

Photo



あっちいき、こっちいき。

Take free



土佐巡里

tosameguri



Tea



Gift



Trip



Morning

Fun



Bread

Lunch



Souvenir



Feel

Break time



Delicious



高知家

あっちいき、こっちいき。 土佐巡里 tosameguri

集落活動センターを
知っていますか？

集落活動センターとは、住み慣れた地域への愛着と、「これからもここに住み続けたい」という想いを持つ地域住民の方々が、旧小学校や集会所などを拠点に、それぞれの地域の困りごとや、取り組んでみたいことに、チャレンジする仕組みです。

この冊子では、そんな集落活動センターの中から、カフェやお食事どころ、様々な体験ができるところをご紹介します。

Contents

- 03 エリア別周辺探索MAP
あっちいき、こっちいき。
- 15 嗅いだり、眺めたり
花を探してあっちいき。
- 19 ちょっと足をとめておみやげでも
えいもん探しでひとやすみ。
- 23 まだまだ知りたい
イベントカレンダー・
お問い合わせ先

高知フォトスポット100選
土佐であいほ動物園

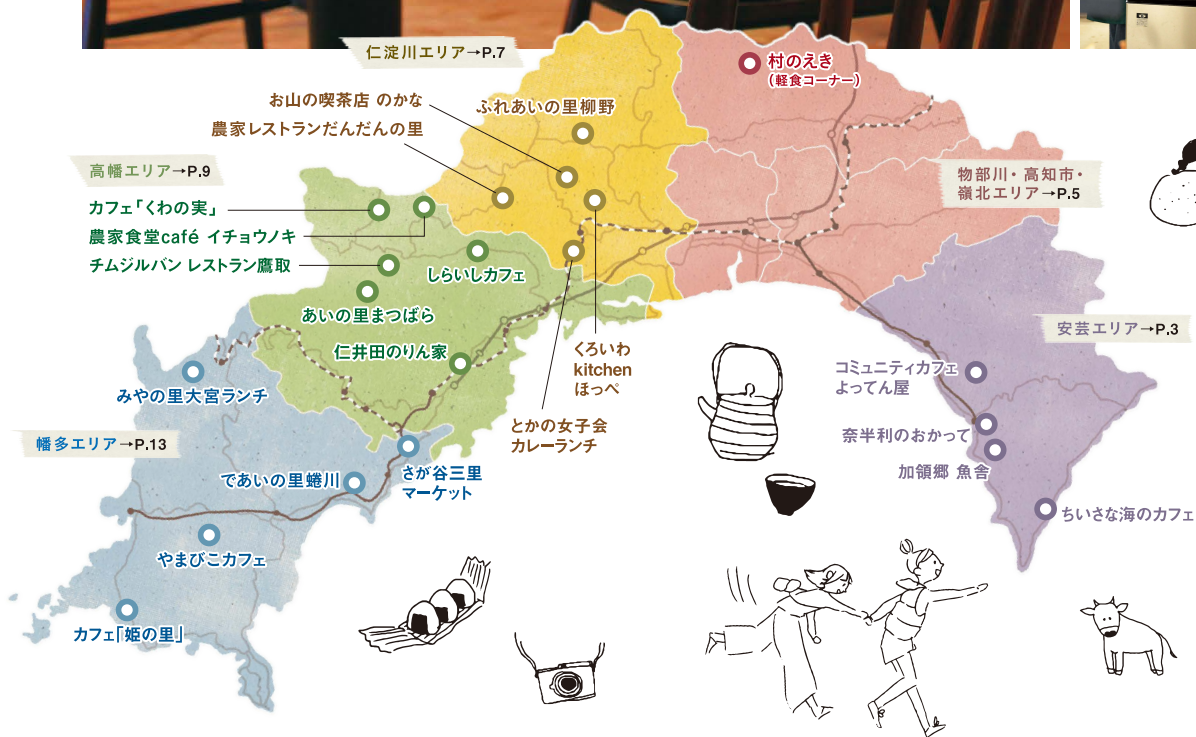
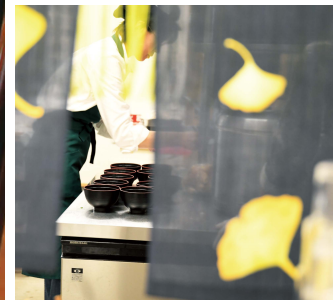


表示アイコン



思い出の1枚を残せるフォトスポットを各マップの中にアイコンで表示しています。旅のプランの参考にぜひご利用ください。

詳細は、**とちよここうち** 検索



QRコードの使い方



QRコードを読み取ることで、あなたが今いる場所から行きたい観光地、スポットまでの移動時間、距離等をご案内します。

- 1 本誌にあるQRコードを読み取ります。
- 2 読み取り内容・ピックアップ内容どちらを選んでもOK。選んだ方をタップします。
- 3 右下の青いマークをタップ。
- 4 目的地までの距離・所要時間が表示されます。

