觀光導覽手冊

# 四萬十川

夢想的源流

高知縣四萬十市

1000萬株油菜花森林（人田柳林）

黒尊溪谷

佐田沈下橋

三里沈下橋

四季應景花卉，
繽紛妝點清流

# 四萬十川 花紀行

## 入田柳林 油菜花

●3月上旬～3月下旬

●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。

## 為松公園 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。

## 玖木 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—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。

## 香山寺 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。

## 蜻蜓自然公園 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。

## 蜻蜓自然公園 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。

## 安並水車之里 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。

## 入田柳林 曼珠沙華

●9月下旬

●入田柳林

沿著四萬十川河岸綻放的鮮紅曼珠沙華美豔非凡。

## 黑尊溪谷 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。

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。

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。

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。



# 四萬十川 歲時記

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。

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。

四萬十市民祭（舞蹈、燈籠台遊行）

●7月最後一個星期六

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。

岩間船遊參

●7月第4個星期日

岩間天滿宮的夏日祭典中，會舉辦船載神輪渡過四萬十川，在對岸茅生集落的河川舉辦神事。神輪載在兩艘船上，潛過岩間沈下橋，駛向河的對岸。

四萬十川游泳馬拉松大會

●7月最後一個星期日

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。

全日本蜘蛛相撲大會

● 8月第一個星期六

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。

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。

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。

不破八幡宮祭祀大典

●9月中旬

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，會乘坐神輪被搬送至不破八幡宮，進行訂婚、結婚等儀式，之後還會讓神輪相互碰撞、慶祝結婚。是十分珍貴的傳統祭神儀式。

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。

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。

橋神輪渡河回鑾

●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，與神輪一同乘船回鑾至白岩神社。

半家秋季祭典（大刀舞、牛鬼）

●11月8日

在半家天滿宮秋季祭典中，牛鬼與神輪、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。

金刀比羅祭（五鹿舞）

●11月第四個星期日

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。

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。

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1111-11 | 需預約 |
| 2 | 岩間遊覽船 | ☎ 080-6284-3478 | 四萬十市岩間39 | 需預約 |
| 3 | 納　得 | ☎ 0880-38-2918 | 四萬十市田出之川846-1 | 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1446 | 定期船　9:00～（可預約接送服務[單程]） |
| 5 | 佐古家 | ☎ 090-5147-4023 | 四萬十市佐田在橋下 | 預約優先隨時運行 |
| 6 | 舟母浪漫 松廣屋 | ☎ 090-9458-3644 | 四萬十市入田平元2-1 | 定期船 |

各家遊河船乘船處，標示在第11・12頁的「四萬十川遊樂地圖」中。

5月末～6月上旬是螢火蟲觀賞船運行期間。具體請諮詢四萬十市觀光協會。

## A 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

## B 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

## C 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26個汽車露營營地(備有清洗池·供水　設施)·山間木屋·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
休館日 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。

## 一條鶴井公園（SESERAGI水路）

流淌在市中心道路的水路，流水是從四萬十川汲取來的。一條鶴井公園位於水路流淌途中，是一處流淌著四萬十川河水的休息場所。
地址 四萬十市中村小性町

## 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

## 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。春天在這裏能看到世界上32種紫藤花中的20種。
地址 四萬十市坂本974-1
開館時間 3月16日～9月30日　9點～18點30分
10月1日～3月15日　9點～16點30分

## 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

## F 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，是一處能够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22棟·木檯帳篷區5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 四萬十市下田3548
開館時間 8點～21點45分
TEL 0880-33-0101
FAX 0880-33-0202
休館日 全年無休
http://www.tomarotto.com/
E-mail:camp@tomarotto.com

各個獨木舟設施參見11・12頁的四萬十川ENJOY MAP

# 探訪小城建造的歷史

## 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。

大文字送神火

一條大祭（11月22日～24日）

### 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。

公家大名 土佐一條氏 第一代
一條房家(肖像畫)

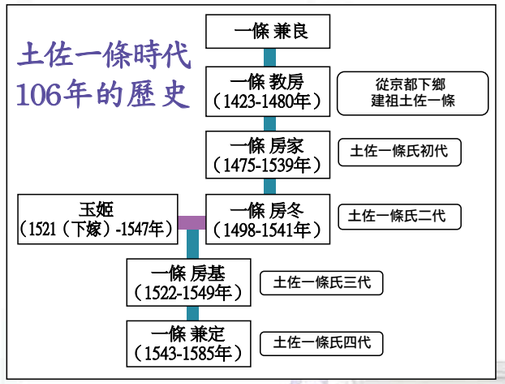
### 名為小京都

室町時代以後，各地效仿京都建造城鎮，因為傳統的街道、風情和京都相似，「小京都」就成了各地城鎮命名的愛稱。
被稱為小京都的地區雲集的《全國京都會議》中規定了3項加盟基準，四萬十市（舊中村）是滿足所有要求的傳統小京都。

