

旅たび高知

vol.

32

高知の旅をナビゲートするフリーペーパー
2021.AUG-NOV



ご自由に
お持ち帰り
ください



あねく
そるう
ぶ

ひがしこうちで



The
Recipe of
East Kochi

あねくそぶ

ひがしこうちで

CONTENTS

- 2 特集
ひがしこうちでくねるあそぶ
- 16 浦戸湾×五台山×水的路
- 18 土佐ローカルソフト図鑑①
- 19 NIYODO BLUE TRIP GUIDE
- 20 HATA HATA TRIP GUIDE
- 23 とさもん図鑑④ 土佐の花
- 24 おすすめいっぴん
- 26 旅たびMAP 高知県内
- 28 旅たびMAP 高知市内
- 31 旅たび高知プレゼント

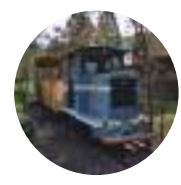
2021年8月1日発行
 ©2021 とさでん交通株式会社 Printed in Japan
 制作・取材: Takemura Design & Planning (タケムラナオヤ、小笠原裕美子)、畠中詩織、南晶子、松本梢
 特集イラスト: うのき タイトルイラスト: 柴田ケイコ
 ※本誌の記事、写真の無断転載を禁じます ※本誌掲載の情報は2021年7月現在のものです
 ※取材にあたっては、撮影時のみマスクを外しております。



芸西村の
白玉糖の
おやつ
詰め合わせ缶
>>9ページ



味工房じねんの
じねん丼
>>4ページ



魚梁瀬森林鉄道
乗車・運転体験
>>13ページ



農家民泊根家で
こけら寿司
づくり体験
>>8ページ



洋上ヨガも楽しめる!
サップ体験
>>12ページ



トンボ玉づくり
>>13ページ



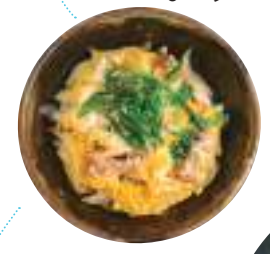
磯ずしの
五目そば
>>5ページ



メリーガーデンの
マンゴー
スイーツ
>>9ページ



こち
Hostel 東風ノ家
>>11ページ



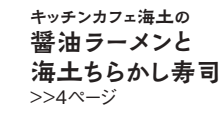
畑山ジローの店の
土佐ジロー料理
>>8ページ



神秘の溪谷
伊尾木洞
>>14ページ



イタリア食堂トンノの
柚子酢と
じゃこのピザ
>>5ページ



キッチンカフェ海土の
醤油ラーメンと
海土ちらかし寿司
>>4ページ



キッチンカフェ海土の
醤油ラーメンと
海土ちらかし寿司
>>4ページ



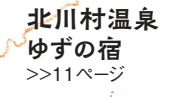
SADAMARU
BURGER の
ハンバーガー
>>5ページ



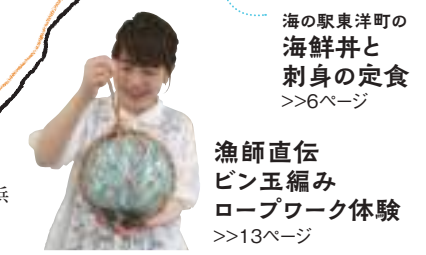
サンゴの海で
クリアカヤック
>>12ページ



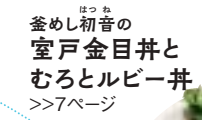
北川村「モネの庭」
マルモッタン
>>14ページ



北川村温泉
ゆずの宿
>>11ページ



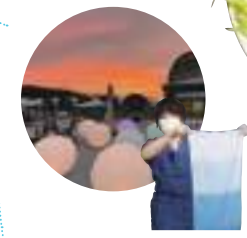
漁師直伝
ビン玉編み
ロープワーク体験
>>13ページ



釜めし初音の
室戸金目井と
むろとルビー丼
>>7ページ



MUROTO
base 55
>>10ページ



藍染体験



大地の力を体感
室戸岬周辺
>>15ページ



海の駅東洋町の
海鮮丼と
刺身の定食
>>6ページ

国道55号沿い、吉良川の町の少し手前にある「キッチンカフェ海土」。

こちらの名物メニュー**海土ちらかし寿司**は、写真の通り盛りだくさんの具材が「ごちゃ!」っと並ぶ、ワイルドな海鮮丼。その日とれた刺身を中心に、海老やタコ、ホタテ、サーモン、うなぎ、レンコン、錦糸卵、ゆで卵、トマト、キュウリ、リンゴ、ブロッコリーなどなどの具材をどっさりと楽しめる。これに味噌汁と茶碗蒸しも付いて1,380円なのだから安い!

海土でもうひとつ忘れてはいけないのが、**醤油ラーメン**。もともと「海ラーメン」と呼ばれていた名物メニューがさらに進化したもので、こちらも海土ちらかし丼に負けじと大きなチャーシュー×5枚にチンゲンサイ、半熟卵、海老、シナチク、海苔、コーンと盛りだくさん。食べ進むにつれ続々と現れる貝柱やタコ、キクラゲの滋味には軽い感動すら覚えるほどだ。

キッチンカフェ海土

室戸市吉良川町乙5236-8
☎0887・25・2727
OPEN:9:00～14:00、17:00～L.O 20:00
毎週火、第1・3水休

磯の香りあふれる
醤油ラーメンの
究極の姿!

キッチンカフェ海土の
醤油ラーメンと
海土ちらかし寿司
室戸市

柚子の
爽やかな味わいが
クセになる

特製の
胡麻だれで
豪快にいただく!

味工房じねんの
じねん井
安田町

自然薯の旬、
11月から12月の
井はまた絶品!

POINT

キッチンカフェ海土では、この他にもメニューが充実!
焼肉や麻婆豆腐、カツオのたたきや乙女まぐろの定食や、
ピラフ、ドリア、ハンバーグ、カレー、オムライスに
麺類各種など選ぶのに迷うほど。
比較的遅い時間まで営業しているのもポイント。



Delicious Food!



国道55号から馬路村方面へ入ること10分ほど、山あいの中山地区にある食事処「**味工房じねん**」。名物は親子丼の上に地元特産の自然薯とムカゴがのつた**じねん井**で、甘辛い親子丼にふんわり優しい風味の自然薯が絡まりアツ!という間にかきこめる。
ちなみに自然薯は11月から12月頃が旬で、その時期はとれたての自然薯の風味を味わうことができ、さらにオススメだとか。併設の市場で販売される生の自然薯も人気だ。

味工房じねん

安田町正弘 566
☎0887・39・2366
OPEN:7:00～L.O 14:00
第3木休

イタリア食堂トノノの
**柚子酢と
じゃこのピザ**
奈半利町

奈半利駅構内にある「イタリア食堂トノノ」のピッツアビアンカ / 柚子・じゃこのピザ

めんじゃこを柚子酢で和え、アンチョビとバターを塗ったしっとり生地まぶした爽やかなメニュー。一見シンプルな見かけと裏腹に、また食べたい!!と思う奥深い味をお試しあれ。

イタリア食堂トノノ

奈半利町乙1305-6 奈半利駅3F
☎0887・38・5569
OPEN:11:00～14:30
17:00～21:30 (L.O 21:00)
月(祝日の場合は翌日)ノ木休

SADAMARU BURGER の
ハンバーガー
室戸市

土佐あかうしや四万十
ポーク100%の合挽きミンチを使用したパティのハンバーガーや、国産鶏を使ったチキンバーガーなど種類豊富なハンバーガー店。

ソースはオーロラやてりやき、パジル、スパイシーなど9種類から選ぶことができ、組み合わせは無限大(チキンバーガーを除く)。期間限定メニューも多く、立ち寄る度に新しい発見があるお店だ。

磯ずしという名前でありながら、カレーやオムライス、ラーメンなど50近いメニューが並び、なぜか寿司の名前はそこにはないという、安芸市の国道55号沿いにある食堂。人気の**五目そば**はキャベツや豚肉、すまきなどが乗った優しい味わいの鶏ガラだしのラーメン。

上記の通りメニューに「寿司」の名はないが、朝はテイクアウトも可能な田舎寿司がケースに並び、こちら目当てで訪れる常連さんも多い。

磯ずし

安芸市六内乙384-1
☎0887・34・1418
OPEN:7:00～17:30

ボリュームたっぷり!
ベーコンチーズバーガー



室戸でまさか!
超本格派
ハンバーガー!

