

もっと地球を **楽** しまんと!



はた旅

黒潮・清流・里山の恵みを体感!



はたっぴー



誰かに
話したくなる
はたの旅

黒潮町

美しい海岸に沿って国道56号を運転していると、なんともいえない爽快な気分になる。道中には、ホエールウォッチングやサーフィンのスポットもたくさん



宿毛市

鶴来島、沖の島など独特の島文化が根づく町。透明度の高い海で、クルージングや釣り、ダイビングをしませんか。海遊びの初心者もきっと楽しめます



四万十市

清流四万十川の流れて沿ってキャンプ場やカヌーなど、川遊びのアクティビティが充実。沈下橋や屋形船など観光スポットも見逃しません



大月町

熱帯魚の種類が豊富で、全国有数のスキューバダイビングの聖地です。青い海の中を、熱帯魚の群れと一緒に泳いでみませんか



土佐清水市

竜串や見残など奇岩が彩る海辺の街。足摺岬の周辺には唐人駄場をはじめとするパワースポットが点在します。清水サバなど海の幸もお見逃しなく



三原村

日本の美しい原風景が残る村。川で遊んだり、田んぼのあぜ道を歩いたり…心うるおう農村暮らしが体験できます。秋には新米のどぶろくも楽しめますよ!



夏には夏の、秋には秋のおもしろさ。
イベント満載! はたの旅。

「はた旅」をおもいっきり楽しめる情報が盛りだくさん
詳しくは、ホームページをチェック!

「はた旅」各体験プログラムへのお申し込み方法は…
◎インターネットで
<http://www.hata-kochi.jp/>

はた旅のホームページから、全ての体験プログラムの
予約ができます。



はた旅 検索



はた旅公式ガイドブック【秋号】 2015年9月末発行予定
高知県内観光案内所の他、道の駅、サービスエリア等でも配布予定です。



「はた旅」を楽しませてくれるナビゲーター
はたっぴー
◎名前/はたっぴー
◎性別/女の子
◎性格/基本的には物静かな女の子。
でもまれにハイテンションになることがある。

CONTENTS

- 2 コンテンツ
- 3 エリア紹介
- 4 「はた」へようこそ
- 6 レトロかわいい はたの旅
- 8 オフィシャルイベント
はたの体験プログラム紹介
- 20 食べに行こ 持って帰ろ
はたあじ
- 26 広域エリアマップ
- 28 6市町村エリアマップ
- 31 アクセス情報

- A 美しい海岸エリア**
サーフィン・ホエールウォッチング
- B 四万十川(中流~下流域)エリア**
キャンプ・カヌー・川遊び・遊覧船
- C 奇岩と岬のエリア**
新鮮な海の幸・パワースポット・岬めぐり
- D 離島と珊瑚礁のエリア**
島文化・透明度の高い海・海遊び・フィッシング
- E 海のパラダイスエリア**
スキューバダイビング・碧い海・熱帯魚の種類本州一・キャンプ
- F 美しい農村エリア**
どぶろく特区・農家民宿・原風景が残る村

四国





① 四万十川観光遊覧船



② ホエールウォッチング



③ 四万十川カヌー



幅多に泊まる旅、やってみない？
夜は満天の星空と虫やカエルの声。
早朝には明けていく空と、
モヤから目覚めていく緑の木々や
田んぼが、静かな感動を呼びます。



④ カツオ薫焼きタタキ



⑤ 天日塩づくり

五感でめいっぱい楽しんで
もらいたくて、たくさんの
体験プログラムを揃えました。
気になったものは「はた旅」の
ホームページからネット予約できます。
お気軽にどうぞ。

四国のディープなスミッコ 「はた」へ、ようこそ。

高知県の左のスミッコ、幡多地方へいらっしゃい。
ここには海と川と鰹と熱帯魚と奇岩と
うまいお米とサンゴと…
そして情熱的に人をもてなす幡多人がいます。
大自然と古き良き昭和なたたずまい。
初めてなのにどこか懐かしい、
6つのエリアがあなたをお待ちしています。

B 四万十川〈中流～下流域〉エリア

- ① 四万十川を遊覧船で
楽しみたい方はコチラまで
◎四万十川の駅 カヌー館 / 0880-52-2121
◎なっとく / 0880-38-2918
◎四万十の碧 / 0880-38-2000
◎三里観光舟戒大師 / 0880-38-2321
◎さこや / 090-5147-4023
◎松廣屋 / 0880-35-0022
◎舟母浪漫 / 090-9458-3644
◎四万十川観光開発(運休) / 0880-36-2227

A 美しい海岸エリア C 奇岩と岬のエリア

- ② 太平洋でクジラに
会いたい方はコチラまで
◎大方ホエールウォッチング / 0880-43-1058
◎ホエールウォッチング(土佐清水) / 0880-82-3155
土佐清水市のホエールウォッチングは3つの港から出港します

B 四万十川〈中流～下流域〉エリア

- ③ 四万十川をカヌーで
楽しみたい方はコチラまで
◎四万十川の駅 カヌー館 / 0880-52-2121
◎四万十楽舎 / 0880-54-1230
◎四万十カヌーとキャンプの里かわらっこ / 0880-31-8400

A 美しい海岸エリア

- ④ カツオの薫焼きタタキを
体験したい方はコチラまで
◎黒潮カツオ体験隊※黒潮一番館 / 0880-55-3680

A 美しい海岸エリア

- ⑤ 天日塩づくりを
体験したい方はコチラまで
◎天日塩作り(ソルティープ) / 0880-55-3226
◎天日塩作り(ソルトビー) / 0880-55-2040



かわいい はたの旅

海がそうさせるのかなあ。
はたの旅路は「かわいいなあ」と
思うことの連続です。

古く錆びた鉄製の看板、
いまだに丸い土管風の郵便ポスト、
大柄なおジサンたちが話す幡多弁。
どれもかわいい。



tosashimizu

①土佐清水市・竜串海岸
はた旅でできるあれやこれや。まずは奇妙な岩
がどこまでも連なる海岸を歩いて行きましょ
うか。お土産売り場には貝の細工がいっぱい。



otsuki



②大月町・柏島 エメラルドグリーンの海の色。底まで透き通って魚の影が横切っています。



③大月町・道の駅 大月特産の晩柑キャラクター「ばんかんちゃん」と一緒に。

otsuki



観光地なのに観光客慣れてなくて
いつでも全力対応のチケット売り場のおばちゃんも、
胸がキュンとするほどかわいい。

地元民かそうでないのかを一切考慮しないで、
開けっぴろげに話しかけてくれる幡多の人。
昭和のまま時が止まったような町並み。
そのどれもが同じ温かさを感じます。

ダイナミックな大自然と、
そこに息づく小さな暮らし。
はたのかわいい旅の始まりです。

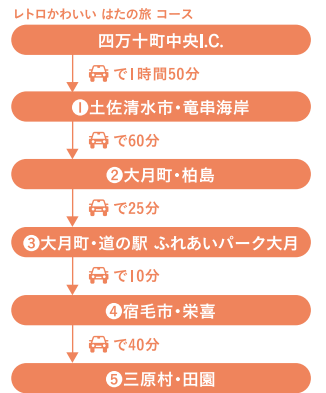
JOURNEY OF HATA



波音が響く海辺から、
虫の声がしない田園まで。
自然の動と静を
両方感じられるのが、
はたの夏旅です。

mihara

⑤三原村・田園のあぜ道
米どころ、茶どころとして有
名な三原村。標高が高くて
1日の寒暖の差が大きいため、
美味しいお米やお茶が
育つんだって。



sukumo



宿毛の漁港にて
かわいい草履でしょ



④宿毛市・栄喜
漁港で干物を干しているおばさんをお
手伝い。「ここは夕方頃から風が通るか
ら干物干すのに丁度」



消の文字がなんと
ステキです

私たちの町には美術館がありません。
美しい砂浜が美術館です。

第27回Tシャツアート展

開催日時 / 5月2日(土)午後から7日(木)

開催場所: 砂浜美術館(黒潮町入野の浜)



砂浜の美術館

BGMは波の音、夜の照明は月の光・・・

「私たちの町には美術館がありません。美しい砂浜が美術館です。」4kmの砂浜を頭の中で「美術館」にすることで、新しい発想がわいてくる。砂浜美術館のコンセプトを「なるほど」と感じられるイベントの一つがこのTシャツアート展。全国から一般公募された作品をプリントした約1000枚のTシャツが、砂浜で風に吹かれてひらひらします。また、会期中は幡多地域を中心とした美味しいものや手作りのもののお店も大集合! さらに、はだしマラソンや、審査員のお話会、ビーサン飛ばし大会、砂像体験などなど、日替わりの楽しいイベントも盛りだくさんです。

スケジュール(予定)

- 5/3(日) 午前 シーサイドはだしマラソン全国大会
午後 審査員・宮西達也さんのお話会
- 5/4(月) 午前 初夏のぶらぶらしませんか(海の王迎駅からのウォーキング)
午後 ひらひらステージ(ダンス、演奏、読み聞かせなど)
- 5/5(火) 午後 ビーサン飛ばし大会
キャンドルナイト
- 5/6(水) 午前・午後 砂像体験
午後 砂浜ウェディング

年間カレンダー

4月	5月	6月	7月	8月
<ul style="list-style-type: none"> ●(4/25) 大方ホエールウォッチングシーズン開始(～10/25) ●(4月末) カツオと鯉のほり渡し(～GWまで) 	<ul style="list-style-type: none"> ●(5/2～7) 第27回Tシャツアート展 ●(5/3) 第30回大方シーサイドはだしマラソン全国大会 ●(5/3) カツオと鯉のほり川渡しフェスティバル ●(5/23) 四国アイランドリーグ公式戦 高知FD vs. 徳島IS 		<ul style="list-style-type: none"> ●(7/5) 浮津海水浴場海開き ●(7/5) いごっそうアグアスロン大会 	<ul style="list-style-type: none"> ●(8/15) シーサイドギャラリー2015夏



- 料金/無料 ●駐車場/あり(無料)
- 問い合わせ先/NPO砂浜美術館 幡多郡黒潮町浮鞭3573-5
- 電話/0880-43-4915
- 交通/高知市周辺から車で2時間



「はた」の自然が楽しめる体験プラン!



