

來去四萬十

來去四萬十

悠閒遊玩，輕鬆自在。

迎著高知的微風，
群山翠綠，內心漸漸被溫柔融化。

吸進一口清新的空氣，將自己交給潺潺溪流，
昨天的日常彷彿遙遠而模糊。

隨意走進一處角落，輕輕歇息片刻。
品嚐當地美食感受溫暖人情，身心都融入四萬十。

「下次再來。」

造訪這片心靈充實之地。

來去四萬十

魅力探索！ 四萬十深度之旅

輕輕觸碰，
感受親近。



撲通的投入，
以五感滿足身心。



盡情地沉浸，
徹底迷上四萬十。



P.03~

旅遊景點

P.07~

戶外活動

P.09~

當地美食

P.13~

傳統節慶

P.15~

歷史與傳統慶典

P.17~

溫泉與露營

P.19~

當地特產伴手禮

P.21~

推薦行程與交通指南

P.23~

觀光地圖

P.25~

與河川共生的城市





隨意漫步悠然自得

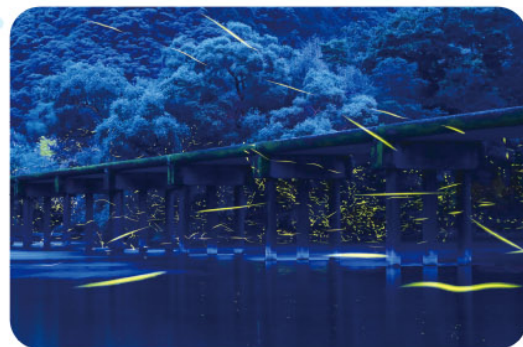
陶醉於悠然絕美的景色

四萬十散步



輕輕 圖片影片

四萬十川被稱譽為是日本最後的清流。我們將為您介紹欣賞河川絕佳的推薦景點。在大自然的懷抱中，感受寧靜與療癒的時光吧。



從5月下旬到6月初，可以觀賞到夢幻般的螢火蟲。螢火蟲的微光倒映在水面上，與沈下橋交織出的美麗景色，將成為一生難忘的回憶。



你一定會被這令人放鬆的景色所吸引

嚮往已久的四萬十川...!



還能與船夫聊天!



觀光遊河船

您可以一邊欣賞四萬十川的壯麗景色，一邊享受清風拂面的悠然時光。如有事先預約團客就能包船或搭乘附餐點的遊覽船。請盡情感受那彷彿觸手可及的水面之美。

地圖 f-6



欣賞四萬十川美景，享用美味豪華便當!

遊船等詳細資訊，請點此瀏覽!

遊覽船業者有很多家，搭船地點與餐點內容各有不同。



觀光遊河船情報



岩間沈下橋

沈下橋

四萬十川的熱門景點——沈下橋，隨著四季變換展現不同的美景。雄偉的河流與橋樑的風光是最佳的打卡景點。您可以聆聽溪水的潺潺聲與風的呢喃，沉浸在大自然的懷抱中，忘卻時間感受與自然的和諧共融。

地圖 e-2 e-4 e-5 f-6



沈下橋資訊



終於來到四萬十川了

主流與支流上總共有48座沈下橋



勝間沈下橋



三里沈下橋



半家沈下橋



高瀨沈下橋



會作為電視劇攝影地的沈下橋，是絕佳的拍照景點!

佐田沈下橋

四萬十川上的沈下橋主流有22座、支流有26座，融合於美麗的風景也是當地居民日常生活中重要的道路。

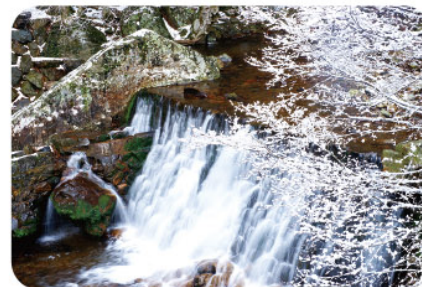


黑尊溪谷



這裡也是高知縣的縣鳥——八色鳥的棲息地!

四萬十川的支流——黑尊川，被選為平成名水百選，是四萬十川水系中透明度最高的河流。黑尊溪谷的神殿橋附近，是絕佳的賞楓景點。您可以走到河邊，從水邊欣賞美麗的楓葉。



地圖 b-3

地點 神殿橋

※紅葉最佳觀賞期：11月中旬至下旬

輕輕



紫藤花的最佳觀賞時期，特別是美麗的景色



香山寺市民公園

香山寺周邊的山區設有市民公園。園內有兒童遊玩的遊具，並散布著與弘法大師有淵源的香山寺等名勝古跡。每年4月中旬至下旬，能看到約有20種不同的紫藤花綻放盛開。

地圖 g-7

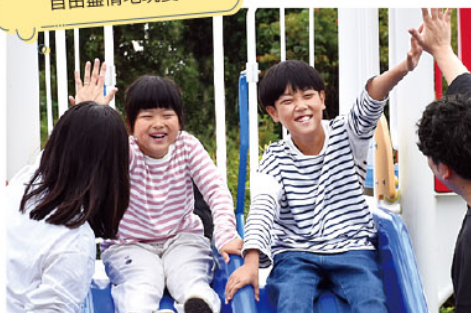
地點 高知縣四萬十市坂本 974-1

開園時間 [3/16 ~ 9/30] 9:00 ~ 19:00
[10/1 ~ 3/15] 9:00 ~ 16:30



從高台上眺望寧靜城市風光

自由盡情地玩耍



土佐西南大型公園 (中村地區)

