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
四万十市観光協会　搜尋

岩間沈下橋（從國道441號線眺望）

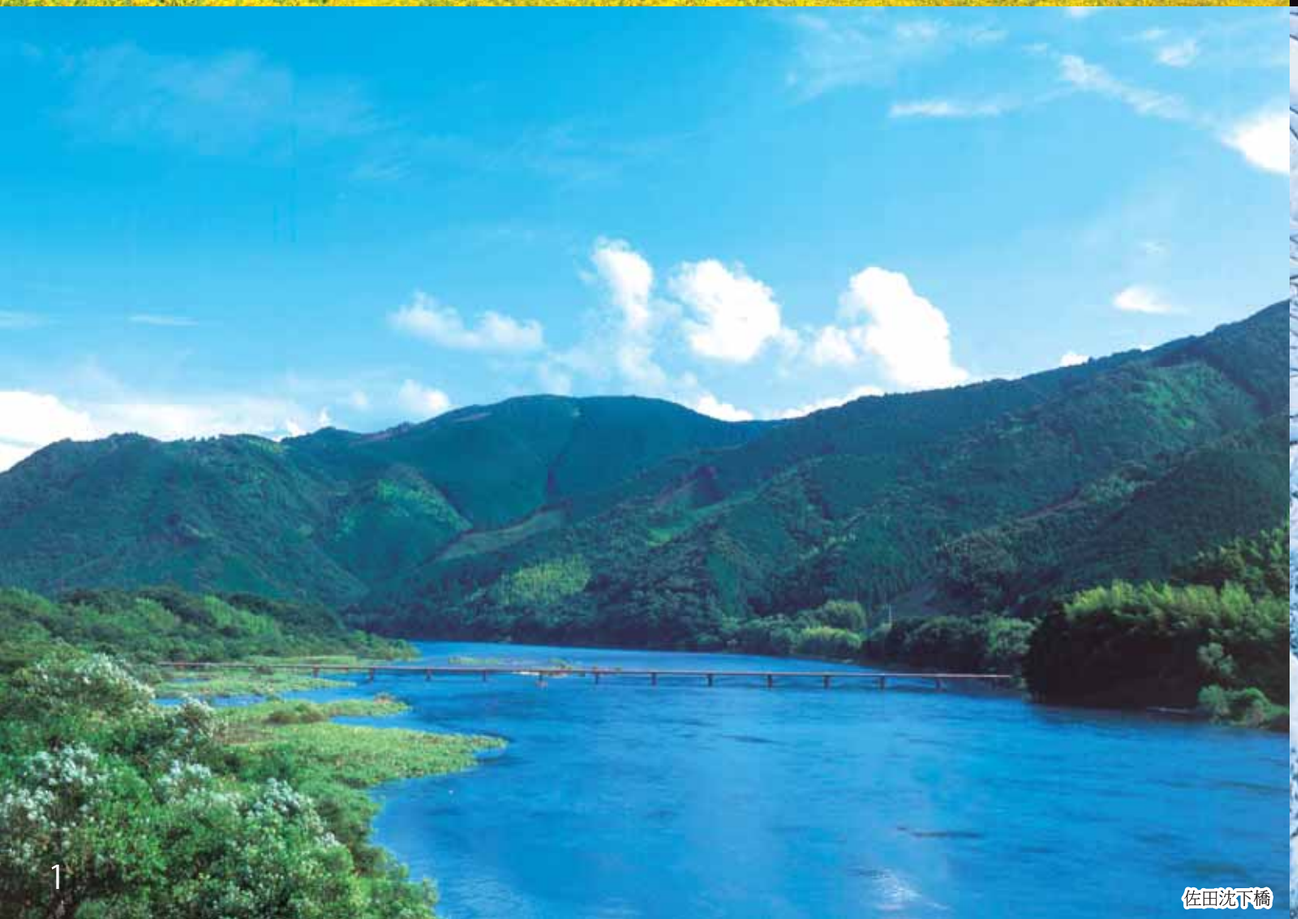
高知縣四萬十市



1000萬株油菜花森林（八田柳林）



黑尊溪谷



1 佐田沈下橋



三里沈下橋 2











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





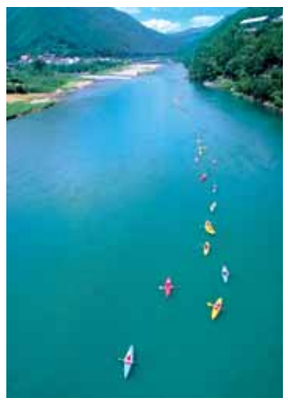


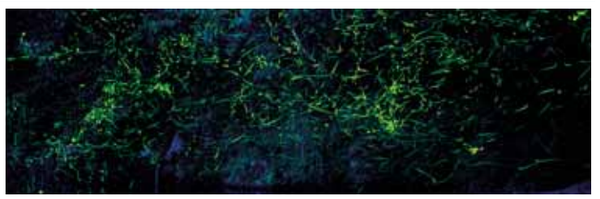




















四季應景花卉，
繽紛妝點清流

四萬十川 花繪卷



油菜花
●3月上旬～4月上旬
●入田柳林
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。



杜鵑花
●4月中旬～4月下旬
●西土佐玖木
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一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。



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
●蜻蜓自然公園
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
●蜻蜓自然公園
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、紫等各色的紫陽花綻放妝點，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
●人田柳林
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。



楓葉
●11月上旬～中旬
●黑尊溪谷
被評選為日本名水百選的四萬十川支流「黑尊川」，上游區域有山毛櫸的原生林，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。



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。



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、進駐領地一中村府的史實。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。

四萬十川 歲時記



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。



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戶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等多項活動。



四萬十市民祭（舞蹈、燈籠台遊行）
●8月第一個星期六
在有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。



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、擂鼓、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。



釣香魚解禁日
●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。



橘神輦渡河回鑾
●10月29日
從白岩神社被搬送至對岸橘地區的八坂神社的神像，會在慶典的當天，與神輦一同乘船回鑾至白岩神社。



撈捕鰻魚苗
●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。