SADAMARU BURGER

室戸市吉良川町丙495-1
☎080・4036・1786
OPEN:10:30～17:00 月休
※売り切れ次第閉店

野菜の甘みが
うれしい
具だくさんのそば



とれたての
刺身を選んで
お好みの定食に

海の駅 東洋町の 海鮮丼と 刺身の定食

東洋町

夏になるとたくさんの海水浴客で賑わう白浜海水浴場にある「海の駅東洋町」。

市場スペースには所狭しと地元の農産物やお土産もの、お惣菜が並び、ひととき大きな冷蔵ケースにはカツオやキンメダイ、サバ、メジカなど地元で獲れた魚がびっくりするぐらいの値段で並んでいる。

うれしいのが、^{サウ}欄になった魚を買ってレストランへ持っていくと160円ですぐお刺身にしてくれること。ごはん味噌汁も110円ずつで付けることができ、手軽に**刺身定食**が楽しめる。

ミニうどんとセットになった**海鮮丼セット**もおすすめ。海老にイクラ、カツオにネギトロがどでん!と乗って、うれしい悲鳴をあげることも間違いなし。

POINT

海の駅の前に広がる
白浜海水浴場を眺めながら
海の駅名物
ばんかんソフト(写真左)もぜひ!

海の駅 東洋町

東洋町大字白浜 88-1
☎0887・23・9955
OPEN. ランチ11:00～15:00 (施設は9:00～17:00)
元日休

高知は駅が多い??

高知県は人口10万人あたりの駅数が21・22駅で全国最多。県土全体に人口がまばらに分散しているゆえの数字で、有人駅の方が珍しい。

高知はよく降り、よく晴れる!

ザッと降るがサッと晴れる。高知は日照時間も年間降水量も全国上位にランク。高知人の「熱しやすく冷めやすい」性分も氣候と無関係とはいえないさそつだ。

こっちの小ネタハカセ



ビジネスに! 飲み会に! 豆知識

高知城は全国でも珍しい本丸まるごと残る城!

江戸時代から残る天守を今も持つお城は、全国でもわが高知城や松山城、国宝の姫路城などわずかに12しかないが、本丸の建造物のほとんど、さらには本丸御殿までもがセットで現存するのは全国でも高知城だけだ。

釜めし初音の 室戸金目井とむろとルビー井

室戸市

古くはクジラ漁やカツオ漁で賑わいを見せた室戸市の室津港。今でもたくさんの漁船が停泊する港から歩いてすぐの飲食街の一角にあるのが「釜めし初音」だ。

キンメダイや流れ子(トコブシ)、鶏、海老、牡蠣などの釜めしがあるといつても絶品なのだが、ここで紹介するのは**室戸金目井**と「食べる宝石」こと**むろとルビー井**だ。

室戸金目井(上写真)はキンメダイの照焼

に時季の刺身を合わせたこれまた贅沢

な井で、初夏ならカツオやイサギ、秋

ならハガツオやカジキマグロといったように、四季折々の旬の魚と一緒にたのしめる。室戸市内では他にも7店舗でキンメダイを使い各店で工夫をこらした金目井を出しており、味くらべにチャレンジするのもおもしろい。

そして、むろとルビー井(下写真)は室戸特産のキンメダイの漬

けを井にしたもの。特製のタレをかけるキラキラとルビーのように輝き、これぞ逸品と唸る味わいだ。

釜めし 初音

室戸市室津2616-1 ☎0887・22・0290
OPEN. 平日11:00～13:00/17:00～20:30(L.O)
土日祝11:00～13:30/17:00～20:30(L.O)
不定休
<https://kamameshi-hatsune.com/>

POINT

江戸時代、土佐藩家老野中兼山らによりつくられた室津港までは徒歩1分。周囲の町からはグッと掘り込まれているのが特徴。

彩り鮮やかな
食べる宝石!

こっちの小ネタハカセ

全国平均の5倍のカツオと2倍のお酒を飲んでいきます!

高知県民のカツオ消費量は全国平均1kgのなんと5倍以上の5・8kgと圧倒的日本一。いっぽうで飲み会などの飲酒費用にかける額も高知県は全国平均の2倍以上!

名古屋以上の
喫茶店王国、高知!

高知県は人口10万人あたりの喫茶店数が156軒と全国平均の3倍以上。モーニングが充実しているお店も多く、夕方までモーニングを食べられるお店も!

高知の路面電車は
日本最古最長!

とさでん交通の路面電車は百年以上の歴史と約25キロの線路を持つ。戦後間もなくから走り続ける電車も多い。かつては安芸市までの電車も走らせていた。

煙山ジローの店の 土佐ジロー料理

安芸市

高 知が誇る地鶏「土佐ジロー」。その飼育と普及に取り組んできた安芸市煙山の（はたやま夢楽）が開いた期間限定の店が「**煙山ジローの店**」。

飼料にも飼育環境にも徹底的にこだわり、丁寧に育てられた土佐ジローの味わいは（滋味）そのもの。土佐ジローの**だし**で味わう**親子丼**と昔ながらの**オムライス**は肉も卵も全部土佐ジロー、親子丼も割下が土佐ジローのガラスープという、土佐ジローをまるごと味わえるおすめのメニューだ。



土佐ジローの卵を2個使い！

煙山ジローの店

安芸市久世町 9-20 スマイルあき1階
☎090-4787-0413
OPEN. 11:00～15:00 水休
<http://tosajiro.com/>



しっかりとした肉感がたまらない！

その見映えの良さと美味しさでその名を知られる「**こけら寿司**」。東洋町野根では代々親子で受け継がれてきた郷土料理だ。

このこけら寿司づくりを体験することができるのが、長年その伝承に力を尽くしてきた松本善子さんが営む「**農家民泊 野根家**」さん。

さて、こけら寿司を作るのは、なかなか手間がかかる。順番としては①柚子酢と焼き鯖を混ぜた寿司飯を木枠に詰め、②錦糸卵と味噌付けした椎茸と人参を米の上に敷き、彩りに人参の葉っぱを散らす③仕切板でぎゅっと押す、というもので、これを必要な段の数だけ繰り返して最後に重しを置き、切り分ける。

野根家は現在コロナ禍のため宿をお休みしているが、通常は6名までの1日一組限定で宿泊ができ、こけら寿司体験なしでの宿泊ももちろん可能。詳しくはお問い合わせを。

POINT

夕食は野根の山や川、海で収穫した食材でつくられた自慢の料理が盛り沢山。空腹気味で訪れることをオススメします！



季節の味を映すカラフルなお寿司

田舎寿司

田野町／安芸市など

ミョウガやこんにゃく、椎茸やタケノコ、リュウキュウなど、時季の山の幸が柚子酢たっぷりの酢飯に乗った、彩り鮮やかな高知ならではの**お寿司**が**田舎寿司**。

味噌付けたり、甘酢に漬けたり煮付けていたりさまで意外と食べ飽きることもない。

高知県東部では「道の駅 田野駅屋」や「安芸駅ちばさん市場」など県内各地の道の駅で買うことができるほか、高知市内では日曜市などで買うことができる。

農家民泊野根家でこけら寿司づくり体験

作るのも食べるのも楽しい郷土の味



農家民泊 野根家

東洋町野根乙2379-1 ☎0887-28・1500 (090-4789-0226)
<http://toyo-noneya.com>



優しい甘さの手作りクッキー！

芸西村の 白玉糖のおやつ詰め合わせ缶

芸西村

芸 西村で収穫されているサトウキビを何時間も煮詰めて作った希少な黒糖「**白玉糖**」。

他の黒糖より白く、黒糖特有の苦味が少ないのが特徴で、口に入れるとホロホロと崩れ、口の中いっぱいに優しい甘みが広がる。

そんな白玉糖を使った、ほどよい甘さの焼き菓子のセットがこちら。ひとつひとつ手作りで焼き上げたクッキーで、この他にもチーズケーキやカステラなどのスイーツが登場している。

芸西村のかっぱ市やロイヤルホテル土佐などで販売しているのでぜひチェックを。

POINT

白玉糖は料理に使ったり珈琲や紅茶に入れたり使い方もいろいろ



とぎのさと

OPEN.9:00-19:00

高知市北御座10-46

☎088-878-8722

※年中無休(1月1～4日を除く)



山のもの、海のもの、とさのおいしいを集めました。



メリーガーデンのマンゴースイーツ
安芸市

苗 木や庭木がたくさん揃う「**メリーガーデン**」内にあるカフェでは、自家栽培のマンゴーを贅沢につかったスイーツやドリンク、手作りランチが人気。

ポリウム満点の**マンゴー**かき氷はふわふわのかき氷にマンゴーのソースとフレッシュな果肉がたっぷりと乗ったうれしいメニュー。**マンゴースムージー**も濃厚な味わいでクセになる！

メリーガーデン

安芸市川北甲6951 ☎0887・32・0650
OPEN. 9:00～17:00 (L.O.16:30)
火休
<https://okamune.no-en.net/>



POINT

マンゴーの直売は6月下旬から7月下旬まで販売。糖度は14～15度と非常に高く、甘い！完売次第終了。



食べる、さがす、おくる。いろいろな笑顔に出会えます。



OPEN.10:00-19:00

※レストランは20:00まで

高知市北御座10-10

☎088-803-5015

※年中無休(元旦を除く)



高知県・JAグループ高知



安芸市
Hostel 東風ノ家
こちのや
安芸のコミュニティスペース

築 84年の古民家をリノベーションした宿。本館にはドミトリー、1人部屋、2人部屋、4人部屋、はなれの5つの部屋があり、旅の宿としてはもちろんのこと、リモートワークをしながらの滞在にも便利。カフェラウンジでは土曜日のみ旅人同士や地域の人とを結ぶカフェバーがオープンする。

