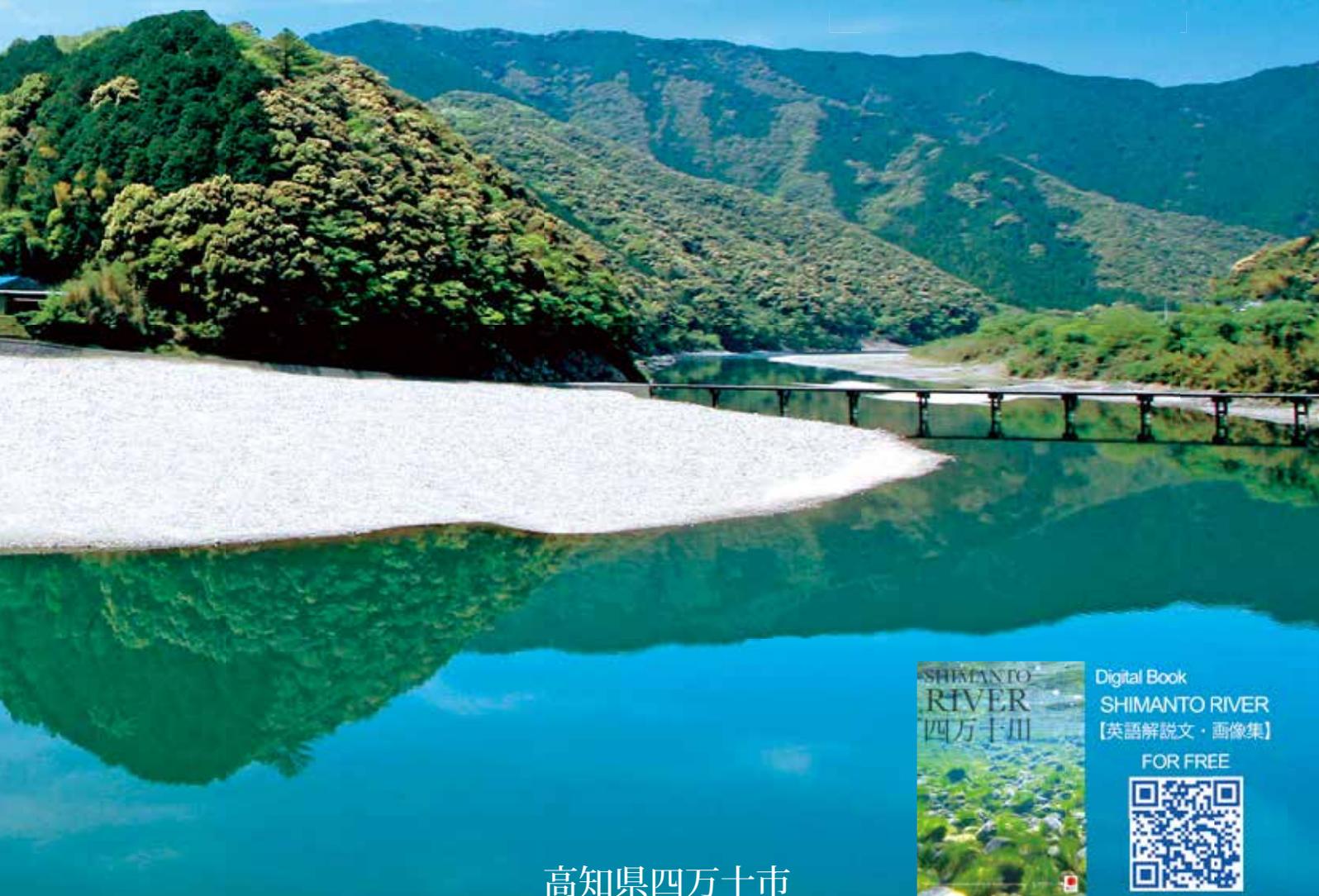


# 四万十川

夢のながれ



Digital Book  
SHIMANTO RIVER  
【英語解説文・画像集】

FOR FREE





1,000万本の菜の花の森(入田ヤナギ林)



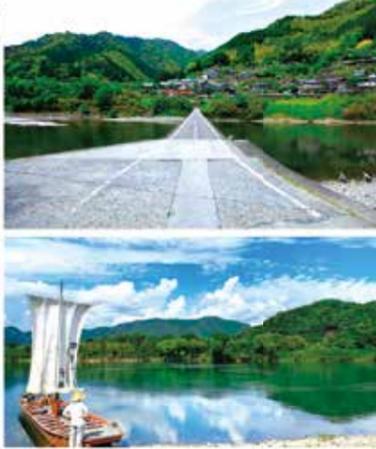
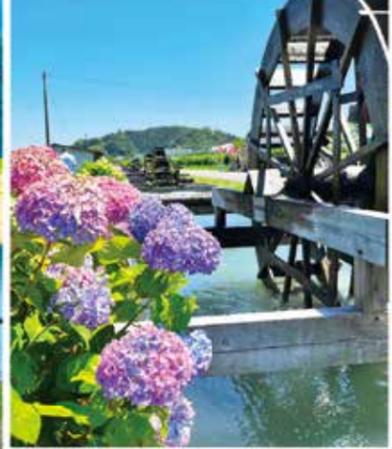
黒尊溪谷



佐田沈下橋



三里沈下橋



夢のながれ 悠々と。



# 飲食店の技

四万十市には、このページで紹介している海・山・川の恵みを、最大限に活かす腕利きの飲食店がたくさんあります。四万十市にお越しの際は、ぜひ匠の技をお楽しみください。



## ぶしゆかん

古くから四万十地域で栽培されています。半分に切って果汁を搾り、食材に振りかける。夏には欠かせない薬味、調味料です。百年以上も実をつけ続け、昔から地元の人たちに愛されている「四万十ぶしゆかん」は酢の王様と呼ばれています。



## 四万十栗



四万十川の清流を望みながらスクスクと育った栗は、ほっくり、ぶっくり甘さ格別です。

## 山菜

四万十の山野に芽吹くさまざまな植物は、昔から地元の人々の食生活に様々な形で取り入れられてきました。

## 塩たたき



高知県の代表的な食べ物として、「カツオのたたき」が有名ですが、中村地域ではたくさんの薬味を乗せ塩と柑橘の酢を効かせた独自の食文化「塩たたき」があります。

## 酒

山間地でとれた米と四万十川伏流水を使用してつくられる、こだわりの美味しいお酒です。



## 柚子

高知県と言えば柚子ですが、四万十も柚子の産地です。きれいな空気と美味しい水をたっぷり吸って育っています。柚子味噌や、ジャムなどの加工品もたくさんあります。

## 田舎寿司

菜花・みょうが・しいたけ・たけのこ・こんにゃくなど、山の幸を活かした昔ながらの素朴な味わいのお寿司です。



## 米

四万十市は四万十川の清流で豊富な水に恵まれており、県内でも有数の米どころです。山間地域の「山間米」や「大宮米」、清流四万十川の環境保全に配慮した農法で育てた「しまんと農法米」など特色のあるお米があります。日本の原風景で作られるお米は色艶が良くお米本来の味や香りが自慢です。