被廣大自然環抱著，是親子外出的熱門景點。寬廣的草坪區非常適合野餐和運動！公園裡隨著四季變化的花卉，讓您每次造訪時都能發現新的美景，步道也規劃整修過。

地圖 h-8

地點 高知縣四萬十市下田 3548



多樣化的遊樂設施讓您滿意而歸！



四萬十川與大海相遇的地方！



蜻蜓自然公園

在全球首創蜻蜓保護區，已確認約81種蜻蜓，其中包括非常稀有的黑紋綠蜓。

NEAKAYOSHIYANMA(日本固有種)

此外，您還可以在步道上欣賞到約有700多種花草隨著四季的變化綻放不同色彩，這是一個綠意盎然的自然公園。

園內設有「四萬十川學遊館」(暱稱: Akitsuio)，這是一座可以遊玩的博物館，您可以透過展覽的昆蟲標本、魚類等，參與遊戲和猜謎等互動活動。

地圖 g-7

☎ 0880-37-4110

地點 高知縣四萬十市具同 8055-5



官方網站

有大约180種魚類喔！



蜻蜓、魚類、植物等種類繁多！有任何問題儘管問我！

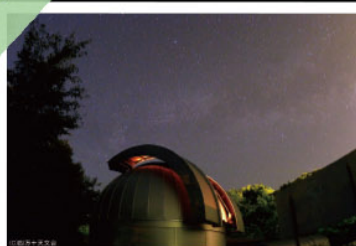


蜻蜓自然公園 村杉先生



夢幻怪魚「赤眼」亦有展示！

被舊環境省認定為「星空之城」的西土佐地區，宛如天然的天文館！



四萬十天文臺

專業解說星空的「星空導覽員」，除了為您介紹隨季節變化的星座和恆星、行星之外，還會使用圓頂內的360mm反射望遠鏡「四萬十星」，向您解說各種天體。您將能觀察到肉眼無法看到的行星和星雲，體驗一場難忘的星空之旅。

地圖 e-2 ☎ 0880-52-2225 (酒店星羅四萬十)

地點 高知縣四萬十市西土佐用井 1101-5

四季變換，四萬十川花紀行



油菜花

地圖 g-7

【入田柳林】
2月下旬至3月中旬



櫻花

地圖 g-7

【為松公園・櫻堤公園】
3月下旬至4月初



紫藤花

地圖 g-7

【香山寺】
4月中旬至下旬



睡蓮

地圖 g-7

【蜻蜓自然公園】
5月上旬至10月中旬



玫瑰花

地圖 d-3

【西土佐大宮下】
5月中旬至下旬



百合花

地圖 d-3

【西土佐敷ヶ市】
5月下旬至6月下旬



花菖蒲

地圖 g-7

【蜻蜓自然公園】
5月下旬至6月上旬



繡球花

地圖 g-6

【安並水車之里】
5月下旬至6月中旬



龍爪花

地圖 g-7

【入田柳林】
9月下旬至10月初旬



楓葉

地圖 b-3

【黑尊溪谷】
11月中旬至下旬



花卉之旅資訊

輕輕



盡情享受大自然！

來四萬十，體驗大自然的樂趣！

體驗活動

盡情享受大自然的體驗活動介紹！
體驗獨木舟、立槳 SUP、烤肉等多樣的戶外活動，享受著四季變換的美景，也讓身心煥然一新！



撲通 圖片影片



獨木舟



獨木舟體驗



獨木舟資訊

說到四萬十川最代表的體驗活動，就是獨木舟！
隨著清流平穩的水勢漂流，忘卻日常的喧囂，讓身心徹底放鬆。
水面倒映著四季美景，伴隨著潺潺流水聲，帶來心靈的療癒。
專業嚮導陪同體驗活動，即使是初次挑戰者也能安心體驗活動。
無論是與家人、朋友組隊，還是一個人，都能樂在其中！



立槳SUP

立槳SUP 體驗

SUP (立槳衝浪板) 是最受歡迎的水上活動之一。
以漫步水面的感覺挑戰順流而下！提供雙人及七人 SUP 板，無論單獨還是與朋友一起，都能盡情玩得很開心。

出租自行車



中村地區



西土佐地區

在四萬十川散步時推薦出租自行車，迎風騎行感受悠閒美好的時光。
傾聽大自然的聲音，沿著河岸慢行感受流域居民的日常生活氣息。
或許還能看到泡在河裡的捕蝦籠，或是河上漁夫忙碌捕魚的景象等等。
也是前往沈下橋及市內各大觀光景點很方便的交通工具。
除了登山自行車，還有電動自行車與雙人協力車可供您選擇。(詳情請掃描 QR 碼)

自行車騎行



烤肉



岸邊烤肉

在四萬十川附近的露營場，可以一邊欣賞河景一邊烤肉。在四萬十川盡情的戲水玩耍之後，燒烤的味道或許會比平時吃的感覺更加美味呢！
(露營場資訊請參閱 P18)



