年の老  
舗旅館。宴会利用もOK。  
[MAP 5-E]

**「明治の家」仁淀ふるうす**  
仁淀川町竹ノ谷995  
☎090-4781-3769  
3,900円～(税込・素泊まり)  
田舎に帰ったような気分が味わえ  
る、1組限定の一軒貸し切りの費  
沢な宿。  
[MAP 4-D]

**オーベルジュ コテージてっぺん**  
仁淀川町寄合725-2  
☎0889-34-2855  
13,000円～(税込・1泊2食)  
眼下にひょうたん桜のある集落が  
広がる、手づくりで建てられた一棟  
だけのコテージ。  
[MAP 5-D]

**山笑ふ横島集落活動センター**  
越知町横島中1847-1  
☎0889-26-1106  
4,000円～(税込・素泊まり)  
廃校をリニューアルした宿泊施設。  
食事は館内のキッチンを利用可  
能。団体割引あり。  
[MAP 4-D]

**谷脇旅館**  
越知町越知甲1612  
☎0889-26-0008  
7,500円～(税込・1泊2食)  
心温まるおもてなしが自慢の、吉田  
茂元首相が泊まったこともあるとい  
う大正初期創業の老舗旅館。  
[MAP 4-E]

**ゲストハウス緑-en-  
りり庵**  
越知町片岡4322  
☎090-7573-8988  
10,000円～(税込・素泊まり)  
標高400mの山にある築70年のゲ  
ストハウス。BBQは一人3,500円  
(税込)。連泊は2日目から500円。  
[MAP 3-D]



# 宿

## NIYODOGAWA YADO & SPA

予約のある宿は <https://niyodoblue.jp/hotel/> から予約OK!



**土佐龍温泉三陽荘**  
土佐市宇佐町電504-1 ☎088-856-0001 [MAP 1-F]  
5,500円～(税込・素泊まり)  
横浪半島にある第36番札所青龍寺からほど近い海辺  
の宿。良質な天然温泉と鮮度にこだわったお料理で  
のおもてなしを楽しめる。黄金色の温泉は鉄分を多く含  
み、塩分が多く保温効果にも優れる。  
《日帰り入浴》610円(310円) 11:00～23:00(21:00受付終了)

**猫の思 guest house OCHI**  
越知町越知甲333-1  
☎090-4782-1798  
3,300円～(税込・素泊まり)  
猫グッズ満載のゲストハウス。猫の  
部屋に猫が生活し、宿泊者が猫と  
の触れあいを楽しめる。  
[MAP 4-E]

**土佐和紙工芸村くらうど**  
いの町鹿敷1226  
☎088-892-1001 水休 [MAP 2-D]  
12,500円～(税込・1泊2食)  
自然の恵みを生かした料理を食べなが  
ら、ゆっくり過ごすことができる宿。土佐和  
紙の紙すき体験やカヌー、ラフティングな  
どもでき、仁淀川の伏流水を薪で沸かし  
た湯冷めしにくいスパも楽しい。  
《日帰り入浴》650円(450円)



レストランでは土佐の新鮮な食材を贅沢に使ったフランス料理が人気!



**中津溪谷 ゆの森**  
仁淀川町名野川258-1  
☎0889-36-0680  
火休 [MAP 5-D]  
※祝日の場合翌日休、元旦休、水曜は月2回休業日あり  
16,400円～(税込・1泊2食)

中津溪谷の入口にある温泉宿。本館  
和室のほかコテージ(20,400円・税込)  
やコテージ特別室(25,500円・税込)が  
ある。  
川の音が響く露天風呂や大浴場では、  
周囲の景観を楽しみながら湯浴みを  
楽しめる。入浴後は地元食材を使った  
料理をレストランで味わいたい。  
《日帰り入浴》700円(350円)11:00～21:00(20:00  
受付終了)  
※GWや紅葉シーズン、お盆、年末年始などは800円(450円)



**かんぽの宿伊野**  
いの町波川1569  
☎088-892-1580 [MAP 2-E]  
9,800円～(税込・1泊2食)  
全室「仁淀川」リバービューの宿。清流の  
せせらぎを聞きながらゆったりと滞在でき、  
皿鉢料理やカツオのたたきも堪能できる。  
ナトリウム塩化物泉の大浴場は露天風呂  
や寝湯など様々な浴槽が楽しめる。  
《日帰り入浴》700円(500円) / 土日祝日は+200円  
11:00～21:00(20:00受付終了)

