

梦想的源流

四万十川

从天而降 赋予山丘绿意
妆点四季缤纷 滋养丰富生命
川流不息 映照朗朗晴空
顺流注入大海 绵延直达天际
活水周而复始 循环流转
清流 四万十川



(社团法人) 四万十市观光协会
〒787-0015 高知县四万十市右山 383 番地 15
TEL: (0880) 35-4171
FAX: (0880) 34-1144
URL: <http://www.shimanto-kankou.com>
E-mail: info@shimanto-kankou.com

四万十市観光協会 搜寻

岩间沈下桥 (从国道441号线眺望)

高知县四万十市



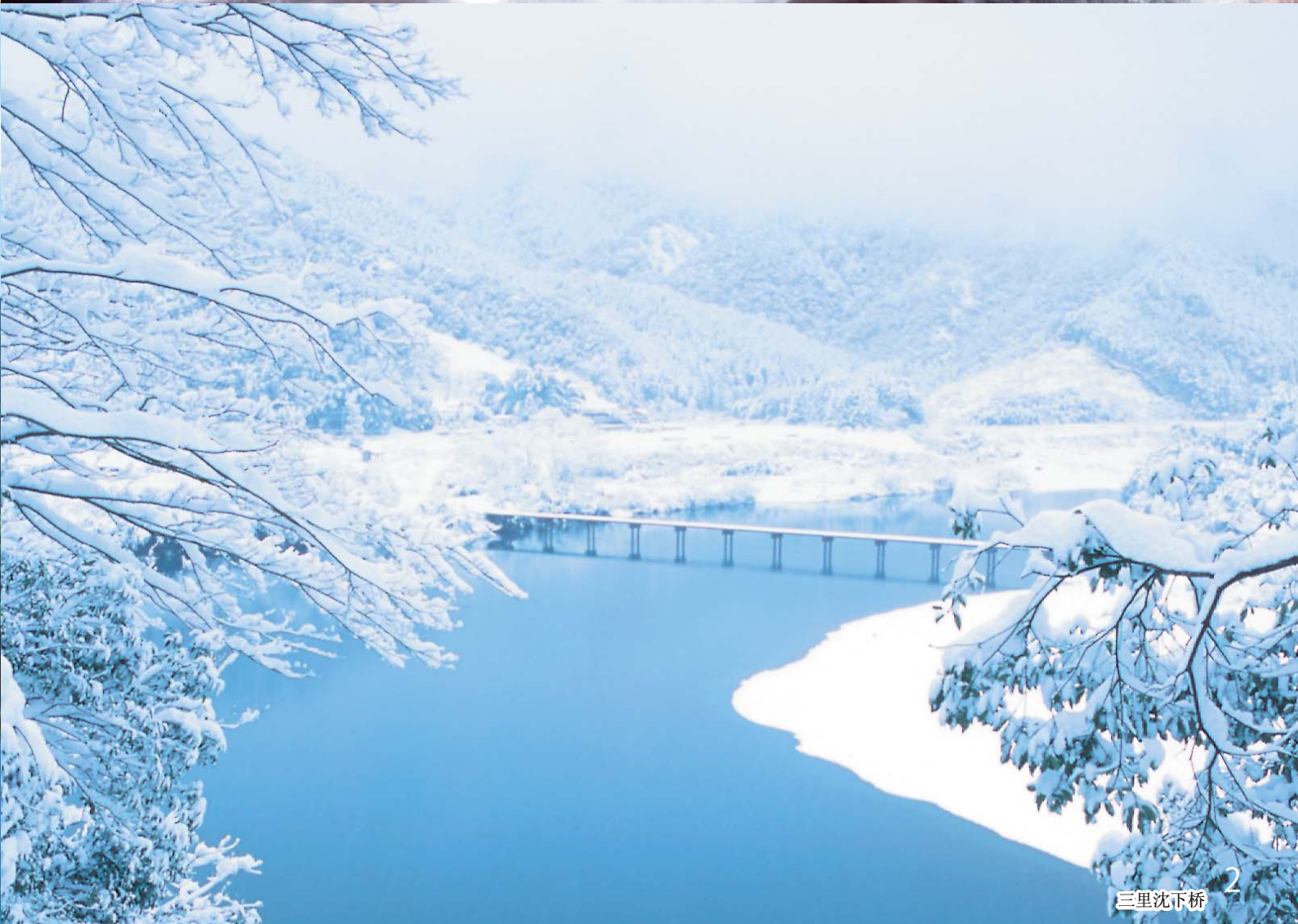
1000万株油菜花森林 (入田柳林)



黑尊溪谷



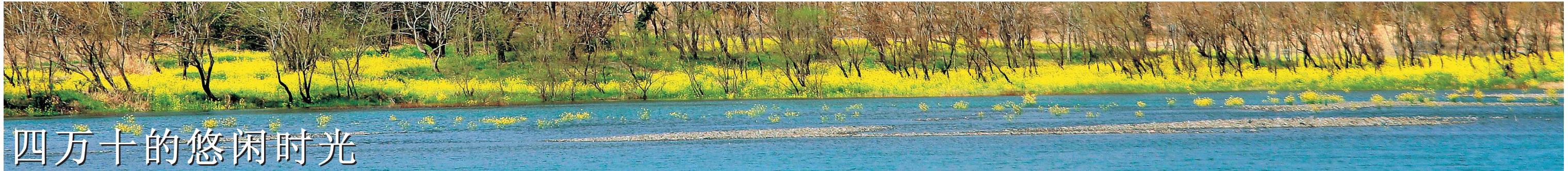
佐田沈下桥



三里沈下桥



四万十川被称为日本最后的清流，
 长达196公里，是四国地区最长的河川。
 居民在被大自然包围的环境中，悠闲地渡过每一天。
 四万十川流域也被评选为重要文化景观。
 身处于四万十地区，
 时间就像河川，幽静而恬适地流动。



