

舞のなごね

四万十川





入田菜の花の森



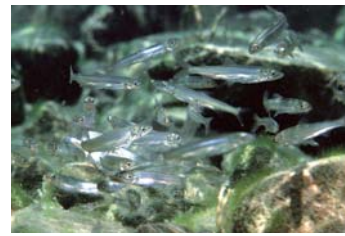
佐田沈下橋



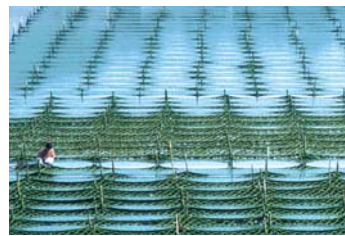
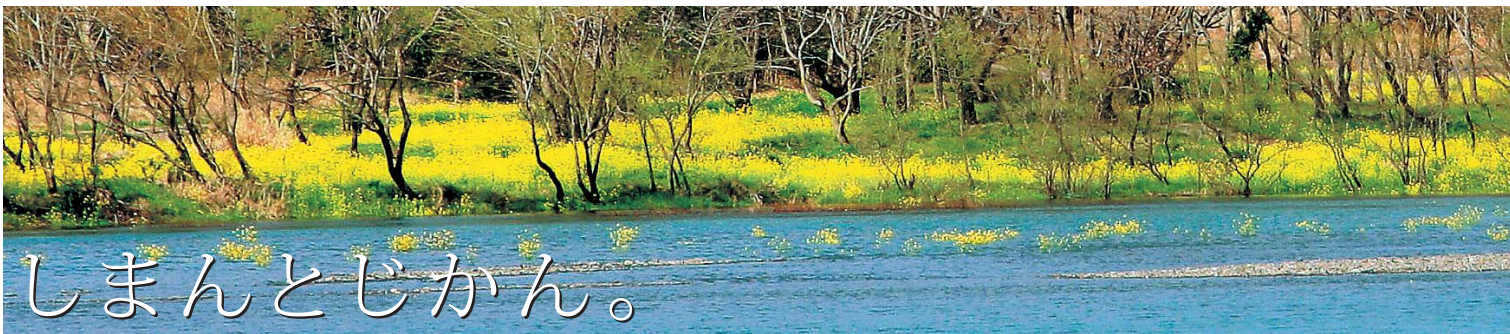
黑尊溪谷

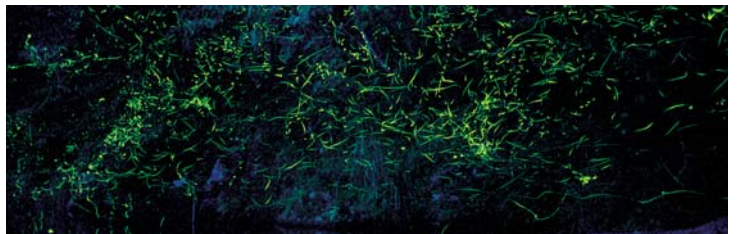
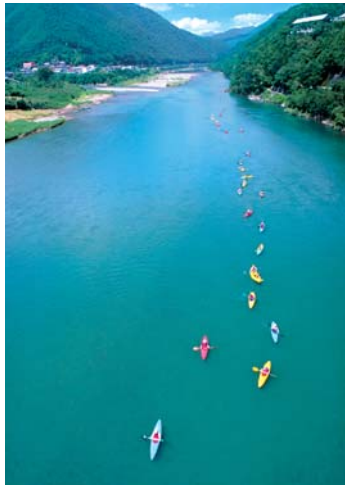


三里沈下橋



四万十川は、日本最後の清流といわれる
196kmの四国最長の大川です。
人々は、めぐる自然の時間とともに日々を営み、
その流域は、重要文化的景観に選定されています。
しまんとじかんは、
ゆっくりとやわらかく川面をながれます。





四万十川花絵巻

清流を彩る四季折々の花々



菜の花の巻

- 3月上旬～4月上旬
- 入田河川敷

川沿いにつづく約4kmの柳の自然林、その足元を菜の花が真っ黄色に染めます。夜には菜の花の小径がライトアップされます。



桜の巻

- 3月中旬～4月上旬
- 為松公園

桜の名所である為松公園で開催され、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。



藤の巻

- 4月下旬
- 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。



花菖蒲の巻

- 5月下旬～6月上旬
- トシボ自然公園

昔、何処にでもあった里山の風景の中で、花菖蒲が満開となりそのあと、睡蓮などの花で楽しめます。



紫陽花の巻

- 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。夜には、ライトアップも行われます。



曼珠沙華の巻

- 9月下旬～10月上旬
- 入田河川敷

四万十川沿いに真っ赤に咲く曼珠沙華は大変美しく、秋にとれる旬の味覚も一緒に味わうことができます。



- 四万十川リバーサイドフルウォーク
- 4月第1土、日曜日

清流四万十川の美しい河畔をゆっくと歩き、豊かな春の自然を満喫できるいろいろなコースがあります。菜の花の咲くころの四万十川の風物詩ともなっています。



- 玖木の一目橋めぐり(つつじ祭り)
- 4月上旬

西土佐玖木地区の交流体験イベント。四万十川支流黒尊川流域でのつつじ見学と沈下橋めぐり、山菜採り、あめ釣り体験など自然満喫の体験イベントが開催されます。



- 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。



- かわらっこ村祭り
- 5月中旬

「四万十カヌーとキャンプの里かわらっこ」周辺で、カヌーや草木染めの体験などがあり、地元の手作りの味覚も味わうことができます。ファミリーで四万十川を満喫できます。



- 金刀比羅祭(五ツ鹿踊り)
- 4月の第1日曜日・11月23日の年2回

金刀比羅祭り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。



- 四万十川ラジコン水上機フェスティバル
- 4月下旬

四万十市鍋島で行われる全国でも珍しいラジコン水上機の飛行イベント。水上機やモーターボートなど、見事な操縦の技が披露されます。同時に子供航空教室が開催され、家族で楽しめます。



