

高知県東部地域観光ガイドブック

ひがしこうち Higashikochi



AKI-SHI



MUROTO-SHI



UMAJI-MURA



KITAGAWA-MURA



YASUDA-CHO



GEISEI-MURA



TOYO-CHO



NAHARI-CHO



TANO-CHO

ようこそ

東西ながい、高知県。
 高知駅、高知龍馬空港から海沿いに東へ、東へ。
 太平洋の雄大な姿におもわず深呼吸。
 山のひと雫から生まれた、
 清らかな水の流れにほっとひと息。
 森林に差し込む、美しい光に思わず立ちつくし、
 時代を駆け抜けた幕末の志士たちに思いを馳せる。
 大地と深海のエネルギーをチャージ。
 自然の恵みゆたかなご飯に、にっこり。
 なにげなく通りすぎるにはもったいない、
 2市、4町、3村それぞれの穴場と魅力をさがす旅。
 ようこそ、ひがしこうちへ。



ひがしこうちへ

ひがしこうち Higashikochi

アンケートにお答えいただいた、対象者全員に

オリジナルクリアファイルいずれか1つをプレゼント!



対象者 高知県東部地域9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)以外にお住まいの方

対象施設 メルキュール高知土佐リゾート&スパ(芸西村)、安芸観光情報センター(安芸市)、内原野陶芸館(安芸市)、安芸市立歴史民俗資料館・書道美術館(安芸市)、ホテルTAMAI(安芸市)、Hostel 東風ノ家(安芸市)、安田まちなみ交流館・和(安田町)、安田川アユおどる清流キャンプ場(安田町)、馬路温泉(馬路村)、馬路村ふるさとセンター まかいちよって家(馬路村)、岡御殿(田野町)、北川村「モネの庭」マルモッタン(北川村)、北川村温泉ゆずの宿(北川村)、ホテルなはり(奈半利町)、室戸ドルフィンセンター(室戸市)、室戸世界ジオパークセンター(室戸市)、むろと廃校水族館(室戸市)、スカイアンドシー・ムロト(室戸市)、岬観光ホテル(室戸市)、道の駅 キラメッセ室戸 食遊(室戸市)、MUROTO base 55(室戸市)、東洋白浜リゾートホテル(東洋町)、海の駅 東洋町(東洋町) ※2024年7月時点の情報です。

※柄はお選びいただけません。※画像はイメージです。

プレゼントがもらえるまでの流れ



◆このアンケートは一般社団法人 高知県東部観光協議会が行う調査です。◆高知県東部地域(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)の観光統計を分析するための調査です。◆この調査は上記9市町村以外にお住まいの方を対象としています。◆あなたの居住地域や、今回の旅行の訪問先、旅行に使った費用等についてお聞きします。◆氏名や住所等、個人情報特定する情報は聞きません。◆クリアファイルの画像はイメージです。◆アンケートの回答は携帯端末(スマホ・タブレット等)1台につき1回とさせていただきます。
 *QRコードは(株)アンソーウェブの登録商標です。

お問い合わせはコチラ

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

ひがしこうち 検索 <https://higashi-kochi.jp/>

@hello_higashi_kochi @tobukochi @tobukochi

土佐
くろしお鉄道
ごめん・なはり線

ひがしこうちの

魅力



©やなせたかし
©やなせスタジオ



東洋町



安芸市



安田町



奈半利町

ひがしこうちは海から山まで懐深く、東にながーい。車に乗って西から東まで山をドライブしながら、お気に入りの景色を探してみたり。土佐くろしお鉄道「ごめん・なはり線」に乗って、車窓からの太平洋を眺めたり。バスに乗って川沿いに山深くすすんで、ゆずの里を巡ったり。自然のなかでの温泉も楽しんだり。地元のお母さんがつくる、名物料理をおいしくいただき、ここでしか出会えない夕日を眺めて、1日の旅を終える。ひがしこうちの旅は、やっぱりのんびりがいい。



芸西村



田野町



室戸市



北川村



馬路村

のんびり、どっぷり
楽しもう♪



今回は、丸1日かけて海岸線や絶景を巡るコースや、贅沢に2日間かけて日本遺産やビューティースポットを巡るコースをご紹介します。その他にも、ひがしこうちの魅力的なスポットをご紹介します。老若男女、どんな人にもびっぴりの楽しみ方が見つかるのも、ひがしこうちの魅力のひとつです。あなたならではの、ひがしこうちの魅力を見つけてみてください。9つの市町村によって異なる魅力や自然の表情を、心ゆくまで満喫してください。

安芸市
ガイド

NORADOKEI



🕒 11:10
~11:25

ふれる

赤野休憩所

太平洋と琴ヶ浜がよく見える絶景ポイントで写真を撮ってインスタ映え!

🕒 12:25~

野良時計

ふれる

(→P.17 ①)

明治20年頃、当時の地主が独学でつくりあげた時計台。



🕒 11:40
~12:20

たべる

廊中ふるさと館

(→P.16 ⑧)

ランチは「安芸釜あげちりめん丼」でふるさとの味をおいしくいただけます!



安芸釜あげちりめん丼

KOTOGAHAMA



1日で巡る

おすすめ周遊コース ①

海岸線沿い 絶景巡り

旅をするなら思い出に残る良い写真をいっぱい撮りたい! そんな方はインスタ映え間違いなしの美しい海岸線沿いに行くコースがおすすめ。自然の恵みを存分に体感しながら地元グルメもしっかり味わう贅沢な旅路に。

Start!



高知市内

レンタカーを借りて、海岸線沿いの絶景を巡る旅へレッツゴー!

🕒 10:00
~11:00

あそぶ

琴ヶ浜~琴ヶ浜かっぱ市

(→P.14 ④)

「日本の白砂青松百選」の一つである、老黒松の茂る広大な海を眺めてのんびり。歩いてすぐのかっぱ市に並ぶ地元産の花や鮮魚、野菜などがおすすめ。

GEO SOFT



🕒 15:00
~15:30

たべる

ジオカフェ・ジオショップ

☎ 0887-22-6222

海洋深層水塩と土佐備長炭を使った「ジオソフト」でひと休み。

🕒 13:30
~14:00

ふれる

伊尾木洞

(→P.16 ④)

全長約40mある大きな洞窟で、自然がつくった神秘的な空間を体感。
※奥の滝までは往復約1時間かかります。



安芸市
ガイド

🕒 ~13:00

ふれる

土居廊中

(→P.16 ⑤)

現在も武家屋敷が残る、昔のままの町並みを散策。



安芸市
ガイド

番外編

千本山 (馬路村)

馬路村
ガイド



樹齢200~300年ほどの杉の巨木が林立する、魚梁瀬の「千本山」。その圧倒的な迫力と、登山道に咲く季節の花々が目を楽しませてくれます。

魚梁瀬山の案内人クラブ

平成11年7月に発足。魚梁瀬の森の再生を願うと共に、貴重な森の豊かな歴史を伝えることを目的として、馬路村の代表的な山である「千本山」をはじめ、安芸郡最高峰である、「基吉森」などを案内しています。

お問い合わせ
馬路村役場魚梁瀬支所 TEL:0887-43-2211
※料金、コース内容については直接お問い合わせください。※要予約



室戸岬のシンボル

🕒 16:30
~17:00

ふれる

室戸岬灯台

旅の締めくくりは「恋人の聖地」でロマンティックに。

🕒 15:50
~16:20

ふれる

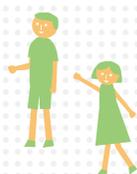
室戸ユネスコ世界ジオパーク

見どころの一つ、室戸岬周辺を散策。



室戸市
ガイド

Goal!



日本遺産 コース

森林鉄道から
日本のゆずロードへ

ゆずの国 高知市 観光協会
ゆずの国 高知市 観光協会

言わずと知れた「ゆず」の産地・中芸地域。かつては、西日本最大規模の森林鉄道が駆け巡る林業の地として栄え、その軌道は現在、ゆず畑の風景広がる「ゆずロード」へと生まれ変わり2017年に日本遺産に認定されました。過去と現在の文化が融合する日本遺産コースへいざ出発!



1日目 Start!

9:00

高知市内
しっかり朝食をとったら
日本遺産コース巡りスタート!

10:30 ~ 11:00

大心劇場
(→P.18 ⑦)
ノスタルジックな雰囲気が漂うレトロな
映画館で昭和ヘタタイムスリップ。



11:10 ~ 11:30

味工房じねん
(→P.19 ①)
地元のをたくさん使用した
全て手作りの「じねんアイス」でひと休み。



10:00 ~ 11:00

北川村「モネの庭」マルモッタン
(→P.25 ①)
モネが開花させる事ができなかった青い睡蓮は必見!
(見頃:6月下旬~10月下旬)



9:00 ~ 9:40

中岡慎太郎館
(→P.25 ②)
中岡慎太郎の生涯と幕末について展示。
幕末好きにおすすめ!

2日目 Start!

2日目 Start!

