

土佐観光ガイドボランティア協会

龍馬の生まれたまち歩き

とさぼ 土佐っ歩

- 申込方法：電話にて要事前予約(3日前の16時まで)
- 定員：各コース10名

問い合わせ・申込先：088-820-1115(高知市立龍馬の生まれたまち記念館)

観光ガイドと歩こう!



全8コース集合場所  
龍馬の生まれたまち記念館



人気コース①龍馬誕生コース  
立ち寄りスポット「坂本龍馬誕生地」

《全8コース》

- ①龍馬誕生コース
- ②龍馬誕生ミニコース
- ③龍馬ゆかりの地コース
- ④半平太・はりまや橋コース
- ⑤大政奉還コース
- ⑥自由民権コース
- ⑦高知城天守コース
- ⑧龍馬脱藩の道コース



# 体験BOOK

Kochi is Calling

極上の田舎を  
どっぷり満喫!

今日・明日遊べる!  
予約 オンラインで  
直前予約!

体験プログラム  
はこちら!



国内最大級の文化の祭典が高知で初開催!

心踊る、文化咲く——  
第41回 国民文化祭 第26回 全国障害者芸術・文化祭  
よさこい高知文化祭2026  
令和8年10月25日回~12月6日回



高知県内の観光ガイド情報

ガイドコースの情報はコチラ

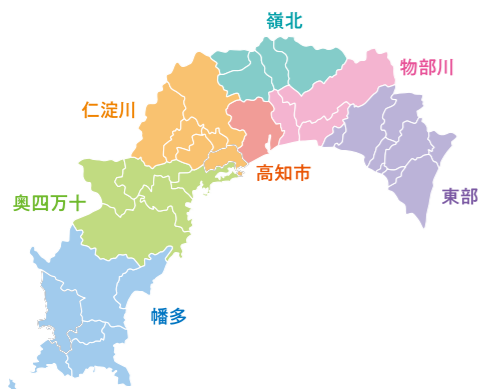


どっぷり体験

どっぷり体験の検索はコチラ



各エリアの体験等の紹介ページ一覧



奥四万十  
エリア

(一社)奥四万十高知  
Tel0889-55-3755  
《営業時間》平日9時~17時30分



幡多  
エリア

(一社)幡多広域観光協議会  
Tel0880-31-0233  
《営業時間》平日8時30分~17時30分



仁淀川  
エリア

(一社)仁淀ブルー観光協議会  
Tel0889-20-9511  
《営業時間》平日9時~17時



嶺北  
エリア

(一社)土佐れいほく観光協議会  
Tel0887-72-9400  
《営業時間》平日8時30分~17時15分



物部川  
エリア

(一社)物部川DMO協議会  
Tel088-802-5050  
《営業時間》平日8時30分~17時30分



東部  
エリア

(一社)高知県東部観光協議会  
Tel0887-34-0866  
《営業時間》平日8時30分~17時15分



発行/高知県観光振興スポーツ部 地域観光課  
☎088-823-9706(代表) 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号

※この冊子に掲載している情報は、特に表記がない場合、2026年2月末日時点の有効な情報です。  
※本媒体の掲載金額は、消費税10%(軽減税率が当てはまる品目は8%)を含む総額表示となっております。  
情報は変更となる場合がございます。最新の情報や詳細については各施設へお問い合わせください。

2026(令和8)年3月発行

どっぷり高知旅キャンペーン【開催期間】令和6年4月1日~令和10年3月31日

どっぷり高知旅  
WEBサイト



# 高知をどっぷり旅しよう!

令和6年4月にスタートした「どっぷり高知旅キャンペーン」

今までの観光では知ることができなかった、

地域の魅力を深く体感できる新しい体験プランが生まれています。

本誌では、数あるどっぷり体験の中から一部をご紹介します。

新しい高知の魅力を発見しに出かけましょう!

県内全域で  
どっぷり体験を  
満喫!!



### アイコンの説明

- 開催期間
- 設定時間
- 申込締切日
- 集合場所
- 料金(一人当たり税込み)
- 申込方法
- 所要時間
- 催行人数
- 交通アクセス

どっぷり高知旅

## 幡多エリア

雄大な太平洋や清流四万十川など  
豊かな自然を満喫できる  
自然遊びの宝庫、四万十・足摺エリア。  
自然のスケールの大きさと、  
地元住民の大きささに癒やされる。

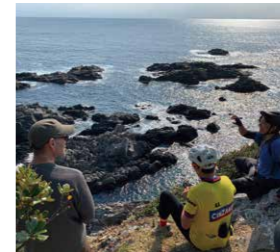


### 四国南端の暮らしを訪ねて。 願いを叶える岬へふれあいサイクリング



#### どっぷりポイント

秘境感あふれる四国の南端の自然や文化、暮らしを訪ねる旅。奇岩の竜串海岸をスタートして四国最南端の小さなパン屋さんのある辺境の集落を訪ねた後は、レトロな灯台と願いが叶うと言われる絶景の岬を目指します。風を感じながら楽しむ海の広がり自転車旅ならではの。誰も知らない場所だからこそに残るような旅になるでしょう。



申込先 問い合わせ Ta vie x Sa vie (たびさび) Tel.090-1701-4738  
taviexsavie@gmail.com



- 10月~6月(火曜・水曜を除く)
- 竜串ビジターセンターうみのわ(土佐清水市三崎4032-2)
- 6時間(自転車の走行距離20km)
- 9:30~15:30(短縮応相談)
- 1名20,000円/人・2名~4名16,000円/人
- 1名~4名
- 1週間前まで
- 電話・メール
- 高知自動車道 四万十中央ICから車で約1時間40分  
土佐くろしお鉄道 宿毛駅からバスで約1時間(8:00発あり)

#### 注意事項

- ▶自転車の適正身長が155~180cmです。クロスバイクに乗り慣れてない方には操作が難しい場合がございます。
- ▶サイクリングの際に裾がギャに挟まれないようなパンツ(ズボン)でご参加ください。
- ▶ハンドルを握るためのグローブの着用をおすすめします。
- ▶コース上の国道321号線にある長いトンネルでは、自転車歩行者道を走行します。

### 足摺半島ぐるっと一周ガイドツアー by E-bike



#### どっぷりポイント

亜熱帯性の気候で、マグマが固まってできた花崗岩がそのまま太平洋に突き出たような地形の足摺半島はサイクリストの聖地。ただ走るだけではなく四国最南端に隠れている驚きの自然や文化もこの旅の魅力。電動アシスト付き自転車だから坂道も景色を見ながら余裕で走行!地域にどっぷり浸れるローカルフードの昼食付です。



