

迎える

日本の里山 土佐れいほく



里山がつむぐ人の絆

●撮影場所：大豊町桃原(高知県)

田舎ならではの魅力がいっぱい

山里暮らし体験

自然との接し方を通して、
こころ豊かな暮らしを味わってみませんか。



1 3000年の年輪を刻む 杉の大杉



日本一の杉として名高い「杉の大杉」は、須佐之男命（すさのおのみこと）が植えたといわれ、推定樹齢は3,000年です。二株の杉が根元で合着していることから、夫婦杉とも呼ばれています。昭和27年、国の特別天然記念物に指定されました。

大杉料金所 0887-72-1585 大豊町杉 0887-72-1417
大人200円 小・中学生100円 団体割引 20名以上2割引

ちょっと寄り道 大杉の苑

2 観光&道路情報 ひばりグッズもどうぞ 道の駅大杉



県内の観光及び道路情報の発信地。ひばり記念グッズや、大豊名物「立川そば」、大豊の幻のお茶「碁石茶」、柚子製品など各種おみやげ品も販売しています。

道の駅大杉 0887-72-1417
大豊町杉743-1
3月～10月 8:30～17:30
11月～2月 8:00～17:00
年中無休

蕎麦粉 100%



大豊名物 たちかわ 立川そば

全国でも珍しい蕎麦粉100%で作られたこだわりのそばです。他では味わえない逸品なので是非お昼に食べてみませんか？

500円 道の駅大杉 0887-72-1417

3 山里生活を味わえる せせらぎ庵

大豊町庵谷909
せせらぎ庵 0887-73-0436/090-1577-2602
1体験 1,500円～（要予約）



山の暮らしの達人たちの指導で、とうふ作りやコンニャク作り体験、地元で採れたトマトを使ったトマトソースで作るピザ焼き体験など、多くの体験メニューをご用意しています。体験時間は約2～3時間です。体験メニューによって異なります。



5 大自然の息吹が聞こえてくる 山荘梶ヶ森



木目を活かした室内が自慢の山荘では、素朴な木の香りとぬくもりが伝わり、癒しのひと時を味わうことができます。全14室70名まで利用可能です。また、標高1,400mに位置する天文台から望む大パノラマは、まるで光輝く別世界のようなです。

詳しい宿泊内容は13ページで紹介しています。

梶ヶ森天文台

美しすぎる満天の星空
梶ヶ森天文台
梶ヶ森天文台観望料金（※要予約）
一般 300円
高・大学生 250円
小・中学生 200円
団体割引（20名以上）あり。
一般2割引、学生5割引

6 季節を通して楽しめる 汗見川渓谷



吉野川の支流に位置する汗見川は非常に透明度が高く、アユやアマゴの住む清流として知られています。春には岸ツツジが咲き誇り、夏は川遊びやキャンプ客などで賑わい、秋には上流域を中心に紅葉も楽しめます。流域には県の天然記念物となっている枕状溶岩の露頭地もあり、地質学上でも貴重な場所となっています。

本山町役場 0887-76-3916

7 四国の水がめ 早明浦ダム

詳しい内容は4ページで紹介しています。

9 本山で絶品ヨーロッパ料理 四季菜館



本山町本山582-2 四季菜館 0887-76-4337 水曜日 11:00～14:00（ランチ） 17:00～21:00（ディナー）

吉野川を眺めながら、本格的なヨーロッパ料理が楽しめます。土佐あかうしを使用した肉料理をメインに、地元産の野菜がふんだんに使われたメニューは女性にも好評です。お得なランチから、本格的ディナーまであります。

10 新鮮な地元産品がたくさん！ 本山さくら市

本山町本山582-2
本山さくら市 0887-76-2252
7:00～18:00（冬期は17:30まで）
年始

各種野菜や特産品である棚田米や原木しいたけなど豊富な品が並びます。生産農家が毎朝運んでくる新鮮な野菜を求めて町内外から多くの買い物客が訪れます。



大杉のどぶろく「輝」



国の「どぶろく特区」の認定を受け、杉の大杉のふもとで造られている大豊町唯一のどぶろくです。

720ml入り1500円
900ml入り1700円
杉本 090-4335-0454

ちょっと寄り道

美空ひばりの遺影碑・歌碑 大杉の苑

9歳でデビューした美空ひばりさんは、地方巡業の途中、バス事故に遭遇し九死に一生を得ました。療養後、町内にある特別天然記念物の杉の大杉に「日本一の歌手になれるように…」と願をかけました。その後、昭和歌謡史に大きな足跡を残し、平成元年、日本中のファンに惜しまれながらこの世を去りました。美空ひばりさんゆかりの地として、遺影碑と歌碑を建立しました。杉の大杉に隣接しています。

大豊町観光開発協会 0887-73-0811 無料

4 日本の滝100選に選ばれた名瀑 竜王の滝



日本の滝100選に選ばれるとともに、土佐の名水40選にも選ばれている名瀑です。滝壺までの落差は20mもあり、その迫力に圧倒されます。冬には滝が凍りつき、幻想的な風景を見ることが

ができます。名僧空海が若い頃に修行したといわれており、近くには御影堂や定福寺奥の院があります。

大豊町観光開発協会 0887-73-0811

山間風景観賞

嶺北の中心部をとうとうと流れる吉野川と西日本一を誇る早明浦ダム。
その両岸に棚田が広がり、訪れる人たちの心を打ちます。



3 写真愛好家が挙げる絶景ポイント
棚田風景 (土佐町)
嶺北地方は古くから米づくりが盛んで、美しい棚田風景があちこちで見ることができます。高須・相川・立割・溜井・伊勢川地区などの棚田では、田植、稲刈りをする風景をカメラに収めようと、県内外の写真愛好家がやって来ます。
■ 土佐町役場 産業建設課 0887-82-0400