12:30 ~ 12:40

立岡二号棧道
魚梁瀬森林鉄道を代表する
遺構のひとつ。近代化産業遺
産群にも認定されています。



12:45

たのたの温泉
(→P.22 ⑥B)
ここからの移動はレンタサイクル!
電動自転車で坂道もラクラク。



自転車で
町を探索!

17:00

北川村温泉 ゆずの宿
(→P.24 ③)
美肌の湯が自慢の北川村温泉へ。
魚梁瀬森林鉄道跡で一番大きな
橋梁「小島橋」もすぐそば!



Goal!

11:40 ~ 12:00

魚梁瀬森林鉄道跡 (安田町)
(日本遺産中芸ゆずと森林鉄道ガイド会)
いにしへの森林鉄道の歴史をガイドの解
説付きで巡ります。



12:20 ~ 13:20

馬路温泉
(→P.34)
昼食は、旬の食材や特産品を使った
お料理を心ゆくまで堪能♪



15:00 ~ 16:30

魚梁瀬丸山公園 (→P.21 ②)
0887-43-2211 (馬路村役場魚梁瀬支所)
森林鉄道が復元され機関車の乗車や
運転体験が楽しめます。「魚梁瀬ダム」の
散策もおすすめ。



16:30

たのたの温泉
0887-38-3566
レンタサイクルを返却したら、
サイクリングの汗を流しにひとつ風呂。



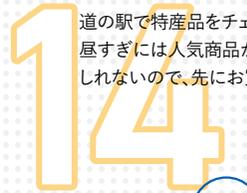
Goal!

13:30 ~ 14:30

馬路村散策
0887-44-2333 (まかいちよって家)
四季折々の馬路村を散策。秋には村
中にゆずの香りが広がります。直販所
「まかいちよって家」で特産品もGET!



道の駅 田野駅屋
(→P.23 ②)
道の駅で特産品をチェック!
屋すぎには人気商品がなくなるかも
しれないので、先にお買い物を!



2日間で巡る おすすめ周遊コース 3

ビューティー・癒しコース

「仕事や日常のゴタゴタから解放されたい!」
 そんな方におすすめのコースをご提案。都会の喧騒から離れ、
 おいしいものを食べたり、リフレッシュできるアクティビティをしたり…。
 ココロとカラダに優しいスポットを巡ってみませんか。



1日目 Start!

9:00 東洋町
 高知市内から約2時間半
 徳島市から約2時間
 早く起きて、さっそく車に
 乗り込み癒しスポットへGO!



9:10 ~ 11:30 1 あそぶ
サーフレッスン
 ☎ 0887-29-3018
 (HOTEL NALU)
 サーフィン未経験の方や初心者でも安心して、手ぶらでサーフレッスンが受けられます。

MUROTO DOLPHIN CENTER



10:10 ~ 11:00 2 あそぶ
室戸ドルフィンセンター
 (→P.28 ③)
 ドルフィンタッチやトレーナー体験など、イルカと触れ合えるエンターテインメント&リラクゼーションスポットです。

2日目 Start!

9:10 ~ 10:00 3 みる
室戸岬ガイド
 ☎ 0887-23-1610
 (→P.29 室戸市観光ガイドの会)
 個性豊かな地元ガイドの土佐弁を聞きながら岬周辺を巡ります。

13:10 ~ 14:20 4 あそぶ
香りの教室 帆南(体験)
 ☎ 090-5270-3986
 「心とカラダを元気に!」がテーマの香りの教室へ。オリジナルの精油を毎日の暮らしに活かされます。(予約制)



15:10 ~ 16:20 5 たべる
biologico hanna (販売)
 ☎ 0887-38-3236
 本物だけを集めたアロマとハーブのショップ。



11:30 ~ 12:30 6 たべる
紅茶・カレー シットロト
 (→P.28 ⑧)
 地元食材を使った料理が楽しめるカフェ。本格カレーと店主セレクトの紅茶が特におすすめ。



11:35 ~ 12:40 7 たべる
アント ダイナ
 ☎ 0887-29-2080
 アントダイナといえば“波乗りポーク”!! 高く盛り付けられたキャベツ・豚肉・タレの相性バツグン!



15:10 ~ 宿泊
MUROTO base 55
 (→P.35)
 室戸市にあるグランピング施設で、地元で獲れた新鮮な野菜や魚を使ったBBQを堪能し、満天の星の下でゆっくりくつろぎながら最高の時間を過ごせます。

見晴らしサイコー!!

15:10 ~ 16:20 8 たべる
SEA HOUSE
 (→P.15 ①)
 コースの締めくくりは、太平洋を一望できるテラス席でゆったりティータイム。



13:20 ~ 14:00 3 あそぶ
むろと廃校水族館
 (→P.29 ①)
 東洋町から室戸市へ。目玉は屋外の25mプールを使った大水槽!



14:15 ~ 15:00 4 ふれる
室戸世界ジオパークセンター
 (→P.28 ⑦)
 室戸ユネスコ世界ジオパークの魅力を感じたら、館内の「ジオカフェ」でひと休み。高知の土佐備長炭と海洋深層水塩を使用した話題の「ジオソフト」がおすすめです。

ガイド は現地ガイドがご案内できるスポットです。詳しくは各市町村のページにてご確認ください。



4 地場産品直売所で 地元の新鮮食材をGET! 琴ヶ浜かっぱ市

買う

多くの観光客や地元の人で賑わう「かっぱ市」。地元農家の新鮮な野菜や花き、鮮魚などが揃い、芸西村産の白玉糖(黒糖)をはじめ、白玉糖関連商品も取り扱っています。

- 〒781-5701 安芸郡芸西村和食甲452-1
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「和食駅」から徒歩約10分
- TEL: 0887-33-2990 ●営業時間: 8:00-16:00 ●定休日: 12/31-1/4

白玉糖
ミルクバター



太平洋を見渡せる
浜辺のステージ

3 琴ヶ浜松原野外劇場/ 琴ヶ浜竹灯りの宵

ふれ

太平洋と琴ヶ浜を一望でき、自然と一体となったロケーション抜群のオープンステージ。月の名所でもある琴ヶ浜では、幻想的な「竹灯りの宵」などのイベントも開催されます。

- 〒781-5701 安芸郡芸西村和食甲1 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「和食駅」から徒歩約8分
- TEL: 0887-33-2114 (芸西村役場企画振興課)



5 花言葉は信じ合う心 ブルースター

ふれ

星のような形の花びらが可愛らしいお花で、芸西村が平成18年にブランド化しました。オリジナル品種の「ピュアブルー」はドイツで開かれた国際園芸見本市「IPM ESSEN2011」の品評会、切り花部門で最優秀を受賞!

広々としたお座敷のある
店内はお子さま連れの方
にもおすすめ!



たべ

6 地元の海鮮を たっぷり召し上がれ! 活漁レストラン 藤

地元のおいしい海鮮丼や定食が味わえるお店で、名物はどんぶりからはみ出すほどたっぷり盛りつけられた「いっぱい海鮮丼」。他にも、お寿司や麺類などメニューが豊富などこちらも魅力です。

- 〒781-5703 安芸郡芸西村西分甲2840-4
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「西分駅」から徒歩約12分
- TEL: 0887-33-3772 ●営業時間: 11:30-14:00 (L.O. 13:30) / 17:30-21:30 (L.O. 21:00) ●定休日: 月曜日
- 魚の仕入れ状況により、早めに営業終了となる場合があります。

買う

7 女性蔵元の感性が 生みだす新銘柄に注目! 有限会社 仙頭酒造場

明治36年創業当時から続くメインブランド「土佐しらぎく」を伝承する老舗の酒蔵。5代目を引き継ぐ女性蔵元が生みだした新銘柄の美潮シリーズはワイン好きな女性にも好評です。また、ロンドンで開催されるインターナショナルワインチャレンジのサケ部門でゴールドを受賞し、国外からも注目されています。

- 〒781-5701 安芸郡芸西村和食甲1551
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「和食駅」から徒歩約7分
- TEL: 0887-33-2611 ●営業時間: 9:00-11:30/13:30-17:00
- 定休日: 日・祝 (不定休土曜)



芸西村

雄大な太平洋に臨む、
海岸線が美しい。
げいせいむら



HERE!



芸西村あるき

山と海に挟まれ平野にハウス群が広がる芸西村。白砂青松百選の琴ヶ浜や地層学的に貴重なメランジュなど自然観光名所の地、村出身の海援隊士や龍馬の妻、おりようが滞在していた所縁の地として幕末関連の資料も豊富なガイドと一緒にてくてく村あるきをしてみませんか?

