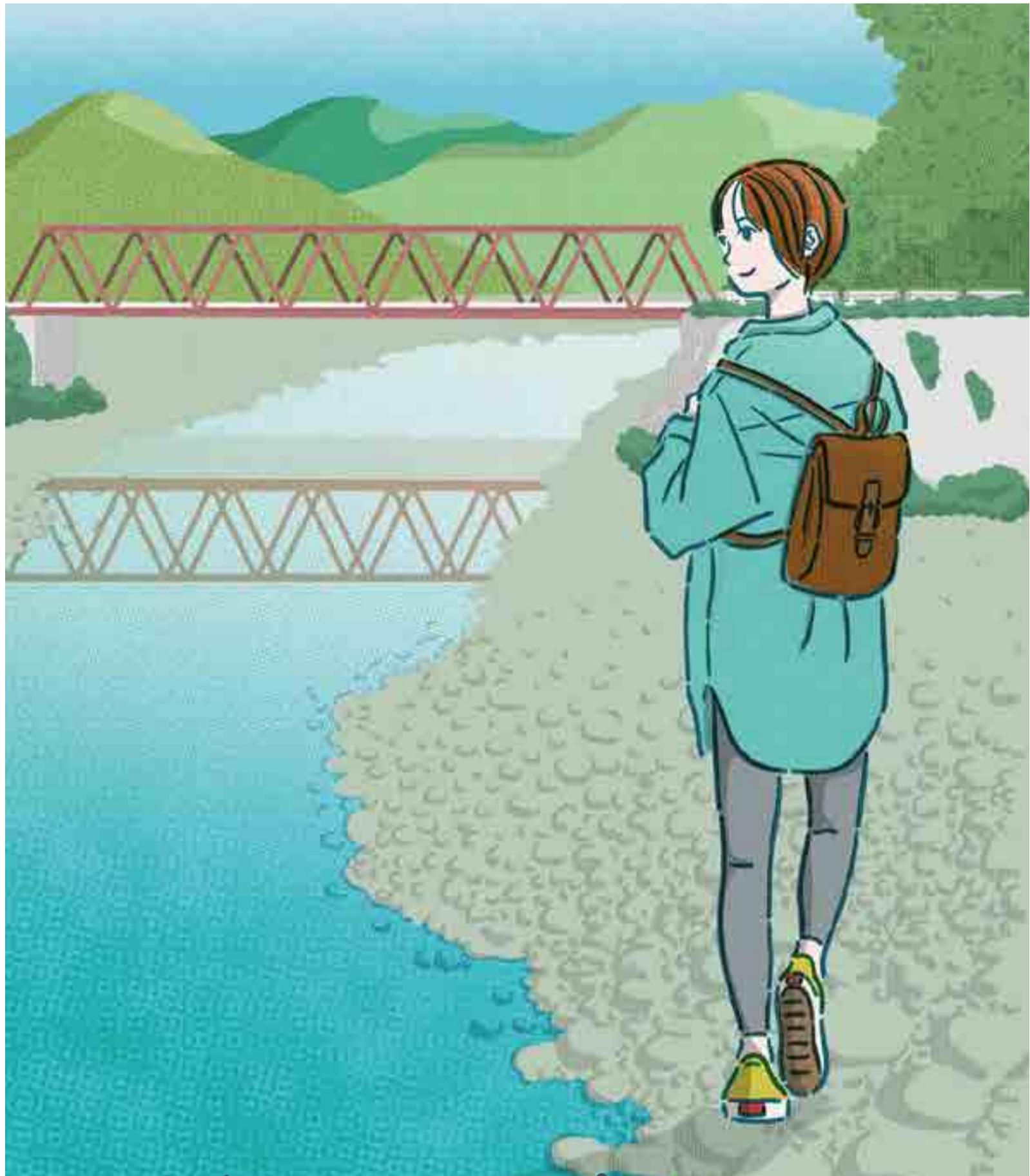


Mine

HIGASHI KOCHI

高知県東部 中芸エリアを“ナチュラル”に旅する。



H
I
G
A
S
H
I
K
O
C
H
I

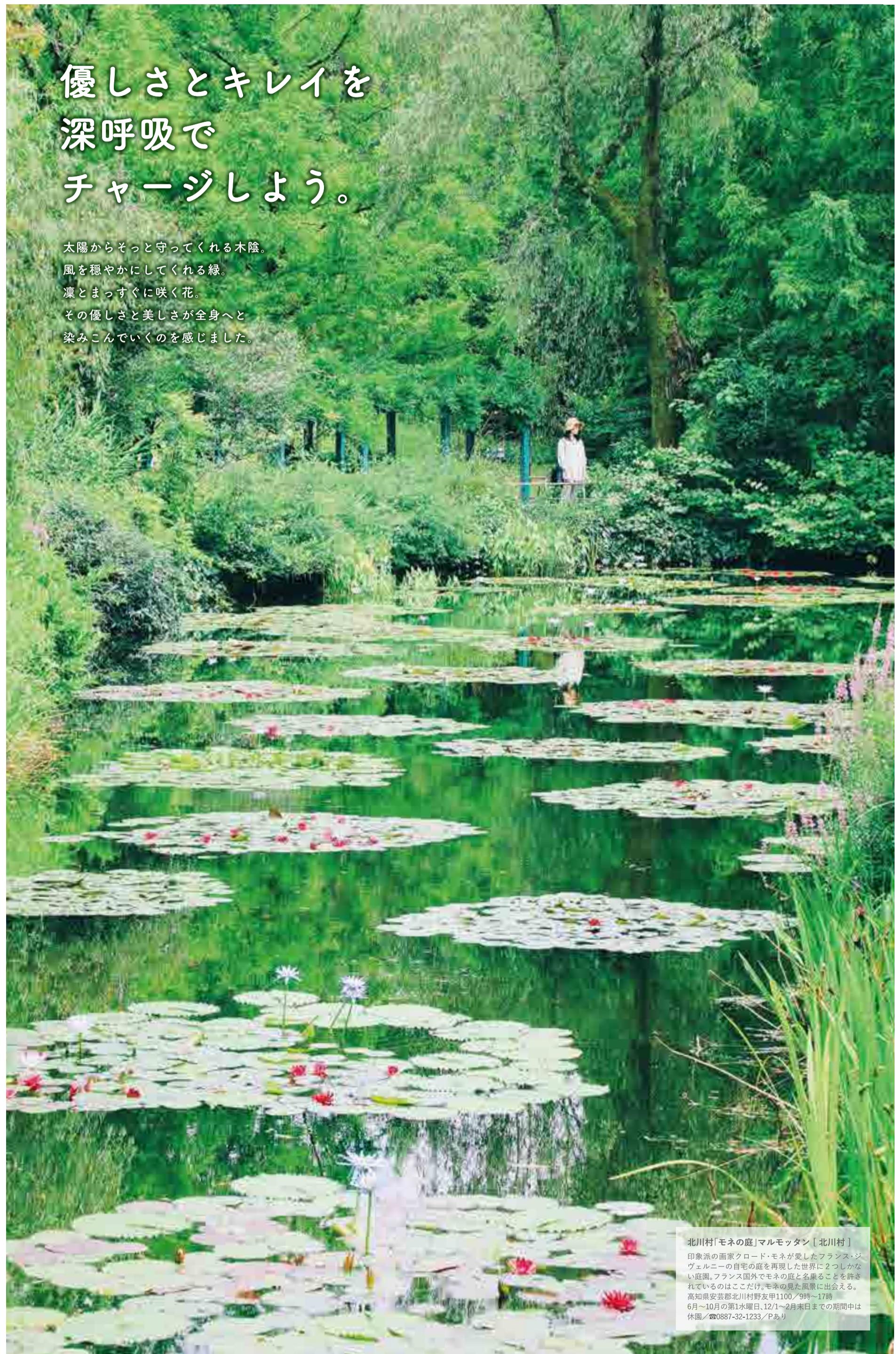
私に還る、
ネイチャートリップ。

優しさとキレイを
深呼吸で
チャージしよう。

太陽からそっと守ってくれる木陰。
風を穏やかにしてくれる緑。
凜とまっすぐに咲く花。
その優しさと美しさが全身へと
染みこんでいくのを感じました。

北川村「モネの庭」マルモッタン [北川村]

印象派の画家クロード・モネが愛したフランス・ジヴェルニーの自宅の庭を再現した世界に2つしかない庭園。フランス国外でモネの庭と名乗ることを許されているのはここだけ。モネの見た風景に出会える。高知県安芸郡北川村野友甲1100／9時～17時6月～10月の第1水曜日、12/1～2月末までの期間中は休園／☎0887-32-1233／Pあり





馬路森林鉄道・インクライン [馬路村]