Hostel 東風ノ家
安芸市矢ノ丸1-9-28 ☎070-4141-1004
カフェバーは土曜日の19:00～22:00 (L.O21:30)
<https://kochinoya.com/>

ひとりでも
グループでも
泊まりやすい宿



源泉100%の
とろとろの湯

北川村
すべすべの温泉
北川村温泉
ゆずの宿

とろとろの湯が旅の疲れを癒してくれる「**北川村温泉 ゆずの宿**」には、奈半利川のせせらぎの音と木の温もりが心地よいダブル、ツイン、展望檜風呂付の和洋室タイプの3種類の部屋がある。日帰り入浴は11時から21時まで。

北川村温泉 ゆずの宿
北川村小島121 ☎0887-30-1526
<https://www.yuzunoyado.net/>

慎太郎とゆずの郷
北川村
お問合せ **北川村観光協会**
高知県安芸郡北川村
野友甲1100(モネの庭内)
TEL.0887-32-1233



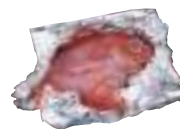
不動の滝



もりだくさんの
バーベキューで
満腹！



BBQと満天の星空
MUROTO base 55
室戸市



室 戸市街地から山道をゆくこと数分の位置にある「**MUROTO base 55**」は、同市吉良川町で伝統の土佐備長炭づくりに取り組んでいる〈炭玄〉が運営するグランピング施設。

コンテナハウスのインテリアはIKEAの家具で統一されており、山のはざまからは漁船が行き交う室戸の海を、天気次第では空一面に広がる星空を見ることができる。

夜の食事は和牛ロースや豚のステーキ、キンメダイの干物やアヒージョなどをバーベキューで楽しめる。土佐備長炭で真っ黒になったビールやワインナー、パスタが食べられるのもここならではの体験だ。

また、MUROTO base 55では、室戸で育てた天然の藍で藍染の伝承に取り組んでいる「Riddim Blue」による藍染体験にもチャレンジできる(要事前予約)。大きな樽で熟成された藍に手ぬぐいを入れ、少しずつ酸化させながら色を濃くしていくその工程は、単純なようで奥が深い。Tシャツなどの持ち込みもできるので、事前に相談を。

MUROTO base 55
室戸市室津2836-2 ☎0887-98-7011
<https://www.muroto55.com/>



室戸市
スカイアンドシー・ムロト

室 戸の空や海、森などをテーマにした趣の異なる4つの部屋がある、全室個室、鍵付きの古民家ゲストハウス。

夜は明治時代に建てられた蔵を改装した蔵ラウンジや大広間で他の旅人たちと過ごすことも。

朝食はおいしいもの研究家の有元くるみさん考案による室戸の食材を使った健食メニューを楽しむ。

スカイ アンド シー・ムロト
室戸岬町2752-1 ☎0887-98-7017
<https://skyandsea.jp/>



サンゴの海で
クリアカヤック

あそぶ

奈 半利町にある奈半利町海
浜センターでは、センター
前の内海をフィールドに、サップや

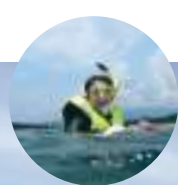
ことができる。

初心者の方にぜひおすすすめしたいのが、県内でも珍しい**ウリアカヤツク**。透明な船底の先には珊瑚の群生が広がり、真つ青な体の色が印象的なスズメダイなどの熱帯魚の群れに驚きの声をあげてしまうことだろう。

海にぶかぶかと浮かびながら海中探索を簡単に楽しめる**シュノーケリング**もおすすめだ。水上や水中の移動をアシストしてくれる（水中スクーター）を使えば行きたいスポットまですぐに到達することもできる。

奈半利町海浜センター

奈半利町甲2293-2
☎0887・38・5127
<https://naharikaihin.net/>



POINT

シュノーケリングもサップも
しっかり遊び方を教えてくれるので
初心者でも安心。
ナイト SUP 体験も可能。



洋上ヨガも楽しめる！
サップ体験
東洋町

波

波 ひとつない穏やかな甲浦
港の内海をフィールドと
するサップ体験が、**オレンジ**
イバースのジオ・サップ。

初心者向けの1時間コースや2時間のクルージングコース、スノーケリングとセットになったコースのほか、洋上でヨガのポーズにチャレンジできるコースなど、熟練度や時間に応じてコースを選ぶことができるのもうれしい。小さな子ともやペットも大歓迎だ。

珊瑚が広がるフィールドは世界でも珍しい深海のサメが産卵に訪れる場所（もちろんとても大人しいサメとして知られサメの産卵を観察するダイビングコースなども用意されている。



オランクダイバーズ

東洋町大字甲浦 708-18
☎0887・29・3566
<https://oranku.co.jp/activity/>

ひがしこうちの
体験いろいろ

安芸市／馬路村／室戸市

内原野陶芸館のトンボ玉づくり

手びねりや絵付けなどの陶芸体験で知られる内原野陶芸館では、実はトンボ玉づくりも体験できる(要予約)。

自分で好きな色のガラス棒をバーナーで溶かしながらトンボ玉をつくり、その後もう片方の手で別の色のガラスを溶かしながら模様を付けていくもので、文字で書くとなんとなく簡単そうだが、まだ見ぬ模様を想像しながら両手を動かすのはなかなか至難の技！2時間のマンツーマンコースや6名までのグループ体験コースがあるのでぜひチャレンジを！

内原野陶芸館 ガラス工房

安芸市川北乙1607-1 ☎0887・32・0308
水・木・年末年始休

魚梁瀬森林鉄道乗車・運転体験

馬路村の奥座敷・魚梁瀬では、昭和中期まで魚梁瀬杉の搬出で活躍した森林鉄道の機関車を運転できる。日曜・祝日のみの営業だが、機関車を運転できるのは高知ではここだけ。林鉄に思いをはせながら、ゆっくりと公園内を運転してみよう。

集落活動センターやなせ

馬路村魚梁瀬 丸山公園内 ☎0887・43・2055
平日・土休

漁師直伝ビン玉編みロープワーク体験

漁師さんたちが自分たちで作っていた「瓶の浮き」へのロープの結い方の手ほどきしてくれるプログラム。

単純な作業ながら、丸い浮き全体にバランスよくロープを結わえていくのがむずかしく、黙々と、だけどしっかり考えながら楽しむのがコツ。編む作業自体は簡単なもので、子どもでも体験可能だ。

椎名地区はブリなどを獲る大敷網漁で知られ、ロープワークを教えてくれる漁師さんはかつての大敷網の組合長さん！すぐ隣にはむろと廃校水族館があるので、セットで訪れるのがベター。2名以上で1人3000円。2日前までに要予約。

しいな遊海くらぶ

室戸市室戸岬町540
椎名集落活動センターたのしいな(むろと廃校水族館横)
☎0887・98・7020



POINT

むろと廃校水族館は
すぐヨコ!





四 国霊場第二十四番札所最御崎寺。室戸岬山中にあるこの参拝口から北を見ると、見事な海岸段丘地形を見ることができる。

実はこの地形、室戸岬沖でほぼ百年おきに発生する南海地震がもたらした地殻変動の痕跡。室戸岬周辺から広く東西に広がる岩礁群も、すべては古代から続く大地の営みの結果だ。室戸岬周辺は、こうした大地の変動が記録された世界でも希な場所で、「世界ジオパーク」にも認定されている。

このジオパークの中でも「入門編」としておすすしたいのが、行当岬にある新村遊歩道。一帯にはデッキも整備されており、終点近くには深海で積み重なった砂岩と泥岩が規則的に堆積した「タービダイト」、海底の水流が記録された「漣痕」、二枚貝の這った跡である「生痕化石」などが続々と出現して飽きさせない。

室戸世界ジオパークセンターでは、こうした室戸の地質をはじめ、歴史や文化に関する充実した展示を見ることができる。

【問合せ】室戸世界ジオパークセンター
室戸市室戸岬町1810-2
☎0887・23・1610 年中無休
<https://www.muroto-geo.jp/>



大地の力を体感
室戸岬周辺
室戸市

見えるもの
ぜんぶ
地殻変動の痕跡！



安芸の市街地から車で5分ほど、国道沿いの小山にぽっかり空いた洞穴から小さな川が流れ出す、世にも珍しい洞穴と谷地がセットになった「伊尾木洞」。

洞穴は貝の化石もみられる石灰質の砂岩からなり、高さ5mにもなる天井からはいつでも水がポトポトと滴っている。洞穴を抜けると遙か昔からの浸食で滑らかに削られた岩壁が切り立つ小溪谷があり、谷底の壁は無数のシダで埋め尽くされる。ここから先、遊歩道や小さな橋を縫うように400mほど歩いていくと、一番奥に小さな滝があることは意外と知られていない。

