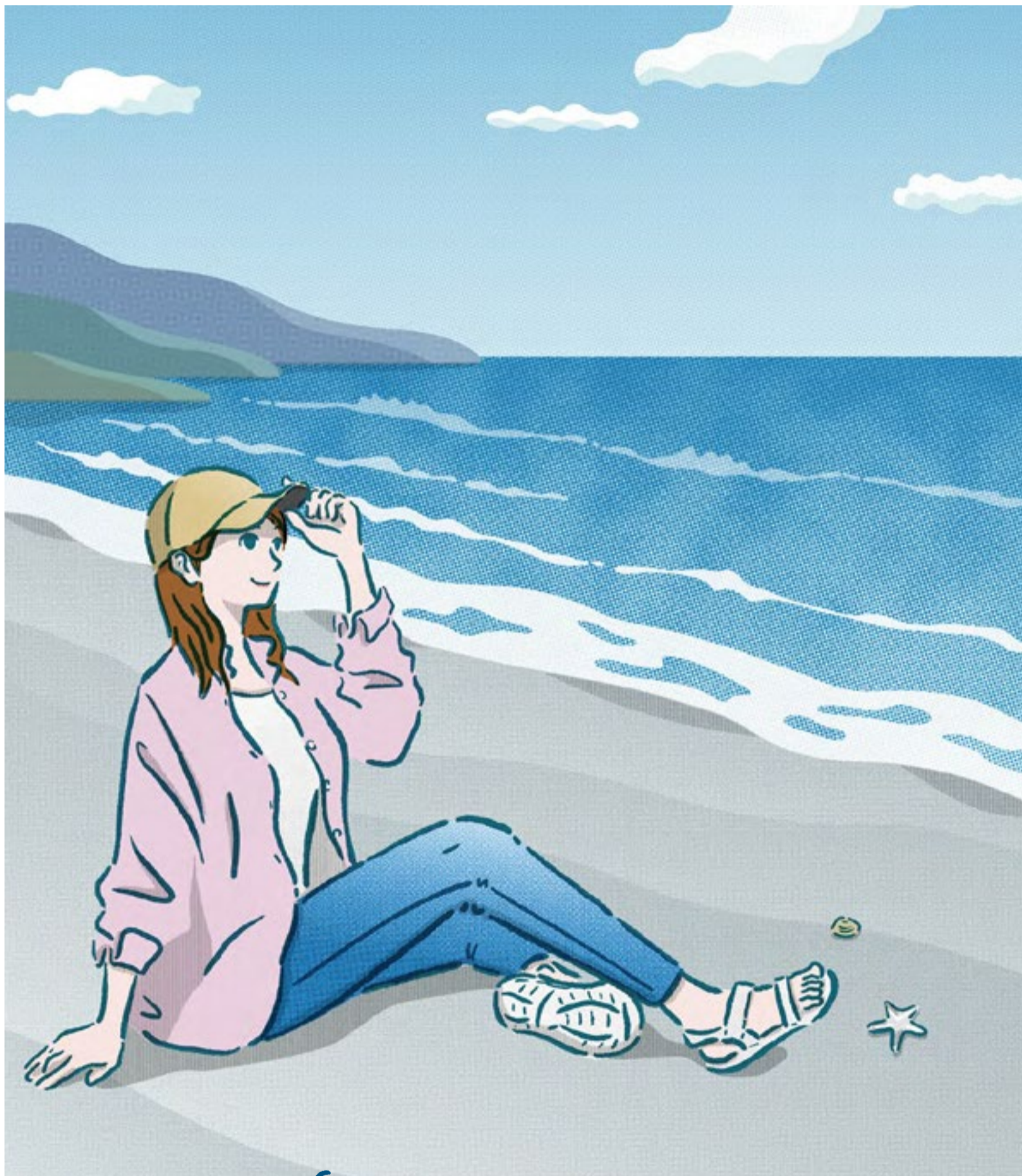


TAKE FREE

Mine
HIGASHI KOCHI

高知県東部 室戸・東洋エリアを“アクティブ”に旅する。

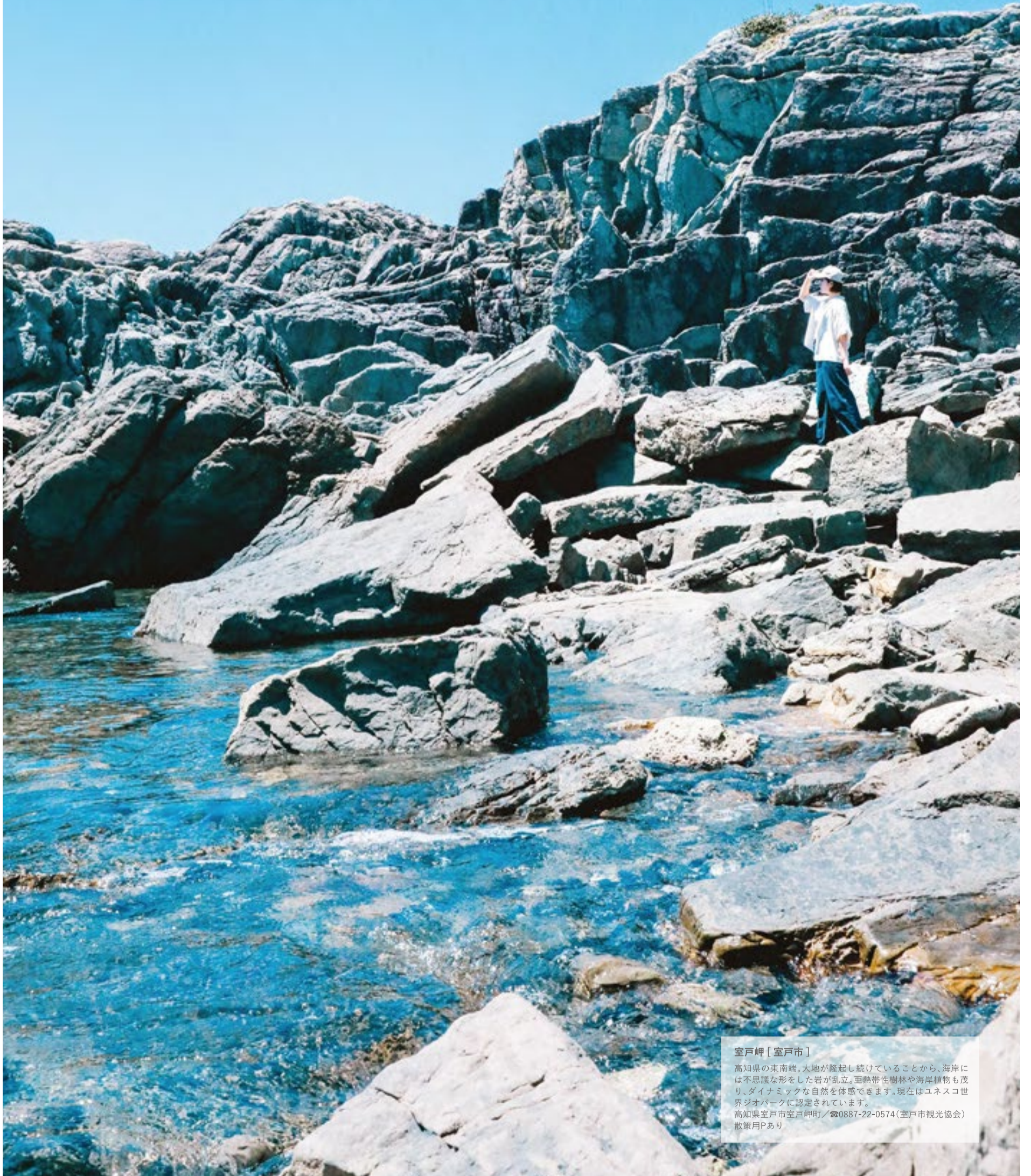


H I G A S H I K O C H I

ねむった心に、
潮風チャージ。

こんなにも ワクワクするのは 久しぶりだろう？

荒くゴツゴツした岩に少し怯んだけど、
勇気を出して登ってみると、
それは冒険へ誘う階段のようでした。
きっとこの旅には
ワクワクさせる出会いが待っている。



室戸岬【室戸市】

高知県の東南端。大地が隆起し続けていることから、海岸には不思議な形をした岩が乱立。亜熱帯性樹林や海岸植物も茂り、ダイナミックな自然を体感できます。現在はユネスコ世界ジオパークに認定されています。

高知県室戸市室戸岬町 / ☎0887-22-0574(室戸市観光協会)
散策用Pあり



息をのむほどの 強さと美しさ。

木のトンネルみたいな遊歩道を進むと
ぽっかりと空いた空間に
不思議な木が鎮座していました。
岩も空も覆い尽くすほどに
根と枝を伸ばしながら生きる姿に、
わたしの心は奪われました。

