Muroto City
Guide Book

室戸市
観光ガイドブック

羽根エリア
↑段ノ谷山 21P
佐喜浜エリア
枦山・
西山台地エリア
唐谷の滝
21P
だるま夕日
(11月下旬～2月ごろ)
20P
吉良川
町並みエリア
深海漁業体験海業
(MIRAI) 16P
吉良川の町並み
22P
国立室戸青少年自然の家
18P
キラメッセ室戸
(鯨館・食遊・楽市)
12-15P
第26番札所
金剛頂寺
23P
夫婦岩
21P
むろと廃校水族館 10P
日沖（丸山海岸）21P
行当・黒耳
海岸エリア
室津港
エリア
室戸高等学校
室戸世界
ジオパーク
センター
6P
第25番札所 津照寺
23P
室戸市役所
室戸広域公園
アクア・ファーム 9P
MUROTO base 55
18・30P
室戸青年
大師像 23P
シレストむろと
8P
県立室戸体育館
海洋深層水
エリア
スカイライン
山頂展望台
19P
岬のサキュレントハウス
18P
夕陽ケ丘
キャンプ場
ビシャゴ岩
5P
室戸ドルフィンセンター
11・16P
御厨人窟
23P
天狗岩
5P
エボシ岩
第24番札所
最御崎寺
23P
だるま朝日
(11月下旬～2月ごろ) 20P
室戸岬灯台
19P
中岡慎太郎像
20P
室戸岬園地休憩所
室戸岬
エリア
アコウの木 5P
室戸市観光協会
灌頂ヶ浜
20P
月見ヶ浜
室戸
日本

WELCOME

未知への旅立ち
ようこそ室戸へ

ユネスコ世界ジオパークに認定されている室戸は、
大地と歴史と文化が創られるまち。
地球の息吹を感じる海岸線が広がり、山々が立ち並ぶ。
空海が悟りを開き、自然と対峙する土佐漆喰の町並みが残る。
アウトドアや文化体験など多彩なアクティビティを楽しみ、
採りたての海や大地の幸を味わう旅。
未知の世界や非日常を演出してくれる室戸旅の計画、
立ててみませんか？

地球の息吹を肌で感じる！

室戸ユネスコ世界ジオパーク巡り

今なお大地が隆起し続け、地球の地殻変動を間近に感じられる室戸。
世界的に貴重な地質遺産を地域振興に活かす取り組みが評価され、「ユネスコ世界ジオパーク」に認定された。室戸の地層ができた約 5000 万年前から現在に至るまでの地殻変動の痕跡が残り、今も変動を続ける“生きている地球”を体感できる。初めて訪れるなら、ガイドツアーに参加して、室戸 5000 万年の歴史を巡る旅に出かけよう！

不思議な形の岩が点在する自然美あふれる岬

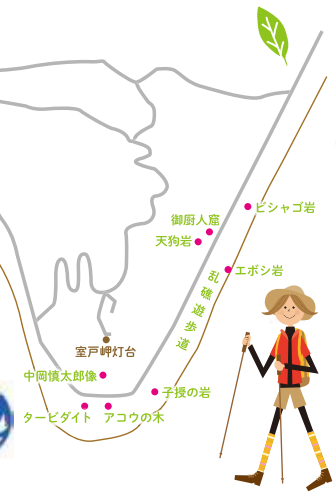
室戸岬（むろとみさき）

今でも約 1000 年に 1 ～ 2m の隆起を続けている室戸岬。室戸阿南海岸国定公園に指定されている景勝地で、約 1600 万年前の地層、地層に入り込んだマグマの跡、生物の化石など、太古のロマンに間近に触れられる場所。

☎ 0887-23-1610
室戸世界ジオパークセンター
¥ 散策自由

「地球（ジオ）」と「公園（パーク）」を合わせた言葉で、地球を学び、人の営みや文化にふれ楽しめる場所として、国内に 44 地域ある。「ユネスコ世界ジオパーク」認定は、室戸を含む 9 地域のみ（2023 年 3 月現在）。

ジオパークって？



アコウの木

岩を飲み込み、大地を這うように生える根と、遊歩道に大きく張り出した枝が印象的なアコウの木。遊歩道では温暖な気候からアコウのような珍しい亜熱帯性植物や、室戸特有の強風で幹がぐにゃっと曲がった樹木が多く見られる。

タービダイト層（そう）

約2000万年かけて、砂や泥が海水と混ざった流れによって海底に降り積もってできた縞模様の地層のこと。水平に堆積した後、回転して立ち上がったため、縦向きの縞模様になっているのが特徴で、黒っぽいところは泥、白っぽいところは砂が集まってできた地層。

室戸の自然や歴史をたどる海沿いの遊歩道

乱礁遊歩道（らんしょうゆうほどう）

アコウなどの亜熱帯性植物や隆起した岩、空海ゆかりの場所など、おすすめスポットをつなぐ室戸岬周辺約2.6kmの遊歩道。歩きやすい靴で、ゆっくり時間をかけてフィールド散策。

ビシャゴ岩（いわ）

約1400万年前、マグマが地層の間に入り込み固まったとされる岩。水平に固まった後、地殻変動で垂直に回転し現在の形状に。その昔「おさご」という美女が、言い寄る男たちを煩わしく思い、ビシャゴ岩から身を投げたという悲しい伝説も残る。

スミからスミまでジオパークを知り尽くす！

「室戸世界ジオパークセンター」で情報キャッチ

「ジオパークって、なんだろう？」と思ったら、
室戸世界ジオパークセンターに、ジオパークを楽しむためのヒントを見つけに行こう。
まずは、展示や映像で室戸とジオパークについて学び、
ジオパーク巡りのテーマやコースを考えてみよう。
インフォメーションスタッフに、アドバイスをもらって、コースが決まったら、
センターを飛び出してフィールドへ GO ！

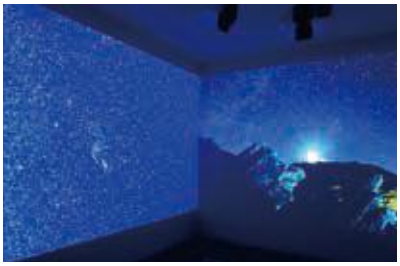
パネル展示やジオラマ、映像で、室戸ユネスコ世界ジオパークを紹介

ジオシアター

室戸ユネスコ世界ジオパークを研究している「まがり博士」と一緒に、室戸の大地・文化を調査するアドベンチャーへ。大型スクリーンの美しい映像は臨場感が半端ない！

ジオパーク体感ボックス

室戸の大地の成り立ちや独特な自然環境の映像を、ボックス内の壁３面を使った大型スクリーンで上映。映像の中に入り込んだような感覚で、室戸ユネスコ世界ジオパークを体感。



学び、楽しむ
3つの展示コーナー

人のいとなみ

室戸の自然や風土を生かし、育まれてきた文化や産業を紹介するコーナー。室戸の地形・地質、温暖な気候など、この自然環境でどのように豊かな暮らしをしていくかを考えた先人の知恵を学ぶことができる。

大地と人の共生

太平洋に突き出した室戸は、台風や海風の影響を受ける自然環境。この自然と共に生きてきた室戸の人々の知恵や工夫は、これから私たちがどのように自然と共生していけばいいか、考えるキッカケを与えてくれる。

大地のなりたち

「室戸の大地はどうやってできたか？」この謎を解き明かす地殻変動や海底隆起、海成段丘といった室戸のはじまりを知る展示コーナー。ここで「見てみたい」場所をチェックしてから、コースを決めよう。

