

夢想的源流

# 四萬十川

從天而降 賦予山丘綠意  
妝點四季繽紛 滋養豐富生命  
川流不息 映照朗朗晴空  
順流注入大海 綿延直達天際  
活水周而復始 循環流轉  
清流 四萬十川

(社團法人)四萬十市觀光協會  
〒787-0015 高知縣四萬十市右山 383 番地 15  
TEL:(0880)35-4171  
FAX:(0880)34-1144  
URL:<http://www.shimanto-kankou.com>  
E-mail:[info@shimanto-kankou.com](mailto:info@shimanto-kankou.com)

四萬十市觀光協會 搜尋

岩間沈下橋 (從國道441號線眺望)

高知縣四萬十市





1000萬株油菜花森林 (入田柳林)



黑尊溪谷



佐田沈下橋

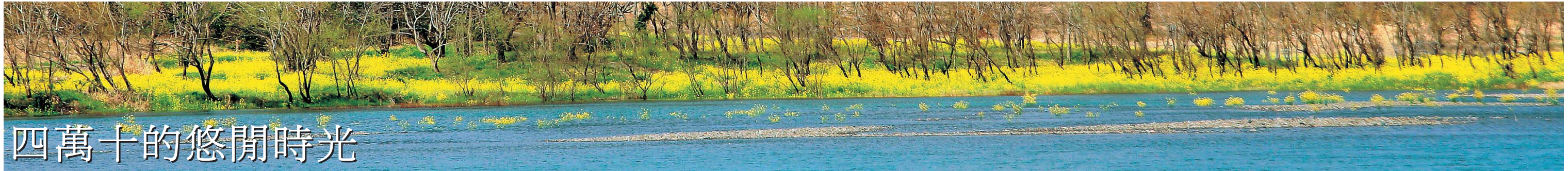


三里沈下橋





四萬十川被稱為日本最後的清流，  
 長達196公里，是四國地區最長的河川。  
 居民在被大自然包圍的環境中，悠閒地渡過每一天。  
 四萬十川流域也被評選為重要文化景觀。  
 身處於四萬十地區，  
 時間就像河川，幽靜而恬適地流動。