# 山・川・海の恵み

四万十の豊かな自然に育まれた新鮮素材にまごころを詰め込んだ品々

■あゆ飯



四万十川に伝わるコロバシ漁や、石ぐる漁などの伝統漁法で捕り、四万十川を代表する味です。

## 天然うなぎ



清流の汽水域でしか採れない貴重な天然青のりのうち、四万十川産が特に香り豊かで高品質とされています。

## 青のり

(フシアオノリ)



■青のり干し



■青のり漁

## ごり



■ごり佃煮



■ごりのほり落としうなぎ

水がゆるむ3月より、ごり漁が始まります。四万十川に春をつける旬の味として珍重されています。

## 天然あゆ

鮎の味はその育った川によって変わります。それは鮎のエサとなるコケが違うからだといわれています。日本最後の清流といわれる四万十川で育った天然鮎は「香魚」といわれるほどに、捕れたてはスイカのような香りがし、食べると豊かな川の香りを楽しむことができます。



## 青さのり

(ヒトエクス)

四万十川の青さのりは、香り豊かでとても柔らかいです。四万十川河口の淡水と海水が混ざりあう汽水域で手作業で採ります。ふっくらとしてやわらかく、みずみずしさが自慢です。



■青さてんぷら



## 川えび

(テナガエビ)

四万十川の川えびとは、テナガエビのことです。立派なはさみを持っていて、そのプリプリとした食感や、香ばしさは、四万十川の恵みです。

## つがに

(モクズガニ)

四万十川で獲れたつがにの味は濃厚で、ミソの味は最高です。ガネみそや、つがに汁などで食べられます。高級食材で有名な上海ガニの近縁種です。



■ガネみそ



清流を彩る  
四季折々の花々

# 四万十川 花紀行



## 入田ヤナギ林 菜の花

●2月下旬～3月中旬  
●入田ヤナギ林  
川沿いにつづく約2kmのヤナギの自然林、その足元を菜の花が真っ黄色に染めます。見頃に合わせて、菜の花まつりが開催されます。



## 為松公園 桜

●3月下旬～4月初旬  
●為松公園  
桜の名所である為松公園で開催。期間中はボンボリが点灯され、夜桜を楽しむことができます。



## 大宮下 バラ

●5月中旬～下旬  
●大宮下  
西土佐大宮下で地域住民が育てている約500本の色とりどりのバラを楽しむことができます。そばには四万十川支流の目黒川が流れています。



## 藪ヶ市 ユリ

●5月下旬～6月下旬  
●藪ヶ市  
西土佐藪ヶ市の県道沿いで地域住民が育てている約1万2千本のユリが、里山を華やかに彩ります。



## 香山寺 藤

●4月中旬～下旬  
●香山寺市民の森  
市民の森として親しまれている「香山寺」では、世界中の藤の花を楽しむことができ、訪れた方の心を和ませてくれます。



## トンボ自然公園 睡蓮

●4月下旬～10月中旬  
●トンボ自然公園  
毎朝約3,000輪の色とりどりの睡蓮が園内を彩ります。



## トンボ自然公園 花菖蒲

●5月下旬～6月上旬  
●トンボ自然公園  
昔、何処にでもあった里山の風景の園内には、約10,000株の花菖蒲が満開となります。



## 安並水車の里 紫陽花

●5月下旬～6月上旬  
●安並水車の里  
安並水車の里が、青・薄紅色・紫色の紫陽花で彩られ、水車が廻る郷愁をさそう田園風景が広がります。



## 入田ヤナギ林 曼珠沙華

●9月下旬～10月上旬  
●入田ヤナギ林  
四万十川沿いに真っ赤に咲く曼珠沙華が楽しめます。



## 黒尊溪谷 紅葉

●11月上旬～下旬  
●西土佐奥屋内  
四万十川支流の中で、最も透明度の高い黒尊川。溪谷沿いでは、美しい紅葉を楽しむことができます。



## 落ち鮎解禁

●12月1日  
産卵保護のため獲ることが規制された落ち鮎の漁が解禁となるこの日は、県内外から四万十川にたくさんの釣りが訪れます。



## シラスウナギ漁

●12月上旬～3月上旬  
四万十川河口付近で行われ、極寒の夜に美しい光のシンフォニーを見ることができます。

# 四万十川 歳時記



スジアオノリ漁  
●12月上旬～3月下旬  
河口付近で採れるスジアオノリは、香り、色、味も日本一と言われています。川底から丹念に採取するアオノリ漁。その風情は四万十川の冬の風物詩となっています。



土佐一條公家行列(藤祭り)  
●5月3日  
前関白一條教房公の中村入府を再現した一大時代絵巻。雅楽が流れるなか、室町時代の衣裳をまとった公家行列が土佐の小京都を練り歩きます。



しまんと市民祭(踊り・提灯台パレード)  
●7月最終土曜日  
小京都中村に夏の訪れを告げるイベント。なかむら踊りや市街地を練り歩く勇壮な提灯台パレードのパフォーマンスは一見の価値あり。



岩間舟遊参(いわまふなゆさん)  
●7月4日曜日  
岩間天満宮の夏祭りでは、舟に神輿を乗せ、四万十川を渡り、対岸の茅生(かよう)集落の川原で神事を行います。2艇の川舟に載せられた神輿が、岩間沈下橋をくぐって下り、対岸の川原にいきます。



全日本女郎も相撲大会  
●8月第1土曜日  
宮中の女性たちの遊びであったといわれ、今では、子どもたちの夏休みの楽しみになっています。大会には、100匹をこえるクモが参加します。観光客も飛び込み参加できます。



大文字の送り火  
●旧暦7月16日  
十代地山(間崎)が赤く燃え上がり、幻想的な風景を見ることができ、小京都中村に夏の終わりを告げる風物詩となっています。



権谷の念仏踊り  
●8月15日  
お盆の供養の行事。1665年頃より現在まで受け継がれており、鐘、太鼓を鳴らし念仏が唱えられ、河原で松明をともし水まつりをし、施餓鬼供養と新仏供養が行われます。