①和京都相似的自然和景觀
1946年（昭和21年）發生南海大地震，雖然老式的街道幾乎都被破壞了，但棋盤狀的街道、鴨川、東山等京都的標誌性地名卻被沿用至今。

②和京都的歷史淵源
為了躲避應仁之亂，下鄉的一條式教房公公家因懷念京都所建造的城鎮。

③傳統的產業和藝能
一直舉辦著大文字送火、一條大社等傳統的儀式。



一條教房之墓

### 一條教房之墓 （第15頁 A）

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。

不破八幡宮

### 不破八幡宮 (第16頁 B)

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。

玉姬之墓

### 玉姬之墓 (第15頁 C)

玉姬是伏見宮邦高親王的公主，土佐一條家第二代房冬的夫人。1521年（大永元年）因為下嫁下鄉到土佐。玉姬成婚是6月22日、去世是8月22，所以當地商店街婦女部就把每個月22日作為玉姬的日子，至今仍廣受市民喜愛。

一條神社

### 一條神社 (第15頁 D)

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。

化妝的水井

中村城遺址

### 中村城遺址 (第15頁 E)

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。

山內政豐(良豐)之墓

### 山內政豐(良豐)之墓 (第15頁 F)

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。

四萬十市鄉土博物館

### 四萬十市鄉土博物館 (第15頁 G)

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。2019年（平成31年）2月重裝，館內展示有與河流共生的四萬十市的城鎮歷史、和一條氏有關的物品和七星劍、幸德秋水的遺物等，藩多鄉土的各種資料。
收費／9點～17點
休館日／每周星期三
※有臨時休館

南佛上人坐像

### 南佛上人座像

為金剛福寺（土佐清水市足摺岬）的興盛鞠躬盡瘁的僧人，木像被認定為高知縣指定文化財。曾被供奉於香山寺山麓的南佛堂，目前被保管在鄉土博物館。

### 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。

太平寺

### 太平寺 (第16頁 H)

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。

### 幸德秋水

1871年～1911年
幸德秋水之墓 (第15頁 I)

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
樋口真吉之墓 (第15頁 J)

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。

睡蓮池和猩猩蜻蜓

# 蜻蜓王國
## （蜻蜓自然公園）
## 四季花開的蜻蜓樂園

### 三大特征

①世界最早的蜻蜓保護區：1985年開始整修，是世界上第一個正式的蜻蜓保護區。

②蜻蜓的種類數日本第一：在培育階段的池田谷（約50公頃）中，現存記錄有77種。

③四季鮮花盛開：一年四季，睡蓮、花菖蒲等鮮花在水邊競相綻放。

## 玩轉蜻蜓王國的方法BEST3

花菖蒲

尋找生物遊戲（等級5）

①蜻蜓觀賞：3月中旬開始到12月下旬。觀察和攝影都很方便。

②賞花：GW期間的燕子花、初夏的花菖蒲、夏季的睡蓮都很美麗。

③自然體驗項目：對遠足或者修學旅行的團體遊客，有尋找生物遊戲和噴水池迷妳水族館（要預約），對於家庭和個人遊客，推薦釣小龍蝦、學遊館俱樂部以及7月最後一個星期日舉辦的親子捕蜻蜓大會。

※蜻蜓王國的活動理念是，讓更多人覺得蜻蜓交相飛舞的水邊也是一個娛樂休閑中心。

銀蜻蜓

釣小龍蝦

蝶蜻蜓

# 四萬十川學遊館AKITSUIO
## -蜻蜓（AKITSU）和魚類（IO）的展示館-

撈青鰭魚

蛇紋岩

開館時間 ■9點～17點 停車場 ■有
休館日 ■星期一（節假日則延後一天，春假，GW，寒假暑假無休）
入館費 ■大人（18歲以上）880日元 團體700日元 初高中生440日元 團體350日元 兒童（4歲以上小學生以下）330日元 團體260日元（20人以上團體）