- お問い合わせ 芸西村教育委員会 TEL:0887-33-2400
- ※料金、コース内容については直接お問い合わせください。
- ※10日前までに要予約



2 琴ヶ浜で海を眺めながら 食べるお弁当もサイコー! 喜ら功

買う

昭和57年創業の米屋がルーツの老舗弁当店。それだけに、ご飯へのこだわりはひとしお。炊きたてのふっくらツツツはもちろん、冷めてもおいしいと評判です。定番の日替わりやニンニクの効いた唐揚げ弁当は絶品。

- 〒781-5701 安芸郡芸西村和食甲185-2 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「和食駅」から徒歩約10分 ●TEL: 0887-33-4110
- 営業時間: 6:00-14:00 ●定休日: 日曜日



1 海に浮かぶ 天空のカフェ・レストラン シーハウス SEA HOUSE

旅行誌の「絶景」カフェランキングで全国1位に輝いたSEA HOUSE。まるでコンテナが太平洋に突き出すように岸壁に建つカフェ・レストラン。太平洋を一望できる絶景をひと目見ようと、オープン前から行列ができるほどの人気スポットです。海の幸をふんだんに使用した料理とオリジナルのスイーツも人気です。

- 〒781-5704 安芸郡芸西村西分乙54-1 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「西分駅」から徒歩約15分
- TEL: 0887-32-2880 ●営業時間: 11:00-20:00 (L.O.19:30) ●定休日: 水曜日

たべ





安芸市
ガイド

4 伊尾木洞

シダ群落広がる神秘的なパワースポット
いおきどう
国道55号線からすぐのところにある伊尾木洞は、波の浸食によりできた天然の海食洞。そこには天然記念物のシダ植物が自生し、神秘的な雰囲気を醸し出しています。長い年月をかけて生み出された幻想的なその景色は圧巻です。

- 安芸市伊尾木117 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「伊尾木駅」から徒歩約7分
- TEL: 0887-34-8344 (安芸観光情報センター)

地元食材をふんだんに使ったお弁当やパンが大人気!



6 安芸駅ちばさん市場

「ようこそ安芸へ」と書かれた木製の看板が目印の「ちばさん市場」。地元で採れた野菜や加工品、鮮魚の特産品をはじめ、お土産やごめん・なはり線のグッズなど、種類豊富に扱うお店です。安芸観光に便利なレンタサイクルも完備しています。

- 〒784-0001 安芸市矢ノ丸4丁目2-30
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安芸駅」併設
- TEL: 0887-35-7500 ●営業時間: 7:00-19:00 ●定休日: 年中無休



かき揚げと釜あげ、2種類のちりめん丼を楽しんで!

地元のおいしさが凝縮された丼をいただく!

8 安芸釜あげちりめん丼 (廊中ふるさと館)

野良時計から歩いて2分ほど、地域の特産品を生かしたメニューで人気のショップ。なんととっても一番人気はちりめん丼で、オリジナル「かき揚げちりめん丼」と「釜あげちりめん丼」の2種類。なかでもかき揚げちりめん丼は、ちりめんじゃこと水菜のかき揚げの下にちりめんじゃこが敷き詰められていて、2つの食感とおいしさが味わえる一品です。

- 〒784-0042 安芸市土居1017-1
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安芸駅」から車で約7分
- TEL: 0887-34-0701
- 営業時間: 9:00-16:30 (食事: 11:00-14:30 (L.O.14:30))
- 定休日: 月・金 (祝日は営業)

ふるれ



3 内原野陶芸館・ガラス工房

気軽に陶芸体験ができる内原野陶芸館。同敷地内にあるガラス工房ではトンボ玉をはじめ、パーナーワークやサンドブラストなどによるオリジナルガラス製品をつくることができます。旅の思い出づくりに最適です。

- 〒784-0044 安芸市川北乙1607-1 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安芸駅」から車で約10分 ●TEL: 0887-32-0308 ●営業時間: 9:00-17:00
- 定休日: 陶芸館/水・年末年始、ガラス工房/水・木・年末年始



5 岩崎彌太郎生家 / 土居廊中

安芸城跡周辺の「土居廊中」には竹やうばめ壺の生垣に囲まれた武家屋敷が立ち並び、当時の面影を見ることができます。土居廊中から少し外れたところには三菱の創業者「岩崎彌太郎」の生家が今でも残っています。

- 【岩崎彌太郎生家】●〒784-0051 安芸市井ノ口甲1696 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安芸駅」から車で約10分 ●問: 0887-34-8344 (安芸観光情報センター)
- 【土居廊中】●〒784-0042 安芸市土居 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安芸駅」から車で約5分 ●問: 0887-34-8344 (安芸観光情報センター)
- 野村家見学時間: 8:00-17:00 (無料)

7 伊太利亜食堂

長年イタリアン一筋で経験を積んだ目利き力で選んだ、地元の食材や海外から仕入れた食材などをふんだんに使った料理が人気です。

- 〒784-0004 安芸市本町1-9-8 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安芸駅」から徒歩約10分
- TEL: 0887-37-9807 (予約専用) 050-5263-4504
- 営業時間: 18:00-21:00 (L.O.21:00)
- 定休日: 日曜日



野良時計



2 スープカレーの店 chez nous

フードコーディネーター大原一郎氏プロデュースのSoupカレー専門店。木立に囲まれたくろぎの店内で、地元野菜をふんだんに使い、特製の鶏がらスープと19種類のスパイスをブレンドしたコクと旨味がギュッと凝縮されたSoupカレーを味わうことができます。常時6種類並ぶドリンクバーや、手作りケーキもおすすです。

- 〒784-0046 高知県安芸市下山1626番地1 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「伊尾木駅」から徒歩9分 ●TEL: 0887-34-3666 ●営業時間: 11:00-15:00 (L.O.14:30) ●定休日: 日曜日



こだわりのSoupカレーには、十穀米かバターライスを好んで!

安芸市

あまし



懐かしく、古きよき時代の町並みが残る町。

安芸市観光ボランティアガイドの会

安芸市の魅力を伝えるため、ガイド活動を行っています。自分たちで歩いただけでは気づかないこと、地元の住民が知るこぼれ話などを聞いて新しい発見をするのも楽しみのひとつです。
お問い合わせ 安芸市商工観光水産課 TEL:0887-35-1011 ※料金、コース内容については直接お問い合わせください。※1週間前までに要予約
※伊尾木洞のガイドをご希望の場合は下記にお問い合わせください。
安芸観光情報センター TEL:0887-34-8344



安芸市
ガイド

1 インスタ映え! 明治時代の手づくり純和製時計 野良時計

安芸市のシンボル「野良時計」。明治20年頃、地主だった畠中源馬氏が自ら手づくりでつくりあげた時計台です。当時、野良仕事をしている人たちはこの時計のおかげで時間を知ることができました。現在、この周辺では夏にはヒマワリ、秋にはコスモスが咲き、フォトスポットとしても人気です。

- 〒784-0042 安芸市土居638-4 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安芸駅」から車で約5分 ●TEL: 0887-34-8344 (安芸観光情報センター) ※中に入ることはできません

ふるれ



3 泳いで、釣って、食べて、寝る! 安田川アユおどる清流キャンプ場

あそぶ

アユ釣りシーズンには多くの釣り人が訪れる安田川。この川沿いに、安田町の自然を活かしたキャンプ場が2021年4月にリニューアルオープン。コールマンジャパン・アドバイザーの田中ケン氏全面監修の下、ドッグランサイト、ツリーハウスを新設。コールマン製品のレンタルもできるので、気軽にキャンプが楽しめます。

- 〒781-6435 安芸郡安田町船倉500
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から車で約15分
- TEL: 0887-30-1960 (予約)、0887-39-2266 (問い合わせ) ●TEL受付定休日: 火・水



安田川の吊り橋

安田町

やすだちよう



HERE!

清流と日本の里山の原風景がのこる町。

5 幕末から明治の動乱の時代を学ぶ 安田まちなみ交流館・和

ふるれ

洋風医院建築の旧市川医院と伝統的和風建築の旧柏原邸で構成される交流館。坂本龍馬ゆかりの地で動乱の時代を生き抜いた義兄高松順蔵や石田英吉など安田が生んだ人物たちの歴史や当時の風土を紹介・展示しています。

- 〒781-6421 安芸郡安田町安田1674-1
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から徒歩約15分
- TEL: 0887-38-3047 ●営業時間: 9:00-17:00
- 定休日: 火 (祝日の場合は翌日)・年末年始 (12/28-1/2)

4 石段沿いの景色が美しい 第27番札所 神峯寺

ふるれ

神峯山中腹の標高450メートルに山門、境内が広がる「神峯寺」の開基は天平2年(730年)で、四国八十八ヶ所霊場第27番札所。樹齢数百年の古木と美しく整備された日本庭園が四季折々の花を咲かせます。

- 〒781-6422 安芸郡安田町唐浜2594
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「唐浜駅」から車で約15分
- TEL: 0887-38-5495



7 昔ながらの小さなフィルム映画館 大心劇場

ふるれ

昭和にタイムスリップしたような映画館!