# 四萬十的悠閒時光





# 四季應景花卉，繽紛妝點清流

## 四萬十川花繪卷



**油菜花**  
●3月上旬~4月上旬  
●入田河河床  
河川沿岸是連綿約2公里的天然柳樹林，腳下則滿是鮮黃的油菜花。到了晚上，油菜花小徑還會點燈裝飾，饒富情趣。



**櫻花**  
●3月中旬~4月上旬  
●為松公園  
在櫻花知名景點—為松公園舉行，期間會點上日式燈籠，可讓您體驗夜櫻風情。



**紫藤花**  
●4月下旬  
●香山寺市民公園  
在為市民所喜愛的休憩綠地「香山寺」，可欣賞來自世界各地的紫藤花，讓遊客充分放鬆身心。



**睡蓮**  
●5月上旬~10月中旬  
●蜻蜒自然公園  
每天早上約有3000株色彩繽紛的睡蓮在園內綻放。在盛開花季，還會配合舉行當地物產展售會、遊戲等活動。



**菖蒲花**  
●5月下旬~6月上旬  
●蜻蜒自然公園  
園內有過去隨處可見的山野風景，約10,000株菖蒲花也會盛開綻放。



**紫陽花**  
●6月上旬  
●安並水車之里  
在安並水車之里，藍、淡紅、紫等各色紫陽花綻放妝點，同時也可以欣賞令人悠然思鄉的水車轉動田園風景。夜晚還會以燈光映照水車。



**曼珠沙華**  
●9月下旬  
●入田河河床  
沿著四萬十川河岸綻放的鮮紅曼珠沙華美豔非凡；各種秋季的當令食材，也可讓您大快朵頤。

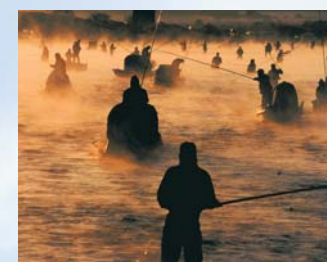
# 四萬十川 歲時記



**權谷的念佛舞**  
●8月15日  
為中元節的祭祀儀式，從1665年相傳至今。儀式進行時會鳴鐘、搥鼓、誦經念佛，同時也會在河灘點燃火把、舉行水陸道場，超渡亡魂。



**四萬十川馬拉松**  
●10月中旬  
分為100公里與60公里兩種路線，參賽者可以奔馳在四萬十川的大自然當中。為日本最具代表性的馬拉松賽事。



**釣香魚解祭日**  
●12月1日  
為了保護香魚產卵，四萬十川設有禁釣順流而下的香魚之限制，而從這一天起則正式開放。當天，會有許多來自高知縣內外的釣客造訪四萬十川。



**全日本蜘蛛相撲大會**  
●8月第1個星期日  
據說過去是宮女的遊戲，現在則是小朋友夏天最期待的活動之一。每年都有超過100隻蜘蛛參賽。觀光客也可以現場參戰。



**四萬十納涼花火大會**  
●8月最後一個星期六  
絢麗的煙火，會在中村町的中心—紅鐵橋畔與四萬十川的河灘升空，再從天而降。河面因煙火反射而繽紛燦爛，小京都的天空也被映照得美麗非凡。



**橋神轎渡河回鑾**  
●10月29日  
從白岩神社被搬送至對岸橋地區的八坂神社的神像，會在慶典的當天，與神轎一同乘船回鑾至白岩神社。



**黑尊溪谷的楓葉**  
●11月上旬~中旬  
被評選為日本水百選的四萬十川支流「黑尊川」，上游區域有山毛櫸的原始林，楓葉映照在清冽的河面，形成絕美的溪谷景致。此外，這裡也是知名的八色鳥與石川鮭魚的棲息地。



**四萬十川河岸漫步**  
●4月第一個星期六、星期日  
備有多種路線，可讓您沿著清流四萬十川的優美河岸漫步，充分體驗表情豐富的春季自然風情。油菜花季時期，更是四萬十川最具代表性的景觀。



**玖木橋樑巡禮一日遊(杜鵑花祭)**  
●4月上旬  
西土佐玖木地區的交流體驗活動。內容包括欣賞四萬十川支流—黑尊川流域的杜鵑花，以及沈下橋巡禮、採山菜、釣石川鮭魚等可充分體驗大自然的活動。



**土佐「一條公」家遊行隊伍(紫藤花祭)**  
●5月3日  
重現曾任關白(日本古代輔佐天皇的官職名稱)的一條教房、進駐領地—中村府的史實。在雅樂聲中，穿著室町時代服裝的公家隊伍，在有土佐小京都之稱的街道遊行，可體驗盛大的歷史場面。



**河邊之子村祭**  
●5月中旬  
在「四萬十獨木舟與露營之鄉—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。十分適合闔家體驗四萬十川風情。



**四萬十川游泳馬拉松大會**  
●8月第1個星期日  
為日本全國唯一的游泳馬拉松大會。有兩種路線，參賽者可視體力自行選擇。可讓您體驗與四萬十川的香魚一起游泳的樂趣。



**不破八幡宮祭祀大典**  
●10月第2個星期六、星期日  
在日本全國也十分罕見的神祇結婚儀式。位於四萬十川對岸的一宮神社的女神，會乘坐神轎被搬送至不破八幡宮。進行訂婚、結婚等儀式，之後還會讓神轎相互碰撞、慶祝結婚。是十分珍貴的傳統祭神儀式。