- 堂ヶ森祭
- 5月5日

四万十市と四万十町境の藤ノ川堂ヶ森のお堂前広場で毎年開催されます。山の安全祈願の神事の他、餅投げ、本命の「奉納女相撲」が行われます。



- しまんと市民祭(踊り・提灯台パレード)
- 8月第1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。

四万十川 歳時記



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て水まつりをし、施餓鬼供養と新仏供養が行われます。



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。



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へ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人が訪れます。



全日本女郎ぐも相撲大会

●8月第1日曜日

宮中の女性達の遊びであったと言われ、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。



しまんと納涼花火大会

●8月最終土曜日

町の中心部赤鉄橋を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。



橘御輿の舟渡り

●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。



黒尊溪谷の紅葉

●12月上旬

四万十川支流平成の名水百選に選定された「黒尊川」上流域にはブナの原生林があり、清冽な河面に紅葉が映える絶景の渓谷。ヤイロチョウやアメゴの生息地として有名です。



四万十川水泳マラソン大会

●8月第1日曜日

全国で唯一の水泳マラソン大会。体力に合わせて、2つのコースがあります。四万十川の鮎と一緒に泳いでみませんか。



四万十市長杯サーフィンコンテスト

●9月中旬

サーフィンの名所である平野サーフビーチで全国のサーフィン愛好家が自慢のテクニクを競い合います。



半家の秋祭り(花取り踊り・牛鬼)

●11月2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供達が練り歩きます。その後、境内で、花取り踊りが披露されます。



スジアオノリ漁

●12月上旬から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。



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。



不破八幡宮大祭

●10月第2土・日曜日

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。



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。稚児行列や、相撲大会など、数多くの行事が開催されます。



シラスウナギ漁

●12月上旬から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。

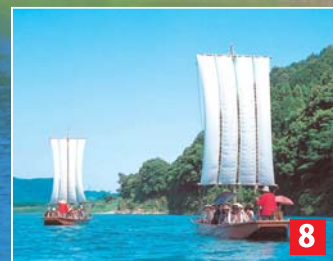
今も残る原風景のなかで 自然に抱かれて ほっとするとき

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。
定期的に運行する船や、貸し切り船、四万十川の伝統漁法を間近に見られるもの、
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)

1	川の駅 カヌー館	☎0880-52-2121	四万十市西土佐用井	随時運行
2	大川遊覧船	☎0880-38-2255	四万十市鶴ノ江平本	随時運行 (予約送迎あり)
3	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)
4	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)
5	三里観光舟 戎大師	☎0880-38-2321	四万十市三里	随時運行
6	神 川	☎0880-35-2668	四万十市佐田	定期船 8:30~
7	さこや	☎090-5147-4023	四万十市佐田	随時運行
8	舟母船	☎0880-36-2227	四万十市入田平元	9:00~ 期間3月20日~11月30日
9	松廣屋	☎0880-35-0022	四万十市佐田	随時運行 (予約送迎あり)
10	船 辰	☎0880-35-2312	四万十市中村百笑	貸切船のみ (予約)
11	四万十川観光開発	☎0880-36-2227	四万十市山路	定期船 9:30~
12	川漁師倶楽部	☎0880-36-2676	四万十市山路	漁師体験 随時 (予約)



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。



世界の藤の里 (香山寺市民の森)

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、32品種約400本を見ることができます。

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



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、豊かな自然に囲ま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27区画(流し台・給水施設)・レンタルカヌー・フロートラフト・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) / 7月1日～9月30日は無休

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

E-mail:kawarakko@40010.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インのメッカ。

四国内はもちろん、京阪神からも大勢のサーファーが訪れます。



四万十川野鳥自然公園

四万十川の河口付近にある野鳥の楽園。四季折々に水辺の野鳥に出会い、冬場は格好の観察ポイントとなっています。

住所 ■ 四万十市間崎1001-1



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。

キャンピングサイト15棟・テングローサイト12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3535

ゲート開放 ■ 8時～21時45分

TEL0880-33-0101

FAX0880-33-0202

休業日 ■ 年中無休

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

E-mail:camp@tomarotto.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



安並水車の里

野中兼山が開発した用水路(四カ村溝)から水田に水を汲み上げるために造られたもので、田んぼの真ん中でぐるぐる回る大小さまざまな水車の行列は、なんとも懐かしい素朴な風景です。

住所 ■ 四万十市安並



四万十・川の駅カヌー館

初心者向けのカヌー教室があり、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。

住所 ■ 四万十市西土佐用井1111-11

TEL0880-52-2121

FAX0880-52-2424

開館時間 ■ 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

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

E-mail:canoekan@galaxy.ocn.ne.jp



四万十楽舎

廃校舎を再活用した体験参加型の宿泊施設。イカダやカヌー、シュノーケリング体験もでき、農林漁業体験も企画しています。合宿や修学旅行、野外活動にも利用できます。

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(7、8、9月は無休)

<http://www.netwave.or.jp/~gakusya/>

E-mail:gakusya@mail.netwave.or.jp

土佐の小京都 中村

一條氏ゆかりの小京都

今から約500余年前、一條氏が応仁の乱をさけて京都から下向し、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策でお楽しみください。

一條家の歴史

土佐一條家は、一條教房が応仁2年(1468年)、京都から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)