※QRコードを読み取る専用のアプリをダウンロードする必要があります。
※スマホ・タブレット端末の位置情報を有効にする必要があります。

安芸エリア

Aki Area

「奈半利のおかって」「加領郷 魚舎」では、主にふるさと納税の返礼品用の加工品を地元住民が力を合わせて製造、週末にはランチを提供している。

「コミュニティカフェよってん屋」「ちいさな海のカフェ」は誰でも気軽にオシャレしながらケーキやコーヒーを召し上がっていただきたい、そんな思いで営業している。

むろと廃校水族館も
オススメ



集落活動センターなかやま
【コミュニティカフェよってん屋】

安芸

安芸市役所

ごめん・なはり線

大野台地

奈半利

奈半利町役場

集落活動センターなはりの郷
【加領郷 魚舎】

集落活動センターなはりの郷
【奈半利のおかって】

椎名集落活動センターたのしいな
【ちいさな海のカフェ】

室戸市役所

室戸ジオパーク

室戸ドルフィンセンター

オススメの
コース

愛情たっぷり
の弁当を持って
海岸巡り

8:00 高知IC

約2時間

10:00 ちいさな海のカフェ

10:30 手作りお菓子和コーヒーでほっと一息。

約15分

10:45 室戸ジオパーク

11:45 地質や地形などの世界に誇る地質遺産が見られる自然公園で潮風を浴びてリフレッシュ!

約45分

12:30 奈半利のおかって

13:30 手作りお弁当でランチ

約15分

13:45 大野台地

14:15 晴れた日には室戸の羽根岬から足摺岬まで見渡せる絶景ポイント!

約1時間15分

15:30 高知IC

Pickup



集落活動センターなかやま【コミュニティカフェよってん屋】



※お菓子セット(ケーキ、パン等+コーヒー) (¥350)

「気軽に寄ってってもらいたい」という思いからの名前が付いたそう。毎月1〜2回、火・金曜日限定で開店。地元産の果物や野菜を使ったスイーツやドリンクを提供している。山芋入りシフォンケーキはここでしか味わえない味!



※安芸郡安田町正弘1538 ☎0887-30-1750
☎毎月1〜2回火・金限定
(開催日はその都度告知) 10:00〜15:00

集落活動センターなはりの郷【奈半利のおかって】



※お弁当(¥400・¥500)

地元の農産物を使ったお惣菜やお弁当、パンを販売。釜戸で炊いたお米は艶やかで、まろやかな甘みを堪能できる。土曜日限定のピザも大人気。イートインスペースでは、うどんやおでんも提供している。



※安芸郡奈半利町乙1305-6 ☎0887-38-5548
☎金・土・日曜日 10:00〜17:00(なくなり次第終了)
パン…金・土・日曜日/お弁当…おうち…金・土曜日/お惣菜バイキング…日曜日

集落活動センターなはりの郷【加領郷 魚舎】



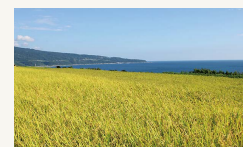
※金目ご飯の炙り丼セット(¥1,500)

漁協女性グループが運営している加領郷魚舎は土・日曜日のみの営業。地元で水揚げされた金目ご飯の炙り丼セットは県外のファンもいるほどの美味しさ。金目鯛の干物や焼き込み御飯なども味わってみて!



※安芸郡奈半利町甲3409
☎0887-38-7851
☎土・日曜日 11:00〜14:00(要予約)

Photo spot



大野台地

晴れた日には室戸の羽根岬から足摺岬まで見渡せる絶景ポイントで、冬には「だるま太陽」を見ることが出来る。

●撮影地：田野町大野(高知市から約53.5km(車で約1時間15分))
●撮影シーズン：通年



椎名集落活動センターたのしいな【ちいさな海のカフェ】



※お菓子とコーヒーのセット(¥300)