## 玩轉四萬十川遊學館的方法BEST 3

蜻蜓館

①通過展示生物了解國際色彩
常年展示有世界昆蟲標本約2500種5000件，其中世界各地蜻蜓標本約1000種3000件。

②通過魚類的生息分布了解四萬十川的現在
日常飼養展示有130種四萬十川水系的魚類，講述著四萬十川的現在。

魚類館

③充實的體驗活動
對遠足和修學旅行等的團體遊客，有推理遊戲（要預約），對家庭和個人遊客，可以用金魚撈的道具撈青鰭魚，可以領取蜻蜓王國紀念品的3問10題的蜻蜓王國問答遊戲，11月有全日本蜻蜓攝影大賽人氣投票，每日活動有打磨四萬十川蛇紋岩和制作水晶蜻蜓手機吊墜（要成本費）等，不妨體驗一下吧。

※四萬十川學遊館AKITSUIO的收益全部用於蜻蜓保護區的維護管理和環境學習進修。

地址 ■四萬十市具同8055-5 TEL■0880-37-4110 FAX■0880-37-4113 http://www.gakuyukan.com E-mail:shimanto@gakuyukan.com

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」，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）690日圓 兒童（中學生以下）350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～9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

## 四萬十天文臺

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1101-5
TEL 0880-52-2225
展望時間 ■20點～21點
休館日 ■星期三
容量 ■每個容納10人
費用 ■成人（高中生以上）520日圓，
兒童（7-15歲）300日圓，＊幼兒免費

天體觀測所

## 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

# 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　381

42km | 1:00 | 4:00　江川崎站

（道路休息站）順便來趟西土佐吧

目黑川

1 獨木舟館

西土佐大橋　A 四萬十・河岸休息站 獨木舟館

42km | 1:00 | 4:00

半家沈下橋　1:25

中半家沈下橋　1:20

長生沈下橋　1:15

津大橋　網代

33km | 0:50 | 3:25　岩間沈下橋　441

KAYOU大橋　2 岩間遊覽船

口屋内沈下橋　岩間四萬十茶屋

黑尊溪谷　黑尊川　藤之川川

B 四萬十樂舍

中半　32km | 0:50 | 3:10

屋内大橋　農家餐廳 舍緣子里

26km | 0:40 | 2:35

勝間沈下橋　久保川　攝影場

20km | 0:35 | 2:00　勝間川　勝間

C 萬十獨木舟與露營之鄉 河邊之子

17km | 0:30 | 1:45

3 納得　0:30

高瀨沈下橋

16km | 0:35 | 1:40

四萬十川　441

川登大橋

往 有岡　50

4 四萬十之碧　0:25

三里　三里沈下橋

11km | 0:25 | 1:00

鹽塚隧道

安並水車之里　439

4km | 0:10 | 0:25

with RIVER D

佐田沈下橋

8km | 0:20 | 0:50

5 佐古家　0:20　佐田

6 舟母浪漫　0:15

蜻蜓自然公園 四萬十川學遊館

4km | 0:10 | 0:25

四萬十川櫻花河堤公園

油菜花森林

四萬十川露營場

紅鐵橋

土佐黑潮鐵道

往 宿毛市

佐田隧道

四萬十市鄉土博物館

3.5km | 0:10 | 0:45

後川橋

4.5km | 0:10 | 0:50　石見寺

一條神社

2km | 0:05 | 0:10

新皇家飯店四萬十

市民醫院

加油站

四萬十市公所

便利商店

後川

佐岡橋

中村站

往 四萬十町中央交流道・高知市

E 昨夜亭

渡川大橋　56

中村大橋

物產館Sun River四萬十

下田分支

中筋川

新四萬十川橋

中村・宿毛道路

往 宿毛市

不破八幡宮

2km | 0:05 | 0:10

香山寺 世界紫藤花之里

6.5km | 0:15 | 1:30

往 四萬十町中央交流道・高知市

20

四萬十大橋

321

四萬十療癒之里

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

F 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

在河邊玩耍時，請穿戴救生衣！

觀光協會等處目前可免費借出！

四萬十川鈴鈴自行車休息站
洗手間
休息處
購物中心
便利店
加油站
沈下橋

## 四萬十川觀光遊河船

| | |
|---|---|
| 1 河岸休息站 獨木舟館 | ☎0880-52-2121 |
| 2 岩間遊覽船 | ☎080-6284-3478 |
| 3 納　得 | ☎0880-38-2918 |
| 4 四萬十之碧 | ☎0880-38-2000 |
| 5 佐古家 | ☎090-5147-4023 |
| 6 舟母浪漫 松廣屋 | ☎090-9458-3644 |