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，會乘坐神輦被搬送至不破八幡宮，進行訂婚、結婚等儀式，之後還會讓神輦相互碰撞、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，牛鬼與神輦、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。從河底細心採收清海藻的樣貌，為四萬十川冬季最具代表性的景物。

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	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)
3	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])
4	三里觀光舟 戎大師	☎0880-38-2321	四萬十市三里	隨時開船
5	佐古家	☎090-5147-4023	四萬十市佐田	隨時開船
6	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
7	松廣屋	☎0880-35-0022	四萬十市佐田	隨時開船（可預約接送服務）
8	四萬十川觀光開発	☎0880-36-2227	四萬十市山路	定期船　9:30～

















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。



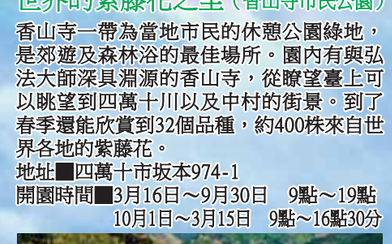
世界的紫藤花之里（香山寺市民公園）

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鄉」，新手也能輕鬆體驗獨木舟。
備有27個汽車露營營地(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／住宿區域使用時間爲15點～第二天的13點，臨時使用時間爲10點～16點，請以電話預約
地址■四萬十市田出之川24
TEL　0880-31-8400
FAX　0880-31-8401
休息日■10月1日～6月30日爲每週一（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



汽車露營場 土佐西南大規模公園 Tomarotto

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17棟・木檯帳篷區9個・帳篷區48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



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



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（黃金週、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，因此被喻爲「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。

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)

引土船戶

在以船舟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，重臣桑名彌兵衛爲也曾居住於附近。

櫻町

被稱為南櫻町、北櫻町，至山內家族廢藩為止，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。

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，中村土居也成爲幡多奉行所，為郡奉行的駐留地。



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、在縣內也極爲罕見。



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年以上的天然衫樹與扁柏。供奉的神像據傳爲大蛇，據說有求必應、十分靈驗。