引土船戸

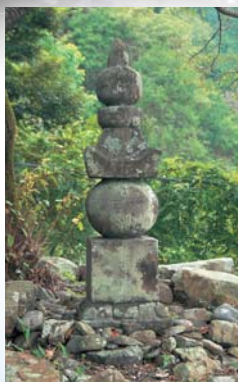
引土船戸は、川舟が主な交通手段であった時代の町の北の玄関にあたります。「ひきつつ」とは造成した土地のことで、船蔵が建ち、人家が密集し、長宗我部時代には重臣の桑名弥次兵衛も近くに住んでいました。

桜町

南桜町、北桜町と呼ばれ、山内家廃藩までは重臣の屋敷が並んでいました。

紺屋町跡

中村山内家3万石時代に、紺屋が集まりました。その後、中村を代表する商家街として発展してきました。



山内政豊(良豊)の墓

山内政豊(良豊)の墓

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、石段の上に政豊の墓が残されています。

中村山内家土居幡多郡奉行所跡

中村山内家は2代政豊(良豊)で絶え、代わって寛永7年(1630年)、山内忠直が新たに3万石を知行されて中村土居に入りました。明暦2年(1656年)、藩として幕府に公認され、ここに中村藩が成立しましたが、元禄2年(1689年)、高知本藩に吸収されたため、中村土居は幡多奉行所となり、郡奉行が駐留することとなりました。



山内忠直の墓

山内忠直の墓

忠直は土佐藩主2代忠義の三男で中村3万石の領主となりました。その墓の五輪塔は、県内でも珍しい大きさです。



黒尊神社

黒尊神社

急な山道が境内へと続き、神社付近には樹齢500年以上の天然杉や檜の大木がそびえ立つ。ご神体は大蛇だと伝えられ、誓願を良く叶えると言われる。



幸徳秋水

1871年～1911年

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

文化12年幡多郡中村(現四万十市中村小姓町)の郷士(足軽)の家に生まれる。19歳で学問に志し遠近鶴鳴に学び、のち諸国を遊歴して剣術・槍術・砲術を修行。23歳のとき筑後柳川の太石神陰流入門し、印可(免許)を受け帰郷後、中村に家塾を開き、門弟は1,000人に及ぶ。幡多・香我美郡及び高知城下町奉行の下役を歴任。土佐西部の勤王党の盟主として知られ、藩主の上京に扈重。武市瑞山の下獄後、勤王党の善後策協議には自重論を唱えた。戊辰戦争に従軍、凱旋後留守居組に昇進。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。



中村城跡

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。

中村城跡

太平寺

南北朝時代の文和年間(1352~1356)に、海峯性公尼が四国巡拝の泉嶽覺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。



太平寺



木造泉嶽覺雲座像
国指定重要文化財



木造海峯性公尼座像
国指定重要文化財



南仏上人座像



不破八幡宮

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。



一條神社

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されています。

玉姫の墓

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。大永元年(1521年)降嫁のため土佐に下向しました。



玉姫の墓

四万十市立郷土資料館

中村城跡(為松公園)の一画に建つ城の形をした歴史資料館。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。館内には、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/8時30分~17時(入館は16時30分まで) TEL0880-35-4096



四万十市立郷土資料館



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、極めて珍しいものがあります。



大文字の送り火

500年余りの伝統を誇る雅びやかな行事。旧暦7月16日の旧盆の夜、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ます。



一條教房の墓

一條教房の墓

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)應仁の乱(1467年~)の翌年京都から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附近にあったと推測されています。



トンボ王国

四万十市トンボ自然公園 (トンボ王国)の四季

トンボはきれいな水の象徴

四万十川流域は清らかにして多様な水環境に恵まれ、トンボの宝庫としても広く知られています。そのカタログ的存在が四万十トンボ王国(四万十市トンボ自然公園)で、これまでに見付かったトンボは同程度の面積での記録種日本一となる76種類、春早くから秋遅くまで、様々なトンボの飛翔が私たちの目を楽しませてくれます。



世界最初のトンボ保護区

1985年、四万十市郊外の池田谷を舞台に市民団体が整備を始めた、世界最初のトンボ保護区。今もナショナル・トラストによる保護区の拡張と整備が続けられています。保護区の一角には、世界のトンボと四万十川の淡水・汽水魚などを集めた展示施設「四万十川学遊館あきついお」が建てられています。



整備中のトンボ池



整備後のトンボ池

四万十川学遊館(あきついお)

「あきつ」はトンボの古語、「いお」は魚「うお」がなまった言葉で、トンボと魚の展示館というわけです。トンボと魚を愛してやまないトンボ王国のスタッフが総力を結集、自然保護への熱いメッセージあふれる、正に「目からウロコ」の博物館です。「あきついお」は、川遊びや公園散策の後に見学されると、より一層楽しんでいただけます。

住所■四万十市具同8055-5

TEL0880-37-4111

FAX0880-37-4113

開館時間■9時～17時

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)840円

団体670円

中高生420円 団体330円

小人(4歳以上小学生以下)310円

団体250円(団体20名以上)

駐車場■有

<http://www.gakuyukan.com/dragonfly>

E-mail:shimanto@gakuyukan.com



とんぼ館

トンボ標本展示は世界一となる1,000種3,000点。その他トンボの生態映像や世界の昆虫標本なども充実。



世界最大と日本最大のトンボ
(mecistogaster sp.♂とオニヤンマ♀)