安田川の東岸で山に囲まれた場所にある映画館で、月に1作品のペースで上映しており、作品の中には懐かしいフィルム作品もあります。壁一面に貼られたポスターには館主の愛情がこもっています。四季を感じられる映画館で観る映画は心が躍ります。

- 〒781-6427 安芸郡安田町内京坊992-1
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から車で約8分
- TEL: 0887-38-7062



6 安田町の美味しいものがドーンと集まる 土佐の元気市・輝るぼーと安田

買う

地元農家の新鮮野菜や弁当、惣菜、特産品、地酒、日用雑貨までなんでも揃うお店。こちらで評判なのが、地元産の牛乳を使ったソフトクリームに、ゆずの皮と果汁をまるごと使ったシロップをたっぷりかけたもの。また、手づくりの大判焼きもピーターが多く人気です。

- 〒781-6421 安芸郡安田町安田1716-6 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から徒歩約15分 ●TEL: 0887-38-3320
- 営業時間: 8:30-18:00 (実演販売: 9:00-17:00)
- 定休日: 第3水曜日・1/1-4

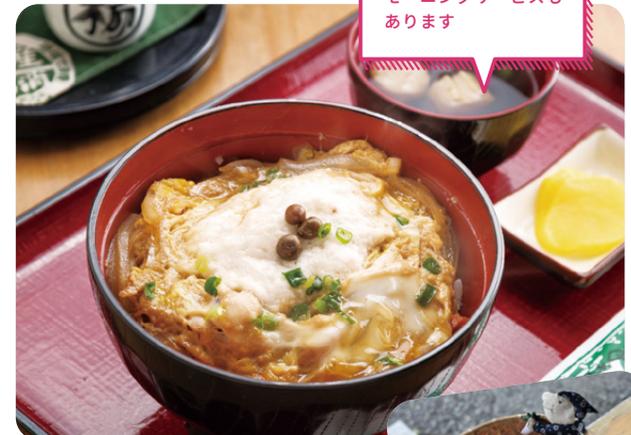


1 アユに!自然薯に! ふるさとの味が楽しめる 味工房じねん

たるべ

北部・中山地区に位置する「味工房じねん」では、地元で採れた新鮮な野菜や山菜、特産物などを販売。食堂では店名の由来である「自然薯」をふんだんに使用した「じねん丼」、また、バニラ、いちご、自然薯や天然結など種類豊富な手作りの「じねんアイス」も購入できます。

- 〒781-6430 安芸郡安田町正弘566
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から車で約10分
- TEL: 0887-39-2366
- 営業時間: 7:00-17:00 (食堂 7:00-14:00)
- 定休日: 第3木曜日・年始



朝7時から営業中!
モーニングサービスも
あります



2 太平洋を眺めながら ランチが楽しめる! のぞみのさいえん 望海ノ菜縁

たるべ

安田町産の野菜や高知県産の食材を使用した創作メニューが人気で、定食・ Pasta・ピザランチ等があります。また、安田町発祥の希少な土佐あかうしを使ったメニューは、噛むほどに肉本来の旨みと甘みがじんわり広がり余韻を楽しめます。

- 〒781-6421 安芸郡安田町大字安田1574-3
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から徒歩約15分
- TEL: 0887-38-5070 ●営業時間: 11:30~16:00
- 定休日: 水曜日



5 おいしいパンと夫婦と一匹の接客が人気 うまじのパン屋



高知市内でインターネット会社の営業マンとして働いていたオーナーが、馬路村に移住してパン屋になる夢を実現させたお店。16時間寝かせたパン種からつくるバゲットなどのハード系ブレッドが人気。遠方から買いに来るファンも多く、ハンドドリップで淹れるコーヒーも大好評!

- 〒781-6201 安芸郡馬路村馬路3888-1 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から車で約25分
- TEL: 0887-44-2555 ●営業時間: 9:00-18:00
- 定休日: 月・火 (祝日の場合変更あり)



7 馬路村の心臓部! ゆず製品の加工工場 馬路村農協 ゆずの森加工場



ゆず製品で全国的に有名になった馬路村のゆず加工工場。木材をふんだんに使った工場では、ゆずドリンク「ごっくん馬路村」などの製造過程が見学できます。見学後にはごっくん馬路村を飲みながらいっぶく。昔のゆず搾汁機の展示も行っています。

- 〒781-6201 安芸郡馬路村馬路3888-4 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から車で約30分 ●TEL: 0120-559-659 ●営業時間: 8:30-17:00 (見学 8:30-16:30 ※変更となる可能性があります) ●定休日: 年末年始



6 魚梁瀬ダム湖を一望できるキャンプ場 やなせ 魚梁瀬森林公園オートキャンプ場



大型のキャンピングカーも駐車できる広さで、魚梁瀬ダム湖を眺められる最高のロケーション。芝生キャンプサイトは18区画、大人向きのログハウスは5棟あり、美しい自然に囲まれながら、のんびりとしたひとときを過ごせます。

- 〒781-6202 安芸郡馬路村魚梁瀬善統山813番5 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から車で約60分 ●TEL: 0887-43-2055 (集落活動センターやなせ) ●営業期間: 4月-11月 (要予約) ●休業期間: 12月-3月 (※相談可)



地元で愛される味をご堪能ください

3 馬路村の名物食堂! ボリューム満点ランチ たべ やまなみ食堂

馬路村役場の目の前にある「やまなみ食堂」は、どれもボリューム満点などが魅力的で、長年地元の人たちに愛され続けています。肉井やカレーライス、オムライスといった定番ランチは外せないおすすめメニューです。

- 〒781-6201 安芸郡馬路村馬路421 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から車で約25分
- TEL: 0887-44-2625 ●営業時間: 11:00-13:00までに入店
- 定休日: 土・日・祝



馬路村の自然の文化を伝える総合窓口

4 馬路村ふるさとセンター まかいちよって家



馬路村の入り口にある総合案内所です。店内ではお土産にぴったりなゆず製品や木工芸品を販売しています。2階にある馬路村を支えていた林業を伝える森林鉄道ギャラリーは特におすすめです。

- 〒781-6201 安芸郡馬路村馬路382-1 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から車で約25分 ●TEL: 0887-44-2333 ●営業時間: 9:00-17:00 ●定休日: 不定休 (お問い合わせください)



安田川とゆずロード

馬路村

元気いっぱいゆずの村へようこそ。 うまじむら



馬路村ガイド

2 かつての林業を支えた大切な森林鉄道 やなせ 魚梁瀬森林鉄道・魚梁瀬丸山公園

高知県東部の木材を運ぶ大切な役割を果たしていた森林鉄道を復元。独自に開発された「野村式ディーゼル機関車」「谷村式ディーゼル機関車」が魚梁瀬丸山公園の周りを周回し、豊かな自然の中での乗車体験や、他ではなかなかできない運転体験も人気!

- 〒781-6202 安芸郡馬路村魚梁瀬丸山 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から車で約60分 ●TEL: 0887-43-2055 (集落活動センターやなせ) ●営業時間: 10:00-12:00/13:00-15:30 ●運行日: 日・祝 (8月は土曜日も運行)



1 古き良き時代の馬路村を再現 馬路森林鉄道とインクライン

実物の3分の2の大きさに復元された蒸気機関車「馬路森林鉄道」。西谷川沿いを約300m走り、ゴトゴト揺られるゆったり旅に。水力式のケーブルカー「インクライン」は、急傾斜を昇り降りするスリル感を楽しめます。目の前に馬路温泉があり、お弁当も食べられます。

- 〒781-6201 安芸郡馬路村馬路3564-1 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から車で約25分 ●TEL: 0887-44-2026 (馬路温泉)
- 営業時間: 8:30-12:00 / 13:00-16:30
- 運行日: 日・祝・8月



馬路村公認 むらの案内人クラブ

魚梁瀬森林鉄道跡ウォーキングや、千本山登山、ゆずの収穫体験など、プランは様々。プロの案内人たちにより、より深く馬路村を知り、体験することができます。

- お問い合わせ 馬路村ふるさとセンターまかいちよって家
- TEL: 0887-44-2333
- ※料金、コース内容については直接お問い合わせください。
- ※1週間前までに要予約



レアな機関車に大興奮!





4 太陽と風が育てる塩づくりを体験! 田野町完全天日塩製塩体験施設

最初から最後まで一切火力を使わず、太陽熱と風のチカラだけで塩をつくる。全国的にも珍しい「完全天日塩づくり」の工程を見学・体験できる施設です。採取した塩は希望すれば持ち帰ることも。

●〒781-6410 安芸郡田野町2703-6 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「田野駅」から徒歩約12分 ●TEL: 0887-38-2390 ●営業時間: 9:00- (最終入館16:00) ●定休日: 火 (祝日の場合は翌平日)・年末年始 ●料金: 見学 大人400円/小人200円/幼児 無料、体験 大人800円/小人400円/幼児 無料 ※見学・体験ともに町外料金、利用の10日前までにHP予約フォームより要予約



6 自転車で田野町をぐるっと満喫! レンタサイクル



※相互利用不可

豊かな自然や史跡の数々、地元グルメなど、田野町の魅力をまるごと味わうなら、道の駅田野駅屋やたのたの温泉のレンタサイクルを利用するのがおすすめ。お弁当を片手に町を巡って、疲れたら古民家喫茶でひと休み!

- A. 道の駅 田野駅屋**
- 〒781-6410 安芸郡田野町1431-1
 - 貸出時間 8:00-17:00
 - 料金: 小型自転車 半日200円/1日400円、電動自転車 半日500円/1日1,000円
 - 別途保証金1,000円 (返却時に返金)



サイクリングコースのマップもありますよ!