馬路温泉前から出発する森林鉄道はSL風のディーゼル機関車で渓谷を周回。すぐ近くには水力で急勾配を上るケーブルカー・インクラインも。
高知県安芸郡馬路村馬路3564-1
8時30分~16時30分(12時~13時休)
日曜・祝日運行(8月は無休・雨天時休)
0887-44-2026(馬路温泉)／Pあり

わたしを森へ、 連れてって。

山に囲まれた小さな村で、
かっこいい乗りものに出会いました。
それは昔、大きな木材を山から海の町へと運んでいた
“力持ち”な森林鉄道。

運転手さんが合図をすると「ゴトンゴトン」と
ゆっくり動き出し、わたしを森へと連れていく。
小さな鉄道だけど、とても遠くを旅した気分。



やなせ
魚梁瀬森林鉄道 [馬路村]

丸山公園を一周する森林鉄道は一風変わったデザインの機関車が、魚梁瀬杉製の木造客車を引っ張ります。
高知県安芸郡馬路村魚梁瀬 丸山公園内
10時~15時30分(12時~13時休)
日曜・祝日運行(8月は土曜も運行・雨天時休)
0887-43-2055(集落活動センター やなせ)／Pあり



空のなかを、川のうえを、 ゆっくり歩こう。

澄んだ水が流れる安田川。
その道沿いに、青い空と緑の山に映える
赤鉄橋を見つけました。
足下から川が見えてドキッとしたのは
少しスリルがあって、
すごくキレイだったから。



みょうじんぐばし
明神口橋 [安田町]

安田川沿いの山々の緑に映える通称「赤鉄橋」は、日本遺産構成文化財のひとつでもあり、経産省の近代化産業遺産群にも認定されています。橋の表面は格子状の鉄板になっていて、川が透けて見えるのがなんともスリリング！
高知県安芸郡安田町小川
0887-30-1865(中芸のゆずと森林鉄道
日本遺産協議会)

もっと知りたい、自然の楽しみ方。

隠れ家
リトリートで、わたしだけのコスメを手づくり。
ゆっくり滴るアロマオイル…
ずっとこの家にある椅子…
ここだけに流れる、愛おしい時間がありました。



いなかじかん [安田町]
アスリートでセラピストの店主が営むアロマサロン。
体にやさしいランチが楽しめるカフェも併設。
高知県安芸郡安田町正弘731
(アロマサロン)木・金・土9時～16時営業
(カフェ)日・月9時～16時営業
☎0887-39-2088／Pあり