往 富山地域・大正

## カヌー・SUP

| | |
|---|---|
| A 河岸休息站 獨木舟館 | ☎0880-52-2121 |
| B 四萬十樂舍 | ☎0880-54-1230 |
| C 萬十獨木舟與露營之鄉 河邊之子 | ☎0880-31-8400 |
| D with RIVER | ☎0880-49-0119 |
| E 昨夜亭 | ☎0880-34-8787 |
| F 四萬十療癒之里 汽車露營場 | ☎0880-33-0101 |

地圖內的時間與距離，是以觀光諮詢處為起點的參考值

## 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 四萬十市鄉土博物館SHIROTTO



建於中村城跡內的城郭外形的歷史博物館。從館內望去，四萬十川和市區街道一覽無遺。館內還展示有在被稱作土佐小京都的城鎮流傳的古文書和工藝品等貴重的資料。

## 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。

【觀賞季節：6月上旬～下旬】

# 四萬十循環巴士

運行有市內觀光周遊十分便利的「四萬十周遊巴士」。1天500日元（小學生以下半價．嬰幼兒免費），在各個站台上下車自由。在四萬十市內觀光的遊客可以乘坐該巴士。

【運行日】黃金周、暑假、寒假、3月（周六日）

【停靠站台】中村站・市政府玄關前・Apia SATSUKI前・新皇家酒店四萬十前
佐田沈下橋・鄉土博物館前・一條通2丁目・中村王子酒店前
蜻蜓自然公園

## ◎可在任意服務據點租借或返還的自行車，隨意選擇◎

搭配乘坐四萬十循環巴士，享受市內觀光。

【費用/山地車】
5小時以內：1,200日元
24小時：1,700日元

【服務據點】
・四萬十市觀光協會
・新皇家酒店四萬十
・中村王子酒店
・蜻蜓自然公園

# 租賃和服，漫步街道 KIMONOLOILOI

和服 LOILOI 是指
可以在四萬十市觀光協會租Ⓐ借和服，到當地的和服店會忙穿好，在土佐小京都的街道穿著和服漫步。
夏季／浴衣出租(5 月～ 10 月)
冬季／和服出租(11 月～ 4 月)
8：30 ～ 16：00 ＊也有男性和服
●諮詢 四萬十市觀光協會
TEL 0880-35-4171

## 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）
幡多地區綜合觀光諮詢
TEL 0880-35-4171

## B 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。

【觀賞季節：3月下旬～4月初旬】

## C 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。

【觀賞季節：3月上旬～下旬】

## D 蜻蜓自然公園 四萬十川學遊館

在這個全球首創的蜻蜓保護區，目前已發現77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 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。

## F 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，屋頂則鋪設木賀板材，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。

感受風的吹拂，享受悠然自在的自行車之旅！

# 體驗租賃自行車

## 四萬十川租賃自行車

蜻蜓公園和佐田沈下橋的觀光大概耗時4至5小時！

(普通自行車/山地車)
＜費用＞5小時以內：1,000日元
24小時：1,500日元
(電動自行車（附帶導航））
＜費用＞5小時以內2,000日圓
＊需在17:30之前歸還
(協力自行車)
＜費用＞5小時以內2,500日圓
＊需在17:30之前歸還