申込先 問い合わせ Ta vie x Sa vie (たびさび) Tel.090-1701-4738  
taviexsavie@gmail.com



- 10月~6月(火曜・水曜を除く)
- あしずり温泉郷のお泊まりのホテル、またはご指定の場所
- 7時間(自転車の走行距離37km)
- 8:30~15:30頃(時間応相談)
- 1名27,500円/人・2名~15名22,000円/人
- 1名~15名
- 1週間前まで
- 電話・メール
- 高知自動車道 四万十中央ICから車で約2時間  
土佐くろしお鉄道 中村駅から路線バスで1時間50分

#### 注意事項

- ▶自転車の適正身長が155~180cmです。クロスバイクに乗り慣れてない方には操作が難しい場合がございます。
- ▶サイクリングの際に裾がギャに挟まれないようなパンツ(ズボン)でご参加ください。
- ▶ハンドルを握るためのグローブの着用をおすすめします。

### 四国最南端 土佐清水で さばツアーと 漁師町ソウルフード食べ歩き【ランチ付き】



#### どっぷりポイント

地元ガイドの案内で、漁港や市場を見学しながら漁師町を歩き、土佐清水が誇る「土佐の清水さば」の魅力やそこにかける漁師さんの想いを伺います。土佐清水名物の「べら焼き」や鮮魚店の「天ぷら」など、漁師町の風土が生んだソウルフードの食べ歩きでは、この町の営みや暮らしをまるごと体感できます。



申込先 問い合わせ 竜串ビジターセンターうみのわ Tel.0880-87-9500  
https://tosashimizu-geo.jp/play/



- 通年(火曜・水曜・土曜・12/29-1/3・5/2-4・8/13-15  
および市場休業日を除く)
- 高知県漁協清水統括支所前(土佐清水市戎町3-1)
- 120分
- 9:30~11:30
- 6,300円
- 2名~4名
- 3日前まで
- お申し込みフォーム・電話
- 高知自動車道 四万十中央ICから車で約1時間30分  
土佐くろしお鉄道 中村駅からバスで約55分

#### 注意事項

- ▶安全確保のため、荒天の場合は中止にすることがあります。
- ▶りきゅう家(昼食店舗)でのお食事に関してさばがない場合は、他のお魚になります。お刺身以外をご希望の方は事前にご相談ください。

清流に憩うひととき



# 四万十川屋形船 水上カフェ



四万十川観光の定番の屋形船に乗って、のんびりとコーヒーとスイーツを楽しんでみませんか？土・日・祝日の午前9時と午後3時の2回運航しています。

## モデルコース

- 8:00 四万十市中心部
  - 約15分
  - 8:20~8:30 高瀬沈下橋 散策
  - 約2分
  - 9:00~9:50 四万十川屋形船 水上カフェ
  - 約15分
  - 10:05~10:20 佐田沈下橋 散策
  - 約15分
  - 10:35~11:15 四万十市郷土博物館
  - 11:25~13:00 四万十市内でランチ
  - 13:10~ サンリバー四万十でお買い物
- 次の目的地へ(足濯、電車や柏島がおすすめ)  
サイクリングや土佐清水のまち歩きを楽しもう！



高瀬沈下橋  
自然豊かな四万十川の原風景の中にたたずむ沈下橋。屋形船水上カフェでは、この橋をくぐります。乗船前に橋から川を見てみよう。



## 周辺のおすすめスポット



四万十市郷土博物館  
四万十川の自然や歴史・文化を展示。6階の展望室からは、京都によく似た町割りを一望できます。



佐田沈下橋  
四万十川で最長の沈下橋。鳥の声も楽しめます。



物産館サンリバー四万十  
四国最大級の物産館。産地直送の野菜や果物をはじめ、地元の銘菓や特産品、高知県下のお土産物まで充実した品ぞろえ。地酒もあります。

## 四万十川屋形船 水上カフェ

ご予約・問い合わせ  
TEL 0880-38-2918 (四万十川屋形船なっとく)

※大雨、強風、増水など事業者が危険と判断した場合は中止いたします。  
※出航時間の10分前までに乗り場にお越しください。

- 📅 通年(土日祝及びGWと夏休みの毎日)(年末年始を除く)
- 👥 2名~45名
- 📍 屋形船なっとく(四万十市田出ノ川846-1)
- 📞 2日前まで
- 🕒 約50分
- ☎️ 電話・申し込みフォーム
- 🕒 9:00~9:50・15:00~15:50
- 🚗 土佐くろしお鉄道 中村駅から車で約20分
- 💰 大人2,800円・小人1,800円
- 🚌 中村市内から期間運行の周遊バス
- (乗船料、コーヒーまたは紅茶、季節のスイーツを含む)
- 🚌 「四万十川バス」も利用可能。

公式ホームページ



## 四万十の旬を楽しむ! カヌーツーリング+ぶしゅかん狩り体験



### どっぶりポイント

「ぶしゅかん」とは隠し味のような苦みが爽やかな、四万十特産の酢みかん。お刺身や焼き魚、塩タタキ、酢の物をおいしく引き立てる、夏の終わりから秋にかけての四万十に欠かせない旬の食材です。また、お料理に限らず、ぶしゅかんを搾って作るジュースも四万十ならではの味覚!その爽やかな味は心と体にぎりっと潤いを与えてくれます。このプランではカヌーツーリングの後に畑に行ってぶしゅかんの青玉収穫体験し、帰ってきて焼き鮎の入ったお弁当でランチ。食後にぶしゅかんを使って自分好みにジュースをお作りいただきます。季節の移ろいを旬の食で楽しむ四万十ならではの特別な体験プランです。



申込先 問い合わせ カヌーとキャンプの里かわらっこ TEL0880-31-8400  
✉️ kawaracko@40010.com



## レンタサイクルで気ままに四万十川散策 四万十川沿いを駆け抜け、川漁師の技を学ぶ (1泊2日プラン)



### どっぶりポイント

地元ガイドならではの“ツウ”な四万十川スポットをサイクリングで巡ります。サイクリングのあとは、地元の川漁師と伝統漁法の仕掛け作りから、翌日の回収まで行う弟子入り(1泊2日)プラン!川漁師の知恵と技術を学び、魚を捕まえる喜びや水辺の生態系との触れ合いを通じて、四万十川をDeepに楽しむことができます。