- B. たのたの温泉**
- 〒781-6410 安芸郡田野町636-1
 - 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「田野駅」から徒歩約12分
 - TEL: 0887-38-3566
 - 貸出時間 平日12:00~17:00 土・日・祝10:00~17:00
 - 定休日: 木曜日 (祝日の場合は営業) ●料金: 電動自転車 半日 (4時間未満) 500円/1日 (4時間以上) 1,000円 ※別途保証金1,000円 (返却時に返金) ●対象者: 町外の中学生以上 (身長142cm以上) の方。町外の観光客同伴の場合は町内の方も利用可。



3 土佐を代表する銘酒でカンバイ! 地酒「美丈夫」(濱川商店)



田野町の蔵元・濱川商店の「美丈夫」は、県内外のお酒好きから愛される人気の日本酒ブランド。奈半利川の超軟水で仕込むその味わいは、柔らかで口当たりがよく、食事との相性抜群! ボトルも可愛いスパークリングタイプなど、女子にうれしい一本も。

●〒781-6410 安芸郡田野町2150 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「田野駅」から徒歩約7分 ●TEL: 0887-38-2004 (濱川商店) ●営業時間: 8:00-12:00/13:00-17:00 ●定休日: 土・日・祝・年末年始



5 「すりみドッグ」などの軽食も人気! 中芸食材工房



道の駅田野駅屋に隣接する中芸食材工房では、地酒の酒粕を使った焼き菓子や実生のゆずを使ったドリンクなど、地元素材と手づくりでこだわったおいしさが堪能できます。特に中芸高校生が発案した、魚のすり身を使った「すりみドッグ」がおすすめ!

●〒781-6410 安芸郡田野町1386-1 (田野町地場産品加工施設「駅の茶屋」) ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「田野駅」からすぐ ●TEL: 0887-38-5600 (中芸食材工房) ●営業時間: 8:30-17:30 ●定休日: 不定休



7 二十三土公園



幕末の志士・清岡道之助を中心とする二十三土ゆかりの地である二十三土公園は、住民等の憩いの場であるとともに、春にはきれいな桜が見られる花見スポット。お弁当や休憩でゆっくりした時間を過ごすもよし、たくさん遊んで周辺にある温泉で汗を流すのもおすすめ!

●〒781-6410 安芸郡田野町中川原 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「田野駅」から徒歩約15分 ●TEL: 0887-38-2511 (田野町教育委員会)



大野台地 〒781-6410 安芸郡田野町5034

田野町

四国一小さな町は、大きな魅力がいっぱい。
たのちょう



2 列車が止まる、人気の道の駅 道の駅 田野駅屋



田野駅のすぐ隣、駅舎と一体になった道の駅。山・里・川・海から田野町の新鮮食材が集まる特産・加工品コーナー。たまご巻き寿司をはじめとする郷土寿司やお弁当、おかずを取り揃えたお惣菜コーナー。軽食コーナーには、運営するお母さんたちの愛情あふれるメニューがいっぱい。

●〒781-6410 安芸郡田野町1431-1 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「田野駅」からすぐ ●TEL: 0887-32-1077 ●営業時間: 7:30-17:30 (軽食コーナー 10:30-15:30) ●定休日: 年末年始



田野案内人「賛」

幕末由来の史跡やお殿様が宿泊したお屋敷など、歴史的な町並みが残る田野町。一緒に解説を聞きながら町を散策、四国一小さな町の魅力を探してみてください。

お問い合わせ 田野町教育委員会 TEL:0887-38-2511
※料金、コース内容については直接お問い合わせください。
※1週間前までに要予約



1 土佐藩主も泊まった美しい書院造りの貴重な建物 岡御殿



土佐藩主が参勤交代や東部巡視の際に本陣とした、田野町の豪商・岡家の屋敷。このあたりは幕末、維新の原動力となった野根山二十三土と呼ばれる志士たちのゆかりの地です。館内でお殿様・お姫様の体験が人気!

●〒781-6410 安芸郡田野町2147-1 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「田野駅」から徒歩約7分 ●TEL: 0887-38-3385 ●営業時間: 9:00-16:30 ●定休日: 火 (祝日の場合は翌平日)・12/28-1/2 ●料金: 一般300円、中学生200円 お殿様、お姫様体験は別途料金が必要 大人用: 1,000円、小学生用: 500円、幼児用: 500円 (1着あたり)



一番人気は魚のすり身を使った「すりみ丼」!



3 北川村温泉 ゆずの宿

美しい山並み、川のせせらぎ、日本の原風景の中に佇む、美肌の湯で有名な一軒宿。源泉100%、肌になじむとろとろの湯で癒された後は、地元新鮮な食材を使った料理で舌鼓。日帰り入浴も利用でき、旅の途中の休息にも最適です。

- 〒781-6451 安芸郡北川村小島121 ●土佐くろしお鉄道・ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約25分 ●TEL: 0887-30-1526
- 【日帰り湯】
- 営業時間：日帰り入浴11:00-21:00 (20:20 札止め)
- 定休日：火曜日 (宿泊は受付) ●日帰り入浴料金：大人700円/子ども350円



4 美しい造形の近代化産業遺産群

昭和38年まで、中芸地区一帯を結んでいた森林鉄道。近年、歴史的遺産として、村内3つの橋梁が近代化産業遺産群に認定されています。さらに、森林鉄道施設として3つの橋梁を含む5つが国指定重要文化財の指定を受けました。往時を偲ばせる佇まい、その造形には目を奪われます。

- 小島橋：〒781-6451 安芸郡北川村小島字カゲウイシリ548
- 二股橋：〒781-6453 安芸郡北川村ニタ字落合中畝山357-1
- 堀ヶ生橋：〒781-6453 安芸郡北川村ニタ字上堀ヶ生331-7
- TEL: 0887-32-1222 (北川村役場経済建設課)



山と川と赤鉄橋のシチュエーションはとってもノスタルジック



6 いごっそラーメン店長

人気が高いのが塩と塩バター。たっぷりのモヤシとネギ、その下に隠れたチャーシューはボリューム満点! 地元産の柚子と青唐辛子を使った自家製柚子胡椒を加えるのもおすすめ。「高知家の食卓」県民総選挙2014・2016選抜店舗です。

- 〒781-6442 安芸郡北川村野友乙426-3
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約8分
- TEL: 090-9094-8057 ●営業時間：11:30-14:30/17:00-20:00
- 定休日：月・金 (祝日営業、翌日休)



7 星神社 お弓祭り

2年に1度、西暦奇数年の正月8日、星神社では、1,000年以上の歴史を持つお弓祭りが行われます。悪魔退散、五穀豊穡を願い続いできた伝統行事で、羽織、袴で正装した射手12人が1,008筋の矢を通す勇壮な姿は時代絵巻を思わせます。

- 〒781-6443 安芸郡北川村木桶287
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約20分
- TEL: 0887-32-1223 (北川村教育委員会)



北川村

ゆたかな森と山の
パワースポット。



2 中岡慎太郎館

北川郷(現 北川村)に生まれ、坂本龍馬とともに近江屋にて襲撃されわずか29歳でその生涯に幕を閉じた幕末の志士、中岡慎太郎。地元の熱い想いで生誕の地に開館された「中岡慎太郎館」。彼の生涯を資料と映像で紹介する展示は、幕末の歴史とともに彼の軌跡をドラマチックに再現。歩いて数分のところには復元された慎太郎の生家もあります。

- 〒781-6449 安芸郡北川村柏木140
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約15分
- TEL: 0887-38-8600 ●営業時間：9:00-16:30 (入館は16:00まで)
- 定休日：火 (祝日の場合は翌日)・年末年始 ●料金：一般500円/小中学生300円



復元された中岡慎太郎の生家

1 北川村「モネの庭」マルモットン

印象派の巨匠クロード・モネの愛した庭として有名なフランス・ジュヴェルニーにある「モネの庭」から世界で唯一その呼称を許されている北川村「モネの庭」マルモットン。敷地内には約1,000種類の植物が四季折々に咲き誇り、訪れるたびに違う表情を見せます。モネ自身は最期まで見る事ができなかった「青い睡蓮」も6月～10月下旬まで美しく咲き、モネの世界観を伝えています。2020年4月に開園20周年を迎え、3つある庭の一つ、「光の庭」が「ポルディゲラの庭」としてリニューアル。

- 〒781-6441 安芸郡北川村野友甲1100 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約10分 ●TEL: 0887-32-1233
- 営業時間：9:00-17:00 (入園は16:30)
- 休園日：6月～10月の第1水曜日・12月～2月末
- 料金：大人(高校生以上)1,000円/小人(小中学生)500円/小学生未満 無料





4 ひがしこうちの食材をたっぷり イタリア食堂 トンノ



2024年3月にリニューアルオープン! 薫焼きとスパイスをテーマにメニューを一新。自家製麺を使ったパスタや本格的なピッツァなどイタリアン料理が楽しめます。また、豪快なTポンスステーキや、旬の野菜を使ったお料理、地産地消メニューなどバリエーションも豊富です。

- 〒781-6402 安芸郡奈半利町乙1305-6
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」下車すぐ(奈半利駅3F)
- TEL: 0887-38-5569
- 営業時間: 11:00-15:00 (L.O. 14:30) / 17:00-21:30 (L.O. 21:00)
- 定休日: 火曜日 (臨時休業あり)



6 懐かしいお母さんの味 奈半利のおかって



物産館無花果のすぐ隣にある「奈半利のおかって」。奈半利のお母さんたちが愛情を込めて作った、かまど炊きご飯とおかずたっぷりのお弁当や、焼き立てパン、特産のいちじくを使ったドレッシングなど、優しい味が並びます。

- 〒781-6402 安芸郡奈半利町乙1305-6
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」下車すぐ
- TEL: 0887-38-5548
- 営業時間: 10:00-16:00
- 定休日: 月・火 ※都合により休業する場合がございます



奈半利名産のいちじく製品はマストバイ!