棚田のこだわり米

自然環境や、朝晩の気温差の大きさなどおいしい米ができる条件を満たしてこだわり抜いて作られたお米です。

■ 2kg(精米) 1,200円
■ JA土佐れいほく 0887-82-2803

土佐天空の郷

育成中に海洋深層水のにがりを噴霧することでお米の甘み・うまみが凝縮された米(「にこまる」「ヒノヒカリ」の2品種)となっています。

■ 本山町農業公社 0887-76-4333



お米日本一コンテスト
2010 最優秀



大豊棚田米と合鴨米

山奥の朝霧のかかる棚田で澄み切った谷川の水を使い、丹精こめて作ったお米です。

(大豊棚田米) (合鴨米)
■ 2kg 1,000円/1,650円
■ 5kg 2,400円/3,900円
■ 大豊町農業センター 0887-73-0978



2 大町桂月ゆかりの酒蔵文学館 桂月館



酒と旅をこよなく愛した高知県の美文家大町桂月を偲んで造られた酒蔵文学館です。桂月自筆の掛軸や、額、写真、図書などの資料が展示されています。土蔵造りの館内も見ごたえがあります。

■ 土佐町田井418 ■ 入館料 200円
■ 土佐酒造 0887-82-0504 (事前に電話確認をお願いします)
■ 10:00~17:00 (12:00~13:00休憩)

4 カフェ&おかし工房 ぼっちり堂

築100年以上の古民家を改修し、平成18年12月にオープンしました。地元の食材にこだわり、昔懐かしい味が自慢のお菓子づくりをしています。贈答品のセットもあり、気の利いた贈り物にも最適です。隣接したカフェではランチも楽しめます。

■ 土佐町田井2679 ■ ぼっちり堂 0887-82-0944
■ 10:00~17:00 ■ 水曜日・木曜日

5 四国の水がめ 早明浦ダム



日本有数の貯水量を誇る多目的ダムです。春には2,000本もの桜が咲き誇ります。さめうら湖ではウォータースポーツ、スポーツフィッシングも楽しめます。近くのふれあい広場では、8月には、やまびこカーニバルなどのイベントが開催されます。

■ 土佐町田井 ■ 土佐町役場 産業建設課 0887-82-0400

■ さめうら湖でのウォータースポーツについては10ページで紹介しています。

10 高原リゾートで満喫! ゆとりすとパークおおとよ



四国山脈が背景に広がる高原にオープンした植物園です。ハーブ園、芝生広場、オートキャンプ場、多目的ホール(研究室 1時間 1,050円)などを併設しています。カラフルで香り豊かな園内で、くつろぎながら思い思いのひと時をお過ごしください。

■ 大豊町中村大王4037-25 ■ ゆとりすとパークおおとよ植物園 0887-72-0700 ■ 10:00~17:00
■ 大人 500円 中高生 300円 小学生 100円 小学生未満 無料 ■ 火曜日(火曜日が祝祭日の場合は翌日)

6 湖のほとりでのんびり過ごす さめうら荘

さめうら湖畔にある自然にかこまれた安らぎの宿です。土佐あかうしのステーキや、土佐ジローなど地元食材をふんだんに使ったバラエティーに富んだメニューが味わえます。宿泊、レストランに加え、ミクロの泡が発生し美容に効果がある「ミルキー風呂」も人気です。

■ 詳しい宿泊内容は13ページで紹介しています。



7 おいしいパンはいかがですか? こめこめ 米米ハート

八菜館の中にあるベーカリーショップです。パン・ケーキは地元れいほく産の米粉や地元産の食材で、食パンや菓子パン、調理パンなど100種を超える品揃えです。外はカリッと、中はふんわりお米の味がするフランスパン系の商品が人気です。米粉を使ったロールケーキ等、いろいろあります。

■ 土佐町田井1495-1 ■ 米米ハート 0887-82-0074 ■ 7:00~19:00 (土・日・祝日は18:00まで) ■ 火曜日



8 新鮮な地元産品がたくさん! 本山さくら市

■ 詳しい内容は2ページで紹介しています。

9 3000年の年輪を刻む 杉の大杉

■ 詳しい内容は1ページで紹介しています。



樹齢1000年 乳イチョウ

幹から多くの乳根が垂れ下がっていて、出産後、母乳が出なかった女性たちが祈願を行うと、乳が多く出るようになったという言い伝えから「乳イチョウ」と呼ばれるようになりました。国の天然記念物に指定されています。

■ 土佐町役場 産業建設課 0887-82-0400

桂月

大町桂月にちなんで命名された土佐町の地酒「桂月」は、豊かな水と澄んだ空気、静寂な自然の中で醸し出された銘酒です。



■ 土佐酒造 0887-82-0504

名物紹介

米粉

古くから良質米の産地で自然豊かな棚田で環境に配慮して栽培したお米でつくった米粉です。地域の顔が見える安全・安心な食材となるように取り組んでいます。



■ 土佐れいほく米粉工場 0887-82-1677

カメラ片手に出掛けよう

絶景堪能散策

四季折々の色彩、豊かな自然の大パノラマ。
そよ吹く風といっしょに、自然散策、森林浴も楽しむことができます。



1

迫力満点！
こがねだき
小金滝



落差約100mを誇る四国最大級の滝です。水量の多い梅雨の時季や、紅葉が美しい秋が見頃です。下から仰ぎ見ただけでは、一部しか目に入りませんが、ダム湖を挟んだ対岸からは、その雄大な全景を見ることができます。

大川村役場 0887-84-2211

3

初心者も楽しめる登山コース
おおざれやま
大座礼山

初級コース

雄大な四国山地に連なる山々の山頂へ繋がる登山コースのひとつです。愛媛県境の大田尾峠付近に位置する人気の登山道です。小学生でも登ることができる起伏の少ない登山道で、頂上まではゆっくり歩いて90分程度で行けます。道中には巨大なブナの原生林やたくさんの高山植物が自生し、四季折々の植物鑑賞ができます。

大川村役場 0887-84-2211

登山のすすめ

長袖、長ズボン、運動靴が好ましいです。
冬場の降雪にはご注意ください。



2

紅葉の名所
大北川溪谷



吉野川へ水を育む源流の溪谷です。村内でも特に紅葉が美しい場所で、点描画のような美しさが溪谷全体を彩ります。上流には「翁の滝」と呼ばれる美しい滝もあります。

大川村役場 0887-84-2211

5

溪谷の美しさと滝の迫力が見もの
アメガエリの滝（瀬戸川溪谷）



早明浦ダム上流の瀬戸川は、ダム湖に流れ込む支流のひとつで、道は全線舗装されていますが、上流に行くにしたがって原生林が繁り、溪谷は美しさを増していきます。瀬戸川溪谷の中ほどにあるアメガエリの滝は、アマゴが上れずに引き返すほど迫力があるといわれています。滝の段差も見事で自然のアートセンスに驚かされます。アメガエリの滝から上流に向け、紅葉シーズンには格段に美しさが増します。