**半家秋季祭典(大刀舞、牛鬼)**  
●11月2日  
在半家天滿宮秋季祭典中，牛鬼與神轎、跳大刀舞的年輕人與兒童，會於沈下橋遊行。之後則會在天滿宮境內，表演大刀舞。



**採收青海藻**  
●12月上旬~3月下旬  
可在出海口附近採獲的青海藻，色、香、味都是日本第一。從河底細心採收青海藻的樣貌，為四萬十川冬季最具代表性的景物。



**金刀比羅祭(五鹿舞)**  
●1年兩次：4月第一個星期日與11月23日  
是於金刀比羅祭時奉獻給神祇的傳統舞蹈，代代相傳給當地的兒童。金刀比羅宮所在地的「西之方」，是自然景觀豐富的觀光名勝地。



**四萬十川遙控水上飛機嘉年華**  
●4月下旬  
於四萬十市鍋島舉行的遙控水上飛機飛行慶典，可讓人大開眼界。參與者會以高超的技術，駕馭水上飛機、汽艇等。期間也會舉辦兒童航空教室，可讓您闔家同樂。



**堂之森祭**  
●5月5日  
每年在位於四萬十市與四萬十町交界處的藤川堂之森堂前廣場，舉行的慶典活動。除了祈求山岳安全的祭神活動之外，還會舉行撒年糕、以及由當年生育的女性參與的「奉納 女子相撲」等活動。



**四萬十市民祭(舞蹈、燈籠台遊行)**  
●8月第一個星期六  
在小京都之稱的中村舉行、宣告夏季到來的慶典活動。傳統的中村舞蹈，以及雄壯的燈籠台遊行，都非常值得一看。



**大文字送神火**  
●農曆7月16日  
於十代地山(間崎)熊熊燃起的紅火，可讓您體驗如夢似幻的景觀。這同時也是宣告小京都中村夏季結束的代表性活動。



**山路棒擊舞**  
●10月中旬  
四萬十市山路地區從江戸時代傳承至今的民俗藝能。被指定為四萬十市的無形民俗文化財，是使用兩根棒子的獨特傳統舞蹈。



**一條大祭**  
●11月22日~24日  
自文久2年(1862年)一條神社設立以來，便開始盛大舉行的慶典。期間會舉辦幼兒遊行、相撲大會等多項活動。



**撈捕鱒魚苗**  
●12月上旬~3月上旬  
在四萬十川出海口附近進行的活動，光影映照在河面上的景致十分美麗。



在保留至今的原始天然風景中 盡情擁抱大自然 充分舒緩身心靈

# 四萬十川觀光遊河船

可以欣賞四萬十川的美景，享受無限風情的時光。

遊河船種類繁多，包括定時行駛的船、包租船、可近距離觀看四萬十川傳統捕魚方式的船、可預約餐飲的船，以及會張起白色風帆的「舟母船」等，各有不同樂趣。

定期船：每隔1小時出船 隨時開船：隨時都可以出船

也可在船上用餐 詳情請洽各船主

收費：成人2,000日圓（舟母2,500日圓） 兒童（小學生）1,000日圓（舟母1,250日圓）

※依河川狀況，也有可能停駛，搭乘前請先以電話確認

|              |                 |           |                               |
|--------------|-----------------|-----------|-------------------------------|
| 1 河岸休息站 獨木舟館 | ☎ 0880-52-2121  | 四萬十市西土佐用井 | 隨時開船（淡季時需預約）                  |
| 2 大川遊覽船      | ☎ 0880-38-2255  | 四萬十市鷺之江平本 | 隨時開船（可預約接送服務）                 |
| 3 納得         | ☎ 0880-38-2918  | 四萬十市田出之川  | 定期船 8:00~(4月~9月) 9:00(10月~3月) |
| 4 四萬十之碧      | ☎ 0880-38-2000  | 四萬十市三里    | 定期船 9:00~(可預約接送服務[單程])        |
| 5 三里觀光舟 戎大師  | ☎ 0880-38-2321  | 四萬十市三里    | 隨時開船                          |
| 6 神川         | ☎ 0880-35-2668  | 四萬十市佐田    | 定期船 8:30~                     |
| 7 佐古家        | ☎ 090-5147-4023 | 四萬十市佐田    | 隨時開船                          |
| 8 舟母船        | ☎ 0880-36-2227  | 四萬十市入田平元  | 9:00~ 開船期間3月20日~11月30日        |
| 9 松廣屋        | ☎ 0880-35-0022  | 四萬十市佐田    | 隨時開船（可預約接送服務）                 |
| 10 船辰        | ☎ 0880-35-2312  | 四萬十市中村百笑  | 僅接受包船（需預約）                    |
| 11 四萬十川觀光開発  | ☎ 0880-36-2227  | 四萬十市山路    | 定期船 9:30~                     |
| 12 川漁師俱樂部    | ☎ 0880-36-2676  | 四萬十市山路    | 漁夫體驗 隨時（需預約）                  |



1



2



3



4



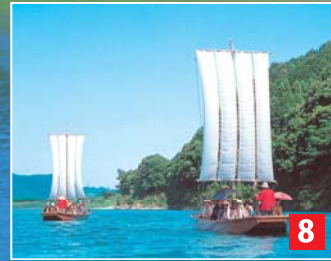
5



6



7



8



9



10



11



12

各家遊河船乘船處，標示在第15・16頁的「四萬十川遊樂地圖」中。



## 世界的紫藤花之里（香山寺市民公園）

香山寺一帶為當地市民的休憩公園綠地，是郊遊及森林浴的最佳場所。園內有與弘法大師深具淵源的香山寺，從瞭望臺上可以眺望到四萬十川以及中村的街景。到了春季還能欣賞到32個品種，約400株來自世界各地的紫藤花。

地址■四萬十市坂本974-1

開園時間■3月16日~9月30日 9點~19點

10月1日~3月15日 9點~16點30分



## 四萬十獨木舟和露營之裏 河邊之子

位於四萬十川的河畔、被大自然環繞的「四萬十獨木舟和露營之裏」，新手也能輕鬆體驗獨木舟。

備有27個汽車露營地（備有清洗池・供水設施）・獨木舟出租・橡皮艇・四萬十川鈴鈴自行車出租・淋浴室・更衣室・投幣式洗衣機・收費洗手間／住宿區域使用時間為15點~第二天的13點，臨時使用時間為10點~16點，請以電話預約

地址■四萬十市田出川24

TEL 0880-31-8400

FAX 0880-31-8401

休息日■10月1日~6月30日為每週一（若為假日則改為週二）／7月1日~9月30日無休

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

E-mail:kawarakko@40010.com



## 平野・雙海衝浪海灘

距離土佐西南大規模公園入口5分鐘車程的衝浪勝地。除了四國當地之外，來自日本全國各地的衝浪愛好者也絡繹不絕。



## 四萬十川野鳥自然公園

位於四萬十川河口附近的野鳥樂園。一年四季都能看到各時節的水邊野鳥，冬季則是觀察野鳥的最佳地點。

地址■四萬十市間崎1001-1



## 安並水車之里

為了從野中兼山開拓的水渠（四之村溝）引水灌溉水田，而興建的設施。大大小小的水車在田地中央滾滾轉動的景象，十分古樸而令人懷念。

地址■四萬十市安並



## 汽車露營場 土佐西南大規模公園

位於清流四萬十的出海口，是一處能夠俯瞰太平洋的汽車露營場地。設施完善，露營新手也能安心利用，盡情享受野外樂趣。小木屋15棟・木檯帳篷區12個・帳篷區47個・綜合管理樓（販賣部・咖啡・投幣式洗衣機・淋浴室）・多用途樓・廚房樓3個・戶外烤肉區・洗手間・淋浴室・活動廣場・遊樂器具

地址■四萬十市田下田3535

開放時間■8點~21點45分

TEL 0880-33-0101

FAX 0880-33-0202

休息日■全年無休

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

E-mail:camp@tomarotto.com



## 四萬十・河岸休息站 獨木舟館

設有以新手為對象的獨木舟教室，可在專業教練指導下，接受半天或1天的基本訓練。館內還展示有世界各地的獨木舟。這裡同時也是河岸休息站，也可租賃自行車。

地址■四萬十市西土佐用井1111-11

TEL 0880-52-2121

FAX 0880-52-2424

開館時間■8點30分~17點30分

自行車出租 8點30分~17點

休館日■1月1日~1月3日

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

E-mail:info@canoekan.com



## 四萬十川露營場

位於四萬十川橋（紅鐵橋）具同方面上游的露營場。距離四萬十市區也很近。可免費使用，供水、移動式洗手間等設施完善。

使用申請■四萬十市公園管理公社

TEL 0880-37-0608



## 四萬十樂舍

利用廢棄的校舍建成的體驗參與型住宿設施。可以體驗木筏、獨木舟、浮潛，也有規劃農林漁業的體驗活動。亦可作為集訓、畢業旅行、野外活動的住宿設施使用。

地址■四萬十市西土佐中半408-1

TEL 0880-54-1230

FAX 0880-31-9788

休館日■原則上為每週三 12月28日~

1月4日（7、8、9月無休）

<http://www.gakusya.info/>

E-mail:shimantogakusya@gmail.com



## 土佐的小京都 中村

距今約550年前，一條氏為了躲避應仁之亂，而從京都來到土佐，效仿京都興建的街道，呈棋盤狀延展，也有祇園、京町、鴨川、東山等地名，因此被喻為「土佐的小京都」。藩政時代，山內一豐的弟弟一康豐統治此地，3萬石中村藩就由此誕生。至今四萬十市仍留存著一條時代、藩政時代的歷史足跡。可讓您順著歷史長流、盡情回味歷史的篇章。