四万十的悠闲时光



四季应景花卉，缤纷妆点清流

四万十川花绘卷



油菜花

●3月上旬~4月上旬
●入田河河床
河川沿岸是连绵约2公里的天然柳树林，脚下则满是鲜黄的油菜花。到了晚上，油菜花小径还会点灯装饰，饶富情趣。



樱花

●3月中旬~4月上旬
●为松公园
在樱花知名景点为松公园举行，期间会上日式灯笼，可让您体验夜樱风情。



紫藤花

●4月下旬
●香山寺市民公园
在市民所喜爱的休憩绿地「香山寺」，可欣赏来自世界各地的藤花，让游客充分放松身心。



睡莲

●5月上旬~10月中旬
●蜻蜓自然公园
每天早上约有3000株色彩缤纷的睡莲在园内绽放。在盛开花季，还会配合举行当地物产展览会、游戏等活动。



菖蒲花

●5月下旬~6月上旬
●蜻蜓自然公园
园内有过去随处可见的山野风景，约10,000株菖蒲花也会盛开绽放。



紫阳花

●6月上旬
●安井水车之乡
在安井水车之乡，蓝、淡红、紫等色彩的紫阳花绽放妆点，同时也可以欣赏水车转动、让人悠然思乡的田园风景。夜晚还有灯光映照水车。



曼珠沙华

●9月下旬
●入田河河床
沿着四万十川河岸绽放的鲜红曼珠沙华美艳非凡；各种秋季的当令食材，也可让您大快朵颐。

四万十川 岁时记



权谷的念佛舞

●8月15日
为孟兰盆节的祭祀仪式，从1665年相传至今。仪式进行时鸣钟、擂鼓、诵经念佛，同时也会在河滩点燃火把、举行水陆道场，超渡亡魂。



四万十川马拉松

●10月中旬
分为100公里与60公里两种赛程，参赛者将奔驰在四万十川的大自然当中。为日本最具代表性的马拉松赛事。



钓香鱼解禁日

●12月1日
为了保护香鱼产卵，四万十川设有禁钓顺流而下的香鱼之限制，而从这一天起则正式开放。当天，会有许多来自高知县内外的钓客造访四万十川。



全日本蜘蛛相扑大会

●8月第1个星期日
据说过去是宫女的游戏，现在则是小朋友夏天最期待的活动之一。每年都有超过100只蜘蛛参赛。观光客也可以现场参赛。



四万十纳凉花火大会

●8月最后一个星期六
绚丽的烟火，会在中村町的中心一红铁桥畔与四万十川的河滩升空，再从天而降。河面因烟火反射而缤纷灿烂，小京都的天空也被映照得美丽非凡。



橘神轿渡河回窑

●10月29日
从白岩神社被搬送至对岸橘地区的八坂神社的神像，会在庆典的当天，与神轿一同乘船回窑至白岩神社。



黑尊溪谷的枫叶

●11月上旬~中旬
被评选为日本名水百选的四万十川支流「黑尊川」，上游区域有山毛榉的原生林，枫叶映照在清冽的河面，形成绝美的溪谷景致。此外，这里也是知名的八色鸟与鳟鱼的栖息地。



四万十川河岸漫步

●4月第一个星期六、星期日
备有多种路线，可让您沿着清流四万十川的优美河岸漫步、充分体验表情丰富的春季自然风情。油菜花季时期，更是四万十川最具代表性的景观。



玖木桥梁巡礼一日游(杜鹃花祭)

●4月上旬
西土佐玖木地区的交流体验活动。内容包括欣赏四万十川支流一黑尊川流域的杜鹃花，以及泷下桥巡礼、采山菜、钓石川鲑鱼等可充分体验大自然的活动。



土佐「一条公」家游行队伍(紫藤花祭)

●5月3日
重现曾任关白(日本古代辅佐天皇的官职名称)的一条教房、进驻领地一中村府的史实。在雅乐声中，穿着室町时代服装的公家队伍，在有土佐小京都之称的街道游行，可体验盛大的历史场面。



河边之子村祭

●5月中旬
在「四万十獨木舟與露營之鄉一河邊之子」周邊，可以體驗獨木舟、草木染(採用天然植物染料的傳統染色方式)等活動，也可以品嚐當地的手工小吃。十分適合閤家體驗四萬十川風情。



四万十川游泳马拉松大会

●8月第1个星期日
为日本全国唯一的游泳马拉松大会。有两种路线，参赛者可视体力自行选择。可让您体验与四万十川的香鱼一起游泳的乐趣。



不破八幡宫祭祀大典

●10月第2个星期六、星期日
在日本全国也十分罕见的神祇结婚仪式。位于四万十川对岸的一宫神社的女神，会乘坐神轿被搬送至不破八幡宫，进行订婚、结婚等仪式，之后还会让神轿相互碰撞、庆祝结婚。是十分珍贵的传统祭神仪式。



半家秋季祭典(大刃舞、牛鬼)

●11月2日
在半家天满宫秋季祭典中，牛鬼与神轿、跳大刃舞的年轻人与儿童，会于泷下桥游行。之后则会在天满宫境内，表演大刃舞。



采收青海藻

●12月上旬~3月下旬
可在出海口附近采收的青海藻，色、香、味都是日本第一。从河底细心采收青海藻的样貌，为四万十川冬季最具代表性的景物。



金刀比罗祭(五鹿舞)

●1年两次：4月第一个星期与11月23日
是于金刀比罗祭时奉献给神祇的传统舞蹈，代代相传给当地的儿童。金刀比罗宫所在地的「西之方」，是自然景观丰富的观光名胜地。



四万十川遥控水上飞机嘉年华

●4月下旬
于四万十市锅岛举行的遥控水上飞机飞行庆典，可让人大开眼界。参与者会以高超的技术，驾驭水上飞机、汽艇等。期间也会举办儿童航空教室，可让您合家同乐。



堂之森祭

●5月5日
每年在位于四万十市与四万十町交界处的藤川堂之森堂前广场，举行的庆典活动。除了祈求山岳安全的祭神活动之外，还会举行撒年糕、以及由当年生肖的女性参与的「奉纳 女子相扑」等活动。



四万十市民祭(舞蹈、灯笼台车游行)

●8月第一个星期六
在有小京都之称的中村举行、宣告夏季到来的庆典活动。传统的中村舞蹈，以及雄壮的灯笼台车游行，都非常值得一看。



大文字送神火

●农历7月16日
于十代地山(间崎)熊熊燃起的红火，可让您体验如梦似幻的景观。这同时也是宣告小京都中村夏季结束的代表性活动。



山路棒击舞

●10月中旬
四万十市山路地区从江戸时代传承至今的民俗艺能。被指定为四万十市的无形民俗文化财，是使用两根棒子的独特传统舞蹈。



一条大祭

●11月22日~24日
自文久2年(1862年)一条神社设立以来，便开始盛大举行的庆典。期间会举办幼儿游行、相扑大会等多项活动。



捞捕鳟鱼苗

●12月上旬~3月上旬
在四万十川出海口附近进行的活动，光影映照在河面上的景致十分美丽。

在保留至今的原始天然风景中 尽情拥抱大自然 充分舒缓身心

四万十川观光游览船

可以欣赏四万十川的美景，享受无限风情的时光。

游览船种类繁多，包括定时行驶的船、包租船、可近距离观看四万十川的传统捕鱼方式的船、可预约餐饮的船，以及张起白色风帆的「舟母船」等，各有不同乐趣。

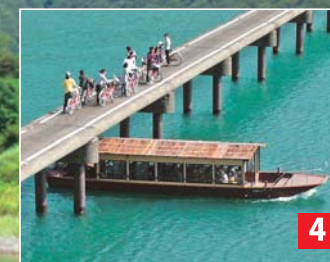
定期船：每隔1小时出船 随时开船：随时都可以出船

也可在船上用餐 详情请洽各船主

收费：成人2,000日元（舟母2,500日元）儿童（小学生）1,000日元（舟母1,250日元）

※依河川状况，也有可能停驶，搭乘前先以电话确认

1 河岸休息站 独木舟馆	☎ 0880-52-2121	四万十市西土佐用井	随时开船（淡季时需预约）
2 大川游览船	☎ 0880-38-2255	四万十市鹤之江平本	随时开船（可预约接送服务）
3 纳得	☎ 0880-38-2918	四万十市田出之川	定期船 8:00~(4月~9月) 9:00(10月~3月)
4 四万十之碧	☎ 0880-38-2000	四万十市三里	定期船 9:00~(可预约接送服务[单程])
5 三里观光舟 戎大师	☎ 0880-38-2321	四万十市三里	随时开船
6 神川	☎ 0880-35-2668	四万十市佐田	定期船 8:30~
7 佐古家	☎ 090-5147-4023	四万十市佐田	随时开船
8 舟母船	☎ 0880-36-2227	四万十市入田平元	9:00~ 开船期间3月20日~11月30日
9 松广屋	☎ 0880-35-0022	四万十市佐田	随时开船（可预约接送服务）
10 船辰	☎ 0880-35-2312	四万十市中村百笑	仅接受包船（需预约）
11 四万十川观光开凳	☎ 0880-36-2227	四万十市山路	定期船 9:30~
12 川渔师倶楽部	☎ 0880-36-2676	四万十市山路	渔夫体验 随时（需预约）