土佐町役場 産業建設課 0887-82-0400

4

大自然とともに過ごす
自然教育センター白滝



標高750m付近、自然豊かな大川村の山中にある宿泊施設です。周辺には登山道や体育館、プール、キャンプ場、バーベキューハウスなどがあります。宿泊と共に、様々な自然体験ができます。個室タイプの部屋、大人数の宿泊が可能な大部屋があり、集団合宿にも利用できます。

詳しい宿泊内容は14ページで紹介しています。

6

ロックヒル型のダム
いなむら
稲叢ダム（稲叢山）

いなむらやま



平家の落人伝説の残る稲叢山（稲叢ダム）周辺では、4月下旬から千本以上の桜（仙台屋桜をはじめ約20種）やアケボノツツジなどが花の季節を迎え、その後の新緑、そして10月下旬の紅葉へと四季折々に美しくその姿を変えます。

土佐町役場 産業建設課 0887-82-0400

7

田園の中にあるお休み処
道の駅土佐さめうら

詳しい内容は3ページで紹介しています。

8

頂上から浦戸湾を一望
笹ヶ峰

初級コース



土佐町と南国市の境にある緩やかなスロープを描く、二等三角点の笹ヶ峰は中ノ川越えと檜山越えの間にあります。頂上からは香長平野、浦戸湾が一望に、また、北に四国山地の山々と早明浦ダムが見渡せます。

土佐町役場 産業建設課 0887-82-0400

9

新鮮な地元産品がたくさん！
本山さくら市

詳しい内容は2ページで紹介しています。

散策スポット

平家平

中級コース

かつて平家残党が逃亡する際、通ったことからその名がつけられたという山です。一体は笹ヶ峰自然環境保全地域にも指定され、たくさんの高山植物が自生しています。また、全周囲が開かれた尾根からの見晴らしは絶景です。

大川村役場 0887-84-2211



白髪山

中級コース

標高1,470m、木製歩道が整備されており、90分程度で登ることができます。春は歩道沿いに咲き誇る花、秋は紅葉が楽しめます。頂上からは太平洋を遠望できるほか、付近には白骨林と呼ばれる立ち枯れしたヒノキ群があり、特異な風景を見ることができます。

本山町役場 0887-76-3916



おすすめスポット

里の茶屋

大川村特産の「大川黒牛」と「土佐はちきん地鶏」を炭火バーベキューで楽しめます。他にも、はちきん地鶏カレーや大川黒牛牛丼など、地元ならではの贅沢なメニューもあります。大人数での利用は、事前に予約が必要となります。

大川村朝谷26 社団法人 大川村ふるさとむら公社 0887-84-2201
3月中旬～11月末 9:00～16:00 火曜日 バーベキューは1人前1,835円から



名物紹介

JA土佐れいほくのゆず製品

JA土佐れいほくでは、高知県産のゆずにこだわり、いろいろな柚子商品を製造販売しています。



故きを温ねて新しきを知る

歴史文化探究

嶺北に伝わる様々な時代の歴史文化の一面に触れたら、
きっとあなたは時空を超えた旅人になるでしょう。



1 参勤交代の本陣 きゅうたちかわばんしよしん 旧立川番所書院

立川番所は藩主参勤交代の本陣として重要視され、岩佐口番所、池川口番所とならんで土佐の三大番所のひとつであったと言われています。昭和48年、大豊町が立川番所跡建物を譲り受け、翌年旧立川番所書院として国の重要文化財に指定されました。旧立川番所書院の近くには、坂本龍馬と水戸藩の住谷虎之介が密会した荷宿跡があります。

大豊町立川下名28
大豊町教育委員会 0887-72-0450
日・祝のみ
大人210円 中・高・小学生100円
老人手帳・障害者 無料
団体割引 20名以上2割引

2 本場で絶品ヨーロッパ料理 四季菜館

詳しい内容は2ページで紹介しています。

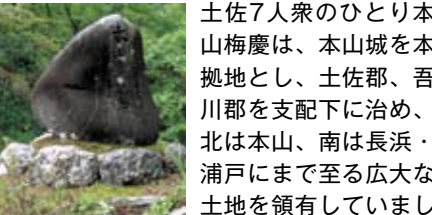
3 貴重な文学資料の宝庫 大原富枝文学館



大原富枝は、「婉という女」などの作品で知られる本山町出身の作家。生原稿や親しい作家に送った書簡など、貴重な資料が展示されています。サロンでは、作品を読んだり、ビデオ鑑賞ができ、茶室「安履庵」では、大原富枝が愛用していた茶道具に触れることができます。

本山町本山568-2 0887-76-2837
9:00～17:00
月曜日（※月曜日が祝・祭日の場合はその翌日）
・12月28日～1月4日
一般300円 小中学生100円

4 本山梅慶の歴史を紐解く 本山城跡



土佐7人衆のひとり本山梅慶は、本山城を本拠地とし、土佐郡、吾川郡を支配下に治め、北は本山、南は長浜・浦戸にまで至る広大な土地を領有していました。その後、勢力を伸ばした長宗我部氏に滅ぼされるものの、今でも残る城跡では栄華を誇った本山氏の歴史を伺い知ることができます。なお、駐車場は完備されていますので、大原富枝文学館から徒歩約20分となります。

本山町役場 0887-76-3916

5 旧小学校校舎で田舎体験 汗見川ふれあいの郷 清流館



廃校になった小学校を改装した体験型宿泊施設です。そば打ちや木工体験などができ、グラウンドではバーベキューも楽しめます。近くには川遊びに適した場所もあり、家族連れから定員30名程度の宿泊が可能です。