しまんと納涼花火大会  
●8月最終土曜日  
町の中心部、赤鉄橋のもと四万十川河川敷で打ち上げられ、頭上に降り注ぐ花火。花火が川面を染め、小京都の夜空を美しく照らします。



不破八幡宮大祭  
●9月中旬  
全国でも類を見ない貴重な神様の結婚式。川を挟んで対岸の一宮神社の女神様をのせた神輿が運び込まれ、結納、結婚を行い、神輿をぶつけあって結婚を祝う伝統的な神事です。



山路のコッキリコ  
●10月中旬  
四万十川山路地区に江戸時代から伝わる民族芸能です。市の無形民俗文化財に指定されている伝統的な踊りで、2本の棒を使った独特の踊りです。



四万十川ウルトラマラソン  
●10月中旬  
100kmと60kmの2つのコースがあり、四万十川の大自然を駆け抜けます。全国を代表するマラソン大会です。



橘御輿の舟渡し  
●10月29日  
橘地区八坂神社へと川を挟んで対岸の白岩神社より運ばれた御神体が、祭りの当日神輿とともに舟に乗り、白岩神社へと帰っていきます。



半家の秋祭り(花取り踊り・牛鬼)  
●11月8日  
半家天満宮秋祭りは、沈下橋を、牛鬼やお神輿・花取り踊りの若者や子どもたちが練り歩きます。その後、境内で、花取り踊りが披露されます。



金刀比羅祭(五ツ鹿踊り)  
●11月4日曜日  
金刀比羅祭に奉納される伝統の踊りで子どもたちに代々受け継がれています。金刀比羅宮がある西ヶ方は、自然豊かな景勝地です。



一條大祭  
●11月22日～24日  
文久2年(1862年)、一條神社の建立以来、盛大に行われるようになりました。稚児行列など、数多くの行事が開催されます。



今も残る原風景のなかで 自然に抱かれて ほっとするとき

# 四万十川観光遊覧船

四万十川の風景を楽しみ、風情あふれるひとときを味わうことができます。  
定時に運行する船や、貸し切り船、予約お食事付き遊覧船、白い帆を張った舟母  
などがあります。

定期船:1時間おきに船が出ます。 随時運行:いつでも船が出ます。  
料理付遊覧も可能です。詳細は直接お問い合わせください。  
料金:大人2,000円～(舟母2,500円) 小人(小学生)1,000円～(舟母1,250円)  
※川の状況により船が出ない場合がありますので、お電話にてご確認ください。

1 四万十川屋形船 なっとく	☎0880-38-2918	四万十市田出ノ川	定期船 8:00～(4月～9月)9:00～(10月～3月)
2 屋形船 四万十の碧	☎0880-38-2000	四万十市三里	定期船 9:00～(予約送迎あり【片道】)
3 屋形舟 さこや	☎090-5147-4023	四万十市佐田	予約優先の随時運行
4 舟母浪漫 松廣屋	☎090-9458-3644	四万十市入田平元	定期船



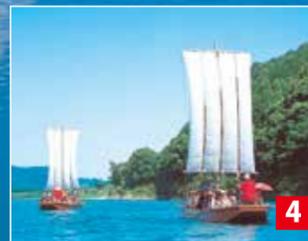
1



2



3



4

5月末～6月初旬にはホテル  
船も運行します。詳しくは四万  
十市観光協会へお問い合わせ  
ください。

各遊覧船乗り場は15・16ページの四万十川エンジョイマップに記載しております。



## A 四万十川の駅 カヌー一館

初心者向けのカヌーツアーを行っており、インストラクターの指導で半日コースと1日コースの基本講習を受けることができます。館内では世界のカヌーも展示しています。川の駅でもあり、四万十川りんりんサイクルも行っています。併設の四万十ひろばオートキャンプ場には、トイレ、バーベキューサイトも完備。四万十川のそばでキャンプを楽しんでいただけます。(※要事前予約)  
住所■四万十市西土佐用井1111-11  
TEL0880-52-2121  
FAX0880-52-2424  
開園時間■8時30分～17時30分  
レンタサイクル 8時30分～17時  
休館日■1月1日～1月3日  
<https://www.canoekan.com/>  
E-mail:info@canuekan.com



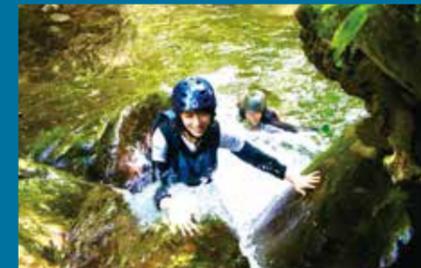
## 平野・双海サーフビーチ

土佐西南大規模公園入口から車で5分の場所にあるサーフィンのメッカ。四国内はもちろん、全国から大勢のサーファーが訪れます。



## 香山寺市民の森(世界の藤の里)

市民公園として整備された香山寺山の一帯は、ハイキングや森林浴に最適なスポットです。園内には弘法大師ゆかりの香山寺があり、展望台からは、四万十川や中村の町並みを見渡せます。また春には世界中の藤の花、約20種類を見ることが出来ます。  
住所■四万十市坂本974-1  
開園時間■3月16日～9月30日 9時～19時  
10月1日～3月15日 9時～16時30分



## B 四万十楽舎

廃校舎が生まれ変わって泊まって遊ぶ学校に！宿泊スペースは保健室をそのまま利用している部屋や教室に2段ベッド、校内放送が実際にできる放送室や校長室に泊まってみよう～！カヌーや沢歩き(シャワークライミング)、イカダ遊びなど、四万十川でのんびり、魚釣りもできるよ！  
住所■四万十市西土佐中半408-1  
TEL0880-54-1230  
FAX0880-31-9788  
休館日■原則として毎週水曜日、12月28日～1月4日(GW、7、8、9月は無休)  
<http://gakusya.info/jp/>  
E-mail:shimantogakusya@gmail.com



## 一條鶴井公園(せせらぎ水路)

中心市街地を流れる水路で、その水は四万十川から汲み上げられています。水路の途中にある一條鶴井公園は、四万十川の水が流れる休憩スポットになっています。  
住所■四万十市中村小姓町



## 安並水車の里

野中兼山が開発した用水路(四ヶ村溝)から水田に水を汲み上げるために造られたもので、水路でゆったりと回る水車の行列は、なんとも懐かしい素朴な風景です。閑散期には水車が廻っていないことがあります。  
住所■四万十市安並