さかな館

四万十川産120種を含む、200種の国産淡水・汽水魚飼育種類数は日本一。巨大魚ピラルクのエサやり体験は迫力満点。



アカメ

晴天の午前中がベスト！
トンボウオツチングは



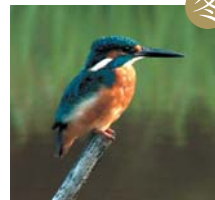
タベサナエ
3月下旬～5月下旬



ギンヤンマ
4月下旬～10月下旬



マイコアカネ
6月中旬～12月中旬



カワセミ
通年

四季の花も充実

トンボ王国は、花の名所としても知られています。



カキツバタ
4月下旬～5月中旬



ヒメコウホネ
4月下旬～9月中旬



ハナショウブ
5月下旬～6月中旬



スイレン
4月下旬～10月中旬



ミゾソバ
10月中旬～11月上旬



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」。ここでは、浴場「四万十いやしの湯」や「レストラン山川海」、隣接している宿泊施設などがあり、人と環境にやさしく、「気」のエネルギーを生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、黒潮躍る太平洋の幸と、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、無農薬栽培の素材にこだわり、ただ美味しいだけでなく身体にやさしいものを心がけています。

TEL・FAX0880-31-5811
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



海水露天風呂



温泉・薬湯風呂

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■平日 6時～9時 12時～22時 土日・祝日 6時～9時 11時～22時
11月～3月は6時30分から営業します。(入湯 21時30分まで受付)

入浴料■大人(高校生以上)630円 子供(中学生以下)310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、四万十牛の焼き肉など、自然の恵みをたっぷりと味わえます。

住所■四万十市西土佐用井 1100
TEL0880-52-2225 FAX0880-52-2004
入浴時間■7時～10時 16時～22時
土・日・祝日は11時～14時の間も入浴できます。
レストラン■8時～21時(ラストオーダー 20時15分)
<http://www.seirashimanto.com/>
E-mail:mail@seirashimanto.com



レストラン



浴場

山村ヘルスセンター

四万十川を望む高台にあり、近くにはカヌー館もあって、アウトドア派の拠点にもぴったりです。料理は地元の素材を生かした山菜、川魚などが中心。肌にやさしい用井(もちい)温泉があるので、宿泊のほか日帰り入浴も楽しめます。

住所■四万十市西土佐用井 1110-3
TEL0880-52-1362
入浴時間■4月～9月 13時～21時
10月～3月 15時～21時
入浴料■一般 350円
子供・65歳以上 200円



山村ヘルスセンター



天体観測所

旧西土佐村は環境庁から星空の街に指定されるほど、星の美しい里。5mのドームの中には35センチのシュミットカセグレン式反射望遠鏡があり、月のクレーターや土星の輪などをはっきりと見ることができます(要予約)。

■四万十市西土佐用井 1126-1
TEL0880-52-1110
展望時間■夏場 20時～冬場 19時～
(観測時間 40分～45分)
ガイド基本料金
■基本 2000円+500円×人数

生活体験施設 峰半家の家ほか

家族連れやグループ、合宿にも使える一軒家が西土佐エリアに何軒かあります。炊事施設もある古民家を快適に改造しています。民家を一軒まるごと貸し切りで、田舎暮らしを満喫しましょう。

お問い合わせ先 カヌー館
TEL0880-52-2121 FAX0880-52-2424



山・川・海の恵み



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

四万十粟



柚子と言えば高知県ですが、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、有機無農薬で育てています。柚子味噌や、ジャムなどの加工品もたくさんあります。

柚子



山菜酒

四万十の山野でいっせいに芽吹くさまざまな植物は、昔から地元の人々に、滋養あふれる山野菜として採取され、食生活に様々な形で取り入れられてきました。

山間地でとれた「米」と清らかな水を使用してつくられる、こだわりいっぱいのおいしいお酒です。



山田舎寿司

山間地域には、「山菜寿司」とよばれる寿司があります。菜花・みょうが・しいたけ・たけのこ・こんにゃくなど、山の幸を生かした昔ながらの行事食がルーツで、素朴な味わいのお寿司です。



米

四万十川へそそぎ込む支流。さらにその谷合の清らかな水を田んぼに引き込む「入り水の米」。清流が育んだ日本の味「山間米」。やさしい甘みと、ねばり、米本来の香りは、四万十の田舎の原風景の味わい。



■四万十山間米

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、いし
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。



天然鰻



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されています。
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。

天然鮎



清流の汽水域でしか採れない貴重な天然青のりは、四万十川産が国内の90%以上の生産量。しかも高品質。12月～3月の厳寒期にしか育ちません。

青のり

(スジアオノリ)



四万十川の青さのりは、正式名「ヒトエグサ」といい、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。

青さのり

■佃煮



■青さてんぷら

四万十川の川エビとは、ヤマトテナガエビのことです。体長は9cmほどで、立派なはさみを持っています。そのプリプリした食感や、香ばしさは、四万十川の恵みです。

川えび



ごり



■ごり佃煮



水がぬるむ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。



■がにみそ

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。地元では、つがにと呼ばれ、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。

つがに

(モクスガニ)



四万十川 エンジョイ マップ

至四万十町・高知市

JR予土線

441 381

至宇和島市・松山市(道後)