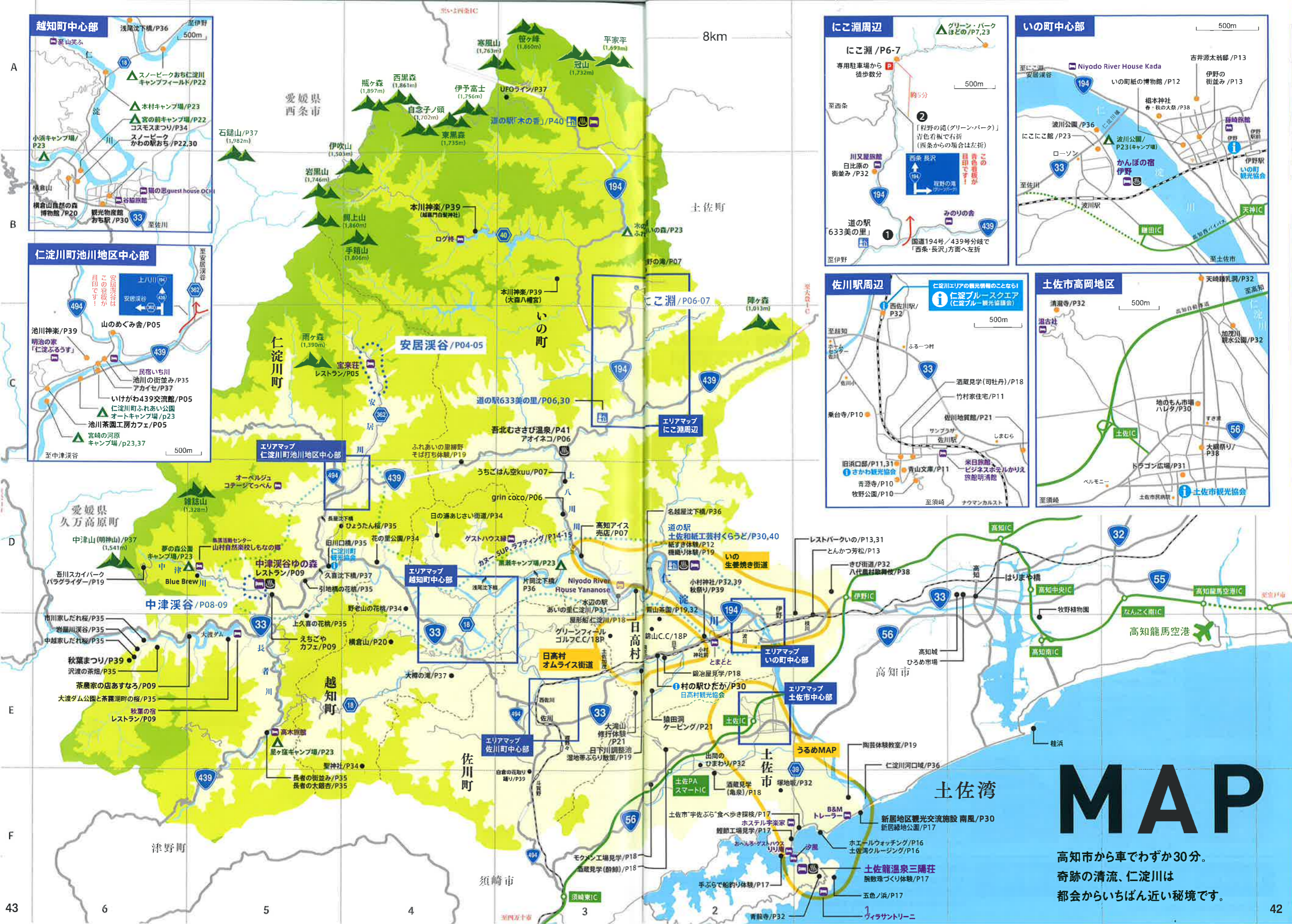
**集落活動センター  
山村自然楽校 しもの郷**  
仁淀川町下名野川619  
☎0889-36-0005 水休  
7,800円～(税込・1泊2食)  
廃校をリニューアルした多目的の交  
流宿泊施設。石窯ピザ作りなどさま  
ざまな体験プログラムを楽しめる。  
[MAP 5-D]