幸德秋水
1871年～1911年

幸德秋水本名傳次郎。明治4年(1871年)出生於中村的富商俵屋之家。幼時就天資聰穎，明治20年(1887年)前往東京，成爲林有造的學生，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年後終於爲其恢復了名譽。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)的鄉士(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。



中村城遺址

中村城遺址

中村城遺址，是曾座落於為松山頂的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嚴覺雲協助下、興建的寺院。二人的坐像被譽為室町時代肖像雕刻的傑作，被指定為日本的國家重要文化財。



太平寺



木造泉嚴覺雲坐像
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。



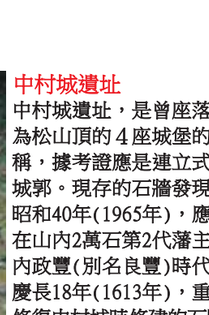
一條神社

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。

玉姬之墓

玉姬是伏見宮幫高親王的女兒，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。



玉姬之墓

四萬十市立鄉土資料館

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鄉土資料，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



四萬十市立鄉土資料館



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(其父是曾歷任攝政、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托組織(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，以及國內外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

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300種國內外產淡水與出海口魚種(包括四萬十川的130個品種在內)，種類數目爲日本第一。可以體驗餵食巨大的巨骨舌魚，十分刺激。



日本尖吻鱸

四萬十川學游館

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，再來參觀學遊館，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(團體爲20名以上)
停車場■有
http://www.gakuyukan.com/dragonfly
Email:shimanto@gakuyukan.com



觀賞蜻蜓的最佳時間爲晴天的上午



春
吉林棘尾春蜓
3月下旬～5月下旬



夏
碧偉蜓
4月下旬～10月下旬



秋
小黃赤蜻
6月中旬～12月中旬



冬
八色鳥
全年

四季花卉俱全

蜻蜓王國，還是花的游覽勝地。



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



戟葉蓼
10月中旬～11月上旬



四萬十療愈之里

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「四萬十療癒之里」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。



餐廳



溫泉 藥湯浴池



海水露天浴池

四萬十療癒之湯

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■ 4月～10月　6點～22點
　　11月 ～3月　6點30分～22點(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囀和海浪聲的「療癒間」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，渡過以療癒爲主的休閒時光。



飯店星羅四萬十

飯店星羅四萬十

座落在可俯視四萬十川的高臺，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，可讓您飽嚐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。
入浴費用■　成人（中學生以上）800日圓
　　兒童（小學生以下）400日圓
餐廳■8點～21點(最後點餐時間20點15分)
http://www.seirashiamnto.com/
E-mail:mail@seirashimanto.com



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

舊西土佐是美麗的星斗之鄉，被日本環境廳指定爲星空之城。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×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



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



四萬十栗子

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。





柚子

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。





山菜

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，製作成各色料理，充實飲食生活。





田舍壽司

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、蒟蒻等山中珍品製作，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。



酒

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。



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。



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。









■香魚飯



天然鰻魚

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。





青海苔（青海苔絲）

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。



石蓴海苔

四萬十的石蓴海苔的正式名稱爲「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。以豐厚、柔軟，鮮嫩而著稱。



■佃煮



■石蓴海苔天婦羅



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。

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。



津蟹（絨螯蟹）

在四萬十川捕撈的絨螯蟹，味濃肉鮮，蟹黃更爲極品。當地稱之為津蟹，可熬成津蟹湯食用。與高級名貴的大閘蟹品種接近。



■蟹黃



四萬十川 遊樂地圖

往 三間交流道・宇和島市・松山市(道後)

