

ア-らっし
し ま ん し

あそんだり、くつろいだり。



高知の風に迎えられ、
緑の山々に、胸の奥が少しずつ解けていく。

澄んだ空気を吸い込み、川のせせらぎに身を預けると、
昨日までの日常がどこか遠くに感じられる。

ふらっと立ち寄った場所で、ほっと息をつく。
地元の料理と温かな人々に、心も体も四万十に溶け込む。

「また来ます。」

満たされるこの場所へ。

あーらっ
しまん

魅力深掘り！ しまんと深度

ちゃぶっとふれて

近くに感じ

ざぶっとはまって

五感で満喫

どっぷりつかって

しまんとのトリコへ



- P.03~ 観光スポット
- P.07~ アクティビティ
- P.09~ グルメ
- P.13~ お祭り
- P.15~ 歴史・催事
- P.17~ 温泉・キャンプ
- P.19~ お土産
- P.21~ モデルコース・交通情報
- P.23~ 観光マップ
- P.25~ 川とともに生きるまち



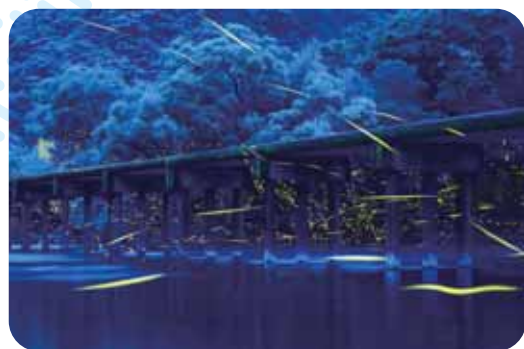


ふらっとゆったり 絶景に浸る しまんとさんぽ



ちやぶっと
image-movie

四万十川は、日本最後の清流と言われています。川の美しい風景を満喫できるおすすめの絶景スポットを紹介。自然を感じながら癒しのひとときを楽しみましょう。



幻想的なホテル観賞を5月下旬～6月初旬に楽しめます。水面に映るホテルの光と沈下橋が織りなす美しい情景は一生の思い出に。



あこがれの
四万十川…！



船頭さんとおしゃべりも！



風と水音を感じる優雅な時間 観光遊覧船

四万十川の景観を楽しみながら、風情あるひとときを味わえます。予約をすれば貸し切り団体利用やお食事付きの遊覧船も利用可能です。水面に手が届きそうな距離感をお楽しみください。

マップ f-6



四万十川を眺めながら
贅沢なお弁当を！

遊覧船などの情報はこちらから！

遊覧船事業者はいくつかあり、乗り場やお食事内容なども異なります。



遊覧船情報



岩間沈下橋



勝間沈下橋



三里沈下橋



半家沈下橋



高瀬沈下橋

静けさに包まれる 四万十の隠れた名所

黒尊溪谷

くろそんけいこく

四万十川の支流で、平成の名水百選に選ばれた、四万十川水系の中で最も透明度が高いと言われている黒尊川。黒尊溪谷の神楽橋付近は紅葉を楽しむ絶好のスポットです。

河原において、水辺から美しい紅葉を楽しむこともできます。



風景に溶け込む欄干のない橋

沈下橋

ちんかばし

四万十川の大人気スポット沈下橋は季節ごとに異なる景観が楽しめます。雄大な川と橋の風景は写真映えの宝庫。川のせせらぎや風の音に身を任せ、時を忘れて大自然を全身で感じることができます。

マップ e-2 e-4 e-5 f-6



やっと来ました四万十川



沈下橋情報

本流と支流合わせて 48 橋ある沈下橋



佐田沈下橋

ドラマのロケ地にも
なった沈下橋は
絶好の撮影ポイント！



四万十川に架かる沈下橋は本流に22橋、支流に26橋あり美しい風景と調和しながら、生活道として地域の暮らしを支えています。



マップ b-3

場所 神楽橋

※紅葉見頃 11 月中旬～下旬



藤の花の見頃時期は特に美景



ハイキングや森林浴に最適なスポット

香山寺 市民の森

こうさんじ

香山寺山の一角に整備された市民公園。園内には、子どもが遊べる遊具や弘法大師ゆかりの香山寺をはじめとする名所旧跡も点在しています。4月中旬～下旬に約20種類の藤の花が見頃を迎えます。

マップ g-7

所 高知県四万十市坂本 974-1

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



高台から眺める穏やかな町並み

自由に、思いっきりあそぶ



大人も子どもも楽しめる海の近くの公園

土佐西南大規模公園（中村地域）

広大な自然に囲まれた家族連れにも人気のスポット。地元では『下田公園』の愛称で親しまれ、広々とした芝生エリアはピクニックやスポーツに最適！季節ごとの花々が彩る公園内は、訪れるたびに新しい発見があり、遊歩道も整備されています。

マップ h-8

所 高知県四万十市下田 3548



四万十川と海が出会う場所！



多彩な遊具で大満足！



世界初！トンボ保護区

トンボ自然公園

世界初のトンボ保護区で、稀種ネアカヨシヤンマをはじめ、日本最多の約81種ものトンボが確認されています。また散策路では約700種類以上の四季折々の草花を楽しむことができる緑豊かな自然公園です。併設の「四万十川学遊館（愛称：あきついお）」は、遊べる博物館として世界中の昆虫標本や魚などの展示物を活かしたゲームやクイズなども楽しめます。