＜普通自行車＞　＜山地車＞

＜電動自行車＞　＜協力自行車＞

### 【可使用便利的導航自行車】

【導航自行車是指】
附帶聲音指南＆導航設備的電動自行車。
可享受聲音指引下的觀光旅遊。

## 四萬十川鈴鈴自行車出租

中村～江川崎之間，距離約為40km。
可讓您悠閒觀賞四萬十川的自然風光！

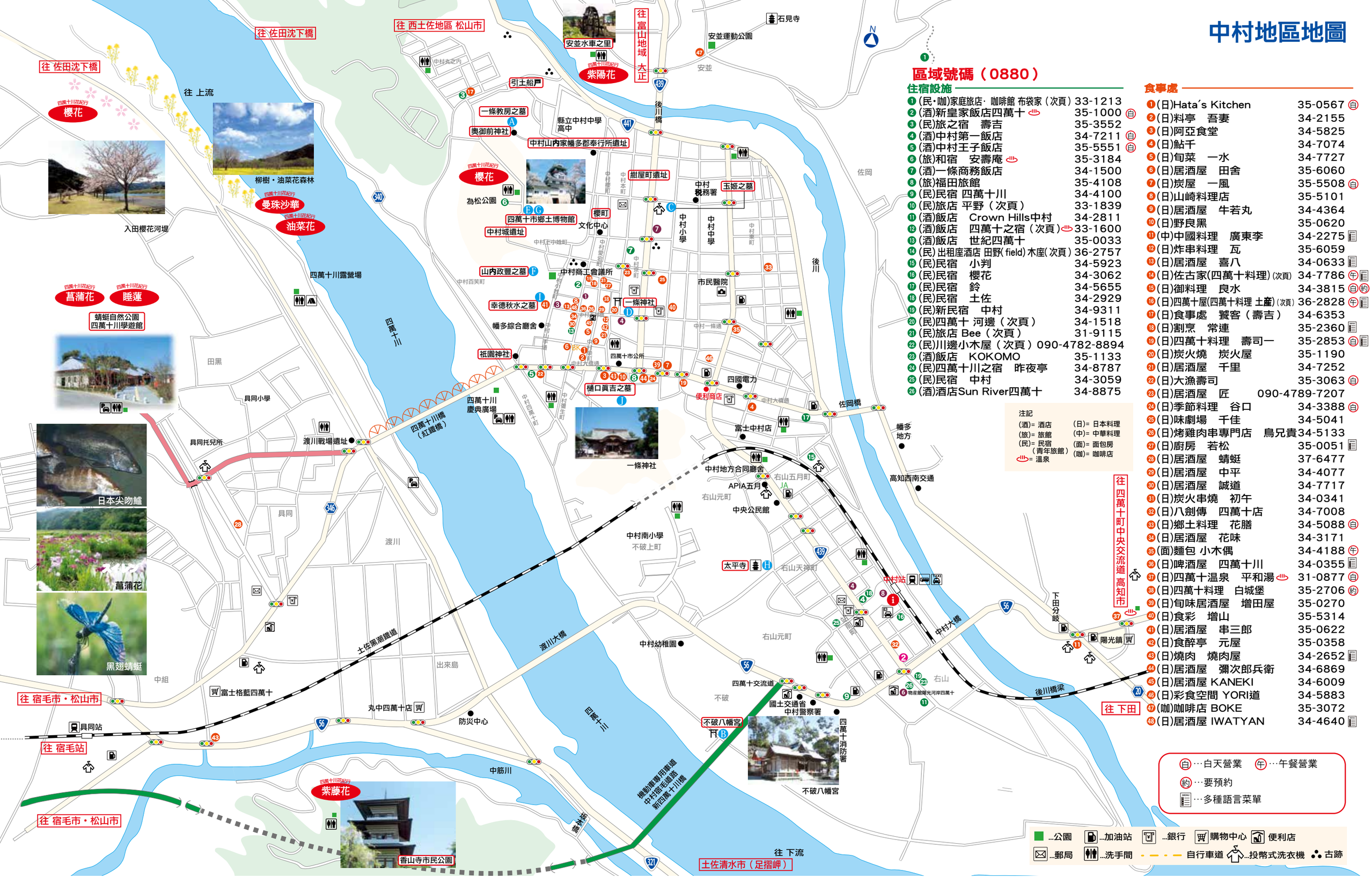
＜費用＞全 天1,500日圓(至當天PM5:00為止)
24小時2,000日圓(從租借時起算24小時)
(超時費 200日圓/1小時)
＜營業時間＞ AM8:30～PM5:00

●咨詢 獨木舟館
TEL 0880-52-2121

＜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「舍緣子里」 | 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 |
| 道之驛西土佐 | TEL0880-52-1398 |
| ＜四萬十町＞ | |
| 四萬十DORAMA直營店「TOWA」 | TEL0880-28-5115 |