邊烤肉邊欣賞遊覽船經過的美景！

四萬十川附近體驗燒烤餐

在道之驛 yotte 西土佐與星羅四萬十飯店，有提供當地新鮮食材讓您一邊品嚐最道地的烤肉，一邊欣賞四萬十川美景。(需提前預約)
無需任何準備就算空手而來，就算是初次體驗也能輕鬆愉快盡情的享受，四萬十市西土佐的豐饒美味。

地圖 d-3



伴隨四萬十川美景享受烤肉！



道之驛yotte西土佐川井先生



官方的網站

撲通





四萬十
美食

享受獨特的飲食文化



在四萬十市，常聽到人們說「無論吃什麼都好美味！」四萬十市擁有山、河、海的豐富自然恩惠，盛產河鮮、海魚、蔬菜與山菜，一年四季皆能品嚐到新鮮美味的食材。此外，市區內有許多餐廳，廚師們用心挑選當季食材，精心製作每道獨具特色的美味料理。這裡的餐廳不論是熟客還是觀光客，都能很自在地享用美食。您也可以直接的問店主「今天有什麼推薦的料理呢？」



四萬十的飲食文化重視「當季食材」，透過品嚐這些時令料理，更能感受到當地居民的生活樣貌與四萬十獨特的風情。



餐飲店資訊



掃描 圖片影片

你來啦！



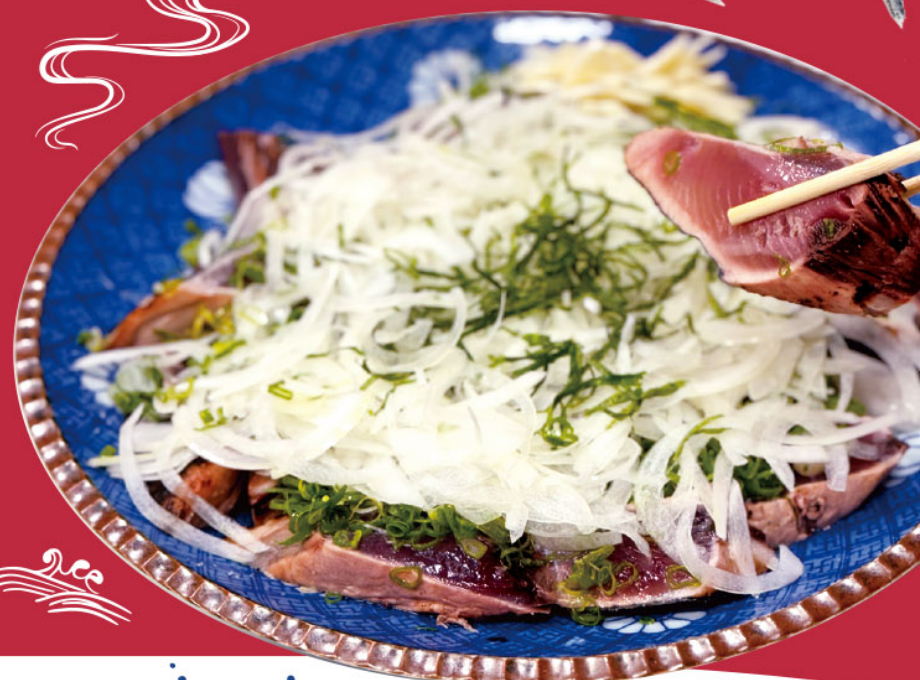
中村炙烤鰹魚（鹽味）

出產旺季 3月~5月、9月~11月

「傳統炙烤鰹魚」加上鹽、醋與果汁等調味，是中村獨有的吃法，在宴會上是不可或缺的經典料理。每家店鋪的製作方法各有不同，請品味獨具匠心、精心調製的特色美食。



我們的炙烤鰹魚，是與眾不同喔！



四萬十佛手柑

出產旺季 7月中旬~10月

四萬十佛手柑自古以來便是四萬十川流域飲食文化的一部分，被譽為「醋之王」。其獨特的香氣與清爽的酸味，是四萬十料理不可或缺的完美配角。



新子搭配佛手柑！

將夏秋之際捕獲的宗田鰹魚的幼魚（新子）擠上新鮮的四萬十佛手柑果汁，大快朵頤。這正是四萬十獨有的飲食文化。

ふしなまる

先喝一口試試吧！
一定會愛上！



四萬十市特派職員
Bushumaro君

搭配中村的鹽味炙烤鰹魚
Bu Chu-hai舉杯乾杯！

Bu Chu-hai

使用四萬十佛手柑果汁調配超有人氣的當地特調Chu-hai。清爽的柑橘香氣與俐落的酸味，深受喜愛。



撲通





四萬十
美食



天然香魚

出產旺季 6月~10月、12月~1月

在四萬十川生長的天然香魚，散發出與其名稱相稱的清新河川香氣。

鹽烤香魚



天然鰻魚

出產旺季 4月~9月

使用傳統漁法捕撈的天然鰻魚。厚實的鰻魚經炭火烘烤後外皮酥脆，魚肉則彈嫩可口。

蒲燒鰻



河蝦

出產旺季 4月~8月

在四萬十川裏生存三種河蝦，大隻的有10公分。可作成炸蝦或鹽烤蝦，帶殼一起享用。

炸河蝦



石蓴(青海苔)

出產旺季 2月~5月

石蓴(青海苔)入口即散發濃郁的鮮美風味。可用於天婦羅或加入湯品享用。

石蓴天婦羅



杜父魚井(溪魚)