楽しまんと! 体験プログラム!

天日塩にカツオに砂浜...
黒潮町を満喫できるプログラムです

- 海 黒潮の海を楽しむ
- 山 山の大自然を楽しむ
- 川 清流を楽しむ
- 食 幡多の幸を味わう
- ガ ガイド付き学習体験
- 作 モノ作りが楽しめる

カツオのワラ焼きタタキづくり



地元の元漁師さんが丁寧にレクチャー! カツオを丸ごと1本捌いて、ワラで焼く豪快なタタキづくりが体験できる。食べ方は土佐佐賀流でどうぞ!
土佐佐賀流(塩・特製たれ・最後に湯かけ)の食べ方は絶品! 高知に来たならカツオのタタキは見逃さない!

開催日時/3月25日(水)～12月6日(日) 11:00～15:00 ※火曜定休
料金/4,000円、5人以上で申込みの場合は3,200円 所要時間/約2時間
対象年齢/小学生以上 定員/200人(最少催行人数4人)
集合/カツオふれあいセンター「黒潮一番館」 備考/3日前までに予約
☎0880-55-3680 黒潮カツオ体験隊 黒潮町佐賀字海雲寺374

大方ホエールウォッチング



開催日時/4月25日(土)～10月25日(日) 8時便、10時便、12時便
料金/中学生以上6,000円、小学生3,500円、幼児1,000円
※チャーター可能、1隻(8人以下)48,000円、9人目からは人数分の料金を加算
所要時間/約4時間 定員/100人※1隻12人乗(最少催行人数4人)
集合/入野漁港
備考/3日前までに予約。波の穏やかな午前中がおすす。3歳未満は乗船できません
☎0880-43-1058
NPO砂浜美術館 黒潮町浮鞭3573-5 道の駅ビオスおおがた情報館内

天日塩作り(ソルトビー)



開催日時/通年 9:00～11:00 ※午後は応相談 料金/1,500円(塩のお土産付き) 所要時間/約1時間30分 対象年齢/小学生以上 定員/35人 集合/ソルトビー 備考/3日前までに予約
☎0880-55-2040 ソルトビー 黒潮町熊野浦90-4

天日塩作り(ソルティープ)

開催日時/通年 9:00～16:00 料金/1,500円(塩のお土産付き) 所要時間/約1時間30分 対象年齢/小学生以上 定員/30人 集合/ソルティープ製塩工場 備考/3日前までに予約
☎0880-55-3226 ソルティープ 黒潮町灘333

吹きガラス体験

開催日時/通年 9:00～17:00 ※火曜定休。 料金/5,000円(1人2個制作) ※送料は別途必要 ※グラス1個制作希望の場合は3人以上で1人3,500円 所要時間/1人約1時間(マンツーマンで指導) 対象年齢/小学生以上 定員/10人※応相談 集合/海辺のガラス工房kiroroan 備考/3日前までに予約
☎0880-43-4336 海辺のガラス工房kiroroan 黒潮町入野208-6

田舎寿司体験

開催日時/通年 10:00～15:00 ※ただしお盆はお休み 料金/3,000円 所要時間/約2時間30分 対象年齢/小学生以上 定員/25人(最少催行人数5人) 集合/であいの里蜷川(旧蜷川小学校) 備考/5日前までに予約
☎0880-44-2010 であいの里蜷川 黒潮町蜷川666

ビーチコーミングとクラフトづくり

開催日時/通年 8:00～17:00 ※4/26(日)～5/7(木)、7～8月はお休み 料金/1,500円 所要時間/約2時間 対象年齢/小学生以上 定員/100人 集合/黒潮町土佐西南大規模公園内ふるさと総合センター 備考/7日前までに予約
☎0880-43-4915 NPO砂浜美術館 黒潮町浮鞭3573-5 道の駅ビオスおおがた情報館内

おいしい天日塩づくりゆき!



塩づくり体験 ソルトビー (写真左から) 山崎文広 さん、中島 昭子 さん、渡辺春芳 さん。



小京都中村に
夏の訪れを告げるイベント
しまんと市民祭

開催日時/7月25日(土)～8月29日(土)
開催場所:四万十市内各所



市民参加のできるお祭り

市民有志で構成する「しまんと市民祭実行委員会」を中心になかむら踊り・提灯台パレードなど市民参加のできるお祭り。陽が沈んでから明かりを灯して市街地を練り歩く提灯台の勇壮なパフォーマンスは、参加団体ごとに趣向を凝らしており一見の

価値あります。子どもたちの夏休みの楽しみになっている女郎くも相撲大会は市内中心部の一條神社境内において開催しています。「しまんと市民祭」の最後を締めくくる納涼花火大会は音楽と花火が共演し、色とりどりの花火が華麗に打ち上がります。

スケジュール(予定)

- 7/25(土) なかむら踊り・提灯台パレード
- 7/26(日) 四万十川水泳マラソン(市民祭協賛行事)
- 8/1(土) 全日本女郎くも相撲大会
- 8/29(土) しまんと納涼花火大会

- 駐車場/臨時駐車場あり
- 問い合わせ先/四万十市観光協会
- 電話/0880-35-4171
- HP/http://www.city.shimanto.lg.jp/event/siminsai/
- 交通/高知市方面より車で約2時間

四万十川花紀行

トンボ自然公園「花菖蒲まつり」・「睡蓮まつり」

見頃:5月1日(金)～9月30日(水) ※花菖蒲の見頃は5月下旬～6月上旬まで
場所:トンボ自然公園内(四万十市具同8055-5)

四季を彩る鮮やかな風景

里山の風景を残すトンボ自然公園では、5月下旬～6月上旬には10,000株の花菖蒲、5月～9月にかけては3,000輪の睡蓮が園内を彩り、訪れる人の目を楽しませます。

年間カレンダー

4月	5月	6月	7月	8月	9月
●(4/5～19) 四万十川花紀行 玖木つつじまつり	●(5/3) 土佐一條公家行列 (藤まつり)		●(7/4) 天の川まつり	●(8/1) 全日本女郎くも 相撲大会	●(9/20～28) 四万十川花紀行 曼珠沙華まつり
●(4/11～19) 四万十川花紀行 香山寺藤まつり	●(5月下旬) かわらっこ村まつり		●(7/19) 四万十川花紀行 睡蓮まつり	●(8/29) しまんと 納涼花火大会	
●(4/18) 四万十川開き& 夏のうまいものマルシェ	●(5/30～6/7) 四万十川花紀行 紫陽花まつり		●(7/25) しまんと市民祭 なかむら踊り・ 提灯台パレード	●(8/29) 大文字の送り火	
	●(5/31) 四万十川花紀行 花菖蒲まつり		●(7/26) 四万十川水泳マラソン		



楽しまんと! 体験プログラム!

日本一の清流をとことん楽しむ
四万十市を満喫できるプログラムです

四万十川をカヤックで下るガイドツアー



最後の清流「四万十川」の下流域を、ゆったりカヌーで下りませんか? 熟練のインストラクターが指導しますので初心者でも安心! ご家族やお友だちどうぞ。

全長196kmの雄大な流れを肌で感じる、おすすめのアクティビティです。川面の真中は車の音が遠くで静か、穏やかな時間が流れていきます。

開催日時/通年 ※10月～6月は月曜定休(祝日の場合は翌日休)
料金/カヤック(1人乗り・小学3年生以上):大人5,200円、中学生以下4,400円、所要時間/約2時間30分 対象年齢/小学3年生以上 定員/100人
集合/かわらっこ 備考/3日前までに予約
☎0880-31-8400 四万十カヌーとキャンプの里 かわらっこ 四万十市田出/川24

四万十川で、カヌー体験!!