伊尾木洞

安芸市伊尾木117

【問合せ】安芸観光情報センター
☎0887・34・8344



北川村「モネの庭」マルモッタン

北川村野友甲1100

☎0887・32・1233

6～10月の第1水、12～2月未休

<https://www.kjmonet.jp/>

青い睡蓮は
10月頃まで
見頃！

神秘の溪谷
伊尾木洞
安芸市

雨上がりの谷底は
幻想的・・・！



花をたのしむ
北川村「モネの庭」
マルモッタン
北川村

ク ロードモネがフランスで築いた《モネの庭》を再現。初夏から秋にかけては睡蓮やダリア、セージなどの花々が次々と見頃を迎え、いつ行っても楽しめる。

2020年に新しく誕生した《ボルディゲラの庭》は、モネが地中海の旅で描いた風景にインスピレーションを得て生まれた庭。既存の四季折々の花が咲き乱れる《花の庭》、青や赤、白など色とりどりの睡蓮が咲く《水の庭》とは異なる、地中海のドライな空気にまで再現されたかのような庭になっている。



土佐の祭礼

①御田八幡宮秋祭

10月から11月、室戸市内では各地区で相次いで神祭が執り行われる。●社会風刺を盛り込んだ即興劇「にわか」が披露される佐喜浜八幡宮秋祭や「鯨舟唄」が郷愁を誘う浮津八幡宮秋祭、激しい神輿洗いが見物の椎名八幡宮秋祭などいずれも一度は見損はない。●さて、室戸の神祭のなかでも昔ながらの町並みが残る吉良川の5つの地区から出された「花台」が海岸にある浜宮まで練り歩く御田八幡宮秋祭は特に印象的だ。夜になれば花台には提灯が灯され、境内で競い合うように乱舞する様子は迫力満点。日程は例年秋公表される。



浦戸湾 × 五台山 × 水の路

聖武天皇から唐の靈山「五台山」に似た地を探すよう命ぜられた行基がこの地で竹林寺を開いたのがいまから約一三〇〇年前のこと。そして、弘法大師が竹林寺で修行をしたのが約一二〇〇年前、京の苔寺西芳寺庭園を設計した夢窓疎石がこの山の麓に「吸江庵」を結んだのが約五〇〇年前のこと。

千年と少し前には、京へと戻る紀貫之もこの山を見つめながら土佐を後にした。彼の時代、海は山裾にまで広がっていて、写真の右側に見える市街地の多くが浅い海の底にあり、洞が島や竹島などの小島が浮かんでいたはずだ。

なにせよ、そうそうたる面々。遠流の地として知られる土佐の歴史の中では珍しく、当時のビッグネームが足跡を刻んできたのが、浦戸湾と高知の街を一望する五台山なのだ。

いま、この山の展望台からは、高知の街はもちろんのこと、いくつかの無人島が浮かぶ風光明媚な浦戸湾、その先につながる土佐湾まで望むことができる。湾内には脱藩後ただ一度の帰郷を果たした坂本龍馬が碇を下ろしたともされる袂石があり、鏡川河口には欧州訪問から帰国した板垣退助を迎える盛大な式典が開かれた丸山台など、ささやかながら幕末明治の日本史にも関わる史跡が点在する。

そしてまた、五台山には日本の植物分類学の草分けである牧野富太郎博士を顕彰する牧野植物園があり、県内はもちろん日本中、いや世界中から多くの客が訪れ、美しい草花たちを楽しんでいる。

陸路に恵まれず、千年の昔からはるか遠い都への旅路のはじまりであつた浦戸湾も、時代の流れとともにすっかり寂しくなつた。かつては大阪や東京へと向かう客船が出入りし、その狭間に湾岸を結ぶ巡航船や大きな日傘をかけた漁船が行き交つていたのが、数年前には定期航路もなくなつてしまった。

ただ、かつての情景のよすがをしのぶことはできる。かつて河岸に市場があり、古くは大阪への船便も含めたくさんの船が行き来した堀川沿いには、今でも当時の名残として立派な商家やモルタル造の大きな倉庫が点在している。

また、今では道路でフタがされてしまったが、堀川から北へ至る新堀川を抜けた江ノ口川沿いへ行けば、県内各地へと出荷する藁を納めていた漆喰の蔵が川沿いに建ち並んでいる。ここでは障害を持つ人々が制作した力強さと優しさを兼ね備えた作品群を展示する「藁工ミュージアム」や音楽や演劇の公演会場となる「蛸蔵」があり、高知の新たな文化と観光のスポットとして注目を受けている。

長い歴史を歩んできた五台山。その展望台からこの街を眺めていると、はるか昔からの歴史も、そしてこれから続いていくこの街の未来も、すべてがぼんやりと垣間見えてくるような気がするのには気のせいだろうか。



さぬき夢 2009

さぬき岩蔵

営業時間 9:00~16:00 定休日：木曜

毎日屋敷橋店 高知市屋敷橋通3丁目26-7
敷地内 ☎088-833-0018

岩蔵ぶっかけ

TOSA GENIC! ①

鏡川 【高知市鏡川】

この夏公開の細田守監督「竜とそばかすの姫」の舞台は高知。予告編などでも流れる印象的な場面のひとつに、越知町の浅尾下橋（19ページ参照）と、高知市の鏡川がある。鏡川は、県庁所在地のど真ん中を流れる川でありながらレガッタの練習をする風景なども見ることができる清流だ。

Photo: J.TERUHIRA

【いの町】
にこ淵

美しい娘と大蛇伝説の舞台となった「仁淀ブルー」を代表するスポット。神秘的な青い滝壺は光の角度や量、時間帯によって刻一刻と表情を変え、水面はまるで宝石のように美しい。入水や飲食は厳禁。

【仁淀川町】
安居溪谷

こちらも「仁淀ブルー」を代表するスポット。飛龍の滝、水晶淵、みかえりの滝などみどころも多い、高知県下随一の紅葉の名所。水晶淵の少し先にある堰堤も仁淀ブルーの隠れスポット。

【日高村】
猿田洞

「土佐のねずみ小僧」と呼ばれた忍者・日下茂平の修行の地とされる洞窟。一部が探検用に開放されていて、自然のままの地形が残る洞内はスリル満点!! ガイド付きのケイビング体験も実施している。



NIYODO BLUE TRIP GUIDE

高知県仁淀川町地域オススメハイライト

【越知町】
浅尾沈下橋

越知町の浅尾地区と鎌井田地区を結ぶ全長約121mの沈下橋。集落と山、橋のコントラストが美しく、この夏公開の細田守監督作品「竜とそばすけの娘」では舞台のひとつになっている。

【佐川町】
上町の街並み

土佐藩家老深尾氏のお膝元として栄えた佐川町。なかでも上町地区は伝統的な商家や酒蔵が軒を重ね風情ある町並みが広がる。青山文庫の隣にある「うえまち駅」では、明治期の木造客車が展示されている。

【土佐市】
ホエールウォッチング

海とクジラの生態に熟知したベテラン漁師の船に乗り、クジラとの出会いを求めて太平洋をクルージング。クジラ他、可愛いイルカの群れに出会えることも。所要時間は約5時間ほど。

仁淀ブルー体験博

【期 間】2021年 **10/22** ▶ **11/30** *

【場 所】 **仁淀川流域 6 市町村**

●土佐市 ●いの町 ●仁淀川町 ●佐川町 ●越知町 ●日高村

【申込み期 限】2021年 **9/4** ▶ **11/24** *

*各プログラムにより申込み締切期限が異なります。

お問合せ

NIYODO BLUE!

一般社団法人 仁淀ブルー観光協議会

TEL.0889-20-9511

公式サイトはこちら ▶



今秋初開催の仁淀川流域 6 市町村が一体となり、約30個のプログラムからなる体験博。ここだけの体験プログラムで仁淀川流域の魅力を伝える、手作りのイベントです。仁淀ブルーを体感したり、景色を見渡しながらかものづくり、こだわりの食、歴史文化など、期間限定で楽しむことができる体験が盛りだくさん。まだ知らなかった仁淀川エリアの魅力に、きっと出会えるはず。