至大正

489

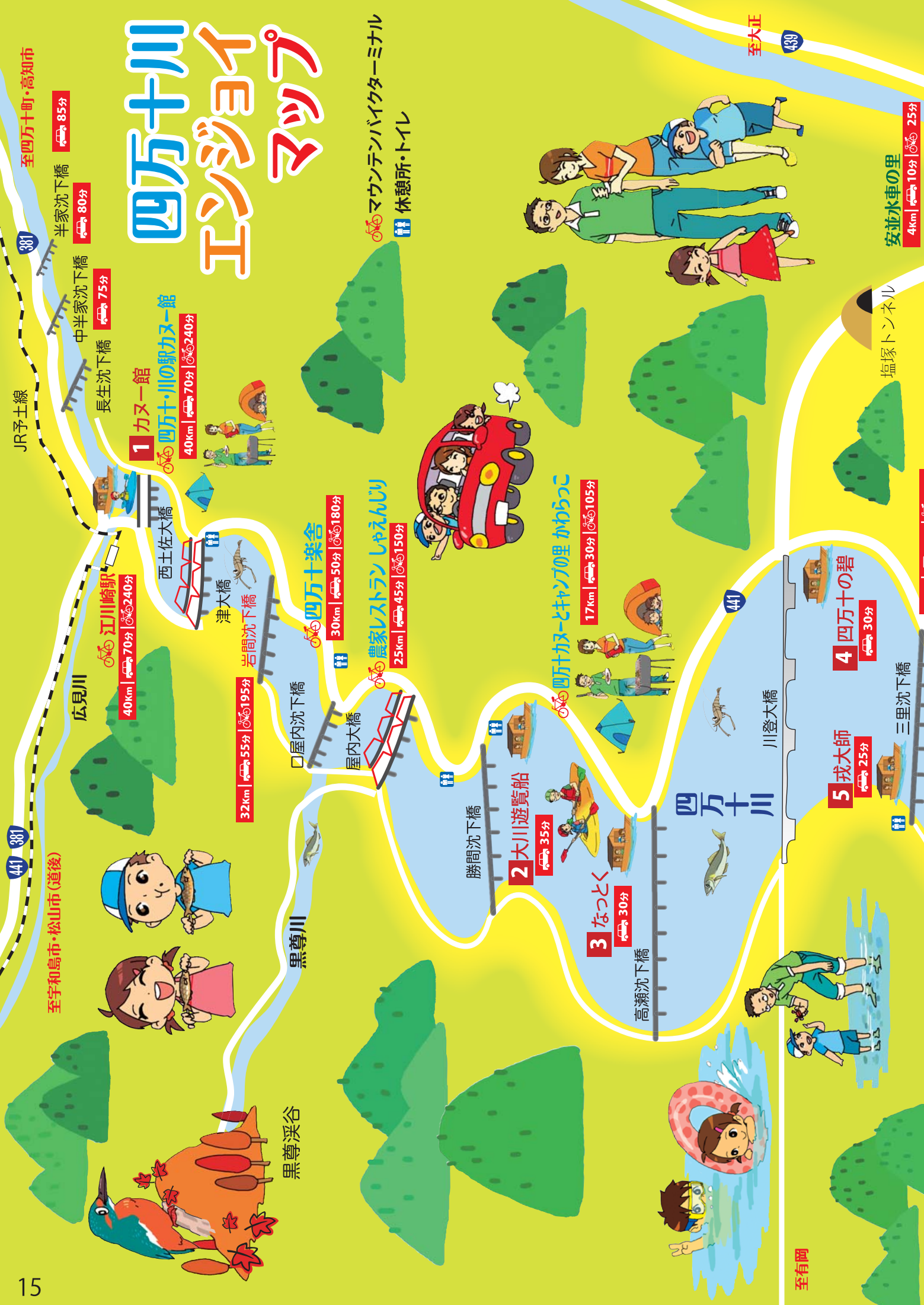
安並水車の里

4km | 徒歩 10分 | 自転車 25分

塩塚トンネル

10km | 徒歩 25分 | 自転車 60分

至有岡



381

85分

80分

75分

40km | 徒歩 70分 | 自転車 240分

40km | 徒歩 70分 | 自転車 240分

40km | 徒歩 70分 | 自転車 240分

40km | 徒歩 70分 | 自転車 240分

32km | 徒歩 55分 | 自転車 195分

30km | 徒歩 50分 | 自転車 180分

25km | 徒歩 45分 | 自転車 150分

17km | 徒歩 30分 | 自転車 105分

4km | 徒歩 10分 | 自転車 25分

10km | 徒歩 25分 | 自転車 60分

広見川

江川崎駅

40km | 徒歩 70分 | 自転車 240分

西土佐大橋

津大橋

岩間沈下橋

口屋内沈下橋

屋内大橋

四万十薬舎

農家レストラン しゃんしり

勝間沈下橋

2 大川遊覧船

3 なっとく

高瀬沈下橋

四万十川

川登大橋

4 四万十の碧

5 戒大師

三里沈下橋

安並水車の里



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の感じられる風景が見られます。

H



文久2年画に、中した土佐よって建化粧の井残されて



レンタサイクル

四万十川レンタサイクル

土佐の小京都中村の街並みや沈下橋を自転車で廻ってみませんか？
いろいろなモデルコースをご用意しています。

- シティサイクル (1台)
料金 5時間以内600円 24時間1,000円
(延長料100円/1時間)
- マウンテンバイク (1台)
料金 当日(17:00まで)1,000円 24時間1,500円
(延長料200円/1時間)

<営業時間> AM8:30~PM5:30
●お問合せ (社)四万十市観光協会 TEL0880-35-4171

四万十川りんりんサイクル

7つのターミナルのどこでも、借りて、返して、自由自在☆

江川崎駅 カヌー館 四万十楽舎 口屋内「しゃえんじり」 かわらっこ ロイヤルホテル 四万十市観光協会

<営業時間> AM8:30~PM5:00
<料金> 1日 1,000円(当日PM5:00まで)
24時間 1,500円(貸し出し時刻から24時間)
<各ターミナル>

江川崎駅 (四万十川ふるさと案内所)	TEL0880-52-1984
カヌー館	TEL0880-52-2121
四万十楽舎	TEL0880-54-1230
口屋内「しゃえんじり」	TEL0880-54-1477
カヌーとキャンプの里かわらっこ	TEL0880-31-8400
新ロイヤルホテル四万十	TEL0880-35-1000
四万十市観光協会	TEL0880-35-4171

●お問合せ カヌー館 TEL0880-52-2121



B 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幢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。

C 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10Kmの地点に架かる鉄橋です。

D トンボ自然公園



世界初のトンボ保護区ではボがこれまでに76種が見つかっていて、種類密度日本一を誇ります。木々の緑と花々に抱かれた内の遊歩道では、一年を通じてボを見ることができます。