ゆずの香りと とろとろの湯に包まれて。

深い緑におおわれた山を眺める、
ゆずの里の温泉へ。

頭からつま先までゆずの香りの泡で
包み込んでリラックス。
そして、とろとろのお湯に浸れば
身も心もとろけそう。



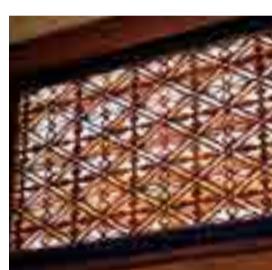
香りまでおいしい 里山のごちそう。

師匠は地元のおかあさん。
ゆずの香りに包まれながら
天然色の田舎寿司をつくろう。



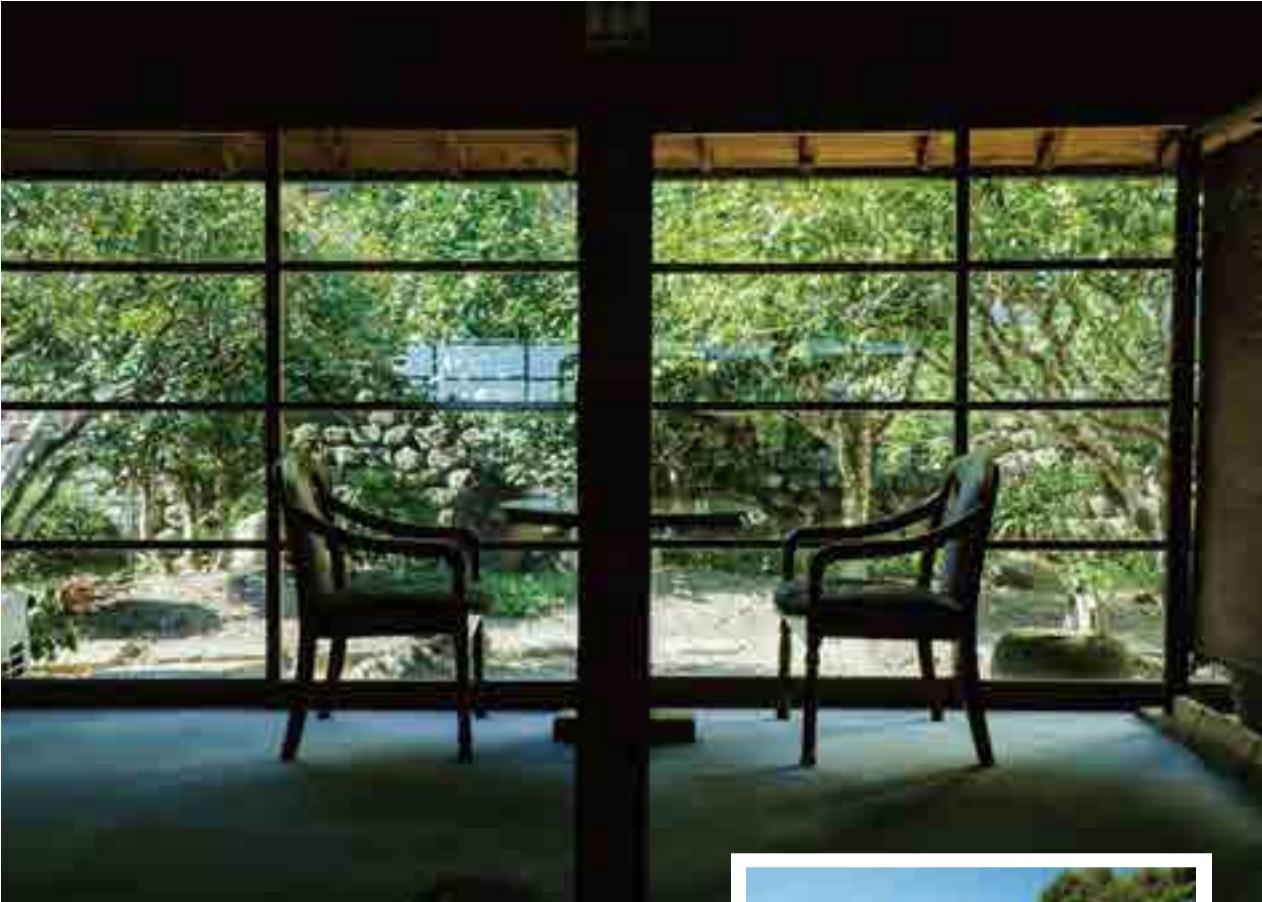
味工房 じねん [安田町]
生産者が丹精込めて作った野菜
や特産品の販売所。食事処では、
店名の由来にもなっている自然
薯をたっぷり使った「じねん丼」
が人気。田舎寿司づくり体験もで
きます。(要予約)
高知県安芸郡安田町正弘566
7時～17時(食堂7時～14時)
第3木曜・年始休
☎0887-39-2366／Pあり

とおい昔の人も愛した、 緑・光・風。



岡御殿 [田野町]

土佐藩主が東部巡視の際に本陣とした、田野の
豪商・岡家の屋敷。格式高い書院造りの建物で、
御殿、茶の間、土蔵などが保存復元され、藩政末
期の雰囲気を今に伝えます。
高知県安芸郡田野町2147-1／9時～16時30分
火曜(祝日の場合は翌平日)・年末年始休
☎0887-38-3385
Pあり(田野町ふれあいセンター)



ハマ
こ
れ
は
も
む
も
か
も！

海の町で生まれたご当地グルメ。
お魚や野菜がたっぷり入って
ジューシーな食べ心地。
なのにヘルシーで体も喜んでいる♪



中芸食材工房 [田野町]
地酒の酒粕を使ったお菓子など、地元食材をユニークな形に加工するお店。いちおしは、魚のすり身フレイを挟んだ「すりみードッグ」。実生のゆずを使ったゆずジュースとのセットもオススメ。
高知県安芸郡田野町1386-1／8時30分～17時
不定休／0887-38-5600／Pあり

ゆずの種は
キレイの種。

馬路村で昔からつくれていたゆずの種の化粧水をヒントに生まれたアイテムたち。
小さな種のすごいチカラを感じよう。



umaji ユズ石鹼
やさしくあらう

umaji
リンクル美容液
青いゆず



ゆづの森直売所 [馬路村]
旧魚梁瀬森林鉄道の木造駅舎を使った直販所。
馬路村農協のゆず製品をはじめ、工芸品やお土産物も販売しています。
高知県安芸郡馬路村3888-1／8時30分～17時
年末年始休
0887-44-2323／Pあり