お申込み

仁淀ブルー体験博

ウェブサイトはこちら ▶

<https://niyodoblue.club/>



村の駅ひだか内
とまとすたんの
トマトソフト

酸味と甘みを両方楽しめる、日高村名産のトマトピューレをトッピングしたソフトクリーム。
●日高村本郷1478-9
☎0889-24-4004

うまじ温泉の
ごつくん
ソフトクリーム

馬路村が誇る「ごつくん馬路村」をまるごと飲んでいるかのような濃厚 & 爽やかなソフトクリーム。
●馬路村馬路 3564-1
☎0887-44-2026

道の駅
キラメッセ室戸の
ムロトブルー

室戸の藍染職人さんとのコラボで生まれた爽やかな水色の塩ミルクジェラート。牛乳も塩もぜんぶ室戸産だ。
●室戸市吉良川町丙890-11
☎0887-25-2918

TOSA LOCAL SOFT-CREAM DIRECTORY

土佐ローカルソフト図鑑①

道の駅
ビオスおおがたの
黒潮レモンソフト

黒潮町のグリーンレモンをふんだんに使った爽やかなソフトクリーム。
●黒潮町浮羅953-1
☎0880-43-3113

道の駅
なぶら土佐佐賀の
塩と黒糖の
ダブルソフト

黒糖蜜と黒糖をかけた黒糖ソフトと天日塩ソフトの両方を味わえる、黒潮町の特産をまるごと味わえるソフトクリーム。
●黒潮町佐賀 1350
☎0880-55-3325

室戸世界
ジオパークセンターの
ジオソフト

土佐備長炭と海洋深層水を配合した、甘みの中にほんのり塩けのあるソフトクリーム。
●室戸市室戸岬町 1810-2
☎0887-22-6222

日本の、高知の、ほどよい田舎

**日高村で
食べる & 遊ぶ!**

特産のトマトを使った「オムライス街道」

ドライブで
お出かけなら
「村の駅ひだか」

仁淀川に架かる沈下橋の中で高知市から最も近い「名越屋沈下橋」

詳しくはHPへ

日高村観光協会
☎050-3204-1996
高岡部日高村本郷 1478-9 (村の駅ひだか併設)
営/ 9:00~17:00 休/ 年末年始

幡多⇄神戸・大阪・京都

夜行便
高速バス

しまんと ブルーライナー

毎日
運行

20:30発 宿毛 7:40着	21:15 ⇄	21:56 ⇄	22:23 ⇄	4:59 ⇄	5:53 ⇄	7:45着 京都 21:00発
	中村 6:55	佐賀 6:19	窪川 5:52	神戸 23:49	大阪 (梅田) 22:55	

中村⇄大阪 片道 **9,500円** 宿毛⇄大阪 片道 **9,700円**
(宿毛駅)

京都は+500円 神戸は-400円

●往復10%割引 ●学生10%割引 ●子供は半額



夜行便
高速バス

幡多⇄東京

期間限定
盆期・年末年始
運行

しまんとエクスプレス

令和3年盆期は
運休致します。

19:00発 宿毛 8:30着	19:40 ⇄	20:15 ⇄	20:45 ⇄	バス新宿 8:30着 東京 新宿 バス新宿 19:15発
	中村 7:50	佐賀 7:15	窪川 6:45	

宿毛⇄東京 片道 **15,700円** 中村⇄東京 片道 **15,200円**
(宿毛駅) (バス東京) (バス新宿)

ご予約・
お問合せ

高知西南交通高速バス予約センター TEL.0880-34-6736

営業時間／平日 9:00～17:30 土・日・祝日 9:00～12:00 / 13:00～17:00

高知西南交通

HATA HATA TRIP GUIDE



高知県西部幡多地域オススメハイライト



【土佐清水市】
大岐の浜

白砂の海岸が1.6kmにわたり続く、高知県内でも屈指の美しさを誇る遠浅の浜辺。さらさらの細かい砂は足摺岬などでみられる花崗岩が風化したもので、黒潮町の入野海岸と共にサーファーのメッカとなっている。



【大月町】
柏島

港に浮かぶ漁船が、まるで宙に浮いているかのように見えるほどの透明度を誇る。スキューバダイビングのメッカでもあり、周辺海域には1000種を超える生きものが生息している。奥に見えるのは沖の島。



【土佐清水市】
唐人駄馬遺跡

世界最大級ともされるストーンサークルがある縄文時代の遺跡と、高さ6～7mにも及ぶ巨石がゴロゴロと林立する唐人岩からなる。自然に積み上げられたものなのか、人が積み上げたものなのか？ 謎は尽きない。



【大月町】
大堂海岸

黒潮に激しく侵食された断崖絶壁が約1.5kmにわたり続く海岸。紺碧の海に垂直に切り立つ岩場のすぐ真下までクルーズする船も出ているほか、陸上の散策ルートなども整備されている。



【土佐清水市】
足摺海底館

竜串の沖にたつ、なんとユニークかつレトロな外観が特徴の海底水族館。螺旋階段を降りていくとそこは深さ7メートルの海の底。エメラルド色の海を泳ぐ色とりどりの魚を眺めることができる。



【宿毛市】
沖の島

高知県で最大の島。急斜面に石積みをつき上げる形で弘瀬や母島などの集落がつくられており、独特の景観を形作る。宿毛との間は定期船が2便あり、宿毛行きの便が出る時は家のあちこちから手を振る姿が見える。

あしずり温泉郷に泊まろう！

ホテル足摺園・足摺パシフィックホテル花椿
足摺国際ホテル・足摺サニーサイドホテル他
あしずり温泉郷宿泊者対象

あしずり温泉郷(イメージ)

足摺海洋館SATOUMI(イメージ)

高知龍馬空港⇄あしずり温泉郷 ダイレクトツアーバス

高知龍馬空港・高知市内とあしずり温泉郷の往復は直行ツアーバスで！

行程 高知龍馬空港13:00発→はりまや橋13:30発→あしずり温泉郷17:00着
運行日 2021年8月1日～8月14日(予定) 12月24日～2022年1月2日
行程 あしずり温泉郷8:00発→はりまや橋11:30着→高知龍馬空港12:00着
運行日 2021年8月3日～8月16日(予定) 12月26日～2022年1月4日

※8月運行分に関しては西南交通までお問い合わせください

旅行代金 無料 上記のツアーはあしずり温泉郷に主催
「宿泊される方」が対象です。

最少催行人員：1名 宿泊施設で予約の際、利用されるツアーをご予約ください。乗車の際、宿泊施設発の乗車券・宿泊証明を確認させていただきます。

とさでん交通株式会社

高知市棧橋通4丁目12-7 TEL088-833-7111
旅行業登録 高知県知事登録旅行業第2-119号
総合旅行業務取扱管理者：安岡敬機

周遊観光 ツアーバス Meji-Ca号

高知県西南部 足摺宇和海国立公園 土佐清水市の自然と食を満喫！らくらく周遊観光バスツアー

●地球の丸さを実感する足摺岬や唐人駄馬遺跡、足摺海洋館SATOUMIなど
2021年8月1日～2022年2月28日までの毎週：土曜日・日曜日・祝日
下記期間は毎日運行致します。
●2021年8月1日～8月31日(予定) ●12月24日～2022年1月10日

予約・問い合わせ

高知西南交通株式会社
四万十市佐岡434-1 TEL0880-34-6221
旅行代理業登録 高知県知事登録第1017号
国内旅行業取扱管理者：今津智視



とさもん 図鑑④ 土佐の花

グロリオサ

【イヌサフラン科】

燃えあがる炎のような花形や鮮やかな色が特徴のグロリオサは、高知県が生産量全国一を誇る花。「栄光」という花言葉を持つことから、ピクトリーフラワーとしても扱われ、毎年2月に開催される「高知龍馬マラソン」では、優勝ランナーにグロリオサの花冠が贈呈されている。



ブルースター

【キョウチクトウ科】

正式名称は「オキシペタラム」。芸西村で開発・ブランド化され、全国シェア90%を誇る。花弁が青い星の形に見えることからブルースターと呼ばれ、花言葉の「信じ合う心」にちなんで、プライダルシーンによく使われる。

高知県は、ユリの生産量・出荷量、産出額いずれも全国2位の「ゆり王国」。オリエンタルリリーやテッポウユリをはじめ、数多くの品種が生産されており、品質と日持ちの良さは、市場でも国内トップブランドとして認知されている。

ユリ

【ユリ科】

香美キャンパス(香美市土佐山田町)



高知県公立大学法人



高知工科大学
KOCHI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

- システム工学群
- 環境理工学群
- 情報学群
- 経済・マネジメント学群
- 大学院工学研究科基盤工学専攻



あしずり温泉郷に
泊まって！
“ぐるりとさしみず”

無料
ツアー

周遊観光ツアーバス
Meji-Ca号
めじか

運行日

2021年8月1日～2022年2月28日までの
毎週：土曜日・日曜日・祝日

下記期間は毎日運行致します。

- 2021年8月1日～8月31日(予定)
- 2021年12月24日～2022年1月10日

あしずり温泉郷宿泊者対象

高知県西南部 足摺宇和海国立公園 土佐清水市の
自然と食を満喫！らくらく周遊観光バスツアー

- 270度の眺めで地球の丸さを実感 足摺岬
- 古代のロマンを感じるパワースポット 唐人駄場遺跡
- 海と自然のアドベンチャーミュージアム 足摺海洋館SATOUMI
- 国内最大のシコロサンゴと熱帯魚や奇岩の海岸を 電車グラスポートなど