中村地域マップ

(中村観光案内所 0880-35-4171)



文化施設・会館

四万十市立図書館 35-2923
 安並運動公園 34-2071
 四万十市立中央公民館 34-7311
 四万十市立文化センター 35-4887
 四万十市立郷土資料館 35-4096

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
 安全ハイヤー 35-3319

南国ハイヤー 35-3065
 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

(株)トヨタ
 ニッポンレンタカー
 駅レンタカー
 レンタカー

●公園 GS…ガソリンスタンド BK…銀行

〒…郵便局 WC…トイレ - - - サイクリングロード ♻️…コインランドリー



市外局番(0880)

四万十市観光協会会員・四万十市旅館組合員・中村料理飲食店組合員

宿泊施設(中村地域)

- ① 朝比奈旅館 34-2255
- ② 一条荘 35-2347
- ③ 新ロイヤルホテル四万十 35-1000
- ④ 旅の宿 寿吉 35-3552
- ⑤ 中村第一ホテル 34-7211
- ⑥ 中村プリンスホテル 35-5551
- ⑦ なごみ宿 安住庵 35-3184
- ⑧ ビジネスホテル 一条 34-1500
- ⑨ 福田旅館 35-4108
- ⑩ ペンション 四万十川 34-4100
- ⑪ ペンション ひらの(次項) 33-1839
- ⑫ ホテル サンルート中村 34-2811
- ⑬ ホテル 四万十の宿(次項) 33-1600
- ⑭ ホテル センチュリー四万十 35-0033
- ⑮ ホテル 明星 34-7222
- ⑯ 丸大旅館 35-2017
- ⑰ 民宿 鮎(あい) 35-2829
- ⑱ 民宿 ごぼん 34-5923
- ⑲ 民宿 さくら 34-3062
- ⑳ 民宿 せせらぎ荘 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 四万十 in リバーサイド(次項) 34-1505
- ㉖ ペンション Bee(次項) 31-9115
- ㉗ 川辺のコテージ(次項) 090-1329-6330
- ㉘ ホテル KOKOMO 35-1133
- ㉙ 四万十川の宿 ゆうべ亭 35-3684

お食事処 他(中村地域)

- ① アカメ館[四万十料理 土産](次項) 36-2227
- ② 料亭 吾妻 34-2155
- ③ あや食堂 34-5825
- ④ 鮎千 34-7074
- ⑤ 旬菜 一水 34-7727
- ⑥ 居酒屋 いなか 35-6060
- ⑦ 炭や 一風 35-5508
- ⑧ 喫茶 ウオッチ 34-5796
- ⑨ 居酒屋 牛若丸 34-4364
- ⑩ 居酒屋 貝のおんちゃん 35-0620
- ⑪ 中国料理 広東李 34-2275
- ⑫ 頑福 34-7166
- ⑬ 串かつ料理 瓦 35-6059
- ⑭ うまみ処 瓦川 34-4571
- ⑮ 居酒屋 喜八 34-0633
- ⑯ 焼肉 こんや亭 34-6700
- ⑰ さこや[四万十料理](次項) 34-7786
- ⑱ 召膳 三月 35-6010
- ⑲ 小料理 三平 34-5947
- ⑳ 四万十屋[四万十料理 土産](次項) 36-2828
- ㉑ 料理処 しばてん 35-0008
- ㉒ 食事処 くいしんぼ(寿吉) 34-6353
- ㉓ 割烹 常連 35-2360
- ㉔ 四万十料理 寿し一 35-2853
- ㉕ 炭火烧 炭火屋 35-1190
- ㉖ 居酒屋 千里 34-7252
- ㉗ 弁当惣菜 大八 34-1833
- ㉘ 大漁寿し 35-3063
- ㉙ 居酒屋 匠 090-4789-7207
- ㉚ 季節料理 たにぐち 34-3388
- ㉛ 味劇場 ちか 34-5041
- ㉜ 宴会・仕出し 千代 34-5735
- ㉝ 焼鳥専門店 鳥兄貴 34-5133
- ㉞ めし屋 寺田 35-2658
- ㉟ 居酒屋 でん 34-0022
- ㊱ 鮎ぶえん料理 東吾 35-1188
- ㊲ お好み焼き 道とん堀 35-5455
- ㊳ 居酒屋 とんぼ 37-6477
- ㊴ 居酒屋 なかひら 34-4077
- ㊵ 四万十料理 なつとく(次項) 38-2918
- ㊶ 炭火串焼き 初午 34-0341
- ㊷ 八剣伝 四万十店 34-7008
- ㊸ 郷土料理 花ぜん 34-5088
- ㊹ はなまるうどん 31-1870
- ㊺ 居酒屋 花味 34-3171
- ㊻ パンのピノキオ 34-4188
- ㊼ ビアハウス 四万十川 34-0355
- ㊽ うなぎ ひら富 34-0396
- ㊾ 四万十温泉 平和な湯 31-0877
- ㊿ ほっかほっか亭 四万十店(弁当) 37-1992
- ① ほっかほっか亭 中村店(弁当) 35-4554
- ② 四万十料理 ホワイトキャッスル(要予約) 35-2706
- ③ 旬味居酒屋 ますだや 35-0270
- ④ 食彩 ます山 35-5314
- ⑤ 中華料理 曼陀羅屋 35-0365
- ⑥ 食酔亭 元屋 35-0358
- ⑦ 呑喰処 輩 35-2170
- ⑧ 焼肉 やくにくや 34-2652
- ⑨ 居酒屋 やじろ兵衛 34-6869
- ⑩ やまさき料理店 35-5101
- ⑪ 割烹 よさこい 34-1832
- ⑫ 御料理 良水 34-3815
- ⑬ 厨房 わかまつ 35-0051