# 中村地區地圖


往 佐田沈下橋
往 西土佐地區 松山市
往 富山地域 大正
往 上流
往 宿毛市・松山市
往 宿毛站
往 下流
往 下田
往 四萬十町中央交流道 高知市
土佐清水市（足摺岬）
四萬十川花紀行
櫻花
曼珠沙華
油菜花
菖蒲花
睡蓮
紫陽花
紫藤花
柳樹・油菜花森林
入田櫻花河堤
蜻蜓自然公園
四萬十川學遊館
日本尖吻鱸
菖蒲花
黑翅蜻蜓
香山寺市民公園
安並水車之里
石見寺
安並運動公園
安並
引土船戶
一條教房之墓
奧御前神社
縣立中村中學高中
中村山內家幡多郡奉行所遺址
為松公園
四萬十市鄉土博物館
中村城遺址
櫻町
文化中心
紺屋町遺址
中村稅務署
玉姬之墓
中村小學
中村中學
市民醫院
中村商工會議所
山內政豐之墓
幸德秋水之墓
幡多綜合廳舍
一條神社
祇園神社
四萬十市公所
樋口眞吉之墓
四國電力
便利商店
富士中村店
四萬十川露營場
四萬十川慶典廣場
四萬十川橋（紅鐵橋）
渡川戰場遺址
具同托兒所
具同小學
田黑
具同
渡川
中組
富士格藍四萬十
具同站
丸中四萬十店
防災中心
出來島
土佐黑潮鐵道
中筋川
四萬十川
渡川大橋
機動車專用道
中村宿毛道路
新四萬十川橋
後川
後川橋
後川橋梁
佐岡橋
佐岡
幡多地方
高知西南交通
中村地方合同廳舍
APIA五月
右山五月町
右山元町
中央公民館
中村南小學
不破上町
太平寺
右山天神町
中村站
中村幼稚園
四萬十交流道
國土交通省
中村警察署
不破
不破八幡宮
四萬十消防署
右山
物產館陽光河岸四萬十
中村大橋
下田分岐
陽光鎮
中村大橋通
中村一條通
中村本町
中村東町
中村西町
中村百笑町
中村丸之內
中村四萬十町
中村樂生町
中村柳瀨町
中村若草町
中村中央町
中村中央通
中村四萬十町
中村大橋通
中村幸町
中村中通
中村中央通
中村中央町
中村中央通
中村中央町
中村中央通
中村中央町

# 西土佐地區地圖

## 區域號碼（0880）

注記
(酒)= 酒店
(旅)= 旅館
(民)= 民宿
（青年旅館）
= 溫泉

往 四萬十町中央交流道・高知市

### 餐飲・土產・其他

| | | |
|---|---|---|
| ❶ 農家餐廳舍緣子里 | 54-1477 | |
| ❷ 岩城食堂 | 52-1172 | (白) |
| ❸ Straw bale山間屋 | 31-6070 | (白) |
| ❹（道路休息站）順便來趟西土佐吧 | 52-1398 | (白) |
| ❺ MASUYA | 52-2023 | |
| ❻ 咖啡店 福喰 | 080-5337-6244 | (白) |
| ❼ 餐飲處 月 | 52-2877 | |
| ❽ 居酒屋 臺北 | 52-1138 | |
| ❾ Riverside 山翠 | 52-1211 | (約) |
| ❿ 竹崎商店 | 52-1027 | (約) |
| ⓫ 烤肉 YOKOYAMA | 52-2989 | |
| ⓬ 山間廚房 MIN家 | 52-2123 | |
| ⓭ Child | 52-1789 | (白) |
| ⓮ 咖啡店 彩花 | 31-6320 | (白) |
| ⓯ Caf ē shimanto an | 31-6300 | |
| ⓰ 一新 | 54-1105 | |
| ⓱ MANMA・MIYA | 52-2147 | |
| ⓲ MICHI | 52-1208 | |

### 觀光・公園施設與其他

| | |
|---|---|
| ❶ 交流會館 | 52-1110 |
| ❷ 天體圓頂 | 52-2225 |
| 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 |