時をこえて出会えた しあわせなカフェタイム。

ずっと大切にされてきた
宝物みたいな空間を満喫しよう。

さぼう せんぶく
茶房 千福 [田野町]

江戸末期に建てられたという登録有形文化財の

古民家で営むカフェ。ホットサンドやクリーム

ソーダなどレトロ感のあるメニューも魅力です。

高知県安芸郡田野町1305／7時30分～17時

水・木曜休

0887-38-5547／Pあり

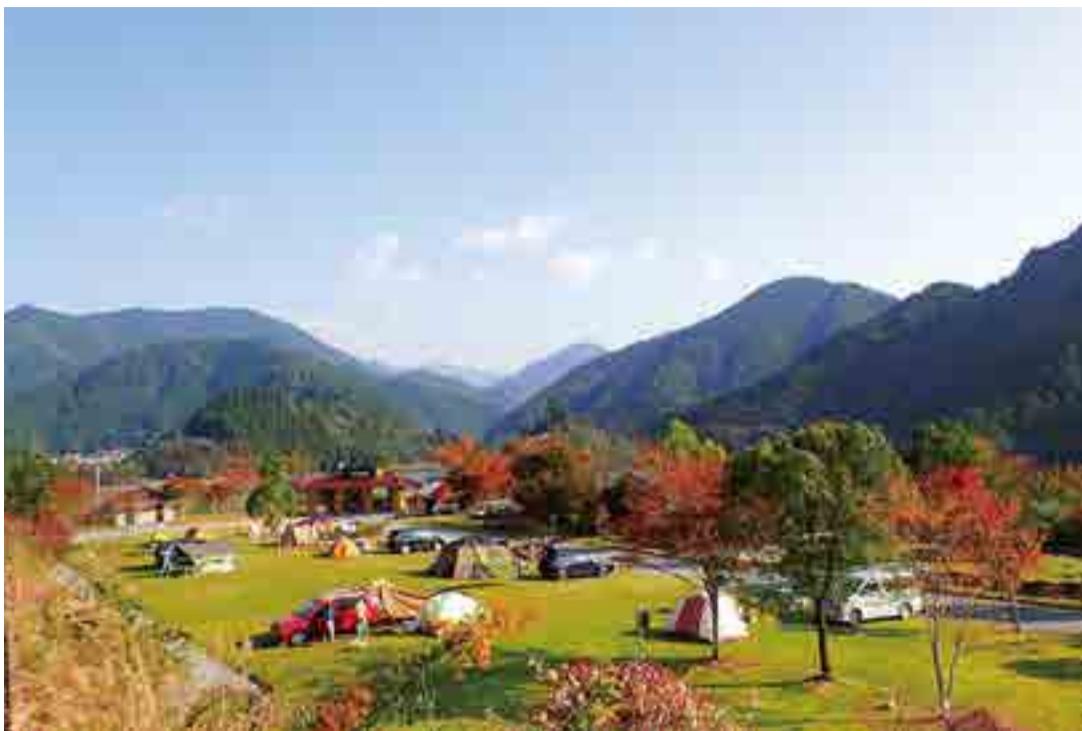


気ままsweets 甘音 [奈半利町]
田園地帯に佇むかわいらしい建物の正体は、
素材を活かしたお菓子が人気のケーキ屋さん。
フルーツやロールケーキなどを包んだ「クレープ
ばくだん」が人気。
高知県安芸郡奈半利町乙3059-1／11時～19時
月・火曜休
0887-30-1847／Pあり

甘い幸せは、
田園の向こうに。

田んぼのあいだを通ってたどり着くお店には
素材を大切にするパティシエさんがいました。
愛された素材たちは、とびきりおいしそうな姿になって
なんだかとても幸せそうに見えました。





山と話せそうな距離感。

やなせ
魚梁瀬ダムの湖畔のそばにあるキャンプ場は、
山々がとても近くに感じられる場所。
展望台から景色を眺めたり、
近くの釣り堀でアメゴを釣れば、
自然と仲良しになれた気分。

朝霧をまとう美しい山は
忘れることのできない景色です。

魚梁瀬森林公園オートキャンプ場 [馬路村]

山々に囲まれ、魚梁瀬ダムを一望できる絶好のロケーション。芝生キャンプサイトは18区画、ログハウスは5棟完備。空山川に囲まれて、おだやかな時間を過ごすことができます。(要予約)
高知県安芸郡馬路村魚梁瀬813-5／12～3月は休園(※相談可)
☎0887-43-2055(集落活動センター やなせ)／Pあり