詳しい宿泊内容は14ページで紹介しています。

8 風靡な趣をたたえる閑寂な寺 ぶらくじ 国宝豊楽寺薬師堂



7 春には花が満開 きぜんざん 帰全山公園



別名シャクナゲ公園と呼ばれるほど、園内一面にシャクナゲが広がります。ツツジ類も群生しており、花見客が多数訪れる公園です。また、野中家ゆかりの公園でもあり、園内には治水の神様と呼ばれた兼山像が建立されています。

本山町役場 0887-76-3916

神亀元年（724年）名僧行基により創建されたと伝えられています。別名柴折薬師とも称され、日本三大薬師のひとつでもあります。薬師堂は、桁行、梁間ともに五間の単層入母屋造り、柿葺で勾欄付きの廻縁をめぐらし、壁は板壁で全面中央の三間は板唐戸の観音開きになり、両脇の間には連子窓がついています。時代の特色がよく表れている建造物は、四国最古のもののひとつといわれています。

大豊町寺内314
豊楽寺薬師堂 0887-73-0029
外観のみ 無料／特別拝観500円
（屋内に入り仏像等の説明有り・要予約）

6 新鮮な地元産品がたくさん！ 本山さくら市

詳しい内容は2ページで紹介しています。

9 大豊町を愛する夫婦が営む手作りカフェ 大田口カフェ



大豊町寺内236-3 大田口カフェ 0887-73-0410

10 風流な時を刻む じょうふくじ 定福寺



奈良時代に名僧行基により創建された定福寺は、本尊阿彌陀如来座像をはじめ、日本唯一といわれる6体の笑い地藏、四国最古の聖徳太子像など多くの文化財が安置されています。寺域は山里の静寂に包まれた閑静なたたずまいです。

大豊町薬生158 定福寺 0887-74-0301

風流な散歩道 心打つ句碑を巡る周遊ルート 俳句の道

本山町出身の右城暮石をはじめ、森田峠、山口誓子、日野草城といった著名な俳人の句碑を町内に多数配置しています。これらは、帰全山公園を起点とした「俳句の道」という周遊ルートでたどることができ、どれも深い感銘を受けるものとなっています。

大原富枝文学館 0887-76-2837



嶺北が誇る偉人

大原富枝（1912～2000）

高知県長岡郡吉野村（現本山町）に生まれました。18歳から10年近い病氣療養の後上京し、作家活動を開始しました。昭和35年、代表作となる「婉という女」を刊行しました。その後87歳で逝去するまで執筆活動を行いました。勲三等瑞宝章を受章し、芸術院賞・恩賜賞も受賞しました。

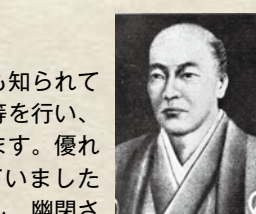
大原富枝文学館 0887-76-2837



野中兼山（1615～1663）

江戸時代の政治家であり、南学者としても知られています。県内各地で新田開発や港湾整備等を行い、本山でも大規模な治水事業が行われています。優れた行政手腕によって数々の業績をあげていましたが、不満を持つ者からの反発を受け失脚し、幽閉された宿毛の地で生涯を閉じました。また、兼山の死後も40年間、野中家の幽閉は続きました。帰全山公園には母秋田夫人の墓所があり、土木工事を指揮する兼山の像も建立されています。

本山町役場 0887-76-3916



木製品ガイド

素材は全て自然の恵み ばうむ合同会社

「ばうむ」とはドイツ語で「森」を意味します。豊富な森林資源を活用した地域活性化を目指して立ち上げられました。素材には嶺北産の杉・ヒノキ（間伐材）が使用され、木の香りが優しいコースターやティッシュボックスなどの木工品を製作しています。

本山町助藤1372
ばうむ合同会社 0887-76-3355



体験イベント

穴内あけぼの会



大豊町穴内地区は、大豊町中央部標高350～450mに位置する美しい棚田が広がる町内でも有数の米所。その「棚田米」や豊富な「山菜」を通じて食の安全・安心をお伝えしています。体験宿泊施設、あけぼの荘を拠点として、春の「田植え体験」や「オサバイ様祭り」、そして秋の「収穫体験（収穫祭）」などのイベントをご用意しています。

大豊町役場 総務課交流班 0887-73-0811



立川体験交流の会



大豊町立川地区は町北部、愛媛県との県境に位置し、立川川をはじめ、豊かな自然に恵まれ、つなぎを使わない10割そばの「立川そば」で有名な場所です。豊かな自然と山の暮らしの大切さをいろいろな体験を通じて多くの方に知っていただこうと活動しています。春には山菜狩り、夏には川遊びや間伐体験、秋にはそば打ち体験や笹ヶ峰登山、冬には和紙づくり体験等、四季折々の各種体験イベントをご用意しています。

大豊町役場 総務課交流班 0887-73-0811

自然王国「白滝の里」

多目的自然体験学習施設「自然王国・白滝の里」と周辺の山々では四季折々の様々な田舎&自然体験が楽しめます。子どもたちには、地元のおんちゃんやおばちゃんを講師を招き、地元の素材でつくる「こんにやくづくり」や「豆腐づくり」と「木工細工」が特に人気です。事前の予約が必要です。

大川村朝谷26
社団法人 大川村ふるさとむら公社
0887-84-2201



汗見川ふれあいの郷 清流館

詳しい内容は8ページで紹介しています。宿泊情報は14ページで紹介しています。

本山町沢内626
汗見川ふれあいの郷清流館 0887-82-1231
(体験問い合わせ 本山町役場 0887-76-3916)

いおのたに 庵谷せせらぎ会

詳しい内容は2ページのせせらぎ庵で紹介しています。

大豊町庵谷909
せせらぎ庵 0887-73-0436/090-1577-2602
1体験 1,500円～ (要予約)

みずみずしい香りいっぱい

りんご狩り

「湖畔りんご園」と「森岡りんご園」でりんご狩りができます。もぎたてのりんごが食べ放題です。りんごの甘酸っぱい香りにお腹も心も満たされます。



土佐町地蔵寺(平石) 湖畔りんご園 0887-83-0559
土佐町地蔵寺(地蔵寺) 森岡りんご園 0887-83-0279
中学生以上600円 小学生400円 幼児300円
(※団体(20名以上)は1割引)