室戸世界ジオパークセンター

電 0887-23-1610　住 室戸市室戸岬町 1810-2
営 9:00～17:00　休 無休　料 無料

周遊に便利な「シェアサイクル」も！

貸出時間：9:00～16:30（最終受付 16:00）
料 貸出電動アシスト付自転車 1 日 1500 円、クロスバイク・一般自転車 1 日 1000 円　※ヘルメットレンタル料込
貸出・返却場所：室戸世界ジオパークセンター⇒P.7、シレストむろと⇒P.8、室戸岬（室戸市観光協会）室戸市室戸岬町 6939-4、民宿徳増⇒P.31、室玄⇒P.28

インフォメーションカウンター

インフォメーションカウンターでは、室戸周辺の観光やジオサイトの情報、ジオツアーや体験プログラムの申し込みを受け付けている。おすすめのコースやフォトジェニックな場所など、知りたいことがあれば、まずはココへ。

ジオカフェ・ジオショップ

軽食や室戸海洋深層水を使ったドリンクなどが楽しめるカフェと、地域の特産品が並ぶショップ。坂本龍馬や中岡慎太郎も食べたといわれる「土佐名物 野根まんぢう」は、おみやげにピッタリ！

インパクト大！土佐備長炭と室戸海洋深層水を使った真っ黒な「ジオソフト」

海洋深層水のパワーを実体験！

「シレストむろと」で美しく、健康に

カラダに良いと言われる海洋深層水だが、
実は日本で初めて海洋深層水を取水したのが、ここ室戸。
その室戸海洋深層水を体感できる施設「シレストむろと」では、
深層水を贅沢に使った温水プールで水中運動、屋外ジャクジーや露天風呂でリフレッシュと、
目的に合わせて、さまざまな楽しみ方ができる。
深海からのパワーをもらい、美と健康を手に入れよう！

1 水中運動プログラムに参加

海洋深層水100％の水中は、真水より浮力が高く、運動効果も高め。音楽に合わせてインストラクターの動きを真似すれば、楽しく健康に。リラクゼーション効果にも期待。

筋肉と関節の動きを整えてくれる水中ストレッチ運動

※水中運動プログラムの開催は要問い合わせ

START

半日で健康に！おすすめプラン

「最近、カラダが重い」とお悩みの方におすすめなのが、楽しみながら日頃の運動不足を解消できる水中運動プログラム。水着やタオルレンタルもあるので、手ぶらでOK！

シレストむろと
☎ 0887-22-6610
住 室戸市室戸岬町 3795-1
営 12:00 ～ 21:00
休 水曜（祝日の場合翌日）
料 1300円、4歳～小学生500円
URL https://searest.jp

3 屋外ジャクジーであたたまる

最後は屋外に設置された深層水のホットジャクジーへ。心地よい刺激で疲れた体をほぐし、新陳代謝をさらにアップ。

2 サウナでアウフグース体験

本格的なフィンランドサウナで話題のアウフグースを体験！　熱した石にアロマ水をかけ、噴き出したアロマの蒸気をタオルで仰げば、香りと熱風で全身リラックス＆デトックス。

ウェルネスな街・室戸

人口１万２千人で高齢者率 51% と日本の近未来を象徴する室戸市だが、超高齢化というマイナスイメージを次世代の室戸市の希望に転換しようと、ヘルスツーリズムやウェルネスツーリズムの確立を目指している。腸内環境を改善させるなどの効果がある「海洋深層水」や、「世界ジオパーク」「土佐備長炭」など室戸ならではの資源を活用した海洋療法のタラソテラピーを訪問客向けの滞在プランとして打ち出し、市内の海岸線 53km をタラソテラピーロードにする計画も。弘法大師が悟りを開き、空海と命名した室戸の地が、ヘルステックでウェルネスな街として生まれ変わりつつあります。

4 入口の横には無料の足湯も！

どなたでもご利用いただける無料の足湯。ご自由に海洋深層水を体験ください。

5 おみやげも check ！

世界で初めて海洋深層水を商品化。飲みやすさにこだわった「室戸の海洋深層水 マリンゴールド」

海洋深層水の塩とにがりで作ったバスソルト「海洋深海 神塩」。ミネラルたっぷりでお肌スベスベ。

深層水について学ぶ

室戸海洋深層水は、アラスカ付近で生まれ、遠く北太平洋から室戸沖に運ばれる。「アクア・ファーム」は、室戸沖約 3km、水深 374m から１日 4000 立方メートルに及ぶ海洋深層水を取水するほか、パネル展示や映像で室戸海洋深層水を広く知ってもらう展示を行う。

アクア・ファーム
☎ 0887-24-2822
住 室戸市室戸岬町 3507-1
営 9：00～16：00
休 日曜、祝日
料 無料

普段はスイスイ泳ぐエイが笑顔で迎えてくれる

校舎を生かしたユニークな水族館

「むろと廃校水族館」

名前の通り、廃校した校舎がそのまま水族館になった「むろと廃校水族館」。
小学校の机・椅子・黒板が残る教室やプールを使い、
室戸の海で泳ぐ魚を飼育・展示している。
魚類やウミガメ、サメといった飼育生物たちは、すべて地元の漁師から譲り受けたもの。
ユニークな展示も多く、見て・触れて・遊べるおもしろ水族館。

水槽エリア

跳び箱を利用した水槽もあるよ！

廊下に沿って並ぶ水槽では、タコ、伊勢エビ、ウツボやカラフルな熱帯魚が泳ぐ。廊下の手洗い場は、魚やエビと触れあえるタッチングプールになっていて、子どもたちに大人気。

屋外大水槽

ハンマーヘッドシャークが優雅に泳ぐのは25m プールを利用した屋外大水槽。3 種のウミガメや、ブリ、サバなどの魚たちをプールサイドから間近に見ることができる。

全国的にも珍しいクロウミガメが泳ぐ姿は貴重
※飼育生物は季節によって変わる。運が良ければ珍しい生き物に出会えるかも!?

理科準備室

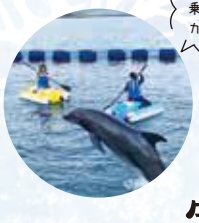
後ろの棚には、カメやエイ、サメの骨格標本がずらり

理科準備室の真ん中には、5m もある貴重なミンククジラの骨格標本が。地元で水揚げされたクジラで、スタッフが鮮魚店を回って解体した骨を集めて作った。

廃校になった旧椎名小学校の校舎を利用した水族館として 2018 年オープン。教室の壁に貼られた時間割や教材は学校の雰囲気を残している。地元で水揚げされた魚のみを展示する、手作り感あふれるあたたかい水族館。

むろと廃校水族館
☎ 0887-22-0815
（OH ！廃校！）
住 室戸市室戸岬町 533-2
営 9：00 ～ 18：00（4 ～ 9 月）、9：00 ～ 17：00（10 ～ 3 月）
休 無休　料 600 円、小・中学生 300 円、未就学児は無料

小学校の校舎を再利用。登校する気分で入館！



ボートに乗ってイルカと遊ぼう

MUROTO DOLPHIN CENTER

軽食やドリンクも販売中！

かわいいイルカにタッチ！

室戸ドルフィンセンターでスペシャル体験

黒潮が流れる室戸沖は、クジラだけでなく、群れで泳ぐイルカの姿も通年で見られる。
海に出れば、ドルフィンウォッチができるが、
イルカと楽しく触れ合いたいなら「室戸ドルフィンセンター」へ。
愛嬌たっぷりのイルカたちに癒やされ、体も心も健康に。