アコウの木 [室戸市]

岩を抱きしめるように根を張り、低く長く枝を伸ばすように育ったアコウの木。亜熱帯性植物で、暖かい地域でしか見ることができません。木の生命力を感じられる人気の場所です。
高知県室戸市室戸岬町 / ☎0887-22-0574 (室戸市観光協会)
散策用Pあり

海の生き物と友達になろう。

子どもに戻って楽しい学校へ行こう。
友達はみんな泳ぎが得意。そして、かわいい。
言葉は通じなくても、みんな大好きだよ。



むろと廃校水族館 [室戸市]

廃校になった小学校の校舎や屋外プールを活かして地元の海の生き物を展示する水族館。ブリやサバなどの巨大ぬいぐるみが当たるクジも人気です。
高知県室戸市室戸岬町533-2
9時～18時 (10月～3月は9時～17時)
無休 / ☎0887-22-0815 / Pあり



この海も、わたしの旅も、 続いていく。

「端っこだまで走ってみよう」と遠くへ来たのに
海はまだまだ広がっていて、どこにもゴールはなかった。
でも、もっと自由でいいんだって気がきました。



白浜海岸 [東洋町]

四国屈指の遠浅の美しい砂浜海岸。夏は多くの海水浴客やキャンプ客で賑わいます。オフシーズンも比較的温暖で波も穏やかなため、散策におすすめです。
高知県安芸郡東洋町大字白浜
☎0887-29-3395 (東洋町役場 産業建設課) / Pあり



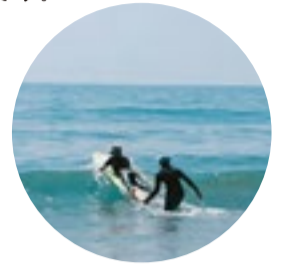


この波と、 仲良くなりたい。

たくさんのサーファーが集まる東洋町の海。
その魅力を私も体感したい！
先生と一緒に、あの波へと漕ぎだそう。

HOTEL NALU [東洋町]

未経験者や初心者を対象としたサーフレッスンが受けられます(要予約)。教えてくれるのはプロサーファー。ボードやウェットスーツもレンタルできます。
高知県安芸郡東洋町生見575-10
☎0887-29-3018/Pあり



心と心で通じあおう。

青い空と海がいちばん似合うキミは、
つぶらな瞳と、かわいい“おてて”で
たくさんのことを語りかけてくれるね。

室戸ドルフィンセンター [室戸市]

「見る・触れる・通じる・泳ぐ」をテーマに、イルカたちと触れ合える体験型施設。
高知県室戸市室戸岬町字鯨浜6810-162
10時～17時(最終入場受付16時30分)
水曜休(祝日、冬・春休み期間は開園)
☎0887-22-1245/Pあり



ひみつの海岸で 宝物を見つけたよ。

シーグラスがたくさん見つけられる
海岸でビーチコーミング。
波音を聴きながら夢中で集めた宝物で
どんなアートをつくろうかな？



しいな遊海くらぶ [室戸市]

むろと廃校水族館の敷地内にあり、室戸市椎名地区の情報発信を行っている施設。すぐそばの海岸で拾ってきたシーグラスや貝殻でクラフト体験ができます(要予約)。
高知県室戸市室戸岬町540 椎名集落活動センター「たのしいな」内/9時～16時/不定休
☎0887-98-7020/Pあり

世界初を 体感しよう。

あるときは鉄道、またあるときは
バスになるここだけの乗り物。
ワクワクを乗せて、ひた走るよ！



阿佐海岸鉄道 DMV(デュアル・モード・ビークル) [東洋町]

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。
平日は徳島県海陽町と高知県東洋町をつなぐ区間を運行。
土日祝日は室戸方面へ1日1往復し、観光地などを巡ります。
☎0884-76-3700(阿佐海岸鉄道)



多肉植物園の 奇跡の物語。

海岸に流れ着いた
小さなサボテンを育てたことから
はじまった多肉植物の楽園。
お気に入りの集めて
私も楽園をつくっちゃおう。

岬のサキュレントハウス [室戸市]

およそ500種8000株以上を育てる多肉植物専門店。販売はもちろん、寄せ植えなどのワークショップも行っていきます。
高知県室戸市室戸岬町5400/6～9月は10時～15時(月～水曜休)、1～5月・10～12月は10時～16時(月・火曜休)※定休日が祝日の場合は開園し翌日休。臨時休園あり
☎0887-22-1341/Pあり