期間(8月下旬から11月上旬)、りんご狩りができる品種が変わるため、事前に問い合わせが必要です。

大川特有の教育

大川村の大自然を満喫

大川村 ふるさと留学

大川村教育委員会が実施している山村留学制度で、1年間親元を離れ、留学生同士が共同生活をしながら、地元の小中学校に通います。四季を通じた自然体験や、地域の方との触れ合い、地元の子も達との活動から、「豊かな心」と「たくましい心」を育てます。また短期留学として、夏休みを利用した5日間程度のキャンプによる自然体験活動「白滝こども自然王国」もあります。

大川村中切16-4 大川村教育委員会 0887-84-2449

詳細は大川村教育委員会のホームページを参照ください。
<http://www.vill.okawa.kochi.jp/kyouiku/>



スポーツ

楽しさ発見！激流遊び ラフティング

大豊町役場 総務課交流班 0887-73-0811
夏 各社営業時間による



激流下り専用のゴムボート(ラフティング・ボート)に乗り、逆巻く波で真っ白になった川を漕ぎ下るダイナミックなウォータースポーツです。スリルと壮快感が同時に体験できるラフティングは、一度体験したら病みつきになります。日本でも有数の激流ポイントがある吉野川は、ラフティングのメッカとも呼ばれています。

初心者でも安心

吉野クライミングセンター

早明浦ダム直下にある吉野クライミングセンターは四国随一の全天候型施設であり、四国選手権などの主要な大会が行われています。

本山町プラチナセンター 0887-76-2084
9:00～22:00



カヌーで楽しく川くだり

カヌー

初心者向けの緩やかなコースを使って、インストラクターによる指導で気軽に体験することができます。本格的な激流コースもあるため、参加される方のレベルに合わせてカヌーを楽しめます。

カキモトスポーツ 0887-76-2777
本山町本山800
モンベルルーム本山店 0887-70-1240
本山町本山521-1



マラソン

真夏のマラソン大会

汗見川清流マラソン

毎年7月最終日曜日に開催されるマラソン大会です。真夏に開催されるため、過酷なレース環境ではありますが、汗見川沿いを走るコースは人気があり、約900名のランナーが走り抜けます。6km、10km、ハーフマラソンの部があり、体力に合わせてコースが選べます。

本山町プラチナセンター 0887-76-2084
汗見川沿い 7月最終日曜日



誰でも気軽に参加できる

さめうらの郷 湖畔マラソン大会

秋の早明浦ダム湖畔の紅葉を楽しみながら走るマラソン大会です。11kmコースと6kmコースがあります。男女、年齢別の種目もあり、自分のペースに合わせて参加が可能です。

土佐町教育委員会 0887-82-0483 11月第2日曜日



四季折々の花々

桜

3月下旬～4月上旬
●早明浦ダム周辺(土佐町)
●若宮・上街公園(本山町)
4月下旬～
●稲藁ダム周辺(土佐町)



シャクナゲ

4月中旬～下旬
●帰全山公園(本山町)
5月中旬～下旬
●白髪山(本山町)
●稲藁山(土佐町)
●大座礼山(大川村)



アジサイ

6月下旬～7月上旬
●溜井 未来の里(土佐町)



トサミツバツツジ

4月上旬～中旬
●帰全山公園(本山町)
オンツツジ
4月中旬～下旬
●帰全山公園(本山町)
●汗見川渓谷(本山町)



アケボノツツジ

5月上旬～
●稲藁山(土佐町)
5月中旬～下旬
●工石山(大豊町、本山町)
●大座礼山(大川村)



紅葉

10月下旬～
●梶ヶ森(大豊町)
●汗見川渓谷(本山町)
11月上旬～
●瀬戸川渓谷(土佐町)
●大北川渓谷(大川村)
11月中旬～
●乳イチョウ(土佐町)



祭り

春 ～ Spring Festival ～

**山里に早春を告げる
福寿草まつり**

福寿草は、2月中旬～3月中旬頃に雪の中から可憐な黄色い花を咲かせ、春の到来を告げてくれます。南大王地区には、関西では他に例を見ない5万株以上の福寿草が自生しています。花の季節の約1ヶ月間は福寿草まつりが開催され、期間中の日曜日には各種イベントが開催されます。



☎ 大豊町観光開発協会 0887-73-0811
¥ 300円（施設整備協力金）📅 2月中旬～3月中旬

**伊勢川大国様の春の大祭
伊勢川大国祭**

里人の1年の無事を祈る祭です。家内安全、無病息災、商売繁盛を祈願します。当日は、地元の方による出店もあります。



☎ 土佐町役場 産業建設課 0887-82-0400
📅 3月(春分の日)

**多くの花見客が訪れる
もとやま花まつり**

3月下旬から5月上旬まで町内の各公園は、桜、ツツジ類、シャクナゲの順に花が咲き、県内外から訪れる花見客を魅了しています。中でも帰全山公園のシャクナゲは有名。期間中、休日には出店や祭事も行われます。



☎ 本山町役場 0887-76-3916

**ふるさとを懐かしむ
大川村ふるさとまつり**

かつて白滝鉱山で働いていた「白滝鉱友会」の人たちの、ふるさとを懐かしむ声からうまれた祭です。現在は一般の方も参加できます。大川黒牛のバーベキューや田楽、田舎寿司など、地元ならではの食材も楽しめます。



☎ 社団法人 大川村ふるさとむら公社 0887-84-2201
📅 5月3日

**太古のロマンを運ぶ清楚な花
はすまつり**

定福寺境内には、日本で7番目に設立された万葉植物園に蓮池があります。ここで毎年夏の早朝にあでやかな大輪の花を咲かせ、多くの人々を楽しませているのが「大賀蓮」です。「大賀蓮」は、千葉県の大賀川の川底で、有史以前ー原始時代から埋もれていたハスの実を植物学の泰斗である大賀博士が丹精こめて発芽育成されたものです。2千数百年の眠りから覚めた「大賀蓮」の薄紅色の大輪の花に太古のロマンを見るようです。