### 一條家族的歷史

土佐一條家族，起始於一條教房在應仁2年(1468年)，從京都來到當時的領地一幡多莊(目前的四萬十市)。其次子一條房家並未回到京都，而成為當地的領主，並仿效京都規劃、建設了城鎮。之後歷經房冬、房基、兼定三代106年，以公家大名(日本古代的諸侯)之名統治土佐地區。

### 引土船戶

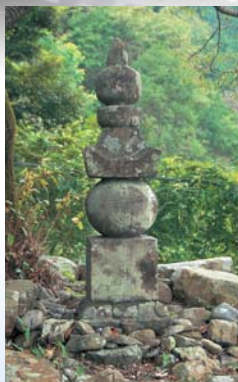
在以船戶為主要交通方式的時代，引土船戶相當於市街北部的門戶。「引土」意為填拓的土地，在此興建了船塢，人口也密集與此。而在長宗我部時代，重臣桑名彌兵衛為也曾居住於附近。

### 櫻町

被稱為南櫻町、北櫻町，至山內家廢藩為止，許多重臣的宅邸都建於此處。

### 紺屋町遺址

在中村山內家3萬石時代，當地聚集了許多染坊。之後發展成中村最具代表性的商業街。



山內政豐(良豐)之墓

### 山內政豐(良豐)之墓

山內政豐是第1代藩主山內康豐的次子，於寬永6年(1629年)去世，是中村山內家的第2代藩主。目前已不復見的妙因寺，曾座落於現今的上小姓町山麓，不過於明治4年(1871年)廢寺。至今，石階上仍留存著政豐之墓。

## 與一條氏深具淵源的小京都



公家大名 土佐一條氏 第一代 一條房家(肖像畫)

### 中村山內家土井幡多郡奉行所遺址

中村山內家於第2代政豐(良豐)時代告終；寬永7年(1630年)，山內忠直從新執掌3萬石、進駐中村土居。明曆2年(1656年)，得到幕府認可為「藩」，成立了中村藩，不過又在元祿2年(1689年)被高知本藩吸收，中村土居也成為幡多奉行所，為郡奉行的駐留地。



中村城遺址

### 中村城遺址

中村城遺址，是曾座落於松山頂的4座城堡的總稱，據考證應是連立式的城郭。現存的石牆發現於昭和40年(1965年)，應是在山內2萬石第2代藩主山內政豐(別名良豐)時代的慶長18年(1613年)，重新修復中村城時修建的石牆。

### 太平寺

南北朝時代的文和年間(1352~1356)，海峰性公尼在巡迴參拜四國的泉殿覺雲協助下，興建的寺院。二人的坐像被譽為室町時代佛像雕刻的傑作，被指定為日本的國家重要文化財。



太平寺



木造泉殿覺雲坐像 國家指定重要文化財



木造海峰性公尼坐像 國家指定重要文化財



南佛上人坐像



不破八幡宮

### 不破八幡宮

文明年間(1469~1487)，一條氏為了從京都的石清水八幡宮將神祇恭迎至幡多、作為當地的守護神，因而興建了不破八幡宮。正殿採用三殿並列結構，屋頂則鋪設木質板材，建築樣式具有濃厚的室町時代風格。被評選為日本的國家重要文化財。



一條神社

### 一條神社

在據傳是文久2年(1862)「中村御所」遺址的一個區塊上，當地居民為了緬懷竭力推動中村文化與經濟發展的土佐一條家族，而興建了一條神社。神社境內還保存有化妝用水井等與一條氏深具淵源的遺跡。



山內忠直之墓

### 山內忠直之墓

忠直是土佐第2代藩主忠義的次子，也是中村3萬石的領主。其墳墓為五輪塔，規模宏大，在縣內也極為罕見。



黑尊神社

### 黑尊神社

陡峭的山路一直延續到神社內，神社附近聳立著許多樹齡500年以上的天然杉樹與扁柏。供奉的神像據傳為犬蛇，據說有求必應、十分靈驗。



玉姬之墓

### 玉姬之墓

玉姬是伏見宮高親王的女兒，土佐一條家第二代房冬的夫人。大永元年(1521年)下嫁來到了土佐。

### 四萬十市立郷土資料館

是建立在中村城遺址(為松公園)內的一座城堡型歷史資料館。在具有天守閣風格的館內可遠眺四萬十川及東山，將市區景色盡收眼底。館內展示多種幡多的郷土資料，包括與一條氏深具淵源的物品、七星劍，以及幸德秋水的遺物等。此外，為松公園也是賞櫻的名勝景點。  
收費/8點30分~17點  
(入館時間截止為16點30分)  
TEL 0880-35-4096



四萬十市立郷土資料館



幸德秋水 1871年~1911年

幸德秋水本名傳次郎。明治4年(1871年)出生於中村的富商倭屋之家。幼時就天資聰穎，明治20年(1887年)前往東京，成為林有造的學生，之後又以中江兆民為師，在萬朝報社以記者身分活躍於新聞界。後來又投入社會主義運動，並寫下了『社會主義精髓』等多本著作。明治44年(1911年)被指控為大逆事件的主謀，而被處以死刑。近年來，以社會主義思想家角度重新評價幸德秋水的呼聲高漲，四萬十市議會也在平成12年(2000年)12月通過了「表彰幸德秋水的決議」，在90年後終於為其恢復了名譽。每逢忌日還會在其墓前舉行祭奠活動。



樋口真吉 1815年~1870年

文化12年(1815年)出生於幡多郡中村(現今的四萬十市中村小姓町)的郷土(最下級武士)之家。19歲志向學業、師從遠近鶴鳴，之後遊歷諸國修行了劍術、槍術、炮術。23歲時進入筑後柳川的大石神陰流派學習劍術，獲得印可(執照)回鄉後，在中村開設了家塾，弟子多達1,000人。曾歷任幡多、香我美郡及高知城下町奉行的下屬。以土佐西部的勤王黨的盟主而廣為人知，之後隨從藩主入京。武士瑞山入獄後，對於勤王黨的善後措施協議提倡自重論。戊辰戰爭時從軍，凱旋後晉升為留守居組。明治3年(1870年)出任大納言德大寺家的公務人，但於同年6月14日在東京病逝。享年56歲。