開催日時/4月1日(水)～11月30日(月)
9:00～12:00、13:30～16:30
料金/1人乗り用1艇2,800円、2人乗り用1艇4,000円
所要時間/約3時間 対象年齢/小学3年生以上 定員/20人
集合/四万十楽舎 備考/3日前までに予約
☎0880-54-1230 四万十楽舎 四万十市西土佐中半408-1

四万十川の川漁師が教える!! 川エビ漁体験

開催日時/5月7日(木)～11月14日(土)
[5月～9月]9:00～16:00、[10月～11月]9:00～15:00
料金/小学生以上2,500円 ※小学生以下は保護者同伴
所要時間/約60分 定員/20人
集合/佐田沈下橋の近く 遊覧船「さこや」 備考/3日前までに予約
☎0880-31-0233 幡多広域観光協議会 四万十市右山383-15

四万十川で火振り漁見学

開催日時/7月4日(土)～10月10日(土)の毎週土曜開催
19:00～20:30
料金/3,500円(小学生未満は無料、ただし父兄同伴のこと)
所要時間/約1時間30分 対象年齢/小学生以上
定員/80人(最少催行人数10人) 集合/なつとくに18:50
備考/5日前までに予約。荒天時、増水などにより中止の場合あり。
☎0880-38-2918 有限会社なつとく 四万十市田出の川67-1

「はた」の自然が楽しめる体験プラン!



- 海 黒潮の海を楽しむ
- 山 山の大自然を楽しむ
- 川 清流を楽しむ
- 食 幡多の幸を味わう
- ガ ガイド付き学習体験
- 作 モノ作りが楽しめる

黒尊川で、シュノーケリング体験!!



四万十川の支流の中でも、透明度・水質がトップレベルの黒尊川。川幅が狭く、森も深いので夏でも冷たくて美しい川の中での体験となります。最後は四万十川にかかる沈下橋からダイブにチャレンジ!!

開催日時/7月1日(水)～8月31日(月) 9:00～12:00、13:30～16:30
料金/お一人様(小学生以上)2,500円 所要時間/約3時間
定員/7人 集合/四万十楽舎 備考/3日前までに予約
☎0880-54-1230 四万十楽舎 四万十市西土佐中半408-1

ビーズトンボの携帯ストラップ作り

開催日時/通年 11:00～11:30、15:00～15:30 ※月曜定休(除く夏休み)
料金/大人1,360円、中・高校生930円、4歳～小学生820円(入館料を含む)
所要時間/約30分 定員/20人
集合/四万十川学遊館 備考/3日前までに予約
☎0880-37-4110 トンボと自然を考える会 四万十市具同8055-5

星空の街で天体観望会(四万十天文台・アテンダント付)

開催日時/通年 20:00～21:00 ※水曜定休 5月22日(金)～6月7日(日)の期間は、20:50～21:50の開催となります
料金/大人510円、小人300円 所要時間/約1時間
定員/10人 集合/ホテル星羅四万十のロビーに19:50
備考/2日前までに予約
☎0880-52-2225 ホテル星羅四万十 四万十市西土佐用井1100



四万十川のええところ全部教えちゃうけん!



四万十市観光協会 岡村 光さん



四国最大級!! 第54回 市民祭 あしずりまつり

開催日時: 8月1日(土)・8日(土)
開催場所: 清水港・中央町商店街



夏は清水ちや!

毎年恒例、土佐清水の夏の風物詩・あしずりまつり。今年は2週にわたり、2日間開催されます。

8月1日(土)には、商店街をたくさんを踊り子が踊り歩く“あしずり踊り”、夜には多くの屋台で賑わう中、四国最大級の花火が夜空を彩ります。

8月8日(土)には、清水自慢の食を中心に老若男女が飲んで食べて楽しめる“清水のおきやく”が行われます。

今年の夏は清水に迫力満点の花火大会を見に行こう!

他にもイベント盛りだくさん!
詳しくはホームページへ



年間カレンダー

4月	5月	6月	7月	8月	9月
	●(5/3~5) ジョン万 海の元気まつり		●(7/5) 竜串桜浜海開き	●(8/1,8) 市民祭あしずりまつり	●(9/20~21) 客船「にっぽん丸」寄港 どんぶりまつり



- 料金/入場無料(物販購入は別途有料)
- 駐車場/無料(市内各箇所)
- 備考/雨天顺延(清水のおきやくについては、中止の可能性あり)
- 問い合わせ先/土佐清水商工会議所2階 市民祭あしずりまつり実行委員会
- 電話/0880-82-5547 ●休/土、日、祝日
- 交通/高知市周辺から約2時間30分。松山方面から約3時間50分

楽しまんと! 体験プログラム!

パワースポットもいろいろ!
土佐清水市を満喫できるプログラムです

海 船で行くシュノーケリング体験



竜串地域の見残し海岸近くにある、船でしか渡れない小さくて綺麗なプレミアムビーチへ行こう! サングラスでシュノーケリングを楽しみながらゆったりと自然を楽しもう。インストラクターが同行し安心して、ゆったりとした時間を楽しんでいただけます。

開催日時/7月19日(日)~10月12日(月) 10:00~11:30、13:00~14:30
料金/5,000円 所要時間/約1時間30分 対象年齢/10歳以上
定員/10人(最少催行人数2人) 集合/竜串桜浜海水浴場
備考/5日前までに予約
☎0880-85-1003 マリンクラブジョイ(NPO竜串観光振興会) 土佐清水市竜串23-8

海 竜串・見残し奇岩パークツアー

開催日時/通年 10:00~11:30、14:00~15:30の1日2回
料金/中学生以上2,160円、小学生1,380円、幼児無料
所要時間/約1時間30分 定員/30人(最少催行人数2人)
集合/各切符売り場 備考/3日前までに予約
☎0880-85-0037 竜串観光汽船 土佐清水市竜串19-10
☎0880-85-1155 たつくし海中観光 土佐清水市三崎4135-2

海 竜串プレミアムビーチ de 絶景バーベキュー[1日1組限定プラン]

開催日時/7月19日(日)~9月13日(日) 10:00~15:30
料金/大人12,000円、小人8,000円 所要時間/約5時間30分
対象年齢/10歳以上 定員/20人(最少催行人数2人)
集合/竜串桜浜海水浴場 備考/5日前までに予約
☎0880-85-1003 マリンクラブジョイ(NPO竜串観光振興会) 土佐清水市竜串23-8

海 超感動!! 魚びちくる!! 海洋大水槽の真上から「エサやり体験」

開催日時/通年 11:00~12:00、14:00~15:00の1日2回
料金/18歳以上1,000円、小・中・高校生500円 所要時間/約1時間
定員/1日2回各30人まで 集合/各回10分前までに足摺海洋館受付
備考/2日前までに予約
☎0880-85-0635 高知県立足摺海洋館 土佐清水市三崎字今芝4032

作 ビーチを散策してキャンドル作り体験

開催日時/通年 10:00~15:00 ※木曜休館
料金/高校生以上1,300円、小・中学生1,100円、小学生未満1,000円
所要時間/約1時間 定員/10人
集合/貝類展示館 海のギャラリー 備考/3日前までに予約
☎0880-85-0137 海のギャラリー 土佐清水市竜串23-8

海 ジョン万漂流体験

開催日時/5月1日(金)~9月30日(水) 9:00~13:00 料金/8,000円
所要時間/約4時間 対象年齢/小学生以上(シーカヤックに乗れること)
定員/40人(最少催行人数5人)
集合/ジョン万次郎資料館フロント受付 備考/4日前までに予約
☎0880-83-0092 シーサークル 土佐清水市養老303

ガ 足摺岬七不思議ガイドツアー



四国最南端足摺岬には四国霊場38番札所金剛福寺があり、弘法大師に纏わるエピソードが沢山あります。この七不思議を地元観光ボランティアさんのガイドで周ります。

開催日時/通年 9:00~16:00 ※4/28(火)~5/6(水・祝)、8/13(木)~16(日)はお休み 料金/1人600円 所要時間/約1時間 対象年齢/小学生以上 定員/20人(最少催行人数2人) 集合/土佐清水市足摺岬先端 ジョン万次郎銅像前 備考/3日前までに予約
☎0880-31-0233 幡多広域観光協議会 四万十市右山383-15

海 ホエールウォッチング

開催日時/4月1日(水)~10月31日(土) 8:00~11:00、13:00~16:00の1日2回
料金/5,000円(中学生以上)、3,500円(小学生以下)、1,000円(3歳以上)
所要時間/約3時間 対象年齢/2歳以上
定員/24人(最少催行人数4人) 集合/要問い合わせ
備考/3日前までに予約
☎0880-82-1456 あしずり漁業体験くらぶ 土佐清水市旭町13-5

海 体験ダイビング

開催日時/5月1日(金)~10月31日(土) 9:00~12:00、13:00~16:00
料金/1ポート16,000円 所要時間/約3時間
対象年齢/満10歳以上の健康な方 定員/1回4人
集合/竜串ダイビングセンター 備考/3日前までに予約
☎0880-85-0790 竜串ダイビングセンター 土佐清水市竜串3897

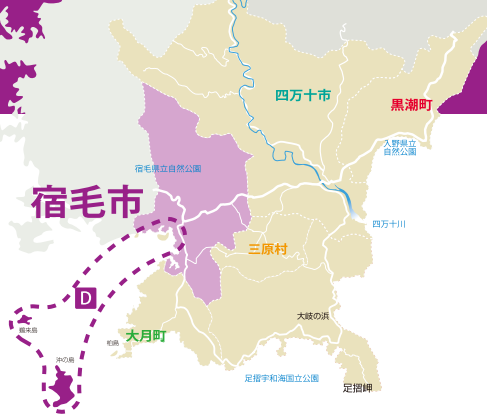
大きい海が
待ちよるけん
いっぺん
遊びにきてや!