マップ g-7

☎0880-37-4110

所 高知県四万十市具同 8055-5



公式HP



トンボ自然公園 杉村さん

約180種の魚がいるよ



トンボや魚、植物などがたくさん！なんでも聞いてね



幻の怪魚アカメも展示！



旧環境庁認定「星空の街」に選定された西土佐地域は、天然のプラネタリウム！



四万十天文台

星々を解説する専門職「星懂アテンダント」が季節ごとの星座や星の案内に加え、ドーム内の360mm反射望遠鏡「四万十スター」で様々な天体を説明してくれます。肉眼では見ることのできない惑星や星雲を観測でき、忘れられない星空体験ができます。

マップ e-2 ☎0880-52-2225（ホテル星羅四万十）所 高知県四万十市西土佐用井 1101-5

四季折々を彩る 四万十川花紀行



菜の花

マップ g-7

【入田ヤナギ林】
2月下旬～3月中旬



桜

マップ g-7

【為松公園・桜づつみ公園】
3月下旬～4月初旬



藤の花

マップ g-7

【香山寺】
4月中旬～下旬



睡蓮

マップ g-7

【トンボ自然公園】
5月上旬～10月中旬



バラ

マップ d-3

【西土佐大宮下】
5月中旬～下旬



ユリ

マップ d-3

【西土佐薮ケ市】
5月下旬～6月下旬



花菖蒲

マップ g-7

【トンボ自然公園】
5月下旬～6月上旬



紫陽花

マップ g-6

【安並水車の里】
5月下旬～6月中旬



曼珠沙華

マップ g-7

【入田ヤナギ林】
9月下旬～10月初旬



紅葉

マップ b-3

【黒尊溪谷】
11月中旬～下旬



花紀行情報



自然を満喫!

大自然を楽しまん！ アクティビティ

自然を満喫できるアクティビティを紹介！
カヌーやSUP、BBQなど、多彩なアウトドア体験で、四季折々の風景を楽しみながら心も体もリフレッシュしましょう。



ざぶっと
image.movie



Canoe カヌー



雄大な四万十川を
水の上から感じる
カヌー体験



カヌー情報

四万十川の定番アクティビティといえばカヌー！清流のおだやかな流れに身を任せながら、日常の喧騒を忘れてリフレッシュ。川面に映る季節の美しい風景や、川のせせらぎが心を癒します。初めての方でも安心して楽しめるガイド付き体験も充実。家族や友人などのグループはもちろん、お一人でも楽しむことができます。



SUP サップ

四万十川の上を優雅に散歩
SUP体験

川のアクティビティで人気のSUP (スタンドアップパドルボード)。水の上を散歩する感覚でダウンリバーにチャレンジ！2人乗りや7人乗りのSUPもあり、複数人でもワイワイ楽しむことができます。

ゆっくりじっくり
自分のペースで巡る

レンタサイクル



中村地域



西土佐地域

四万十川散策は、レンタサイクルで風を感じながらのポタリングがオススメです。自然の音に包まれて、川沿いをゆっくり走っていると、流域の生活がより近くに感じられるはず。川に浸かったエビ筒や、川漁師が漁をしている風景にも出会えるかも…。沈下橋や、市内に点在する観光スポットへの移動手段としても気軽にご利用いただけます。マウンテンバイクの他に、電動自転車や二人乗りのタンデム自転車などもあります。(詳しくはQRをチェック)

BBQ バーベキュー



食も進む！川のそばで特別な BBQ タイム
川原で BBQ

四万十川近隣のキャンプ場では川を眺めながらBBQをすることができます。四万十川で遊んだ後のBBQは普段より美味しく感じるかも!?(キャンプ場の情報についてはP.18をチェック)



BBQをしながら
遊覧船が見られるかも！

しまんとリバーベキュー
プロジェクト

道の駅よって西土佐、ホテル星羅四万十では、四万十川を眺めながら地域の新鮮な食材を使った本格的なBBQをお楽しみいただけます(要予約)。手ぶらでも初めてでも気軽に楽しめる内容となっていますので、四万十市西土佐の恵みをじっくりとご堪能下さい。

マップd-3



公式 HP



独自の食文化を楽しむ



四万十市では「何を食べても美味しいね!」といわれます。山・川・海と豊かな自然の恵みを授かり、川や海の幸、地物の野菜や山菜など、新鮮な食材が溢れています。また、市街地には数多くの飲食店が並び、料理人たちが旬の食材に手間暇かけて、工夫を凝らした独自のメニューを提供しています。常連さんも観光客も分け隔てなく賑わっているのも特長で、もてなし満載の大将に「今日のオススメは?」と声をかけるのもありかも・・・



「旬」を大切にし、最大限に活かす食の文化を通じて、ここに暮らす人々の顔や四万十独特の風情が見えてきます。



飲食店情報



ざぶっと
image.movie

ようきたね!