「イルカと遊ぶ」体験 ⇒P.16

イルカは遊ぶことが大好き！イルカのほうから「遊ぼう」と近づいてきてくれる。つぶらな瞳で見つめられると、ほっこり笑顔に

泳げなくても参加できる「ドルフィンスイム体験」。背びれをもって泳いだり、専属トレーナーが付いていろいろな遊びを体験

「浅瀬ふれあい体験」では腰くらいまで水に入り、表情豊かなイルカたちと同じ目線でエサをあげたり、なでなでしたり

イルカと遊べるリラックス&エンタメ施設

室戸ドルフィンセンター

イルカにエサをあげたり、遊んだり、体験メニューも豊富で大人も子どもも楽しめる施設。各種体験プログラムは事前予約がおすすめ。室戸ドルフィンセンターにいるのは、人懐っこくて好奇心旺盛なバンドウイルカ。

室戸岬漁港「海の駅とろむ」内にある室戸ドルフィンセンター

☎ 0887-22-1245
住 室戸市室戸岬町字鯨浜 6810-162
営 10：00～17：00（最終入場受付 16：30）
※天候・イルカの状態等により予告なく休園する場合あり
休 水曜（10～3月）
※水曜が祝日、冬休み、春休みなどの場合は営業予定
料 500円、4歳～小学生400円、未就学児無料

イルカグッズをおみやげに

室戸岬の有名な「だるま夕日」とイルカのコラボイラストがポップでかわいいと人気のTシャツ。おみやげにピッタリ

室戸のイルカたちが大好きになったら、ファンのマストアイテム、推しイルカの缶バッジを手に入れよう。この笑顔に癒やされたい

表情豊かなイルカ&クジラのイラストがキュートなハンドタオル！かわいいイルカと遊んだ室戸旅行の記念にどうぞ

クジラもグルメもショッピングも

「道の駅キラメッセ室戸」を徹底リサーチ

黒潮に乗り、日本列島を回遊するクジラの通り道だった室戸沖。
その様子をデジタルコンテンツでひも解く「鯨館」、
鮮魚やクジラ料理を楽しめる「食遊」、朝どれ野菜などの直売所「楽市」の３エリアに、
室戸の楽しむ・食べる・買うが集まった道の駅。

鯨館 MUSEUM

室戸とクジラの関わりと、捕鯨の文化・歴史を、デジタルアートや VR などを使い、楽しく学べる体感型資料館。クジラの生態標本やクジラに関する資料も閲覧できる。

☎ 0887-25-3377
住 室戸市吉良川町丙 890-11
営 9:00～17:00（最終入館 16:30）
休 月曜（祝日の場合は翌平日）
料 500 円

室戸とクジラの歴史

日本独自のクジラ文化

昔は「クジラ一頭獲れれば７つの町が潤う」といわれ、食用としてだけでなく油やヒゲ、骨まで余すところなく活用されていたという。地域に富みをもたらすクジラに感謝をしつつ、日本独自のクジラ文化が育まれた。

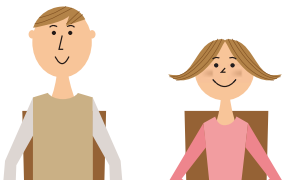
室戸とクジラの関わり

クジラの通り道となっている室戸沖で、本格的に捕鯨が始まったのは江戸初期。それから商業捕鯨が禁止されるまでの約 300 年間、クジラと共に歩んできた室戸では、人々の暮らしにクジラが大きく影響を与えている。

捕鯨文化を発信

20 隻ほどの舟でクジラを網に追い込む「網捕り式捕鯨」により室戸の捕鯨は発展した。この室戸の捕鯨文化を広く知ってもらうために「鯨館」では、誇り高き漁師とクジラの物語をさまざまな角度から発信している。

デジタル技術で クジラにどっぷりつかる



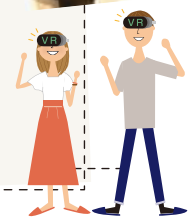
デジタルアートシアター

クジラの発見から捕獲、解体まで、古式捕鯨の様子を記録した室戸捕鯨絵図をデジタルアート映像で再現。クジラに命がけで立ち向かう漁師たちを描いた 3D アニメは、アートとしても一見の価値あり。

VRで体験

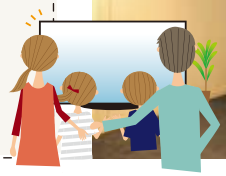
勢子舟（せこぶね）バーチャル体験

捕鯨の際に、クジラを網に追い込む勢子舟。1 階フロアに再現された勢子舟に乗り、VR のヘッドセットを装着すれば、目の前には大海原と巨大なクジラが出現！
船上から見るクジラは迫力満点。



ワークショップルーム

学研が制作した学習映像コンテンツ「室戸とクジラのものがたり」を上映。映像内では、ナビゲーターの「ハザシくん」が、古式捕鯨について分かりやすく説明してくれる。映像を見て学んだ後は、クイズに挑戦！



展望デッキ AR

スマートフォンで鯨館限定 AR（拡張現実）のアプリをダウンロードすれば、海を一望できる 2 階展望デッキで、海から背面ジャンプするクジラをバックに記念撮影ができる。室戸での思い出の 1 枚を SNS にアップ。

ミュージアムショップ

スタイリッシュなトートバックや T シャツなど、クジラをモチーフにしたグッズがたくさん。つい抱きしめたくなるクジラのぬいぐるみは、ハズレなしの「くじらくじ」でゲットできる。特等は 1m 程の大きなぬいぐるみ

食遊 鯨の郷 Gourmet

鯨御膳

クジラの刺身にたたき、竜田揚げ、さえずり（舌）の酢味噌和えと、部位や調理法により異なる味と食感が楽しめるクジラづくしの御膳。

食遊では、地元で水揚げされた鮮魚の刺身や珍しいクジラ料理が食べられる。太平洋を眺めながら地元料理を楽しんで！秋から冬の夕方には、店内からだるま夕日が見られるかも。

☎ 0887-25-3500　住 室戸市吉良川町丙 890-11
営 10：30～19：30（L.O.18：30）
休 月曜（祝日の場合は翌平日）

土佐巻

鰹のたたきとニンニクやミョウガといった薬味を一緒に巻いた土佐巻は、直径約 8cm とボリューム満点。テイクアウトもできる。

鰹のたたき

高知といったら絶対外せないのが鰹。鰹のたたきは専用のタレ以外にも、土佐酢と塩でいただくのが、地元流のおいしい食べ方。

麺類もおすすめ

鮮魚やクジラ料理以外にも、クジラの形のかまぼこがのった海老天うどんや、ラーメンなどの麺類に、定食、一品料理まで、バラエティに富んだメニューで子どもから大人まで楽しめる

楽市（産直市場）Shopping

太平洋に抱かれた室戸は、黒潮が運ぶ海の幸の宝庫であり温暖な気候から農業も盛ん。地元で水揚げされた鮮魚や朝取れ新鮮野菜、果物など、室戸の「おいしい」を買うならココ。

☎ 0887-25-2918
住 室戸市吉良川町丙 890-11
営 8：30～17：00
休 月曜（祝日の場合は翌平日）

海の幸

ブランド魚のキンメダイを始め多種多様な魚介が水揚げされる室戸。市内に漁港が10カ所もあり、干物や生節など、新鮮な魚で作られる加工品はおみやげにピッタリ！

塩

室戸沖2200m、水深374mから取水される室戸海洋深層水から作られる塩。ミネラル豊富でまろやかな味わいは、さまざまな料理を引き立たせてくれる。にがりは、数滴入れるだけで肉は柔らかく、ご飯がふっくら炊ける。