3 奈半利のいいもの おいしいものがいっぱい並ぶ いちじく 物産館無花果



ごめん・なはり線の終着駅である「奈半利駅」の建物内にある物産館無花果。奈半利町内や高知県内の農産物、特産加工品、新鮮野菜が並び、お店。特に、特産のいちじくを使ったジャム、はちみつや地元お母さんたち手づくりの奈半利味噌はリピーターも多く人気です。

- 〒781-6402 安芸郡奈半利町乙1305-6
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」下車すぐ(奈半利駅1F)
- TEL: 0887-32-1288
- 営業時間: 8:00-17:00
- 定休日: 年末年始 ※都合により休業する場合がございます

奈半利の海を
たっぷり楽しんで



5 サングの見える海を 間に体験 奈半利町海浜センター



約70種類ものサンゴやカラフルな熱帯魚が泳ぐ、奈半利ふるさと海岸沖。そんな海をシーカヤックやシュノーケリングで間に楽しめるのが、奈半利町海浜センターです。海風を感じながらゆったりとした時間の中、贅沢なひとときを味わえます。

- 〒781-6401 安芸郡奈半利町甲2293-2地先
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から東へ車で約5分
- TEL: 0887-38-5127
- 営業時間: 9:00-17:00
- 定休日: 不定休



サンゴの見える海



2 古民家で歴史と カフェを楽しめる 高田屋



登録有形文化財にも認定されている古民家で、庭を眺めながらのカフェタイムが楽しめるのが、高田屋。奈半利町名産のいちじくを使った手作り羊羹は、コーヒー、紅茶との相性も抜群。オーナーの竹崎さんに声をかければ、竹崎家ゆかりの貴重な品々を展示する蔵の見学も。ゆったりと流れる時間に身をゆだねてみて。

- 〒781-6402 安芸郡奈半利町乙1699
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から徒歩約5分
- TEL: 0887-38-4818
- 営業時間: 9:00-17:00
- 定休日: 不定休

奈半利町



町並みが文化財、歴史古道のすてき散策。
なはりちょう



日替わりのスイーツは見た目もキュート!



なはり浦の会

水切り瓦・土佐漆喰・なまこ壁など特徴的な町並みが多く残る奈半利町。ガイドと一緒に、当時の面影をそのままに今も活用されている建築物や町並みを散策してみませんか。

お問い合わせ 集落活動センター なはりの郷 TEL: 0887-30-1816
※料金、コース内容については直接お問い合わせください。
※1週間前までに要予約

1 絵本に出てくるようなお菓子屋さん 気まま sweets 甘音



こんなところにお店が!と驚いてしまう、奈半利町の田園の中にあるとてもキュートなお店。味の評価も高い実力派。素材へのこだわりと、安心・安全な食材を使いたいという思いから裏山に自家農園を持ち、店頭には季節を感じるお菓子がたくさん並び、選ぶのに迷うほど。また似顔絵がそっくりすぎると評判のバースデーケーキも人気。

- 〒781-6402 安芸郡奈半利町乙3059-1
- 土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約10分
- TEL: 0887-30-1847
- 営業時間: 11:00-19:00
- 定休日: 月・火



開放感のある
野外ジャグジーで
リラックス!

4 ふるれ

海洋深層水の恵みを
全身で感じよう!
シレストむろと

室戸海洋深層水を利用した健康増進施設。体温に近い34度に設定された温水プールや外気浴ホットタブなど運動とリラクックスを組み合わせたプログラムが充実。

●〒781-7101 室戸市室戸岬町3795-1 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約40分 ●TEL: 0887-22-6610 ●営業時間: 10:00-21:00 ●定休日: 毎月第2・第4水曜日

6 買う

甘さ・カロリーをおさえた
手作りジェラートも人気!
道の駅 キラメッセ室戸 楽市

毎日、とれたての新鮮な野菜や鮮魚などが並び、県外だけでなく、地元の方にも大人気。眼下には太平洋が広がり、室戸の捕鯨文化を知る「鯨館」、レストラン「食遊 鯨の郷」も併設されているので、ドライブの休憩にもピッタリです。

●〒781-6833 室戸市吉良川町丙890-11
●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約20分
●TEL: 0887-25-2918 ●営業時間: 8:15-17:00
●定休日: 月曜日(祝日の場合は翌日)



7 ふるれ

ジオパークを
楽しみ尽くせる情報拠点
室戸世界
ジオパークセンター

室戸ユネスコ世界ジオパークに認定されている室戸市。ジオパークの楽しみ方の提案や、そこで生まれた文化や歴史・自然をパネルや映像でわかりやすく解説しています。

●〒781-7101 室戸市室戸岬町1810-2 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から室戸岬方面へ車で約40分 ●TEL: 0887-23-1610
●営業時間: 9:00-17:00 ●定休日: 年中無休

9 ふるれ

世界が認めた地質遺産
室戸岬
室戸市
ガイド

大地が隆起するダイナミックな地殻変動の様子を間近に観察でき、亜熱帯性樹林や海岸植物が生い茂る壮大なロケーションに圧巻。

●〒781-7101 室戸市室戸岬町 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から室戸岬方面へ車で約40分
●TEL: 0887-22-0574 (室戸市観光協会) / 0887-22-5161 (室戸市観光ジオパーク推進課)



3 あぶ

見て、触れて、癒される
穴場スポット
室戸ドルフィンセンター

人とイルカの交流施設。「見る・触れる・通じる・泳ぐ」をテーマに、イルカとのふれあい体験プログラムが複数用意されています。

●〒781-7101 室戸市室戸岬町字鯨浜6810-162 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約40分 ●TEL: 0887-22-1245 ●営業時間: 10:00-17:00 (最終入場受付 16:30) (夏季とゴールデンウィークは延長あり) ●定休日: 毎週水曜日(10月~3月) ※水曜日が祝日・冬休み・春休み期間の場合は営業 ●料金: 見学 大人550円/子供440円、エサやり体験 大人/子供660円、トレーナー体験 大人/子供2,200円、ドルフィンスイム 大人9,900円/子供8,250円、ふれあい体験 大人5,500円/子供4,950円



5 あぶ

はじまりは、家族が持ち帰った
1個のサボテンから
岬のサキュレントハウス

室戸岬の海沿いにある、多肉植物専門店。1個のサボテンをコツコツと栽培し、今では500種類8,000株に! 購入はもちろん、植物の育て方やメンテナンスもレクチャーしてくれます。その他、寄せ植えなどのワークショップも開催しています。

●〒781-7101 室戸市室戸岬町5400番地 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約40分 ●TEL: 0887-22-1341 ●営業時間: 10:00-16:00 ●定休日: 月・火(月・火が祝日の場合は翌日) ●体験料: 小鉢代+510円~



仕込みに12時間以上
かける自慢の本格カレー!



8 たる

ジャズが流れる
オシャレな喫茶店
紅茶・カレー
シットロト

化学調味料やスープの素などを一切使わず、地元野菜と国産肉でつくる本格手づくりカレーが自慢。店主がセレクトした旬摘みの香り高い紅茶も味わえます。

●〒781-7107 室戸市元甲2748-3 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約20分 ●TEL: 0887-22-1176 ●営業時間: 11:30-17:00 (L.O.16:30) (土曜日のみ19:00まで) ●定休日: 火・水



室戸岬から望む太平洋



2 たる

まるごとキンメダイの
おいしさを味わえ
室戸キンメ丼(料亭 花月)

西日本一の水揚げ量を誇る室戸沖のキンメダイを使った「室戸キンメ丼」は地元8店舗で販売中。大正14年創業の老舗料亭が創作する、室戸キンメ丼は、キンメダイの照り焼きと地魚の刺し身が盛り付けられて運ばれてきます。まずはそのまま、次はキンメダイのアラでとった出汁をかけてお茶漬けでシメ。

●〒781-7102 室戸市室津2586 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約30分 ●TEL: 0887-22-0115 ●営業時間: 11:00-14:00 (平日) / 10:30-14:00 (土・日・祝) ●定休日: 不定休 ※満席となる場合もありますので、事前のご予約がおすすめです。定休日についてもお問い合わせください。

室戸市

むろとし



地球のエネルギーを感じる
最前線。

四十寺山桜美人の会(しじゅうじさんさくらびとのかい)