### 一宮神社七星劍

一宮神社(四萬十市間崎)收藏的古劍，但由來已不可考，銀鑲嵌的圖案據說是北斗七星。四天王寺及法隆寺也收藏有自古傳承的七星劍，都是為數稀少、極其珍貴的古劍。其它的七星劍都是單刃，但一宮神社的七星劍則是雙刃，更為珍奇。

### 大文字送神火

農曆7月16日舊盂蘭盆之夜，十代地山(間崎)被火焰映染得赤紅，眼前呈現出一副夢幻景象。



一條教房之墓

### 一條教房之墓

前關白一條教房(其父是會歷任攝政、關白、太政大臣的一條兼良)，在應仁之亂(1467年~)的隔年從京都來到中村。教房於文明12年(1480年)辭世，享年58歲。在此前的13年間復興了莊園，並將中村建設成土佐的商業中心，立下了豐功偉績。當時教房的菩提寺一妙華寺，據推測應在現今的中村高中附近。



# 蜻蜓王國

## 四萬十蜻蜓自然公園 (蜻蜓王國)的四季

蜻蜓是水質清澈的象徵

四萬十川流域清澈見底，水中生態環境多樣而豐富，同時也是知名的蜻蜓寶庫。四萬十蜻蜓王國(四萬十蜻蜓自然公園)就如同蜻蜓的自然圖鑒，至今發現的品種共計76種，位居相同面積內已發現品種的日本之冠。從早春到晚秋，都可以看到各種蜻蜓翩翩飛舞、令人賞心悅目。



### 世界第一個蜻蜓保護區

1985年，在市民團體的發起下，開始對四萬十郊外的池田谷地區進行整修，設立了世界第一個蜻蜓保護區。至今仍由國家名勝古蹟信託組織(National Trust)對保護區進行擴充與維護。保護區內還設立了展覽設施「四萬十川學游館」，展示著來自世界各地的蜻蜓，以及四萬十川的淡水魚與出海口區域的魚種。



整修中的蜻蜓池



整修後的蜻蜓池

### 四萬十學游館

設有蜻蜓與魚的展覽館。蜻蜓王國的工作人員對蜻蜓和魚深愛無比，對自然保護滿腔熱忱，致力打造了這個讓人大開眼界的生態博物館。先乘船遊河、於公園漫步後，再來參觀學游館，將會更有樂趣。

地址■四萬十市具同8055-5

TEL 0880-37-4111

FAX 0880-37-4113

開館時間■9點~17點

休館日■星期一(若為假日則改為週二。春假黃金週、暑假、寒假無休)

門票■成人(18歲以上)840日圓

團體670日圓

國高中生420日圓 團體330日圓

兒童(4歲以上小學生以下)310日圓

團體250日圓(團體為20名以上)

停車場■有

http://www.gakuyukan.com/dragonfly

Email:shimanto@gakuyukan.com



### 蜻蜓館

展覽的蜻蜓標本數量高居全球之冠，共計有1000個品種3000隻標本。蜻蜓的生態影片以及其它的昆蟲標本也十分齊全。



世界最大與日本最大的蜻蜓 (mecistogaster sp. ♂, 大蜻蜓♀)

### 魚館

飼育有200種日本產淡水與出海口魚種(包括四萬十川的120個品種在內)，種類數目為日本第一。可以體驗餵食巨大的巨骨魚，十分刺激。



日本尖吻鱈

最佳觀賞時間為晴天的上午



吉林棘尾蜻蜓 3月下旬~5月下旬

碧偉蜓 4月下旬~10月下旬

小黃赤蜻 6月中旬~12月中旬

八色鳥 全年

蜻蜓王國，還是花的游覽勝地。

### 四季花卉俱全



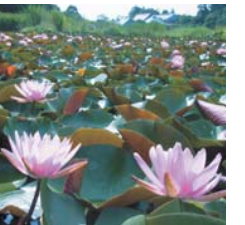
燕子花 4月下旬~5月中旬



睡蓮 4月下旬~9月中旬



菖蒲花 5月下旬~6月中旬



睡蓮 4月下旬~10月中旬



靛葉蓼 10月中旬~11月上旬

### 四萬十療愈之里

位於土佐西南大規模公園內，座落在丘陵上，可眺望清流四萬十川流入太平洋的出海口景觀。這裡設有浴池「四萬十療愈之里」以及「餐廳山川海」，還有鄰近的住宿設施，對人體和環境頗有助益，在廣闊的空間內能充分感受到「氣」的能量。

地址■四萬十市下田3363

TEL 0880-31-5111

FAX 0880-31-5112

http://www.shimanto-iyashinosato.com

### 餐廳山川海

除了日本最後的清流—四萬十川孕育的豐富食材之外，還能品嚐到山珍野味、黑潮流經的太平洋海鮮、以及四季應時的各色佳肴。食材堅持採用天然或無農藥的有機作物。不只是追求味美，更注重健康。

TEL・FAX 0880-31-5811

營業時間■午餐11點30分~14點

晚餐17點~21點

(最後點餐時間20點30分)

※營業時間可能會變更。



四萬十療愈之里



餐廳



海水露天浴池



溫泉 藥湯浴池

### 四萬十療愈之湯

不僅有溫泉，還有使用漢方的藥浴、遠紅外線三溫暖，以及從浩瀚的太平洋中汲取的海水露天浴場，可讓您盡情享受大自然的景致與風情，充分舒緩身心。

營業時間■平日6點~9點 12點~22點 週六日・假日6點~9點 11點~22點

11月~3月 6點30分開始營業(21點30分截止受理入浴)