山の幸

黒潮の潮風が生み出す温暖な気候と豊かな自然に恵まれた室戸の農産物は、「甘みがあっておいしい」と評判。朝取れの旬の野菜、特産品の西山キントキやビワ、ポンカンなどの柑橘類まで、大地と太陽の恵みが詰まっている。

ドリンク

60種類以上の天然ミネラルがバランスよく含まれる室戸海洋深層水のお茶や、お酒など地元の特産物を楽しめる。

スイーツ

今までに作ったジェラートのメニューは約60種類。季節によっていろいろな味が楽しめる

地元で評判の柑橘類やカカオニブを使った「室戸のこだわりパウンドケーキ」や旬のフルーツ＆野菜を使って毎日手作りしているジェラートも人気。温暖で一年中、フルーツや野菜が収穫できる室戸ならではのスイーツ。

野町酒店

☎ 0887-22-0548
住 室戸市室津 2470
営 10:00～20:00（日曜～19:00）
休 水曜、1月1～3日　駐 有

県内すべての酒蔵の清酒、焼酎を取扱う酒屋。気さくな店主がお好みに合わせおすすめをチョイスしてくれる。

■新鮮グルメのお取り寄せはこちら⇒ URL:https://murototsuhan.com/（キラメッセ楽市通販サイト）

空と緑の
美しさを
実感！

自然がフィールドの アクティビティが断然楽しい

太平洋に抱かれ、独特の地形と自然環境が生んだ絶景が広がる室戸では、海や山に触れながら楽しめる体験メニューが豊富に揃う。アウトドアからインドアまで、一度は体験したいおすすめのプランを紹介。

イルカと遊ぶ

プールサイドからイルカにエサをあげる体験や、サインを出して遊べるトレーナー体験、イルカと一緒に泳げるドルフィンスイム体験など、バリエーション豊富なメニューを通してイルカと触れあうことができる。（詳細→ P.11）

☎ 0887-22-1245（室戸ドルフィンセンター） 営 10:00 ～ 17:00 休 水曜（10 ～ 3 月）※水曜が祝日、冬休み、春休みの場合は営業予定 料 入場料 500 円、4 歳～小学生 400 円、未就学児無料／餌やり体験 600 円、トレーナー体験 2000 円（所要約 20 分）、ドルフィンスイム体験 9000 円、小人（5 歳以上～小学生）7500 円（所要約 40 分）など 予 要予約、メニューにより異なる

ドルフィンスイム体験

浅瀬ふれあい体験

海上アスレチック

※ 11 ～ 4 月ごろまでは設置されていません

深海生物漁業体験 & 冒険クルーズ

大阪から移住した若手漁師が開催する西日本初の深海生物漁業体験。普段なかなか見ることのできないオオグソクムシをはじめとした深海生物を、直接触れることができる体験も。クジラやイルカを探す冒険クルーズも大人気。

☎ 090-1244-9821（海来 MIRAI：松尾）
営 9:00 ～ 17:00
料 深海生物漁業体験 1 万 3200 円（所要 4 時間）
冒険クルーズ 5500 円（所要 3 時間）
予 要予約

海の掃除屋と呼ばれるオオグソクムシ

ガイドと歩く ジオパーク

室戸ユネスコ世界ジオパークを地元ガイドと一緒に歩き、ゲーム要素を取り入れながら室戸岬を全身で感じることができる。

☎ 0887-23-1610
（室戸世界ジオパークセンター）
営 9:00 ～ 17:00
料 料金、コース内容の詳細は電話で要問い合わせ
予 要予約（3 日前まで）

4～10月

広々とした海岸で 磯遊び

室戸ブルーに染まった青い空の下、地元育ちのガイドと一緒に磯遊びができる。干潮時にできる潮だまりで生きる海の生物たちと触れあいながら、生態なども学べる。子ども連れの家族におすすめのプラン。

☎ 0887-23-1610（室戸世界ジオパークセンター）
営 9:00 ～ 17:00、ツアーは 4 ～ 10 月の指定日（大潮の干潮時）に開催
料 7000 円（所要 2 時間）、2 名まで（3 名以上の場合は 1 名につき追加 1000 円）
予 要予約（7 日前まで）

吉良川 町並みガイド

吉良川地区の伝統的建造物の町並みを、地元のガイドと巡るツアー。室戸の歴史や気候に合わせた建築様式を、丁寧にガイドしてくれる。

☎ 0887-25-3670
営 9:00 ～ 17:00
料 1500 円(所要 1 時間～)、1 ～ 5 名(6 名以上の場合は 1 名につき追加 300 円)
予 要予約（10 日前まで）

ビン玉ネットのロープワーク

昔はマグロ船で使用されていたビン玉。今はマリンオブジェとしても人気で、出来上がったビン玉は持ち帰り可。港まちあるきガイドも実施している。

☎ 0887-98-7020
（しいな遊海くらぶ）
営 10:00 ～ 15:00
¥ 3000 円（所要 1 時間）、6 歳以上
予 要予約
（前日 16 時まで）

室戸の名所を巡るサイクリングツアー

室戸世界ジオパークセンターを出発し、地元ガイドと一緒に太平洋沿いを走りながら、観光スポットを巡る。

☎ 0887-23-1610（室戸世界ジオパークセンター）
営 9:00 ～ 17:00
¥ 8500 円（所要 2 時間 30 分）、2 名まで（3 名以上の場合は 1 名につき追加 1000 円）、中学生以上
予 要予約（7 日前まで）

土佐備長炭の窯元直営炭アクセサリー作り

日本一の備長炭の産地としても有名な室戸。市内には炭焼きの窯元が 30 カ所以上も点在する。その窯元の 1 つが開催する炭アクセサリー作り体験は、旅の思い出の品としてもピッタリ。

☎ 0887-98-7011
（MUROTO　base55）
営 10:00 ～ 15:00
¥ 1500 円～
（所要 1 時間）
予 要予約
（2 日前まで）
※人数は要相談

好みの植物でサキュレント作品作り

家族が持ち帰った 1 株のサボテンからはじまり、今では 500 種類 8000 株のサキュレントがハウスを埋め尽くす。併設するアトリエで、寄せ植えやリースなどの体験ができる。

☎ 0887-22-1341（岬のサキュレントハウス）
営 10:00 ～ 16:00
休 月・火曜（祝日の場合は営業）
¥ 610 円～（所要 1 時間）　※小鉢のサイズにより費用変動あり
予 不要（水曜のみ事前に電話予約）

まだある！おすすめ体験 menu

ツアー名	海釣り・川釣り体験	藍染体験	国立室戸青少年自然の家
体験内容	椎名・室戸岬・室津漁港の堤防や羽根川で釣りが楽しめる。	室戸産の藍葉を使用した「天然藍」で、藍染体験。染めたアイテムは持ち帰り可。	森の中で仲間と力を合わせて作る基地づくり遊びや、星空観賞、流木クラフト作りなど、子ども達が楽しめる約 30 種の体験メニューがある。
問い合せ	羽根川 ☎ 0887-26-1515 （羽根川淡水漁協協同組合） 営 9:00 ～ 17:00 堤防釣り ☎ 0887-22-0574 （室戸市観光協会）	☎ 080-5529-5559 （リディムブルー：中内） 営 4 ～ 11 月 ¥ 5000 円（所要 1 時間） 予 要予約（2 日前まで） ※受付は 2 名～	☎ 0887-23-2313 営 8:30 ～ 17:15 ¥ 要問い合わせ 予 要予約