毎月2回、お菓子とコーヒーのセットを300円で提供。毎回変わる地元の方の手作りのお菓子を楽しんで! 大人気のむろと廃校水族館に併設している。



※室戸市室戸岬町540
☎0887-98-7020
☎原則第2土曜日、第4木曜日 10:00〜12:00

Photo spot



室戸ドルフィンセンター

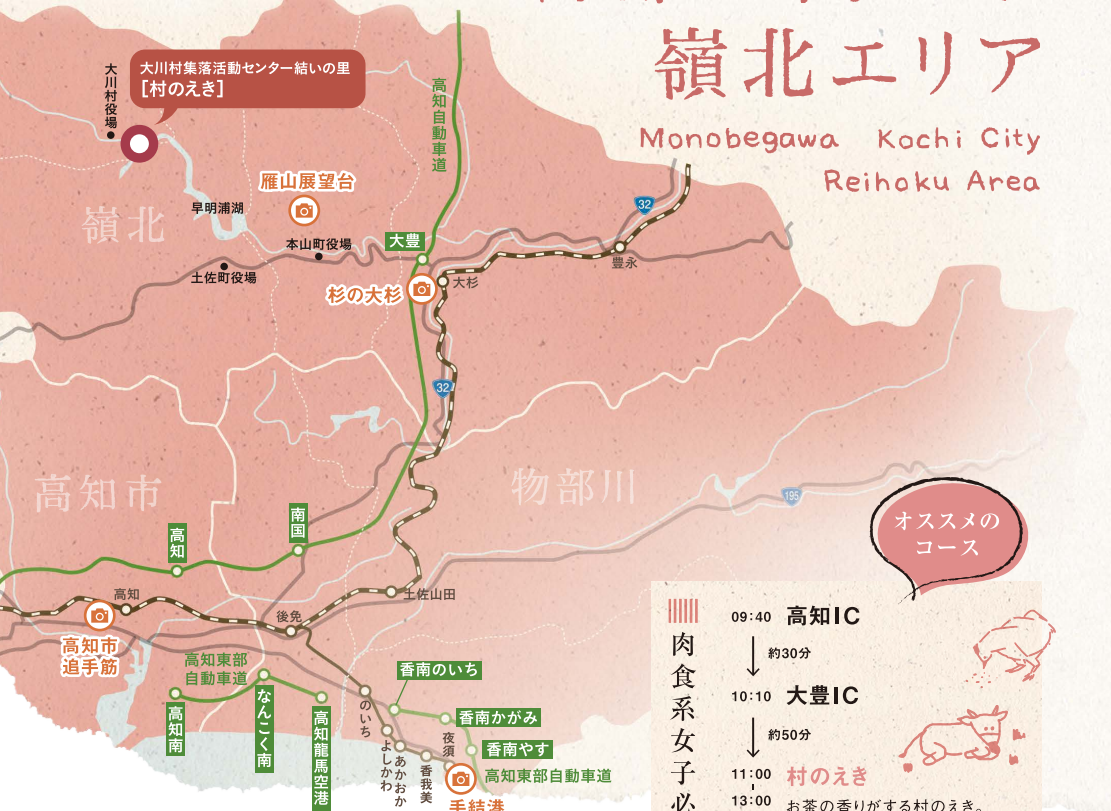
人とイルカの交流施設「室戸ドルフィンセンター」では「見る・触る・通じる・泳ぐ」をテーマに、イルカとのふれあいや一緒に泳ぐプログラムをご用意。一年を通じて、子どもも大人もそろって楽しめるスポットです。

●撮影地：室戸市室戸岬(高知市から約80 km(車で約2時間))
●撮影シーズン：通年



物部川 高知市 嶺北エリア

Monobegawa Kochi City
Reihoku Area



高知県の中心に位置するエリア。大川村の集落活動センター結いの里が運営しているレストラン**村のえき**では、ブランド米やブランド牛の産地として知られる嶺北地域の味覚を楽しむことができる。特に大川黒牛は年間50頭ほどしか出荷されない、まさに「幻の牛」。メニューは事前に電話で確認してから行くのがオススメ。広いキッズスペースも用意されており家族連れにも好評だ。



大川村
村のえき
営業中
↑この上

肉 食 系 女 子 必 見！ 小 さ な 村 の は ち き ん 巡 り

09:40 高知IC
↓ 約30分
10:10 大豊IC
↓ 約50分
11:00 村のえき
お茶の香りがする村のえき。土佐はちきん地鶏の親子丼でランチ。
↓ 約30分
13:30 雁山展望台
展望台からは本山町の市街地や南部の棚田を眺めることができる。
↓ 約30分
14:30 杉の大杉
南大杉、北大杉と呼ばれる二株が根元で合着して寄り添っているように見えることから別名「夫婦杉」とも呼ばれている。
↓ 約15分
15:15 大豊IC
↓ 約30分
15:45 高知IC



Pickup

Photo spot



雁山展望台

蛇行した吉野川が作る地形が、雁が翼を広げて飛び立つ姿に見えることからつけられた「雁山」。展望台からは本山町の市街地や南部の棚田を眺めることができる。



- 撮影地：本山町北山丙（高知市から約43.5km(車で約50分)）
- 撮影シーズン：通年



杉の大杉

国の特別天然記念物に指定されている「杉の大杉」は、太古の昔須佐の男命（すさのおのみこと）が植えたと伝えられ、根元の周囲が約20m、樹高は約60mもある推定樹齢3000年を超える巨木。



- 撮影地：大豊町大杉（高知市から約35km(車で約40分)）
- 撮影シーズン：通年



のんびり過ごす放牧された「あかうし」
#嶺北地域



手結港

手結港入り口にある全国でも珍しい可動橋は長さ32mもあり、警報音とともに遮断機が降り、橋がゆっくりと上がり始める。

- 撮影地：香南市夜須町手結（高知市から約17km(車で約30分)）
- 撮影シーズン：通年



大川村集落活動センター結いの里【村のえき】



#土佐はちきん地鶏の親子丼 (¥750)

軽食は週末のみ営業。地元の野菜や土佐はちきん地鶏、大川黒牛を使った「おかあさん食堂」が8月からオープン。土佐はちきん地鶏の親子丼などお手頃価格で楽しめる。また、月に1度大川ラーメンも提供。詳細はface bookにて情報発信中！