わたしがキレイになった理由。

清流・安田川のほとりに建つ温泉宿は、
デッキに座るだけで澄んだ空気が
体に染みこんでくる。
温泉で肌を潤させて、
ゆずが香るレストランでヘルシーな
里山のお料理を楽しむ…

のんびり過ごしただけなのに
キレイになった気がします。

馬路温泉 [馬路村]

深い緑の山々に抱かれた温泉宿。温泉はお肌がつるつるすべすべになると女性からも好評です。お部屋は昔ながらの和室、ロフト付きの洋室、グループで泊まるパンガローの3種類。
高知県安芸郡馬路村馬路3564-1
☎0887-44-2026／Pあり



温泉氷を持ち帰って
美肌を目指そう



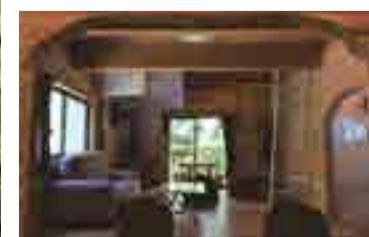
安田川アユおどる清流キャンプ場 [安田町]

安田川のすぐそばにあるキャンプ場。キャンプサイトには、バイクサイト、ペットサイトなどもあり、キャビン内にはコールマン製のカトラリーや寝袋など設備も充実しています。
高知県安芸郡安田町大字船倉500
☎0887-30-1960(予約)、0887-39-2266(問合)
TEL受付は火・水曜休／Pあり

川のせせらぎと 木漏れ日の光りが目覚まし。

にぎやかなキャンプ場から
赤い橋をわたって木々に囲まれたキャビンへ。
大自然の中だけどプライベート感があって
気ままに過ごせるところがうれしい。

自然散策や川遊びをした後は
うとうとお昼寝しちゃおうかな。





北川村「モネの庭」マルモッタンの
“ゆずドロップ”



モネの庭の風景が楽しめる缶に入った淡いグリーンのドロップ。北川村のゆず果汁をつかっており、爽やかな甘さがゆっくりと広がります。(P2 モネの庭)

やすだけ
安田家の
“チーズケーキ”

地元の子ども達がおやつを買
いに訪れる手作りスイーツ店の人気商品。
あっさり味でサイズも小ぶりだから色々な味を
楽しめます(A・C)



(B) 道の駅 田野駅屋 [田野町]

朝どれの魚から旬の野菜、人気のお店のお惣菜など、「食」で人気を集めるお店。四国一小さな町・田野町の魅力がギュッと詰まっています。地元の元気なお母さんたちの笑顔あふれる軽食コーナーも人気です。
高知県安芸郡田野町1431-1/7時30分~17時30分
年末年始休/
0887-32-1077/Pあり



奈半利のおかっての
“いちじくジャム”

奈半利町でとれた甘~い完熟いちじくを
たっぷり使った贅沢なジャム。
シンプルな材料のみで、必要以上に
加糖していないので、いちじくの
本当の風味と甘みを楽しめます。(C)

NATURE TRIP SOUVENIRS

やさしい・おいしい・おみやげ

中芸エリアのお店で見つけたおみやげたち。
この場所で愛されているもの、ひと目ぼれして
しまうほどのかわいさがあるもの、そのどれも
に自然の優しさが溢れています。



さくら寿しの “たまご巻”

厚めの卵焼きでシンプルな具とゆず
香る寿司飯を巻いた名物。卵のふんわり
食感と優しい風味に心まで驚かされます。(B)



かりょうこう なや
加領郷 魚舎の
“わんにゃんおやつ”

高知県で水揚げされた新鮮な
マグロを使ったペット用ジャーキー。
無添加&ヒューマングレードで
栄養価も高いのがうれしい。
(C)



(A) 輝るぼーと安田「土佐の元氣市」 [安田町]

地元生産者の新鮮野菜をはじめ、魚、お弁当、特産品、
手作り雑貨などなんでも揃うお店。ソフトクリームや
大判焼きも人気です。
高知県安芸郡安田町安田1716-6/8時30分~18時
第3水曜・1/1~1/4休/
0887-38-3320/Pあり



安田町の公認キャラクター安田朗(あ
んたろう)の焼き印入り。甘さ控えめ
の自家製あんこがたっぷり入って
います(粒あん・白あん)(A)



輝るぼーとの
“大判焼き”