行程

8:00 足摺サニーサイドホテル→8:05 足摺バシフィックホテル花椿→8:08 足摺国際ホテル→8:10 ホテル足摺園→
8:20 足摺岬周辺観光(展望台・足摺七不思議など)→9:40 唐人駄場遺跡(パワースポット)→10:50 ジョン万次郎資料館→
11:35 電車/見残しグラスポート(船底からサンゴ礁や熱帯魚を鑑賞)→12:40 足摺海洋館SATOUMI/足摺海底館など(各自昼食)→
14:50 道の駅めじかの里(地元の食やお土産を)→15:20 大岐の浜(真っ白い砂浜と緑の林)→15:50 鹿島神社→
16:40 鶴の岬(絶景 全長白バ工海岸を望む)→16:50 足摺サニーサイドホテル→16:55 足摺バシフィックホテル→
16:58 足摺国際ホテル→17:00 ホテル足摺園
● 入場料・乗船料・食事代・宿泊代は含まれません。 ● 交通事情、天候などによりコースの変更、出発・到着時間が遅れる場合がございます。



足摺岬(イメージ)



唐人駄場(イメージ)



電車/見残し海岸(イメージ)



電車/グラスポート(イメージ)

あしずり温泉郷宿泊対象施設

- ホテル足摺園
 - 足摺国際ホテル
 - 足摺バシフィックホテル花椿
 - 足摺サニーサイドホテル
- その他の施設はお問い合わせください。

高知龍馬空港⇄あしずり温泉郷 ダイレクトツアーバス

行程 高知龍馬空港13:30発→はりまや橋14:00発→あしずり温泉郷17:30着

運行日 2021年8月1日～8月14日(予定) 12月24日～2022年1月2日

※8月運行分に関しては西南交通までお問い合わせください

高知龍馬空港・高知市内とあしずり温泉郷の 往復はガイド直行ツアーバスで！

行程 あしずり温泉郷8:00発→はりまや橋11:30着→高知龍馬空港12:00着

運行日 2021年8月3日～8月16日(予定) 12月26日～2022年1月4日

旅行代金 無料

上記のツアーはあしずり温泉郷に「宿泊される方」が対象です。

最少催行人員：1名

宿泊施設で予約の際、利用されるツアーをご予約ください。
乗車の際、宿泊施設発行の乗車券・宿泊証明を確認させていただきます。

- 募集型企画旅行契約：この旅行は、とさでん交通旅行事業部(以下「当社」といいます)が企画・募集し実施する旅行であり、内容・条件は、本旅行条件及び当社旅行業約款(募集型企画旅行契約)によります。
- 宿泊費、食事代、観光料金は含まれません。
- その他：このチラシは令和3年7月1日を基準として作成しております。
- 当社の責任：当社は当社の故意、又は過失により旅行者に損害を与えた時はその損害を賠償します。ただし次のような場合は原則として責任を負いません。天災地変、戦乱、暴動、運送宿泊機関等の事故もしくは火災、運送機関の遅延、不遇またはこれらの為に生ずる旅行日程の変更もしくは中止、自由行動中の事故、食中毒、盗難等。
- お客様の責任：お客様の故意または過失、法令もしくは公序良俗に反する行為により当社は損害を被ったときはその損害の賠償を申し受けます。

主催

とさでん交通株式会社

高知市棧橋通4丁目12-7 TEL088-833-7111

旅行業登録 高知県知事登録旅行業第2-119号

総合旅行業務取扱管理者：安岡敏機

予約・問い合わせ

高知西南交通株式会社

四万十市佐岡434-1 TEL0880-34-6221

旅行代理業登録 高知県知事登録第1017号

国内旅行業取扱管理者：今津智視



みほや
海訪屋の
薫焼き鰯の
塩たたきセット
4,860円(税込)

新鮮さを逃さないように、急速冷凍させた脂かつおを鮮度を落とすことなくたたきにし、真空パックしました。特製のタレや高知県黒潮町の天日塩、ネギなどの薬味が「揃い」になっており、本場土佐流の鰯の塩たたきが手軽に楽しめます。

土佐の風土と人情が育てた、味の逸品をどうぞ。

高知市弘化台の卸売市場に店を構えて50年。市場の仲買人も務める店主自身が吟味して仕入れた海産物が並ぶのが「海訪屋」。その店内には鰯のたたきはもちろんのことワルメやキビナゴ、メヒカリ、サバにアジなどの干物をはじめ、釜揚げちりめんや生節、海訪屋特製の「新鰻漬」など海産物がたくさん。J R 高知駅のキヨスク銘品館でもお土産を販売しているので、ぜひ訪ねてみてほしい。

高知県産
うなぎの蒲焼
2尾 セット
5,400円(税込)

「奇跡の清流」と讃えられる仁淀川の伏流水で育てたうなぎを、この道三十年の職人が丁寧にさばいて仕上げました。



写真の商品は海訪屋本店・ネットで販売しています。

海訪屋

(株)海訪屋本店／高知市弘化台16-30

☎088-883-2005 OPEN.8:00～17:00

日祝日定休・P あり

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

ご注文は ☎0120-832-005

高知市弘化台の卸売市場の正門前にある本店。豊富な品揃えがうれしい。



MAP-P28-3

茶農家の女性たちが自ら育てた茶葉を使い、ひとつひとつ手作りで仕上げたおいしいスイーツ。仁淀川町産のはちみつ使用、卵は不使用。

●仁淀川町土居695-4

☎0889-34-3100

<https://www.ikegawachaen.jp/>

茶畑から育てた、手作りのプリン。
プレミアム茶畑プリン
池川茶園



MAP-P28-2

2021年に新発売、黄金堂の「栗パイ」四万十川の中流域で採れた【地栗】を使用したサブレをパイで包み、サクサクに焼き上げました。

厳選した栗の味と香りが楽しめる逸品です。

10個入り756円(税込)

お求めは高知龍馬空港、高知駅、各道の駅、旅館、ホテルなどで。

●高知市神田2133-4

☎088-831-7536



Osusume
ippin

いお つす びす んめ



元祖 自家製だし醤油の素
「だしが良くて宗田節」

(株)ウェルカムジョン万カンパニー



MAP-P28-5

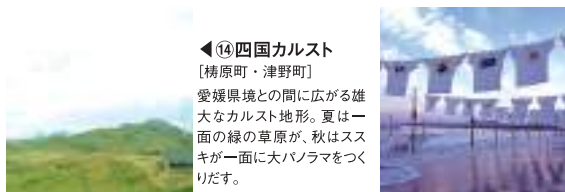
いつものお醤油を入れるだけ、プロも認めるおいしいだし醤油が注ぎ足しながら1年間、味わえます。宗田節は土佐清水の特産品。

●土佐清水市天神町6-18

☎0880-83-0085

<http://mungero.com/>

旅たび MAP 高知県内



◀14 四国カルスト

[梶原町・津野町]

愛媛県境と間に広がる雄大なカルスト地形。夏は一面の緑の草原が、秋はススキが一面に大パノラマをつくりだす。

▶16 四万十川

[津野町・梶原町・四万十町・四万十市]

言わずと知れた日本最後の清流と四万十川。特に江川崎から中村にかけては水量も多く、美しい沈下橋の風景を見ることができる。

▲15 砂浜美術館

[黒潮町]

「美しい砂浜が美術館」がコンセプト。毎年5月のGW期間中は、Tシャツが海岸にはためく「Tシャツアート展」が開催される。

◀17 屋形船

[四万十市]

ゆったりと四万十川の河面を往く屋形船。佐田沈下橋付近など各地から屋形船が出航している。

▶18 足摺岬

[土佐清水市]

東の室戸岬が女性的だとすれば、西の足摺岬はとても男性的。断崖絶壁の上に白亜の灯台がたつ。

◀19 竜串・見残し

[土佐清水市]

激しい風や波の浸食作用がつくりだした様々な奇岩が点在。グラスボートからはサンゴや色鮮やかな魚の群れも。

▼20 沖の島

[宿毛市]

一日わずか2便の船が宿毛との間を結ぶ、高知県最大の離島。流れる時間は穏やかそのもの。「うどの浜海水浴場」は、四国で一番早い海開きを行う事で有名だ。

◎高知市からの時間(目安)

