



# 体験BOOK

高知の旅に  
どっぷり浸ろう！

どっぷり高知旅  
WEBSITE



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



美味しいご飯を堪能したり

人と触れ合ったり

伝統文化に触れたり

自然を感じたり

## 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」のなかで

地元の日常を楽しんでいただける

”どっぷり体験”が誕生しました!

今までの観光では

知ることができなかった高知県の新たな一面を

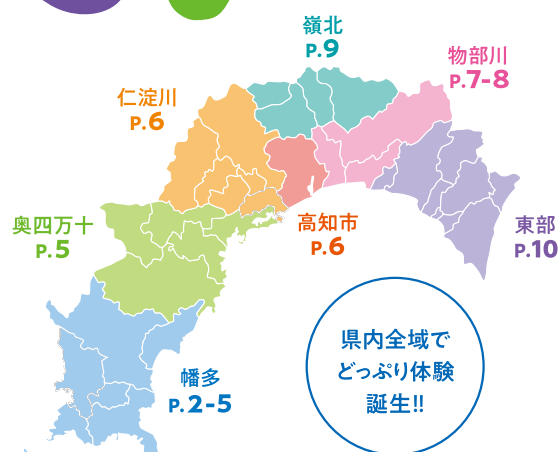
”どっぷり体験”を通して、より深く感じてほしい!

そして高知県をもっと好きになってほしい!

初めて高知県に来るあなたにも、

何度もきたことのあるあなたにも

楽しんでいただける新しい体験プランです。



### アイコンの見方



体験のジャンルと、個人向け・団体向けが  
一目でわかるアイコンです



## モデルコース

### DAY 1

10:10 四万十市トンボ自然公園

11:30 ご当地グルメでランチ

13:00 サイクリング&メガサップで  
コーヒータイム

17:00 居酒屋めぐり

### DAY 2

9:30 四万十市の街歩き

12:00 観光遊覧船内で昼食

13:30 お土産  
(物産館サンリバー四万十等)

16:00 高知市内着

※お店や詳細は四万十市観光協会の  
ホームページをチェック！

四万十市観光協会HP



## 四万十市のどっぷり体験を組み合わせた 1泊2日の過ごし方

定番の観光もどっぷり体験も楽しみたい！

そんなあなたにおすすめしたい

四万十市のどっぷり体験を組み込んだ1泊2日の過ごし方。

新たに誕生したどっぷり体験  
では四万十川に浮かべたメガ  
サップの上で、コーヒーを豆か  
ら挽いて楽しめる！

詳しくはP3へ



# 四万十市の 暮らしと文化を感じる旅

沈下橋を可愛らしく  
描いたマグカップ。体験前  
に四万十市観光協会  
購入できる



ランチに食べてほしいのは、  
四万十川を代表するブランド  
食材「天然うなぎ」



日本一の清流・四万十川に、「土佐の小京都」と  
呼ばれる街並み、川の恵みである天然うなぎや川海老。  
自然や歴史、豊かな食と魅力に溢れた四万十市で  
新たに誕生したどっぷり体験は、  
「四万十市の暮らしと文化を感じる観光」。  
地域の成り立ちや生活の歴史に触れることで、  
風景の裏側が見えてきます。

豊かな自然と共生する世界初のトンボ  
保護区「四万十市トンボ自然公園」



歴史あふれる土佐の  
小京都を、地元のガイド  
が心を込めてご案内！



四万十川の観光遊覧船は、およそ40年前から続く。  
「自然の中でのんびりできる」と観光客に人気。







四万十市のどっぴり体験

# サイクリング&メガサップ



🕒 13:00

集合

🕒 13:15 ~

## サイクリング

地元ガイドならではの“ツウ”な四万十川のスポットをサイクリングで巡ります。沈下橋をわたり四万十川を感じながら、川の成り立ちや沈下橋の歴史と構造を学ぶことで四万十川地域の暮らしと文化により深く触れることができます。



🕒 14:30 ~

## メガサップでコーヒー

サイクリングのあとはメガサップに座り、四万十炭焙煎のコーヒー豆を挽きながら自然の中で非日常な体験を楽しめます。コーヒーを味わったあとは疲れた足を川の流れに浸し、あえて何もしないという贅沢な時間を過ごしましょう。

水面に空が写って  
きれい～！



サイクリングの途中の絶景スポット！風がない日は水面が鏡のように空を映し出す

幅多エリア



レンタサイクルで気ままに四万十川散策  
自転車でめぐる自然とメガサップで味わう  
特別なコーヒータイム

問い合わせ

TEL 0880-35-4171 (四万十市観光協会)