安田町の公認キャラクター安田朗(あ
んたろう)の焼き印入り。甘さ控えめ
の自家製あんこがたっぷり入って
います(粒あん・白あん)(A)



たのやせいか
田野屋青峰の
“完全天日塩”

田野町の美しい海と眩しい太陽を
素材に、職人が丹精込めて育てた
ごく細粒の塩。野菜やごはんの
味を引き立てる、優しい口どけ
と塩みが特長です。(B)



(C) 奈半利駅物産館「無花果」 [奈半利町]

いちじくジャムなど奈半利町の特産品をメイン
に、ひがしこうちのお土産ものもずらり。2Fはイ
ートインスペースになっていてコーヒーを飲みながら
休憩もできます。
高知県安芸郡奈半利町乙1305-6 奈半利駅1F/8時
~17時/年末年始休/
0887-32-1288/Pあり



仙頭酒造場

みしお
美潮 純米吟醸
吟の夢 720ml

多くの工程を手作業で丁寧に行
う蔵元。フレッシュ＆フルーティーな味が特徴で、県産の酒米・
吟の夢100%で造った「美潮
吟の夢」は心地よい飲みやすさがあります。おしゃれなラベルも魅力的。



有光酒造場

安芸虎 純米吟醸 素
うすにごり生酒 720ml

辛口酒が主流の高知で、赤野川水系の水が
生む柔らかさと丸みのあるお酒にこだわる
蔵元。「安芸虎 素 うすにごり」は甘さと酸味
のバランスが心地よく日本酒ビギナーにも
おすすめ。



南酒造場

純米吟醸 南 720ml

すぐそばを流れる安田川からの良質な水
に恵まれ、小規模生産ながら多くのファン
に愛されている蔵元。辛口でありながら芳
醇な味わいが楽しめる「南」は、喉ごしや余
韻まで気持ちいいお酒です。

濱川商店

びょうふ
美丈夫 しゅわっ!!
500ml

高知県最東端にある蔵元で
奈半利川の伏流水を仕込み水にしてきめ細やかで
キレのあるお酒を造っています。しゅわっと
はじける発泡性の日本酒
「美丈夫 しゅわっ!!」は
女性に支持されています。

「酒の国」と呼ばれる高知県は、東西南北
に広がる県全体に18の酒蔵があり
ますが、そのうち軒もの酒蔵がひが
しこうちエリアにあります。その理
由のひとつとして、「きれいな水」が豊
富であることが挙げられます。ひがし
こうちエリアには、清流がいくつも流
れており、そうした良い水から良い
お酒が生まれているのです。全国に知ら
れている銘柄を生む蔵元から、小さく

差別ですが、共通するのは「地域に
根ざしておいしいお酒を造ろう」とす
る想い。それぞれの蔵元が表現する
酒をぜひ味わってみてください。

菊水酒造

ヨーグルトのお酒 170ml

江戸時代創業の長い歴史がありながら女性
社員が考えた新感覚のお酒を展開するユ
ニクな蔵元。県産のフレッシュなヨーグル
トを使ったお酒はお酒が弱い人でもおいしく
楽しめます。

土佐鶴酒造

土佐ベルガモット
リキュール 500ml

全国にその名を知られる蔵元。造りに適した酒
造井戸の水や自社で育種した酵母で造る辛口の
銘酒「土佐鶴」をはじめ、県産の土佐ベルガモット
を使った香り高いリキュールもおすすめ。

各蔵元のお酒はひがしこうちエリアの直販所や土産店、酒店などで購入できます。



ひがしこうちのお酒

Tourist Information Center

中芸エリアの観光情報拠点

馬路村ふるさとセンター まかいちよって家

“村人かかし”が出迎えてくれる村の入口にある観光案内所で、分からぬことがあります。スタッフが親切に教えてくれます。施設内では特産のゆず製品をはじめ、森づくりから生まれる間伐材を活かしたおしゃれなかばん「monacca(モナッカ)」、魚梁瀬杉を使った村の匠手作りの木工芸品なども販売。また、2階では旧魚梁瀬森林鉄道の模型や、運行当時の写真など貴重な資料を展示しており、地域の人と森林鉄道の深い関わりをうかがい知ることができます。風が気持ちいいデッキにも立ち寄りを。川の景色とともに、森林鉄道の面影を残す国指定重要文化財「五味隧道」を望めます。