## C 四万十カヌーとキャンプの里 かわらっこ

四万十川のほとり、豊かな自然に開かれた四万十カヌーとキャンプの里。初心者でも気軽にカヌー体験もできます。オートキャンプサイト26区画(流し台・給水施設)・バンガロー・カヌーツアー・SUP・メガSUP・四万十川りんりんサイクル・シャワー室・更衣室・コインランドリー・トイレ  
有料/宿泊サイト使用15時～翌日の13時  
一時使用10時～16時電話で予約受付  
住所■四万十市田出ノ川24  
TEL0880-31-8400  
FAX0880-31-8401  
休業日■10月1日～6月30日は毎週月曜日(祝日の場合は火曜日)/12月29日～1月3日/7月1日～9月30日は無休  
<https://www.kawarakko.com>



## 四万十川キャンプ場

四万十市街からも近い四万十川橋(赤鉄橋)具同側上流部にあるキャンプ場。無料で利用でき、給水施設・移動式トイレ施設を完備。  
利用届出先■四万十市公園管理公社  
TEL0880-37-0608



## G オートキャンプ場 とまろっと 土佐西南大規模公園

清流四万十川の河口、太平洋を眼下に臨むオートキャンプ場。施設も充実で、初心者でもOK！気軽にアウトドアを楽しめます。また近くには青く澄んだ太平洋と水平線を見渡すことができるオブジェ「うつろう」があります。キャンピングサイト22棟・テングローサイト5サイト・テントサイト47サイト・総合管理棟(売店、喫茶、コインランドリー、シャワー)・多目的棟・炊飯棟3ヶ所・バーベキューサイト・トイレ・シャワー・イベント広場・遊具  
住所■四万十市下田3548 ゲート開放■7時～22時  
TEL0880-33-0101 FAX0880-33-0202  
休業日■年中無休  
<http://www.tomarotto.com/>  
E-mail:camp@tomarotto.com

各カヌー施設は15・16ページの四万十川エンジョイマップに記載しております。



# まちを築いた歴史を訪ねる

今から約550余年前、一條氏が応仁の乱を機に中村(四万十市)へ下向し、京都に擬えて造られた町並みは基盤目状に広がり、祇園、京町、鴨川、東山などの地名があり「土佐の小京都」とよばれています。藩政時代には、山内一豊の弟・康豊が治め、後に3万石の中村藩が誕生しました。今なお一條時代、藩政時代の歴史の足跡が点在する四万十市。時のながれを、ゆっくりとのんびりと歴史散歩でお楽しみください。

## 土佐の小京都 中村



大文字の送り火(旧暦7月16日)



一條大祭(11月22日-24日)

### 《土佐一條家の歴史》

土佐一條家は、一條教房が応仁2年(1468年)、所領であった幡多荘(現在の四万十市)に下向したことに始まります。二男の一條房家は、京都に戻らず在地領主になり、京都さながらのまちづくりを行いました。その後、房冬、房基、兼定と106年にわたって、公家大名としてこの地を治めたのです。



公家大名土佐一條氏の初代 一條房家(肖像画)



一條教房の墓

### 一條教房の墓 (P.19)

前関白一條教房は、(父は摂政、関白、太政大臣を歴任した一條兼良)応仁2年(1468年)、中村へ下向しました。文明12年(1480)に58歳で亡くなるまでの在13年間に、荘園を復活、中村を土佐の中心的商都として建設した功績は大きいものでした。教房の菩提寺である妙華寺は、ほぼ現在の中村高校正門付近にあったと推測されています。



玉姫の墓

### 玉姫の墓 (P.19)

玉姫は伏見宮邦高親王王女で、土佐一條家第二代房冬の夫人です。太永元年(1521年)降嫁のため中村に下向しました。玉姫様が嫁がれた6月22日と亡くなった8月22日にはちなみ、地元の商店街婦人部では毎月22日を玉姫様の日とするなど今でも市民に親しまれています。



不破八幡宮

### 不破八幡宮 (P.20)

文明年間(1469~1487)に、一條氏が京都の石清水八幡宮から勧請して幡多の総鎮守としたもので、本殿は三間社流造り、屋根はこけら葺き、室町時代の建築様式が色濃く漂っています。国の重要文化財に指定されています。



一條神社

### 一條神社 (P.19)

文久2年(1862年)、中村御所跡と伝わる一画に、中村の文化・経済の発展に尽くした土佐一條氏の遺徳を偲ぶ群民によって建立された神社です。境内には、御化粧の井戸など一條氏ゆかりの旧跡が残されています。



御化粧の井戸

### 小京都とは

室町時代以降、各地で京都を真似た町づくりをし、古い町並みや風情が京都に似ていることから、「小京都」として各地で名づけられたまちの愛称です。

小京都と呼ばれる地域が集まる「全国京都会議」において3つの加盟基準が定められており、四万十市(旧中村)は全ての要件を満たす伝統ある小京都です。

#### ①京都に似た自然と景観

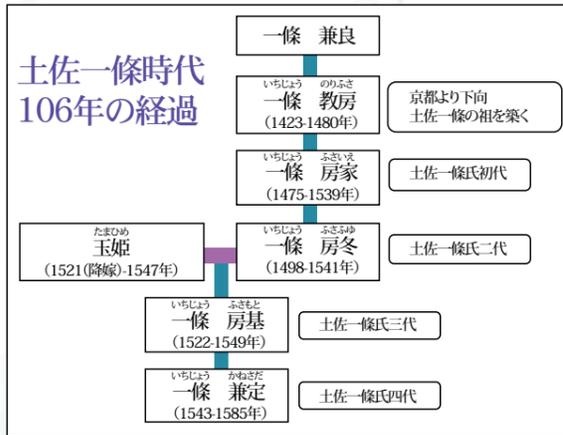
昭和21年の南海大地震で昔ながらの町並みはほとんど残されていませんが、基盤の目の町並みや、鴨川、東山など京都に見立てた地名が今も残っています。

#### ②京都との歴史的なつながり

応仁の乱を避け、下向した公家の一條教房公が京をしのんで造られたまちです。

#### ③伝統的な産業と芸能があること

大文字の送り火、一條大祭などの伝統行事が続けられています。



# 《市街地エリアでの歴史探訪》



中村城跡

### 中村城跡 (P.19)

中村城跡は、為松山頂にあった4つの城の総称で、連立式の城郭であったと考えられています。ここに残っている石垣は、昭和40年に発見されたもので、山内2万石2代藩主山内政豊(別名良豊)時代の慶長18年(1613年)、新たに中村城として修復された時のものだと考えられています。