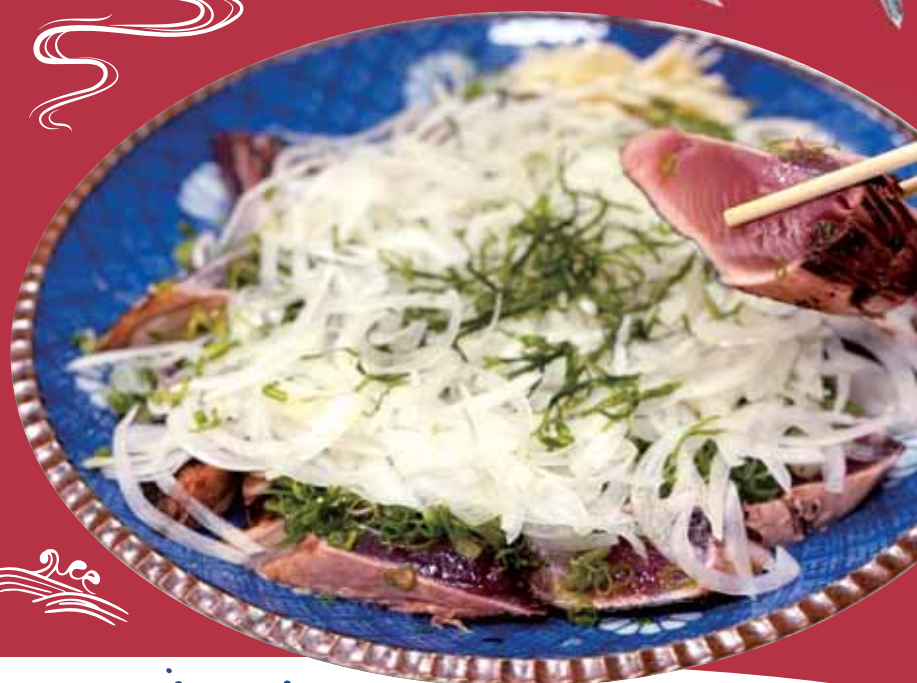
中村の塩たたき

旬 3月~5月、9月~11月

塩や酢、果汁などを利かせた中村でしか食べられない「伝統の塩たたき」は、宴会などに欠かせない身近な料理です。店舗ごとに作り方が異なり、それぞれ工夫と知恵を凝らしたこだわりの逸品を楽しんでください。



うちのタタキは他とはひと味がうがよ!



四万十ぶしゅかん

旬 7月中旬~10月

ぶしゅかんは古くから四万十川流域の食文化に根付く酢みかんで、酢みかんの王様と言われています。独特の香りと爽やかな酸味は四万十料理に欠かせない究極の脇役です。



新子にぶしゅかん!

まあ一回飲んでみて! ハマるけん!



四万十市特命職員
ぶしゅまるくん

ぶ酎ハイ

ぶしゅかん果汁を使った人気のご当地酎ハイ。爽やかな柑橘の香りとキレのいいスッキリとした酸味が人気です。



中村の塩たたきと一緒にぶ酎ハイで乾杯!



ざぶっと





四万十
グルメ
gourmet



天然鮎

旬 6月～10月、12月～1月

四万十川で育った天然鮎は「香魚」と呼ぶにふさわしい豊かな川の香りが感じられます。

鮎の塩焼き



天然うなぎ

旬 4月～9月

伝統漁法で漁獲された天然うなぎ。肉厚のうなぎは炭火で焼き上げること皮は香ばしく、身は弾力のある食感になります。

うなぎの蒲焼



川エビ

旬 4月～8月

四万十川には3種類の川エビが生息しており、体長は長いもので10cmもあります。から揚げや塩焼きにして殻ごと食べられます。

川エビの唐揚げ



アオサノリ

旬 2月～5月

口にふわっと広がるアオサノリの豊かな風味が特徴。天ぷらや汁物に入れたりして食べられます。

あおさのり
天ぷら



ビリガツオ

旬 3月～5月、9月～11月

水揚げから間もない超新鮮なカツオ。衝撃的な柔らかさともっちり食感がクセになります。



四万十のゴリがたっぷり！



ゴリ丼

新鮮なビリガツオはもちもち食感！



ビリガツオの刺身



まだまだある！四万十食材



四万十牛

西土佐地域で育てられた黒毛和牛。年間約100頭しか出荷されない幻の牛です。甘くとろけるような食感が◎。



米ナス

旬 6月～10月

地元で親しまれている米ナスは、西土佐地域での露地栽培が盛んです。田楽やフライにして食べるのがおすすめです。



濃厚な甘味！
さっぱりとした脂質



米

四万十市は高知県西部の主要な米の産地です。「しまんと農法米」「山間米」など、各地域で栽培されたブランド米があります。

山菜

イタドリ、ワラビなど豊かな自然の中で春に芽吹く山菜は昔ながらの郷土料理に欠かせない食材です。



くり

旬 9月～10月

四万十川流域は古くからの栗の産地で、採れる栗は実が大きく糖度が高いことが特徴です。



ゆず

旬 10月～11月

きれいな空気と水をたっぷり吸って育ったゆず。加工品を使った商品も沢山あります。



アオノリ

旬 1月～5月、12月

四万十川は全国屈指の天然スジアオノリの産地です。乾燥させた商品がお土産ものとして販売されています。



かわらっこ市 西尾さん

田舎寿司

焼いた魚の身をほぐし入れて酢飯を作るのが地元流の田舎寿司。玉子焼きで巻く玉子寿司や、昆布の巻き寿司など古くからある田舎の味です。



四万十の地酒

山間地でとれた米と四万十川の伏流水を利用して作られる地酒は格別です。

ごり

旬 3月～5月

ごりは淡水性ハゼ類の総称でヌマチチブなどの幼魚の事です。甘いタレで味付けした佃煮の他、ごり丼なども有名です。



ツガニ

旬 8月～10月

濃厚なミソの味は絶品。ツガニ汁、「ガネみそ」と呼ばれる郷土料理など、秋の味覚として親しまれています。



ざぶっと



「しまんと市民祭」 小京都・中村の夏を彩る



ざぶっと
image_movie

しまんと納涼花火大会

しまんと
市民祭

市民祭を締めくくる納涼花火大会。音楽と花火が共演し、色とりどりの花火が打ち上がります。「日本最後の清流」と呼ばれる四万十川の水面に色鮮やかに映る花火は幻想的です。