<https://www.facebook.com/ookawamura.yuinosaato/>

〒土佐郡大川村船戸239 ☎0887-84-2233

☎月～火・木～日曜日、祝日 10:00～16:30 / 土・日曜日、祝日 11:30～15:30 (ラストオーダー) (軽食コーナー)
休 水曜日 / (軽食コーナー) 月～金曜日



Photo spot



高知市追手筋

全国に3ヶ所しかない天守と追手門が揃うお城。そしてその2つを1枚の写真におさめることができる全国唯一の場所。

- 撮影地：高知市追手筋
- 撮影シーズン：通年



土佐はちきん地鶏を使った大川ラーメン
#大川村 #村のえき

仁淀川エリア

Niyodogawa Area

奇跡の清流と呼ばれる仁淀川に育まれたこのエリアでは、豊かな自然や地域の皆さんの温かな人情に触れながら、地元で採れた食材をつかった料理も堪能できる。

ここを訪れた大学の先生に「日本のマチュピチュ」と称された石垣棚田の景観が広がる**だんだんの里**では、モーニングとランチを提供している。

ふれあいの里柳野は幼いころよく遊びにいったおばあちゃんの家のような雰囲気。近くにある橋の下には、昔この地域にあった水車が再現されていて、その水車で挽いた「そば粉」は自慢の特産品。

お山の喫茶店のかなと、くろいわkitchen ぽっぺではモーニングを、**とかの集落活動センターあおぞら**ではカレーランチが味わえる。

スノーピークおち仁淀川キャンプフィールドからも近いので、キャンプやラフティングを楽しんだ後はぶらっと立ち寄ってみよう！

いなかのそばで、悠々巡り

08:35 高知IC → 08:50 伊野IC
約15分

09:10 名越屋沈下橋
09:40 日高村名越屋といの町勝賀瀬を結び、仁淀川に残る最下流の沈下橋
約35分

10:15 ふれあいの里柳野
11:30 そば打ち体験では出来たてのそばが食べられる。
【体験メニュー】そば打ち体験(→P.20)
約40分

12:10 スノーピークかわの駅おち
12:40 ここでは仁淀川でのカヌー体験やお買物も楽しめる。隣接する宮の前公園は、秋に150万本のコスモスが咲き乱れる。
約15分

12:55 たいご岩
14:30 本格的な窯で焼くピザ焼き体験！
【体験メニュー】手作りピザ体験(→P.20)
約45分

15:15 伊野IC → 15:30 高知IC
約15分

そば打ち体験

Pickup

集落活動センター柳野 【ふれあいの里柳野】



#うどん定食(¥550)

食事のできるテラスでは、集落の川や棚田などの風景を一望することができる。景色を眺めているとつい時間を忘れてしまうほど。メニューは季節ごとに変わり、その都度旬のものを使用した料理を出してくれる。施設内では、集落で作られた旬の野菜や水車挽きそば粉などを販売している。



所 吾川郡いの町小川柳野大黒田2482
☎ 088-868-2148
営 日・月・水・木・土曜日 8:00~17:00
休 火・金曜日(祝日は営業)

集落活動センターくろいわ 【くろいわkitchenぽっぺ】



#モーニング(¥500)

地元産の野菜や果物などを使った、サラダやデザートが月替わりで楽しめる美味しいモーニングを、50食限定で提供。メインはトーストかおにぎりを選べる。



所 高岡郡佐川町黒原905-1
☎ 0889-20-9703
営 第1土曜日 9:00~11:00

集落活動センターだんだんの里 【農家レストランだんだんの里】



#だんだんランチ(¥700)

モーニングからランチまで営業。おすすめメニューはボリューム満点の「だんだんランチ」と地区の高台にあるキャンプ場にちなんだ「星ヶ窪カレー」。広大な棚田と地区のシンボルである大銀杏を一望できるテラス席がある。



所 吾川郡仁淀川町長者乙2546-11
☎ 0889-32-1833
営 火・木曜日 9:00~15:00

山笑ふ横島集落活動センター 【お山の喫茶店のかな】



#モーニング(¥500)

とかの集落活動センターあおぞら 【とかの女子会カレーランチ】



#カレーランチ(¥350)

地元女性活動グループとかの女子会が作る特製カレーは、毎回100人ものお客さんが集まるほど大人気！ビーフカレーとシーフードカレーが月替わりで楽しめる。



所 高岡郡佐川町東組2692
☎ 0889-20-9860
営 第4水曜日 11:00~13:00



#スノーピークかわの駅おち
スノーピークかわの駅おち
「買う遊ぶ泊まる」仁淀川の豊かな恵みを五感で堪能できる。

●撮影地：越知町越知丙
(高知市から32km(車で約50分))
●撮影シーズン：秋

Photo spot



名越屋沈下橋

●撮影地：日高村名越屋
(高知市から約24km(車で約50分))
●撮影シーズン：通年

Photo spot



高幡エリア

Koban Area

おばちゃんたちの1日は早く、朝4時には施設で準備を始める。訪れる人に溢れんばかりの笑顔と旬の食材を使ったこだわり料理を振舞っている。それも地元のおばちゃんたちからのおもてなしである。