各家游河船乘船处，标示在第15·16页的「四万十川游乐地图」中。



世界的紫藤之里(香山寺市民的森林公园)

香山寺一带作为市民公园被整建，是适于郊游及森林浴的最佳场所。园内座落着与弘法大师持有深缘的香山寺，从瞭望台上能够眺望到四万十川以及中村的街景。到了春季还能欣赏到32个品种，约400枝来自世界各地的紫藤花。

地址■四万十市坂本974-1

开园时间■3月16日~9月30日 9点~19点
10月1日~3月15日 9点~16点30分



四万十独木舟和露营之里 河边之子

位于四万十川的河畔，被大自然环绕的「四万十独木舟和露营之乡」，没有经验的人也能轻松体验独木舟。27个汽车露营地(备有清洗池·供水设施)·出租独木舟·橡皮艇·四万十川铃铃自行车出租·淋浴室·更衣室·投币式洗衣机·收费洗手间/住宿区域使用时间为15点~第二天的13点。临时使用时间为10点~16点。受理电话预约

地址■四万十市田出川24

TEL 0880-31-8400

FAX 0880-31-8401

休息日■10月1日~6月30日为每周星期一(节日时换为星期二)/7月1日~9月30日无休

http://www.kawarakko.com/

E-mail:kawarakko@40010.com



平野·双海冲浪海滨

从土佐西南大规模公园入口乘车5分钟的海滨，是冲浪的胜地。不仅是四国本地，全国各地的冲浪爱好者都聚于此地。



四万十川野鸟自然公园

是位于四万十川河口附近的野鸟乐园。一年四季都能遇到各时节的水边野鸟，冬季是观察野鸟的最佳景地。

地址■四万十市间崎1001-1



安井水车之里

为了从野中兼山开拓的水渠(四之村沟)引水灌溉水田，而兴建的设施。大大小小的水车在田地中央滚滚转动的景象，十分古朴而令人怀念。

地址■四万十市安井



汽车露营地 土佐西南大规模公园

位于清流四万十的河口，是一处能够俯瞰太平洋的汽车露营地。设施充足，露营新手也能安心利用，尽情享受野外乐趣。小木屋15栋·木板上铺设帐篷区域12处·帐篷区域47处·综合管理楼(卖店·饮茶·投币式洗衣房·淋浴室)·多用途楼·厨房楼3处·户外烧烤区·洗手间·淋浴室·文娱活动广场·游乐器具

地址■四万十市田下田3535

开放时间■8点~21点45分

TEL 0880-33-0101

FAX 0880-33-0202

休息日■全年无休

http://www.tomarotto.com/

E-mail:camp@tomarotto.com



四万十·河岸休息站 独木舟馆

面向新手的独木舟教室，可接受专业教练员指导的半天或1天的基本训练。馆内还展示着世界的各种独木舟。还有河岸休息站，可租赁铃铃自行车。

地址■四万十市西土佐用井1111-11

TEL 0880-52-2121

FAX 0880-52-2424

开馆时间■8点30分~17点30分

出租自行车 8点30分~17点

休馆日■1月1日~1月3日

http://www.canoekan.com/

E-mail:info@canoekan.com



四万十川露营地

位于四万十川桥(红铁桥)同侧上流的露营地，距离四万十市也很近。可免费利用，供水设施·移动式洗手间设施完善。利用申请提交单位■四万十市公园管理公社

TEL 0880-37-0608



四万十乐舍

利用废旧的校舍建成的参加体验型住宿设施。可以体验木筏、独木舟、浮潜、组织策画体验农业渔业活动。也可作为集训、修学旅行、野外活动的住宿设施使用。

地址■四万十市西土佐中半408-1

TEL 0880-54-1230

FAX 0880-31-9788

休馆日■原则为每周星期三 12月28日~

1月4日(7、8、9月无休)

http://www.gakusya.info/

E-mail:shimantogakusya@gmail.com

土佐小京都 中村

距今550年前，一条氏为了躲避应仁之乱，而从京都来到土佐，并效仿京都将此处建造成如同围棋盘状分布的市街，地名也取之为祇园、京町、鸭川、东山，因此被喻为“土佐的小京都”。藩政时代，山内一丰的弟弟康丰统治此地，3万石中村藩就由此诞生。四万十市至今仍留有一条时代，藩政时代的历史足迹。请顺遂历史长流，尽情地回味历史的篇章。

一条家的历史

土佐一条家，是一条教房在应仁2年1468年，从京都来到了领地幡多庄(现在的四万十市)开始的。其次一条房家从此未返京都成为本地的领主。进行了如同京都的建设。之后，房冬，房基，兼定长达106年之久作为公家大名统治了本地。

引土船户

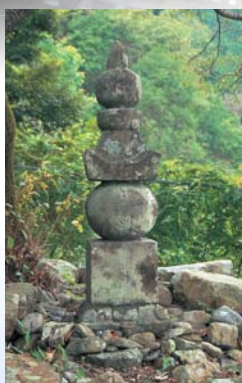
在船舟是主要交通手段的时代，引土船户相当于市街北部的大门。引土意为填拓的土地，建造了船坞，人口密集与此，长宗我部时代的重臣桑名弥兵卫也曾居住于此。

樱町

称为南樱町、北樱町，山内家在废藩之前许多重臣的宅邸都建于此处。

紺屋町遗址

中村山内家3万石时代，聚集了许多染坊。之后发展成中村具有代表性的商业街。



山内政丰(良丰)之墓

山内政丰(良丰)之墓

山内政丰是第1代藩主山内康丰的次子，于宽永6年(1629年)去世，是中村山内家的第2代藩主。目前已不复见的妙因寺，曾座落于现今的上小姓町山麓，不过于明治4年(1871年)废寺。至今，石阶上仍留存着政丰之墓。

与一条氏有深缘的小京都



公家大名第1代土佐一条氏一条房家(肖像画)

中村山内家土井幡多郡奉行所遗址

中村山内家在第2代政丰(良丰)时代告终，宽永7年(1630年)，山内忠直从新执掌3万石来到中村土居。明历2年(1656年)，藩得到幕府的公认，成立了中村藩，元禄2年(1689年)被高知本藩吸收，中村土居成为幡多奉行所，郡奉行驻留于此。



中村城遗址

中村城遗址

中村城遗址，是曾座落于松山顶的4座城堡的总称。估其曾是连立式的城郭。现存的石垣发现于昭和40年(1965年)，是山内2万石2代藩主山内政丰(别名良丰)的时代，在庆长18年(1613年)，将中村城重新修复时砌下的石垣。

太平寺

南北朝时代的文和年间(1352~1356)，海峰性公尼得到巡拜四国的泉严觉云的帮助下开建的寺院。二人的座像被誉为室町时代肖像雕刻的杰作，被指定为国家的重要文化财产。