山内政豊(良豊)の墓

### 山内政豊(良豊)の墓 (P.19)

初代藩主である康豊の二男で寛永6年(1629年)に亡くなった政豊は、中村山内家の第2代当主でした。葬られた妙因寺は現在の上小姓町の山麓にありましたが、明治4年(1871年)に廃寺になってしまいました。今では、石段の上の政豊の墓が残されています。



### 四万十市郷土博物館 (P.19)

中村城跡(為松公園)の一画に建つ城の形をした歴史博物館。天守閣風の館からは、四万十川、東山を臨み、市街地を一望することができます。平成31年2月にリニューアルした館内には、「川とともに生きるまち」四万十市のまちの歴史や、一條氏ゆかりの物や七星剣、幸徳秋水の遺品など幡多郷土のさまざまな資料を展示しています。また、為松公園は、桜の名所でもあります。有料/9時~17時(入館は16時30分まで) 休館日 毎週水曜日※臨時休館有 TEL0880-35-4096

### 一宮神社 七星剣

一宮神社(四万十市間崎)に古くから伝承される由来不明の宝剣。銀象嵌の文様は北斗七星を示すといわれています。七星剣は、四天王寺や法隆寺に伝わるものと共に数少ない貴重な古剣であり、他のものが片刃であるのに、一宮神社の七星剣は両刃であり、極めて珍しいものであり、現在は郷土博物館に保管されています。



大平寺

### 南仏上人座像

金剛福寺(土佐清水市足摺岬)の興隆に尽力した僧で、その木像は高知県指定文化財になっています。香山寺山の麓の南仏堂に祀られていたもので、郷土博物館に保管されています。

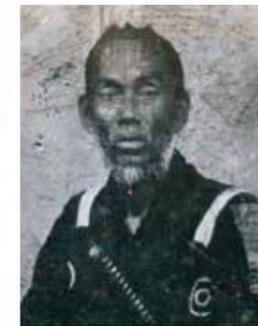
### 大平寺 (P.20)

南北朝時代の文和年間(1352-1356)に、海峰性公尼が四国巡拝の泉厳覚雲の助けにより開いた寺で、二人の座像は室町時代の肖像彫刻の傑作とされ、国の重要文化財に指定されています。



幸徳秋水 1871年~1911年 =>幸徳秋水の墓 (P.19)

幸徳秋水は本名、伝次郎。明治4年(1871)に中村の豪商、俵屋に生まれました。幼少から秀才と言われ、明治20年(1887)に上京、林有造の書生となり、やがて中江兆民に師事、万朝報社などの新聞記者として活躍しました。以降も社会主義運動に挺身し、『社会主義神髓』等数多くの著書を残しています。明治44年(1911)、いわゆる大逆事件の首謀者とみなされ、死刑に処せられました。近年、社会主義思想家としての評価を見直す声が高まり、市議会は平成12年12月議会に於いて「幸徳秋水を顕彰する決議」を採択し約90年を経てその名誉が回復された。命日にはこの地で墓前祭が行われています。



樋口眞吉 1815年~1870年 =>樋口眞吉の墓 (P.19)

文化12年幡多郡中村(現四万十市中村小姓町)の郷土(足軽)の家に生まれる。19歳で学問を志し遠近鶴鳴に学んだのち、諸国を遊歴して剣術・槍術・砲術を修得した。23歳で筑後柳川の石神陰流に入門し、帰郷後中村に道場を開いて多くの門弟の育成にあたった。中村では藩校の創立にも尽力し、土佐西部の勤王党の盟主としてもその名を知られる。県西部沿岸の砲台築造や、戊辰戦争では武器の調達や兵士の移送に活躍した。明治3年大納言徳大寺家の公務人となったが同年6月14日、東京で病没。享年56歳。残した日誌群は幕末を知る貴重な資料となっている。



# トンボ王国

(トンボ自然公園)  
—四季の花咲くトンボの楽園—  
三大特長

- ①世界最初のトンボ保護区：1985年から整備が始まった、世界初の本格的トンボ保護区。
- ②トンボの種類数が日本一：整備舞台の池田谷（約50ha）で、これまでに81種を記録。
- ③四季の花が充実：四季を通し、スイレンやハナショウブなどの花が水辺を彩ります。

スイレン池とショウジョウトンボ

## トンボ王国の楽しみ方ベスト3



ハナショウブ



生き物さがしゲーム(レベル5)

- ①トンボウォッチング  
3月中旬から12月下旬まで、観察や撮影が容易く行えます。
- ②花ウォッチング  
GWのカキツバタ、初夏のハナショウブ、夏期のスイレンは圧巻です。
- ③自然体験メニュー  
遠足や修学旅行など団体には、生き物さがしゲームとジャブ池ミニ水族館(要予約)、ご家族や個人の方には、ザリガニ釣りや学遊館クラブ、7月最終日曜日に開催される親子トンボ捕り大会がおすすめです。

\* トンボが飛び交う水辺を、レジャーセンターと感じられる人を増やしていくことが、トンボ王国の活動理念です。



ギンヤンマ



ショウジョウトンボ



ザリガリつり

## 四万十川学遊館あきついお —トンボ(あきつ)と魚(いお)の展示館— 四万十川学遊館の楽しみ方ベスト3



とんぼ館

- ②魚の生息分布から  
四万十川の今を知る  
常時約130種を飼育展示している四万十川水系の魚が、四万十川の今を教えてください。



さかな館

- ①展示生物から国際色を知る  
世界中のトンボ約1000種3000点を含む世界の昆虫標本約2500種5000点を常設展示。



メダカすくい  
じゃもんがの蛇紋岩

開館時間■9時～17時 駐車場■有  
休館日■月曜日(祝祭日の場合は翌日、春休、GW、夏休冬休は無休)  
入館料■大人(18歳以上)880円 団体700円  
中高生440円 団体350円 小人(4歳以上小学生以下)330円 団体260円(団体20名以上)

### 四万十川学遊館あきついお

- ③充実の体験メニュー  
遠足や修学旅行など団体には、推理ゲーム(要予約)、ご家族や個人の方には金魚すくいのボイを使うメダカすくい、トンボ王国グッズがもらえる3択10問のトンボ王国クイズ、11月の全日本トンボフォトコンテスト人気投票、毎日イベント四万十川の蛇紋岩磨き&ピーストンボの携帯ストラップ作り(要実費)などを体験することができます。