開催期間／通年(13:00~16:00) 定員(催行人数)／2名~6名  
料金(一人当たり税込み)／9,800円 予約締切／1週間前まで  
集合場所／カヌーとキャンプの里かわらっこ(四万十市田出ノ川24)  
交通アクセス／四万十町中央ICから車で約1時間15分、  
土佐くろしお鉄道 中村駅から車で約30分  
申込方法／お問い合わせフォーム・電話

※【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 ※雨天時に路面が濡れて転倒の恐れがある場合、安全上の問題があると判断した場合は中止とさせていただきます。

ご予約は  
こちらから



四万十市観光協会イチオシ！

## “中村の塩タタキ”を 食べ比べ！

四万十市(旧中村市)で食べてほしいのが「中村の塩タタキ」！塩を振るだけでなく柑橘の果汁や酢を使った「塩ダレ」でカツオを食べるのは県内でもこの地域だけ！季節によって柑橘が変わったりお店によって塩ダレの違いが楽しめるので、居酒屋さんを巡って食べ比べしてみよう！



塩タタキを  
食べ比べて  
楽しもう！





## どっぶり高知旅

# 幡多

### エリア

土佐くろしお鉄道

四万十市

黒潮町

宿毛市

なかむち

中村宿毛道路

三原村

大月町

土佐清水市

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。

## 1 四国最南端 土佐清水でサバツアーと 漁師町のソウルフード食べ歩き

### どっぶりポイント

地元ガイドの案内で、漁港や入札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」の魅力やそこにかかる漁師さんの想いを伺います。土佐清水名物の「ペラ焼き」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。



開催期間／通年（火水土曜・12/29-1/3・5/2-4・8/13-15を除く）  
集合場所／高知県漁協清水統括支所前（土佐清水市戎町3-1）  
所要時間／約120分  
設定時間／9:30～11:30  
料金（一人当たり税込み）／6,100円  
定員（催行人数）／10名～20名  
※9名以下は要相談  
申込締切日／1週間前まで  
申込方法／お申し込みフォーム・電話  
交通アクセス／高知自動車道 四万十町中央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。

詳しくは  
こちら



申込先 電申ビジットセンターうみのわ TEL0880-87-9500  
問い合わせ https://tosashimizu-geo.jp/

## 2 レンタサイクルで気ままに四万十川散策 沈下橋散策と土佐の小京都中村まち歩き

### 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。四万十川散策では、川の成り立ちや自然と共存する暮らしを体感、まち歩きでは、四万十市が大好きなガイドと小京都中村の町並みを「いろいろ」歩くことで、歴史の跡を発見することができます。



開催期間／通年  
集合場所／四万十市観光協会（四万十市駅前町8-3）  
所要時間／4時間  
設定時間／9:00～16:00  
料金（一人当たり税込み）／7,000円  
定員（催行人数）／2名～6名  
申込締切日／1週間前まで  
申込方法／お問い合わせフォーム・電話  
交通アクセス／高知自動車道 四万十町中央ICから車で約1時間  
土佐くろしお鉄道 中村駅から徒歩すぐ



### 注意事項

#### 【雨天、増水時は中止・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 ※ヘルメットは貸し出しあり。  
動きやすい恰好、日焼け止め、帽子（ひも付き）があると便利です。

詳しくは  
こちら



申込先 (一社) 四万十市観光協会 TEL0880-35-4171  
問い合わせ https://www.shimanto-kankou.com/

## 3 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。



開催期間／4月1日～10月14日  
集合場所／カーとキャンプの里かわらっこ（四万十市田出ノ川24）  
所要時間（設定時間）／1日目3.5時間（13:30～17:00）  
2日目1.5時間（9:00～10:30）  
料金（一人当たり税込み）／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  
定員（催行人数）／2名～6名  
申込締切日／1週間前まで 申込方法／お問い合わせフォーム・電話  
交通アクセス／高知自動車道 四万十町中央ICから車で約1時間15分  
土佐くろしお鉄道 中村駅から車で約30分



### 注意事項

#### 【雨天、増水時は中止・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 ※ヘルメットは貸し出しあり。  
動きやすい恰好、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。

詳しくは  
こちら



申込先 (一社) 四万十市観光協会 TEL0880-35-4171  
問い合わせ https://www.shimanto-kankou.com/



## 4 黒潮町を私らしく走るKUJIRUN (NEST1泊2日宿泊プラン)

### どっぷりポイント

はだしマラソンでも知られる全長4kmの入野海岸や、名勝 入野松原(松林)など最高のロケーションの中を、地元をよく知るランニングガイドと一緒に走ります。ランナーにぴったりのハイタンパワな「四万十ターキー」を使った専用ディナーで身体をリセットし、翌朝はランニングマップを片手に気ままな「旅ラン」をお楽しみください。