太平寺



木造泉严觉云座像
国家指定重要文化财产



木造海峰性公尼座像
国家指定重要文化财产



南佛上人座像



不破八幡宫

不破八幡宫

文明年间(1469~1487)，一条氏为了从京都的石清水八幡宫将神祇恭迎至幡多，作为当地的守护神，因而兴建了不破八幡宫。正殿采用三殿并列结构，屋顶则铺设木质板材，建筑样式具有浓厚的室町时代风格。被评选为日本的国家重要文化财产。



一条神社

一条神社

文久2年(1862年)，在中村御所遗迹内，郡的居民为了缅怀对中村的文化经济发展付出了毕生精力的土佐一条氏的恩德，而兴建了神社。境内至今还遗留着化妆水井等与一条氏有深缘的遗迹。



山内忠直之墓

山内忠直之墓

忠直是土佐第2代藩主忠义的次男，中村3万石的领主。其坟墓为五轮塔，规模庞大在县内也极为罕见。



黑尊神社

黑尊神社

陡峭的山路一直延续到神社内，神社附近耸立着许多树龄500年以上的天然杉树与扁柏。供奉的神像据传为犬蛇，据说有求必应、十分灵验。



玉姬之墓

玉姬之墓

玉姬是伏见宫高亲王的女儿，土佐一条家第二代房冬的夫人。大永元年(1521年)下嫁来到了土佐。

四万十市立乡土资料馆

是建立在中村城遗址(卫松公园)内的一座城堡型历史资料馆。在具有天守阁风格的馆内能眺望到四万十川及东山，可将市区景色尽收眼底。馆内展出着与一条氏有缘的物品及七星剑，以及幸德秋水的遗物等多种幡多的乡土资料。为松公园又是赏樱的名胜景点。
收费/8点30分~17点
(入馆时间截止为16点30分)
TEL 0880-35-4096



四万十市立乡土资料馆



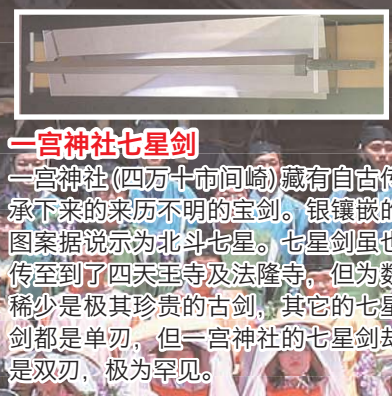
幸德秋水
1871年~1911年

幸德秋水本名传次郎。明治4年(1871年)出生于中村的豪商依屋之家。幼时就被称为秀才，明治20年(1887年)前往东京，成为林有造的学生，之后又以中江兆民为师，在万朝报社做了记者活跃于新闻界。后来又挺身于社会主义运动之中，并写下了“社会主义精髓”等许多作品。明治44年(1911年)被指控为所谓的大逆事件的主谋处以死刑。近年来，重新评价幸德秋水的社会主义思想家的呼声逐步高涨，市议会在平成12年12月通过了“表彰幸德秋水的决议”，在长达90年后终于为其恢复了名誉。每逢忌日还在其墓前举行祭奠活动。



樋口真吉
1815年~1870年

文化12年(1815年)出生于幡多郡中村(现四万十市中村小姓町)的乡士(最下级武士)之家。19岁志向学业以远近鹤鸣为师，之后游历各国修行了剑术·枪术·炮术。23岁的时成为筑后柳川的大石阴流派的门生，获得印可(执照)回乡后，在中村开设了家塾，弟子多达1,000人。曾历任幡多·香我美郡及高知城下町奉行的下属，作为土佐西部的勤王党的盟主被广为人知，跟随藩主入京。武士瑞山入狱后，对于勤王党的善后措施协议提倡自重论。戊辰战争时从军，凯旋后晋升到留守居组。明治3年(1870年)任大纳言德大寺家的公务人，但于同年6月14日在东京病逝。享年56岁。



一宫神社七星剑

一宫神社(四万十市间崎)藏有自古传承下来的来历不明的宝剑。银镶嵌的图案据说为北斗七星。七星剑虽也传至到了四天王寺及法隆寺，但为数稀少是极其珍贵的古剑，其它的七星剑都是单刃，但一宫神社的七星剑却是双刃，极为罕见。



大文字送神火

阴历7月16日旧孟兰盆之夜，十代地山(间崎)被火焰燃烧的赤红，眼前呈现出一副梦幻景象。



一条教房之墓

一条教房之墓

前关白一条教房(父亲是曾历任摄政、关白、太政大臣的一条兼良)，在应仁之乱(1467年~)的第2年从京都来到中村。文明12年(1480年)58岁离开人世，在此前的13年间复兴了鹿园，并将中村建设成土佐的商业中心立下了丰功伟绩。教房的菩提寺妙华寺，据推测曾在现在的中村高中附近。

蜻蜓王国

四万十蜻蜓自然公园 (蜻蜓王国) 的四季

蜻蜓是水域清澈的象征

四万十川流域清澈见底，其多样性的水力资源十分丰富，又是蜻蜓的宝库广为人知。四万十蜻蜓王国(四万十蜻蜓自然公园)就如同蜻蜓的品种目录，至今所发现的在同程度面积中所记载的蜻蜓种类为全日本之冠，共有76种，从早春到晚秋各种翩翩起舞的蜻蜓一直都会令人赏心悦目。



整修中的蜻蜓池



整修后的蜻蜓池

世界第一个蜻蜓保护区

1985年，在市民团体的带动下，开始对四万十郊外的池田谷地区进行了整修，设立了世界第一个蜻蜓保护区。至今仍由国家名胜古迹信托组织(National Trust)对保护区进行扩张与维修。

保护区内还建造了展览设施，“四万十川学游馆”，展示着从世界各地收集来的蜻蜓以及四万十川的淡水·入海口区的鱼种。

四万十学游馆

设有蜻蜓与鱼的展览馆。蜻蜓王国的工作人员对蜻蜓和鱼深爱无比，对自然保护满腔热忱，致力打造了这个让人大开眼界的生态博物馆。先乘船游河、于公园漫步后，再来参观学游馆，将会更有乐趣。

地址■四万十市具同8055-5

TEL 0880-37-4111

FAX 0880-37-4113

开馆时间■9点~17点

休馆日■星期一(若遇假日则为隔天。春假、黄金周、暑假、寒假无休)

门票■大人(18岁以上)840日元

团体670日元

初高中生420日元 团体330日元

儿童(4岁以上小学生以下)310日元

团体250日元(团体为20名以上)

停车场■有

<http://www.gakuyukan.com/dragonfly>

Email:shimanto@gakuyukan.com



蜻蜓馆

展览的蜻蜓标本居世界之冠，共1000个品种3000点。蜻蜓的生态图像以及其它的昆虫标本也十分俱全。



世界最大及日本最大的蜻蜓 (mecistogaster sp♂. 大蜻蜓♀)

鱼馆

饲养着包括四万十川产的120个品种在内的，200种国产淡水·入海口区的鱼种类数目为日本第一。能亲手尝试给巨大的巨骨舍鱼喂鱼饵，格外刺激。



日本尖吻鲈

最佳观赏时间为晴天的上午

<p>吉林棘尾春蜓 3月下旬~5月下旬</p>	<p>碧伟蜓 4月下旬~10月下旬</p>	<p>小黄赤蜻 6月中旬~12月中旬</p>	<p>八色鸟 全年</p>
-----------------------------	---------------------------	----------------------------	-------------------