エリア内には、椿原の自然を感じながら食事ができるあいの里まつばらに、本格的な韓国料理を楽しめるチムジルバン レストラン鷹取、季節ごとの料理・内装が訪れる人を飽きさせない農家食堂café イチョウノキ、その日に作った出来たてのパンを食べることができるカフェ「くわの実」などがある。地元の味を堪能した後はセラピーガイドとともに川のせせらぎと四季折々の自然が堪能できるセラピーロードの散策をしてみよう。



雲の上のほっこりグルメとゆるり時間巡り

09:00 高知IC → 09:30 須崎IC (約30分)

約1時間10分

10:40 カフェ「くわの実」

11:30 焼きたてパンがなくなり次第終了! 激レアモーニング

約10分

11:40 ゆすはら雲の上の図書館

12:30 隈 研吾氏設計。森の中のまごど図書館!

約30分

13:00 農家食堂café イチョウノキ

14:00 田舎のごちそうでのごんびりランチ

約10分

14:10 早瀬の一本橋

14:40 川のせせらぎと優しい風に癒やされながら、沈下橋の原形を歩こう。

約50分

15:30 須崎IC

約30分

16:00 高知IC

イラスト: 2人の子供がパンを食べている様子、2人の子供が川を歩いている様子

心も体もキムチいっしょ! 食べて歩いて健康巡り

09:30 高知IC

約30分

10:00 須崎IC

約1時間

11:00 チムジルバン レストラン鷹取

13:00 熱々の石焼きビビンバは絶品! 本格的なキムチ作りも体験できる。

【おすすめランチ】石焼きビビンバ

【体験メニュー】キムチづくり体験 (→P.20)

約30分

13:30 あいの里まつばら セラピーロード

15:30 のんびり歩けば心もカラダも癒される。

約1時間30分

17:00 須崎IC

約30分

17:30 高知IC

イラスト: 2人の子供が川を歩いている様子、2人の子供がパンを食べている様子

Pickup

Photo spot



須崎市JR安和 (トンネル上にある旧道)

海・山・街並み・線路が一望できるポイント。海岸線ぎりぎりを駆け抜けていく列車と風情のある駅舎は、前は海、後ろは山の高知らしい風景

- 撮影地: 須崎市安和 (高知市から約35km(車で約40分))
- 撮影シーズン: 通年



郷地区集落活動センター「奥四万十の郷」 【農家食堂café イチョウノキ】



#津野山はいからうどん (¥700)

元気なお母さん達のおしゃれなお店。ランチメニューは季節ごとに旬の食材を取り入れたこだわり料理。看板メニューは「里芋コロッケ」と「ナスのタタキ」。新メニュー「津野山はいからうどん」は、自生のクレソンと特製ダレで、汁まで飲み干す癖になる味。季節によって様変わりする内装は、ほっこり温かい空間で癒やされる。



所 高岡郡津野町芳生野乙810
☎ 0889-43-9155
営 土・日曜日、祝日 8:00~15:00 休 月~金曜日



現代的な建築はアートとしても楽しめる。
#ゆすはら雲の上の図書館



とても大きい
目印のイチョウの木
#農家食堂café イチョウノキ



集落活動センター「仁井田のりん家」【仁井田のりん家】



#お弁当販売 (¥300~500)

旬の野菜を使用した優しい味付けのお弁当は、地元でも「安くて美味しい」と評判。開店後はすぐ売り切れてしまうため、確実に食べたい場合は前日15時までにご予約を。



所 高岡郡四万十町影野654
☎ 0880-22-8230
🕒 木曜日 11:00~13:00



川でねこが休憩してる...?
#ゴロエモン君 #セラビーロード



沈下橋の原形
#早瀬の一本橋

集落活動センター「まつばら」【あいの里まつばら】



#五色ぶっかけうどん (¥680)

週末のみの営業。料理好きの夫婦が地元で採れた野菜を使ってうどんなどを提供している。ご主人の一番のオススメは特製のタレに漬け込んだジューシーな唐揚げ。お惣菜としても売っている。お土産にも。セラビーロードガイド受付も行っている。



所 高岡郡椿原町松原400-1
☎ 0889-66-0044
🕒 店/9:00~17:30 (木曜日定休)
食事/11:00~14:00 (土・日曜日・祝日のみ)

集落活動センター「おちめん」【カフェ「くわの実」】



#焼きたてパンセット (¥600)

明るめの木調の造りは優しさを感じられる空間。くわの葉を使用した手作りシフォンケーキは、焼きあがるまでになんと4時間もかかるこだわりの特産品。そんな手間暇かけた出来たてシフォンケーキは、とにかくフワフワで、コーヒーと一緒にいただく優雅な気分になれる。



所 高岡郡椿原町田野々1285
☎ 0889-65-1111 (椿原町役場)
🕒 日曜日 8:30~14:00 月~土曜日

集落活動センター「はつせ」【チムジルバン レストラン鷹取】



#石焼ビビンバセット (¥1,100)

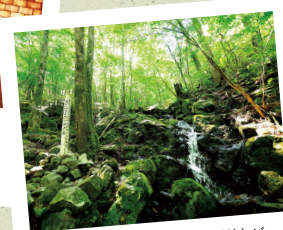
お店の看板商品にもなっている鷹取キムチやビビンバなど本格的な韓国料理が楽しめる。施設内には韓国式低温サウナも併設しており、週末は女性客を中心に満席になることも。どちらも訪れる際には事前に予約を!