申込先 問い合わせ (一社)四万十市観光協会 TEL0880-35-4171  
✉️ info@shimanto-kankou.com



## 四万十・西土佐ガストロノミー ~自然と食の恵みを味わう旅~



### どっぶりポイント

四万十市西土佐の自然が育んだ食の体験ツアーです。米ナス農家での収穫体験や生産者との交流を通じて栽培のこだわりを学びます。また、農家おすすめの食べ方である丸焼きやフライも味わい、新鮮なナスを堪能します。その後「道の駅よって西土佐」で鮎の塩焼きや地元食材のパーベキューを満喫。自然・人・食の魅力にどっぶり浸る一日です。



申込先 問い合わせ (一社)四万十市観光協会 TEL0880-35-4171  
✉️ info@shimanto-kankou.com



- 📅 8月24日~9月6日
- 📍 カヌーとキャンプの里かわらっこ (四万十市田出ノ川24)
- 🕒 5時間
- 🕒 9:00~14:00
- 💰 シングルカヤック9,000円  
タンデム(2名)14,500円
- 👥 4名~25名
- 📅 3日前まで
- 📞 電話・メール
- 🚗 土佐くろしお鉄道 中村駅から車で約20分  
中村市街地から期間運行の周遊バス「四万十川バス」も利用可能



### 注意事項

- ▶大雨、強風、増水など事業者が危険と判断される場合は中止いたします。
- ▶妊娠中の方、飲酒している方、またツアーガイドの指示に従わない方はツアーへの参加ができません。
- ▶水に濡れても良い服、つま先が隠れるサンダル、タオル、着替えをご持参ください。
- ▶ぶしゅかん収穫時に長ズボンと靴をご準備ください。

- 📅 4月1日~10月14日
- 📍 カヌーとキャンプの里かわらっこ (四万十市田出ノ川24)
- 🕒 1日目(3.5時間)・2日目(1.5時間)
- 🕒 1日目(13:30~17:00)・2日目(9:00~10:30)
- 💰 2名27,000円/人・3名21,000円/人・4名19,000円/人  
5名17,000円/人・6名16,000円/人  
※宿泊料金は含まれません。  
宿泊はご自身で手配をお願いします。
- 👥 2名~6名
- 📅 1週間前まで
- 📞 お問い合わせフォーム・電話・メール
- 🚗 高知自動車道 四万十町中央ICから車で約1時間15分

### 注意事項

- 【体験中止の判断基準】
- ①雨天時は、路面が濡れて転倒の恐れがある場合  
※前日17:00の気象庁の天気予報で雨または降水確率50%以上の場合
  - ②気象警報が発令された場合
  - ③安全上の問題があると判断した場合
- 【対象年齢】7歳以上  
【参加条件】20インチの自転車に乗れる方 ※ヘルメットの貸し出しあり。動きやすく、濡れてもよい服装・靴、日焼け止め、帽子(ひも付き)があると便利です。

- 📅 6月~11月
- 📍 道の駅よって西土佐(四万十市西土佐江川崎2410-3)
- 🕒 4時間
- 🕒 11:00~15:00
- 💰 2名13,500円/人・3名10,500円/人  
4名~5名9,000円/人・6名以上8,000円/人
- 👥 2名~10名
- 📅 2週間前まで
- 📞 お問い合わせフォーム・電話・メール
- 🚗 高知自動車道 四万十町中央ICから車で約1時間

### 注意事項

- ▶アレルギーのある方は、必ず事前にお申し出ください。
- ▶道の駅よって西土佐集合の後、ご自身の車で農園へ移動いただきます(農家の担当者が先導します)。道の駅よって西土佐~米ナス農園までは車で約20分~30分の距離です。▶農園に入る為、雨天の際は汚れてもよい服装でお越しください。▶農園での収穫体験時は農家の方の指示に従ってください。▶リクエスト予約となります。お問い合わせいただいたから予約確定まで時間を要する場合がございます。▶収穫体験は雨天決行となります(豪雨等実施が難しい場合はキャンセルとなります)。▶農園にはトイレがございません。事前に「道の駅よって西土佐」にてお手洗いを済ませのうえ、ご参加ください。

# 奥四万十エリア

漁師町の歴史や文化に触れ、  
四万十川の雄大な  
自然に身を委ねる。  
他では味わえない  
どっぶり時間を満喫。



## おいしい須崎のまち歩き しんじょう君と鍋焼きラーメンの物語



魚市場での競り見学



鍋焼きラーメン



この町の料理の味を決める  
醤油と味噌の蔵にも立ち寄り



申込先 須崎市観光協会 TEL0889-40-0315  
問い合わせ info@sta2020.com



## SHIMANTO水中座禅～岩本寺での修行体験～



水中座禅

- 修行のフルコース
- 集合(5:50)
- ↓
- 朝食
- ↓
- 護摩焚き
- ↓
- 水中座禅



アートと仏教が融合



申込先 Sotoffice TEL080-3098-9066  
問い合わせ https://sotoffice.square.site/



### どっぶりポイント

しんじょう君と鍋焼きラーメンの町・須崎は、お魚をはじめとした食の豊かさが自慢。国内有数の魚種が水揚げされる魚市場での競り見学や町の歴史や文化を訪ねて、このおいしい町の魅力を深掘りします。昼食ではガイドと一緒に鍋焼きラーメンの名店に入り、地元の人の食べ方や味の秘密などを紹介！お腹もきつと満足のまち歩きです。

- 第2・4土曜日(8月・12月・年始を除く)
- すさきまちかどギャラリー(旧三浦邸)前(須崎市青木町1-16)
- 3時間
- 8:50～12:00
- 3,500円※龍馬パスポート(青・赤)100円引き、シルバー以上200円引き
- 4名～8名
- 2週間前まで
- 電話・メール
- 高知自動車道 須崎中央ICから車で約5分  
JR須崎駅から徒歩8分

### 注意事項

- ▶ 鍋焼きラーメン店には開店時間までに到着する予定ですが、入店には多少の時間、並んでお待ちいただく場合があります。
- ▶ ツアー代金には鍋焼きラーメンの代金を含まませんので、お好みのメニューを現地でご注文ください。

### どっぶりポイント

早朝5:50集合。アートと仏教が融合した第37番札所「岩本寺」で実際に行われている「勤行」(お勤め)、朝食、護摩焚き、水中座禅と修行のフルコースを体験いただけます。ご住職のお話を聞いて、自分自身と向き合う特別な時間をお過ごしください。