☎ 大豊町栗生158 ☎ 定福寺 0887-74-0301
📅 7月上旬～8月中旬

夏 ～ Summer Festival ～

**土佐町の伝統行事
宮古野虫送り**

田に害虫が発生しないよう祈願する伝統行事です。巨大なわらじを竿に吊るし、太鼓やほら貝の音と共に、わらじを持って集落を練り歩きます。虫除け祈願の旗が立ち、供え物が並べられた風景は、古代の農耕風景を彷彿させます。



☎ 土佐町役場 産業建設課 0887-82-0400
📅 6月20日

**県下最大の百万遍
南川百万遍**

百万遍念仏の太鼓音に合わせて30mの大きな数珠を操り、夏病みから家内外の諸心諸仏、果ては虫の祈祷までします。その数珠が切り放たれる祭のクライマックスは圧巻です。



☎ 土佐町役場 産業建設課 0887-82-0400
📅 7月土用入り後、最初の日曜日

**土佐町の夏祭り
中島観音堂夏の大祭**

本尊に納められている厨子の年に一度の開帳が見られるほか、平安時代中期の作、十一面観音立像拝観もできます。また、奉納相撲や盆踊り、出店もあり賑わいます。



☎ 土佐町役場 産業建設課 0887-82-0400
📅 7月最終土曜日

**8月第1土曜日・日曜日に開催
やまびこカーニバル**

早明浦ダム直下ふれあい広場で行われる祭です。土曜日には、土佐あかうしを堪能できるバーベキュー、郷土芸能、花火大会があります。日曜日には、早明浦ダム湖でのウォータースポーツや、ダム湖沿いでサイクリング大会などが行われます。



☎ 土佐町役場 産業建設課 0887-82-0400
¥ バーベキューへの参加は3,000円（事前申込が必要）
📅 8月第1土曜日・日曜日

**川面に浮ぶ風流な灯笼流し
せがき
施餓鬼**

盆の行事にある迎え火、送り火という風習が変化し、大豊町独自のものとなった灯笼流しを「施餓鬼」と呼びます。灯笼がゆつたりと川面をすべりだすと、幽玄の世界が広がります。穴内川・吉野川で行われ、町の無形民俗文化財に指定されています。

☎ 大豊町役場 0887-73-0811
📅 旧暦7月16日（一部地域で新8月16日に行う場合もある）



**暴れ川を下るいかだレース
吉野川いかだまつり**



約30チームが参加する真夏のいかだ下りレースです。四国三郎とも呼ばれる暴れ川・吉野川では、その昔、搬出した木材をいかだにして下流へ流送していました。舵を取りながら川を下る光景は、当時の名残を伝えるものとなっています。

☎ 本山町観光協会 0887-76-4187
📅 8月上旬

秋 ～ Autumn Festival ～

**500年の歴史を持つ土佐神楽
岩原・永渕神楽**

岩原・永渕神楽は、神祭に袴屋（とうや）を立て、神主をお招きして祭りをする際に、酒宴を開いて「散華」と称する六根清浄の行をおこない、12月の月歌をうたって、時には乱舞し、その家の庭先で神楽を舞います。手面をかぶり、白装束で芸術的な所作を展開するこの神楽には、芸能以前の古い名残があります。



☎ 大豊町役場 総務課交流班 0887-73-0811
岩原神楽 ☎ 大豊町岩原神社 📅 新暦10月15日
永渕神楽 ☎ 大豊町永渕神社 📅 旧暦9月18日

**おいしいお肉に舌鼓
大川村謝肉祭**



☎ 社団法人 大川村ふるさとむら公社 0887-84-2201
¥ 大人5,000円 高校生以下3,000円（※8月中旬から募集開始）
📅 11月3日

大川村の特産品である「大川黒牛」と「土佐はちきん地鶏」の炭火バーベキューをお腹いっぱい食べられる楽しいイベントです。他にも楽しいアトラクションや、地元農家による山の幸の販売もあり、大川村が1年で最も賑わう1日となります。完全予約制のため、事前予約が必要です。

**本山町を代表する秋のイベント
本山町産業文化祭
（もとやま秋まつり）**

地域の食材を使った出店や、文化部門の展示などが行われます。当日は町内外から多くの来場者があり、秋の1日を満喫できるイベントとなっています。

☎ 本山小学校グラウンド
☎ 本山町役場 0887-76-3916
📅 11月中旬



**土佐町の感謝祭
土佐町産業文化祭**



地域の農作物の展示、地元産物（山菜寿司・農産物加工品）の販売が行われます。木に親しむため、木工が楽しめるコーナーもあります。福引や餅投げもあり、賑わいます。

☎ 土佐町役場 産業建設課 0887-82-0400
📅 11月23日（勤労感謝の日）10:00～15:00

冬 ～ Winter Festival ～

**嶺北冬のイベント
ウィンターカーニバル**

「嶺北には冬のイベントがない」という声から、地域の若者が実行委員会を組織し、みんなで楽しめるイベントを開催します。太鼓、よさこい踊り、ダンス、キャンドルアート、冬の花火大会などお楽しみがいっぱいです。



☎ NPO土佐いほく 0887-70-9820
📅 12月最初の土曜日（予定）



**小学生対象の田舎体験学習のイベント
お山のガキ大将**



小学生を対象にして、毎年冬休みに開催している田舎体験学習のイベントです。昔遊びや餅つきなど、古き良き日本の冬の田舎体験が楽しめます。例年、12月に2泊3日程度の期間で開催します。参加予約が必要です。

☎ 大川村教育委員会 0887-84-2449
📅 12月下旬

宿泊先

大 豊 町



山荘梶ヶ森

所 大豊町佐賀山1248-3
問 0887-74-0256

¥ 大 人 7,350円
小学生 6,300円
幼 児 1,575円（食事別）



☎ 山里暮らし体験（2ページ）で紹介しています。



ゆとりすとパーク
おおとよコテージ
所 大豊町中村大王4027-25
問 0887-72-0700

¥ 12,000円+1,000円×人数
（基本料金）



旅館さつき荘
所 大豊町大滝500-1
問 0887-74-0005

¥ 1泊2食 6,300円



Murataペンション
所 大豊町東土居231-1
問 0887-75-0010

¥ 1泊2食 7,350円
1泊朝食のみ 6,300円
素泊まり 4,725円



みどりの時計台
所 大豊町川口665
問 0887-72-0202

¥ 素泊まり 大人(中学生以上)3,500円
小人(小学生)3,000円
幼児(3歳から)1,000円
3歳未満 無料



民宿とみお
所 大豊町八畝625
問 0887-74-0704

¥ 素泊まり 3,000円



日和佐屋旅館
所 大豊町杉1-口2号地
問 0887-72-0012

¥ 1泊2食 6,500円
素泊まり 4,000円



土 佐 町



ふれあい牧場 交流館
所 土佐町高須
問 0887-70-1511
（土佐町酪農組合）

¥ 大人2,300円 小中学生1,775円
風呂は、ユニットバス、シャワー（コイン式）
夕食、朝食は出来ません。（バーベ
キュー台利用は宿泊時は無料）
宿泊以外の利用は、3,150円