所 高岡郡椿原町下折渡206 ☎ 0889-62-3308
🕒 火~日曜日 11:00~14:00 ※完全予約制
🕒 月曜日 (祝日の場合は翌火曜日)

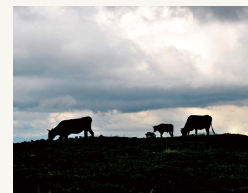


本格的な韓国式低温サウナも楽しめる!
#チムジルバン #レストラン鷹取



ここから196kmの大河(旅)がはじまる。一度は訪れたい
#四万十川源流点

Photo spot

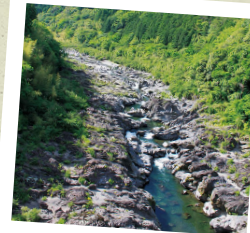


四国カルスト

日本3大カルストのひとつで、晴れた日には南に太平洋、北に瀬戸内海を望むことができる。緑の台地から白い石灰岩が顔を出すカルスト特有の地形の中で、放牧された牛たちが草を食む姿が何とものどか



●撮影地: 椿原町 (高知市から81km (1時間35分))
●撮影シーズン: 通年



地元の名所は見ごたえあり
#あいの里まつばら
#八百とどろ



気分をリフレッシュしたいときにオススメ
#癒し系 #セラビーロード

集落活動センターしらいし 【しらいしカフェ】



#モーニング (¥500)

地元のお母さんたちのおしゃべりで心も満たされる。



所 高岡郡津野町白石甲1421
☎ 0889-56-3870
🕒 第4日曜日 8:00~11:00



幡多エリア Hata Area

オススメの
コース

|||||
ボリ
ュー
ム
モー
ニング
と、
四
万
十
自
然
巡
り

08:00 高知IC
↓ 約1時間
09:00 四万十町中央IC
↓ 約1時間
10:00 であいの里蜷川
11:00 ボリューム満点
蜷川モーニング!

↓ 約40分
11:40 入田河川敷
12:10 四万十川の河川敷。
春には菜の花、
秋には曼珠沙華が咲き誇る。

↓ 約15分
12:25 トンボ自然公園
13:15 世界初のトンボ保護区。76種の
トンボがいる。

↓ 約1時間10分
14:25 四万十町中央IC
↓ 約1時間
15:25 高知IC

辺り一面の自然に囲まれた**みやの里大宮ランチ**はのどかな田舎の風景を眺めながら食事ができる。20名程の地元の女性が3班に分かれて、週替わりで運営し、それぞれの知恵と経験が詰まったメニューを出してくれるので「次のメニューはなんだろう?」と、来る人に飽きさせない楽しみをくれる。普段は地元の人で賑わっているが、誰か来ても慣れ親しんだ雰囲気です。

山林に囲まれた村の中心に位置する**やまびこカフェ**は、この村を愛する人々が集う場所。カフェでは地域の女性グループが中心となって、日替わりランチやバイキングを提供している。併設する「みはらのじまんや」では茶・トマト加工品・ゆず加工品・米など、三原村の特産品も購入できる。

であいの里蜷川は旧蜷川小学校にあり、宿泊施設としても利用可能。地域の人々と大学生の交流の場にもなっており、室内からグラウンドを眺めるとノスタルジックな気分がさせてくれる。

さが谷三里マーケットは、片坂バイパス黒潮瀬ノ川IC近くにあり、色とりどりのフラフが目印。直販所(木・金曜日)では、地元の農産物や加工品も購入できる。

カフェ「姫の里」は、新たに整備した施設で、地域の方の集いの場、地域外の方との交流の場となっており、笑顔に囲まれながら、モーニングやランチを楽しむ。

Pickup

大宮集落活動センターみやの里 [みやの里大宮ランチ]



極サバ定食 (¥550)

地元農家さんから買った新鮮な食材を使った料理をリーズナブルな価格で食べることができる。メニューは日替わりなので毎回違った味を楽しむことができ、地元の住人が足しげく通うほどの美味しさ。

〒四万十市西土佐大宮1578
☎ 0880-53-2100
🕒 第2・第4木曜日 11:30~13:30

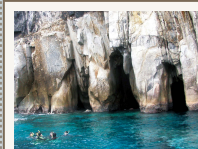
集落活動センターであいの里蜷川 [であいの里蜷川]



よくんぼモーニング (¥600)

モーニングは2種類あり、なかでもオススメは「蜷川コロッケ」。サクサクの衣とホクホクで上品な味わいは、ここでしか食べることのできない限定品。黒潮町産の食材で作っている。