季節折々の草花や、地形のなりたち、四十寺山の歴史をガイドがわかりやすく解説します。
お問い合わせ 四十寺山桜美人の会 TEL:090-5144-8711

室戸市観光ガイドの会

室戸ユネスコ世界ジオパークの室戸岬を、地元ガイドと一緒に歩いてみませんか。地質や地形だけでなく、植物や歴史も楽しく学べるガイドです。
お問い合わせ 室戸世界ジオパークセンター TEL:0887-23-1610
※料金、コース内容については直接お問い合わせください。※3日前までに要予約

NPO法人吉良川町並み保存会

1997年に国選定の重要伝統的建造物群保存地区となった吉良川町。昭和初期に建てられた土佐独特の建築様式や、町の歴史を分かりやすくご案内いたします。
お問い合わせ TEL:0887-25-3670 / 090-8978-4516
※料金、コース内容については直接お問い合わせください。※1週間前までに要予約



1 あぶ

おはようございます!
と思わず登校しちゃう水族館
むろと廃校水族館

旧小学校の校舎をほぼそのまま利用。ホールや廊下には定置網にかかった魚たちが回遊する全国的に珍しい水槽や、子どもたちの歓声が響いていたであろう25mプールに3種類のウミガメと様々な魚が悠々と泳いでいます。誰もが心に残る小学校の思い出と展示のおもしろさが交錯します。

●〒781-7101 室戸市室戸岬町533-2 ●土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約40分 ●TEL: 0887-22-0815 ●営業時間: 9:00-18:00 (4月~9月)、9:00-17:00 (10月~3月) ●定休日: 年中無休 ●料金: 大人(高校生以上)600円、子ども(小・中学生)300円、未就学児: 無料



ドライブイン夫婦岩

目玉の25mプールの水槽。
悠々と泳ぐ魚たちの姿が
楽しめる!



3 西日本のサーフィン聖地 サーフィン体験 サーフィンスクール



「生見サーフィンビーチ」は、サーフィン世界選手権大会も開催された、日本でも有数のサーフスポット。せっかく足を伸ばしたなら、サーフィンに挑戦してみても。準備運動から海でのシミュレーションも丁寧に教えてくれます。ボードやウェットスーツのレンタルもあるので、手ぶらで体験できます。

- ハッピーサーフスクール TEL：090-3460-9688
- SURF SHOP MORE TEL：0887-29-3615
- South Shore TEL：0887-29-3211



生見サーフィンビーチ

東洋町

青い空ときれいな海が
そこにある。

とうようちょう



四国最大級の
海上アスレチック

5 Beach Hopping (ビーチホッピング)



白浜海水浴場に浮かぶ水上アトラクション、ビーチホッピング。スライダーやトランポリンなど、子どもだけでなく大人も楽しめる遊具がいっぱい。駐車場や入浴施設も完備。

- 〒781-7413 安芸郡東洋町白浜 白浜海水浴場
- 阿佐海岸鉄道 DMV「海の駅東洋町」で下車
- TEL：0887-23-9500（一社）東洋町観光振興協会
- 営業期間：7月・8月（予定）

すぐ横には
透明度抜群の野根川

4 清流の里 野根川オートキャンプ場



清流野根川が流れる山中のとても静かなキャンプ場。電源付きのサイトもあり、ドラム缶風呂等の体験も可能。非日常体験をお約束します。

- 〒781-7304 安芸郡東洋町野根乙1337-2
- TEL：080-2388-5350
- ※ご予約は、キャンプ場予約サイト「なっぶ」より3カ月前から受付可



新鮮な海の幸や
地元素材の甘味がズラリ

7 海の駅 東洋町



東洋町
ガイド



地元の漁港で水揚げされた鮮魚や干物、地元の農産物を買うならここ。うどんや地元鮮魚を使ったお刺身定食や、サクで買う切り身を160円で刺身にしてくれるうれしいサービスも。東洋町の名産ポンカン果汁をたっぷり使った「ぼんかんソフト」もおすすめ！オールシーズン人気の一品です。



- 〒781-7413 安芸郡東洋町大字白浜88-1 ●阿佐海岸鉄道 DMV「海の駅東洋町」で下車
- TEL：0887-23-9955 ●営業時間：9:00-17:00 ●定休日：1/1

目の前に広がる水平線
海の音を聞きながらキャンプ

6 白浜キャンプ場



太平洋が目の前に広がる開放的なキャンプ場。テント、BBQコンロ等キャンプ用品のレンタルもあるので初心者の方にもおすすめです。GW、夏休みのご予約はお早めに。

- 〒781-7413 安芸郡東洋町白浜88-3
- TEL:0887-29-3395（東洋町役場産業建設課）
- 阿佐海岸鉄道 DMV「海の駅東洋町」で下車
- 予約受付時間：8:30-17:15（平日のみ）



他にはない、作りの
生ゆず胡椒を手作りで!!

8 ゆず胡椒作り体験



系列店の居酒屋で大人気のゆず胡椒の作り方を女将が丁寧に教えてくれます。フレッシュな青ゆず、青唐辛子を使用し、塩分控えて作るゆず胡椒は、さわやかな香りと心地良い辛みがクセになります！体験後は、フクチャンFARMとれたぼんかんを使用した果汁100%の無添加ジュースでほっと一息。

- 〒781-7412 安芸郡東洋町大字河内362-1 ●阿佐海岸鉄道 DMV「甲浦駅」から徒歩5分
- TEL：0887-29-3277（フクチャンFARM） ●営業期間：8月～10月（前日までに要予約）
- 最少催行人数：2～6名 ●料金：3,000円/名



鉄道？バス？未来の乗り物
DMVに乗ってみて！



2 世界初！ 2つのモードを備えた乗り物 DMV(デュアル・モード・ビークル)



列車(鉄道モード)と車(バスモード)がひとつになった新しい乗り物「DMV(デュアル・モード・ビークル)」。徳島県南部から高知県東部をまたがって活躍する世界でも類のないオンリーワンの乗り物です。鉄道モードでは阿波海南駅(徳島県海陽町)ー甲浦駅(高知県東洋町)区間を走り、バスモードでは、観光地や商業施設などを巡ります。土・日・祝日は東洋町から室戸市まで走る。定期運行便に乗って、ひがしこうち自慢の海岸線をDMVとともに堪能してください。

- 停留所：阿波海南文化村～道の駅穴喰温泉の7駅(土・日・祝日のみ、むろと廃校水族館や室戸岬など室戸市までを定期運行) ●予約・問い合わせ：阿佐海岸鉄道 穴喰駅 (TEL:0884-76-3700)



ひるねごと野根

高知の東玄閣、土佐と阿波の歴史文化がミックスした町並みと、豊かな自然をご紹介します。白浜海岸やぶつちよう造り民家の町並みを巡るコースがおすすめです。

- お問い合わせ TEL:0887-28-1810
- ※料金、コース内容については直接お問い合わせください。
- ※1週間前までに要予約

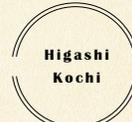
1 柚子の香りに つつい着が進む郷土の味 こけら寿司



東洋町で昔から、お客様をもてなす際に振る舞われる「こけら寿司」。焼いてほぐした魚の身を、たっぷりの柚子酢に混ぜた寿司飯に、錦糸卵やしいたけ、にんじんなどを乗せ、重ねていく押し寿司は、サッパリとした味わいでつつい食べ過ぎちゃう一品。

- 問：0887-23-9500（一社）東洋町観光振興協会





スイーツと直販所



琴ヶ浜かっぱ市
 地元産のおいしい野菜に果物、白玉糖関連商品など、芸西村の魅力がてんこ盛り

芸西村

🕒 8:00～16:00
 📍 〒781-5701 安芸郡芸西村和食甲452-1
 ☎ 0887-33-2990 定休日：12/31～1/4



土佐の元気市・輝るぽーと安田
 地元農家から毎朝届く、新鮮な野菜や惣菜が盛りだくさん♪

安田町

🕒 8:30～18:00 (実演販売 9:00～17:00)
 📍 〒781-6421 安芸郡安田町安田1716-6
 ☎ 0887-38-3320 定休日：第3水曜日・1/1～4



安芸駅ちばさん市場
 特産の「釜あげちりめんじゃこ」や市内窯元の「内原野焼き」をGET!

安芸市

🕒 7:00～19:00
 📍 〒784-0001 安芸市矢ノ丸4丁目2-30
 ☎ 0887-35-7500 定休日：年中無休



味工房じねん
 種類豊富な手作りの「じねんアイス」がおすすめ

安田町

🕒 7:00～17:00
 📍 〒781-6430 安芸郡安田町正弘566
 ☎ 0887-39-2366 定休日：第3木曜日・年始



物産館 無花果・奈半利のおかって
 採れたて食材と奈半利のお母さんたちの愛情がたっぷり

奈半利町

🕒 8:00～17:00
 📍 〒781-6402 安芸郡奈半利町乙1305-6
 ☎ 0887-32-1288 定休日：年末年始

🕒 10:00～16:00
 📍 〒781-6402 安芸郡奈半利町乙1305-6
 ☎ 0887-38-5548 定休日：月・火



道の駅 大山
 2024年リニューアルオープン!太平洋を眺めながら食べる地元野菜たっぷりの「コボス」は絶品

安芸市

🕒 10:00～16:00
 📍 〒784-0046 安芸市下山1400
 ☎ 0887-32-0506 定休日：水曜日 (祝日の場合は翌日)



馬路村ふるさとセンター まかいちよって家
 特産のユズや魚梁瀬杉を使ったお土産はココで

馬路村

🕒 9:00～17:00
 📍 〒781-6201 安芸郡馬路村馬路382-1
 ☎ 0887-44-2333 定休日：不定休 (お問い合わせください)



道の駅 キラメッセ室戸 楽市
 朝獲れ鮮魚や野菜など、室戸の食材を手に入れるならココ!