放很多四萬十的溪魚！

極鮮鰻魚

出產旺季 3月~5月、9月~11月

剛剛捕撈上來鮮度極佳的鰻魚。令人震撼的口感柔嫩又Q，這種嚼勁令人一試即上癮！



第一次品嚐天然鰻魚！

極鮮鰻魚生魚片



鮮度極佳的極鮮鰻魚，口感Q嫩！



還有更多！四萬十食材



四萬十牛 在西土佐地區飼養的黑毛和牛，年產量僅約100頭，被譽為夢幻和牛。其甜美細膩的口感令人驚艷！



米茄

出產旺季 6月~10月

深受當地人喜愛的米茄，在西土佐地區廣泛進行露天栽培。最推薦的吃法是做成田樂燒或油炸。

山菜

虎杖、蕨菜等山菜，在豐富的自然環境中於春季萌芽，是傳統鄉土料理中不可或缺的食材。



栗子

出產旺季 9月~10月

四萬十川流域自古以來就是栗子的產地，所產的栗子果實特別大、甜度又高風味獨特。



柚子

出產旺季 10月~11月

吸收清淨的空氣與水分成長的柚子。還有許多使用柚子加工製成的特色產品。



杜父魚

出產旺季 3月~5月

杜父魚是一種淡水性的溪魚。除了以甘味醬調味製成佃煮外，「杜父魚井」等料理也相當有名。



四萬十地酒

使用山區種植的稻米與四萬十川底流水釀製的地酒，風味獨特。



濃郁甘美！
清爽不膩的脂質

稻米

四萬十市是高知縣西部的重要稻米產區。擁有「四萬十農法米」「山間米」等，在各地區種植各種品牌稻米。



田舍壽司

當地特色的鄉土壽司，將烤好的魚剝碎後混入醋飯中拌和的料理。傳統風味還包括玉子燒壽司、昆布壽司等特色料理。



河邊之子市
西尾先生



青海苔

出產旺季 1月~5月、12月

四萬十川是全日本數一數二的天然絲狀青海苔產地。乾燥加工後的產品是非常有人氣的伴手禮。



溪蟹

出產旺季 8月~10月

濃厚的蟹黃醬風味絕佳。溪蟹味噌湯、被稱為「gane miso」等鄉土料理，是秋季特有的美味佳餚。※ganemiso是將溪蟹連殼帶肉、蟹黃磨碎調味之後用油炸的鄉土料理。



撲通

點綴小京都・中村夏季風情的
「四萬十市民祭」



四萬十納涼煙火大會

告知觀眾市民祭已到尾聲的納涼煙火大會。音樂與煙火的搭配，更讓五彩繽紛的煙火點綴夜空。被譽為「日本最後的清流」的四萬十川，水面映著絢麗的煙火，宛如夢幻景象。

舉辦日期 8月最後一個星期六

地點 四萬十川祭典廣場

地圖 g-7

四萬十市民祭

透過圖片影片



中村舞蹈祭・
四萬十燈籠台

四萬十市民祭

這是一場市民可以參與的祭典，包括「中村舞蹈遊行」與「燈籠台遊行」。特別是點亮燈火的燈籠台，沿著市區遊行景象非常壯觀，各個參與團體精心設計，絕對不要錯過。

舉辦日期 7月最後一個星期六

地點 四萬十市區

地圖 g-7



全日本女郎蜘蛛相撲大會

四萬十市民祭

每年8月第一個星期六，一條神社境內舉行「女郎蜘蛛相撲大會」，成為孩子們在暑假期間中印象深刻的回憶。這項傳統活動如今僅在四萬十市中村與鹿兒島縣加治木町還保留著。

舉辦日期

8月第一個星期六

地點 一條神社

地圖 g-7



美食商店街

西土佐的祭典

集合西土佐特有的山珍與河鮮，以及當地特產與手工藝品。漫步商店街，品味西土佐的各種美食！

舉辦日期 10月下旬

地點 奈路商店街 ※詳情請洽詢

四萬十市產業建設課 ☎0880-52-1113

地圖 d-3



四萬十夜來祭

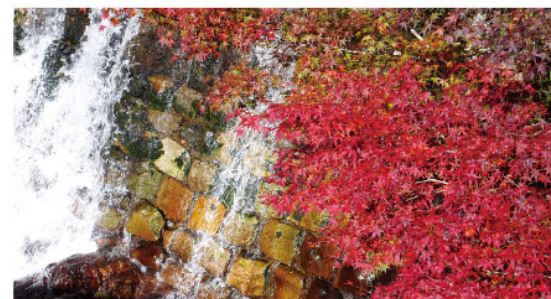
中村的祭典

身著華麗服飾的舞者們在市內翻翩起舞。天神橋商店街的壓軸表演中，各隊伍齊聚一堂，共同演出豪華亂舞，這是四萬十夜來祭獨有的壯觀場面！

舉辦日期 9月中旬

地點 中村站、不破八幡宮、東下町商店街、天神橋商店街等地

地圖 g-7



半家天滿宮秋祭

西土佐的祭典

避邪的象徵「牛鬼」走在隊伍最前方去除邪氣，身穿傳統服飾的居民則穿越半家沈下橋，獻上祈福舞蹈。在半家天滿宮境內，當地居民與小學生表演「五ツ鹿舞」與「花取舞」，祈願五穀豐收的傳統祭典。