住所■四万十市具同8055-5 TEL0880-37-4110 FAX0880-37-4113  
http://www.gakuyukan.com/ E-mail: shimanto@gakuyukan.com

\* 四万十川学遊館あきついおの収益金はすべて、トンボ保護区の維持管理と、環境学習推進のために活用しています。



四万十いやしの里

## 四万十いやしの里

土佐西南大規模公園内、清流四万十川が太平洋へと躍り出る河口を見下ろす丘の上にある「四万十いやしの里」。ここには「四万十いやしの湯」や「レストラン山川海」などがあり、人と環境にやさしく、「気」のエネルギーを活かした空間が広がっています。

住所■四万十市下田3363  
TEL0880-31-5111 FAX0880-31-5112  
http://www.shimanto-iyashinosato.com

## レストラン山川海

日本最後の清流四万十川が育む恵みはもちろん、山里の幸、黒潮踊る太平洋の幸と、四季の恵みをふんだんに活かした料理の数々。自然で採れたものはもちろん、素材へのこだわり、ただ美味しいだけでなく身体にやさしいものをこころがけています。

TEL0880-31-5811  
営業時間■昼食11時30分～14時  
夕食17時～21時  
(ラストオーダー20時30分)  
※営業時間に変更させて頂く場合がございます。



レストラン

温泉・薬湯風呂

海水露天風呂

## 四万十いやしの湯

温泉はもちろん、漢方の薬湯、遠赤外線式のサウナ風呂、雄大な太平洋から汲み上げた海水露天風呂を、大自然の風景や風を感じながら、心ゆくまで楽しむことができます。

営業時間■4月～10月 6時～21時  
11月～3月 6時30分～21時(受付20時30分まで)

入浴料■大人(高校生以上)750円 子供(中学生以下)400円 ※20人以上は団体割引あり  
湯上がりには、床下に炭を敷き詰めた「なごみの間」や小鳥のさえずりや潮騒を体感しながらリラックスできる「いやしの間」、体調チェックができる「診の間」、気功や太極拳の研修も可能な「太極の間」、「気の間」、「学の間」など、いやしをテーマにそれぞれの時が過ごせます。



ホテル星羅四万十

## ホテル星羅四万十

四万十川を見下ろす高台にあり、自然に包まれたロケーションも最高。名物料理は、四万十川のアユや川エビ、四万十牛など、自然の恵みをたっぷり味わえます。

住所■四万十市西土佐用井1100  
TEL0880-52-2225 FAX0880-52-2004  
入浴時間■7時～9時 16時～22時  
土・日・祝日は11時～14時の間も入浴できます。  
入浴料■大人(中学生以上)800円・  
子供(小学生以下)400円・幼児(3才以下)無料  
レストラン■ランチ(土日祝のみ)：11時30分～14時(ラストオーダー13時30分) デイナー：18時～21時(ラストオーダー20時15分)  
https://www.seirashimanto.com/  
E-mail:mail@seirashimanto.com



レストラン星の郷



温泉浴場



ルーフトップBBQ

## 四万十天文台

旧西土佐村は、旧環境庁から「星空の街」に認定されるほど星がきれいに見える里。平成25年4月にリニューアルした4mの観測ドームには、36センチの反射望遠鏡があり、専門員が星の楽しさを伝えてくれます。(原則、参加希望日の前日までに予約)

## 道の駅「よって西土佐」

高知と愛媛を結ぶ国道381号と441号のほぼ合流点に位置する道の駅。地元の木材を多用し、木の温もりが感じられる建物です。新鮮な野菜や特産品が並び、天然鮎の塩焼きや、地元食材を使った食堂やケーキ屋があります。2階はジオラマの展示や四万十川を眺めながら飲食できるテラスがあり、四万十の季節を感じながらゆっくりくつろげる空間となっています。四万十川を望む展望デッキでは、プランに応じて気軽に本格的なBBQを楽しむことができます。

お問合せ TEL0880-52-1398  
休業日■12月～2月火曜日定休(火曜日祝日の場合は営業)



四万十天文台



至四万十町中央C・高知市

至三箇IC・宇和島市・松山市(道後)

JR予土線

至有岡

# 四万十川 エンジョイ マップ

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

四万十川りんりんサイクル  
ターミナル  
トイレ  
休憩所

～清流四万十川を未来へ繋ごう～  
流域での川遊びの際は、  
・ライフジャケットの着用  
・ゴミの持ち帰りを  
をお願いします。



川遊びをする際は、  
ライフジャケットを  
着用しましょう！  
観光協会等で  
無料貸出中！

**四万十川観光遊覧船**

1	四万十川屋形船 なつとく	☎0880-38-2918
2	屋形船 四万十の碧	☎0880-38-2000
3	屋形舟 さこや	☎090-5147-4023
4	舟母浪漫 松廣屋	☎090-9458-3644

**カーヌー・SUP・キャンプ場**

A	川の駅 カヌー館	☎0880-52-2121
B	四万十楽舎	☎0880-54-1230
C	四万十楽舎の船	☎0880-31-8400
D	withRIVER	☎0880-49-0119
E	ゆうべ亭	☎0880-34-8787
F	オートキャンプ場とまろっと	☎0880-33-0101
G	リバーシップをみる四万十	☎070-8585-8040
H	オカアト心チャーズ四万十	☎070-4487-8637
I	カヌーしまんとベース	☎0880-49-0113
J	ゲッドリバー四万十	☎0895-30-2250
K	川坊主	☎080-2509-4649
L	Shimanto Green	☎080-6346-6194

至富山・大正地区

至有岡

安並水車の里

塩塚トンネル

佐田トンネル

川登大橋

三里沈下橋

佐田沈下橋

赤鉄橋

渡川大橋

新四万十川橋

四万十大橋

トシボ自然公園  
四万十川学遊館  
あきつお

四万十川桜つつみ公園  
1,000万本の菜の花の森

四万十川  
キャンプ場

土佐くろしお鉄道

至宿毛市

中村・宿毛道路

至宿毛市・松山市  
香山寺市民の森  
世界の藤の里

大文字の送り火

至土佐清水市・足摺岬

至四万十野鳥自然公園

名鹿漁港

至平野サーフビーチ 双海サーフビーチ

至四万十町中央C・高知市

至黒湖町

至黒湖町

至黒湖町

至黒湖町

至黒湖町

マップ内の時間と距離は観光案内所を起点とした目安です。

# 四万十市観光案内マップ

## 四万十ぐるっと観光バス 四万十あがめ号



市内の観光周遊に便利な「循環周遊バス」が運行中です。1日500円（小学生以下半額・乳幼児無料）で各停留所にて乗り降り自由。市内観光にぜひご利用ください。

【運行日】GW、夏休み、冬休み、3月（土日）

【停留所】中村駅・アピアさつき前・市役所前(大橋通側)・新ロイヤルホテル四万十前・佐田沈下橋・郷土博物館前・一條神社(アーケード東)・中村プリンスホテル前・トンボ自然公園