開催日 8月最終土曜日
場所 四万十川お祭り広場
マップ g-7

なかむら踊り・しまんと提灯台

しまんと
市民祭

「なかむら踊りパレード」・「提灯台パレード」など市民参加のできるお祭りです。特に、明かりを灯して市街地を練り歩く提灯台の勇壮なパフォーマンスは、参加団体ごとに趣向を凝らしており一見の価値があります。

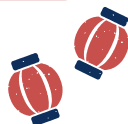
開催日 7月最終土曜日
場所 四万十市街地
マップ g-7

全日本女郎ぐも相撲大会

しまんと
市民祭

毎年8月の第一土曜日に一條神社境内で、子供達の夏の思い出として開催されている「女郎ぐも相撲大会」。全国ではここ四万十市中村と、鹿児島県加治木町のみに残る伝統行事です。

開催日 8月第1土曜日
場所 一條神社
マップ g-7



うまいもの商店街

西土佐の
お祭り

西土佐ならではの山・川の豊かな恵みを使ったうまいものや地場産品、手工芸品が大集合。商店街を散歩して西土佐のうまいものを食べ尽くそう。

開催日 10月下旬
場所 奈路商店街 ※詳しい内容はお問い合わせください。
問合せ 四万十市産業建設課 ☎0880-52-1113
マップ d-3



半家天満宮 秋祭り

はげてんまんぐう

西土佐の
お祭り

魔除けの意味を持つ牛鬼が先頭で道を清め払い、伝統衣装を身につけた住民が半家沈下橋を渡り、踊りを奉納。半家天満宮の境内では、地元住民や小学生が「五ツ鹿踊り」や「花取り踊り」を披露し、五穀豊穡を願うお祭りです。

開催日 11月8日 場所 半家天満宮
マップ e-2



よさこい四万十

中村の
お祭り

きらびやかな衣装を身にまとった踊り子たちが、市内で舞い踊ります。天神橋アーケードでのフィナーレでは、チームの垣根を越えて全チームが一斉に乱舞！この総踊りはよさこい四万十でしか見ることができません。

開催日 9月中旬
場所 中村駅、不破八幡宮、東下町商店街、天神橋アーケード他
マップ g-7



しまんと黒尊むらまつり

くろそん

西土佐の
お祭り

秋の紅葉シーズンに黒尊溪谷で開催されているお祭り。素晴らしい景観に囲まれながら、催し物や秋のグルメを楽しむことができ、自然の恵みを五感で感じられます。

開催日 11月中旬 場所 黒尊親水公園
マップ b-3



歴史の深みを紐解く

小京都物語



どっぶり
image_movie



歴史情報

一條さんのまち 中村

四万十市(旧中村)のまちには、前関白一條教房公が応仁の乱による京都の荒廃を機に、応仁2年(1468)に下向し、京都の文化がまちに入ってきました。土佐一條家はその後、天正2年(1574)に長宗我部元親によって豊後に追われるまで100余年の間栄えました。藩政時代には山内一豊の弟・康豊が治め、のちに3万石の所領をもつこともありました。その後550年以上たった現在も、中村の人々は「一條さんのまち」であることを大切にしまちづくりや文化・伝統を受け継いでいます。こうした歴史をもつ四万十市(旧中村)のまちは「土佐の小京都」と呼ばれています。四万十川の氾濫や火災、震災等により、町の姿は変化していますが、碁盤目状の街区や、祇園、京町、鴨川、東山などの地名にも京都とのつながりを大切にした町の歴史が感じられます。



四万十市の街並み



一條房家公

一條神社

いちじょうじんじゃ

神社

一條神社は、江戸時代に一條教房公を偲んで創建された“土佐の小京都”のシンボルとも言える神社です。一條教房公は、この地で土佐一條家を興し、地域の歴史に大きな影響を与えました。中心街に位置し、街中からのアクセスも良好。毎年秋に行われる一條大祭は、親しみを込めて「いちじょこさん」と呼ばれ、多くの参拝者で賑わいます。

マップ g-7

☎0880-35-2436 所 高知県四万十市中村本町 1-11

不破八幡宮

ふばはちまんぐう

神社

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。県内で現存する最古の神社建築です。

マップ g-7

☎0880-35-2839 所 高知県四万十市不破 1374-1



本殿は国の重要文化財

土佐一條公家行列 藤祭り

土佐一條公家行列は、1468年京都を離れ、幡多荘中村に下向する教房公の入府を再現して行われます。京都の葵祭りの公家行列に倣って行われるもので、室町時代の衣装を身にまとった総数延べ100名の参加者が市内を練り歩きます。それぞれ役職に応じた色とりどりの衣装は時代絵巻さながらです。