土佐清水市観光協会事務局長
土居 京一 さん

漁・農・林・商・工の大集合! 宿毛を楽しむ美味しいイベント!
3rd SUKUMO Industrial Festival
宿毛まるごと産業祭 ~春の旬が大集合~

開催日時: 4月29日(水・祝) 9:00~15:00
開催場所: 宿毛市総合運動公園(宿毛市山奈町芳奈4024番地)



宿毛市を中心に、
地元の商品を集めた産業祭

宿毛の特産品をより多くの方に知っていただくために、春に開催時期を変更しました。キビナゴの即売会や、小夏のクイズなど宿毛の特産品に関するイベントに加え、魚のつかみ取りや丸太切り競争など子どもの楽しめるイベントもたくさんあります。その他には、幡多地域以外のB級グルメの出店もあり、大人から子どもまで気軽に楽しめるイベントになっています。

ご来場いただき、キビナゴや小夏など秋の産業祭とは違う春の宿毛の魅力を感じてください。

スケジュール

- 9:00 オープニングセレモニー・餅投げ
オープニングセレモニー終了後物品販売
- 【実施イベント】**
- キビナゴづくし即売会
- 小夏の数・重量当てクイズ&小夏つめ放題
- 丸太切り競争
- 木工教室
- ブリ・タイのお寿司早食い競争
- 魚のつかみ取り
- 特産品争奪〇×クイズ大会
- 14:50 餅投げ
- 15:00 終了

●年間カレンダー

4月	5月	6月	7月	8月	9月
●(4/18) 宿毛マラソン	●(5月上旬) 第3回宿毛「チヌ」パラダイスカップ予選①	●(6/7) 沖の島海びらき	●(7/12) 笹平キャンプ場びらき ※予定		
●(4/29) 宿毛まるごと産業祭	●(6/28) 寒蘭新芽会	●(6月下旬) 第3回宿毛「チヌ」パラダイスカップ決勝			
●(4月下旬) 客船「にっぽん丸」歓迎イベント	●(6月上旬) 第3回宿毛「チヌ」パラダイスカップ予選②		●(6月下旬~9月) 鵜来島めぐりツアー		



- 駐車場/会場に併設
- 問い合わせ先/宿毛市産業振興課
- 電話/0880-63-1117
- 交通/高知市方面より車で約2時間20分



楽しまんと! 体験プログラム!

太平洋に溶けこむ一日
宿毛市を満喫できるプログラムです

- 海 黒潮の海を楽しむ
- 山 山の大自然を楽しむ
- 川 清流を楽しむ
- 食 幡多の幸を味わう
- ガ ガイド付き学習体験
- 作 モノ作りが楽しめる

鵜来島ぐるり感動離島体験(日帰り)



宿毛市沖に浮かぶ有人離島で、黒潮の接岸するパラダイスアイランド鵜来島。透明度抜群の海でシュノーケル、釣りなどを楽しんでいただけます。昼食には島のおばあちゃんたちが「島ごはん」でおもてなし、自分で釣った魚をその場で焼いて味わうことができます。

開催日時/6月1日(月)~9月30日(水)
料金/中学生以上5,500円、小学生3,800円、4歳以上1,800円
所要時間/約10時間 定員/10人(最少催行人数2人)
集合/宿毛市営定期船片島扱所
備考/7日前までに予約
☎0880-31-0233 幡多広域観光協議会 四万十市右山383-15

親子で体験! 手ぶらでファミリーフィッシング



魚の宝庫、宿毛湾で手軽に釣りを楽しみませんか? インストラクターが付いているので初心者の方や、子供さんも安心して釣りを楽しめます。

開催日時/通年 9:00~12:00、13:00~16:00の1日2回
料金/2,400円 ※保険加入希望者は別途500円 所要時間/約3時間
対象年齢/小学生以上 定員/8人(最少催行人数2人)
集合/宿毛市観光協会 備考/7日前までに予約
☎0880-63-0801 宿毛市観光協会 宿毛市駅前町1-703

本格チヌ釣り体験

開催日時/通年 9:00~17:00
料金/5,100円 ※保険加入希望者は別途500円 ※渡船、釣筏希望の場合は、別途2,500円 所要時間/約6時間
対象年齢/フカセ釣りの経験者(大人) 定員/4人
集合/宿毛市観光協会 備考/7日前までに予約
☎0880-63-0801 宿毛市観光協会 宿毛市駅前町1-703

漁師町の郷土料理体験

開催日時/通年 9:00~13:00 料金/3,700円
所要時間/約3時間 ※時間については応相談
定員/10人(最少催行人数3人) 集合/すくも湾漁業協同組合栄喜支所
備考/7日前までに予約
☎0880-67-0111 すくも湾漁業協同組合栄喜婦人部 宿毛市小筑紫町栄喜181-46



宿毛市観光協会 上原 明美 さん



このほかいろいろな体験プログラムが盛りだくさん! 詳しくは「はた旅」ホームページをチェック!!

写して・食べて・遊ぶ

ウミノフォトフェスin柏島2015

開催日時: 6月13日(土) 9:00~20:00

開催場所: すくも湾漁協柏島支所



島をまるごとたのしもう!

四国のはしっこ「柏島」で、大月町の魅力を発信するイベント「ウミノフォトフェス」を開催します。フォトコンテストの表彰式、「島の美術館」の開催、音楽・グルメ・もち投げ・クイズと子どもから大人まで楽しめるイベントなどもりだくさん。透明度が高くサンゴや魚を多く見られ柏島の海を体験できます。ぜひ、この機会に島をまるごと楽しみに来てください。

現在、フォトコンの作品も募集中! 詳しくはホームページをご覧ください。
<http://raycheer.main.jp/sea-photofes/>
 ※写真応募締切は5/15(金)まで

スケジュール

- 9:00 ● 開会式
- 10:00 ● ビーチクリーンアップ
- 10:00 } ● 買って・食べて・飲んで 島グルメ!
- 20:00 } ● 柏島の「おきゃく」
- 13:00 ● 歌って♪踊って♪島りんパン!!
- 14:00 ● 大月町の宝O×クイズ
- 15:00 ● もち投げ
- 17:00 ● フォトコン授賞式
- 18:00 }



- 駐車場 / 旧柏島中学校グラウンド
- 問い合わせ先 / 大月町観光協会
- 電話 / 0880-62-8133
- 交通 / 高知市方面より車で約3時間(※雨天決行)

年間カレンダー

5月	6月	7月	8月	9月
●(5/5) わんぱくフェスティバル	●(6/13) ウミノフォトフェス in 柏島2015		●(中旬) 大月まつり	

自然とふれあう大人気イベント

第26回清流まつり

開催日時: 7月中旬 10:00~14:00(小雨決行)

※悪天候の場合は延期予定

開催場所: 三原キャンプ場



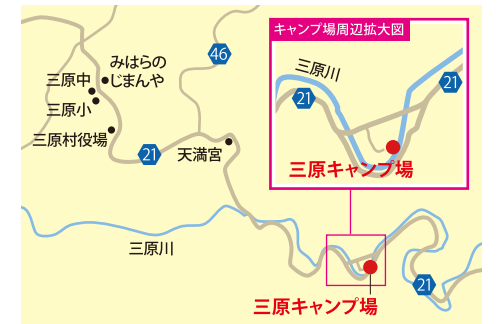
川のせせらぎを聞きながらさわやかな休日を!

三原村の夏といえばコレ! 毎年人気のイベント「清流まつり」です。大人も子どもも楽しめる鮎釣りや、小学生までを対象にした鰻のつかみ取りなど、夏の水辺の遊びを家族みんなで体験できます。さわやかな風がわたる三原キャンプ場で、気持ちのいい一日を過ごしませんか。

三原村特産のお米をつかったおむすびや五目寿司など、商工会女性部が腕によりをかけた自慢の味も勢ぞろい。

スケジュール

- 10:00 ● 開会式
- 10:30 ● ビンゴゲーム(子ども対象)
- 11:00 ● あゆ釣り
- 11:30 ● うなぎつかみ取り(子ども対象)
- 12:00 ● 昼休み
- 13:00 ● あゆ釣り
- 14:00 ● 終了



- 駐車場 / あり(50台)
- 問い合わせ先 / 三原村商工会
- 電話 / 0880-46-2437
- 交通 / 土佐くろしお鉄道平田駅下車、車で約15分。高知自動車道・四万十町中央ICより国道56号経由約90分

三原のいいモン
かまえちよるけん

みはらのじまんや店長 齊藤大実 さん



年間スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月
●(4月中旬) つつじ祭り			●(7月中旬) 清流まつり	●(8/15) みはら祭り	●(9月上旬) どんご運動会 ※田んぼの都合で中止になる場合があります ●(9月中旬) ヒメノボタンの里めぐり

楽しまんと! 体験プログラム!