**安居溪谷宝来荘**  
仁淀川町大屋1627-4  
☎0889-34-3719  
8,800円～(税込・1泊2食)  
安居溪谷の真ん中にある、溪谷美  
を堪能できる宿。バンガロー5,500  
円、キャンプ場2,200円。  
[MAP 4-C]

**NIYODO BLUEアンケートご協力をお願い**

回答者全員にオリジナルクリアファイル&ポストカードをプレゼント! (一社)仁淀ブルー観光協議会では仁淀川エリアの観光に関するアンケート調査を行っております。アンケート入力画面を右記スポットのスタッフにお見せください。土佐市・いの町・仁淀川町・佐川町・越知町・日高村以外にお住まいの方が対象です

《土佐市》三陽荘/宇佐エールウォッチング 《いの町》土佐和紙工芸村くらうど/木の香温泉/かんぽの宿伊野/グリーン・パークほどの/いの町紙の博物館《日高村》屋形船仁淀川/スゴイスports高知 《佐川町》旧浜口邸/青山文庫/佐川地質館/牧野富太郎ふるさと館 《越知町》横倉山自然の森博物館/スノーピークおち仁淀川キャンプフィールド 《仁淀川町》中津溪谷ゆの森/山村自然楽校しもの郷/秋葉の宿/安居溪谷宝来荘



# MAP

高知市から車でわずか30分。  
 奇跡の清流、仁淀川は  
 都会からいちばん近い秘境です。

**越前町中心部**

至伊野 500m

- 山笑ふ
- スノーピークおち仁淀川 キャンプフィールド/P22
- 本村キャンプ場/P23
- 宮の前キャンプ場/P22
- コスモまつり/P34
- スノーピーク かわの原おち/P22,30
- 小浜キャンプ場/P23
- 横倉山
- 横倉山自然の森 博物館/P20
- 観光物産館 おち駅/P30
- 至佐川

**仁淀川町池川地区中心部**

至中津溪谷 500m

- 山めぐみ舎/P05
- 池川神楽/P39
- 民宿いち川 池川の街並み/P35
- いけがわ439交流館/P05
- 仁淀川町ふれあい公園 オートキャンプ場/P23
- 池川茶園工房カフェ/P05
- 宮崎の河原 キャンプ場/P23,37
- 至安居溪谷

**にご淵周辺**

専用駐車場から 徒歩数分

約5分

1 「程野の道(グリーンパーク)」 青色看板で右折 (西条からの場合は左折)

2 「西条・長沢」

道の駅 633美の里

至伊野

**いの町中心部**

500m

- Niyodo River House Kada
- いの町の博物館/P12
- 吉井源太郎邸/P13
- 伊野の街並み/P13
- 稲本神社 春・秋の大祭/P38
- 波川公園/P36
- 波川公園/P23(キャンプ場)
- かんぼの宿 伊野
- 至佐川
- 至土佐市

**佐川駅周辺**

仁淀川エリアの観光情報のことなら!

**仁淀ブルー・スクエア** (仁淀ブルー観光協議会)

500m

- 西佐川駅/P32
- 酒蔵見学(司牡丹)/P18
- 竹村家住宅/P11
- 佐川地質館/P21
- 旧浜口邸/P11,31
- 1 さかわ観光協会
- 青山文庫/P11
- 米日旅館
- ビジネスホテルかりえ
- 旅館明清館
- 青澄寺/P10
- 牧野公園/P10
- 至須崎

**土佐市高岡地区**

500m

- 天崎橋乳洞/P32
- 清瀬寺/P32
- 加茂川 観水公園/P32
- 地のもん市場 ハレタ/P30
- ドラゴン広場/P31
- 大観音寺/P38
- 至須崎
- 土佐市民病院
- 土佐市観光協会

**中津溪谷/P08-09**

- 中津山(明神山)/P37 (1,541m)
- 夢の森公園 キャンプ場/P23
- 山村自然楽校しもの郷
- 香川スカイパーク パラグライダー/P19
- Blue Brew 川
- 中津溪谷ゆの森 レストラン/P09
- 久喜沈下橋/P37
- 引地橋の花桃/P35
- 野老山の花桃/P34
- 上久喜の花桃/P35
- えちごや カフェ/P09
- 横倉山/P20
- 秋葉まつり/P39
- 沢渡の茶畑/P35
- 茶農家の店あすなる/P09
- 大渡ダム公園と茶霧湖畔の桜/P35
- 秋葉の宿 レストラン/P09
- 高木旅館
- 長者の街並み/P35
- 長者の太鼓台/P35