- 4月～10月
- 岩本寺(四万十町茂串町3-13)
- 基本プラン3時間・護摩焚きプラン4時間
- 基本プラン6:00～9:00・護摩焚きプラン6:00～10:00
- 基本プラン(勤行+朝食+水中座禅)11,500円  
護摩焚きプラン(勤行+朝食+護摩焚き+水中座禅)18,000円
- 2名～10名※11名以上は要相談
- 10日前まで
- 予約フォーム・電話
- 高知自動車道 四万十町中央ICから車で約10分

### 注意事項

- ▶ 更衣室は男女別でご用意しています。
- ▶ ロッカーはございません。貴重品は、寺でお預かりいたします。
- ▶ 腰まで濡れますので下着の替えや水着をお持ちください。
- ▶ 寺のため、急な法要で開催中止になる場合がございます。その際は返金させていただきます。
- ▶ 早朝開始のため、前日入りをご希望の場合は、宿坊に泊まることも可能です(要相談)。

## 四万十川の鍛冶屋に弟子入りして 刃物づくりの全行程を体験



### 案内人

土州勝秀 勝秀鍛冶屋 菊池 祐

四万十に移り住んで数十年。自然との関わりに合わせて作られる土佐刃物に魅せられて、先代から技術を継承し、深化させている。今や地域の暮らしを支える鍛冶職人。

頑丈で切れ味が鋭く、用途に合わせて作られる土佐の刃物を、熱した鉄の叩きから研ぎの鍛冶工程に加え、柄や鞘の木工まで自分の手で作ります。本物の刃物づくりを職人の弟子となって学ぶ、日本でも唯一の体験です。

### 体験工程

- ① 弟子の心得を学ぶ  
鍛冶屋という仕事の重要性、安全作業への心構えなど、弟子としての心得を学びます。
- ② 図面を作る  
使用目的に合わせ、作りたい刃物の形を図面にします。
- ③ 鍛造(打ち伸ばし・叩き)  
赤く熱した鉄を金錘で叩いて伸ばし鍛えます。
- ④ 成形
- ⑤ 熱処理、焼き入れ  
鉄の硬度を上げたり、粘り強くする大切なプロセス。理論や知識の話を交えながら行います。
- ⑥ 磨き  
鉄の表面を磨き、見栄え良く仕上げます。
- ⑦ 研ぎ  
砥石を使い、手で研ぎ、刃を切れる状態にします。
- ⑧ 木工  
お好みの木材を選んで柄を作ります。また、出来た刃物に合わせて鞘も作ります。

### 工程②



一緒に相談しながら作りたい刃物を決めましょう。

### 工程③



鉄に気持ちがいっぱい入っていく、これが鍛冶の醍醐味です！

手になじむ柄のれさにもこだわって仕上げましょう！

### 工程⑦



集中すると自分まで研ぎ込まさる感覚になります！

### 工程⑧



### 奥四万十エリア

鍛造から木工まで！鍛冶屋に弟子入りして  
刃物づくりの全工程を体験！

### ご予約・問い合わせ

TEL 080-6554-0980(勝秀鍛冶屋(菊池 祐))  
Mail kajiya40010@gmail.com

※周辺のホテル施設をお探しい方はお問い合わせください。(予約は各自でお願いします)  
※汚れても良い服装でご参加ください。(長袖、長ズボン、足がすべて隠れる靴)  
※指先より長いネイルでは作業ができませんのでご注意ください。

### 通年

- 勝秀鍛冶屋(四万十町1106-3)
- 10時間以内
- 8:00～18:00
- 33,000円

### 1名～2名

- 2週間前まで
- 電話・メール
- JR土佐線 十川駅から徒歩20分  
高知自動車道 四万十町中央ICから車で約50分

公式 Instagram



## 早朝の競り見学に臨む 黒潮本陣コテージ宿泊プラン



黒潮本陣コテージ



コテージのテラスからの風景



久礼漁協での競りの見学

### どっぷりポイント

カツオの町中土佐久礼を体感する早朝の競り見学付き宿泊プランです。黒潮本陣のコテージや温泉からは、久礼の町や海を一望する絶景を満喫。翌朝は競り見学。毎朝、久礼漁協では、朝焼けの海を背景に、カツオの目利きの真剣勝負が繰り広げられています。競りを見学いただいた後は、競りがある日のみ営業し漁業関係者で賑わう「かつおちゃん」でモーニングをお楽しみいただけます。



- 4月～11月(毎週日曜、第2木曜を除く)
- 黒潮本陣(中土佐町久礼8009-11)  
(チェックイン15:00から)
- ✕ 1泊2日
- ◎ 1日目(フリー)・2日目(6:15～8:00)
- ◎ 25,900円～76,100円/1棟(定員:大人8名)
- ※人数、平日祝日などで値段が変動します
- 2名～8名(9名以上は要問い合わせ)
- 3日前17:00まで
- お問い合わせフォーム
- 高知自動車道 中土佐ICから車で約5分

### 注意事項

- ▶カツオの競りの有無は、前日の15:00頃までに決まります。競り見学ができない場合は、ご連絡いたします。
- ▶競りがない場合コテージ宿泊のみの費用になります。
- ▶移動はそれぞれの自家用車、レンタカー等をお願いいたします。

### どっぷりポイント

競り場いっばいに並ぶ土佐久礼かつおは圧巻。観光協会のスタッフからの説明に耳を傾けながら、久礼漁協のカツオの競りを見学。運が良ければこの道のプロからお話を聞けるかも。小川製塩所での天日塩づくり体験のあとは、昔ながらの賑わいが楽しい久礼大正町市場の田中鮮魚店で、カツオのタタキ体験と朝食をお楽しみください。これでもか!と言わんばかりの漁師町どっぷりプランです。



- 4月～11月  
(水曜・日曜・GW・お盆・シルバーウィークを除く)
- 道の駅なかとさ トイレ前(中土佐町久礼8645-2)
- ✕ 4時間20分
- ◎ 6:10～10:30
- ◎ 6,600円
- 2名～10名
- 5日前まで
- お問い合わせフォーム
- 高知自動車道 中土佐ICから車で約5分

### 注意事項

- ▶カツオの競りの有無は、前日の15:00までに決まります。競り見学ができない場合は、ご連絡いたします。
- ▶カツオの薫焼き体験は、代表者に行ってください。
- ▶移動はそれぞれの自家用車、レンタカー等をお願いいたします。
- ▶競りがない場合は、「天日塩作り体験」からのプランになります。(料金6,100円)
- ▶早朝プランのため、前日入りを希望される場合は、最寄りの宿のご紹介も可能です。