開催期間／通年(月曜・GW・お盆・年末年始を除く)  
集合場所／ネスト・ウエストガーデン土佐(黒潮町入野184)  
所要時間／1泊2日 設定時間／1日目15:00～2日目～11:00  
料金(一人当たり税込み)／17,000円～(本館利用時)・25,200円～(グランピング2名利用時)  
定員(催行人数)／5名～20名 申込締切日／1か月前まで  
申込方法／電話  
交通アクセス／土佐くろしお鉄道 土佐入野駅から徒歩11分  
高知自動車道 四万十中央ICから車で約50分

### 注意事項

●実施日は、ホテルの空室状況やランニングガイドのスケジュールによりります。ご希望の日程にて、お問い合わせください。●シューズやウェアなどランニング用品一式は、各自ご持参ください。●ランニングメニューは、参加者に合わせて調整します。●参加者10名以上の場合、チェックイン後のランニングには、ランニングガイドが2名随行します。●翌朝のランニングは、各自でお楽しみください。(ランニングガイドの随行無し)●KujiRunのロゴ入りランニングTシャツ(3,000円)の販売もおこなっています。

詳しくは  
こちら



申込先 問い合わせ ネスト・ウエストガーデン土佐 TEL0880-43-0101  
<https://www.nest-wgt.jp/>

## 5 大地とつながる究極のデトックス ～黒潮町でアーシング体験～(日帰り・1泊2日プラン)

### どっぷりポイント

裸足になって大地に直接触れたり、素肌に自然を感じることでさまざまな不調を改善する健康法「アーシング」。高知のウユニ塩湖とも呼ばれるリフレクションビーチでの砂浜ヨガや星空観察、地元食材を使った体にやさしい土鍋料理など、雄大な自然の中で解放感を感じるアーシング体験をお楽しみください。



開催期間／通年(GW・お盆・年末年始を除く) 集合場所／黒潮の家(黒潮町入野1966)  
所要時間／日帰りプラン6時間・宿泊プラン1泊2日  
設定時間／日帰りプラン15:00～21:00・宿泊プラン1日目16:00～2日目～11:00  
料金(一人当たり税込み)／日帰りプラン1名10,500円・2名以上8,200円  
宿泊プラン1名29,000円・2名以上19,000円  
定員(催行人数)／1名～10名  
申込締切日／2週間前まで 申込方法／WEB・電話  
交通アクセス／土佐くろしお鉄道 土佐入野駅から徒歩6分  
高知自動車道 四万十中央ICから車で約45分

### 注意事項

●ヨガやサウナ用の着替え、歩きやすい靴・サンダル、防寒着(冬のみ)をお持ちください。●サウナに水風呂はありません。●洗濯は自由にできます(洗剤100円)。●雨天時は室内でのプログラムに変更になります。(星空観察→プロジェクターを使った星空講座。砂浜ヨガ→屋内ヨガ)●小学生以下はご相談ください。

詳しくは  
こちら



申込先 問い合わせ 黒潮の家 TEL080-3923-0696  
<https://www.kuroshiostay.com/>

どっぷり高知旅

# 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  
どっぷり時間を満喫。

歴史伝統 食文化 自然体験 産業 住民ふれあい 生活文化 個人 団体

## 1 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

### 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匠。観光協会のスタッフからの説明に耳を傾けながら、久礼港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。



開催期間／4月～11月(水曜・日曜・GW・お盆・シルバーウィークを除く)  
集合場所／道の駅なかとさトイレ前(中土佐町久礼8645-2)  
所要時間／4時間20分 設定時間／6:10～10:30  
料金(一人当たり税込み)／6,600円  
定員(催行人数)／2名～10名  
申込締切日／5日前まで 申込方法／お問い合わせフォーム  
交通アクセス／高知龍馬空港から車で約1時間・高知自動車道 高知ICから車で約45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、代表者におこなっていただきます。●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。●久礼漁港への水揚げがない・競りがなければ、「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。

詳しくは  
こちら



申込先 問い合わせ なかとさ観光協会 <https://nakatosajp/>

## 2 SHIMANTO水中座禅～岩本寺での修行体験～

### どっぷりポイント

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、自分自身と向き合える特別な時間を過ごしてください。



開催期間／4月～10月 集合場所／岩本寺(四万十町茂串3-13)  
所要時間／基本プラン3時間・護摩焚きプラン4時間  
設定時間／基本プラン6:00～9:00・護摩焚きプラン6:00～10:00  
料金(一人当たり税込み)／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  
定員(催行人数)／2名～10名※11名以上は要相談  
申込締切日／10日前まで 申込方法／予約フォーム・電話  
交通アクセス／高知自動車道 高知ICから車で約50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、前日入りを希望される場合は、宿坊に泊まることも可能です(要相談)。