**仁淀川町池川地区中心部**

500m

- 雨ヶ森 (1,390m)
- 宝来荘 レストラン/P05
- ふれあいの里 柳野 そば打ち体験/P19
- 吾北むささび温泉/P41
- アオイネコ/P06
- うちごはん空kuu/P07
- grin coco/P06
- 道の駅633美の里/P06,30
- 本川神楽/P39 (大森八幡宮)
- 野の滝/P07
- 至西条

**にご淵周辺**

500m

- 陣ヶ森 (1,013m)
- 道の駅633美の里/P06,30

**いの町中心部**

500m

- 名越屋沈下橋/P36
- 道の駅 土佐和紙工芸村くらと/P30,40
- 紙すき体験/P12
- 機織り体験/P19
- いの 生巻焼き街道
- 小村神社/P32,39
- 秋祭り/P39
- 片岡沈下橋/P36
- Niyodo River House Yananose
- 水辺の駅 あいの里仁淀川/P31
- 圓形船仁淀川/P18
- グリーンフィニール ゴルフC.C./18P
- 日高村 オムライス街道
- 日高村観光協会
- 村の駅ひだか/P30
- 日高村観光協会
- 大滝山 修行体験/P21
- 白倉の花取り 踊り/P39
- 至西条

**土佐市中心部**

500m

- レストパークいの/P13,31
- とんかつ芳松/P13
- きび街道/P32
- 八代農村歌舞伎/P38
- はりまや橋
- 高知中央IC
- 高知南IC
- 高知龍馬空港
- 高知南IC
- 高知市
- 高知城
- ひろめ市場
- 桂浜
- 仁淀川河口/P36
- 土佐PA スマートIC
- 酒蔵見学 (亀泉)/P18
- 土佐市「宇佐ぶら」食べ歩き探検/P17
- ホテル宇佐家
- 旅館工場見学/P17
- おべんぎの宿
- ホエルウォッチング/P16
- 土佐湾クルージング/P16
- 新居地区観光交流施設 南風/P30
- 新居緑地公園/P17
- 土佐龍温泉三陽荘 温泉めぐり体験/P17
- 五色ノ浜/P17
- 1 フィラサントリーニ
- 至須崎

**高知市**

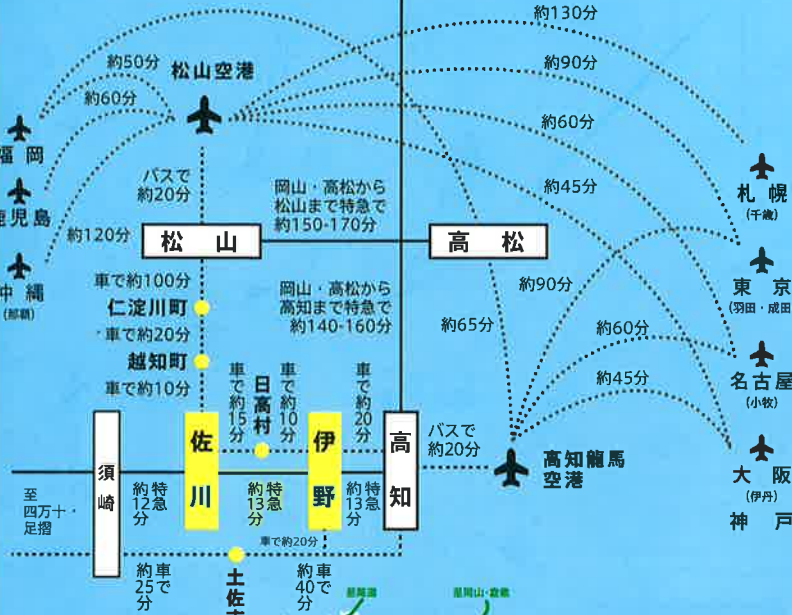
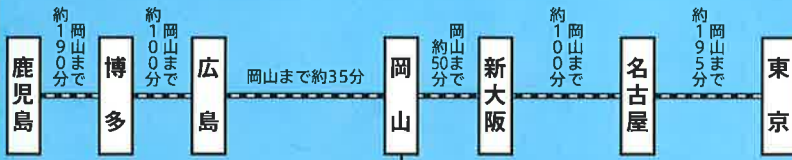
500m