「おいしい」のなかにある
「守りたい・伝えたい」思い。

歴史ある町並みの風景に溶け込むぐらい長い時間、
パンを作り続けてきたその人は
手つきも笑顔もこのパンみたいに柔らかい。



ホームベーカリー徳屋 [室戸市]
歴史地区・吉良川の町並みの中心に位置する老舗パン屋。全行程に通常の2倍以上の時間をかけ、1958年製の窯で焼いています。
高知県室戸市吉良川町甲2284
7時～19時 / 日曜休
☎0887-25-2134
吉良川まちなみ駐車場利用可



フクチャンFARM [東洋町]

東洋町の特産である“ポンカン”を育てる、農家さん直営のポンカン加工品の直販所。ポンカンジュースをはじめ、4種類ほどある商品はどれも果汁が濃く、お土産にもおすすめ！
高知県安芸郡東洋町大字河内362-1
9時～16時 / 平日のみ営業
☎0887-29-3277 / Pあり

まぶしい太陽の味がする。

太陽をめいっぱい浴びて育ったポンカンは、
体がシャキンと目覚めるぐらい甘くて力強い。
まるで元気がぎゅっと詰まっているみたい。

町の人を笑顔にする
焼きたての香り。

東洋町で唯一のパン屋さん。
開店前から並ぶ人みんなうれしそうな顔で
食べる前からしあわせな気分になる。



パンと木 ひなむぎ工房 [東洋町]

“ほんわか気分になれるパン”がテーマの小さなパン屋さん。厳選した国産小麦を使ったふんわりとした食感のパン約20種が並んでいます。
高知県安芸郡東洋町白浜42 / 月・水・土曜の10時30分～売切れ次第終了 (臨時休業あり)
☎070-9097-8635 / Pあり



ケーキみたいにかわいいお寿司は
昔も今も食べた人を笑顔にしている。

野根キッチン [東洋町]

東洋町の伝統料理・こけら寿司を守り伝えることを目指し毎週一回、朝市を開催。地元採れの野菜なども購入できます。
高知県安芸郡東洋町野根丙1654-3 / 7時30分～12時
土曜のみ営業 / ☎090-7542-4435 / Pあり



本当の「つくりたて」が届く距離感。
どんな高級店よりもこの軒下が幸せ。

のきした豆腐カフェ [東洋町]

国産大豆を使い、創業当時の味を守り続ける豆腐屋さんの軒下で開かれるカフェ。
高知県安芸郡東洋町大字河内1005-3 / 11時～13時
真夏と真冬を除く土曜のみ営業
☎090-5912-3096 / Pあり



ぷりぷりホクホク豊かなうま味…
金目鯛を自慢する町の人々の気持ちが
分かります。

料亭 花月 [室戸市]

大正14年創業の老舗料亭。刺身や照り焼きがのって、最後はダシ茶漬けが楽しめる室戸名物「室戸ケンメ井」がおすすめ。
高知県室戸市室津2586 / 11時～14時、土・日・祝 10時30分～14時
不定休 / ☎0887-22-0115 / Pあり

手をのばせば 届きそうな空と星。

おしゃれな部屋に、室戸の美味しい食べ物…でも、
なによりもグラマラスなのは、この空の近さ。
星空の広がる夜がくるのが待ち遠しい。



MUROTO base 55 [室戸市]

小高い山の上にあるグランピング施設。
インテリアはイケアがコーディネートを行
い全部異なるデザインに。昼間は空と
海、夜は満天の星空が楽しめます。
高知県室戸市室津2836-2
☎0887-98-7011/Pあり

室戸に秘められた パワーを感じよう。

空の力、海のカ、山のカ…
目には見えないものだからこそ
この空間で感じよう。

スカイ アンド シー・ムロト [室戸市]

かつてこの地で修行した空海(弘法大師)の悟りと
真理、そして、料理家・有元くるみさんが提案する
健食をテーマにした古民家ゲストハウス。4つ
ある部屋はどれも個性的。
高知県室戸市室戸岬町2752-1
☎0887-98-7017/Pあり



川のせせらぎで 心の奥まで澄んでいく。

テントを立てて、ごはんを作って。
アクティブに過ごした日の夜は
たき火を囲んでゆっくり話そう。

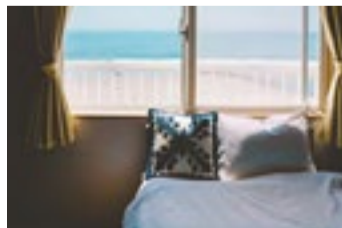


清流の里 野根川オートキャンプ場 [東洋町]