往 四萬十町中央交流道・高知市

JR予土線

廣見川

目黑川

黑尊溪谷

黑尊川

381

441

50

江川崎站
42km | 1:10 | 4:10

西土佐大橋

半家沈下橋 1:25

中半家沈下橋 1:20

長生沈下橋 1:15

1 獨木舟館

四萬十・河岸休息站 獨木舟館
42km | 1:10 | 4:10

津大橋

網代

藤之川川

34km | 1:00 | 3:25 岩間沈下橋

口屋內沈下橋

岩間四萬十茶屋

四萬十樂舍
32km | 0:55 | 3:10

中半

屋內大橋

農家餐廳 舍緣子里
26km | 0:50 | 2:35

勝間沈下橋
20km | 0:45 | 2:00

久保川

勝間川

勝間

四萬十獨木舟與露營之鄉 河邊之子
17km | 0:40 | 1:45

2 納得
0:40

高瀨沈下橋
16km | 0:35 | 1:40

四萬十川

川登大橋

往 有岡

4 戎大師
0:25

3 四萬十之碧
0:30

三里

三里沈下橋
11km | 0:25 | 1:00

鹽塚隧道

佐田隧道

安並水車之里
4km | 0:10 | 0:25

439

佐田沈下橋
8km | 0:20 | 0:50

5 佐古家
0:20

佐田

6 舟母船
0:15

7 松廣屋
0:15

蜻蜓自然公園
四萬十川學遊館
4km | 0:10 | 0:25

入田櫻花河堤

油菜花森林

四萬十川露營場

紅鐵橋

四萬十市立鄉土資料館
3.5km | 0:10 | 0:45

後川橋

石見寺
4.5km | 0:10 | 0:50

一條神社
2km | 0:05 | 0:10

後川

市民醫院

加油站

四萬十市公所

便利商店

便利商店

佐岡橋

往 富山地域・大正

登山車休息站

洗手間

休息處

土佐黑潮鐵道

往 宿毛市

56

渡川大橋

中筋川

新四萬十川橋

中村・宿毛道路

往 宿毛市

香山寺
世界紫藤花之里
6.5km | 0:15 | 1:30

8 四萬十川觀光開發
0:10

不破八幡宮
2km | 0:05 | 0:10

中村站

中村大橋

觀光諮詢處
(四萬十市觀光協會)

下田分支

往 四萬十町中央交流道・高知市

往 四萬十町中央交流道・高知市

四萬十大橋

321

20

大文字送神火
11km | 0:20 | 1:10

往 土佐清水市・足摺岬

四萬十川野鳥自然公園

四萬十療癒之里 汽車露營場
9km | 0:20 | 1:00

往 黑潮町

平野衝浪海灘　雙海衝浪海灘

名鹿漁港

地圖內的時間與距離，是以觀光諮詢處為起點的參考值

四萬十川
步行&自行車路線

10km 史跡探索路線
Ⓐ→Ⓑ→Ⓗ→Ⓘ→Ⓐ
自行車：約2小時
步行　：約4小時



11km 河岸溪流路線
Ⓐ→Ⓑ→Ⓗ→Ⓙ→Ⓐ
自行車：約3小時
步行　：約4小時



16km 日本尖吻鰹之路與四萬十川入海口路線
Ⓐ→Ⓚ→Ⓛ→Ⓜ→Ⓝ→Ⓞ→Ⓐ
自行車：約3小時
步行　：約5小時



17km 沈下橋與自然體驗路線
Ⓐ→Ⓑ→Ⓒ→Ⓓ→Ⓔ→Ⓕ→Ⓖ→Ⓗ→Ⓐ
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。



騎乘自行車，感受四萬十川

四萬十川自行車出租

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。

(一般自行車)
＜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）
(登山車)
＜費用＞5小時以內1,000日圓 24小時1,500日圓
（從租借時起算24小時）
（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（四萬十川故鄉諮詢處）	TEL0880-52-1984
獨木舟館	TEL0880-52-2121
四萬十楽舎	TEL0880-54-1230
口屋内「舎縁子里」	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
四萬十市觀光協会	TEL0880-35-4171
諮詢　獨木舟館	TEL0880-52-2121

四萬十・足摺自行車出租（登山車）

＜費用＞　全天　2,000日圓
2天　2,500日圓
3天　3,000日圓
(超時費　1,000日圓/1天)
＜營業時間＞　8:30～17:30
＜諮詢＞　（社團法人）　四萬十市觀光協會
TEL0880-35-4171