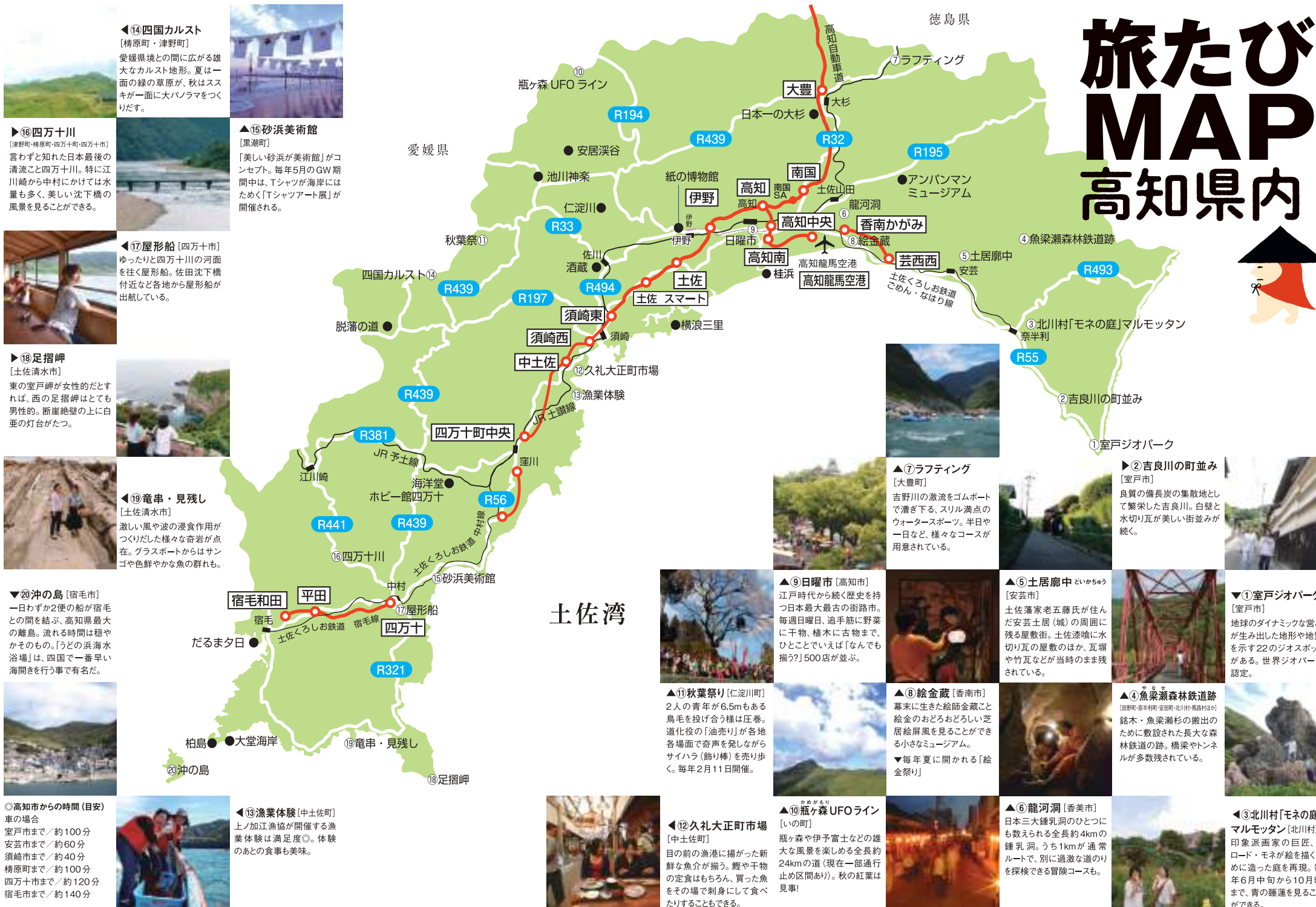
車の場合
室戸市まで/約100分
安芸市まで/約60分
須崎市まで/約40分
梶原町まで/約100分
四万十市まで/約120分
宿毛市まで/約140分

◀13 漁業体験

[中土佐町]

上ノ加江漁協が開催する漁業体験は満足度◎。体験のあとの食事も美味。

土佐湾



▲7 ラフティング

[大豊町]

吉野川の激流をゴムボートで漕ぎ下る、スリル満点のウォータースポーツ。平日や一日など、様々なコースが用意されている。

▶2 吉良川の町並み

[室戸市]

良質の備長炭の集散地として繁栄した吉良川。白壁と水切り瓦が美しい街並みが続く。

▲9 日曜市

[高知市]

江戸時代から続く歴史を持つ日本最大最古の街路市。毎週日曜日、追手筋に野菜に干物、植木に古物まで、ひとことといえば「なんでも揃う?」500店が並ぶ。

▲5 土居廓中

[安芸市]

土佐藩家老五藤氏が住んだ安芸土居(城)の周囲に残る屋敷街。土佐漆喰に水切り瓦の屋敷のほか、瓦塀や竹瓦などが当時のまま残されている。

▼1 室戸ジオパーク

[室戸市]

地球のダイナミックな営みが生み出した地形や地質を示す22のジオスポットがある。世界ジオパーク認定。

▲11 秋葉祭り

[仁淀川町]

2人の青年が6.5mもある鳥毛を投げ合う様子は圧巻。道化役の「油売り」が各地各場面で寄声を発しながらサイハラ(飾り棒)を売り歩く。毎年2月11日開催。

▲8 絵金蔵

[香南市]

幕末に生きた絵師金蔵こと絵金のおどろおどろしい芝居絵屏風を見ることができ、小さなミュージアム。
▼毎年夏に開かれる「絵金祭り」

▲4 魚梁瀬森林鉄道跡

[国野町・奈半利町・安芸市・北川村・馬場村]

銘木・魚梁瀬の搬出のために敷設された長大な森林鉄道跡。橋梁やトンネルが多数残されている。

▲10 瓶ヶ森 UFO ライン

[いの町]

瓶ヶ森や伊予富士などの雄大な風景を楽しめる全長約24kmの道(現在一部通行止め区間あり)。秋の紅葉は見事!

◀12 久礼大正町市場

[中土佐町]

目の前の漁港に揚げた新鮮な魚介が揃う。鰯や干物の定食はもちろん、買った魚をその場で刺身にして食べたりすることもできる。

▲6 龍河洞

[香美市]

日本三大鍾乳洞のひとつにも数えられる全長約4kmの鍾乳洞。うち1kmが通常ルートで、別に過激な道のりを探検できる冒険コースも。

◀3 北川村「モネの庭」

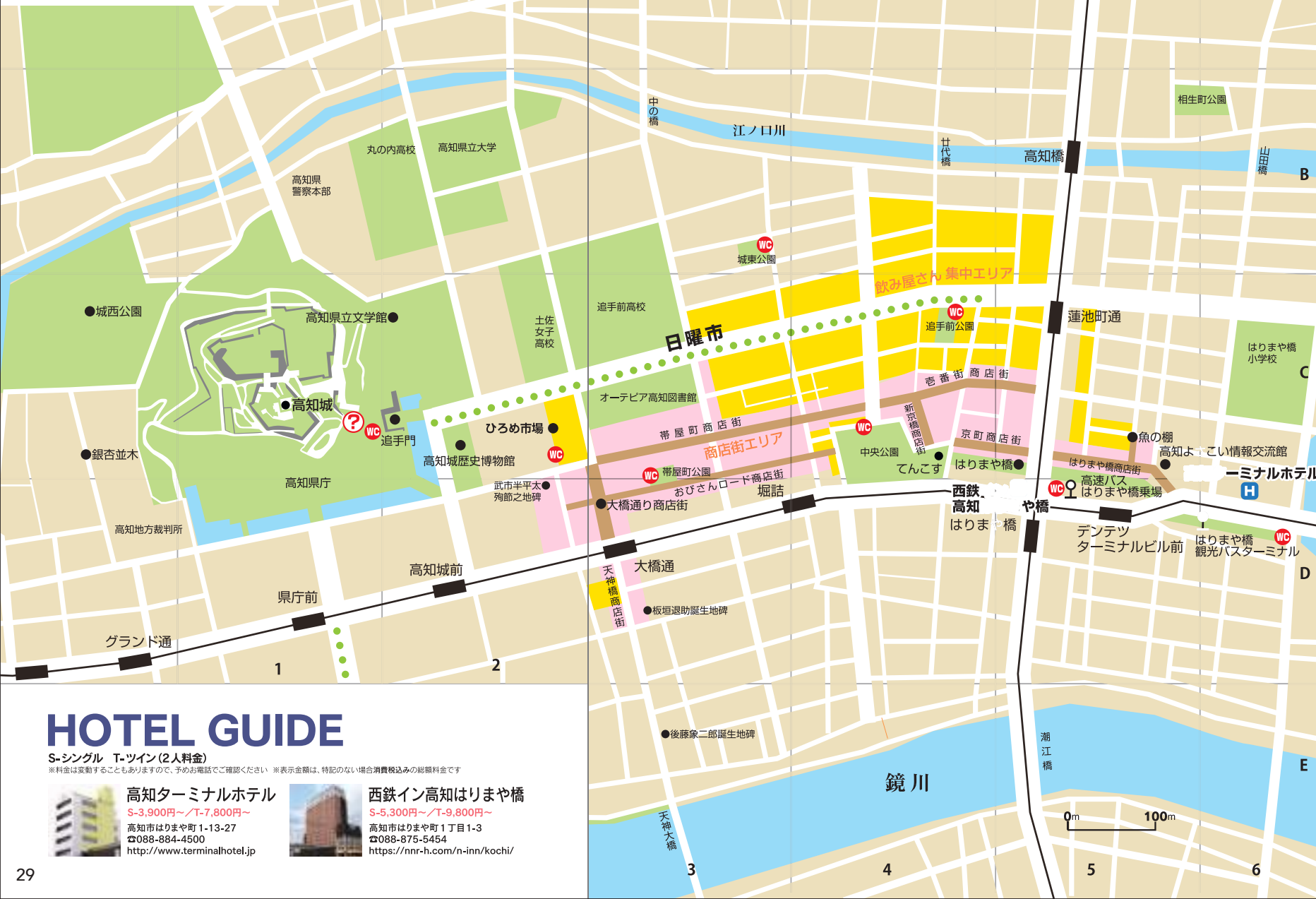
[北川村]