四季花卉俱全

蜻蜓王国，还是花的游览胜地。



燕子花
4月下旬~5月中旬



睡莲
4月下旬~9月中旬



菖蒲花
5月下旬~6月中旬



睡莲
4月下旬~10月中旬



戟叶蓼
10月中旬~11月上旬

四万十疗愈之里

位于土佐西南大规模公园内，座落在能眺望到清流四万十川跃入太平洋河口的丘陵处。这里有浴场“四万十疗愈之里”以及“餐厅山川海”，邻设住宿设施，对人体和环境十分有益，在广阔的空间中能充分感受到“气”的能量。

地址■四万十市下田3363

TEL 0880-31-5111

FAX 0880-31-5112

<http://www.shimanto-iyashinosato.com>

餐厅山川海

不仅有日本最后的清流四万十川孕育的丰富多彩的食物。还能品味到山珍野味，黑潮波澜的太平洋的海鲜，以及四季应时的各色佳肴。除了自然采摘，专门使用非农药栽培的作物，不只是追求美味，更注重于健康。

TEL·FAX 0880-31-5811

营业时间■午餐11点30分~14点

晚餐17点~21点

(最后点菜时间20点30分)

※营业时间有时会变更。



四万十疗愈之里



餐厅



温泉 药汤浴池

海水露天浴池

四万十疗愈之汤

不仅有温泉，还有使用汉方的药浴、远红外线桑拿浴、以及从浩瀚的太平洋中汲取的海水露天浴场，能够心满意足地尽情享受大自然的风景与风情。

营业时间■平日6点~9点 12点~22点 周六日·节日6点~9点 11点~22点

11月~3月 6点30分开始营业。(入浴受理时间截至21点30分)

入浴费用■成人(高中生以上)630日元 儿童(中学生以下)310日元

※20人以上可享受团体折扣优惠。

沐浴之后，能在地板上铺满木炭的“恬静居室”，以及在能聆听到小鸟鸣啭和海浪声的“疗愈居室”放松身心，还能在“诊疗室”检查健康状况，在“太极间”、“气功间”、“学习室”研究气功与太极拳，度过以疗愈为主的适合自己的休闲时光。

饭店星罗四万十

座落在能俯视四万十川的高岗处，四周环绕着美丽的大自然，景致至高无比。这里的名贵菜肴有，四万十川的香鱼、河虾、以及四万十牛肉火锅等大自然赐与的山珍海味，令人大快朵颐。

地址■四万十市西土佐用井1100

TEL 0880-52-2225 FAX 0880-52-2004

入浴时间■7点~10点 16点~22点

周六·日·节日11点~14点之间也可入浴。

餐厅■8点~21点(最后点菜时间20点15分)

<http://www.seirashimanto.com/>

E-mail:mail@seirashimanto.com



饭店星罗四万十



餐厅



浴场

山村健康中心

位处能够眺望四万十川的高岗处，附近有独木舟馆，野外活动爱好者最适宜此处。这里的菜肴是以当地特色的山菜、河鱼为主。还有用井温泉，滋润肌肤，除住宿以外也可只在当天入浴。

地址■四万十市西土佐用井1100-3

TEL 0880-52-1362

入浴时间■4月~9月 13点~21点

10月~3月 15点~21点

入浴费■一般 350日元

儿童·65岁以上 200日元



山村健康中心



天体观测处

旧西土佐是美丽的群星之乡，被环境厅指定为星空之城。在具有5米的拱顶室内设置有施密特-卡塞格林式反射望远镜，能清楚地观测到月亮上的环形山和土星的光环(需要预约)。

■四万十市西土佐用井1126-1

TEL 0880-52-1110

展望时间■夏季20点~冬季19点~

(观测时间40分~45分)

导游基本费用

■基本2000日元+500日元×人数



生活体验设施 峰半家之家 其他

西土佐地区有几处可与家人或伙伴、团体集训等住宿的独栋楼房。是将旧民房改建的，舒适备有烹饪设备。可包租独栋民房，玩味乡村生活的乐趣。

咨询处 独木舟馆

TEL 0880-52-2121

FAX 0880-52-2424

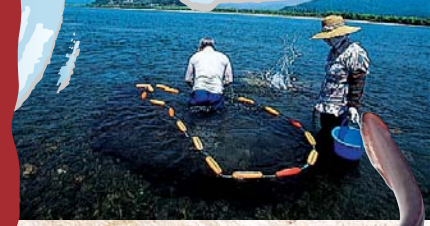


山·川·海的恩惠

采用四万十川丰饶的天然新鲜食材，以真心诚意制作的各式美食



■香鱼饭



四万十川至今仍用诱饵以及石黑捕捞等传统方法进行捕捞，是四万十川最具代表的风味。

天然鳗鱼



天然香鱼
香鱼的风味，会依成长的河川而改变。据说这是因为香鱼的饵食—青苔不同所致。正如其名，日本最后清流的四万十川成长的香鱼，在被称之为“刚捕获时有西瓜的香气，食用时则可体验丰富的河川风味。”



四万十栗子

眺望着四万十川清澈的河流茁壮成长的栗子，香喷喷、圆鼓鼓，格外甘甜。



说到柚子莫属高知县，四万十又是柚子的产地。在清新的空气中灌满了甘美的清水，并以有机不施农药栽培。加工出许多产品，如柚子大酱、果酱等。

柚子



山菜酒

四万十的山野中形形色色的植物一齐生枝发芽，当地居民以往就在此摘取营养丰富的山菜，以各种方式充实饮食生活。

使用山间地带收获的大米以及清澈的水酿造，是经过不断深究酿造出来的美酒。



田舍寿司

山间地区有一被称为“山菜寿司”的寿司。是用菜花、蕺荷、香菇、竹笋、茼蒿等山中珍品制成的，自古以来就是重要活动的必备食品，是具有乡土特色的寿司。

大米

将注入四万十川的支流，特别是山涧部清澈的河水引入水田，是由清流栽培出的日本的风味“山间米”，味道柔和香甜，粘度适中，持有稻米原有的清香，能品味到四万十田舍的风味。



■四万十山间米



只有在清流的入海口区才能得以收割，是十分珍贵的天然青海苔，四万十川的生产量占全国的90%以上，而且品质高档。只能在12月~3月的严寒季节生长。

青海苔

四万十的石莼海苔的正式名称为“礁膜”，香味浓厚柔软。是在四万十川河口的淡口水及海水交汇的入海口区域靠手工捕捞。以丰厚、柔软、鲜嫩而著称。

石莼海苔



杜父鱼



■杜父鱼佃煮

在水温变暖的3月才开始捕捞杜父鱼。作为四万十川报春的应季佳肴一直深得器重。

■佃煮



■石莼海苔天麸罗



河虾

四万十川的河虾指的是日本长臂虾。体长9厘米左右，持有堂堂的蟹足。肉厚味香是四万十川恩赐的绝品。



津蟹

在四万十川捕捞的绒蟹，味浓肉鲜，蟹黄更为极品。当地称其为津蟹，可熬成津蟹汤食用。与高级名贵的大闸蟹品种接近。



■蟹黄

四万十川 步行&自行车路线

10km 史迹探索路线

A→B→H→I→A

自行车：约2小时
步行：约4小时



11km 河岸溪流路线

A→B→H→J→A

自行车：约3小时
步行：约4小时



16km 红眼鲈鱼之路与四万十川入海口路线

A→K→L→M→N→O→A

自行车：约3小时
步行：约5小时



17km 沈下桥与自然体验路线

A→B→C→D→E→F→G→H→A

自行车：约3小时
步行：约5小时

42km 体验大自然路线

自行车：约4小时

观光谘询处(四万十市观光协会)~西土佐江川崎站
可以骑乘登山车, 体验四万十川大自然四季风情的
悠闲路线。



A 观光谘询处



- 自行车出租
- 销售四万十川观光游船票
- 步行(免费出借计步器)
- 幡多地区综合观光谘询

TEL 0880-35-4171

L 日本尖吻鲈之路 アガメの道



G 佐田沈下桥

位于四万十川的最下游, 也是最长的沈下桥。在四万十市内, 还有三里、高濑、胜间、口屋内、岩间、长生、中半、半家等多个沈下桥, 各处的风景都可以感受到河川与人的密切关系。