詳しくは  
こちら



申込先 問い合わせ Sotofice TEL080-3098-9066  
<https://sotofice.square.site/>



どっぷり高知旅

# 仁淀川

エリア

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。



仁淀川エリア



## 1 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～

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も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。



開催期間／通年(冬季は要相談) 集合場所／QRAUDホテル受付(いの町鹿数1226)

所要時間／90分 設定時間／9:00～12:00・13:00～17:00

料金(一人当たり税込み)／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)

定員(催行人数)／1組(1名～4名)

申込締切日／前日17:00まで 申込方法／お問い合わせフォーム・電話

交通アクセス／高知龍馬空港から車で約50分・高知自動車道 伊野ICから車で約20分

注意事項

●水上全体の延長は応相談(追加料金要) ●施術は着衣のままでおこないますので、動きやすいゆったりとした服装(Ｔシャツ、ボロシャツ、スウェット、ジャージ等)をお越しください。(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。集合の際にはお手洗いの時間を確保します。●雨天時は、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。



詳しくはこちら

申込先  
問い合わせ

からだメンテナンス「体援隊」 [Tel090-2152-1341](tel:090-2152-1341)  
<https://www.qraud-kochi.jp/activity>

仁淀川エリア



## 2 仁淀川の清流に育まれた沢渡茶の 茶園見学とカフェランチ満喫プラン

どっぷりポイント

清流仁淀川沿いの美しい渓谷に広がる茶畑を見学し、生産者さんからお茶づくりの歴史や事業継承にける想いを伺います。昼食は、仁淀川を臨む「茶農家の店あすなろ」にて、沢渡茶の茶葉や地元の食材を贅沢に使用した、人気の「あすなろ御膳」で、沢渡茶の魅力をどっぷりとお楽しみください。



開催期間／通年(GW前後のお茶の収穫時期を除く)

集合場所／ドライブイン引地橋(仁淀川町引地62)

所要時間／3時間 設定時間／10:00～13:00(午後、応相談)

料金(一人当たり税込み)／1名11,000円・2名～6,500円 定員(催行人数)／1名～8名

申込締切日／10日前まで 申込方法／電話・メール

交通アクセス／高知龍馬空港から車で約1時間20分・高知自動車道 伊野ICから約1時間

注意事項

●茶園にお手洗いはございません。集合場所のドライブイン引地橋にてお済ませください。  
●ガイドが運転する先導車に続いて、各自自家用車で移動していただきます。  
●9名以上の場合はご相談ください。  
●ガイドは、昼食会場へのご案内までとなります。

申込先  
問い合わせ

仁淀川町の観光を考える会 [Tel090-8696-7707](tel:090-8696-7707)  
[inomitsu.916@gmail.com](mailto:inomitsu.916@gmail.com)

どっぷり高知旅

# 高知市

エリア

自然に恵まれ、都会と田舎の  
バランスが良い中心地。  
高知城や桂浜など、  
定番の観光地にあわせて、  
どっぷり体験で高知の生活文化を体感。



高知市エリア



## 1 日本の伝統文化「着物」に 着替えて楽しむ お座敷遊び体験

どっぷりポイント

呉服屋で和装に着替え、お座敷遊びへのスイッチを入れたあとは、料亭に移動してガイドの指南で土佐のおきやく文化を堪能します。彩り豊かな木箱の食事を味わい、参加者みんなで楽しむ華やかな時間が心に刻まれる体験です。



開催期間／通年(月曜を除く) 集合場所／和の文化発信基地aiiro(高知市南はりまや町1-16-5)

所要時間／3時間30分(昼食時間含む) 設定時間／10:30～14:00

料金(一人当たり税込み)／23,000円※通訳ガイドは別途15,000円

定員(催行人数)／4名～10名 申込締切日／4日前の15:00まで

申込方法／お申し込みフォーム・電話

交通アクセス／高知龍馬空港から車で約30分・高知自動車道 高知ICから約15分

JR高知駅から車で約5分・はりまや橋観光ターミナルから徒歩4分

注意事項

●時間延長も可能です。ご予約時にご相談ください。●本プランはビール・日本酒・ソフトドリンクのみ、飲み放題です。それ以外の飲み物は、追加購入可能です。その場合は、料亭での精算となります。●土佐芸妓さん、舞妓さんの指名はできません。●土佐芸妓さん、舞妓さんは飲酒されません。●参加者が着る着物は、カジュアルな着物です。芸妓さん・舞妓さんの格好をするわけではありません。