入浴費用■成人(高中生以上)630日圓 兒童(中學生以下)310日圓

※20人以上可享有團體折扣優惠。

沐浴之後，可在地板下鋪滿木炭的「恬靜間」，以及可聆聽到小鳥鳴叫和海浪聲的「療愈間」放鬆身心，還能在「診療室」檢查健康狀況，更可在「太極間」、「氣功間」、「學之間」研習氣功與太極拳，渡過以療愈為主的休閒時光。

### 飯店星羅四萬十

座落在可俯瞰四萬十川的高臺，四周環繞著美麗的大自然，景致絕美。這裏的知名菜餚包括四萬十川的香魚、河蝦、以及四萬十牛肉燒肉等，可讓您飽嘗大自然恩賜的山珍海味。

地址■四萬十市西土佐用井1100

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

入浴時間■7點~10點 16點~22點

週六日・假日11點~14點亦可入浴。

餐廳■8點~21點(最後點餐時間20點15分)

http://www.seirashiamto.com/

E-mail:mail@seirashiamto.com



飯店星羅四萬十



餐廳



浴場

### 山村健康中心

位於可眺望四萬十川的高臺，附近有獨木舟館，也十分適合野外活動的愛好者。餐點是以當地食材的山菜、河魚等為主。還有具有滋潤肌膚功效的用井溫泉，除住宿外也可僅入浴泡湯。

地址■四萬十市西土佐用井1100-3

TEL 0880-52-1362

入浴時間■4月~9月 13點~21點

10月~3月 15點~21點

入浴費用■一般 350日圓

兒童・65歲以上 200日圓



山村健康中心



天體觀測所

### 天體觀測所

舊西土佐是美麗的星斗之鄉，被日本環境廳指定為星空之城。在直徑5公尺的拱頂室內設置有施密特-卡塞格林式望遠鏡，能清楚地觀測到月暈與土星的光環(需預約)。

■四萬十市西土佐用井1126-1

TEL 0880-52-1110

展望時間■夏季20點~冬季19點~

(觀測時間40分~45分)

導覽解說員基本費用

■基本2000日圓+500日圓x人數



### 生活體驗設施 峰半家之家 其他

西土佐地區有數個獨棟住宿設施，可供家人或團體住宿，也適合集訓用途。是由舊民宅改建而成，備有烹飪設備，十分舒適。可包租整棟民宅，玩味鄉村生活的樂趣。

諮詢處 獨木舟館

TEL 0880-52-2121

FAX 0880-52-2424





眺望著四萬十川清澈的河流茁壯成長的栗子，香噴噴、圓鼓鼓，格外甘甜。

### 四萬十栗子



說到柚子非高知高知縣莫屬，而四萬十也是柚子的產地。充分吸收清新的空氣與甘甜的清流，並在無農藥的無機環境中成長。也可加工為柚子味噌、果醬等產品。

### 柚子



# 山川、海的恩惠

採用四萬十川豐饒的天然新鮮食材，以真心誠意製作的各式美食



### ■香魚飯



四萬十川至今仍用誘餌以及石黑捕撈等傳統方式撈捕，是最能代表四萬十川的美食。

### 天然鰻魚



### 天然香魚

香魚的風味，會依成長的河川而改變。據說這是因為香魚的餌食—青苔不同所致。在被稱為日本最後清流的四萬十川成長的香魚，正如其名，剛捕獲時有西瓜的香氣，食用時則可體驗豐富的河川風味。



### 青海苔

只有在清流的入海口區域，才能採收到的珍貴天然青海苔，四萬十川的產量佔了日本全國的90%以上，而且品質極佳。只有在12月~3月的嚴寒季節，才會生長。



四萬十的石莖海苔的正式名稱爲「礁膜」，香味濃厚、口感柔軟。是在四萬十川出海口的淡水及海水交會的區域，以手工採收。以濃厚、柔軟，鮮嫩而著稱。

### 石莖海苔



### ■佃煮



### ■石莖海苔天婦羅



### 河蝦

四萬十川的河蝦，指的是日本長臂蝦。體長9公分左右，擁有大大的蝦螯。其肉厚味香，是四萬十川恩賜的絕品。

### 山菜酒

四萬十的山野中形形色色的植物一齊生枝發芽，當地居民很早就開始在此摘取營養豐富的山菜，製成各色料理，充實飲食生活。

使用山間地帶收穫的稻米與清澈的水釀造而成，是經過不斷深究釀製出來的美酒。



### 壽司田舍

在山間地區，有名為「山菜壽司」的壽司。是用油菜花、茗荷、香菇、竹筍、菊蕪等山中珍品製作，自古以來就是舉行重要活動時的必備食品，是具有鄉土特色的壽司。



### 稻米

將注入四萬十川的支流，特別是山澗部清澈的河水引入水田，栽植而成的稻米。由清流孕育而成，深具日本風味的「山間米」。味道柔和香甜，粘度適中，保有稻米原本的清香，能品味到四萬十的田野風味。



### ■四萬十山間米

### 杜父魚



### ■杜父魚佃煮



杜父魚的撈捕作業，是在水溫回暖的3月開始。為春季的四萬十川最當令的佳肴，深獲喜愛。



### ■蟹黃



### 津蟹

在四萬十川撈捕的絨蟹，味濃肉鮮，蟹黃更爲極品。當地稱之爲津蟹，可熬成津蟹湯食用。與高級名貴的大闸蟹品種接近。







# 四萬十川 步行&自行車路線

- 10km 史跡探索路線**  
A→B→H→I→A  
自行車：約2小時  
步行：約4小時
- 11km 河岸溪流路線**  
A→B→H→J→A  
自行車：約3小時  
步行：約4小時
- 16km 日本尖吻鱷之路與四萬十川入海口路線**  
A→K→L→M→N→O→A  
自行車：約3小時  
步行：約5小時
- 17km 沈下橋與自然體驗路線**  
A→B→C→D→E→F→G→H→A  
自行車：約3小時  
步行：約5小時
- 42km 體驗大自然路線**  
自行車：約4小時  
觀光諮詢處(四萬十市觀光協會)~西土佐江川崎站  
可以騎乘登山車，體驗四萬十川大自然四季風情的悠閒路線。