開催日 5月3日

場所 市街地・一條神社

マップ g-7



時代絵巻さながら
華麗に蘇る中世の雅



一條大祭

社殿の建立(1862年)を記念して江戸時代末期に始まったとされる一條大祭。古くから京都 賀茂御祖神社(下鴨神社)にて、古式にのっとり灯された御神火を頂き、一條神社本殿に奉納する「御神火奉迎式」から始まり、提灯行列や稚児行列、神楽など、雅な行事が行われ多くの人で賑わいます。また御神火は一條神社境内にて三日三晩かがり火として灯され続けます。

開催日 11月22日～24日

場所 市街地・一條神社

マップ g-7



下鴨神社で御神火を灯す



稚児行列



宵宮祭 提灯行列



不破八幡宮大祭

男神、女神の御輿による「神様の結婚式」で有名な不破八幡宮大祭。街を練り歩いた男神の御輿が待つ八幡宮に、女神の御輿が到着した後、「興合わせ」の儀式などが執り行われます。神様の結婚式は、神社を勧請した一條公が、当時盛んに行われた略奪結婚などの風習を戒めるために、始めたと伝わる全国的にも珍しい神事です。

開催日 9月中旬

場所 不破八幡宮

マップ g-7

大文字の送り火

四万十川下流の間崎地区で行われる大文字の送り火。暗闇に浮かび上がる25メートル四方の「大」の文字は小京都中村に夏の終わりを告げる風物詩です。

開催日 旧暦の7月16日

場所 間崎地区

マップ h-8



小京都中村の
伝統と魅力を
体験



博物館



マップ g-7

☎0880-35-4096

所 高知県四万十市中村2356
為松公園内

四万十市郷土博物館 (愛称:しろっと)

中村城跡(為松公園)の一面に建つ城の形をした博物館です。天守閣風の最上階からは、東山と市街地を一望することができます。館内には、四万十川や支流と紡いできた暮らしや歴史・文化を「川とともに生きるまち」として紹介しています。まちに伝わる古文書や美術工芸品など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。



公式キャラクター
しろっと君

ホテル 星羅四万十 西土佐

せいら

女性浴場は黒大理石、男性浴場は大理石を使用。女性浴場はミストサウナを完備しており、高い温度で身体に熱が伝わりやすく十分な発汗作用があります。男性浴場はドライサウナで血行を良くし新陳代謝を促して、さっぱりフレッシュできます。夜は隣接の四万十天文台（詳細はP.6）で星空体験が可能です。

マップ e-3

☎0880-52-2225

所 高知県四万十市西土佐用井 1100



公式 HP



料理一例



ゆったり眺める景色に
うっとり

しまんとで"寛ぐ" 癒しの温泉旅

天然温泉のやさらかな湯に身をゆだね、四万十の自然に癒されながらゆっくりと湯浴みを楽しめます。心も体もほぐれる、至福の湯時間をご堪能ください。



料理一例



四万十いやしの里 中村

「四万十いやしの湯」では、天然温泉・薬湯・サウナ・海水露天風呂が楽しめるなど、さまざまないやしのメニューが心ゆくまで堪能できます。また、施設内のレストランで食べられる山・川・海の幸をふんだんに使った滋味豊かな四万十料理も魅力の一つです。

マップ h-8

☎0880-31-5111

所 高知県四万十市下田 3363



公式 HP



温かいおもてなしが魅力の宿泊施設

快適なホテルから情緒豊かな旅館、家庭的な雰囲気がある民泊まで、旅の目的やスタイルに合わせて多様な宿泊施設が揃っています。温かいおもてなしで心癒される滞在をお楽しみください。



宿泊施設情報



四万十川沿いや海の近くなど絶景ロケーションで楽しめるキャンプ場がいろいろ！カヌーやSUP、BBQなどを体験できます。

大自然にステイ キャンプ場

四万十・川の駅 カヌー館



夜空の星を眺めながらの
ソロキャンプやファミリー
でのBBQも人気！

四万十川を臨むロケーションを生かしたリバービューのオートキャンプ場。お湯が使える流し台付きのキッチンサイトを完備。夜には旧環境庁が「星空の街」に認定した満天の星空も楽しめます。ファミリーや仲間、一人キャンプも大歓迎です。

マップ e-3

☎0880-52-2121

所 高知県四万十市西土佐用井 1111-11



公式 HP

宿 泊	オートサイト	フリーサイト	バンガロー等
体 験	カヌー	SUP	ラフト
設備&サービス	温水シャワー	Wifi/AC ※1	

※1 AC 電源有り（オートサイトのみ）

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。
大自然に囲まれたキャンプ
サイトでのんびり。

四万十川のほとりに広がる、豊かな自然に囲まれたアウトドア施設です。キャンプサイトは26区画あり、バンガローもあります。トイレやシャワー室、コインランドリー等もあり、キャンプ用品のレンタルも充実しています。

マップ d-4

☎0880-31-8400

所 高知県四万十市田出ノ川 24



公式 HP

宿 泊	オートサイト	フリーサイト	バンガロー等
体 験	カヌー	タンデムSUP	メガSUP
設備&サービス	温水シャワー	Wifi/AC ※1	食材販売 ※2

※1 A サイトのみ AC 電源有 ※2 要予約

泊まって遊ぶ学校 四万十楽舎



廃校の小学校に
泊まれる！

廃校になった小学校を利用した宿泊施設。教室、保健室、放送室や校長室に泊まることができます。カヌーや沢歩き（シャワークライミング）、イカダ遊びなどの自然体験のほか、四万十川をのんびり体感できる魚釣りもできます。