詳しくは  
こちら



申込先  
問い合わせ

宮地観光サービス [Tel080-8631-7754](tel:080-8631-7754)  
<https://miyajikanko.jp/>

高知市エリア



## 2 「日曜市の歩き方マップ」 編集者と歩く日曜市

どっぷりポイント

300年以上続く、日本最大規模の街路市である日曜市は、高知県民の歴史ある「生活市」。日曜市のマップをつくった編集者が、その日に合わせて案内するお店を選び、ガイドします。高知の風土や出店者の人柄に触れて、高知にどっぷりハマる日曜市の魅力をお伝えします。



開催期間／2025年5/18・7/13・9/21・11/16

※上記以外の日程は、Webサイトを参照ください。

集合場所／高知市追手筋付近(※集合場所は申込時に要相談)

所要時間／約60分 設定時間／8:30～9:30

料金(一人当たり税込み)／3,000円

定員(催行人数)／1名～5名

申込締切日／前日正午まで

申込方法／お問い合わせフォーム

交通アクセス／高知龍馬空港から車で約30分

JR高知駅から徒歩10分

注意事項

雨天時は出店者が少なくなるため、ガイド時間が短くなる可能性があります。

詳しくは  
こちら



申込先  
問い合わせ

日曜市の歩き方マップ製作委員会  
<https://www.senkosya.info/contact-nichi>



## どっぶり高知旅

# 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。古き良き文化を大事にする暮らしをここで体験。

お問い合わせください

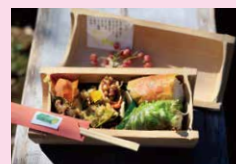
## 1 いにしえから未来をつなぐ道、土佐塩の道ウォーク

### どっぶりポイント

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。オプションの竹べんとうは、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。



開催期間／10月～5月(年末年始を除く)  
集合場所／コースにより設定します(香美市香北町、または物部町)  
所要時間／6時間  
設定時間／9:00～15:00  
料金(一人当たり税込み)／4,500円  
定員(催行人数)／10名～40名(41名以上は要相談)  
申込締切日／2週間前まで  
申込方法／電話  
交通アクセス／高知龍馬空港から車で約50分  
最寄り駅JR土佐山田駅から車で約40分(いずれも、コースにより異なります)



### 注意事項

- コースには一部急な坂道や滑りやすい箇所も含まれます。
- 履きなれた運動靴、体温調節ができる服装、リュックサックでお越しください。
- 別料金で、竹べんとう(1,500円)または、塩の道弁当(1,300円)のご用意ができます。※中身は同じで容器が変わります。事前にご相談ください。
- ご要望によりコースや所要時間など調整可能です。

申込先  
問い合わせ

土佐塩の道保存会(香美支部) [Tel.090-7622-1112](tel:090-7622-1112)

## 2 土佐和牛とジビエを物部川流域の地酒で楽しむ、大人のアウトドアBBQ

### どっぶりポイント

清流が流れる、緑豊かな日ノ御子河川公園キャンプ場で、雲の上の牧場「津野山畜産公社」直送の土佐和牛と、物部町の山奥にある「高知ジビエ工房」の鹿肉の競演! 香美市のいなか料理と共に、物部川流域の地酒やクラフトビール、ワインなどのペアリングが楽しめます。



開催期間／通年(8/13-16前後の週末を含む10日間程度を除く)  
集合場所／日ノ御子河川公園キャンプ場(香美市香北町西峯59)  
所要時間／90分  
設定時間／12:00～13:30  
料金(一人当たり税込み)／5,000円※お飲み物は別途  
定員(催行人数)／10名～30名(31名以上は要相談)  
申込締切日／1か月前まで 申込方法／電話  
交通アクセス／高知龍馬空港から車で約40分  
高知自動車道 高知ICから車で約45分



詳しくは  
こちら



### 注意事項

- 屋根付きの会場のため雨天決行、荒天時は中止します。
- 食べ放題、飲み放題ではありません。
- 通訳ガイドが必要な場合は、別途(有料)ご相談ください。

申込先  
問い合わせ

株式会社ラフディップ [Tel.0887-59-2500](tel:0887-59-2500)  
<https://www.rufdip.com/>

## 3 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)

### どっぶりポイント

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、澄んだ空気のなか、宿主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。