舉辦日期 11月8日 地點 半家天滿宮

地圖 e-2



四萬十黑尊村祭

西土佐的祭典

這是一場於秋天賞楓時期，在黑尊溪谷舉行的祭典。在壯麗景色環繞下，享受各種活動與秋季美食，親身感受大自然的恩惠。

舉辦日期 11月中旬 地點 黑尊親水公園

地圖 b-3



探訪悠久的歷史與魅力

小京都 物語



畫情 圖片影片



歷史資訊

一條氏之町 中村

四萬十市(舊稱中村)這座城市的歷史可追溯至前關白一條教房公,因應仁之亂導致京都荒廢,他於應仁二年(1468年)遷至此地,並將京都的文化帶入這片土地。土佐一條家在此後的100多年間繁榮發展,直到天正二年(1574年)被長宗我部元親擊敗,被迫逃亡至豐後。在藩政時代由山內一豐的弟弟康豐統治,後來曾擁有三萬石的領地。即使已經過了550多年,中村一帶的居民仍珍視「一條氏之町」的歷史,並繼承其文化與傳統,持續發展地方建設。擁有這段歷史的四萬十市(舊稱中村)因此被稱為「土佐小京都」。雖然四萬十市經歷了四萬十川氾濫、火災與地震等變遷,城市的樣貌有所改變,但市街區仍保留著棋盤狀的組和,並以祇園、京町、鴨川、東山等地名,展現與京都深厚的歷史淵源。



四萬十市街景



一條房家公

一條神社

神社

一條神社於江戶時代為了紀念一條教房公而創建,是「土佐小京都」的象徵性神社。一條教房公在此建立土佐一條家,對當地歷史產生了深遠的影響。位於市中心,街區內交通便利。每年秋季舉行的一條大祭,親切地被稱為「ichijyokosan」,吸引大量參拜者前來,熱鬧非凡。

地圖 g-7

☎0880-35-2436 地址 高知縣四萬十市中村本町1-11

不破八幡宮

神社

不破八幡宮於文明年間(1469~1487年),由一條氏自京都石清水八幡宮請神至此,作為幡多地區的守護神。本殿採用三間社流打造方式,木瓦屋頂,展現濃厚的室町時代建築風格。這是高知縣內現存最古老的神社建築。

地圖 g-7

☎0880-35-2436 地址 高知縣四萬十市中村本町1-11



本殿被指定為國家重要文化財產

土佐一條公家遊行隊伍

紫藤花祭

土佐一條公家遊行隊伍是在重現1468年時,一條教房公離開京都遷至幡多莊中村入府的歷史場景。這是模仿京都葵祭公家遊行隊伍,參與者穿著室町時代的服飾,共計約100人組成盛大隊伍,在市內遊行。依照不同的角色穿戴色彩繽紛的服飾,彷彿穿越回到歷史畫卷之中。

地點 市區・一條神社

地圖 g-7



宛如時代畫卷般呈現出華麗的中世風雅

一條大祭

一條大祭始於江戶時代末期,為紀念1862年一條神社社殿的建立。祭典起源於京都賀茂御祖神社(下鴨神社),依古禮點燃「御神火」,再奉納至一條神社本殿。祭典包含「御神火奉迎式」、燈籠遊行、稚兒遊行、神樂等優雅儀式,吸引眾多民眾參與。此外,御神火將於一條神社境內持續燃燒三日三夜,作為祭典的象徵。

舉辦日期 11月22日~24日

地點 市區・一條神社

地圖 g-7



於下鴨神社點燃御神火



稚兒遊行



前夜祭 燈籠遊行



不破八幡宮祭祀大典

不破八幡宮大祭以「神明的婚禮」聞名,由男神與女神的神輿(神轎)進行結婚儀式。男神的神輿巡行市區後,在八幡宮等待,當女神的神輿抵達後,將進行「神輿合併」等儀式。據說「神明的婚禮」起源於神社創建者一條公,為了禁止當時盛行的搶婚風俗,特別舉辦此儀式,是全日本罕見的傳統神事。

舉辦日期 9月中旬 地點 不破八幡宮 地圖 g-7



大文字送神火

於四萬十川下游的間崎地區舉行的大文字送神火。在夜空中浮現的25公尺見方的「大」字,是小京都中村迎接夏季結束的傳統景象。

舉辦日期 舊曆7月16日

地點 間崎地區

地圖 h-8

親身感受小京都中村的傳統與魅力

盡情

四萬十市郷土博物館

(愛稱:shirotto)

這座博物館建於中村城跡(為松公園)內,以城堡的形狀設計而成。從天守閣的最頂樓可遠眺四萬十川與東山,俯瞰整個市區。館內有展示四萬十川與其支流所孕育的生活、歷史與文化,並以「與河川共生的城市」為主題的介紹。博物館內展出當地流傳的古文書、美術工藝品及各類鄉土資料。此外,為松公園也是著名的賞櫻景點。



地圖 g-7

☎0880-35-4096

地址 高知縣四萬十市中村2356 為松公園內



官方吉祥物
Shirotto君

飯店 星羅四萬十

西土佐

男女湯的浴池都使用大理石打造的。女湯設有霧氣桑拿，能快速將熱氣傳導至全身，促進流汗效果。男湯設有乾式桑拿，能促進血液循環與新陳代謝，增加活力精神。晚上可前往附近的四萬十天文台（詳情見 P.6），體驗夢幻的星空觀賞之旅。