はた旅の多彩な体験プログラムの中から、まだまだある体験プログラム!
ここで紹介しきれないものは、「はた旅」のホームページからチェック&予約できます。
あなただけの夏の思い出をつくりませんか。



E 海のパラダイスエリア | 大月町

シュノーケリング体験

開催日時/7月1日(水)~9月30日(水) 10:00~12:00、13:30~15:30
料金/4,000円(小学1年生以上) 所要時間/約2時間
定員/5人(最少催行人数2人) 集合/竜ヶ浜キャンプ場
備考/7日前までに予約。着水の着用は必須です。
泳げない方はお申し込み時に必ずお伝えください。足のサイズ23センチ以下の方はマリンシューズをご持参ください。
☎0880-62-8133 大月町観光協会 大月町柏島1001-1



幡多の食を楽しむ

海洋大水槽での「エサやり体験」と「郷土料理作り」

開催日時/7月18日(土)~8月30日(日)の土日祝
料金/18歳以上1,700円、小・中・高校生1,000円 所要時間/約3時間
定員/30人(最少催行人数5人) 集合/足摺海洋館受付
備考/3日前までに予約
☎0880-85-0635 高知県立足摺海洋館 土佐清水市三崎字今芝4032



四万十川で遊ぶ

イカダで川下り体験

開催日時/6月1日(月)~9月30日(水) 毎週水曜日休(但し、7~9月は無休)
9:00~12:00、13:30~16:30
料金/2,000円 所要時間/約3時間 定員/12人(最少催行人数2人)
集合/四万十楽舎 対象年齢/小学1年生以上(大人の保護者と一緒であれば幼児の参加も可能です) 備考/3日前までに予約
☎0880-54-1230 四万十楽舎 四万十市西土佐中半408-1



イカダ遊び体験

開催日時/6月1日(月)~9月30日(水) 毎週水曜日休(但し、7~9月は無休)
9:00~12:00、13:30~16:30
料金/2,000円 所要時間/約3時間 定員/12人(最少催行人数2人)
集合/四万十楽舎 対象年齢/小学1年生以上(大人の保護者と一緒であれば幼児の参加も可能です) 備考/3日前までに予約
☎0880-54-1230 四万十楽舎 四万十市西土佐中半408-1



北の川で沢歩き体験

開催日時/4月25日(土)~10月31日(土) 毎週水曜日休(但し、7~9月は無休)
9:00~12:00、13:30~16:30
料金/3,000円 所要時間/約3時間 定員/6人
集合/四万十楽舎 対象年齢/小学4年生以上
備考/3日前までに予約 防寒の装備使用の場合は、別途2,000円
☎0880-54-1230 四万十楽舎 四万十市西土佐中半408-1



川ガキ体験

開催日時/7月1日(水)~9月13日(日) 毎週水曜日休(但し、7~9月は無休)
9:00~12:00、13:30~16:30
料金/1,500円 所要時間/約3時間 定員/12人 集合/四万十楽舎
対象年齢/小学1年生以上(大人の保護者と一緒であれば幼児の参加も可能です)
備考/3日前までに予約
☎0880-54-1230 四万十楽舎 四万十市西土佐中半408-1



「はた」の自然が楽しめる体験プラン!

海 黒潮の海を楽しむ 山 山の大自然を楽しむ 川 清流を楽しむ 食 幡多の幸を味わう ガ ガイド付き学習体験 作 モノ作りが楽しめる

幡多の里で遊ぶ

唐人駄場遺跡ガイドツアー

開催日時/通年 9:00~16:00 ※4月28日(火)~5月6日(水・祝)、8月13日(木)~16日(日)はお休み 料金/1人600円 所要時間/約1時間
対象年齢/小学生以上 定員/20人(最少催行人数2人)
集合/土佐清水市唐人駄場遺跡 駐車場 備考/3日前までに予約
☎0880-31-0233 幡多広域観光協議会 四万十市右山383-15



生き物がしげゲーム

開催日時/通年 11:00~11:45(夏休み中は9:30~10:15) ※月曜定休(除く、夏休み) 料金/大人1,360円、中・高校生930円、4歳~小学生820円(入館料を含む) 所要時間/約45分 対象年齢/4歳以上 定員/20人(最少催行人数3人) 集合/四万十川学遊館 備考/3日前までに予約
☎0880-37-4110 トンボと自然を考える会 四万十市具同8055-5

蛇紋岩みがき

開催日時/通年 11:00~12:00、15:00~16:00 ※月曜定休(除く、夏休み)
料金/大人1,360円、中・高校生930円、4歳~小学生820円(入館料を含む)
所要時間/約1時間 定員/20人 集合/四万十川学遊館
備考/3日前までに予約
☎0880-37-4110 トンボと自然を考える会 四万十市具同8055-5



しまんとめぐり半日コース

開催日時/通年(毎週水曜日と夏期繁忙期を除く)9:00~12:00、13:30~16:30
料金/1組(2名様まで)3,000円。3名以上は1名毎に1,000円追加となります
所要時間/約3時間 定員/7人(最少催行人数2人) 集合/四万十楽舎
備考/3日前まで予約
☎0880-54-1230 四万十楽舎 四万十市西土佐中半408-1

幡多に泊まる

どぶろくを味わう農家民宿プラン(4軒)

開催日時/通年 料金/大人6,500円(1泊2食、どぶろく1合付き)、4歳~小学生4,000円 所要時間/1泊2日 定員/各宿で5人~10人
※風車5人、NOKO6人、森本まる7人、くろうさぎ10人
備考/4日前までに予約。
【風車】☎0880-46-3666(三原村上長谷52-4) 【NOKO】☎0880-46-2149(三原村下切576)
【森本まる】☎0880-46-2622(三原村宮/川514) 【くろうさぎ】☎0880-46-2505(三原村下長谷1110-1)



四万十楽舎で宿泊、夕食は四万十牛のバーベキュー!!

開催日時/通年(※12月28日~1月4日は設定なし)
料金/大人(中学生以上)7,500円、小人(4歳~小学生)6,500円
※4歳未満(食事なし)は無料です
所要時間/1泊2日
(チェックイン14:00以降、チェックアウト10:00まで)
定員/最大45名まで 備考/3日前までに予約
☎0880-54-1230 四万十楽舎 四万十市西土佐中半408-1



おもてなしタクシー

おもてなしタクシーで巡る 四万十川中流域と海洋堂ホビー館四万十コース

開催日時/通年 8:00~12:00の間で希望時間に発車します。(火曜日発を除く)
料金/中型1台18,600円、小型1台17,000円 所要時間/約5時間
定員/40人 集合/中村駅や中村市街の宿泊施設
備考/3日前までに予約。1台あたり4人まで乗車可。中型・小型の指定をしてください。タクシー会社の指定はできません。
☎0880-31-0233 幡多広域観光協議会 四万十市右山383-15

おもてなしタクシーで巡る 足摺岬観光とジョン万次郎史跡コース

開催日時/通年 8:00~13:00の間で希望時間に発車します。
料金/中型1台14,900円、小型1台13,600円 所要時間/約4時間
定員/40人 集合/中村駅や中村市街の宿泊施設
備考/3日前までに予約。1台あたり4人まで乗車可。中型・小型の指定をしてください。タクシー会社の指定はできません。
☎0880-31-0233 幡多広域観光協議会 四万十市右山383-15

おもてなしタクシーで巡る 沈下橋観光と四万十川観光遊覧船(屋形船)コース

開催日時/通年 8:00~14:00までの定時出発
料金/1台に2人乗車で大人6,400円、小人5,400円
※1台に3名以上乗車の場合は割安になります。
所要時間/約3時間 定員/40人(最少催行人数2人)
集合/中村駅や中村市街の宿泊施設
備考/3日前までに予約。3名までは小型車、4名の場合は中型車。
タクシー会社と屋形船の指定はできません。
☎0880-31-0233 幡多広域観光協議会 四万十市右山383-15

おもてなしタクシーで巡る 沈下橋観光コース

開催日時/通年 8:00~16:00の間で希望時間に発車します。
料金/1台に2人以上の乗車で、1人2,000円 所要時間/約1時間
定員/40人(最少催行人数2人)
集合/中村駅や中村市街の宿泊施設
備考/3日前までに予約。3名までは小型車、4名の場合は中型車。タクシー会社の指定はできません。
☎0880-31-0233 幡多広域観光協議会 四万十市右山383-15



このほかいろんな体験プログラムが盛りだくさん♪ 詳しくは「はた旅」ホームページをチェック!!