異国情緒を感じる

絶景＆シンボルスポットへ

美しい海岸線が続く海側に、山林地帯と、自然あふれるロケーションも室戸の魅力。空海修行の地も点在し、坂本龍馬とともに近代日本の設立に影響を与えた中岡慎太郎が室戸岬から太平洋を見つめる。豊かな自然と歴史・文化を感じられる室戸のシンボルスポットを紹介！

太平洋の青い海に白一色の灯台が映える

室戸岬に建つ歴史的価値の高いレトロな灯台

室戸岬灯台

室戸岬灯台は、初点灯から100余年。現存する鉄造の灯台としては日本で2番目に古く、レンズの大きさは日本最大級で、光の届く距離は日本一を誇る。日中も絶景だが、太平洋に夕日が沈む時間帯に見られる幻想的な風景もおすすめ。秋の灯台まつりでは、灯台内部が一般解放される。

☎ 0887-22-0574（室戸市観光協会）
住 室戸市室戸岬町
営 見学自由（外観のみ）

太平洋を一望する「恋人の聖地」

室戸岬は、「プロポーズにふさわしいロマンティックなスポット」として「恋人の聖地」に認定されている。スカイライン山頂展望台や室戸岬灯台など3カ所に認定プレートがあり、愛を誓い合うカップルが多く訪れる。

室戸岬灯台

スカイライン山頂展望台

中岡慎太郎像上展望台

明治維新を目指し道半ばで落命した幕末の志士

中岡慎太郎像

薩長同盟の締結など新しい日本作りに奔走し、近江屋事件で坂本龍馬と共に30歳で非業の死を遂げた中岡慎太郎は、室戸市の隣、安芸郡北川村出身。凛々しい姿で、大海を見つめている。

中岡慎太郎像は桂浜の龍馬像と同じ作者が制作。同じ場所を見ているという説があるが、確かではない

「幸運の太陽」を見るチャンスは年10回！？

だるま夕日

11～2月にかけて多く出現する、海水温と大気の温度差により太陽がだるまのように見える蜃気楼（しんきろう）。きれいなだるま型は珍しく、運よく見られれば幸運になれるらしい。

だるま朝日

撮影　島巻 繁

室戸市の西側でだるま夕日（上）、東側では、だるま朝日も望める（下）

空海が悟りを開いた原点となる場所

灌頂（かんじょう）ヶ浜（がはま）

空海が灌頂の会式（密教において正式な継承者となる儀式）をしたと伝わる室戸岬先端にある浜。海底が隆起したときにできた、珍しい縦じまの岩（タービダイト層）が目を引く。

約1600万年前に作られた奇岩は、太古のロマンを感じる

波風にさらされ
蜂の巣紋様に
朽ちた岩肌が
美しい波紋に

夫婦岩

海中からそそり立つ２つの岩柱は、長年の塩食作用によりできた波紋が美しい。秋分から春分まで、夫婦岩の間から昇る「だるま朝日」を拝むことができたら、良縁の御利益が。

丸い塊が
いくつもついた
不思議な岩

日沖（丸山海岸）

海底から噴出したマグマが水で急激に冷やされ、固まった表面から、再度マグマが噴出を繰り返すことで、いくつもの丸い塊が連なる枕状溶岩になった。なかには、高さ 15m 以上の巨岩も。

雄滝・雌滝は知る人ぞ知る
高知屈指の名瀑

唐谷（からたに）の滝

佐喜浜の山奥にある唐谷の滝は、断崖を伝うように落ちる雌滝と、落差 20m の直下型で迫力満点の雄滝の総称。滝つぼ近くで、マイナスイオンのシャワーを浴びてリフレッシュ！

曲がりくねった
杉の原生林が
神秘的

段ノ谷山

段ノ谷山には、樹齢数百年の天然杉の巨木が 30 本以上も生い茂る。絶滅危惧種指定の貴重な樹木も。安全に登山できるよう「森の案内人」によるガイドツアーに参加しよう。

※土砂災害のためガイドツアーは中止しています（2023 年 3 月現在）

明治期にタイムスリップできる
映えスポット

吉良川の町並み

吉良川地区は、明治から昭和初期にかけて、良質な土佐備長炭の産地として栄えた。古き良き時代の伝統的建造物やノスタルジックな町並みは、高知県初となる重要伝統的建造物群保存地区に選定されている。

室戸の伝統的な名産「土佐備長炭」。原料となる木の伐り出しや12時間続く窯出しなど、20日間かけて丹念に作られた炭は高品質で火力も強く長持ちし、うなぎ専門店や料亭などで使用される一級品。また消臭性、吸水性にも優れ、一般家庭でも広く使用されている。

今も人が暮らす建物には、日本の原風景が垣間見える。

歴史や文化にふれる DISCOVER 室戸

平安時代に空海が修行した場として、また、江戸から昭和初期までは捕鯨や土佐備長炭で栄えた室戸エリア。不思議な言い伝えが残る史跡や、明治期の繁栄を今に残すレトロな町並みを通して、室戸の新たな魅力を発見！

いしぐろ

台風の多い室戸ならではの建築技法で、海岸から運んだ石を空積み、練積みなどで組み、強い風から家屋を守るために築かれた。

ひなまつり

例年３月上旬に開催される吉良川町並みひなまつり。約80軒の町屋が色とりどりの雛人形で飾られる模様はノスタルジックな町並みと相まって壮観。

水切り瓦

水切り瓦とは蔵や住宅の壁に何段か重ねて付ける小さなひさしで、強い雨や日差しから壁を守る働きがあり、技術的にも装飾的にも当時は高価で、その家の経済力の象徴でもあった。

吉良川まちなみ館

吉良川の歴史文化を学べる施設。趣のある古民家の座敷で休憩もでき、町並みガイドツアーも申し込める。（→ P.17 参照）

☎ 0887-25-3670
住 室戸市吉良川町甲 2281
交 バス停「吉良川学校通」から徒歩４分
営 9:00 ～ 16:00
休 無休（スタッフ不在 火、土、日、祝日）
駐 吉良川まちなみ駐車場第一を利用

空海修行の足跡を巡り
パワーチャージ

空海悟りの地

約1200年前、若き空海（弘法大師）が室戸岬を修行の地として選び、難行苦行の末に悟りを開いた。室戸市内に数多く残る空海ゆかりの場所を巡れば、そこに宿る不思議なパワーをもらえるかも。

明星来影寺に建つ高さ21mの室戸青年大師像。台座の下には「胎内めぐり」（有料）があり、空海ゆかりの四国霊場八十八カ所の本尊を描いた掛け軸が並ぶ。

鐘石（かねいし）

最御崎寺境内にある「鐘石」は、窪みを石で叩くと鐘のような音が響き、その音は冥土まで届くといわれる。空海の七不思議のひとつで、「鐘石」の窪みは、長く叩かれてできたもの。

御厨人窟（みくろど）

波の浸食によりできた「御厨人窟」は、空海が室戸岬で修行をしていたときに居住していたと伝わり、その横には、おもに修行の場として使われていたと伝えられる「神明窟（しんめいくつ）」がある。空海はこの地で悟りを開いたとされる。

第26番札所　金剛頂寺（こんごうちょうじ）

第25番札所　津照寺（しんしょうじ）

第24番札所　最御崎寺（ほつみさきじ）

室戸三山

お遍路さんが巡礼する四国八十八カ所霊場は、讃岐（香川県）で生まれ、四国各地で修行した空海が、八十八カ所の寺院などを選び開創したといわれる。このうち室戸市内にある三寺を「室戸三山」と呼ぶ。