◎各ターミナルで借りて・返して、自由自在のレンタサイクル◎

あがめ号と合わせて市内観光をお楽しみください。

【料金/マウンテンバイク】  
5時間以内:1,200円  
24時間:1,700円

【ターミナル】  
・四万十市観光協会  
・新ロイヤルホテル四万十  
・中村プリンスホテル  
・トンボ自然公園

## 中村駅～江川崎駅を結ぶ四万十川バス



沈下橋に代表される四万十川の特徴的な風景を楽しみながら、川沿いを走る観光バスです。遊覧船やカヌー体験などへも接続可能。駅を発着しますので列車へ乗り換えることができます。



**G 佐田沈下橋**

四万十川で一番下流にあり、最長の沈下橋です。市内には、他に、三里、高瀬、勝間、口屋内、岩間、長生、中半家、半家の沈下橋があり、いずれも川と人との関わりが感じられる風景が見られます。

**H 一條神社**

文久2年(1862)中村御所跡と伝わる一画に中村の文化・経済の発展に尽くした土佐一條氏の遺徳を偲ぶ郡民によって建立された神社です。境内には、化粧の井戸など一條氏ゆかりの旧跡が残っています。

**I 四万十市郷土博物館「しろうと」**

中村城跡の一画に建つ城の形をした歴史博物館。館からは四万十川や市街地を一望することができます。館内には土佐の小京都とも呼ばれるまちに伝わる古文書や美術工芸品など貴重な資料を展示しています。【見頃:5月下旬～6月上旬】

**J 安並水車の里**

野中兼山が開発した水路(四ヶ村溝)から水田に水を汲み上げるために造られたもので、水路でゆったりと回る水車の行列はなんとも懐かしい素朴な風景です。【見頃:5月下旬～6月上旬】



自転車おすすめコース

## 風を感じながら、のんびりとサイクリングを楽しもう! 気軽にレンタサイクル

### 四万十川レンタサイクル

トンボ公園や佐田沈下橋など4～5時間くらいの観光にぴったり!

- <シティサイクル/マウンテンバイク>  
5時間以内:1,000円  
24時間:1,500円
- <電動アシスト付自転車>  
5時間以内:2,000円  
※17:30までに返却
- <eバイク>  
5時間以内:4,800円  
※17:30までに返却
- <タンDEM自転車>  
5時間以内:2,500円  
※17:30までに返却



### 四万十川りんりんサイクル

中村～江川崎間、約40km。  
大自然四万十川をたっぶり味わいながらの移動手段に!

<料金>  
当日(17:00まで)1,500円  
24時間 2,000円  
マウンテンバイク(1台)  
[延長料 200円/1時間]  
<営業時間>8:30～17:00  
●お問合せ カヌー館  
TEL 0880-52-2121

<7つあるターミナルのどこでも、借りて、返して、自由自在>

江川崎駅 (四万十川ふるさと案内所)	TEL 0880-52-1984
道の駅よつて西土佐	TEL 0880-52-1398
カヌー館	TEL 0880-52-2121
四万十楽舎	TEL 0880-54-1230
カヌーとキャンプの里 かわらっこ	TEL 0880-31-8400
新ロイヤルホテル四万十	TEL 0880-35-1000
四万十市観光協会	TEL 0880-35-4171

### トンボ自然公園 四万十川学遊館



**B 四万十川桜づつみ公園**

入田地区内の堤防に桜を植栽。最後の清流「四万十川」沿いにあり、桜と川の両方の景観が楽しめる。オススメのスポットです。【見頃:3月下旬～4月初旬】

**C 1,000万本の菜の花の森**

四万十川沿いにつづく約2kmのヤナギの自然林。その足元を菜の花が真っ黄色に染めます。川の青・ヤナギの新緑・菜の花の黄色と、四万十川の春が満喫できます。【見頃:2月下旬～3月中旬】

**D 四万十川学遊館あきつお  
トンボ自然公園**

世界初のトンボ保護区では、トンボがこれまでに81種が見つかっていて、種類密度日本一を誇っています。学遊館では約130種の四万十川水系の魚の展示や、蛇紋岩さきなどの自然を使った体験もできます。

**E 赤鉄橋**

四万十川橋(赤鉄橋)は大正15年に完成した、四万十市中村地区の中心部にある橋です。河口から約9kmの地点に架かる鉄橋です。

**F 不破八幡宮**

文明年間(1469～1487)に一條氏が京都の石清水八幡宮から勧請して鍾多の総鎮守としたもので、本殿は三間社流造り、屋根はこけら葺き、室町時代の建築様式が色濃く残っています。国の重要文化財。

**A 観光案内所**

・幡多地域の総合観光案内  
・レンタサイクル  
・四万十川観光遊覧船チケット販売  
TEL 0880-35-4171

# 市内飲食店 宿泊施設マップ 中村地域

(四万十市観光協会 0880-35-4171)

四万十市観光協会会員・四万十黒潮旅館組合員・中村料理飲食店組合員・四万十市西土佐商工会会員

## 市外局番(0880)

### 宿泊施設(中村地域)

- 1 民宿・喫茶 ほてい家(裏面) 33-1213
- 2 新ロイヤルホテル四万十 35-1000
- 3 旅の宿 寿吉 35-3552
- 4 中村第一ホテル 34-7211
- 5 中村プリンスホテル 35-5551
- 6 なごみ宿 安住庵 35-3184
- 7 ビジネルホテル 一條 34-1500
- 8 福田旅館 35-4108
- 9 民宿 四万十川 34-4100
- 10 ペンション ひらの(裏面) 33-1839
- 11 ホテル クラウンヒルズ中村 34-2811
- 12 四万十の宿(裏面) 33-1600
- 13 ホテルセンチュリー四万十 35-0033
- 14 レンタルロッジフィールド(裏面) 36-2757
- 15 民宿 ぼたん 34-5923
- 16 民宿 さくら 34-3062
- 17 民宿 鈴 34-5655
- 18 民宿 土佐 34-2929
- 19 ニュー民宿 中村 34-9311
- 20 四万十りばーさいど(裏面) 34-1518
- 21 ペンション Bee(裏面) 31-9115
- 22 川辺のコテージ(裏面) 090-4782-8894
- 23 四万十川の宿 ゆうべ亭 34-8787
- 24 民宿中村 34-3059
- 25 ホテルサンリバー四万十 34-8875
- 26 古民家ゲストハウス大ちゃん家(裏面) 080-3200-9629
- 27 古民家宿 寝つきいいキツネ(裏面) 35-4121
- 28 【ペットホテル】WAN LIFE(裏面) 35-1589
- 29 ゲストハウスまさし(裏面) 090-4787-1594
- 30 ホテルココモ 34-9331
- 31 Log guest house(裏面) 34-0151