**G 佐田沈下橋**

位於四萬十川的最下游，也是最長的沈下橋。在四萬十市內，還有三里、高潮、勝間、口屋內、岩間、長生、中半、半家等多個沈下橋，各處的風景都可以感受到河川與人的密切關係。

**H 一條神社 中心市區**

在據傳是文久2年(1862)「中村御所」遺址的一個區塊上，當地居民為了繼續竭力推動中村文化與經濟發展的土佐一條家族，而興建了一條神社。神社境內還保存有化妝用水井等與一條氏有關的遺跡。

**I 四萬十市立郷土資料館**

興建在中村遺址一角的歷史資料館，外型仿效古代城堡。從館內可將四萬十川與市區盡收眼底。館內展示有與一條家族深具淵源的物品，以及七星劍、幸徳秋水的遺物等各種文史資料。

**J 安並水車之里**

為了從野中兼山開拓的水渠(四之村溝)引水灌溉水田，而興建的設施。大大小小的水車在田地正中央轉動的景象，十分古樸而令人懷念。

## 騎乘自行車，感受四萬十川

### 四萬十川自行車出租(一般自行車)

可讓您騎乘自行車，穿梭有土佐的小京都之稱的中村街道與沈下橋。備有各種建議路線可供選擇。

- <費用> 5小時以內600日圓 24小時1,000日圓 (超時費100日圓/1小時)
- <營業時間> AM8:30~PM5:30
- 諮詢 (社團法人) 四萬十市觀光協會 TEL0880-35-4171

### 四萬十川鈴鈴自行車出租(登山車)

在江川崎站與中村站之間、約40km的路線內，設有多個服務據點的自行車出租業者。可讓您悠閒體驗四萬十川的四季風情。

- <費用> 全天 1,000日圓 (至當天PM5:00為止)  
24小時 1,500日圓 (從租借時起算24小時)  
(超時費 200日圓/1小時)
- <營業時間> AM8:30~PM5:00
- <設有7個服務據點，可任選據點租、還，自由自在>

- 江川崎站(四萬十川故郷諮詢處) TEL0880-52-1984
- 獨木舟館 TEL0880-52-2121
- 四萬十榮舍 TEL0880-54-1230
- 口屋內「舍縁子里」 TEL0880-54-1477
- 獨木舟與露營之里 河邊之子 TEL0880-31-8400
- 新皇家飯店四萬十 TEL0880-35-1000
- 四萬十市觀光協會 TEL0880-35-4171
- 諮詢 獨木舟館 TEL0880-52-2121

## 四萬十周遊水上巴士

- 運行區間 中村站~江川崎站
- 運行期間 黃金週・暑假期間



**B 不破八幡宮**  
文明年間(1469~1487)，一條氏為了從京都的石清水八幡宮將神祇恭迎至備多、作為當地的守護神，因而興建了不破八幡宮。正殿採用三殿並列結構，屋頂則鋪設木質板材，建築樣式具有濃厚的室町時代風格。被評選為日本的國家重要文化財。



**C 紅鐵橋**  
四萬十川橋(紅鐵橋)於大正15年(1926)興建完成，位於四萬十市中村地區的中心。是一座在距離出海口約9km處、橫跨河川兩岸的鐵橋。



**D 蜻蜓自然公園**  
在這個全球首創的蜻蜓保護區，目前已發現76種蜻蜓，種類密度位居日本之冠。園內的遊步道周圍圍植青蔥茂盛、花草種類繁多，從早春到晚秋都可看到蜻蜓飛舞。



**E 油菜花森林**  
四萬十川沿岸有綿延約4公里的天然柳樹林，腳下則滿是鮮黃的油菜花。河川的藍色、柳樹的新綠，以及油菜花的鮮黃，構成四萬十川的春季風情畫。



**F 入田櫻花河堤**  
入田地區的堤防上，栽植有為數眾多的櫻樹。因此在有最後清流美名的「四萬十川」，同時也可以欣賞到櫻花與河川的景觀。是十分推薦的景點。



- 自行車出租
- 銷售四萬十川觀光河船票
- 步行(免費出借計步器)
- 轄多地區綜合觀光諮詢
- TEL 0880-35-4171



**L 日本尖吻鱷之路 アカメの道**



**M 四萬十大橋 四方十大橋**





# 中村地區地圖

(中村觀光諮詢處 0880-35-4171)

## 區域號碼 (0880)

- 四萬十市觀光協會會員・四萬十市旅館公會會員・中村料理飲食店公會會員
- ### 住宿設施 (中村地區)
- 1 朝比奈旅館 34-2255
  - 2 一條莊 35-2347
  - 3 新皇家飯店四萬十 35-1000
  - 4 旅之宿 壽吉 35-3552
  - 5 中村第一飯店 34-7211
  - 6 中村王子飯店 35-5551
  - 7 和宿 安壽庵 35-3184
  - 8 一條商務飯店 34-1500
  - 9 福田旅館 35-4108
  - 10 旅店 四萬十川 34-4100
  - 11 旅店 平野 (次頁) 33-1839
  - 12 飯店 Crown Hills中村 34-2811
  - 13 飯店 四萬十之宿 (次頁) 33-1600
  - 14 飯店 世紀四萬十 35-0033
  - 15 飯店 明星 34-7222
  - 16 丸大旅館 35-2017
  - 17 民宿 鮎 35-2829
  - 18 民宿 小判 34-5923
  - 19 民宿 櫻花 34-3062
  - 20 民宿 溪流莊 34-1653
  - 21 民宿 鈴 34-5655
  - 22 民宿 土佐 34-2929
  - 23 民宿 中村 34-3059
  - 24 旅館和加松 35-5251
  - 25 四萬十 in 河邊 (次頁) 34-1505
  - 26 旅店 Bee (次頁) 31-9115
  - 27 川邊小木屋 (次頁) 090-1329-6330
  - 28 飯店 KOKOMO 35-1133
  - 29 四萬十川之宿 昨夜亭 35-3684