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、高瀨、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

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有關的遺跡。

I 四萬十市立鄉土資料館

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儘收眼底。館內展示有與一條家族深具淵源的物品，以及七星劍、幸德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。



A 觀光諮詢處



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

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。

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。園內的遊步道周圍樹木青葱茂盛、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。

中村地區地圖

（中村觀光諮詢處　0880-35-4171）

往 佐田沈下橋

往 西土佐地區 松山市

往 佐田沈下橋

往 上流

往 寺山地域・大正

往 四萬十町中央交流道・高知市

往 下田

往 宿毛市・松山市

往 宿毛站

往 宿毛市・松山市

土佐清水市（足摺岬）　往 下流


柳樹・油菜花森林


入田櫻花河堤


Ⓟ WC


日本尖吻鰻


菖蒲花


黑翅蜻蜓


安並水車之里


櫻町 文化中心


一條神社


四萬十消防署 不破八幡宮


香山寺市民公園

四萬十川露營場

四萬十川鰻典廣場

四萬十川橋（紅鐵橋）

四萬十川

後川

後川橋

後川橋梁

佐岡橋

中筋川

渡川大橋

汽車專用道 中村宿毛道路 新四萬十川橋

中村大橋

區域號碼（0880）

四萬十市觀光協會會員・四萬十市旅館公會成員・中村料理飲食店公會成員

住宿設施（中村地區）

❶	朝比奈旅館	34-2255
❷	一條莊	35-2347
❸	新皇家飯店四萬十	35-1000
❹	旅之宿　壽吉	35-3552
❺	中村第一飯店	34-7211
❻	中村王子飯店	35-5551
❼	和宿　安壽庵 ♨	35-3184
❽	一條商務飯店	34-1500
❾	福田旅館	35-4108
❿	旅店 四萬十川	34-4100
⓫	旅店 平野（次頁）	33-1839
⓬	飯店　Crown Hills中村	34-2811
⓭	飯店　四萬十之宿（次頁）♨	33-1600
⓮	飯店　世紀四萬十	35-0033
⓯	飯店　明星	34-7222
⓰	丸大旅館	35-2017
⓱	民宿　鮎	35-2829
⓲	民宿　小判	34-5923
⓳	民宿　櫻花	34-3062
⓴	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
㉚	Tomansaiya	090-1033-6766

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

食事處　他（中村地區）

❶	日本尖吻鰻館［四萬十料理 土產］（次頁）	36-2227
❷	料亭　吾妻	34-2155
❸	阿亞食堂	34-5825
❹	鮎干	34-7074
❺	旬菜　一水	34-7727
❻	居酒屋　田舍	35-6060
❼	炭屋　一風	35-5508
❽	居酒屋　牛若丸	34-4364
❾	野良黑	35-0620
❿	中國料理　廣東李	34-2275
⓫	頑福	34-7166
⓬	炸串料理　瓦	35-6059
⓭	旨味處　尾川	34-4571
⓮	居酒屋　喜八	34-0633
⓯	燒肉　今夜亭	34-6700
⓰	佐古家［四萬十料理］（次頁）	34-7786
⓱	召膳　三月	35-6010
⓲	小料理　三平	34-5947
⓳	四萬十屋［四萬十料理 土產］（次頁）	36-2828
⓴	食事處　饕客（壽吉）	34-6353
㉑	割烹　常連	35-2360
㉒	四萬十料理　壽司一	35-2853
㉓	炭火燒　炭火屋	35-1190
㉔	居酒屋　千里	34-7252
㉕	便當、配菜　大八	34-1833
㉖	大漁壽司	35-3063
㉗	居酒屋　匠	090-4789-7207
㉘	季節料理　谷口	34-3388
㉙	味劇場　千佳	34-5041
㉚	宴会・外送　千代	34-5735
㉛	烤雞肉串專門店　鳥兄貴	34-5133
㉜	飯屋　寺田	35-2658
㉝	鮨無鹽料理　東吾	35-1188
㉞	大阪燒　道頓堀	35-5455
㉟	居酒屋　蜻蜓	37-6477
㊱	居酒屋　中平	34-4077
㊲	四萬十料理　納得（次頁）	38-2918
㊳	炭火串燒　初午	34-0341
㊴	八劍傳　四萬十店	34-7008
㊵	鄉土料理　花膳	34-5088
㊶	花丸烏龍麵	31-1870
㊷	居酒屋　花味	34-3171
㊸	麵包 小木偶	34-4188
㊹	啤酒屋　四萬十川	34-0355
㊺	四萬十溫泉　平和湯 ♨	31-0877
㊻	暖暖亭　四萬十店（便當）	37-1992
㊼	暖暖亭　中村店（便當）	35-4554
㊽	四萬十料理　白城堡（需預約）	35-2706
㊾	旬味居酒屋　增田屋	35-0270
㊿	食彩　增山	35-5314
51	中華料理　曼陀羅屋	35-0365
52	食醉亭　元屋	35-0358
53	食堂　輩	35-2170
54	燒肉　燒肉屋	34-2652
55	居酒屋　彌次郎兵衛	34-6869
56	山崎料理店	35-5101
57	割烹　夜去來	34-1832
58	御料理　良水	34-3815
59	廚房　若松	35-0051
60	居酒屋　誠道	34-7717
61	草紙庵	34-9212