〒幡多郡黒潮町蜷川660-1 ☎ 0880-44-2010
🕒 第1・第3日~月曜日 8:00~11:00
🕒 年末年始、8/13~15



セツ洞

黒潮が白亜の断崖につくった大自然の芸術。いくつかの洞窟は中であつたっており、内部は神秘的な世界が広がる。

● 撮影地: 宿毛市沖の島
高知市から片島港まで約133km (車で約2時間30分)
片島港から定期船で、弘瀬港まで1時間5分~1時間20分
● 撮影シーズン: 通年

三原村集落活動センターやまびこ [やまびこカフェ]



アジの南蛮定食 (¥600)

集落ごとのグループで日替わりランチを提供している。野菜などの地元食材を活かしたメニューは、ヘルシーなのに満足できる。来た人に「家庭的で食べ慣れたものを食べてほしい」という気持ちで、素材の味を生かした優しい味付けで提供している。日当たりの良い店内は地域住民の交流場所にもなっている。

〒幡多郡三原村宮ノ川1130
三原村農業構造改善センター内
☎ 0880-31-7839
🕒 月~土曜日 9:00~16:00
(ランチ11:30~13:30) 🕒 日曜日

集落活動センター佐賀北部 [さが谷三里マーケット]

地元のお母さんによる地元食材の手作りモーニングは全3種類。直販所に併設されており、買い出しを兼ねた憩いの時間としても重宝されている。お弁当の注文も受付けている。(要予約) ゆずジャム・鯖ねえ(ゆずと鯖、みそを和えたもの)などの加工品も販売している。

〒幡多郡黒潮町瀬ノ川46-1 ☎ 0880-55-7272
🕒 第1木曜日 10:00~13:00

Photo spot



ヒメノボタンの里

ヒメノボタンを始めとする多くの絶滅危惧種の山野草が咲く自然公園。四季折々の自然を楽しむことができることから、四国八十八景にも選定されている。

● 撮影地: 幡多郡三原村星ヶ丘
(高知市から約129km
(車で約2時間15分))
● 撮影シーズン: 通年



姫ノ井集落活動センター「姫の里」 [カフェ「姫の里」]

地域の方の協力のもと、月に2回、モーニングとランチを提供している。なかでも大月町産の鶏を使った定番メニュー「チキン南蛮定食」は不動の人気! パウンドケーキ、ロールパイなどの手作りスイーツでまったりティータイムを!

〒幡多郡大月町姫ノ井1414-1 ☎ 0880-74-0634
🕒 第2・第4水曜日 9:00~13:30 (モーニングは11:30まで)



チキン南蛮定食 (¥600)

花を探してあっちいき。

中山間地域では、地域住民の方々が豊かな自然を大切にしながら、自然とともに暮らしています。花盛りの季節には、イベントを開いてみんなで花を楽しみます。

地域の方々の心のこもった花を見に行ってみませんか。きっと元氣がもらえるはずです。



安芸エリア

げいせい桜まつり

開催時期 3月下旬～4月上旬
(特定の1日のみ)

開催場所 桜ヶ丘公園

様々な種類の桜が約2,000本ある桜ヶ丘公園。和楽器演奏やお茶席、地元の美味しいものを販売する屋台が並ぶイベントです。



お問い合わせ
芸西村企画振興課
☎ 0887-33-2114



安芸エリア

魚梁瀬桜まつり

開催時期 4月上旬

開催場所 魚梁瀬丸山公園

丸山公園は約200本の桜が咲き誇り、公園内に復元された魚梁瀬森林鉄道の機関車が走ります。ステージイベントや餅・菓子投げ、五目寿司などの販売を行います。



お問い合わせ
集落活動センターやなせ
☎ 0887-43-2211

物部川エリア

西川花祭り

開催時期 3月中旬～4月上旬

開催場所 西川花公園



西川の山に花を咲かそうと有志が集い20年以上の歳月をかけて丹精込めて手入れをしてきました。桜、ハナモモ、菜の花が一堂に咲き誇り、2万人が訪れます。花祭り期間中は出店もあり、花と人で賑わいます。



お問い合わせ
香南市観光協会
☎ 0887-56-5200

安芸エリア

土佐寒蘭展示会

開催時期 11月中旬

開催場所 集落活動センターなかやま

土佐愛蘭会中山支部の皆さんが、大切に手間暇かけて育てた土佐寒蘭が勢揃いしています。当日審査を行い各賞が決まります。ぜひ皆さん親に来てください。



お問い合わせ
集落活動センターなかやま
☎ 0887-30-1750



嶺北エリア

岸ツツジほのぼの体験ツアー

開催時期 4月下旬の日曜日

開催場所 吉野クライミングセンター～汗見川ふれあいの郷清流館



エメラルド・グリーンに輝く汗見川とその岸辺に咲く岸ツツジを愛でながら、地元ガイドの案内でそぞろ歩くフットパス・イベントです。ゴール後は、地元のお母さん自慢の里山料理バイキングと苅玉づくり体験などが楽しめます。