開催期間／通年  
集合場所／まきの宿(香美市物部町大栃1469-2)  
所要時間／1泊2日  
設定時間／1日目16:00～2日目10:00  
料金(一人当たり税込み)／基本料金平日12,000円+夕食代  
定員(催行人数)／1名～5名  
申込締切日／宿に準ずる  
申込方法／宿泊予約フォーム  
交通アクセス／高知自動車道 南国IC、高知龍馬空港から車で約45分  
JR土佐山田駅からバスと徒歩で約45分



詳しくは  
こちら



### 注意事項

- 朝散歩は歩きやすい靴をご用意ください。雨天時は中止いたします。
- 御幣切り体験、大栃朝散歩、保険料、朝食代については現地決済にてお願いします。

申込先  
問い合わせ

まきの宿 [Tel.0887-53-9480](tel:0887-53-9480) (平日10:00～20:00)  
<https://makinoyado.com/>



# 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、  
衣装を身にまとして記念撮影をしながら  
「土佐絵金歌舞伎」にどっぷり浸ろう!



## モデルコース

9:15 高知駅



9:59 あかおか駅



10:00頃 「絵金蔵」「弁天座」で体感!  
昼食(手作り幕の内弁当)



13:00頃 赤岡まち歩き



13:59 あかおか駅



14:07 夜須駅

ヤ・シィパークでお買い物  
手結港可動橋などを散策



幕末の絵師「絵金」の芝居絵屏風を収蔵する  
美術館。鮮やかな色彩とおどろおどろしい表現  
を館内ガイドの解説で楽しめる。

絵金蔵の後は、弁天座で体験



「奈落」など普段は見ることが  
できない歌舞伎の舞台裏を見学!

舞台正面で  
記念撮影!



羽織ったら



体験したあとは、かつ  
て香南の商都として栄  
えた古い町並みを散  
策してみよう!



たくさんの着物の中から  
好きな着物を選んで



弁天座特製もなか  
アイスでちょっと休憩



地元で人気の手作り幕の内弁当を  
食べられるプランもあるよ!

物部川エリア



「絵金蔵」「弁天座」で体感!  
赤岡で継承してきた絵金文化

ご予約・問い合わせ

TEL 0887-57-3060 (弁天座)

※【対象年齢】小学生以上

※歌舞伎メイクは行いません。歌舞伎メイクをご希望の場合は別途、  
お問い合わせください。

開催期間/通年 所要時間/2時間~2時間45分

定員(催行人数)/5名~40名

料金(一人当たり税込み)/大人(中学生以上)4,900円・小人(小学生)4,000円

予約締切/1か月前まで(要相談)

※手作り幕の内弁当の料金は含みません

集合場所/絵金蔵(香南市赤岡町538)

交通アクセス/高知龍馬空港から車で約15分・高知駅から鉄道で約45分

申込方法/電話

弁天座  
ホームページ





## どっぷり高知旅

# 嶺北

## エリア



大川村 本山町 大豊町 土佐町 大豊IC おおすぎ

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。



## 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

### どっぷりポイント

エメラルドグリーンに輝く清流汗見川沿いを、電動自転車で走るサイクリングツアーです。知る人ぞ知る世界的に有名な地質や絶景の川岸などを巡ります。サイクリングのあとは、地元民がおススメのお食事処「カドヤ」で、汗見川を見ながらのランチタイム!



開催期間/日曜のみ  
集合場所/吉野川ライミングセンター駐車場  
(本山町吉野 705-152-3)  
所要時間/3時間30分(昼食時間含む)  
設定時間/9:00~12:30  
料金(一人当たり税込み)/6,600円  
定員(催行人数)/2名~6名  
申込締切日/3日前まで  
申込方法/メール  
交通アクセス/高知龍馬空港から車で約1時間  
高知自動車道 大豊ICから車で約25分



### 注意事項

- 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。(キャンセル料不要)
  - 履き慣れた運動靴、動きやすいパンツ(スカート不可)でご参加ください。
  - 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

詳しくは  
こちら



申込先  
問い合わせ

レイホウドリフター  
<https://tosareihoku-kanko.com/play/doppuri-asemikawa/>

## 2 土佐のおきやく文化を体験 いしはらのおきやくランチ(日帰りプラン) 大人の修学旅行(1泊2日プラン)

### どっぷりポイント

**ランチプラン**日帰りのお客様にも石原の「おきやく」を体感してほしいと、地元のおんちゃん、おばちゃんが集合!その日に捌いた新鮮な親鳥を食す(せつちゃんのだどり炭焼きBBQ)など希少なおもてなしに、お腹だけでなく心も満たされること間違いなしです。