H 一条神社 中心市区

在据传是文久2年(1862)「中村御所」遗址的一个区块上, 当地居民为了缅怀竭力推动中村文化与经济发展的土佐一条家族, 而兴建了一条神社。神社境内还保存有化妆用水井等与一条氏有关的遗迹。

I 四万十市立乡土资料馆

兴建在中村城遗址一角的历史资料馆, 外型仿效古代城堡。从馆内可将四万十川与市区尽收眼底。馆内展示有与一条家族深具渊源的物品, 以及七星剑、幸徳秋水的遗物等各种文史资料。

J 安井水车之里

为了从野中兼山开拓的水渠(四之村沟)引水灌溉水田, 而兴建的设施。大大小小的水车在田地正中央转动的景象, 十分古朴而令人怀念。

F 入田樱花河堤

入田桜つつみ

E 油菜花森林

菜の花の森

C 红铁桥

赤鉄橋

O 渡川大桥

渡川大橋

B 不破八幡宫

不破八幡宮

D 蜻蜓自然公园

トンボ自然公園

N 四万十川纪念公园

四万十川記念公園

M 四万十大桥

四万十大橋

A 观光谘询处

觀光谘詢處



B 不破八幡宫

文明年间(1469~1487), 一条氏为了从京都的清水八幡宫将神祇恭迎至幡多, 作为当地的守护神, 因而兴建了不破八幡宫。正殿采用三殿并列结构, 屋顶则铺设木质板材, 建筑样式具有浓厚的室町时代风格。被评选为日本的国家重要文化财。

C 红铁桥

四万十川桥(红铁桥)于大正15年(1926)兴建完成, 位于四万十市中村地区的中心。是一座在距离出海口约9km处、横跨河川两岸的铁桥。

D 蜻蜓自然公园

在这个全球首创的蜻蜓保护区, 目前已发现76种蜻蜓, 种类密度位居日本之冠。园内的散步道周围树木青葱茂盛, 花草种类繁多, 从早到晚都可看到蜻蜓飞舞。

E 油菜花森林

四万十川沿岸有绵延约4公里的天然柳树林, 脚下则满是鲜黄的油菜花。河川的蓝色、柳树的新绿, 以及油菜花的鲜黄, 构成四万十川的春季风情画。

F 入田樱花河堤

入田地区的堤防上, 栽植有为数众多的樱花。因此在有最后清流美名的「四万十川」, 同时也可以欣赏到樱花与河川的景观。是十分推荐的景点。



骑乘自行车, 感受四万十川

四万十川自行车租赁(一般自行车)

可让您骑乘自行车, 穿梭有土佐的小京都之称的中村街道与沈下桥。备有各种建议路线可供选择。

<费用> 5小时以内600日元 24小时1,000日元
(超时费100日元/1小时)

<营业时间> AM8:30~PM5:30

●谘询 (社团法人) 四万十市观光协会 TEL0880-35-4171

四万十川铃铃自行车租赁(登山车)

在江川崎站与中村站之间, 约40km的路线内设有多个服务据点的自行车租赁业者。可让您悠闲体验四万十川的四季风情。

<费用> 全天 1,000日元(至当天PM5:00为止)
24小时 1,500日元(从租借时起算24小时)
(超时费 200日元/1小时)

<营业时间> AM8:30~PM5:00

<设有7个服务据点, 可任选据点租、还, 自由自在>

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 江川崎站(四万十川故乡谘询处) | TEL0880-52-1984 |
| 独木舟馆 | TEL0880-52-2121 |
| 四万十桫舍 | TEL0880-54-1230 |
| 口屋内「舍缘子里」 | TEL0880-54-1477 |
| 独木舟与露营之里 河边之子 | TEL0880-31-8400 |
| 新皇家饭店四万十 | TEL0880-35-1000 |
| 四万十市观光协会 | TEL0880-35-4171 |