- 高知IC
- 高知南IC
- 高知中央IC
- 高知龍馬空港
- 高知南IC
- 高知市
- 高知城
- ひろめ市場
- 桂浜
- 仁淀川河口/P36
- 土佐PA スマートIC
- 酒蔵見学 (亀泉)/P18
- 土佐市「宇佐ぶら」食べ歩き探検/P17
- ホテル宇佐家
- 旅館工場見学/P17
- おべんぎの宿
- ホエルウォッチング/P16
- 土佐湾クルージング/P16
- 新居地区観光交流施設 南風/P30
- 新居緑地公園/P17
- 土佐龍温泉三陽荘 温泉めぐり体験/P17
- 五色ノ浜/P17
- 1 フィラサントリーニ
- 至須崎

# ACCESS

所要時間は目安です

高知県はここに！



## JRで

e5489 で予約！



高知駅まで	松山駅まで
東京駅から 約390分	東京駅から 約410分
大阪駅から 約240分	大阪駅から 約260分
岡山駅から 約140分	岡山駅から 約160分
高松駅から 約140分	高松駅から 約160分

高知駅から乗りつぎ (カッコ内各停)  
 伊野駅まで 約15(20)分  
 佐川駅まで 約30(50)分

## 飛行機で

じゃらんで予約！



高知龍馬空港まで	松山空港まで
東京(羽田・成田) 約90分	東京(羽田・成田) 約90分
大阪(伊丹) 約45分	大阪(伊丹・関西) 約45分
神戸 約45分	名古屋(小牧) 約60分
名古屋(小牧) 約60分	札幌(千歳) 約130分
福岡 約65分	福岡 約50分
※空港バスで高知駅まで約30分	鹿児島 約60分
	沖縄(那覇) 約120分
	※空港バスで松山駅まで約20分

## 自動車で

NEXCO 西日本



伊野 IC まで (高知道経由)

大阪 吹田 IC	(山陽→淡路→徳島→高知)	約240分
岡山 IC	(瀬戸中央→高松→高知)	約120分
広島 IC	(山陽→瀬戸中央→高松→高知)	約210分
高松中央 IC	(高松→高知)	約100分
高知龍馬空港	(高知東部→高知)	約40分

### 仁淀川エリアを満喫できる「タクシープラン」

運転に自信がない方は、高知市内や伊野駅などから乗車できるタクシープランをどうぞ！  
 (例)仁淀ブルー観光協議会 ☎0889-20-9511  
 (料金)1時間: 5,600円(4時間以上)



高知県知事登録旅行業第2-123号 総合旅行業務取扱管理者 西岡由紀/竹島由翔

## 一般社団法人 仁淀ブルー観光協議会

〒789-1202 高知県高岡郡佐川町乙2060-2 (JR西佐川駅内)  
 TEL.0889-20-9511 FAX.0889-20-9522  
 e-mail: kanko@niyodoblue.jp

### 〈観光協会・案内所〉

一般社団法人 土佐市観光協会  
 高知県土佐市高岡町甲1892-7  
 TEL.088-881-3359 FAX.088-881-3360

一般社団法人 いの町観光協会  
 高知県吾川郡いの町1692-9  
 TEL.088-893-1211 FAX.088-893-1205

仁淀川町観光協会  
 高知県吾川郡仁淀川町大崎460-1 (仁淀川町交流センター内)  
 TEL.0889-35-1333 FAX.0889-35-1924

一般社団法人 さかわ観光協会  
 高知県高岡郡佐川町甲1472番地1 旧浜口邸内  
 TEL.0889-20-9500 FAX.0889-20-9501

越知町観光協会  
 高知県高岡郡越知町越知甲1736番地7 (観光物産館 おち駅内)  
 TEL/FAX.0889-26-1004

日高村観光協会  
 高知県高岡郡日高村本郷1478番地9 (村の案内所ひだか内)  
 TEL/FAX.0889-24-5888



webサイトでは  
 この本に載っていない  
 情報もいっぱい！

<https://niyodoblue.jp>



niyodoblue\_kanko



niyodogawa.kanko



niyodoblue1



私たちは「仁淀ブルー観光協議会」を応援しています。