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
四萬十市立鄉土資料館	35-4096

交通

高知西南交通	34-1266	南國包車	35-3065
中村站	35-4961	宿毛包車中村	34-1313
鈴包車	34-2413	中村包車	35-2188
平和觀光包車	34-1414		
安全包車	35-3319		

■…公園　GS…加油站　BK…銀行
〒…郵局　WC…洗手間　…投幣式洗衣機

緊急電話

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・自行車出租

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	35-2350
自行車出租　幡多路	34-2846

土產、禮品

❶	右城松風堂	34-6161	
❷	加用物產（次頁）	35-2380	
❸	地酒酒藏　壽屋	35-2531	
❹	澤田酒店	35-3339	
❺	泰作本產　藤家（總店）	35-2920	
❻	林乾製鰹魚店	34-7333	
❼	泰作本舖　藤家（古津賀店）（次頁）	34-3533	
❽	物產館陽光河岸四萬十	34-5551	
❾	丸番醬油	35-2238	
❿	中村站　小賣店	35-4961	

2013年2月更新

西土佐地區地圖

(西土佐觀光諮詢處　0880-52-2121)

往 四萬十町中央交流道・高知市

往 三間交流道・宇和島市・松山市方面

往 西土佐地區・宇和島市・松山市

往 黑尊溪谷

往 岩間沈下橋・四萬十市區

往 富山地域

往 中央交流道・高知市

往 宿毛市・松山市

往 宿毛市・松山市

觀光・公園施設與其他

❶	交流會館	52-1110
❷	天體圓頂	52-1110
❸	四萬十・河岸休息站「獨木舟館」	52-2121
❹	四萬十川故鄉諮詢處	52-1984

餐飲・土產・其他

❶	農家餐廳舍緣子里	54-1477
❷	岩城食堂	52-1172
❸	故鄉市	52-1398
❹	Straw bale山間屋	31-6474

住宿設施（西土佐地區）

❶	壽荘	52-1049	⓯	民宿 西土佐	52-1469
❷	鄉之家	52-2121	⓰	百々世庵	52-2121
❸	山村健康中心	52-1362	⓱	雪之宿	52-2121
❹	四萬十庵	52-2121	⓲	旅館濱田	52-1008
❺	四萬十樂舍	54-1230	⓳	原木屋	52-2121
❼	岩間之家	52-2121	⓴	白皇之水景色	54-1325
❽	長生之家	52-1984	㉑	黑尊山家宿	56-1027
❾	萬華樓	52-2121	㉒	森林小木屋	56-1229
❿	星羅四萬十飯店	52-2225	㉓	黑尊川邊之宿	56-1148
⓫	星星之家	52-2121	㉔	一福亭	52-2121
⓬	峰半家之家	52-2121	㉕	中野川・故鄉	52-2121
⓭	民宿 金刀比羅	52-1313	㉖	民宿淺田	52-2121
⓮	民宿 船場	54-1002	㉗	民宿喜多屋	52-2788
			㉘	清色之里	56-1027