プラン3選 ／ 1泊2日

2日目

5:30～7:00

室戸東海岸沿いから壮大な朝日を観賞 ⇒ P. 20

9:00 室戸岬灯台から紺碧の太平洋を望む ⇒ P. 19

11:00 シレストむろとで海洋深層水パワーを吸収

⇒ P. 8

12:30 ランチは室玄で室戸の魚を味わう

14:00 土佐備長炭でアクセサリー作り

⇒ P. 18

15:30 おみやげはキラメッセ室戸「楽市」で ⇒ P. 15

2日目

9:00～10:00 室戸岬周辺散策。遊歩道も整備されていて快適！ ⇒ P. 5

10:30 室戸ドルフィンセンターでイルカと触れあい体験

⇒ P. 11・16

12:00 ランチは室戸名物「キンメ丼」を堪能！ ⇒ P. 26-29

13:30 ノスタルジックな雰囲気の吉良川の町並みを散策 ⇒ P. 22

15:00 キラメッセ室戸「鯨館」で室戸の捕鯨文化を学ぶ ⇒ P. 12

16:00 おみやげはキラメッセ室戸「楽市」で ⇒ P. 15

2日目

5:30～7:00 室戸岬遊歩道ウォーキング

室戸東海岸沿いから壮大な朝日を観賞 ⇒ P. 20

9:00～12:00 サイクリングや深海漁業など各種体験ツアーに参加

⇒ P. 16-18

12:00 室戸名物「キンメ」料理でパワーチャージ ⇒ P. 26-29

13:00～15:30 イルカとの触れあいや釣り体験！

⇒ P. 16-18

16:00 おみやげはキラメッセ室戸「楽市」で ⇒ P. 15

室戸を満喫

おすすめモデル

Plan 1 癒やしプラン

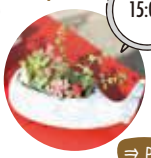
1日目

START

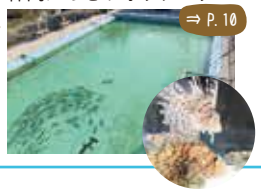
12:00 ランチは室戸名物「キンメ丼」を堪能！ ⇒ P. 26-29

13:30 室戸ドルフィンセンターでイルカと触れあい体験 ⇒ P. 11・16

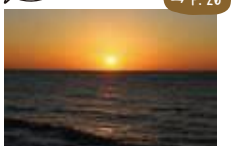
15:00 好みの植物サキュレント作品作り ⇒ P. 18



16:00 話題のむろと廃校水族館で室戸沖の海の仲間たちをウォッチング ⇒ P. 10



17:00～19:00 夕日スポットの室戸岬から沈む夕日にうっとり ⇒ P. 20



20:00 スカイライン山頂展望台から満天の星空観賞

予約のホテルへチェックイン ⇒ P. 30

Plan 2 王道観光プラン

1日目

START

12:00 キラメッセ室戸食遊「鯨の郷」で鯨肉料理

⇒ P. 14

13:30 室戸世界ジオパークセンターで楽しく学ぶ ⇒ P. 6

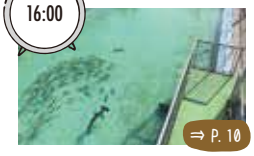
14:30 室戸岬灯台＆最御崎寺でパワーをチャージ！

⇒ P. 19・23

15:00 空海修行の拠点御厨人窟で神聖な空気を感じる

⇒ P. 23

16:00 話題のむろと廃校水族館で室戸沖の海の仲間たちをウォッチング



⇒ P. 10

17:00～19:00 予約のホテルへチェックイン ⇒ P. 30

Plan 3 アクティブプラン

1日目

START

12:00 ボリューム満点のハンバーガーに舌鼓！ ⇒ P. 29

13:30 ガイドと歩くジオパークツアーに参加 ⇒ P. 17

16:30 話題のむろと廃校水族館で室戸沖の海の仲間たちをウォッチング

⇒ P. 10

17:00～19:00 予約のホテルへチェックイン ⇒ P. 30

20:00 スカイラン展望台から満点の星空観賞

高級魚をカジュアルに！
キンメづくし

室戸では、ほかの産地と異なり漁場が近く、深夜から早朝にかけ漁獲されたキンメダイが、午後には飲食店で提供される。室戸のブランド魚「土佐沖どれキンメダイ」を地元ならではの食べ方で味わいつくそう！

キンメ丼

とろける食感がクセになる！　キンメダイの照り焼きと、旬の刺身がのった「室戸キンメ丼」。市内で提供する全店統一価格で食べられるご当地グルメ。店ごとの味の違いを食べ比べてみて！

キンメ丼提供店はこちら

予約なしで食べられるお店	料亭花月
	釜めし初音
	遍路の駅夫婦善哉（昼のみ）
	レストラン明星
要予約のお店（昼のみ）	室戸岬最御崎寺遍路センター
宿泊者のみに提供	民宿徳増
	ロッジおざき
	うまめの木

※各店舗の詳細は⇒ P.28-31
※海の状況により、提供できない場合があるので、来店前に店舗へ確認されることをおすすめします

キンメ丼が食べられるお店を紹介する便利なマップ

おいしいだけじゃない！キンメダイには美肌効果も？

キンメダイは、アンチエイジングに効果があるビタミンB3とコラーゲンが豊富。あの赤色には、サプリメントとして人気が高い「アスタキサンチン」が含まれており、美と健康をサポートすると言われている。

キンメ 煮つけ

キンメダイ料理の定番「煮つけ」も、産地ならではの価格でいただける。新鮮なキンメダイ１匹丸々使った煮つけは、脂がのり、ほのかな甘みがある上品な味わい。お酒もご飯もすすむ至極の一品。

キンメ 刺身

樽流しや一本釣り漁法で釣り上げられるキンメダイは、その日の朝に水揚げされ鮮度抜群の状態で刺身に。室戸のキンメダイは、冬よりも産卵前の６～９月が、身が太り脂がのって美味！

キンメ しゃぶしゃぶ

新鮮なキンメダイをだしに数秒くぐらせ、レアな状態で、ポン酢でいただくのがベスト。いい具合に脂が抜けてさっぱり。締めは、キンメダイのおいしさが加わっただしにご飯を入れて雑炊に。

室玄

近くの市場で水揚げされた新鮮な魚が食べられる。

電 080-2341-3787 住 室戸市室戸岬町 6810-152
営 10:00～15:00 休 水曜 駐 有

EL FLAMENQUITO

スペイン人シェフが作る本格的なスペイン家庭料理を味わえ、パエリアは絶品と評判。

電 050-6872-6568 住 室戸市室戸岬町 3841 営 ランチ 11:30～13:30、ディナー 18:00～21:00 休 不定休 駐 有 予 完全予約制（前日まで）

レストラン明星

「キンメ丼」や「土佐あかうし」のステーキなど、豪快な室戸の味を堪能。

電 0887-22-3232
住 室戸市室戸岬町 3883
営 11:00～14:00、17:00～19:30
休 木曜（祝日除く）
駐 有

まんま屋

家庭料理を中心に新鮮な刺身も味わえ、地元民のランチスポットとして人気。

電 0887-22-1017
住 室戸市室津 2406-3
営 8:30～13:30 休 木曜 駐 有

GOURMET

幸を味わう 絶品グルメ

まな調理法で提供してくれる。西山台地で育った地元産の野菜を使った料理にも注目！

釜めし初音

創業 70 年、店主のこだわり抜いた素材選びと調理法で長年愛される室戸の名店。

電 0887-22-0290
住 室戸市室津 2616-1
営 11:00 ～ L.O.13:00（土・日・祝～ L.O.13:30）、17:00 ～ L.O.20:30
休 不定休 駐 有