### 交通

| | |
|---|---|
| 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 |

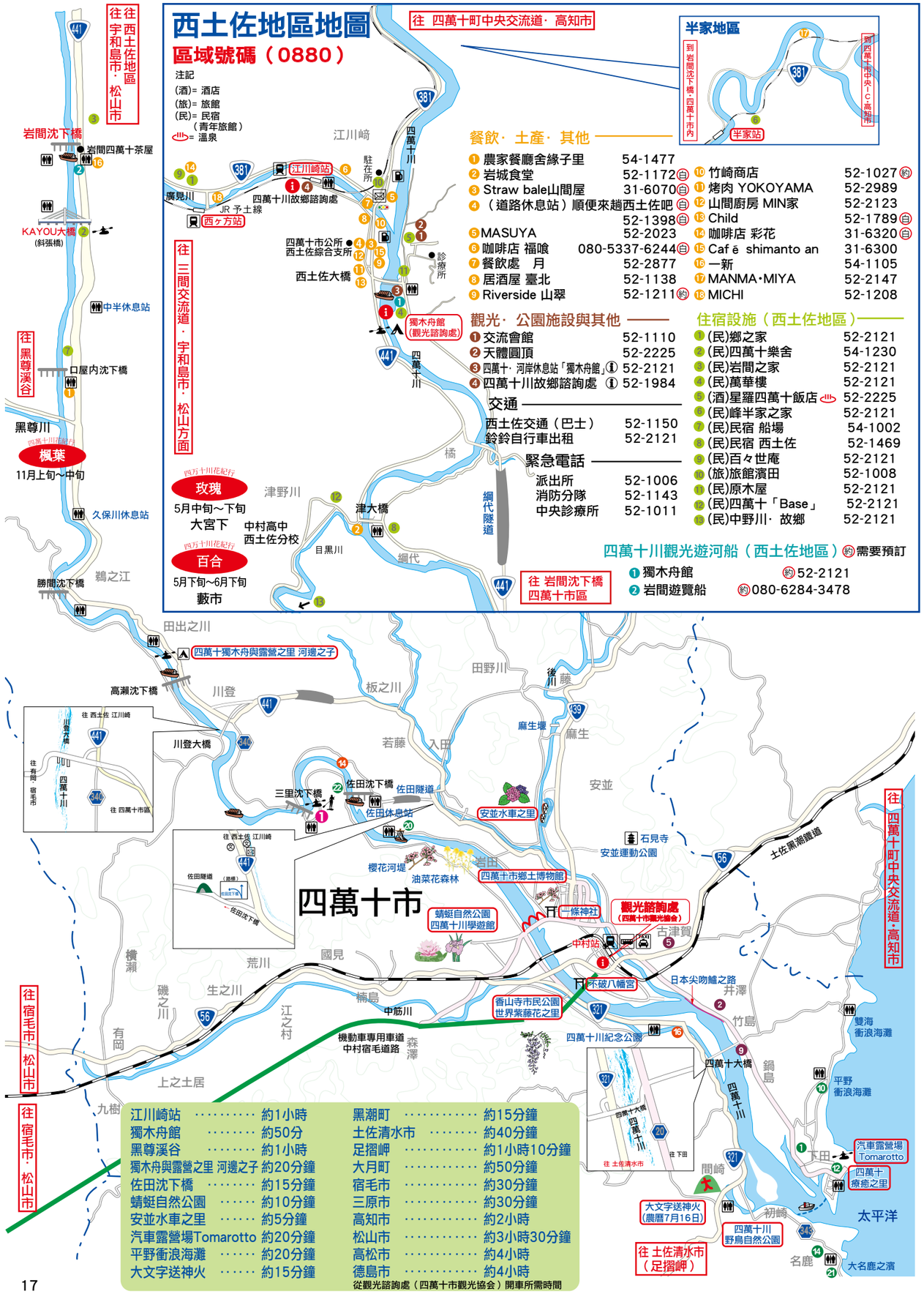
### 住宿設施（西土佐地區）

| | | |
|---|---|---|
| ❶ (民)鄉之家 | 52-2121 | |
| ❷ (民)四萬十樂舍 | 54-1230 | |
| ❸ (民)岩間之家 | 52-2121 | |
| ❹ (民)萬華樓 | 52-2121 | |
| ❺ (酒)星羅四萬十飯店 | 52-2225 | (♨) |
| ❻ (民)峰半家之家 | 52-2121 | |
| ❼ (民)民宿 船場 | 54-1002 | |
| ❽ (民)民宿 西土佐 | 52-1469 | |
| ❾ (民)百々世庵 | 52-2121 | |
| ❿ (旅)旅館濱田 | 52-1008 | |
| ⓫ (民)原木屋 | 52-2121 | |
| ⓬ (民)四萬十「Base」 | 52-2121 | |
| ⓭ (民)中野川・故鄉 | 52-2121 | |

### 四萬十川觀光遊河船（西土佐地區）(約)需要預訂

| | |
|---|---|
| ❶ 獨木舟館 | (約)52-2121 |
| ❷ 岩間遊覽船 | (約)080-6284-3478 |




| | | | |
|---|---|---|---|
| 江川崎站 | 約1小時 | 黑潮町 | 約15分鐘 |
| 獨木舟館 | 約50分 | 土佐清水市 | 約40分鐘 |
| 黑尊溪谷 | 約1小時 | 足摺岬 | 約1小時10分鐘 |
| 獨木舟與露營之里 河邊之子 | 約20分鐘 | 大月町 | 約50分鐘 |
| 佐田沈下橋 | 約15分鐘 | 宿毛市 | 約30分鐘 |
| 蜻蜓自然公園 | 約10分鐘 | 三原市 | 約30分鐘 |
| 安並水車之里 | 約5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4小時 |
| 大文字送神火 | 約15分鐘 | 德島市 | 約4小時 |