食べに行こ 持って帰ろ はたあじ

季節が移り変わるごとに、
はたの食卓には
さまざまなお料理が並びます。
鯉のタタキや鮎、うなぎ、サバ、海苔、川エビ。
それに季節の野菜や果物もたくさん。
でもそれだけじゃないのがはた旅。
地元の人がいちつも食べてるおいしいもの、
教えてもらいました。



道の駅ピオスおおがたではリープアイス・コーンも食べられます。



であいの里
蜷川をよくんぼモーニング 550円
第1、第3の日曜日曜しか営業していない、
黒潮町蜷川のモーニング。廃校になった
旧蜷川小の校舎をそのまま使って、教室
で食事が楽しめる。厨房は理科室。地元
のおいちゃん、おばあちゃんには熱心な
ファンも多い。特製サツマイモコロッケ
(蜷川コロッケ)は大好評につきテイク
アウトも可能に。【黒潮町】



蜷川コロッケ(4個入り 200円)
甘くてホクホク! 冷凍販売もしています。

いい味
でます!

ちいさな はた旅 みつけた!



ほんのり
小夏風味が
絶妙!

ハズレなし!
* 幡多の定番スイーツ
& お土産



リープアイス 250円
みんな大好き・ひまわり乳業の「リープル」
が、アイスになりました。高知の子どもたち
に愛され続けてきた故郷の味です。【黒潮
町/道の駅なぶら土佐佐賀ほか】



焼きドーナツ B-Ring
小夏・黒糖 各160円

揚げてないから口当たりが軽くて、ヘル
シーな食べ心地。ショウガ味や塩あ
ん、スイートポテト味もあります。【黒潮
町/道の駅ほか】



グアバ・ジュース
じよぶなし 220円

とろりと芳醇な味わいの完熟
グアバを、ジュースにしました。
気候温暖な黒潮町で、農
薬を一切使わず大事に育て
られています。【黒潮町/道
の駅ほか】



海亀くん
クッキーシュー
80円
かわいくて食べら
れない!? チョコで
描いたつぶらな瞳
にグッときます。
【黒潮町/道の駅
ピオスおおがた】



「土佐佐賀産直出荷組合」の商品を購入すると
もらえるお土産袋。カワイイ! 【黒潮町】



清水のさばあーがー 280円
サクッと揚げた清水サバをサンドした
「サバーガー」。醤油風味のタレが絶妙。
【土佐清水市/久松製パン所ポミエ】



食べてみる?



甘夏羹 720円
4月半ばから8月末までの夏季限
定品。甘夏の中をくりぬいて、果
実と寒天をまぜたものを注いで
固めたもの。甘酸っぱい天然の
風味が人気です。【四万十市/
和菓子処おいしい】



たこやきは
10個入250円
15個入350円
木曜定休。

まるで
昭和の
街並み



地元の人には「灘のたこ焼き」と呼ばれて親しまれている老舗たこ焼き店。
20年以上通う常連さんも。2代目店主の掛川信孝さんと一緒に記念撮影!
【黒潮町/掛川たこ焼き店】

い〜かだ
ようかん
中村名物♪



四万十物語 650円/加用物産
清流四万十川でとれた青さのりや川エビ
を佃煮にしました。鮎みそとあわせて人
気の3点セット。【四万十市/物産館サン
リバー四万十ほか】



筏羊羹 1本 160円
中村のお土産、代表
格。何本か繋げて紐で
くくるとイカダに見え
ることからこの名前
に。【四万十市/右城
松風堂ほか】



泰作さん
5個入り 540円
羊羹をクッキーで挟ん
だ究極の和洋折衷。こ
れがしっとりして美
味しい! パラ売りもあ
ります。【四万十市/
藤家本店ほか】



「創業は…40年くらい前かな」とひょうひょうと語る店主・桜内作平さん。大人がぐっとくるようなレアなプラモデルやおもちゃが棚のあちこちに眠っています。天神橋商店街のはずれにある老舗おもちゃ店ビーボにて。【四万十市】



清水サバのランチ



ジョン万次郎資料館内にあるレストラン、キャプテンホワイトフィールドテイルーム。清水サバを使ったアメリカの家庭料理が楽しめます。海を眺める絶景ロケーションでどうぞ。【土佐清水市/ジョン万次郎資料館】



土佐清水発
だしが良くなる宗田節おかし
972円
県外でも大人気の「だしが良くなる宗田節」シリーズから、宗田節が練り込まれたおかし。風味がいいのです。【土佐清水市/ジョン万次郎資料館ほか】

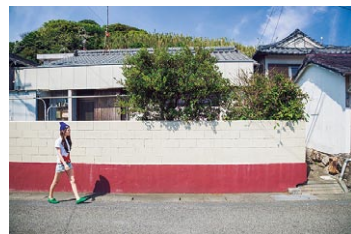


40010 かりんとう 各248円
高知産の米粉と国産小麦粉、そして四万十川流域の食材でつくった贅沢なあじわい。ゆず、青のり、だし醤油など6つの味があります。【四万十市/LIGRIほか】



そこにある風景も、 おいしさの一部

「ここに行かないと食べられない」
そんな名物が幡多には溢れています。
どうしてこんなにおいしいのか？
それは鮮度の良さだけじゃないと思うのです。
食べながら見える風景や、その日の天候、
お店の人の雰囲気や他のお客さんが話す幡多弁までもが、
味わい深い思い出となっていきます。
「遠くからよう来たね」「ゆっくりしてって」
「これはおばちゃんの自信作よー」
ゆるやかな言葉のやりとりが、うれしくておいしい。



柏島の日常をのぞき見る気分で散歩。はた旅の最大の魅力は、なんでもない町の風景そのものが圧倒的にやさしくて、美しいこと。



さんかくが
かわいい!

ブリちまき 290円
ブリの角煮がまるごと入って、もち米にじんわり旨味が染みたちまき。モチモチの食感がたまりません。[大月町/道の駅大月]

とっても
かわいい
ミニ羊羹!

超おいしいよ!



ミニ羊羹 各190円

晩柑、苺、ひがしやま、柿の4つの味のミニサイズ。大月町で代々続く老舗菓子舗・有田有為堂の和菓子シリーズです。[大月町/道の駅ほか]

ひがしやまソフト 260円

地元産のミルクに、大月名物のひがしやま(芋を干した昔ながらのおやつ)をプラス。ソフトクリームなのに、ひがしやまそのものみたい!?と大人気。[大月町/道の駅大月]



＊
小さい町だと侮るなかれ。
大月町は実は
「うまいもの処」なのです。



らっきょうピクルス 650円

大月町のイタリア料理店ピノッキオ謹製。シャキシャキのうまみが口中に広がります。ラベルの白文字が全部手書きなところもツボ。[大月町/道の駅ほか]



苺氷りオールトッピング 460円

新鮮なイチゴをまるごと氷に閉じ込めた「苺氷り」。練乳がけのトッピングが人気だけど、こちらは練乳とソフトクリームのW乗せ「オールトッピング」。道の駅大月でしか食べられない限定品。[大月町/道の駅大月]

卵を絡めれば
違う味わいが
楽しめます。



宿毛といえばキビナゴ丼!

生魚が苦手な方にきびカツ丼!



特製タレに漬けたキビナゴをご飯にのせて、卵黄とおろしショウウガをまぜて食べる「キビナゴ丼」。揚げたてのキビナゴをのせた「きびカツ丼」もおすすめ。[宿毛市/国民宿舎椰子]



なんとも
チャーミングな
笑顔でしょ!

昔ながらの中華そば



宿毛市片島漁港のそばに、昭和を感じる食堂があります。メニューは昔ながらの中華そばやチキンライス、おでんなど数点だけ。小さな食堂だけど、お昼時は地元の人でいっぱい。[宿毛市/まこと食堂]



さわやかな
柑橘の香りと
まろやかさ



夏限定のざるそば風「ざるラーメン」。煮卵や焼きチャーシューを添えてちゅるっと美味! [宿毛市/まんき屋]

ツルッとノド越し最高!