## カツオの一本釣りのまち 中土佐町 久礼 漁師町フルコース



天日塩づくり体験



カツオのタタキ体験



カツオの競り見学

申込先  
問い合わせ  
なかとさ観光協会 TEL0889-59-2006  
<https://nakatosa.jp/>



## どっぷり高知旅

# 仁淀川

仁淀ブルーや豊富な  
リバーアクティビティなど、  
奇跡の清流・仁淀川の恵みを  
全身で感じて、身も心もリフレッシュ。



## 巨石連なる岩屋川溪谷の絶景ハイキングと 郷土茶菓「いりもち」を楽しむ



巨石連なる岩屋川溪谷の  
絶景ハイキング



郷土茶菓  
「いりもち」



申込先  
問い合わせ  
仁淀川町の観光を考える会 TEL0889-34-6065  
info@2410riv.jp



## 縁とパワーをもらう小村神社巡り



パワースポット小村神社

### どっぷりポイント

1400年以上の歴史を持つ小村神社。国宝である御神体の大刀や樹齢千年を超える御神木の牡丹杉、恋愛運や金運がアップするとされる人気のパワースポットの話などを、地元ガイドならではの解説で深掘りできます。朝の澄んだ空気の中、境内を散歩すると神秘的な雰囲気を感じることができるプランです。



- 通年(年末年始を除く)
- ARUMO410(日高村下分1889-1)
- ✕ 60分
- ◎ 7:30～8:30、9:00～10:00、16:00～17:00
- ◎ 1名3,000円/人・2名～6名2,000円/人
- 1名～6名※それ以上は要相談
- 前日17:00まで
- 予約フォーム・電話
- JR小村神社前駅から徒歩30秒
- 高知自動車道 伊野ICから車で約10分

### 注意事項

- ▶設定期間は通年となりますが、予約可否についてはお問い合わせ後の調整次第となります。

申込先  
問い合わせ  
日高村観光協会 ARUMO410 TEL0889-39-2000 (9:00～14:00)  
<https://www.hidakamura.info/activities>



コスプレで巡る  
レトロな街 いの町 フォトツアー



時を超えた風景が広がるいの町で自由に写真撮影を楽しめる、特別なコスプレフォトツアー。移動時の専用車手配、訪れるスポットの撮影許可の取得、衣装を着たまま食べることができる軽食の用意など、コスプレイヤーフレンドリーなので、参加者同士で安心して盛り上げられます。また、ツアー管理者として地元の観光協会スタッフが同行し、安心・快適なひとときをお約束します。



案内人

森下リョウマ孝明

いの町で育ち、龍馬を好きになり歴史を学び、いの町の歴史や文化を一人でも多くの人に知ってもらえるよう龍馬の衣装を着て歩きガイドをしています。当ツアーも私がご案内します！

タイムスケジュール (目安)

- 09:00 ~ JR伊野駅集合  
着替え会場へ移動/着替え
- 10:30 ~ 榎本神社で撮影
- 11:30 ~ 榎本神社から琴風亭まで徒歩
- 11:45 ~ 琴風亭で撮影
- 14:15 ~ 柳瀬小学校で撮影  
着替え会場へ移動/着替え
- 16:50 ~ JR伊野駅解散

榎本神社で撮影



「いのの天国さま」の愛称で親しまれる創建1200年を超える古社です。

琴風亭で撮影



明治初期に紙の産業の接待所として使われていた建物です。

柳瀬小学校で撮影



2002年に休校となった柳瀬小学校は、こじんまりとしたどこか懐かしい小学校です。当時のまま残された校内での撮影ができます。

仁淀川エリア

コスプレで巡る  
レトロな街 いの町 フォトツアー

ご予約・問い合わせ

TEL 080-8631-7754 (宮地観光サービス)

※雨天決行となります(台風接近等実施が困難な場合は中止となる可能性があります)。  
※海外の方で通訳が必要な場合は手配可能です(別途、通訳費用が必要となります)。  
※タイムスケジュールは変更になることがあります。※旅行条件はホームページをご覧ください。

- 田 通年
- ◎ JR伊野駅(いの町新町)
- 🕒 8時間
- 🕒 9:00~17:00
- 👤 4名 18,000円/人・5名 15,000円/人  
6名 13,000円/人・7名 11,000円/人  
8名 9,500円/人

- 👤 4名~8名
- 📅 2か月前まで
- ☎️ 電話・メール
- 📍 高知自動車道 伊野ICから車で約10分  
JR高知駅から列車で約25分

公式  
ホームページ



仁淀ブルーを眺めながら水上整体  
~心と体がととのう癒やし旅~



心と体が整う水上整体



オリジナルドリップバッグプレゼント

申込先  
問い合わせ

からだメンテナンス「体援隊」 TEL090-2152-1341  
<https://www.qraud-kochi.jp/activity>



どっぷりポイント

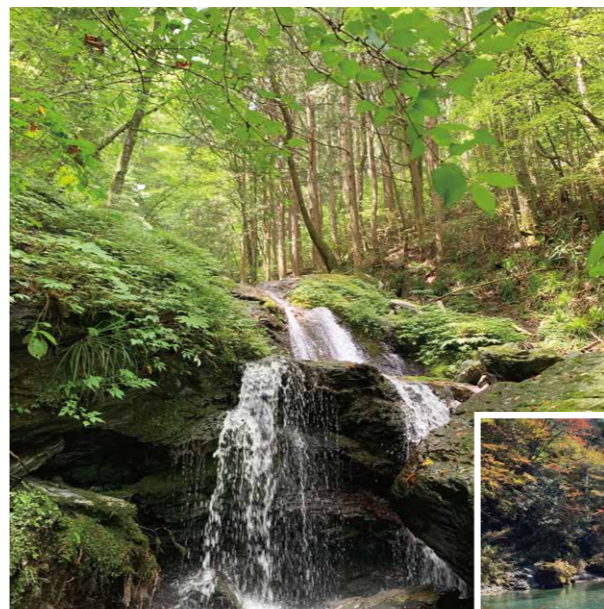
美しく穏やかな仁淀川を眺めながら受ける「水上整体」で、日々の喧噪を忘れ、心と体が喜ぶリラックスした時間をお過ごしください。日高村に移住し、移住者視点で高知の魅力をお届けしている整体師さんが、おすすめの過ごし方についての相談にも応じてくれます。  
★ツアー特典★地元の人気コーヒースタンドが、このプランのために特別にブレンドした「ととのいブレンド」のドリップバッグをプレゼント。