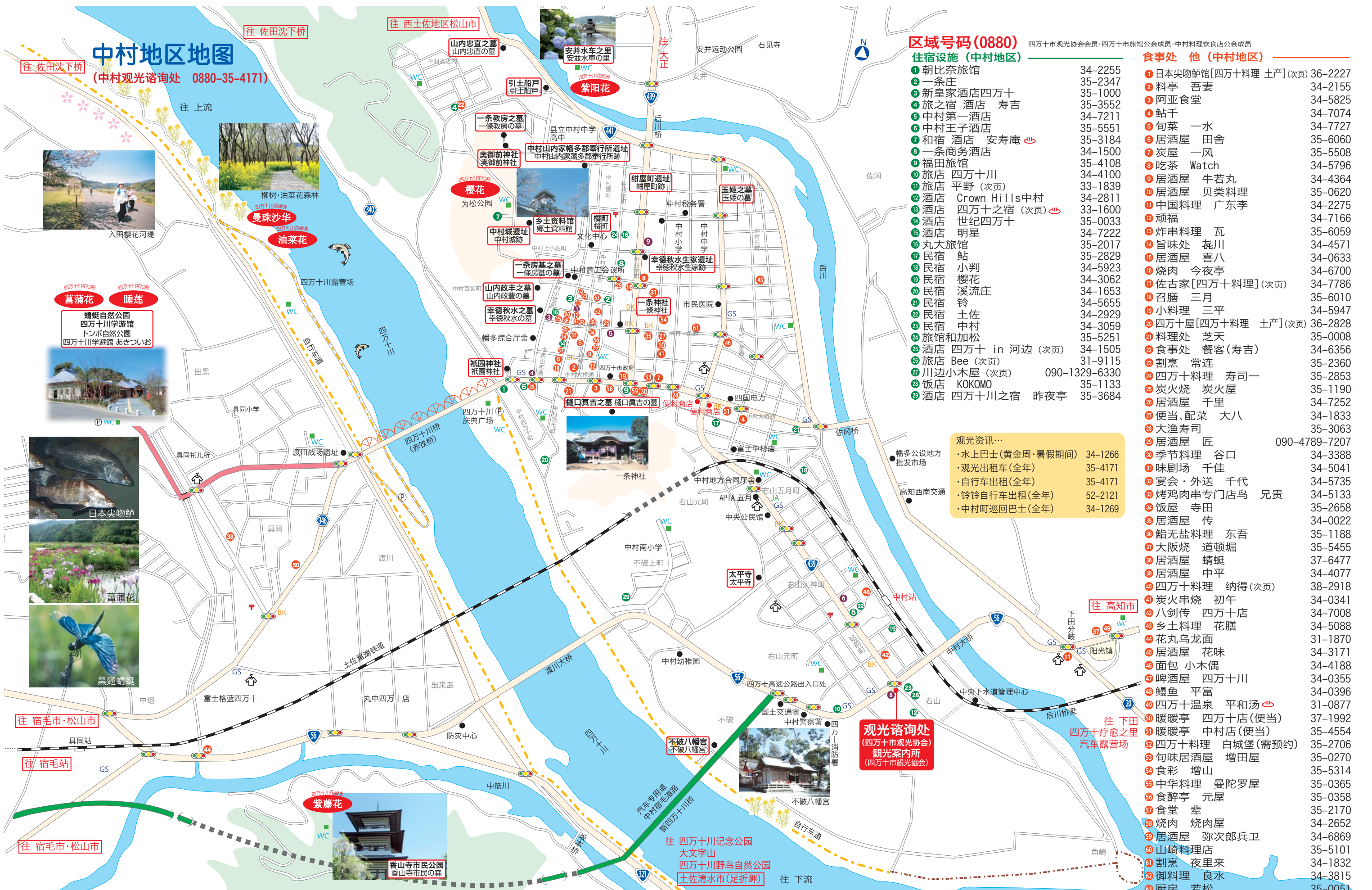
●谘询 独木舟馆 TEL0880-52-2121

四万十周游水上巴士

- 运行区间 中村站~江川崎站
- 运行期间 黄金周·暑假期间

中村地区地图

(中村观光咨询处 0880-35-4171)



区域号码(0880)

四万十市观光协会会员·四万十市旅馆公会成员·中村料理饮食店公会成员

住宿设施(中村地区)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1 朝比奈旅馆 | 34-2255 |
| 2 一条庄 | 35-2347 |
| 3 新皇家酒店四万十 | 35-1000 |
| 4 旅之宿 酒店 寿吉 | 35-3552 |
| 5 中村第一酒店 | 34-7211 |
| 6 中村王子酒店 | 35-5551 |
| 7 和宿 酒店 安寿庵 | 35-3184 |
| 8 一条商务酒店 | 34-1500 |
| 9 福田旅馆 | 35-4108 |
| 10 旅店 四万十川 | 34-4100 |
| 11 旅店 平野(次页) | 33-1839 |
| 12 酒店 Crown Hills中村 | 34-2811 |
| 13 酒店 四万十之宿(次页) | 33-1600 |
| 14 酒店 世纪四万十 | 35-0033 |
| 15 酒店 明星 | 34-7222 |
| 16 丸大旅馆 | 35-2017 |
| 17 民宿 站 | 35-2829 |
| 18 民宿 小判 | 34-5923 |
| 19 民宿 樱花 | 34-3062 |
| 20 民宿 溪流庄 | 34-1653 |
| 21 民宿 铃 | 34-5655 |
| 22 民宿 土佐 | 34-2929 |
| 23 民宿 中村 | 34-3059 |
| 24 旅馆和加松 | 35-5251 |
| 25 酒店 四万十 in 河边(次页) | 34-1505 |
| 26 旅店 Bee(次页) | 31-9115 |
| 27 川边小木屋(次页) | 090-1329-6330 |
| 28 饭店 KOKOMO | 35-1133 |
| 29 酒店 四万十川之宿 昨夜亭 | 35-3684 |

食事处 他(中村地区)

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1 日本尖吻鲈馆[四万十料理 土产](次页) | 36-2227 |
| 2 料亭 吾妻 | 34-2155 |
| 3 阿亚食堂 | 34-5825 |
| 4 站千 | 34-7074 |
| 5 旬菜 一水 | 34-7727 |
| 6 居酒屋 田舍 | 35-6060 |
| 7 炭屋 一风 | 35-5508 |
| 8 吃茶 Watch | 34-5796 |
| 9 居酒屋 牛若丸 | 34-4364 |
| 10 居酒屋 贝类料理 | 35-0620 |
| 11 中国料理 广东李 | 34-2275 |
| 12 顽福 | 34-7166 |
| 13 炸串料理 瓦 | 35-6059 |
| 14 旨味处 焜川 | 34-4571 |
| 15 居酒屋 喜八 | 34-0633 |
| 16 烧肉 今夜亭 | 34-6700 |
| 17 佐古家[四万十料理](次页) | 34-7786 |
| 18 召膳 三月 | 35-6010 |
| 19 小料理 三平 | 34-5947 |
| 20 四万十屋[四万十料理 土产](次页) | 36-2828 |
| 21 料理处 芝天 | 35-0008 |
| 22 食事处 餐客(寿吉) | 34-6356 |
| 23 割烹 常连 | 35-2360 |
| 24 四万十料理 寿司一 | 35-2853 |
| 25 炭火烧 炭火屋 | 35-1190 |
| 26 居酒屋 千里 | 34-7252 |
| 27 便当、配菜 大八 | 34-1833 |
| 28 大渔寿司 | 35-3063 |
| 29 居酒屋 匠 | 090-4789-7207 |
| 30 季节料理 谷口 | 34-3388 |
| 31 味剧场 千佳 | 34-5041 |
| 32 宴会·外送 千代 | 34-5735 |
| 33 烤鸡肉串专门店 鸟 兄贵 | 34-5133 |
| 34 饭屋 寺田 | 35-2658 |
| 35 居酒屋 传 | 34-0022 |
| 36 鲷无盐料理 东吾 | 35-1188 |
| 37 大阪烧 道顿堀 | 35-5455 |
| 38 居酒屋 蜻蜓 | 37-6477 |
| 39 居酒屋 中平 | 34-4077 |
| 40 四万十料理 纳得(次页) | 38-2918 |
| 41 炭火串烧 初午 | 34-0341 |
| 42 八剑传 四万十店 | 34-7008 |
| 43 乡土料理 花膳 | 34-5088 |
| 44 花丸乌龙面 | 31-1870 |
| 45 居酒屋 花味 | 34-3171 |
| 46 面包 小木偶 | 34-4188 |
| 47 啤酒屋 四万十川 | 34-0355 |
| 48 鳗鱼 平富 | 34-0396 |
| 49 四万十温泉 平和汤 | 31-0877 |
| 50 暖暖亭 四万十店(便当) | 37-1992 |
| 51 暖暖亭 中村店(便当) | 35-4554 |
| 52 四万十料理 白城堡(需预约) | 35-2706 |
| 53 旬味居酒屋 增田屋 | 35-0270 |
| 54 食彩 增山 | 35-5314 |
| 55 中华料理 曼陀罗屋 | 35-0365 |
| 56 食醉亭 元屋 | 35-0358 |
| 57 食堂 辈 | 35-2170 |
| 58 烧肉 烧肉屋 | 34-2652 |
| 59 居酒屋 弥次郎兵卫 | 34-6869 |
| 60 山崎料理店 | 35-5101 |
| 61 割烹 夜里来 | 34-1832 |
| 62 御料理 良水 | 34-3815 |
| 63 厨房 若松 | 35-0051 |

观光资讯...