観光には…

- ・川バス(ゴールデンウィーク・夏休み) 34-1266
- ・観光タクシー(通年) 35-4171
- ・レンタサイクル(通年) 35-4171
- ・りんりんサイクル(通年) 52-2121
- ・まちバス(通年) 34-1269

観光案内所 (四万十市観光協会)



- ① ファミリーズ西四国中村店 35-6200
- ② ファミリーマート四国中村営業所 34-2421
- ③ ローソン中村営業所 34-6696
- ④ ローソン四万十 34-2350

おみやげ

- ① 右城松風堂 34-6161
- ② 加用物産(次項) 35-2380
- ③ 地酒 酒蔵 ことぶきや 35-2531
- ④ サワダ酒店 35-3339
- ⑤ 泰作さん本舗 藤家(本店) 35-2920
- ⑥ 林経節店 34-7333
- ⑦ 泰作さん本舗 藤家(古津賀店)(次項) 34-3533
- ⑧ 物産館サンリバー四万十 34-5551

平成23年3月改訂

西土佐地域マップ

(西土佐観光案内所 0880-52-2121)

観光・公園施設他

- ① ふれあいホール 52-1110
- ② 天体ドーム 52-1110
- ③ 四万十川の駅「カヌー館」 52-2121
- ④ 四万十川ふるさと案内所 (江川崎駅) 52-1984

宿泊施設(西土佐地域)

- ① 寿荘 52-1049
- ② 郷の家 52-2121
- ③ 山村ヘルスセンター 52-1362
- ④ しまんと庵 52-2121
- ⑤ 四万十楽舎 54-1230
- ⑥ 四万十川ユースホテル 54-1352
- ⑦ 岩間の家 52-2121
- ⑧ 長生の家 52-1984
- ⑨ バンガロー 52-2121
- ⑩ ホテル星羅四万十 52-2225
- ⑪ 星星の家 52-2121
- ⑫ 峰半家の家 52-2121
- ⑬ 民宿こんぴら 52-1313
- ⑭ 民宿せんば 54-1002

- ⑮ 民宿にしとさ 52-1469
- ⑯ 百々世庵 52-2121
- ⑰ 雪の宿 52-2121
- ⑱ 旅館はまだ 52-1008
- ⑲ ログハウス 52-2121
- ㉑ 白皇の水景色 54-1325
- ㉒ 黒尊やまが宿 56-1027
- ㉓ 森のコテージ 56-1229
- ㉔ 黒尊川辺の宿 56-1148
- ㉕ 一福亭 52-2121
- ㉖ なかのかわ・ふるさと 52-2121
- ㉗ 民宿あさだ 52-2121
- ㉘ 民宿喜多屋 52-2788

お食事・おみやげ他

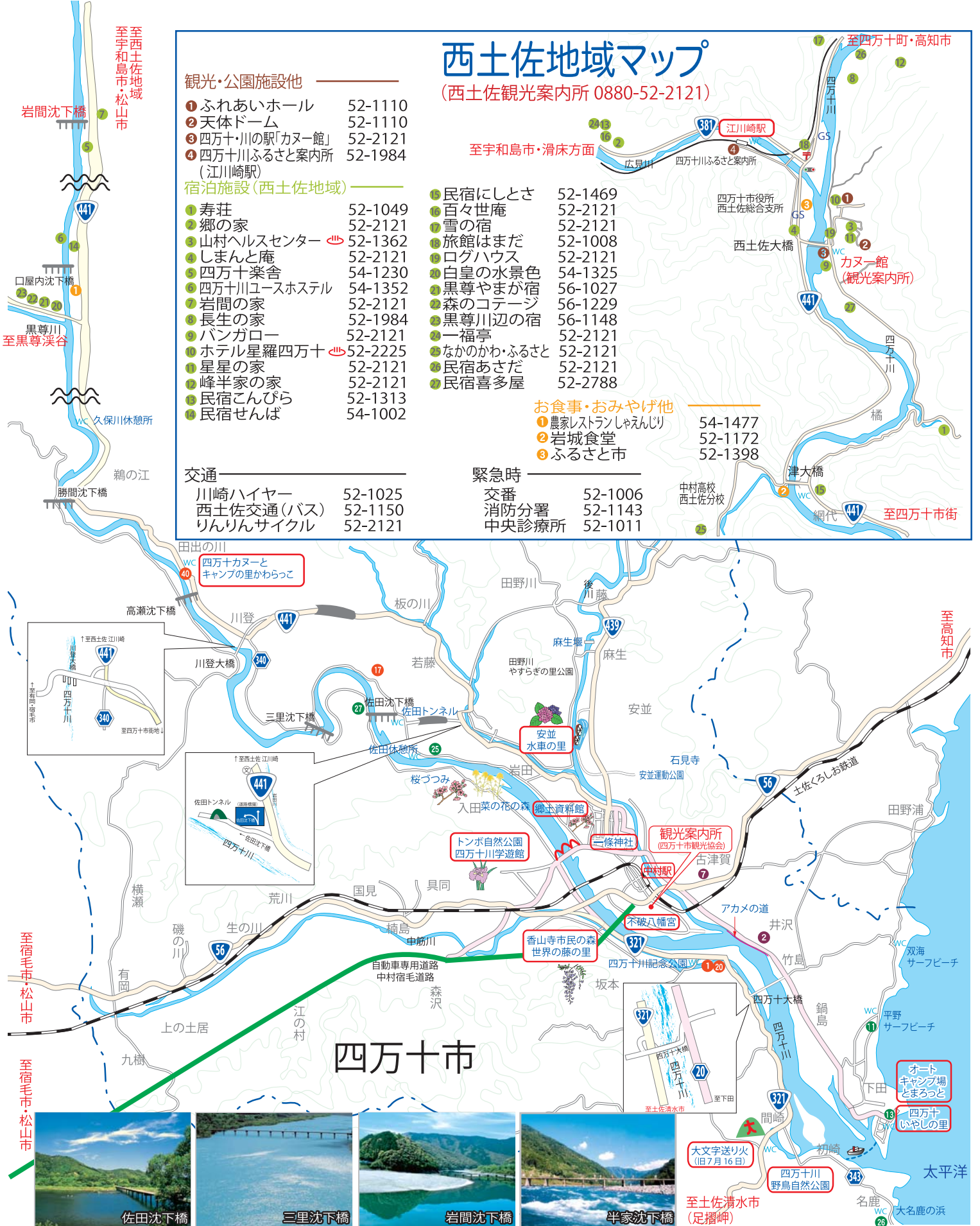
- ① 農家レストランしゃえんじり 54-1477
- ② 岩城食堂 52-1172
- ③ ふるさと市 52-1398