- 田 通年(冬季は要相談)
- ◎ QRAUDホテル受付(いの町鹿敷1226)
- 🕒 90分
- 🕒 9:00~12:00、13:00~17:00のうち90分
- 👤 1名8,500円/人(60分)・2名5,000円/人(30分/人)  
3名4,000円/人(20分/人)・4名3,500円/人(15分/人)
- 📅 1組(1名~4名)
- 🕒 前日17:00まで
- ☎️ お問い合わせフォーム・電話
- 📍 高知自動車道 伊野ICから車で約20分

注意事項

▶水上整体の延長は応相談(追加料金要)▶施術は着衣のままで行いますので、動きやすいゆったりとした服装(Tシャツ、ポロシャツ、スウェット、ジャージ等)でお越しください。(スカートやワンピースの着用不可)▶集合場所から体験場所までは、河原を10分程歩きます。歩きやすい靴でお越しください。▶河原にはお手洗いがございません。集合の際にお手洗いの時間を確保します。▶雨天時には、催行場所の変更や催行の中止をご相談する場合がございます。▶催行の判断は、前日の17時に行い、お電話にてご連絡いたします。▶疾病、傷病など不安のある方は、ご予約時にお問い合わせください。▶整体師は国家資格「柔道整復師」を所有している男性です。

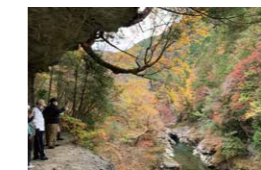
吉野川源流森林軌道ウォーク  
~渓谷美と里山の恵み~



吉野川源流域



初夏の源流域



秋の源流域



吉野川

申込先  
問い合わせ

いの町観光協会 TEL088-893-1211  
<https://www.inofan.jp/spot/experience/n4631/>



どっぷりポイント

吉野川源流域に残る林業遺産「森林軌道」を地元ガイドと歩き、雄大な自然を全身で感じるツアーです。心地よく散策した後には「氷室の里」へ。地元のお母さん方と山菜の天ぷらを揚げ、旬の食材を生かした地産地消ランチを味わいます。地域のひととの温かな交流を通じ、この土地の自然と暮らしにどっぷり浸る特別な一日です。

- 田 4月、11月
- ◎ 集落活動センター「氷室の里」(いの町越裏門340-8)
- 🕒 5時間
- 🕒 9:00~14:00
- 👤 8,400円
- 👤 7名~12名
- 🕒 10日前まで
- ☎️ お問い合わせフォーム・電話
- 📍 高知自動車道 伊野ICから車で約1時間30分

注意事項

▶登山靴の着用をお願いします。帽子、長袖着用を推奨します。  
▶雨天の場合は中止となります。2日前の天気予報を見ての判断となります。(キャンセル料は発生しません。)  
▶水分補給用のドリンクの持参をお願いします。  
▶ハイキングレベル:「中」程度(ルートは平坦な道となりますが、一部高低差が急な箇所がございます。)

# 嶺北エリア

四国の真ん中に位置する嶺北地域。  
清流・吉野川と美しい棚田風景、  
山間に息づく文化やグルメを  
のんびり楽しんで。



## Farm-to-table : Vegan Cooking & Scenic Farm Experience 畑から食卓まで「めぐみめぐる農園」の オーナーと過ごす嶺北時間



### どっぶりポイント

高知県嶺北エリアの環境を生かした「農」を体験できるだけでなく、そこで作られた野菜のおいしさを、動物性食品を一切使わない本格的なビーガン和食料理で味わう、「食」の体験も楽しめます。



- 田 通年
- ◎ 本山さくら市横駐車場 (本山町本山582-2)
- 🕒 6.5時間
- 🕒 13:30~20:00
- 💰 25,000円
- 👥 2名~6名
- 📅 1か月前まで
- 📞 電話・メール
- 🚗 高知自動車道 大豊ICから車で約20分



### 注意事項

- ▶ 移動はご自身の車でお願いします。
- ▶ ディナーに飲み物は含まれません(別料金でお酒の用意も可※要相談)
- ▶ 現在は、ぼっち堂(宿)に宿泊の方のみ対応

申込先 めぐみめぐる農園 Tel.080-3608-2208  
問い合わせ info@megumimeguru.com



## 山上の湖・さめうら湖と棚田の里を E-bikeでサイクリング



### どっぶりポイント

四国一の巨大な早明浦ダムが抱える山上の湖、空に溶け込むように広がる棚田の里など、見ごたえある大きな景色を有する嶺北エリア。高知県北部の山並みに隠された壮麗な景色を訪ねる、電動アシスト付き自転車を使ったサイクリングツアーです。自然を楽しんだ後に立ち寄る道の駅では、土佐あかうしのBBQがおすすめ!



- 田 3月~5月、9月~11月(日曜・祝日のみ実施)
- ◎ 本山さくら市横駐車場 (本山町本山582-2)
- 🕒 5.5時間
- 🕒 9:00~14:30
- 💰 7,000円
- 👥 2名~6名
- 📅 3日前まで
- 📞 予約フォーム
- 🚗 高知自動車道 大豊ICから車で約15分



### 注意事項

- ▶ 昼食は別途料金となります。土佐あかうしのBBQをご希望の方には、道の駅土佐さめうらにてご準備いたします。
- ▶ 身長150cm以上で27インチの自転車に乗れる方が対象です。
- ▶ 大雨、強風が予想される場合は中止いたします。(前日判断)

申込先 レイホクドリフター  
問い合わせ info@ahirunomori.jp



## 家具職人が教える木工時間 ~つくる人になろう~ 釘を使わず地元材だけでつくる図工室の椅子



### どっぶりポイント

林業が盛んな土佐町石原地区の木材を使い、現役の家具職人から教わる本格的な木工体験です。思わず没頭してしまう、釘を使わない加工(ほぞ加工)を完結したあかつきには、自分の手でつくる楽しさと、力作の椅子を持ち帰ることができます。直販市で大人気の、たけのこ寿司とどんどの昼食付きです。



- 田 日帰りプラン日曜のみ(7月~9月を除く)  
宿泊プラン土曜~日曜のみ(7月~9月を除く)
- ◎ 石原コミュニティセンター駐車場(土佐町西石原1228)
- 🕒 日帰りプラン7時間・宿泊プラン1泊2日
- 🕒 日帰りプラン9:00~16:00  
宿泊プラン9:00~翌16:00
- 💰 日帰りプラン18,000円・宿泊プラン30,000円
- 👥 2名~4名
- 📅 1週間前まで
- 📞 予約フォーム・電話
- 🚗 高知自動車道 大豊ICから車で約35分