マップ e-4

☎0880-54-1230

所 高知県四万十市西土佐中半 408-1



公式 HP

施 設 長	新 玉 さん	宿 泊	校舎宿泊
体 験		カヌー	川釣り
設備&サービス		風呂	Wifi/AC ※1

※1 AC 電源は予約時確認 ※2 宿泊プランにて利用可

オートキャンプ場 とまろっと



自然とふれあう土佐西南大規模公園にある海と山に囲まれた四国最大規模の敷地面積のオートキャンプ場。高台から一望する太平洋のパノラマは絶景です。初心者の方でも気軽にアウトドアを楽しめるように施設も充実しています。

四万十川の河口、
太平洋を眼下に臨む
オートキャンプ場

マップ t-7

☎0880-33-0101

所 高知県四万十市下田 3548



公式 HP

宿 泊	オートサイト	フリーサイト	バンガロー等
体 験	シーカヤック	海岸遊び	
設備&サービス	温水シャワー	Wifi/AC ※1	食材販売 ※2

※1 AC 電源は予約時確認 ※2 要予約

副所長 岩上さん

どっぴり



18

川の恵み

四万十川で育った天然の「鮎」や「ツガニ」、
香り豊かな海苔など四万十のお土産で喜ばれる商品です。

あの人に持って帰りたい
四万十のもの
四万十市の豊かな自然に
恵まれた、えいもん、
うまいもんをお土産に。

よってみて！
うまいもんが
いっぱいやけん！

鮎市場 みっちゃん



お酒
ドリンク
調味料



ふるさと納税で名産品をお届け！

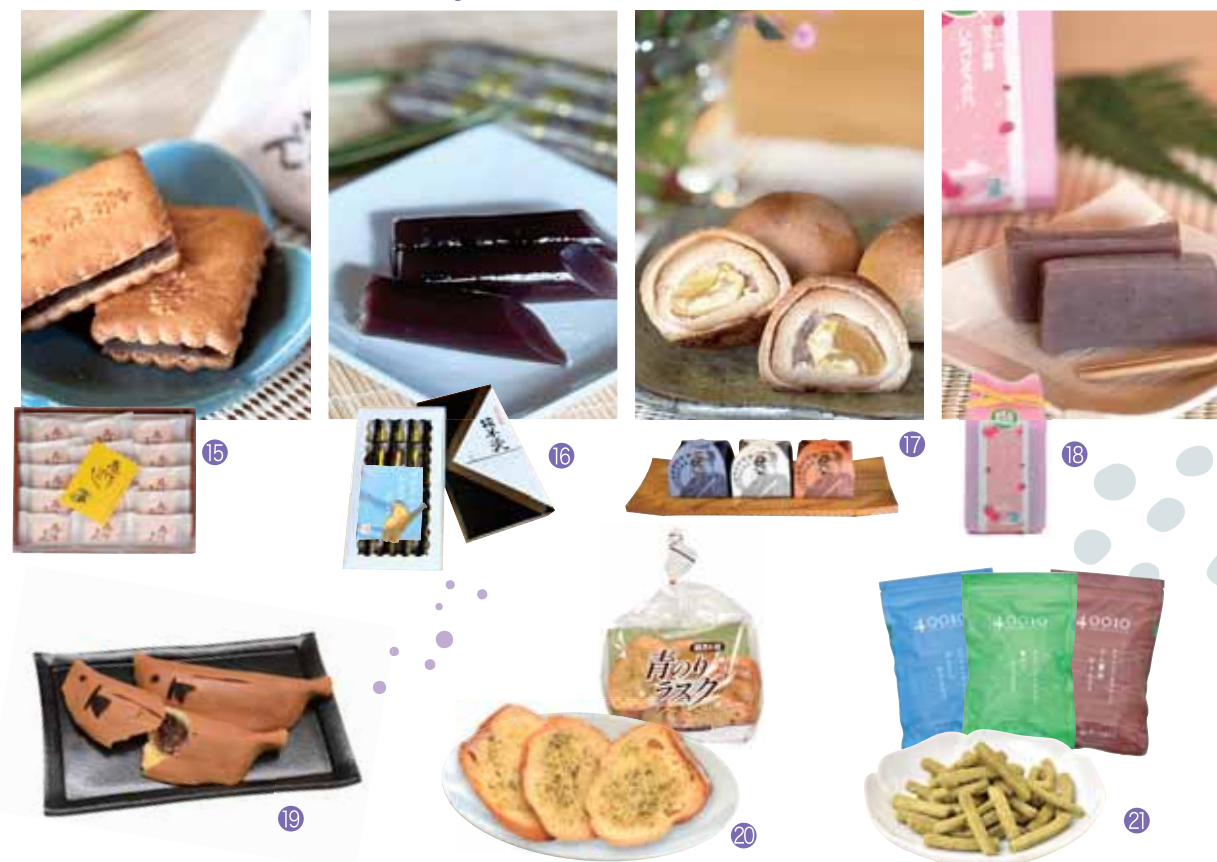
ご寄附のお礼として、四万十市自慢の返礼品をご用意しました。
豊かな自然に恵まれた山・川・海の美味しい食材がたくさんあり、
四万十川というフィールドを活かしたアクティビティも人気です。