清水屋旅館
所 土佐町田井1595
問 0887-82-0061

¥ 1泊2食 5,000円
素泊まり 2,700円



さめうら森林公園
バンガロー
所 土佐町田井182
問 0887-82-0635

¥ 1棟(3~4名)1泊5,250円（湖畔荘は、1泊21,000円）
バーベキュー台(1台)525円（※最大6台まで）
炭代1,050円
テニスコート(2時間)1,050円
（※延長1時間毎に525円）



富士見館
所 土佐町田井1594-1
問 0887-82-0026

¥ 1泊2食 5,500円
素泊まり 3,500円



さめうら荘

所 土佐町田井182
問 0887-82-1020

¥ 1泊2食 6,300円～
素泊まり 4,095円～
風呂のみの利用(15時～20時)（大人350円 小人200円）



☎ 山間風景観賞（4ページ）で紹介しています。

特産品

大川黒牛



絶妙な霜降り、極上のジューシー
さと柔らかさが自慢の牛肉です。
生産量が少ないため広くは流通し
ていないですが、JA土佐れいほく
大川支所で購入することができます。
また、自然教育センター白滝
ではバーベキューを楽しめます。

☎ JA土佐れいほく大川支所
0887-84-2113

土佐あかうし



サシと言われる霜降りが入りすぎ
ず適度な量のヘルシーな肉質で、
サシの細かさや融点の低い脂は、
さらりとした口どけと喉ごしが良
い独特の風味を生み出します。そ
のおいしさから幻の和牛として注
目を集めています。

☎ JA土佐れいほく
0887-82-2800

焼肉のタレ・謝肉祭

大川黒牛にマッチするよう開発された焼肉のタレで
す。地元のおばちゃん達が選び抜いた材料で丁寧に
手作りしています。食欲を誘う香り、ちょっと甘辛
で口の中に広がります。



☎ JA土佐れいほく大川支所
0887-84-2113



土佐はちきん地鶏

長年の歳月をかけ開発された高知
県の新しい地鶏です。平飼いで充
分な運動をしながら過ごすため、
引き締まった肉質で弾力があり、
深みのある味わいが特徴です。

☎ 株式会社むらびと本舗
088-803-6306



本 山 町

汗見川ふれあいの郷 清流館



所 本山町沢ケ内626
問 0887-82-1231 / 0887-82-1754（宿泊予約：川村商店）
¥ 素泊まり 大人3,000円 中学生以下2,000円 休 年末年始
☎ 歴史文化探究（8ページ）で紹介しています。

高知屋旅館



所 本山町本山212
問 0887-76-2035

¥ 1泊2食 6,825円～
素泊まり 5,775円



朝日屋旅館 所 本山町本山514
問 0887-76-2038

¥ 1泊2食 6,500円
素泊まり 4,000円



大 川 村



筒井旅館 所 大川村小松42-9
問 0887-84-2204

¥ 1泊2食 6,300円
収容人数 15名（要予約） 食堂あり



岩崎旅館 所 大川村井野川217
問 0887-84-2255

¥ 1泊2食 5,000円
収容人数 10名（要予約）



川口屋旅館 所 大川村上小南川306-3
問 0887-84-2254

¥ 1泊2食 6,500円
収容人数 10名（要予約）



自然教育センター白滝



所 大川村朝谷26
問 0887-84-2201（社団法人 大川村ふるさとむら公社）

¥ 個室・大人1名 6,615円～
大部屋・大人1名 5,565円～（※1泊2食付き料金）
休 年末年始



☎ 絶景堪能散策（6ページ）で紹介しています。

キャンプ



ゆとりすとパークおおとよオートキャンプ場
☎ 大豊町中村大王4027-25 ☎ ゆとりすとパークおおとよ 0887-72-0700（要予約）

梶ヶ森キャンプ場

☎ 大豊町佐賀山1248-3 ☎ 山荘梶ヶ森 0887-74-0256

さめうらキャンプ場

☎ 土佐町田井 ☎ 土佐町役場 産業建設課 0887-82-0400

さめうら森林公園オートキャンプ場

☎ 土佐町田井 ☎ 0887-82-0635

玉緑茶



大川村で昔から栽培されているお茶
です。クルクルと玉のように巻かれ
た茶葉が特徴です。村内の農家が丁
寧に作り上げ、深くたくましい味わ
い、香ばしさが楽しめます。和食に
よく合います。

☎ JA土佐れいほく大川支所
0887-84-2113

木星館



大川村産の木材を使った家具やイ
ンテリア雑貨、遊具などを展示し
ています。地元職人による丁寧な
手づくり品は、木のぬくもりや高
い完成度が注目され、注文も多数
入ります。別注家具の相談にも対
応します。

☎ 木星館 0887-84-2344

銀不老

銀不老は栄養価が高く、不老長寿の
豆と言われ、古くから西豊永地区で
栽培されています。煮付けや、おに
ぎり、まぜご飯、まぜ寿司に入れ
ると美味しいです。最近では、銀不老
ロールケーキ、銀不老アイスなどの
商品が開発されています。

☎ 大豊町ふるさと生産組合 0887-73-1415



原木しいたけ

本山町では古くから原木しいた
けの栽培が行われています。ク
ヌギなどの天然木から採取され
るしいたけは風味、食感とも優
れています。本山さくら市など
で購入することができます。