呑喰処 こまっちゃん家

地元民に愛される居酒屋。新鮮な刺身や「鶏のつけ焼き」など、酒の肴が豊富。

電 0887-22-1613
住 室戸市室津 2398-5
営 17:00 ～ 23:00
休 火曜 駐 無

ドライブイン　オハラ

常連客に人気の「グレ（メジナ）のたたき」や「シャモ鍋」が名物。

電 0887-26-1300 住 室戸市羽根町甲 577
営 10:00 ～ L.O.18:00 休 日曜 駐 有

遍路の駅　夫婦善哉

第 25 番札所・津照寺の参道前にあり、お遍路姿の人も多い。キンメ丼や刺身定食が人気。

電 0887-22-0580
住 室戸市室津 2605 営 9:00 ～ 17:30、食事 11:00 ～ L.O.14:30
休 12 月 29 日～ 1 月 3 日 駐 有

料亭　花月

大正 14 年創業の老舗料亭。店主こだわりの魚料理をゆったりとした店内で味わえる。

電 0887-22-0115 住 室戸市室津 2586
営 11:00 ～ 14:00（L.O.13:30）、17:00 ～ 21:00（L.O.20:00）
休 日・祝日の夜、不定休あり 駐 有

食事処　十兵衛

昼は新鮮な食材を使った日替わりランチを。夜は豊富な一品料理とともに地酒に舌つづみ。

電 0887-26-0567 住 室戸市羽根町乙 1268-1 営 11:00 ～ L.O.13:30、17:00 ～ 20:00 休 日曜、不定休あり 駐 有

サンフィッシュまんぼう

メニュー数も多く、ボリューム満点の定食をリーズナブルに味わえる。

電 0887-23-0776 住 室戸市室戸岬町 3001
営 7:30 ～ 11:00、11:30 ～ 14:00（土・日・祝～ 14:30）、17:00 ～ 21:00 休 月曜 駐 有

MUROTO

豊かな自然の 室戸自慢の

室戸は言わずと知れた魚の宝庫。新鮮な朝取れの魚を刺身や煮魚、揚げ物など、さまざ

ジオカフェ・ジオショップ

お弁当などの軽食がメイン。海洋深層水と備長炭を練り込んだ「炭ソフトクリーム」が人気。

電 0887-22-6222
住 室戸市室戸岬町 1810-2
営 9:00 ～ 17:00
休 無休、不定休あり　駐 有

紅茶・カリー　シットロト

店内はおしゃれな雰囲気。野菜をふんだんに使用した「ジオカレー」がおすすめ。

電 0887-22-1176
住 室戸市元甲 2748-3
営 11:30 ～ L.O.16:30
休 火・水曜、不定休あり
駐 有

蘭萬

地元の人に愛される人気居酒屋。麺類や定食、酒の肴まで豊富な品揃え。

電 0887-22-4212
住 室戸市室津 2638-2
営 17:00 ～ 22:00(L.O.21:30)
休 日曜、不定休あり　駐 無

焼肉一品料理 むろと一休

リーズナブルに肉を味わえる焼肉の名店。秘伝のタレがやみつきに。

電 0887-22-0664　住 室戸市浮津 85-6　営 17:00 ～ 21:00
休 月曜　駐 有

立寿司

質、量ともに一級品と評判。握りと揚げ物がついたお得なセットメニューもある。

電 0887-22-3423
住 室戸市室津 2506-2
営 11:00 ～ 22:00
休 無休　駐 無

SADAMARU　BURGER

土佐赤牛、四万十ポーク 100% の合い挽きミンチと野菜をバンズで挟んだオリジナルハンバーガーが人気。

電 080-4036-1786
住 室戸市吉良川町丙 495-1
営 10:30 ～ 17:00　休 月・金曜　駐 有

ドライブイン　夫婦岩

元漁師の店主の目利きにかなった魚がメインの日替わり定食が人気。中華そばもおすすめ。

電 0887-27-2005
住 室戸市佐喜浜町立岩 3
営 9:00 ～ 16:00　休 金曜　駐 有

割烹料理　松田

夫婦で営む割烹料理店。日本庭園を眺めながら、コース料理を堪能できる。

電 0887-22-0069
住 室戸市室津 2557-1　営 17:00 ～ 21:00
休 日曜　駐 無　予 要予約

吉良川魚処 玄～ kuro ～

吉良川地区に佇むおしゃれな居酒屋。備長炭入りのビールやサワーに注目。

電 080-2999-5948
住 室戸市吉良川町甲 2221
営 18:00 ～ 22:00
(L.O.21:30)
休 日曜　駐 有

中華料理　玲花

地元民に長年親しまれ、王道の「町中華」を味わえる。

電 0887-22-0508　住 室戸市浮津 400
営 17:00 ～ 21:30　休 月曜、第 3 木曜
駐 有

じゅ～じゅ～やまじゅう

30 年以上続く仕出し店。有名な「徳さんの唐揚げ」のほか、魚介の海賊焼きなどが楽しめる。

電 0887-25-3400　住 室戸市吉良川町甲 2261-2
営 18:00 ～ 23:00　休 火・水曜　駐 有

STAY 室戸 GUIDE
ステイガイド26軒

室戸市観光協会 HP

案内所
（一社）室戸市観光協会
電話：0887-22-0574（9:00 ～ 17:00）
※空室状況、宿泊料、予約等の詳細については
宿泊施設に直接お問い合わせください

室戸岬町

室戸岬最御寺遍路センター（宿坊ホテル）
電 0887-23-0024
住 室戸市室戸岬町 4058-1
室 26　定 100　料 8000 円～　駐 20

室戸岬町

民宿　室戸荘
電 0887-22-0409
住 室戸市室戸岬町 6939-1
室 9　定 40　料 4000 円～　駐 10

室戸岬町

うまめの木
電 0887-22-4806
住 室戸市室戸岬町 4103
室 3　定 9　料 7400 円～　駐 5

室戸岬町

室戸の宿　竹乃井
電 0887-22-1624
住 室戸市室戸岬町 5953-1
室 17　定 60　料 6500 円～　駐 20

室戸岬町

SAKURA HOME
電 050-6872-6568
住 室戸市室戸岬町 3841
室 3
定 6
料 6000 円 ～
駐 3

室戸岬町

民宿川崎
電 0887-22-3664
住 室戸市室戸岬町 5408
室 6　定 12　料 2500 円～　駐 4

室戸岬町

ホテル　明星
電 0887-22-3232
住 室戸市室戸岬町 3883
室 28　定 108　料 5500 円～　駐 40

室戸岬町

スカイアンドシー・ムロト
電 0887-98-7017
住 室戸市室戸岬町 2752-1
室 4　定 12　料 4400 円～　駐 4

室戸岬町

サンフィッシュまんぼう
電 0887-23-0776
住 室戸市室戸岬町 3001
室 3　定 7　料 5500 円～　駐 15

室戸岬町

民宿　椎名
電 0887-23-3385
住 室戸市室戸岬町 344-1
室 2　定 10　料 6000 円～　駐 10

室戸岬町

室戸岬 夕陽ケ丘 キャンプ場
電 0887-22-0574
住 室戸市室戸岬町 6892-41
室 27
定 40
料 3000 円～
駐 15

室戸岬町

岬観光ホテル
電 0887-22-0541
住 室戸市室戸岬町 4037
室 11　定 32　料 5500 円～　駐 13

羽根町

おうち宿しだお
電 0887-26-0887
住 室戸市羽根町乙 1379-3
室 4　定 9　料 6600 円～　駐 6

吉良川町

古民家の宿　蔵空間蔵宿
電 0887-25-3700
住 室戸市吉良川町甲 2234
室 3　定 12　料 7700 円～　駐 8

吉良川町

和の宿かどや（2022 年 9 月現在休業中）
電 0887-25-2100
住 室戸市吉良川町甲 2307
室 2　定 9　料 5000 円～　駐 4

元

民宿うらしま
電 0887-23-1105
住 室戸市元甲 1901-4
室 9　定 18　料 6000 円～　駐 10

元

金剛頂寺宿坊（宿坊ホテル）
電 0887-23-0026
住 室戸市元乙 523
室 24　定 100　料 6300 円～　駐 10

佐喜浜町

民宿　徳増
電 0887-27-2475
住 室戸市佐喜浜町 107-5
室 8　定 20　料 7200 円～　駐 10

元

国立室戸青少年自然の家
電 0887-23-2313　住 室戸市元乙 1721
室 28　定 300　料 青少年教育施設のため料金、利用方法については要問い合わせ　駐 60