高知県安芸郡馬路村馬路382-1／9時～17時／不定休／0887-44-2333／Pあり



村の情報は、まずここでチェック。スタッフの方が親切に教えてくれます。



2階には旧魚梁瀬森林鉄道の資料展示があり、当時の写真や映像で村の歴史を学べます。



魚梁瀬杉などで作られた家具のある休憩コーナー。木のぬくもりを感じながら景色も楽しめます。

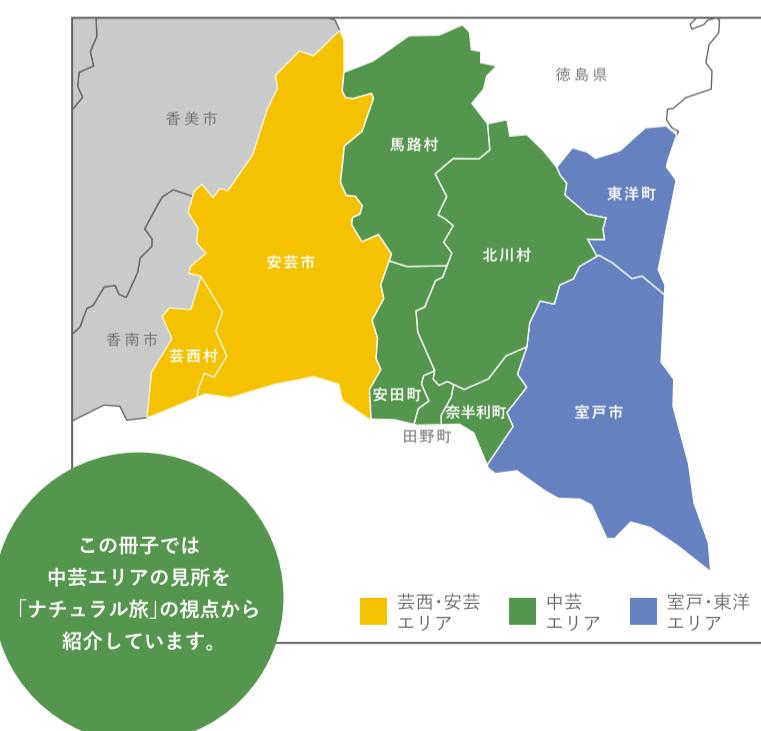


馬路村の特産品、ゆづを使った商品のほか、木工芸品などもぞくら。もちろん「ごくくなまくら」も販売しています。

About Eastern Kochi Area

ひがしこうちについて

ひがしこうちは、高知県東部地域にある9つの市町村(室戸市・安芸市・東洋町・奈半利町・田野町・安田町・北川村・馬路村・芸西村)で構成されています。ここから自然・暮らし・食・歴史・心の調和を楽しむ旅をご提案します。



高知県へのおおまかなアクセス

自動車・バス (南国IC着)

- | | | | |
|------------|---------|-----------|---------|
| ● 東京ICから | 約9時間 | ● 名古屋ICから | 約6時間 |
| ● 中国吹田ICから | 約3時間30分 | ● 広島ICから | 約3時間30分 |
| ● 岡山ICから | 約2時間 | ● 福岡ICから | 約7時間 |

鉄道 (高知駅着)

- | | | | |
|----------|---------|------------------------|---------|
| ● 東京駅から | 約6時間 | ● 名古屋駅から | 約4時間10分 |
| ● 新大阪駅から | 約3時間15分 | ● 広島駅から | 約3時間10分 |
| ● 博多駅から | 約4時間10分 | ※いずれも岡山まで新幹線利用後、特急南風利用 | |

飛行機 (高知龍馬空港着)

- | | | | |
|----------|---------|------------------|---------|
| ● 羽田空港から | 約1時間20分 | ● 成田空港から | 約1時間40分 |
| ● 伊丹空港から | 約45分 | ● 名古屋空港・中部国際空港から | 約1時間 |
| ● 福岡空港から | 約1時間 | | |

東部各エリアへの所要時間

※自動車を使用した場合の所要時間です。



自然のまま。ありのまま。
ひがしこうち旅

※掲載の内容は、2024年9月現在のものであり、変更となる場合があります。

高知県東部エリアの最新の観光、イベント情報は
「ひがしこうち旅」WEBサイトにて随時更新しています。

一般社団法人 高知県東部観光協議会 〒784-0042 高知県安芸市土居82-1
TEL:0887-34-0866 / FAX:0887-34-0865 / MAIL:tobukochi@vesta.ocn.ne.jp



webサイト



instagram

2024.09