- 水上巴士(黄金周·暑假期间) 34-1266
- 观光出租车(全年) 35-4171
- 自行车出租(全年) 35-4171
- 铃铃自行车出租(全年) 52-2121
- 中村町巡回巴士(全年) 34-1269

观光咨询处
(四万十市观光协会)
観光案内所
(四万十市観光協会)

文化设施·会馆

- | | |
|------------|---------|
| 四万十市立图书馆 | 35-2923 |
| 安井运动公园 | 34-2071 |
| 四万十市立中央公民馆 | 34-7311 |
| 四万十市立文化中心 | 35-4887 |
| 四万十市立乡土资料馆 | 35-4096 |

交通

- | | |
|---------|---------|
| 高知西南交通 | 34-1266 |
| 中村站 | 35-4961 |
| 铃包车 | 34-2413 |
| 平和观光出租车 | 34-1414 |
| 安全包车 | 35-3319 |

紧急电话

- | | |
|-----------|---------|
| 南国包车 | 35-3065 |
| 宿毛包车中村 | 34-1313 |
| 中村包车 | 35-2188 |
| 四万十市立市民病院 | 34-2126 |
| 中村警察署 | 34-0110 |
| 四万十消防署 | 34-5881 |

租车

- | | |
|-------------|---------|
| 丰田租车西国中村店 | 35-6200 |
| 日本租车西国中村营业所 | 34-2421 |
| 车站租车中村营业所 | 34-6696 |
| 四万十租车 | 34-2350 |

土产、礼品

- | | |
|---------------------|---------|
| 1 右城松风堂 | 34-6161 |
| 2 加用物产(次页) | 35-2380 |
| 3 地酒酒藏 寿屋 | 35-2531 |
| 4 泽田酒店 | 35-3339 |
| 5 泰作本舗 藤家(总店) | 35-2920 |
| 6 林干制鳀鱼店 | 34-7333 |
| 7 泰作本舗 藤家(古津贺店)(次页) | 34-3533 |
| 8 物产馆阳光河岸四万十 | 34-5551 |
| 9 丸番酱油 | 35-2238 |

2011年11月更新

西土佐区域地图

(西土佐观光谘询处 0880-52-2121)

观光·公园设施与其他

- ① 交流会馆 52-1110
- ② 天体圆顶 52-1110
- ③ 四万十·河岸休息站「独木舟馆」 52-2121
- ④ 四万十川故乡谘询处 52-1984

住宿设施 (西土佐地区)

- 寿庄 52-1049
- 乡之家 52-2121
- 山村健康中心 52-1362
- 四万十庵 52-2121
- 四万十乐舍 54-1230
- 四万十川青年旅馆 54-1352
- 岩间之家 52-2121
- 长生之家 52-1984
- 万华楼 52-2121
- 星罗四万十饭店 52-2225
- 星星之家 52-2121
- 峰半家之家 52-2121
- 民宿 金刀比罗 52-1313
- 民宿 船场 54-1002

交通

- 川崎租车 52-1025
- 西土佐交通 (巴士) 52-1150
- 铃铃自行车租赁 52-2121

往 宇和島市・松山方面

- 民宿 西土佐 52-1469
- 百々世庵 52-2121
- 雪之宿 52-2121
- 旅馆滨田 52-1008
- 原木屋 52-2121
- 白皇之水景色 54-1325
- 黑尊山家宿 56-1027
- 森林小木屋 56-1229
- 黑尊川边之宿 56-1148
- 一福亭 52-2121
- 中野川·故乡 52-2121
- 民宿浅田 52-2121
- 民宿喜多屋 52-2788

餐饮·土产·其他

- ① 农家餐厅舍缘子里 54-1477
- ② 岩城食堂 52-1172
- ③ 故乡市 52-1398

紧急电话

- 派出所 52-1006
- 消防分队 52-1143
- 中央诊疗所 52-1011

往 四万十町・高知市

- 高知龙马机场导览 TEL088-863-2906 (高知)
- 松山机场导览 TEL089-973-5225 (松山)

渡轮

- 宿毛渡轮 TEL0880-62-1100 (宿毛)
- 宇和岛运输渡轮 TEL0894-23-2536 (八幡滨)
- 国道九四渡轮 TEL0894-54-0173 (三崎)
- 南海渡轮 TEL088-636-0750 (德岛)

铁路·巴士

- JR高知站 TEL088-822-8229
- 高知县交通 TEL088-872-1221
- 高知西南交通 TEL0880-34-1266 (总公司)
- 高知西南交通 TEL0880-34-6736 (高速巴士)
- 土佐黑潮铁道中村站 TEL0880-35-4961
- 宇和岛自动车 TEL0880-62-2200 (宇和岛)
- TEL0880-63-2191 (宿毛)

观光谘询处 (四万十市观光协会) 観光案内所 (四万十市観光協会)

安井水车之里 安井水車の里

蜻蜓自然公园 四万十川学遊館 トンボ自然公園 四万十川学遊館

香山寺市民公园 世界紫藤花之里 香山寺市民の森 世界の藤の里

不破八幡宮 不破八幡宮

汽车露营地 オートキャンプ場 とまろつと

四万十疗癒之里 四万十 いやしの里

大文字送神火 (农历7月16日) 大文字送り火 (旧7月16日)

四万十川 野鳥自然公園 四万十川 野鳥自然公園

往 土佐清水市 (足折岬)

江川崎站	约1小时10分	汽车露营	约20分钟	宿毛市	约40分钟
独木舟馆	约1小时10分	平野冲浪海滩	约20分钟	三原市	约40分钟
黑尊溪谷	约1小时30分	大文字送神火	约20分钟	高知市	约2小时30分
独木舟与露营地 河边之子	约40分钟	黑潮町	约15分钟	松山市	约3小时40分
佐田沈下桥	约20分钟	土佐清水市	约40分钟	高松市	约4小时
蜻蜓自然公园	约10分钟	足折岬	约1小时20分钟	德岛市	约4小时30分
安井水车之里	约10分钟	大月町	约1小时		

从观光谘询处 (四万十市观光协会) 开车所需时间

四国交通路线图

前往 四万十川的交通信息, 请洽:

陆上交通 (公共交通)

冈山	特急西风 3小时55分	中村站	黑潮渡轮 35分钟
松山	特急 1小时30分	宿毛	黑潮渡轮 30分
足折	高知西南交通 45分	土佐清水	高知西南交通 1小时
京都	夜間高速巴士 (京都: 近铁巴士06-6772-1631 中村: 西南交通0880-34-6736) 京都发车 21:00 抵达京都 7:51	德岛市	室戸岬~德岛市 1小时55分 (127km)

陆上交通 (开车)

从 松山	高速道路 (松山) 67km	R56 (德中+足折) 105km	约3小时40分
从 高松	高速道路 (高松西) 169km	R187 (德中+足折) 120km	约3小时10分
从 德岛	高速道路 (德岛) 209km	R56 (德中+足折) 67km	约4小时
从 冈山	高速道路 (冈山) 200km	R56 (德中+足折) 67km	约4小时30分

海上交通

佐伯港	宿毛渡轮 3小时10分	中村站	高知西南交通 宿毛站转乘
白杵港	宇和岛运输渡轮 2小时25分	八幡滨港	八幡滨港
别府港	宇和岛运输渡轮 2小时50分	三崎港	三崎港
佐贺关港	国道九四渡轮 1小时10分	德岛港	德岛港
和歌山港	南海渡轮 2小时10分		

空中交通

东京	JR & 黑潮渡轮 特急 1小时40分	高知站	JR & 黑潮渡轮 特急 1小时40分
大阪	接驳车 出租车 40分钟		
福岡	1小时30分	高知龙马机场	50分钟
	55分钟		