浮津

ファミリーロッジ旅籠屋室戸店
電 0887-23-0858
住 室戸市浮津 3 番町 136-2
室 14　定 56　料 5500 円～　駐 15

佐喜浜町

ロッジおざき
電 0887-27-2065
住 室戸市佐喜浜町 709-2
室 6　定 8　料 7000 円～　駐 5

領家

ニューサンパレスむろと
電 0887-22-0012
住 室戸市領家 235-1
室 19　定 60　料 6500 円～　駐 20

室津

MUROTO base55（むろとベース）
電 0887-98-7011
住 室戸市室津 2836-2
室 12
定 24
料 7200 円～
駐 5

室津

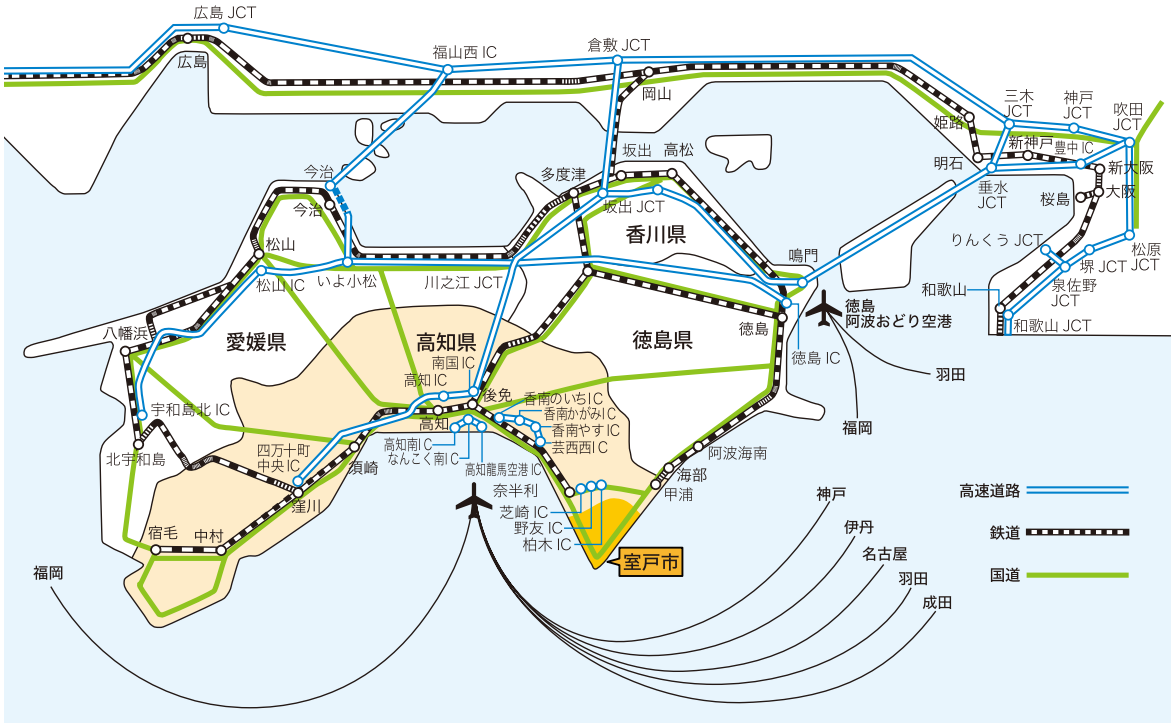
まんま屋
電 0887-22-1017
住 室戸市室津 2406-3
室 3　定 6　料 4950 円～　駐 4

室津

ホテル富士
電 0887-22-0205
住 室戸市室津 2577
室 12　定 35　料 4000 円～　駐 12

室津

太田旅館
電 0887-22-0004
住 室戸市室津 2649
室 14　定 35　料 4200 円～　駐 10



主なアクセス

■車で

高知市から国道 55 号で …… 約 1 時間 50 分
徳島市から国道 55 号で …… 約 2 時間 50 分
高松市から高松・高知自動車道経由国道 55 号で … 約 3 時間 30 分
松山市から松山・高知自動車道経由国道 55 号で … 約 3 時間 40 分

■バスで

高知市から安芸市へ約 1 時間 30 分、
その後は室戸岬・甲浦行きバスで…… 約 1 時間 30 分
大阪駅前・なんばから室戸行き高速バスで…… 約 5 時間 50 分

■鉄道で

JR 高知駅から奈半利駅まで約 1 時間 30 分。
その後はバスで約 50 分、タクシーで約 30 分

■ DMV 運行

JR 徳島駅から阿波海南駅まで約 2 時間 30 分。
その後は海の駅とろむ（室戸ドルフィンセンター）まで阿佐海岸鉄道 DMV（デュアル・モード・ビークル）で約 1 時間 30 分
※停車駅は甲浦、海の駅東洋町、むろと廃校水族館、室戸世界ジオパークセンター、室戸岬、海の駅とろむ（室戸ドルフィンセンター）
※室戸方面への運行は土・日・祝日 1 往復のみ

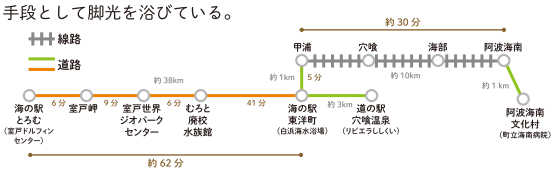
■飛行機で

高知龍馬空港経由は、羽田・成田・伊丹・関西・神戸・名古屋・福岡の各空港より直行便あり。
（高知龍馬空港から国道 55 号　車で約 1 時間 30 分）

徳島阿波おどり空港経由は、羽田・福岡の各空港より直行便あり。
（徳島阿波おどり空港から国道 55 号　車で約 3 時間 15 分

DMV 運行ルート

DMV「Dual Mode Vehicle（デュアル・モード・ビークル）」は、線路と道路の両方を走り、乗り換えなしでバスと鉄道の両方を利用できる世界初の乗り物。
土・日・祝日のみ室戸方面へ 1 日 1 往復運行され、新たなアクセス手段として脚光を浴びている。



阿佐海岸鉄道 HP

お問い合わせ先

室戸市観光ジオパーク推進課
TEL 0887-22-5161
8:30 ～ 17:15
（土・日・祝日・年末年始を除く）

一般社団法人 室戸市観光協会
TEL 0887-22-0574
9:00 ～ 17:00

室戸世界ジオパークセンター
TEL 0887-23-1610
9:00 ～ 17:00

令和 5 年 3 月作成　発行：室戸市観光ジオパーク推進課