**宿泊プラン**小学生時代にタイムスリップ?!

旧:石原小学校の校舎で、地元の方と一緒に夕食で使う竹食器を手づくりしたあとは、地酒「桂月」と皿鉢料理、箸拳(はしけん)遊びなど、土佐の「おきやく」文化をどっぷり体感できます。



開催期間/通年  
集合場所/石原コミュニティセンター(土佐町西石原1228)  
所要時間/ランチプラン60分~120分・宿泊プラン1泊2日  
設定時間/ランチプラン11:00~14:00  
宿泊プラン1日目15:00~・2日目~9:30  
料金(一人当たり税込み)/ランチプラン4,000円・宿泊プラン19,800円  
定員(催行人数)/ランチプラン10名~40名・宿泊プラン10名~30名  
申込締切日/1か月前 申込方法/電話  
交通アクセス/高知龍馬空港から車で約1時間10分  
高知自動車道 大豊ICから車で約35分

詳しくは  
こちら



### 注意事項

- アレルギーの内容によっては対応できない場合もあります。
- ランチプランの「親鳥200g」を「土佐あかうし180g+親鳥100g」に変更可(プラス1,500円)
- 香る竹食器づくりは、汚れてもよい恰好でご参加ください。
- 宿泊施設には、タオル、パジャマ、アメニティグッズはありません。(ドライヤー、シャンプー、リンス、ボディシャンプーは有り)

申込先  
問い合わせ

土佐町 観光コーディネーター 島崎 Tel.080-6287-2363

## 3 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(日帰り・1泊2日プラン)

### どっぷりポイント

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)を完遂したあかつきには、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、たけのこ寿司とうどんの昼食付きです。



開催期間/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)  
集合場所/石原コミュニティセンター 駐車場  
(土佐町西石原1228)  
所要時間/日帰りプラン7時間・宿泊プラン1泊2日  
設定時間/日帰りプラン9:00~16:00  
宿泊プラン9:00~翌16:00  
料金(一人当たり税込み)/日帰りプラン18,000円  
宿泊プラン30,000円  
定員(催行人数)/2名~4名  
申込締切日/1週間前まで 申込方法/電話  
交通アクセス/高知龍馬空港から車で約1時間10分  
高知自動車道 大豊ICから車で約35分

詳しくは  
こちら



### 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  
問い合わせ

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



## どっぷり高知旅

# 東部

## エリア

馬路村 安芸市 北川村 東洋町 安田町 室戸市 芸西村 土佐くろしお鉄道 55 493 55 3

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。

## 2 自然と食のつながりを辿る! 朝の伊尾木洞さんぽと 高知で人気の直販所でお買い物

### 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。伊尾木洞さんぽのあとは、県内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



開催期間／通年(年末年始を除く)  
集合場所／伊尾木洞第一駐車場(安芸市伊尾木177-9)※国道海側  
所要時間／90分 設定時間／①8:30～10:00 ②9:30～11:00  
料金(一人当たり税込み)／大人(中学生以上)1,100円・こども(小学生)600円  
未就学児無料 ※乳幼児不可

定員(催行人数)／10名～40名  
申込締切日／4日前まで 申込方法／予約フォーム  
交通アクセス／高知龍馬空港から車で約1時間  
高知自動車道 南国ICから車で約1時間

### 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。

詳しくは  
こちら



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

## 1 船の上で朝日を拝む極上の鮮度体験! 五感で感じるしらす漁師ツアー

### どっぷりポイント

早朝から遊漁船に乗船。漁師さんのしらす漁出航に合わせて、朝日を拝みながら遊漁船で釣り体験。リアルな漁業の現場に迫ります。「じゃこゼミナール」を受けた後は、自分で盛り付けできる「ちりめん丼」を食べて、「しらす旅」をコンプリート。ちなみに...しらす、じゃこ、ちりめんは、同じものを指します。その秘密は、じゃこゼミナールで!