### お食事処 他(中村地域)

- 1 Hata's Kitchen 35-0567
- 2 料亭 吾妻 34-2155
- 3 あや食堂 34-5825
- 4 喫茶 ウオッチ 34-5796
- 5 旬菜 一水 34-7727
- 6 居酒屋 いなか 35-6060
- 7 炭や 一風 35-5508
- 8 酒季 やまさき 35-5101
- 9 居酒屋 牛若丸 34-4364
- 10 昭和ブギウギ食堂 のらくろ 35-0620
- 11 中国料理 広東李 34-2275
- 12 串カツ 瓦 35-6059
- 13 居酒屋 喜八 34-0633
- 14 さこや(四万十料理)(裏面) 34-7786
- 15 御料理 良水 34-3815
- 16 川漁師の店 四万十屋(裏面) 36-2828
- 17 ふるさと酒場 寿吉 35-3552
- 18 常連 35-2360
- 19 四万十料理 寿しー 35-2853
- 20 居酒屋 千里 34-7252
- 21 大漁寿司 35-3063
- 22 居酒屋 たくみ 090-3184-8454
- 23 季節料理 たにぐち 34-3388
- 24 味劇場 ちか 34-5041
- 25 カウンターちよこつと居酒屋 あにき 34-5133
- 26 厨房 わかまつ 35-0051
- 27 居酒屋 とんぼ 37-6477
- 28 居酒屋 なかひら 34-4077
- 29 居酒屋 誠道 34-7717
- 30 炭火串焼き 初午 34-0341
- 31 八剣伝 四万十店 34-7008
- 32 郷土料理 花ぜん 34-5088
- 33 居酒屋 花味 34-3171
- 34 パンのピノキオ 34-4188
- 35 四万十料理 ホワイトキャッスル 35-2706
- 36 旬味居酒屋 ますだや 35-0270
- 37 食彩 ます山 35-5314
- 38 居酒屋 串三郎 35-0622
- 39 食酔亭 元屋 35-0358
- 40 焼肉 やくにくや 34-2652
- 41 居酒屋 やじろ兵衛 34-6869
- 42 居酒屋 かねぎ 34-6009
- 43 彩食空間 より道 34-5883
- 44 喫茶 ぼけ 35-3072
- 45 人情酒場 いわちゃん 34-4640
- 46 居酒屋 ちきちん 34-0565
- 47 焼肉 いぶき 35-5235
- 48 四万十珈琲 アピアさつき店 34-8009
- 49 Café リノ 34-5617
- 50 TAKE OUT FOOD&DRINKS KAKKEY'S 080-6387-6940

## 観光案内所

(四万十市観光協会)

- ### 観光に便利!
- ・レンタサイクル 35-4171
  - ・りんりんサイクル 52-2121
  - ・観光タクシー 35-4171
  - ・まちバス 34-7666
  - ・川バス(3月の春休み・GW・夏休み・冬休み・春休み) 34-1266
  - ・四万十あかめ号(GW・夏休み・冬休み・春休み) 34-6221

- ☑…昼営業あり
- ☑…要予約
- ☑…多言語メニューあり
- ☑…ライフジャケット貸出あり(貸出期間:5/1~9/30)

- …公園
- GS…ガソリンスタンド
- BK…銀行
- 〒…郵便局
- WC…トイレ
- 👤…コインランドリー

## 市外局番(0880)

### 文化・公園施設

- 四万十川キャンプ場 37-0608
- 四万十市立図書館 35-2923
- 安並運動公園 34-2071
- 四万十市立文化センター 35-4887
- 四万十市郷土博物館 35-4096
- 市民温水プール 34-8112
- 四万十川学遊館 37-4110

### 交通

- 高知西南交通 34-1266
- 中村駅 35-4961
- 鈴ハイヤー 34-2413
- 平和観光タクシー 34-1414
- すくもハイヤー中村 34-1313
- 中村ハイヤー 35-2188

### 緊急時

- 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
- レンタカー 31-8400
- ①(株)トランタリース西四國中村店 35-6200
- ②レンタカー四万十 34-2350

### アクティビティ

- ① with RIVER(裏面) 49-0119
- ② オケラアドベンチャーズ四万十 070-4487-8637
- ③ カヌーしまんとベース(裏面) 49-0113
- ④ 四万十カヌーとキャンプの里かわらっこ(裏面) 31-8400
- ⑤ 四万十楽舎(裏面) 54-1230
- ⑥ 四万十川の駅 カヌー館(裏面) 52-2121
- ⑦ グッドリバー四万十(裏面) 0895-30-2250

## 至土佐清水市(足摺岬)

- ③ リバーサップそらみる四万十(裏面) 070-8585-8040
- ④ 川坊主(裏面) 080-2509-4649
- ⑤ さこやの川漁師体験(裏面) 090-5147-4023
- ⑥ Shimanto Green 080-6346-6194
- 四万十川観光遊覧船(中村地域)
  - ① 四万十川屋形船 なつとく(裏面) 38-2918
  - ② 屋形船 四万十の碧(裏面) 38-2000
  - ③ 屋形船 さこや(裏面) 090-5147-4023
  - ④ 舟母浪漫 松廣屋(裏面) 090-9458-3644

### おみやげ

- ① 右城松風堂 34-6161
- ② 加用物産(裏面) 35-2380
- ③ 地酒 酒蔵 ことぶきや 35-2531
- ④ 林産物店 34-7333
- ⑤ 泰作さん本舗 藤家(裏面) 34-3533
- ⑥ 物産館サンリバー四万十 34-5551

- ⑦ マルバン醤油 35-2238
- ⑧ 中村駅売店 35-4961
- ⑨ 地場産品直売所 彩市場(裏面) 31-5500
- ⑩ 四万十珈琲東町焙煎所 35-9900
- ⑪ LIGRI(LLP しまんと) 34-0304
- ⑫ 右山センター 35-2860