### 注意事項

- 【共通】▶ 作業のできる服装、可能であれば上履きをご持参ください。
- 【宿泊プラン】▶ 1日目の昼食・夕食、2日目の朝食は各自でご用意ください。▶ 地区内の「さとのみせ」で1日目の昼食、2日目の朝食購入可能です。(日曜日は休み)▶ 別料金で夕食にバーベキューをご用意できます。(料金:中学生以上4,000円、小学生3,000円)

申込先 集落活動センターいしはらの里 Tel.0887-72-9328 (平日9:00~17:00)  
問い合わせ https://www.ishiharanosato.jp/



## 初心者OK!エメラルドグリーンに輝く 清流「汗見川」流域サイクリング



エメラルドグリーンに輝く汗見川沿いを走る、初心者OKの爽快サイクリング。伝説の淵や不思議な岩、ひと休みスポットに立ち寄りながら、自然・物語・景色をまるごと楽しむ、れいほくよりみち旅。



### 案内人 Abiさん

森の中で珈琲を淹れて、星を眺めながらゆっくり過ごす贅沢な時間が大好きな自然の案内人。特技はブッシュクラフトと星空観察。

### 立ち寄りスポット



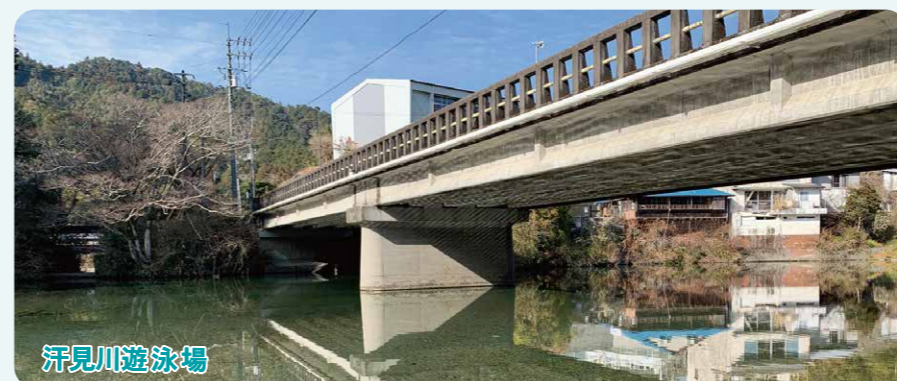
亀岩

亀の姿に見える大岩は、汗見川の名物。「四国のみずべ八十八ヶ所」にも選ばれた景勝地です。



升淵

エメラルドグリーンに輝く幻想的な景色が広がります。平家落人の伝承が残る、静かな景勝地です。



汗見川遊泳場

清流の汗見川が本流に合流する地点の近くにあり、夏場には大勢の子供たちや家族連れでにぎわう絶好の川遊びポイント



### タイムスケジュール

- 08:45 ~ 吉野川クライミングセンター駐車場集合
- 09:00 ~ 汗見川沿いにサイクリング(往復25km)
- 11:30 ~ 吉野川クライミングセンター到着
- 11:40 ~ 汗見川食堂カドヤにて昼食
- 12:30 ~ 昼食終了後、自由解散

### Model Corse

- 8:45~12:30 「汗見川」流域サイクリングへ参加
- 🕒 約10分
- 13:00~13:40 本山さくら市
- 🕒 約15分
- 14:00~14:40 吉延の棚田
- 🕒 約10分
- 15:00~16:00 なめかわの郷 苔テラリウム作り体験(要予約)



吉延の棚田



苔テラリウム作り

### 嶺北エリア

## 初心者OK!エメラルドグリーンに輝く 清流「汗見川」流域サイクリング

問い合わせ Mail info@ahirunomori.jp (レイホクドリフター)

- 田 通年(日曜のみ実施)
- ◎ 吉野川クライミングセンター駐車場 (本山町吉野 ヲモヤ152-3)
- 🕒 3時間45分
- 🕒 8:45~12:30
- 💰 7,000円
- 👥 2名~6名
- 📅 3日前まで
- 📞 予約フォーム
- 🚗 高知自動車道 大豊ICから車で約25分

※荒天、雨天、冬季の雪、道路の凍結時は中止いたします。中止の場合は、前日18:00までにご連絡いたします。  
※水分補給、日除け、防虫、防寒などの対策は、各自でお願いいたします。  
【参加条件】高校生以上かつ身長150cm以上で、27インチの自転車に乗れる方

公式ホームページ



# 物部川エリア

高知龍馬空港や高知市からのアクセスも抜群。自然あり、歴史あり、美味しいものあり。古き文化を大事にする暮らしをここで体感。



## 「絵金蔵」「弁天座」で体感！赤岡で継承してきた絵金文化



### どっぷりポイント

香南市・赤岡の芝居小屋からいざ、歌舞伎の世界へ！赤岡町で歌舞伎の上演などを行う芝居小屋「弁天座」。明治33年に地域の繁栄のため建てられた背景を聞いたり、衣装を身にまとい記念撮影をしながら「土佐絵金歌舞伎」にどっぷり浸ろう！



申込先 問い合わせ 弁天座 TEL0887-57-3060 <https://bentenza.com/>



## 暮らすように旅をする 築80年の古民家に泊まり、民間信仰「いざなぎ流」を体験!(1泊2日プラン)



### どっぷりポイント

物部の暮らしや文化のお話を聞きながら、地域の暮らしに根づく民間信仰「いざなぎ流」の御祈禱で使う「御幣(ごへい)切り」を体験できます。翌朝は、澄んだ空気のみ、宿内の案内で物部の集落を散歩します。まるで田舎に帰ったような感覚に浸れる古民家宿泊プランです。



申込先 問い合わせ まきの宿 TEL0887-53-9480 (平日10:00~20:00) <https://makinoyado.com/>



## 物部から赤岡まで、塩が繋ぐ400年の物語 土佐塩の道ウォーク



### どっぷりポイント

約400年前に赤岡から物部まで、塩や生活物資を運んだ「塩の道」は、「いのちの道」とも呼ばれていました。今でも旅人の安全を祈願した石仏などが残るこの道を、地元ガイドの案内で歩きます。竹べんとうは、食材から容器に至るまですべて自然に還る素材でできています。