清流・野根川のすぐ隣に位置する、2022年4月に
オープンしたキャンプ場。「絶景ドラム缶風呂」「テント
サウナ」のレンタルもあります。
高知県安芸郡東洋町野根乙1337-2
☎080-2388-5350
※ご予約は、キャンプ場予約サイト「なっぷ」より
3ヶ月前から受付可。

遊んで、眺めて… 一日中、海とともに。

行きたいと思ったら扉を開けてすぐ。
見たいと思ったらカーテンを開けてすぐ。
すぐそばに海があるって、贅沢だね。



HOTEL NALU [東洋町]

サーフィンのメッカ・生見海岸にあるホテル。全
室オーシャンビューで夕日や星空の眺めもきれ
い。地元産の魚や野菜を使うカフェも併設して
います。
高知県安芸郡東洋町生見575-10
☎0887-29-3018/Pあり





むろとうみがめの会の
“室戸ジオクッキー”



室戸の自然環境を表現した三角すいのパッケージがインパクト大。なかには室戸岬にある奇岩を思わせる形の黒ごまクッキーが入っています。(A)



いずま海産の
“シャークジャーキー”

鮮度の良いサメの身を甘辛く味付けしたジャーキー。しっとりタイプで噛むほどにうま味が溢れてきます。(A)



TOSACOの
“ポンカンビール”

ポンカンの果汁エキスを使ったクラフトビール。柑橘の爽やかな香りと、ほんのりピターな余韻が魅力。(B)



東洋町の
“野根まんじゅう”

東洋町野根地区で誕生した野根まんじゅう。風味豊かな薄生地の中に口溶けのよいあんこが入り、ぱくぱくっと軽く何個も食べられます。(A・B)



フクチャンFARMの
“ぼんかんケンピ”

東洋町産ポンカンの香り豊かなビールと、高知名物・芋けんぴをミックス！爽やかな風味と香ばしさのコントラストや、食感の違いも楽しんで。(A)

ACTIVE TRIP SOUVENIRS

たのしい・なつかしい・おみやげ

室戸・東洋エリアのお店で見つけたおみやげたち。この場所で昔から愛されてきたものや、このエリアの名物をさらにおいしく変身させたものにも注目。初体験のものにも挑戦してみましょう。

しんかいや
森海家の
“ゆずジャム”

樹齢100年のゆずの実を使ったジャム。古木のゆずならではの深い香りや味わいを引き出すため果汁を手搾りするなどこだわりがキラリ。(A・B)



キラメッセ室戸の
“オリジナルジェラート”

素材そのものを味わっているようなオリジナルジェラートです。季節の果物など地元食材を使ったジェラートは20種以上。左から炭クッキー(土佐備長炭パウダー)、みかん小夏シャーベット、ムロトブルー(塩ミルク)。(A)



室戸・崎山常会椿油グループの
“百年椿油”

集落を風から守るために植えたたくさんの椿から実を集め、100年以上変わらぬ製法でつくる黄金色の椿油。料理、肌や髪にも使えます。(A)



スカイアンドシー・ムロトの
“キントキとバター”



室戸市西山台地産のサツマイモ「西山金時」に特選バターを合わせたスイートポテト。お芋の味がしっかりする、しっとりほっこり味のお菓子。(A・B)



アント・ダイナの
“波乗りのたれ”

東洋町の名店「アント・ダイナ」の看板メニューにも使われている万能タレ。お肉、お魚、野菜まですべてご飯に合う味に仕上がります。(B)



(A) 道の駅 キラメッセ室戸 楽市 [室戸市]

室戸や周辺地域の新鮮な野菜や海産物、お惣菜などが集まる直販所。海洋深層水塩や、季節の果物などで作るオリジナルジェラートも人気です。
高知県室戸市吉良川町丙890-11 / 8時15分～17時
月曜休(祝日の場合は翌平日休) / ☎0887-25-2918 / Pあり



(B) 海の駅 東洋町 [東洋町]

東洋町産の鮮魚や干物、農産物などを販売する直販所。地元のポンカンを使った「ぼんかんソフト」も人気。地元の魚が食べられる軽食コーナーもあります。
高知県安芸郡東洋町大字白浜88-1
9時～17時 / 元旦休 / ☎0887-23-9955 / Pあり