開催期間／4月(通年開催検討中)  
集合場所／安芸漁業協同組合駐車場(安芸市津久茂町2)  
所要時間／約6時間  
設定時間／6:30～12:30  
料金(一人当たり税込み)／18,700円  
※船釣り体験が漁港内探検に変更になった場合は、9,350円  
定員(催行人数)／5名～16名  
申込締切日／3/31(月)まで  
申込方法／予約フォーム  
交通アクセス／高知龍馬空港から車で約1時間  
高知自動車道 南国ICから車で約60分



### 注意事項

【参加申込状況の共有・参加意思の確認】①申込締切日の時点で、申込状況を電話等でご連絡いたします。②前日15時の時点で、天候判断等を行い、プログラム内容を電話等で共有します。  
【天候による判断】前日の15時の時点で天候不良で遊漁船を出せない場合、船釣り体験は中止し、漁港内探検に変更いたします。  
【参加希望者が規定人数に達しない場合】①申込締切日に、参加希望者が5名を下回る場合は、中止となります。②前日の15時の時点で天候判断のご連絡をいたします。この時点でキャンセル等発生し、参加者が3名を下回る場合は天候に関わらず、船釣り体験が、漁港内探検に変更となります。  
【お客様の都合によりキャンセルされる場合】天候による体験内容の変更に関わらず、次のキャンセル料をいただきます。体験実施日から起算して8日前まで無料・7日～2日前30%・5,610円(税込)・前日50%・9,350円(税込)・当日キャンセル及び無連絡・不参加100%・18,700円(税込)

詳しくは  
こちら



申込先 安芸漁業協同組合 TEL0887-35-1122 (事務局:安芸市観光協会)  
問い合わせ <https://www.akikanko.or.jp/doppuri/aki-shirasu.html>

## 3 室戸岬灯台に入れる!! 室戸ユネスコ世界ジオパークの 室戸岬ツアー

### どっぷりポイント

室戸岬灯台(1899年設置)の内部に入り、太平洋を一望したり、直径2m 60cmの巨大レンズを間近で見たりします。灯台横に今なお残る、灯台守が暮らしていた石造りの官舎も見学できます。岬エリアでは、大地の成り立ちやその上に広がる生態系などを、個性豊かな地元ガイドが案内します。



開催期間／通年  
集合場所／室戸岬灯台入り口駐車場(室戸市室戸岬町)  
所要時間／120分  
設定時間／9:00～17:00(最終受付15:00)  
料金(一人当たり税込み)／1,000円  
定員(催行人数)／10名～40名  
申込締切日／1か月前まで  
申込方法／電話  
交通アクセス／高知龍馬空港から車で約1時間40分  
高知自動車道 南国ICから車で約2時間



### 注意事項

●警報発令時や荒天で散策に危険が伴う場合は、中止とさせていただきます。中止の場合はキャンセル料はかかりません。●螺旋階段や海岸を歩きますので、スカート・ハイヒールの着用はご遠慮ください。

詳しくは  
こちら



申込先 室戸世界ジオパークセンター TEL0887-23-1610  
問い合わせ



今日・明日遊べる！

予約 **オンラインで**

**直前予約！**

自然を満喫！

**高知を**

遊び尽くせ！

**体験プログラム**  
はこちら！








やなせたかしゆかりの地



高知 **ものべがわエリア** 観光博

**ものべすと**

**ものべがわエリア観光博「ものべすと」開催中！**

令和8年2月8日(日)まで

南国市、香南市、香美市のある「ものべがわエリア」は2025年度前期の連続テレビ小説「あんぱん」主人公の夫のモデルとなったまんが家・やなせたかしさんのふるさとです。そのものべがわエリア全体を博覧会会場ととらえ、約1年間にわたって、地域ならではの自然や文化、歴史、食に触れられるイベントや企画を実施します。

物部川エリアでの観光博覧会実行委員会  
☎088-802-5050 (一般社団法人 物部川DMO 協議会 事務局)



高知県公式観光WEBサイト

[公式サイト]

**こうち旅ネット** KOCHI TABINET

(公財) 高知県観光コンベンション協会  
☎088-823-1434 (営業時間：平日8時30分～17時15分)

**旬** のイベント情報

様々なイベント情報を随時掲載！  
見逃さないイベントが目白押し！

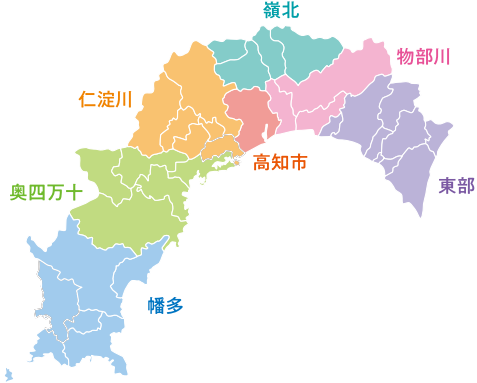


**交通アクセス情報**

高知県内の移動についてはコチラから



..... **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

体験情報をチェック!!



**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

体験情報をチェック!!



**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》9時～17時

体験情報をチェック!!



**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

体験情報をチェック!!



**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

体験情報をチェック!!



**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

体験情報をチェック!!