交通

- 川崎ハイヤー 52-1025
- 西土佐交通(バス) 52-1150
- りんりんサイクル 52-2121

緊急時

- 交番 52-1006
- 消防分署 52-1143
- 中央診療所 52-1011



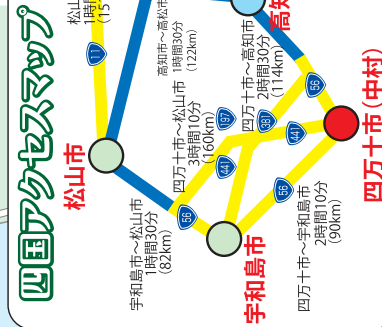
江川崎駅	……約1時間10分	オートキャンプ場とまるっと	……約20分	宿毛市	……約40分
カヌー館	……約1時間10分	平野サーフビーチ	……約20分	三原村	……約40分
黒尊溪谷	……約1時間30分	大文字の送り火	……約20分	高知市	……約2時間30分
カヌーとキャンプの里かわらっこ	……約30分	黒潮町	……約15分	松山市	……約3時間40分
佐田沈下橋	……約20分	土佐清水市	……約40分	高松市	……約4時間
トンボ自然公園	……約10分	足摺岬	……約1時間20分	徳島市	……約4時間30分
安並水車の里	……約10分	大月町	……約1時間		

観光案内所(四万十市観光協会)からの車での所要時間

四万十川への
交通のお問い合わせは

飛行機

- 高知龍馬空港案内
TEL088-863-2906 (高知)
- 松山空港案内
TEL089-973-5225 (松山)
- フェリー
- 宿毛フェリー
TEL0880-62-1100 (宿毛)
- 宇和島運輸フェリー
TEL0894-23-2536 (八幡浜)
- 国道九四フェリー
TEL0894-54-0173 (三崎)
- 南海フェリー
TEL088-636-0750 (徳島)
- 鉄道・バス
- JR高知駅
TEL088-822-8229
- 高知県交通
TEL088-872-1121
- 高知西南交通
TEL0880-34-1266 (本社)
- TEL0880-34-6736 (高速バス)
- 土佐くろしお鉄道中村駅
TEL0880-35-4961
- 宇和島自動車
TEL0895-22-2200 (宇和島)
- TEL0880-63-2191 (宿毛)



陸の交通 (公共機関)

岡山	窪川	くろしお鉄道	35分	中村駅
松山	宇和島	宇和島自動車	時間50分	宿毛
足摺	高知西南交通	高知西南交通	1時間	宿毛
京都	夜行高速バス (京都:近畿バス 06-6772-1631 中村:西海交通 0880-34-6736)	中村着 7:05		中村駅
京都	京都着 7:51			中村駅

陸の交通 (車)

所要時間	約3時間40分	約3時間10分	約4時間	約3時間30分	約3時間30分
距離	105km	120km	67km	67km	67km
道路種別	R56 (西予和岐線)	R197 (大洲(徳島))	R56 (中土佐(徳島))	R56 (中土佐(徳島))	R56 (中土佐(徳島))

海の交通

中村駅	宿毛フェリー	3時間10分	宿毛駅乗り換え	宇和島運輸フェリー	2時間25分	宇和島運輸フェリー	2時間50分	国道九四フェリー	1時間10分	南海フェリー	2時間10分
八幡浜港	宿毛片島港	2時間25分	宿毛駅乗り換え	宇和島運輸フェリー	2時間50分	宇和島運輸フェリー	2時間50分	宇和島運輸フェリー	2時間50分	宇和島運輸フェリー	2時間50分
三崎港	別府港	1時間10分	別府港	1時間10分	別府港	1時間10分	別府港	1時間10分	別府港	1時間10分	別府港
徳島港	和歌山港	2時間10分	和歌山港	2時間10分	和歌山港	2時間10分	和歌山港	2時間10分	和歌山港	2時間10分	和歌山港

空の交通

東京	高知	1時間30分	高知	1時間30分	高知	1時間30分	高知	1時間30分	高知	1時間30分
大阪	高知	50分	高知	50分	高知	50分	高知	50分	高知	50分
福岡	高知	55分	高知	55分	高知	55分	高知	55分	高知	55分

空から降りて 山を緑に染め
四季を彩り いのちを満たす
川を流れて 空の青をうつし
海へたどり 空へとのぼる
水のめぐり 水のながれ
清流 四万十川

(社) 四万十市観光協会
〒787-0015 高知県四万十市右山383番地15
TEL: (0880) 35-4171
FAX: (0880) 34-1144
URL: <http://www.shimanto-kankou.com>
E-mail: info@shimanto-kankou.com



岩間沈下橋 (国道441号線より望む)