印象派画家の巨匠、クロード・モネが絵を描くために造った庭を再現。毎年6月中旬から10月頃まで、青の睡蓮を見ることができる。

旅たびMAP

高知市内

- ② 観光案内所
- 公衆トイレ(車椅子利用可)
- 街路市
- 路面電車



HOTEL GUIDE

S-シングル T-ツイン(2人料金)

※料金は変動することもありますので、予め電話でご確認ください ※表示金額は、特記のない場合消費税込みの総額料金です



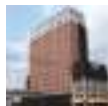
高知ターミナルホテル

S-3,900円~/T-7,800円~/

高知市はりまや町 1-13-27

☎088-884-4500

<http://www.terminalhotel.jp>



西鉄イン高知はりまや橋

S-5,300円~/T-9,800円~/

高知市はりまや町 1丁目1-3

☎088-875-5454

<https://nnr-h.com/n-inn/kochi/>



PRESENT

締め切りは・・・
2021年

12月10日

アンケートに答えてプレゼントをゲット！

下のアンケートにお答えのうえ、官製はがきに貼ってご応募ください（1通のみ有効）。お手数ですが、点線で切り取るかコピーして官製はがきに貼り、〒781-8010 高知市棧橋通4丁目12-7 とさでん交通（株）「旅たび高知」係までお送り下さい。発表は発送をもってかえさせていただきます（発送は2021年12月中旬予定）。



3
名様に！



5
名様に！

A 海訪屋の
一日千しセット
海訪屋提供

B 「四万十さとやま
栗パイ」10個入り
黄金堂提供



C 高速バス
高知・大阪往復チケット
とさでん交通提供

※チケット引き換え券を送付いたします。
直接はりまや橋高速バス乗り場まで取りに来ることができの方に限ります。

3
名様に！

いつでも見れる 旅たび高知 バックナンバー

「旅たび高知」のバックナンバーが電子書籍ポータルサイト「高知イーブックス」でいつでも無料でご覧いただけます！第18号から最新号まで閲覧することができます！

高知イーブックス



公開中のバックナンバー

18. お山の美味しい探訪 - 仁淀川・四万十川
19. 港町美味しい探訪 / 20. 古き佳き
〇〇を訪ねる / 21. 嗚呼！美味しいグルメ
街道 / 22. あなたは山派？それとも海派？
23. レキシも、たのしい。 / 24. なにが、
お好み？ / 25. 山巡る、山遊ぶ。 / 26. TOSA
GENIC ! / 27. れいほくへ行こう！ / 28. こ
の夏、堪能！ / 29. うまいもんは、どこだ！？
30. みくらべたのしむ高知今昔 / 31. 高
知あちこち小旅



■地域のための新しい専門的診療スタイルを追求！

■「治療はどのように行うのか？」
この病気の外見だけでは診断はできません。血液が貯まってしまいう原因となる静脈内のフタ（弁）が故障している血液逆流がどれくらいあるかを診断することが重要です。このことを痛みなく簡単に検査できるのが、エコー検査と空気容積脈波検査（APG）です。この2つの検査だけで、治療の必要性がはっきりします。さらに、2012年7月四国初の光電脈波検査（PPG）機器導入も行い、特に足の血液の貯まり具合を数値化する静脈機能検査も行っています。

■「診断は簡単でしょうか？」
この病気の外見だけでは診断はできません。血液が貯まってしまいう原因となる静脈内のフタ（弁）が故障している血液逆流がどれくらいあるかを診断することが重要です。このことを痛みなく簡単に検査できるのが、エコー検査と空気容積脈波検査（APG）です。この2つの検査だけで、治療の必要性がはっきりします。さらに、2012年7月四国初の光電脈波検査（PPG）機器導入も行い、特に足の血液の貯まり具合を数値化する静脈機能検査も行っています。

■「下肢静脈瘤とはどのような病気ですか？」
足の静脈がボコボコに膨らみ、血液が貯まる病状です。症状が進むと「だるい」「疲れる」「腫れる」「むくむ」「かゆい」「痛む」などの症状が出現し、さらに悪化すると「皮膚炎」「色素沈着」「皮膚硬化」「皮膚潰瘍」などの皮膚病が発生する恐れがあります。中年以降の女性に多くみられますが、長時間の立ち仕事をする男性にも多く認められます。

■「痔の日帰り内視鏡治療」
専門クリニックの
松本康久院長に聞いた

■「血管内塞栓術（ペナシル治療）を四国で初めて導入したのはなぜですか？」
本治療は、シアンクリレートという瞬間接着剤をカテーテルを用いて血管内に注入し重畳させ血液逆流を止めるフタを作るという全く新しい治療法です。レーザーや高周波での熱源による焼灼を要しないため、静脈近傍の神経を傷めこしやすいため、下半分の神経障害を引き起こす部位での治療に適しています。また、穿刺部以外の局所麻酔は不要であること、さらに術後の弾力性アップキックを装着せずに行える症例があることも利点の一つです。確かに接着剤は異物ですが、アレルギー体質の方には使用できない制限があります。すでに頭部血管内治療にも用いられていたため、安全性には問題ないといわれています。日本では2019年12月にペナシルシステムが保険適用となり、当院でも2020年3月から本治療を四国で初めて導入しました。

■「イボ痔（内痔核）は肛門の静脈瘤だというのは本当ですか？」
長時間の座位、妊娠により肛門の静脈の圧が慢性的に高まり、静脈瘤となり、腫れればイボ痔（内痔核）となります。この部分の静脈が切れると鮮血の下血を生じます。また炎症を伴うと痛みやかゆみを生じることもあります。

■「イボ痔（内痔核）を日帰りで治療する方法とその利点はありますか？」
漢方薬などの内服薬や肛門に挿入する座薬などの薬剤治療のみでは痔本体は



院長 松本康久



上:ELVeSレーザー1470レーザー機器とラディアル2リングファイバー（保険適用）
下:血管内塞栓術（ペナシル治療）に用いる機器（保険適用）

当院の保険診療による血管内治療実績 (2021年2月まで)	
血管内レーザー治療	8918件 ※ 西日本一
高周波カテーテル治療	713件

※:株式会社 松本クリニック

■「ありがとうございます。」
残存してしまっていますので、何度でも再発から、適応があれば「切除術」を腰椎麻酔（下半身麻酔）下に行うことが標準的な治療法ですが、この方法だと1週間、10日間の入院が必要となります。一方、痔を固める硬化療法（ラジオ波治療）という方法もありますが、日帰りで行う場合は肛門を広げる十分な麻酔が行えないため治療効果が低くなる問題点があります。そこで当院では内視鏡を用いて痔を確認しながら輪ゴムでしぼる「内視鏡的痔核結紮術」を導入し、2006年9月の開院以来計442件に施行しました。本治療は麻酔不要です。入院は1日、手術は1時間程度で済みます。このように、手術が簡単で、痛みが少なく、手術後の治療がやりやすいという利点があります。ただし、肛門が飛び出る程の「脱肛」症例には適応がありません。軽症のうちには診察を受け、必要ならば適切な治療を受けることをお勧めします。

旅たび高知

該当する番号を○で囲んでください

Q1 本誌をどこで手に入れられましたか？

- 1 東京・銀座「まるごと高知」 2 高知龍馬空港到着ロビー
3 高速バス（～線） 4 高知駅前「とさでん」
5 その他（ ）

Q2 本誌掲載の施設やお店は利用されましたか？

- 1 はい（利用場所）
2 いいえ

Q3 旅たび高知で今後扱ってほしい場所やお店はありますか？

Q4 ご意見、ご感想などご自由にご記入下さい

年齢

お名前

〒

住所

電話番号

ご職業
☐会社員 ☐公務員 ☐自営業 ☐パート・アルバイト
☐主婦 ☐学生 ☐その他

ご希望のプレゼント
☐A ☐B ☐C

vol.32

だるさ むくみ 痛み など

その足の症状は「**下肢静脈瘤**」かもしれません。

医療法人 静かな凜脈の会

まつもと デイクリニック

院長 松本康久
(社)日本外科学会認定 外科専門医

高知市北久保2-39 御団地すぐ北 ☎(088)880-0533 要電話予約

■外来時間／午前8:30～11:00 午後3:30～5:30(木曜・土曜)8:30～9:00 午後1:30～2:30) ■休診日／日曜日・祝日

24時間WEB予約もあり(一部の予約枠が対象となります)

かしこひょうやくりゅう

痔の日帰り内視鏡治療も
行っています！

■**日帰り
下肢静脈瘤治療**

●血管内レーザー治療
●高周波カテーテル治療

■**初導入！
血管内塞栓術
(ペナシル治療)**

■**足の静脈無侵襲検査
(エコー・APG・PPG)**

■**リンパ浮腫診療**

まつもとデイクリニック

検索

旅たび高知

企画・発行



とさでん交通株式会社

関連事業部 広告課【とさでん広告】

<https://www.tosaden.co.jp/>