地圖 e-3

☎0880-52-2225

地址 高知縣四萬十市西土佐用井 1100



官方的網址



僅供參考



悠閒欣賞美景，
陶醉其中！

在四萬十悠然放鬆 療癒的溫泉之旅

感受四萬十大自然的療癒空間，讓身心徹底放鬆，
浸泡在天然溫泉中享受奢華的時光。



僅供參考



中村

四萬十療癒之里

「四萬十療癒之湯」提供天然溫泉、藥湯、桑拿與海水露天溫泉等多種療癒體驗。此外，館內餐廳使用豐富的山珍、河鮮與海味，精心烹調出四萬十最道地的美味佳餚。

地圖 h-8

☎0880-31-5111

地址 高知縣四萬十市下田 3363



官方的網址

請慢慢享受

溫馨款待，令人心動的住宿設施

想投宿舒適的飯店、充滿日式風格的旅館，或是具有家庭溫馨氣氛的民宿，可依照您的旅行目的與喜好選擇。在此盡情享受一段美好時光。



住宿資訊



沿著四萬十川或靠近海邊，這裡有許多擁有絕佳景觀的露營區！
還可體驗獨木舟、立漿 SUP、烤肉等戶外活動。



入住大自然

露營區

獨木舟館



在滿天星空下享受單人露營或與家人一起烤肉都超有人氣！

四萬十川的絕佳景觀旁設有露營車區。共用烹調空間，有提供熱水設備完善。晚上還可欣賞被讚稱「星空之城」的滿天星空。無論是家人、朋友，還是單人露營都歡迎前來體驗！



館長 田邊先生

地圖 e-3

☎0880-52-2121

地址 高知縣四萬十市西土佐用井 1111-11



官方的網址

住宿	露營車區	自由搭帳區	小木屋等
體驗	獨木舟	立漿 SUP	漂流
設施&服務	溫水淋浴	Wifi/電源 ※1	

※1 提供 AC 電源（僅限露營車區）

西土佐大橋

四萬十樂舍



入住廢校的小學校！

這是利用廢校小學改建的住宿設施。可以選擇住在教室、保健室、廣播室或校長室。除了獨木舟、溪谷健行（瀑布攀爬）、竹筏等自然體驗，還可以悠閒地在四萬十川釣魚。



設施長 新玉先生

地圖 e-4

☎0880-54-1230

地址 高知縣四萬十市西土佐中半 408-1



官方的網址

住宿	校舍住宿		
體驗	獨木舟	河釣	溪谷健行
設施&服務	浴池	Wifi/電源 ※1	食堂 ※2

※1 AC 電源請於預約時確認 ※2 住宿方案內可使用

河邊之子 Kawarakko



坐落於四萬十川畔，被大自然環繞的露營區，享受悠閒時光。

這是一座沿四萬十川延伸的戶外設施，被豐富的自然環境包圍。露營區內有26個規劃完善的區域，也有小木屋可供住宿。設施包括廁所、淋浴室、自助洗衣機等，並有提供出租齊全的露營裝備。

地圖 g-4

☎0880-31-8400

地址 高知縣四萬十市田出之川 24



官方的網址

住宿	露營車區	自由搭帳區	小木屋等
體驗	獨木舟	雙人 SUP	大型 SUP
設施&服務	溫水淋浴	Wifi/電源 ※1	

※1 AC 電源請於預約時確認

佐田沈下橋

Tomarotto



這是位於土佐西南大規模公園內的露營區，被海洋與山脈環繞，擁有四國最大規模的場地面積。站在高地可將太平洋的壯麗景色一覽無遺。設施完善，即使是露營新手也能輕鬆享受戶外活動。