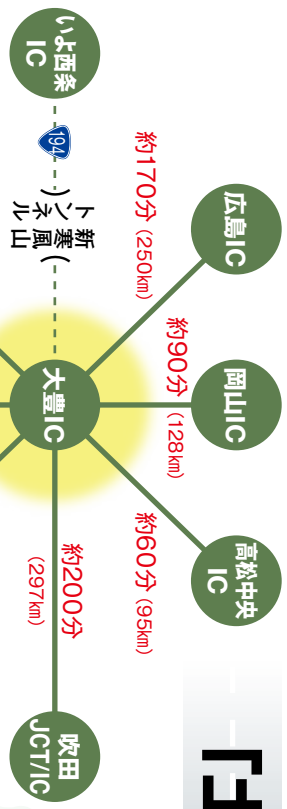
☎ 本山町役場 0887-76-3916



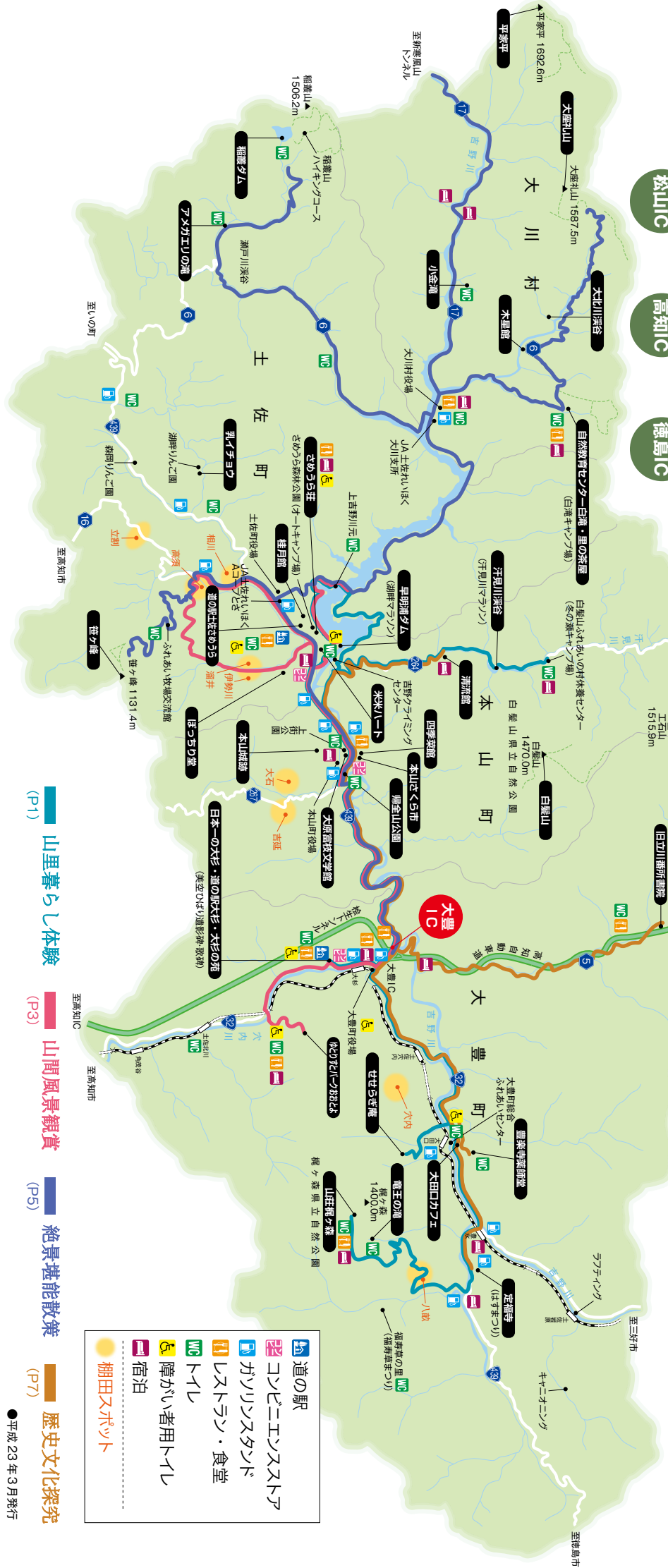
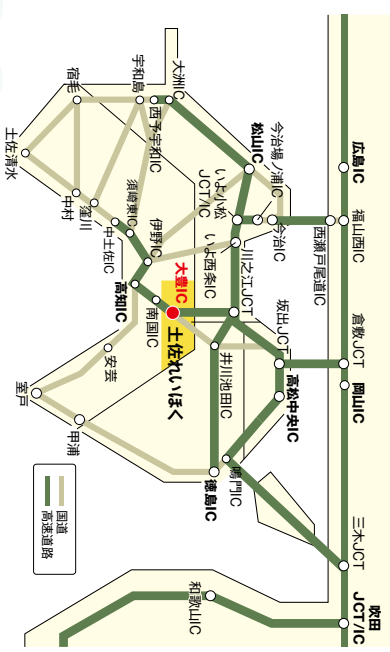


日本の里山 土佐れいほく
里山がつむぐ人の絆

- 大豊町役場 総務課 / 〒789-0392 高知県長岡郡大豊町高須 231 TEL 0887-72-0450 FAX 0887-72-0474 <http://www.town.otoyo.kochi.jp/>
- 本山町役場 まちづくり推進課 / 〒781-3692 高知県長岡郡本山町本山 504 TEL 0887-76-3916 FAX 0887-76-2943 <http://www.town.motoyama.kochi.jp/>
- 土佐町役場 産業建設課 / 〒781-3401 高知県土佐郡土佐町土居 194 TEL 0887-82-0400 FAX 0887-70-1333 <http://www.town.tosakochi.jp/>
- 大川村役場 事業課 / 〒781-3703 高知県土佐郡大川村小松 27-1 TEL 0887-84-2211 FAX 0887-84-2328 <http://www.vill.okawakochi.jp/>



「土佐れいほく」への ドライブガイド



- (P1) 山里暮らし体験
- (P3) 山間風景観賞
- (P5) 絶景堪能散策
- (P7) 歴史文化探究

道の駅

コンビニエンスストア

ガソリンスタンド

レストラン・食堂

トイレ

障がい者用トイレ

宿泊

棚田スポット