四万十市ふるさと納税

四万十の
お菓子

素朴でやさしい甘さの和菓子や地元の素材を活かした名産品など四万十の
味覚を感じられるお菓子です。



- ① 天然鮎の塩焼き ② のり佃煮 ③ つまみのり ④ 四万十川天然鮎のコンフィ ⑤ ツガニ(モクズガニ) ⑥ 青さのりスープ
⑦ 純米吟醸酒 山間米 ⑧ 純米吟醸原酒 四万十の風 ⑨ ぶしゅかんドリンク ⑩ Bu耐ハイベース ⑪ 台北ラー油
⑫ ばかたれ ⑬ みんなのボン酢、家族タレ(みそ) ⑭ しまんとフルフルドレッシング
⑮ 泰作さん ⑯ 筏羊羹 ⑰ 一條公 ⑱ 四万十物語いちごようかん ⑲ 鮎 ⑳ 青のりラスク ㉑ かりんとう

※店舗により取り扱いがない場合もありますので予めご了承ください。

四万十で
食べたい！
人気のスイーツ



- ① cafe n2 チョコレートパフェ ② フローリア コーヒーゼリー&パンナコッタ
③ カフェまほら まほらプリン ④ 上原菓子舗 いちごタルト
⑤ ストロベリーSANKANYA 栗のモンブラン ⑥ 欧風洋菓子専門店アモンド シュークリーム
⑦ 洋菓子店フルレット フロランタン ⑧ おいしい和菓子 苺大福



Plan 1 中村エリアをふらっと散策 観光コース



1日目

12:00 遊覧船と佐田沈下橋 詳しくはP.3

遊覧船に乗りながらお弁当でランチ。四万十川をゆっくり進みながら、心もお腹も満たされる贅沢なひととき！



14:30 四万十市郷土博物館 詳しくはP.15

(愛称：しろっと)

中村城跡に建つお城風の博物館で、四万十川流域の暮らしや歴史文化を発見！天守閣の展望スペースから市街地を一望すると気分は城主！？



18:00 居酒屋めぐり 詳しくはP.9

ぶりはし酒で四万十の食を満喫！地元ならではの一品と美味しいお酒にテンションもアップ！



21:00 ホテルで宿泊 詳しくはP.17

中心街のホテルでのんびりリフレッシュ。



2日目

12:00 天神橋商店街付近 詳しくはP.15

どこか懐かしいアットホームな商店街。店主との温かい交流も、旅の楽しみのひとつ。ふと立ち寄ったお店で、心もほっこり！



17:00 トンボ自然公園 詳しくはP.5

(四万十川学遊館)

四季を感じながら広大な園内をのんびり散策。併設の四万十川学遊館では、四万十川や世界の魚、昆虫の標本がたくさん！童心に帰ること間違いなし！



移動は循環周遊バスが便利です。

Plan 2 西土佐エリアでしぜん遊び 体験コース



1日目

11:00 リバーサイドで本格BBQ 詳しくはP.8

道の駅よって西土佐で手ぶらBBQ！クッキングガイドを片手に本格的なBBQを楽しんだ後は、レンタサイクルでカヌー館へGO！



12:50 カヌー館 詳しくはP.18

初心者でも気軽にカヤックやサップを楽しめる！四万十川の流に身を任せて、大自然を満喫。経験豊富なリバーガイドが案内してくれるから、安心して楽しめます！



17:00 ホテル星羅四万十で宿泊 詳しくはP.17

四季の恵みを使った美味しい料理を堪能した後は温泉でリラックス。隣接の四万十天文台で、満天の天体ショーに感激！



2日目

9:00 サイクリング 詳しくはP.8

行き先は自由！レンタサイクルで西土佐エリアを散策。見渡す限りの大自然の中を、思いのままに探検してみよう！



11:00 道の駅 よって西土佐 詳しくはP.22

地元の新鮮な農産物や特産品を購入して、テラス席で楽しめます！隣接するSANKANYAは地元食材を使ったスイーツが人気。鮎市場では四万十川の天然鮎の塩焼きも堪能できて、グルメが満載！



移動は四万十川バスが便利です。

※レンタサイクルもご利用できます。詳しくはP.8を参照。

街めぐりに
おすすめ

乗り物 & ガイドサービス

GuideService



観光バス情報



タクシー情報

まちなかぐらっと 循環周遊バス

市街地～佐田沈下橋～観光施設を巡回する観光周遊に便利なバス！1日500円で乗り放題！1日4便を乗り継いで、観光施設を満喫できます。

【運行日】土・日・祝日(年末年始を除く)、GW、夏休み(8月全日)

【料 金】1日 500円(小学生以下半額、乳幼児無料)

【問合せ】高知西南交通 ☎0880-34-6221

四万十川沿いを走る 四万十川バス

中村エリア～西土佐エリアを1日1往復する観光バス。四万十川のゆるやかな流れに沿って運行し、流域の風景をゆっくりと楽しむことが出来ます。沈下橋への立ち寄りはもちろん、遊覧船やカヌー体験(ともに別料金、要予約)などの併用も可能です。

【運行日】土・日・祝日(年末年始を除く)、GW、夏休み(8月全日)

【料 金】1日 1,000円～(コースにより価格が変わります。小学生以下半額、乳幼児無料)