坐落於四萬十川河口，俯瞰太平洋的露營區



局長 谷口先生

地圖 f-7

☎0880-33-0101

地址 高知縣四萬十市下田 3548



官方的網址

住宿	露營車區	自由搭帳區	小木屋等
體驗	海上獨木舟	海岸活動	
設施&服務	溫水淋浴	Wifi/電源 ※1	

※1 AC 電源請於預約時確認



副所長 岩上先生

盡情



四萬十
伴手禮

河川的
恩惠

四萬十川孕育出的天然「香魚」與「溪蟹」，
以及風味濃郁的海苔，都是受歡迎的四萬十特產伴手禮。

快來看看吧！
很多美食等著你！

想帶回去送人
四萬十市擁有豐富的大自然，
把當地最特別與最好吃的銘產
帶回去當伴手禮吧

四萬十的特產

香魚市場 Micchan

烤天然香魚

四萬十川天然香魚油封

海苔佃煮

溪蟹（藻屑蟹）

乾燥海苔
（小酌、配飯皆可）

青海苔湯

酒類
飲品
調味料

純米吟釀原酒 四萬十之風

Bu chu-hai
基酒

Min 家柚子醋、
家庭特製味噌醬

Bakatare
燒醬醬

四萬十 Furu Furu
拉醬

純米吟釀酒 山間米

四萬十仙手柑
果汁飲品

台北辣油

四萬十
的點心

純樸的口味加上甜度恰到好處的和菓子，使用當地食材製成的銘產品，
讓您品嚐四萬十的美味。



泰作桑



筏羊羹



一條公



四萬十物語
草莓羊羹



香魚



青海苔脆吐司



日式甜點（花林糖）

※各店鋪可能無法提供所有商品，敬請見諒。

想

在四萬十品嚐！人氣甜點



巧克力聖代
cafe n2



咖啡凍 & 義式奶酪
Fleurir



Mahora 布丁
Cafe Mahora



草莓塔
上原菓子鋪



西土佐栗子蒙布朗
Strawbale SANKANYA



泡芙
歐風甜點專門店 Amande



法式杏仁焦糖脆餅
Fleurite



草莓大福
大石和菓子



交通 & 導覽服務

Plan 1 悠遊漫步中村區 觀光路線



第一天

12:00 遊覽船與佐田沈下橋

詳情請參閱 P3

乘坐遊覽船，享受便當午餐。
沿著四萬十川悠閒航行，能享受一段很療癒的美好時光！



14:30 四萬十市鄉土博物館

詳情請參閱 P15

這座城堡風格的博物館建立於中村城跡，帶您探索四萬十川流域的生活與歷史文化！
從天守閣觀景台俯瞰市區，彷彿成為城主般的感覺！



18:00 居酒屋巡禮

心所欲地漫遊居酒屋，一次品味四萬十的美食！
品嚐當地特色佳餚，搭配美酒，讓氣氛更高昂！



21:00 入住飯店

詳情請參閱 P17

在市中心的飯店悠閒放鬆，
充電再出發。



第二天

12:00 天神橋商店街周邊

詳情請參閱 P15

充滿懷舊氛圍與溫馨感的商店街。
與店主的親切交流，也是旅行的一大樂趣。不經意走進一家小店，感受滿滿溫暖！



17:00 蜻蜓自然公園 (四萬十川學遊館)

詳情請參閱 P5

隨著四季變化，在廣闊的園區內悠閒散步。園內附設的四萬十川學遊館展示了四萬十川與世界各地的魚類與昆蟲標本！
一定能喚醒你的童心！



移動時可搭乘環遊巴士，很方便。

Plan 2 在西土佐區享受大自然的樂趣 體驗路線



第一天

11:00 在河邊烤肉

詳情請參閱 P8

在道之驛「yotte 西土佐」吃戶外烤肉！
一邊參考料理指南，一邊享用美味的烤肉之後可租借自行車前往獨木舟館！



12:50 獨木舟館

詳情請參閱 P18

即使是初學者，也能輕鬆體驗皮划艇與玩立漿SUP！隨著四萬十川的水流漂動，盡情享受大自然的美好。
有經驗豐富的河川導遊帶領，讓你放心暢玩！



17:00 入住飯店「星羅四萬十」

詳情請參閱 P17

品嚐用當地時令食材作的美味料理後，泡湯放鬆身心。在附近的四萬十天文台欣賞滿天星空，感受震撼的星空秀！



第二天

9:00 自行車之旅

詳情請參閱 P8

目的地自由選擇！
騎著租借自行車探索西土佐地區。在一望無際的大自然中，盡情探索吧！



11:00 道之驛「yotte 西土佐」

詳情請參閱 P22

購買當地新鮮農產品與特產，在露天座位區慢慢享用！
附近的 SANKANYA 甜點店，用當地食材製作的甜點很有人氣。
在香魚市場可品嚐四萬十川的鹽烤天然香魚，和享用許多美食！



移動可搭乘四萬十川巴士，交通便利。

※也可租借自行車，詳情請參閱 P8。

市區環遊 環遊巴士

環繞市區、佐田沈下橋與各大觀光景點的便利觀光旅遊巴士！1日券500日圓無限搭乘次數！一天四班車，讓您輕鬆遊覽各大景點。

【營運期間】週六・週日・國定假日(不含新年假期)、黃金週、暑假(8月全日)

【票價】1日 500日圓(小學生以下半價，嬰幼兒免費)

【洽詢】高知西南交通 ☎0880-34-6221

沿著四萬十川行駛 四萬十川巴士

往返於中村地區與西土佐地區的觀光巴士，沿著四萬十川緩緩行駛，讓您盡情欣賞沿岸的迷人風景。

往返於中村地區與西土佐地區的觀光巴士。沿著四萬十川行駛，讓您盡情欣賞沿岸的迷人風景。除了造訪沈下橋，還可搭配遊覽船或獨木舟體驗(需額外付費，需事先預約)

【營運期間】週六・週日・國定假日(不含新年假期)、黃金週、暑假(8月全日)

【票價】1日 1,000日圓起(依路線不同，價格有所變動。小學生以下半價，嬰幼兒免費)

【洽詢】高知西南交通 ☎0880-34-1266



四萬十・足摺地區巡遊 四萬十・足摺號

四萬十・足摺地區擁有豐富自然景觀、保留著昔日人們的生活方式，以及日本傳統的原始風貌。

可搭乘遊覽船欣賞四萬十川美景，參加足摺岬導覽之旅，造訪絕美的柏島與文化之城宿毛，探索高知縣西部的自然與文化魅力。

【營運期間】週六・週日・國定假日(4月~11月及3月)、黃金週、暑假(7月底~8月初)、春假(3月下旬)

【票價】半日 1,500日圓起(依路線不同，價格有所變動。小學生以下半價，嬰幼兒免費)