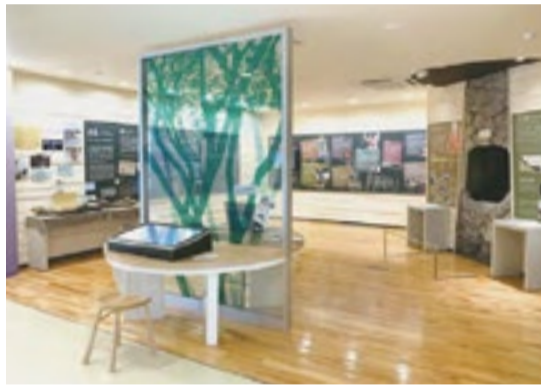
Tourist Information Center

室戸・東洋エリアの観光情報拠点

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を楽しみ尽くせる拠点施設であり、観光案内なども兼ね備えたスポット。施設内ではジオパークの基礎知識から、より深く楽しむためのヒントとなる展示が盛りだくさん。映像やパネル展示、ジオラマや顕微鏡などの実験道具で「人と大地をつなぐジオストーリー」を紹介。学び・楽しむ3つの展示コーナーなど、ジオパークの魅力を全身で体感することができます。また、施設内には土産品の販売や軽食が楽しめる「ジオカフェ・ジオショップ」も併設しています。

高知県室戸市室戸岬町1810-2/9時～17時/無休/☎0887-23-1610/Pあり/入場無料



室戸の地形や地質、温暖な気候のなかで育まれた文化や産業を知り、先人の知恵を学ぶことができます。



「室戸の大地はどうやってできたのか?」の謎を解き明かすことのできる展示コーナー。

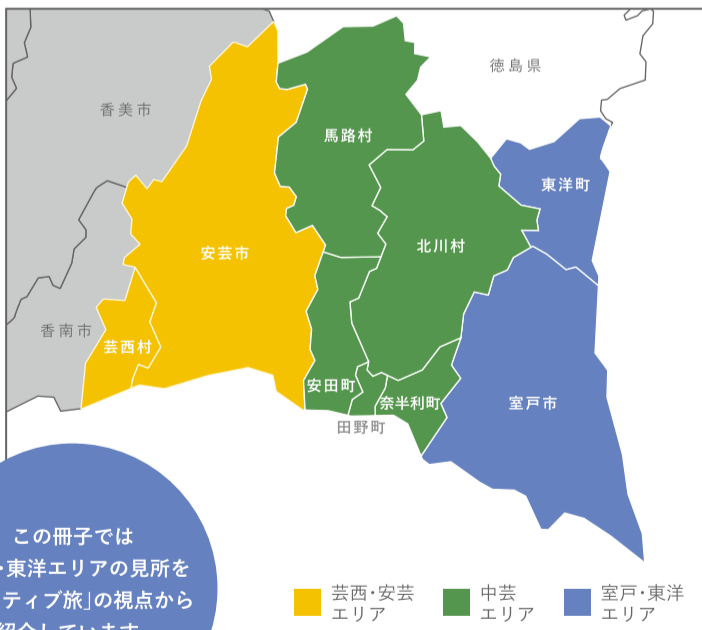


パネル展示のほか、実際に岩や石などに触れたり、顕微鏡で観察もできます。

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。



この冊子では
室戸・東洋エリアの見所を
「アクティブ旅」の視点から
紹介しています。

芸西・安芸 エリア 中芸 エリア 室戸・東洋 エリア

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

鉄道 (高知駅着)

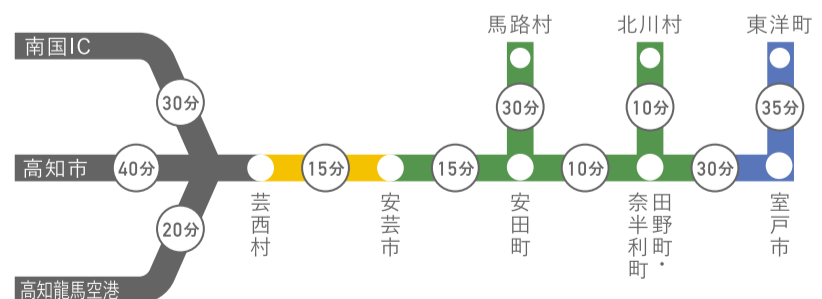
- 東京駅から 約6時間
- 新大阪駅から 約3時間15分
- 博多駅から 約4時間10分
- 名古屋駅から 約4時間10分
- 広島駅から 約3時間10分
- ※いずれも岡山まで新幹線利用後、特急南風利用

飛行機 (高知龍馬空港着)

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

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