從觀光諮詢處（四萬十市觀光協会）開車所需時間

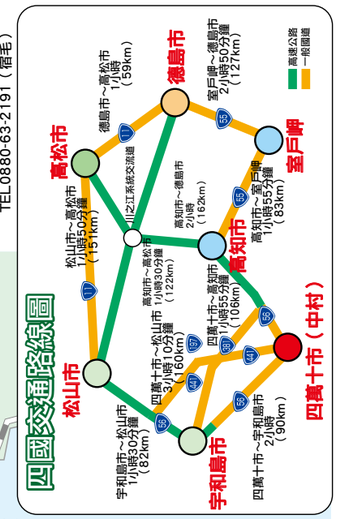


前往 四萬十川的交通資訊，請洽：

飛機
- ●高知龍馬機場導覽 TEL088-863-2906(高知)
- ●松山機場導覽 TEL089-973-5225（松山）
- ●關西國際機場導覽 TEL06-6856-6781（大阪）

渡輪
- ●宇和島運輸渡輪 TEL0894-23-2536（八幡濱）
- ●九四orange渡輪 TEL0894-22-5094（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（總公司）
- 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（開車）

| 從 | 所需時間 | 高速公路（松山） | 高速公路（高松西） | 高速公路（德島） | 高速公路（岡山） |
|---|---|---|---|---|---|
| 松山 | 約3小時30分鐘 | 97km | 183km | 223km | 214km |
| 高松 | 約2小時50分鐘 | 40km | 48km | 48km | 48km |
| 德島 | 約4小時 | R381（舊至土佐吧） | R56（國道中央交流道） | R56（國道中央交流道） | R56（國道中央交流道） |
| 岡山 | 約4小時 | 75km | 70km | | |
| | | R56（能登瀨西交流道） | R381（舊至土佐吧） | | |

## 陸地交通（大眾運輸工具）

| 從 | 特急南風 | 特急 | 高知西南交通 | 高知西南交通 | 足摺 |
|---|---|---|---|---|---|
| 岡山 | 3小時52分鐘 | 1小時30分鐘 | 45分鐘 | 1小時 | 夜間高速巴士(京都：近鐵巴士06-6772-1631 中村：西南交通0880-34-6736) |
| 松山 | | 宇和島汽車 1小時50分鐘 | 土佐清水巴士中心 | 宿毛 | 搭乘中村 6：55 中村站 宿毛 2020年8月更新 |
| 宿毛 | | 宇和島 1小時50分鐘 | 高知西南交通 | 宿毛 | 搭乘中村 21：15 中村站 宿毛 |
| 京都 | 搭乘京都 7：46 | 搭乘京都 21：00 | 大阪 | 搭乘中村 6：55 中村站 宿毛 | 搭乘中村 21：15 中村站 宿毛 |

## 海上交通

| 從 | 八幡濱港 | 三崎港 | 德島港 |
|---|---|---|---|
| 臼杵港 | 宇和島運輸渡輪/九四orange渡輪 2小時25分鐘 | | |
| 別府港 | 宇和島運輸渡輪 2小時50分鐘 | | |
| 佐賀關港 | 國道九四渡輪 1小時10分鐘 | | |
| 和歌山港 | 南海渡輪 2小時10分鐘 | | |

## 空中交通

| 從 | 高知龍馬機場 | 高知龍馬機場 | 高知龍馬機場 | 高知龍馬機場 |
|---|---|---|---|---|
| 東京 | 1小時30分鐘 | | | |
| 名古屋 | 1小時5分鐘 | | | |
| 大阪 | 50分鐘 | | | |
| 福岡 | 55分鐘 | | | |

中村站 — JR&黑潮鐵道 特急 1小時40分鐘～2小時 — 高知站

中村站 — 黑潮鐵道 35分鐘 — 窪川 — 黑潮鐵道 30分鐘 — 中村站

中村站 — 高知西南交通 1小時 — 土佐清水巴士中心

中村站 — 高知西南交通 45分鐘 — 宿毛

中村站 — 搭乘中村 6：55 中村站 宿毛

中村站 — 搭乘中村 21：15 中村站 宿毛

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

(一般社團法人) 四萬十市觀光協會
〒787-0014 高知縣四萬十市站前町 8-3
TEL:(0880)35−4171
FAX:(0880)34−1144
URL:http://www.shimanto-kankou.com
E-mail: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）