四萬十川觀光遊河船（西土佐地區）

㊐需要預訂

❶ 獨木舟館　㊐ 52-2121

交通

川崎包車	52-1025
西土佐交通（巴士）	52-1150
鈴鈴自行車出租	52-2121

緊急電話

派出所	52-1006
消防分隊	52-1143
中央診療所	52-1011


黑尊溪谷


岩間沈下橋


佐田沈下橋


螢火蟲

江川崎站	約1小時10分	黑潮町	約15分鐘
獨木舟館	約1小時10分	土佐清水市	約40分鐘
黑尊溪谷	約1小時30分	足摺岬	約1小時20分鐘
獨木舟與露營之里 河邊之子	約40分鐘	大月町	約1小時
佐田沈下橋	約20分鐘	宿毛市	約40分鐘
蜻蜓自然公園	約10分鐘	三原市	約40分鐘
安並水車之里	約10分鐘	高知市	約2小時
汽車露營場Tomarotto	約20分鐘	松山市	約3小時30分鐘
平野衝浪海灘	約20分鐘	高松市	約3小時30分鐘
大文字送神火	約20分鐘	德島市	約4小時

從觀光諮詢處（四萬十市觀光協會）開車所需時間

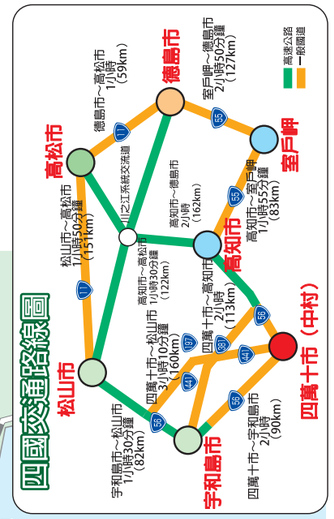
前往 四萬十川的交通資訊，請洽：

飛機
- 高知龍馬機場導覽 TEL0888-863-2906(高知)
- 松山機場導覽 TEL089-973-5225（松山）

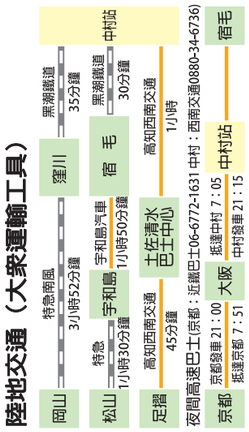
渡輪
- 宿毛渡輪 TEL0880-62-1100（宿毛）
- 宇和島運輸渡輪 TEL0894-23-2536（八幡濱）
- 國道九四渡輪 TEL0894-54-0173（三崎）
- 南海渡輪 TEL088-636-0750（德島）

鐵路・巴士
- JR高知站 TEL088-822-8229
- 高知縣交通 TEL088-872-1221
- 高知西南交通 TEL0880-34-1266（櫻公司）
- TEL0880-34-6736（高速巴士）
- 土佐黑潮鐵道中村站 TEL0880-35-4961
- 宇和島自動車 TEL0895-22-2200（宇和島）
- TEL0880-63-2191（宿毛）

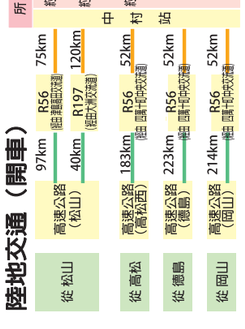




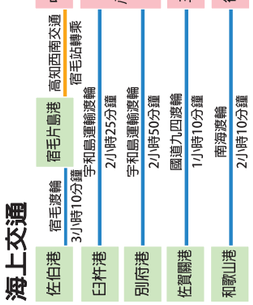
陸地交通（大眾運輸工具）



陸地交通（開車）



海上交通



空中交通