### 食事處 他 (中村地區)

- 1 日本尖吻鱸館 [四萬十料理 土產] (次頁) 36-2227
- 2 料亭 吾妻 34-2155
- 3 阿亞食堂 34-5825
- 4 鮎干 34-7074
- 5 旬菜 一水 34-7727
- 6 居酒屋 田舎 35-6060
- 7 炭屋 一風 35-5508
- 8 喫茶 Watch 34-5796
- 9 居酒屋 牛若丸 34-4364
- 10 居酒屋 貝類料理 35-0620
- 11 中國料理 廣東李 34-2275
- 12 頑福 34-7166
- 13 炸串料理 瓦 35-6059
- 14 旨味處 崑川 34-4571
- 15 居酒屋 喜八 34-0633
- 16 燒肉 今夜亭 34-6700
- 17 佐古家 [四萬十料理] (次頁) 34-7786
- 18 召膳 三月 35-6010
- 19 小料理 三平 34-5947
- 20 四萬十屋 [四萬十料理 土產] (次頁) 36-2828
- 21 料理處 芝天 35-0008
- 22 食事處 饗客 (壽吉) 34-6356
- 23 割烹 常連 35-2360
- 24 四萬十料理 壽司一 35-2853
- 25 炭火燒 炭火屋 35-1190
- 26 居酒屋 千里 34-7252
- 27 便當・配菜 大八 34-1833
- 28 大漁壽司 35-3063
- 29 居酒屋 匠 090-4789-7207
- 30 季節料理 谷口 34-3388
- 31 味劇場 干佳 34-5041
- 32 宴会・外送 千代 34-5735
- 33 烤雞肉串專門店 鳥兄貴 34-5133
- 34 飯屋 寺田 35-2658
- 35 居酒屋 傳 34-0022
- 36 鮎無鹽料理 東吾 35-1188
- 37 大阪燒 道頓堀 35-5455
- 38 居酒屋 蜻蜓 37-6477
- 39 居酒屋 中平 34-4077
- 40 四萬十料理 納得 (次頁) 38-2918
- 41 炭火串燒 初午 34-0341
- 42 八劍傳 四萬十店 34-7008
- 43 郷土料理 花膳 34-5088
- 44 花丸烏龍麵 31-1870
- 45 居酒屋 花味 34-3171
- 46 麵包 小木偶 34-4188
- 47 啤酒屋 四萬十川 34-0355
- 48 鰻魚 平富 34-0396
- 49 四萬十溫泉 平和湯 31-0877
- 50 暖暖亭 四萬十店 (便當) 37-1992
- 51 暖暖亭 中村店 (便當) 35-4554
- 52 四萬十料理 白城堡 (需預約) 35-2706
- 53 旬味居酒屋 増田屋 35-0270
- 54 食彩 増山 35-5314
- 55 中華料理 曼陀羅屋 35-0365
- 56 食醉亭 元屋 35-0358
- 57 食堂 輩 35-2170
- 58 燒肉 燒肉屋 34-2652
- 59 居酒屋 彌次郎兵衛 34-6869
- 60 山崎料理店 35-5101
- 61 割烹 夜去來 34-1832
- 62 御料理 良水 34-3815
- 63 廚房 若松 35-0051

### 觀光資訊...

- ・水上巴士 (黃金週・暑假期間) 34-1266
- ・觀光計程車 (全年) 35-4171
- ・自行車出租 (全年) 35-4171
- ・鈴鈴自行車出租 (全年) 52-2121
- ・中村町巡迴巴士 (全年) 34-1269

### 觀光諮詢處

(四萬十市觀光協會)  
觀光案内所  
(四萬十市觀光協會)

- ### 文化設施・會館
- 四萬十市立圖書館 35-2923
  - 安並運動公園 34-2071
  - 四萬十市立中央公民館 34-7311
  - 四萬十市立文化中心 35-4887
  - 四萬十市立郷土資料館 35-4096

- ### 交通
- 高知西南交通 34-1266
  - 中村站 35-4961
  - 鈴包車 34-2413
  - 平和觀光包車 34-1414
  - 安全包車 35-3319

- ### 緊急電話
- 南國包車 35-3065
  - 宿毛包車中村 34-1313
  - 中村包車 35-2188
  - 四萬十市立市民病院 34-2126
  - 中村警察署 34-0110
  - 四萬十消防署 34-5881

- ### 租車
- 豐田租車西四國中村店 35-6200
  - 日本租車四國中村營業所 34-2421
  - 車站租車中村營業所 34-6696
  - 四萬十租車 34-2350

- ### 土產・禮品
- 1 石城松風堂 34-6161
  - 2 加用物産 (次頁) 35-2380
  - 3 地酒酒藏 壽屋 35-2531
  - 4 澤田酒店 35-3339
  - 5 泰作本産 藤家 (總店) 35-2920
  - 6 林乾製鰻魚店 34-7333
  - 7 泰作本舖 藤家 (古津質店) (次頁) 34-3533
  - 8 物産館陽光河岸四萬十 34-5551
  - 9 丸番醬油 35-2238