室戸市

🕒 8:15～17:00
 📍 〒781-6833 室戸市吉良川町丙890-11
 ☎ 0887-25-2918 定休日：月曜日 (祝日の場合は翌日)



道の駅 田野駅屋
 四国一小さな町田野町のすべがギョウ! 「いも天」がおすすめ!

田野町

🕒 7:30～17:30 (軽食コーナー 10:30～15:30)
 📍 〒781-6410 安芸郡田野町1431-1
 ☎ 0887-32-1077 定休日：年末年始



海の駅 東洋町
 東洋町で水揚げされた鮮魚を味わえる!

東洋町

🕒 9:00～17:00
 📍 〒781-7413 安芸郡東洋町大字白浜88-1
 ☎ 0887-23-9955 定休日：1/1



安芸グループふぁーむ
 芳しい香りがまるで上品なキャラメルのような、不思議な味わい

安芸市

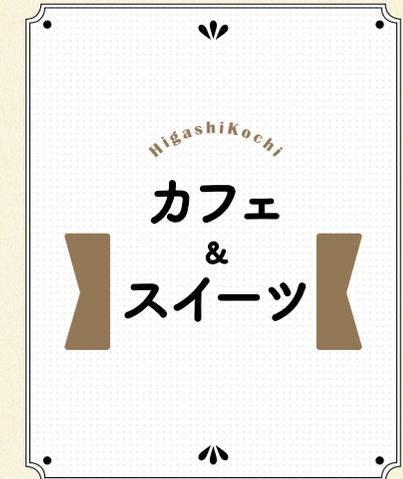
🕒 9:00～18:00 (4月～9月)・9:00～17:30 (10月～3月)・10:00～17:30 (日・祝)
 📍 〒784-0032 安芸市穴内乙685-2
 ☎ 0887-35-2620 定休日：年末年始



民宿カフェとアロマサロンいなかじかん
 手づくり米粉スイーツや自家製ゆずジュースなど体に優しいメニューでゆったりした時間を過ごせます

安田町

🕒 9:00～16:00
 📍 〒781-6430 安芸郡安田町大字正弘731
 ☎ 0887-39-2088 ※日・月 営業



メリーガーデン
 自社農園で生産した完熟マンゴーの果肉をたっぷりトッピング

安芸市

🕒 9:00～17:00
 📍 〒784-0043 安芸市川北甲6951
 ☎ 0887-32-0650 定休日：火曜日



茶房 千福
 ほろ苦い抹茶と甘いお菓子がちょうど良いバランス

田野町

🕒 7:30～17:00
 📍 〒781-6410 安芸郡田野町1305
 ☎ 0887-38-5547 定休日：木・12/31午後・1/1



モネの庭 カフェ モネの家
 季節の果物を使った手づくりスイーツがおすすめ

北川村

🕒 9:00～16:30
 📍 〒781-6441 安芸郡北川村野友甲1100
 ☎ 0887-32-1233 定休日：火・金・12月1日-2月末・モネの庭の休園日



高田屋
 おばあちゃんのような、ほっと落ち着く店内無花果を使った手づくり羊羹がおすすめ!!

奈半利町

🕒 9:00～17:00
 📍 〒781-6402 安芸郡奈半利町乙1699
 ☎ 0887-38-4818 定休日：不定休



喫茶 アロエ
 レトロな店内から太平洋を眺めながら飲むお店自慢のアロエジュースは格別です

室戸市

🕒 8:00～16:00
 📍 〒781-7107 室戸市元甲2360-1
 ☎ 090-9778-5925 定休日：日曜日

【芸西村】メルキュール高知土佐リゾート&スパ



雄大な太平洋が一望できるリゾート

高知龍馬空港から車で約20分、芸西村の高台に建つリゾートホテル。自慢のよさこい温泉をはじめ、眼下に広がるホテル自慢の絶景をお楽しみください。

DATA ☎0887-33-4510 (代表)

1泊2食付 17,160円～ ※別途入湯税150円

IN 15:00/OUT 11:00

〒781-5703 高知県安芸郡芸西村西分甲2995

土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「夜須駅」から車で約7分



【安芸市】ホテルTAMAI



高知東海岸の観光拠点に最適

安芸市中心部の国道55号線沿いにあるホテル。幅広いメニューを取り揃えている11階の展望レストランからは、市内の町並みや太平洋が一望できロケーション抜群です。

DATA ☎0887-35-2111

1泊2食付 6,800円(税別)、ツイン12,000円(税別)

IN 15:00/OUT 10:00

〒784-0001 高知県安芸市矢ノ丸1-6

土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安芸駅」から徒歩約5分



【室戸市】MUROTO base 55



海風を感じながら星空のもとでグランピング

地元食材を使ったBBQがオールシーズン楽しめるほか、夜には空一面の星。大自然の中、ゆったりのんびり地球の鼓動を感じながら贅沢時間を過ごしてください。

DATA ☎0887-98-7011 (予約受付時間 平日9:00~17:00)

1泊2食付: 9,600円~/1名(2名1室)

IN 15:00/OUT 10:00

〒781-7102 高知県室戸市室津2836-2

室戸市自然体験型観光交流宿泊施設

土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約40分



【室戸市】スカイ アンド シー・ムロト



ゆったりとくつろげる古民家ゲストハウス

室戸の山や海の力をたっぷりと感じられるお部屋が自慢のゲストハウス。季節ごとに変化していくお食事が楽しめます。

DATA ☎0887-98-7017

1泊2食付 12,100円～

IN 16:00/OUT 10:00

〒781-7101 高知県室戸市室戸岬町2752-1

室戸岬先端から、車で徳島方面へ約10分



PICK UP!

ひがしこうちのオススメ宿

【馬路村】馬路温泉



清流・安田川河畔のゆったりのんびりする宿

安田町からクネクネ道を20km上がった安田川沿いに建つ温泉宿。ツルツル・ヌルヌルする泉質は女性に大人気。四季折々の素朴な素材を使った料理も楽しめます。

DATA ☎0120-44-2026

1泊2食付 本館10,800円～

IN 15:00/OUT 10:00

〒781-6201 高知県安芸郡馬路村馬路3564-1

土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「安田駅」から車で約30分



【奈半利町】ホテルなはり



温かいおもてなしとマグロ料理が自慢

豊洲直送のマグロを中心にバラエティに富んだ料理が味わえます。ヒノキの香りのお風呂と、庭園を眺めながら入る露天風呂で、ゆったりと旅の疲れを癒してください。

DATA ☎0887-38-5111

素泊り【本館】シングル4,500円～、ツイン(2名で)8,800円～、和室(2名で)8,800円～、【新館】シングル6,500円～、ツイン(2名で)13,000円～

IN 15:00/OUT 10:00

〒781-6402 高知県安芸郡奈半利町乙593-1

土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約3分



【北川村】北川村温泉 ゆずの宿



自然の一部になれる温泉宿

日本遺産を構成している森林 鉄道遺構のひとつ、小島橋そばにある木の香りたよう温旬の美味と、とろとろの美肌の湯をお楽しみいただけます。

DATA ☎0887-30-1526

1泊2食付 13,000円(税別)～

IN 15:00(最終19:00)/OUT 10:00

〒781-6451 高知県安芸郡北川村 小島121

土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約25分



【東洋町】東洋白浜リゾートホテル



ビーチまで徒歩1分!最高のロケーション

海で遊んだり、ビーチでのんびり過ごしたり。空、海、光、波を五感で感じるロケーション。客室は広さにこだわったくつろぎタイプのお部屋です。

DATA ☎0887-29-3344

1泊2食付 5,800円、ツイン11,600円(2名で)

IN 15:00/OUT 10:00

〒781-7413 高知県安芸郡東洋町白浜88-8

土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約1時間



【東洋町】HOTEL NALU



いつもそばに、海と風。海を感じるHOTEL NALUでSLOW STAY

何かとストレスの多い今だからこそ提案したいのは「スローステイ」。海岸線に寄り添うように建つホテルではいつも海を感じる特別なひとときが過ごせます。必要以上のものはないけれど、あなたの心が求めていたものがきっとあります。

DATA ☎0887-29-3018

1泊2食付 7,500円～、ツイン6,000円～(2名1室)

IN 15:00/OUT 10:00

〒781-7414 高知県安芸郡東洋町生見575-10

土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線「奈半利駅」から車で約1時間