宿毛では、魚に合う柑橘といえば「直七」。直七はスタダの仲間で、酸味がやわらかく、味や香りがまろやか。ポン酢や果実酒にしても美味。[宿毛市/直七商品]



三原村のロールケーキ 各540円

抹茶やゆずなど4つの味がそろうロールケーキ。ふわっとやわらかな口溶けです。[三原村/みはらのじまんや]



口コミでじわじわ評判が広がり、いまや全国区の人気卵「しゅりの里」。

宿毛駅構内にある与力屋では、月・金曜の週2回入荷。地元ならではの特別価格でお得(6個入り390円〜)。[三原村/しゅりの里]



＊



[三原村/ゆず商品]



一見チョコパンのようで、その正体は「羊羹ぱん」。こし餡入りのパンの上に、薄〜く羊羹がかかっているのです(斬新!)。幡多地域で買うと地元価格120円〜。[宿毛市/菱田ベーカリー]



おやつやおつまみにピッタリな浜田海産の「花きびなご(100g400円)」。

ひとくち食べたらファンになる 四万十川をまるっと食べ歩き。

北から南へと、四万十川の水辺をたどる小さな旅。
菜の花や桜の季節を通り抜けると初鯉、
梅雨があげると、川底の苔を食べて育った天然鮎。
山からはデコポンや小夏、お茶の香りが漂います。
海、川、山の幸がそろった天然素材の宝庫。
「食べていってよ」と誰にでも声をかける
幡多人の心意気が、
何もかもを濃くおいしくさせているのかもしれない。
やさしくて愉快的な旅の味です。



西土佐のパン屋さん「どんぐりはうす」の松本住香さんと佐竹智代さんは、中村高校の同級生同士。人気の四万十バーガーはまさに友情の味！
四万十バーガー 400円



山あいの村でずっと守られてきた農家のごちそうをビュッフェで楽しめます。作っているのは現役の農家の奥さん達。大人1,000円 [四万十市西土佐 / 農家レストランしゃえんじり]



川べりに立つ小さなケーキ店。梨、栗、ゆず...季節の味覚を折り込んだロールケーキが自慢。店名のストローベイルは、業で作った建物の意味。かわいくて目立ちます。[四万十市西土佐 / ストローベイル山間屋]



昭和40年代にオープンした喫茶店「コーヒーショップ モカ」。毎朝7時から営業中。ピンクのダイヤル式公衆電話、少し低い天井など、どれも昭和チックで萌えます！ モーニング400円(～10:30まで)。[土佐清水市]



コーヒーショップ モカのママ 上田 秋悦子さん



長いことやりゆうけん！



土佐清水の喫茶店でモーニングを頼むと、トーストの脇に砂糖がついてくる。郷に入っては郷に従え。地元の人が好きな味を地元の人と一緒に食べるのが、旅の醍醐味。



大森のソフトクリーム 大170円、小110円
保育園児から女子高生まで、清水の子どもの大好物。大サイズは危なっかしいほどの盛りっぷり。[土佐清水市]



土佐清水といえばべら焼き！



元祖べら焼きにしむらべら焼き 350円～(値段はサイズによる)
普通・甘・辛・醤油の4種のタレからお好みで。甘&醤油などの“ハーフ塗り”をすると通っぽい。[土佐清水市]



一生懸命作りようけん 食べに来て！



中村へ来たならこれを食べなきゃ始まらない「中村の塩たたき」。それぞれのお店ごとに微妙に味が違います。[四万十市中村]

＊
かわいくておいしい
西土佐の個性派みやげ
＊



木製の雑貨も豊富。手作りのあたたみがあふれています。時計2,300円。[四万十市西土佐 / お土産店ほか]



パッケージがチャミングでしょ！

大量につくれない山間米は、いま人気の稀少米。2合のお土産サイズも販売中です。[四万十市西土佐 / お土産店ほか]

米粉パウンド(栗、柚子) 各200円

山間米の米粉でサクリ感アップ。グルテンを含まない米粉だから、ほろほろと優しい口溶けです。同じく米粉を使ったサブレも人気。[四万十市西土佐 / お土産店ほか]



＼ 四万十の山茶！ ／



山茶 30g 290円、50g 410円
完全無農薬、山に自生する自然のお茶の木からとった山茶。鼻を近づけると香ばしい香りがします。これぞ山の恵み。[四万十市西土佐 / お土産店ほか]



まんぼう焼き 100円
毎月第2日曜、以布利漁港に立つ「じんべい市」でしか手に入らない幻のおやつ。土佐ジローの卵と上質の小豆で作られていて、冷めても美味と評判です。[土佐清水市]

ざまにフルーティやけん！

お米農家が自家製米で丁寧に作る三原村のとぶろく。村でできる7種類が詰め合わせになったギフトボックスも販売中。[三原村 / 三原村とぶろく組合]



汲み豆腐 150円

若き豆腐職人、宮川大毅さんお手製の汲み豆腐。醤油を少し垂らして(またはお塩で)、スプーンですくってどうぞ。村外からも注文がくる評判の味。[三原村 / みはらのじまみやほか]

＊
グ！グ！グ！
はんぱなくてかい！



きらきら光る三原米で作った大きなおにぎり(230円)。具材は牛スタミナ炒めだったり、漬け物だったり...日によって違います。[三原村 / みはらのじまみや]

1 道の駅 なぶら土佐佐賀

カツオの町にフレッシュに登場!
おいしいものがそろってます

2014年春にオープンしたばかり。フードコートでは、カツオのタタキが朝からでも食べられます。物産品販売コーナーでは手作りのポップがあちこちにあって、作り手・売り手の温度を感じる買い物ができます。

黒潮町佐賀1350
☎/0880-55-3325
営/7:00~19:00
(フードコートLO18:45)
P/普通車62台
大型車3台



2 道の駅 ビオスおおがた

太平洋まで徒歩1分
付近の散歩もおおすすめです

潮風を感じる道の駅。徒歩圏内に砂浜や入野松原へ続く遊歩道があり、付近の散歩も楽しい。食堂では毎日、薪で炊いた釜のご飯を用意。おいしいお米に目がない人、ぜひチェックを!

黒潮町浮鞭3573-5
[情報館]
☎/0880-43-0105
営/8:30~17:30(夏期)
8:30~17:00(冬期)

[物産館]
☎/0880-43-3113
営/7:00~19:00
P/普通車100台
大型車12台



3 道の駅 すくも

(サニーサイドパーク)
目の前に広がる景色が抜群
スローな時間が流れています

宿毛湾を一望できる景色の良さが自慢。季節によってはだるま夕日も見られます。地元ならではの海の幸を楽しむ活魚センター、軽食コーナー、お土産店が揃っていて、ドライブ途中の休憩にぴったり。

宿毛市坂ノ下1023-44
☎/0880-63-5030
営/9:00~17:30
(各テナントにより異なる)
P/普通車48台
大型車5台



周遊観光バス 「しまんとあしずり号」運行中!

四万十川・足摺岬周辺の観光スポットを、効率良く回れて、観光施設をお得に利用できる周遊観光バス。

運行日/毎週金・土・日曜日、祝日
予約/4日前までに要予約(最少催行2名~)
乗車料金/Aコース(宿泊型) 大人3,000円、小学生以下1,500円
Bコース(日帰り半日コース) 大人1,500円、小学生以下750円
Cコース(日帰り1日コース) 大人3,000円、小学生以下1,500円

特典 以下の施設で割り引きやプレゼントを受けられます。

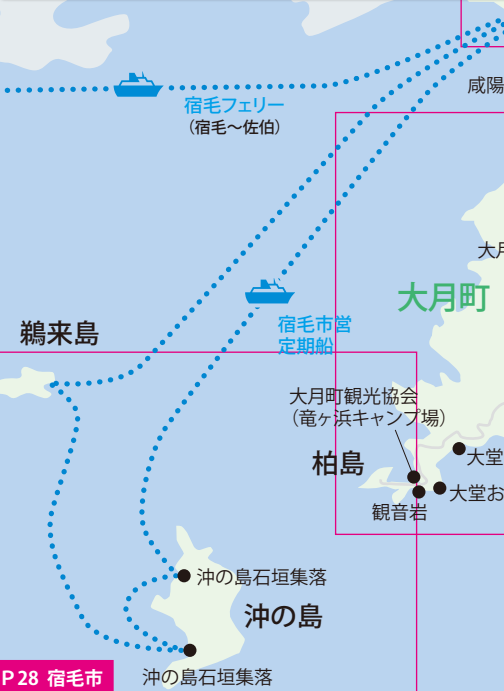
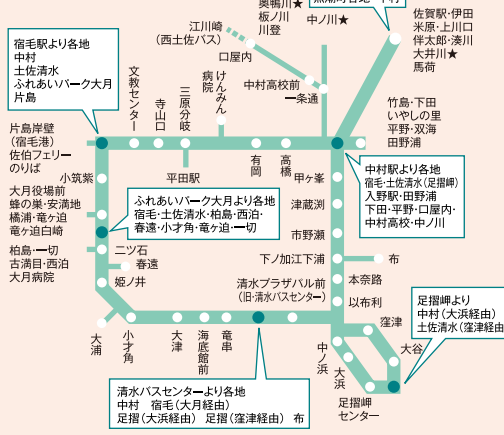
- 四万十川屋形船なつとく
- 四万十川かわら散策(かわらっこ)
- 物産館サンリバー四万十
- 新ロイヤルホテル四万十

☎0880-34-6221(高知西南交通)
※コースなどの詳しい内容は下記HPをご覧ください

<http://www.shikoku.gr.jp/spot/1013>



西南交通バス 主要路線図



とさでん交通・高知西南交通共同運行
高速乗合バス **しまんとライナー** <さんご号> 大月・宿毛・中村~高知

西南交通 検索



4 道の駅 大月

(ふれあいパーク大月)
「大月町=おいしい食の町」を
実感できるグルメスポット!