【問合せ】高知西南交通 ☎0880-34-1266



四万十・足摺エリア周遊 しまんと・あしずり号

豊かな自然、昔ながらの人々の生活、日本の原風景が残された四万十・足摺エリア。

四万十川の遊覧、足摺岬のガイドツアー、絶景の柏島、文化のまち宿毛など、高知県西部の自然、文化の魅力を巡ることができます。

【運行日】土・日・祝日(4月～11月及び3月)、GW、夏休み(7月末～8月前日)、春休み(3月後半)

【料 金】半日 1,500円～(コースにより価格が変わります。小学生以下半額、乳幼児無料)

【問合せ】高知西南交通 ☎0880-34-6221

快適に名所を観光 おもてなしタクシー

高知県観光ガイドタクシー認定の“おもてなしタクシー”講習を受けたドライバーが案内するタクシープランです。沈下橋を巡るコースや小京都の風情が漂う一條神社、郷土博物館など、市街地の散策も楽しめる周遊コースがおすすめです。

まちな歩き観光ガイド LOILOI しまんと



LOILOI 情報

歴史の息づく小京都のまちを散策。まちの魅力をより深く知れる、観光ガイド「LOILOI(ロイロイ)しまんと」。「ロイロイ」とは幡多地域の方言で「ぶらぶら歩く」という意味です。ガイドと一緒に、四万十市のまちをロイロイしながら散策しませんか？四万十市を愛してやまないガイドが、心を込めて皆様をご案内いたします。

●お申込み
(一社)四万十市観光協会
☎0880-35-4171



観光案内所

四万十市観光協会 中村

土佐くろしお鉄道中村駅からすぐ！パンフレットやレンタサイクル、旅行・観光に関するご相談はお任せください。

所 高知県四万十市駅前町8-3

☎0880-35-4171

【営業時間】8:30～18:00



公式 HP

道の駅 よって西土佐 西土佐

四万十のお土産・特産品が勢揃い！旬の野菜も販売。イトインも可能。お気軽にお立ち寄りください。

所 高知県四万十市西土佐江川崎2410-3

☎0880-52-1398

【営業時間】7:30～18:00

【定休日】12月～2月 火曜日(火曜日が祝日の場合は営業)



公式 HP

四万十川ふるさと案内所 西土佐

J R 江川崎駅構内にあり、列車やバスなどを利用する際に便利な案内所です。

所 高知県四万十市西土佐江川崎2232-3(JR江川崎駅構内)

☎0880-52-1984

【営業時間】8:30～18:00

【定休日】毎週水曜日、1月1日～3日
※GW、夏休み期間中は無休



公式 HP

ざぶっと



しまんとマップ



四万十をめぐる おすすめ観光周遊バス
 四万十川バス
 循環周遊バス

観光案内所(四万十市観光協会)を起点とした車での移動目安です

① 屋形舟 さこや	8km	20min	① 佐田沈下橋	8km	20min
② 屋形船 四万十の碧	11km	25min	② 三里沈下橋	11km	25min
③ 屋形船 なっとく	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

観光案内所
 観光施設
 体験施設
 温泉施設
 花紀行(p6)
 コンビニエンスストア

四万十市観光協会まで
 高知龍馬空港から車で約2時間30分
 JR高知駅から特急で約1時間40分



シティアプロモーションmovie

日本最後の清流 四万十川

四万十川は約196kmに及ぶ西日本最長の大河です。山間を緩やかな勾配で、ゆったりと大きな蛇行を繰り返して太平洋(土佐湾)に注ぎます。この美しい川には多様な生き物が生息し、川と人の暮らしが強くつながった姿は「日本最後の清流」と称されています。

この大河で人々は川に足をつけ、泳ぎ、舟を出し、漁をしてきました。川は古くから遊びの場であり、漁労の場であり、舟運の航路として、流域の暮らしを支えてきたのです。

そして町は、川を京都に見立て、城を守る堀として使い、祭事では神や魂が行き交う場を創り出して発展してきました。

この町の歴史や文化にはいつも川が深く関わってきました。

四万十市はまさに「川とともに生きるまち」なのです。



川船で人や物を日常的に運搬している昭和初期の四万十川の風景。



師走の落ち鮎の解禁日には、夜明けと同時に大勢の釣り人が訪れます。投網や竿釣りなど様々な仕掛けで繰り広げられる風物詩を一目見ようと、赤鉄橋にもたくさんの見物客が訪れていました。



明治以来、児童が小学校へ登下校する際、朝と夕方に運航していた「学童の渡し」は、対岸をつなぐ大切な交通手段で、平成14年まで続いていました。



投網漁



火振り漁



青さのり



ころばし漁



川の氾濫により水中に沈む佐田沈下橋

先人たちの知恵と工夫 沈下橋

沈下橋とは、台風などの増水時に水中に沈むように設計された欄干のない橋で、昔から流域の人々の暮らしを支え続けてきた生活道です。



脈々と引き継がれてきた人と川とのやりとり

大河四万十川は、日々、住民の暮らしの中にあります。

それは恵みもあれば、厄介な氾濫なども自然の摂理として住民たちは受け入れてきました。

四万十川は、そんな人と川との「やりとり」が昔から連綿と続いています。

そして、この歴史と文化は、悠久の流れのごとく未来へと継承されていきます。



不破八幡宮 神輿洗い 神事



岩間天満宮夏祭り 岩間舟遊参



川沿いに広がる1,000万本の菜の花



子どもたちにとって川は絶好の遊び場

ア-ラ-ッ
レマ-ン