申込先 問い合わせ FIELD TEL090-7622-1112 <https://field-kochi.com/>



# 東部エリア

山から海へ。自然が織りなすダイナミックな風景や史跡巡りとともに、海の幸や買い物を満喫。



## 伊尾木川流域の森と海と食のつながりを迎える 朝の伊尾木洞探検とちばさん市場で自然の恵みお買い物ツアー



### どっぷりポイント

その日一番乗りで、静寂な朝の伊尾木洞を地元ガイドがご案内します。伊尾木洞探検後は、県内直販所で売上げ上位の安芸駅ちばさん市場にて、スタッフが店内の地元野菜や鮮魚を案内します。充実した品揃えの中でお買い物をお楽しみください。★ツアー特典★日本一の生産量を誇る安芸市の柚子を使った「柚子ドリンク試飲」付き

申込先 問い合わせ 安芸観光情報センター TEL0887-34-8344 <https://www.akikanko.or.jp>

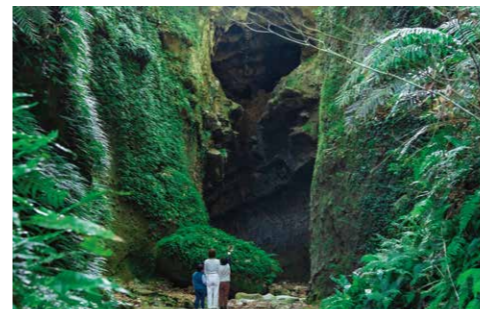


- 田 通年(年末年始を除く)
- ◎ 伊尾木洞第一駐車場(安芸市伊尾木177-9)※国道海側
- ✕ 120分
- ◎ 8:30~10:30
- ◎ 大人(中学生以上)2,800円 ※1人参加の場合は5,000円
- ◎ ども(小学生)2,400円※未就学児無料※乳幼児不可
- 人数 1名~10名
- ◎ 4日前まで
- ◎ 予約フォーム
- ◎ 高知東部自動車道 芸西ICから車で約25分

### 注意事項

▶途中、小川の浅瀬を歩いたり、足元が滑るような箇所がいくつかあるため、健康に不安のある方やお子さまを抱きかかえてのご参加はご遠慮ください(抱っこひもを付けての参加も不可)。▶洞窟や渓谷内は足元が不安定なため、車椅子や歩行器での散策はできません。▶ツアー前、若しくは当日の悪天候により渓谷の水が増水しガイドが危険と判断した場合は中止とさせていただきますので予めご了承くださいませ。中止の場合、代替として、武家屋敷の街並みや岩崎彌太郎生家ガイド案内+安芸駅ちばさん市場訪問に変更が可能です。▶安芸駅ちばさん市場の商品は、季節や天候によって内容や品揃えが変わります。

## 伊尾木川流域の森と海と食のつながりを迎える 朝の伊尾木洞探検と大山岬でご当地グルメを食す



### どっぷりポイント

凛とした空気感漂う朝の伊尾木洞。地域を知り尽くしたおんちゃん、おばちゃんガイドと一緒に五感で感じながら探検。その後、太平洋が一望できる景勝地・大山岬にある道の駅大山岬でお買い物タイム。ツアー参加者には特産柚子を使ったエンジェルケーキをご用意しております。

申込先 問い合わせ 安芸観光情報センター TEL0887-34-8344 <https://www.akikanko.or.jp>



- 田 通年(年末年始を除く)
- ◎ 伊尾木洞第一駐車場(安芸市伊尾木177-9)※国道海側
- ✕ 120分
- ◎ 8:30~10:30
- ◎ 大人(中学生以上)2,800円 ※1人参加の場合は5,000円
- ◎ ども(小学生)2,400円※未就学児無料※乳幼児不可
- 人数 1名~10名
- ◎ 4日前まで
- ◎ 予約フォーム
- ◎ 高知東部自動車道 芸西ICから車で約25分

### 注意事項

▶途中、小川の浅瀬を歩いたり、足元が滑るような箇所がいくつかあるため、健康に不安のある方やお子さまを抱きかかえてのご参加はご遠慮ください(抱っこひもを付けての参加も不可)。▶洞窟や渓谷内は足元が不安定なため、車椅子や歩行器での散策はできません。▶ツアー前、若しくは当日の悪天候により渓谷の水が増水しガイドが危険と判断した場合は中止とさせていただきますので予めご了承くださいませ。▶列車で道の駅大山岬に行く場合の乗車賃は、料金には含まれていません。土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線(伊尾木駅10:34発→下山駅10:39着→徒歩24分)、タクシー利用(約5分/1,200円程度)がおすすめです。

## 1泊3食付き!「おうち宿しだお」で食べて遊んで室戸三昧



### どっぷりポイント

昔懐かしいおばあちゃんの家のような「おうち宿しだお」に泊まって、室戸の魅力を感じよう。朝昼晩3食プランで室戸の美味しいを堪能!+半日の過ごし方には、楽しい3つのプランをご用意しています。(①羽根川流域で遊ぼうプラン②室戸 町歩き散策プラン③おもしろ室戸ジオパークプラン)あとは、あなた用にカスタマイズできますのでご相談ください。

過ごし方の一例 羽根川で川遊び

申込先 問い合わせ おうち宿しだお TEL090-1005-7301 <https://muroto-shidao.com>



- 田 通年(お問い合わせください)
- ◎ おうち宿しだお(室戸市羽根町乙1379-3)
- ✕ 1泊2日
- ◎ 17:00~翌13:00
- ◎ 大人(中学生以上)17,000円~・ども(小学生以下)8,500円~
- ◎ ※幼児(要相談:食事・布団サービスの有無により、金額が異なります)
- ◎ ※龍馬バスポート(青・赤・ブロンズ・シルバー)粗品1個をプレゼント、(ゴールド)粗品2個をプレゼント
- 人数 2名~8名
- ◎ 5日前まで
- ◎ HP上の「宿泊予約」からじゃらんの予約ページに飛びます。
- ◎ 高知東部自動車道 芸西ICから車で約50分

### 注意事項

▶BBQ食材は、追加料金をいただいて季節の魚介類、ドリンクなどもご用意できます。ご予約時にお問い合わせください。▶飲み物の持ち込みは無料です。▶シェアサイクル(別途料金)のご利用は、ご利用日の5日前16時までに申込が必要です。詳しくは、ご予約時にお問い合わせください。龍馬バスポート対象です。