地元の野菜や果物をはじめ、大月の“食の名品”に出会える場所。プリチまき、晩柑ジュースなど道の駅オリジナル商品はどれもハイレベルな実力派。大月町の印象がガラリと変わるほどのインパクトです。

大月町弘見2610
☎/0880-73-1610
営/8:30~17:00(直販所・物産店)
9:00~19:00(レストラン)
P/普通車78台
大型車5台



5 物産館サンリバー四万十

品数豊富なお土産売り場と
地元の味が楽しめるレストラン

中村駅から車で1分、四万十川まで車で3分の立地。産直野菜や果物・お土産・お酒などなど、地元の名産が集結したあるね屋は四国最大の物産館。併設したお食事処いちもん家では季節の味をお楽しみいただけます。

四万十市右山383-7
☎/0880-34-5551
[あるね屋]
営/8:00~19:30(平日・冬期)
8:00~20:00(土日祝・夏期)

[お食事処いちもん家]
営/11:00~21:00
※季節により変動あり
P/普通車170台
大型車4台



6 道の駅 めじかの里 土佐清水

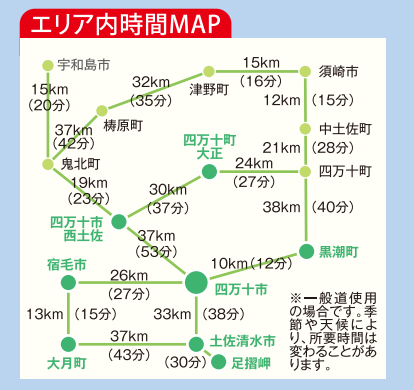
地元の山海の幸、てんこ盛り!
ランチが特に人気です

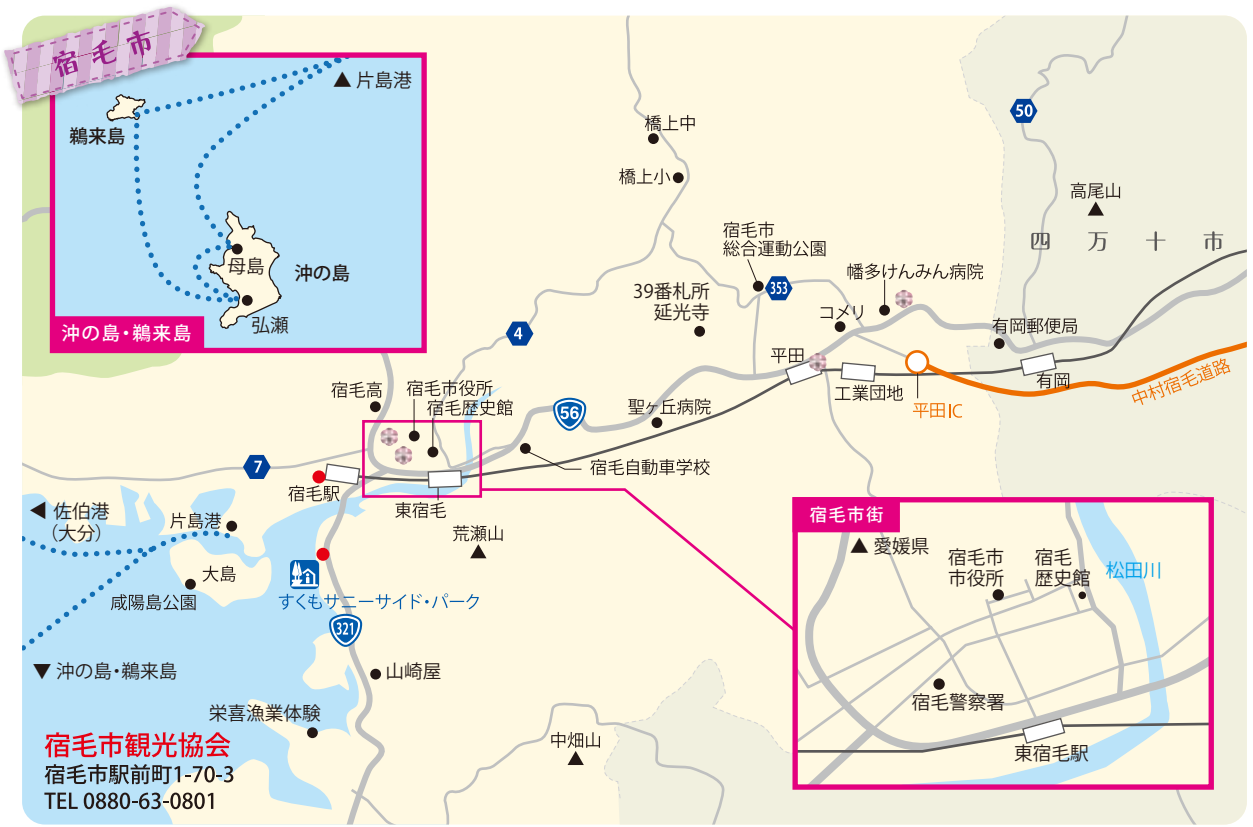
土佐清水に揚がった鮮魚や足摺岬の牧場で育てた土佐和牛のお肉、旬野菜など、地元うまいものを詰めこんだランチが自慢。特に、名物・宗田節からとったダシはうま味たっぷりの自信作です。ちびっ子が遊べる遊具も併設。

土佐清水市三崎西シロソメ671-1
☎/0880-83-1103
営/8:30~17:00
P/普通車18台
大型車4台



「はた」は
ドライブにもピッタリ!
6市町村を巡ってみよう!!





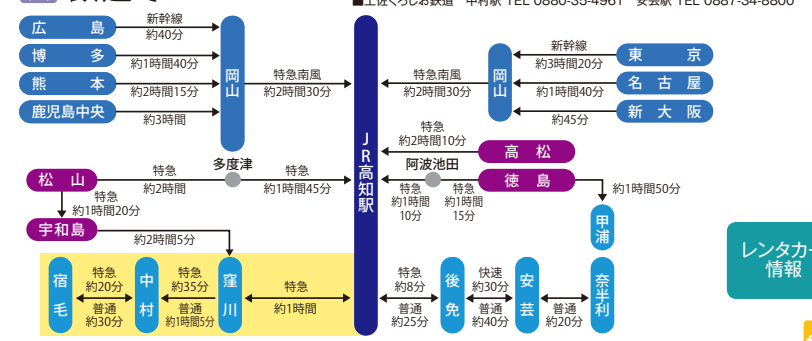


はた旅へのアクセスガイド

遠いと思われている高知県幡多地方。実は意外に近くて便利なのです！ 高知自動車道が四十十町中央ICまで開通し、車なら高知市内から2時間足らずで四十十市へ到着します。道中は海岸沿いの道路あり、森の中のワインディングロードあり。鉄道では、車窓から山の緑や四十十川が望めます。行きも帰りも気持ちいい、はたの旅です。



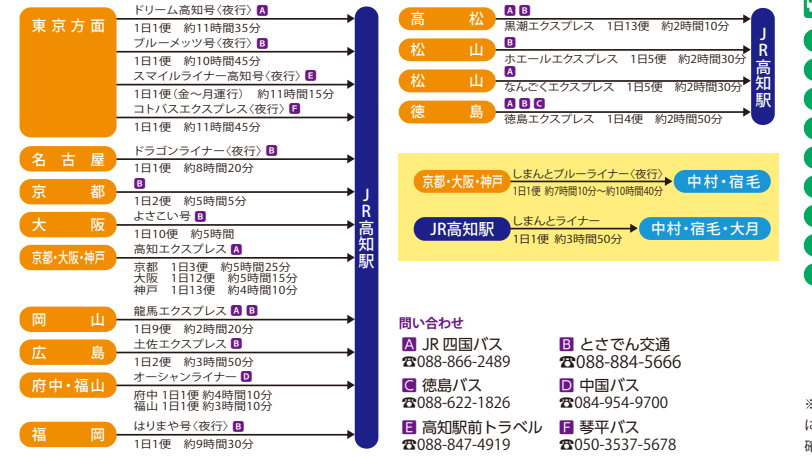
鉄道で



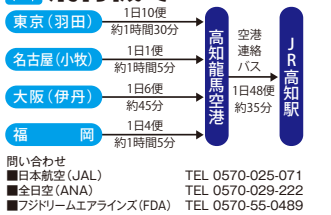
レンタカー情報

●レール&レンタカーきっぷ(JR) ご利用条件を満たせば、同乗者全員のJR運賃などの割引やレンタカーの特別料金が適用される。JRと駅レンタカーを組み合わせたお得なきっぷです。購入はJR駅のみどりの窓口、旅行会社などへ

高速バスで



飛行機で



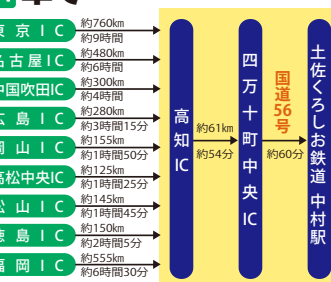
レンタカー情報

●航空券&レンタカーきっぷ(JAL, ANA, FDA) 各航空会社とも、提携レンタカーを割引料金で利用できるサービスがありお得。利用方法や提携会社などの詳細な情報は、各航空会社ホームページでご確認ください。

フェリーで



車で



レトロかわいい、はたの町。