【洽詢】高知西南交通 ☎0880-34-6221

觀光案内所

中村

四萬十市觀光協會

從土佐黑潮鐵道中村車站出發即到！
我們提供手冊、租借腳踏車，並歡迎您詢問任何有關旅行與觀光的問題。

【地址】高知縣四萬十市車站前町8-3

☎0880-35-4171

【營業時間】8:30~18:00

官方吉祥物 Shinyanto Nyanko



官方網站

道之驛 yotte 西土佐

西土佐

四萬十的土產與特產一應俱全！
也有販售當季蔬菜。也可內用。
歡迎隨時光臨。

【地址】高知縣四萬十市西土佐江川崎 2410-3

☎0880-52-1398

【營業時間】7:30~18:00

【公休】12月~2月的每週二

(如果每週二是國定假日則照常營業)



官方網站

四萬十川故鄉案内所

西土佐

位於 JR 江川崎車站內，是在使用火車或巴士等交通工具時非常方便的資訊中心。

【地址】高知縣四萬十市西土佐江川崎 2232-3(JR江川崎站構內)

☎0880-52-1984

【營業時間】8:30~18:00

【公休】每週三，1月1日~3日

※黃金週及暑假期間無休



官方網站



輕鬆舒適遊覽名勝

Omotenasi 計程車

此計程車方案由通過高知縣觀光導覽認證的專業司機負責接送與解說。

推薦參觀沈下橋、小京都風情的一條神社、鄉土博物館等景點，並可順道漫步市區，體驗當地文化。

市區漫遊觀光導覽

LOILOI 四萬十

(※僅限日語用導覽)



LOILOI 資訊

漫步於充滿歷史氣息的小京都，透過「LOILOI四萬十」導覽，深入了解這座城市的魅力

「LOILOI」是幅多地區的方言，意指隨意散步。

與導覽員一起，輕鬆漫步四萬十市，感受在地風情吧！

【洽詢】

四萬十市觀光協會 ☎0880-35-4171



撲通



四萬十來去地圖



右側區間（從久保川休憩所附近到岩間沉下橋前）有幾個狹窄路段。在對向車輛接近中的顯示裝置亮起時，請互相禮讓通行。

從觀光資訊中心(四萬十市觀光協會)出發的預計駕車行程

觀光遊河船	沈下橋
① 佐古家 ... 8km 20min	① 佐田沈下橋 ... 8km 20min
② 四萬十之碧 ... 11km 25min	② 三里沈下橋 ... 11km 25min
③ 納得 ... 16km 30min	③ 勝間沈下橋 ... 20km 35min
	④ 岩間沈下橋 ... 33km 50min
	⑤ 半家沈下橋 ... 45km 85min

- 觀光資訊中心
- 溫泉設施
- 觀光設施
- 賞花景點 (p6)
- 體驗設施
- 便利商店

往四萬十市觀光協會
從高知龍馬機場開車約2小時30分鐘
從JR高知站搭乘特急約1小時40分鐘





城市宣傳



日本最後的清流 四萬十川

四萬十川全長約196公里，是西日本最長的河川。它從山間緩緩流淌，沿途形成大規模的蜿蜒曲折，最終流入太平洋（土佐灣）。這條美麗的河川孕育著豐富的生態，並與當地居民的生活緊密相連，因此被譽為「日本最後的清流」。

世世代代的人們在這條大河中戲水、游泳、乘舟，並從事漁業。自古以來這條河川就是戲水遊樂的場所，也是漁撈之地，更是河川舟運的重要航道，都是靠它支撐居民的生活。

這座城鎮會將河川當作京都的水脈，作為城池的護城河，並在祭典中將其視為神靈與靈魂往來之所，藉此發展出獨特的文化。

四萬十市的歷史與文化始終與這條河川密不可分。四萬十市就是一座「與河川共生的城市」。



昭和初期時在四萬十川上使用河上船隻運輸人員與物資的景象。



在每年12月的捕撈香魚解禁當天，天剛破曉便湧入大批釣客。人們使用投網、釣竿等各種捕魚方式，這幅傳統的漁業景象成為四萬十川的風物詩，也吸引了大量遊客前來赤鐵橋觀賞。



自明治時代以來，為了方便兒童上下學，四萬十川上設立了「學童渡船」，每天早晚定期運行，作為連接兩岸的重要交通工具，直到平成14年2002年才停運。



因河水氾濫而沈入水中的佐田沈下橋



先人的智慧與努力 沈下橋

沈下橋是一種無欄杆的橋樑，設計時考慮到颱風過後水位暴漲的情況下，能夠沈入水中以減少水流對橋體的破壞。自古以來，它都是流域居民生活的重要道路。



世世代代傳承的人與河川之間的互動

四萬十川這條河，日復一日地融入當地居民的生活中。人們既接受四萬十川帶來的恩惠，也包容它偶爾發生的氾濫，將其視為自然的一部分。四萬十川與人們之間的這種互動，自古以來便延綿不斷。這段歷史與文化，如同河水般川流不息，將持續傳承至未來。



投網捕魚



火振漁法



青海苔



Korobashi 捕魚法
(是一種特殊的道具來捕獲河裏的魚)



不破八幡宮例祭「神輿淨化儀式」



岩間天滿宮夏祭「岩間舟遊參拜」



沿著河岸綻放的上千萬株油菜花



對孩子們來說河川就是最佳的遊樂場