● 岸ツツジ

紫がかったピンク色の小さな花。岸辺の岩にしがみつこうように咲く姿が可憐。4月下旬が見頃。



お問い合わせ
集落活動センター「汗見川」
汗見川ふれあいの郷清流館
☎ 0887-82-1231



仁淀川エリア

バイカオウレン花祭り

開催時期 2月中旬～3月上旬

開催場所 集落活動センター加茂の里



加茂地区には、佐川町出身の牧野富太郎博士がこよなく愛した「森の妖精」と呼ばれる花、シコクバイカオウレンの数十万株もの群生地があり、地域の皆さんが周辺の環境整備も行いながら保護活動を行っています。花が見頃を迎える2月から3月にかけて、集落活動センターでのPRイベントや群生地等を見学するウォーキングイベントを開催しています。



お問い合わせ -----
集落活動センター加茂の里
☎ 0889-20-9302



仁淀川エリア

牧野富太郎博士の聖地を歩く

開催時期 6月上旬

開催場所 虚空蔵山わんぱく広場周辺

わんぱく広場周辺には、佐川町出身の牧野富太郎博士が命名した希少植物のフクリンササユリが約500本自生していて、地域の皆さんが周辺の環境整備も行いながら大事に育てています。花が咲く6月上旬に毎年鑑賞会を開催しています。



お問い合わせ -----
どかの集落活動センターあおぞら
☎ 0889-20-9860

嶺北エリア

福寿草まつり

開催時期 2月中旬～3月上旬

開催場所 福寿草の里

大豊町の南大王集落では、「春を告げる花」と言われる黄色くて可愛らしい福寿草が約5万株ほど自生しており、地域の方により大切に手入れがされています。まつり期間中に販売される、温かいうどんちし寿司も大好評！休憩所の囲炉裏を囲んでほっと一息。こころもからだもぽかぽかになりますよ♪是非遊びにお越しください。



お問い合わせ -----
福寿草の里
☎ 090-8972-6225
(福寿草を育てる会副会長氏原学)



仁淀川エリア

おがわ桜まつり

開催時期 3月下旬

開催場所 尾川地区集落活動センターたいこ岩



県立大学の学生サークル「活輝委員会創生実行委員会」の発案により始めたイベント。桜並木を歩くウォークラリーや楽しいステージを企画しています。尾川のきれいな桜をぜひ見に来てください！



お問い合わせ -----
尾川地区集落活動センターたいこ岩
☎ 0889-22-1994

高幡エリア

四国カルストの麓に咲く 3万株のキレンゲシヨウマ

開催時期 花期は7月下旬～9月上旬

開催場所 百一草園

梶原町四万川地区が誇る自然植物園「百一草園」。その代名詞は、宮尾登美子原作「天涯の花」で知られるキレンゲシヨウマ。その美しい黄色の花は、林内の灯火のようです。キレンゲシヨウマの花期以外でも、2月から10月まで、400種類以上の山野草が咲き続けます。(大雨や台風接近の際は入園できません)



お問い合わせ -----
百一草園
☎ 090-8977-3751



幡多エリア

オンツツジ祭り

開催時期 4月中旬(10日間程度)

開催場所 幡多郡大月町姫ノ井



約1,000本の自生のオンツツジが、鮮やかな赤やピンクで斜面を彩ります。地域の人々でこころを込めて管理しています。ぜひ見に来てください。



お問い合わせ -----
姫ノ井集落活動センター「姫の里」
☎ 0880-74-0634



高幡エリア

みなみのひまわり

開催時期 8月初旬～9月

開催場所 大野見集落活動センターみなみ前



畑いっばいに広がる黄色いじゅうたんのようなひまわり、ぜひ見に来てくださいね！集落活動センターへもお立ち寄りいただき、皆さんとお茶を飲みながら楽しいお話ししましょう。



お問い合わせ -----
大野見集落活動センターみなみ
☎ 0889-59-1360

幡多エリア

バラ祭り

開催時期 5月下旬(10日間程度)

開催場所 四万十市西土佐大宮



住民と大学生達のワークショップの中から生まれた地域のバラ園です。ひっそりとした集落に多くの人が訪れることを夢見て、約700㎡の畑に、2014年から約300株のバラを植え、30名足らずの住民が真心をたっぷり注いで育ててきました。



お問い合わせ -----
大宮集落活動センターみやの里
☎ 090-1003-1710
(大宮下部落区長 尾崎 裕人)

えいもん探しでひとやすみ。

あっちいき、こっちいきしている途中でみつけた地域のえいもの。
これってもしかして旅のおみやげにちょうどいいかも。
ちょっと疲れたなら、ひとやすみしておみやげ選びもいかが？
お店が開いているか、事前に確認してから行くのがオススメ。



イチジクジャム

奈半利町の特産品のひとつ「イチジク」を使ったジャムです。奈半利町の魅力がギュッと詰まっています。

-----購入できるところ-----

奈半利のおかって
L 安芸郡奈半利町乙1305-6 ☎0887-38-5548

金目鯛の干物

奈半利で獲れる高級魚「金目鯛」を干物にしました。干物にすることで旨味がギュッと詰まり、ご飯のお供に最高！炊き込みご飯も人気です。品切れの場合がありますので事前に連絡をしてください。

-----購入できるところ-----

加須郷魚倉
L 安芸郡奈半利町甲3409 ☎0887-38-7851



自然薯 (11月下旬～12月)

集落活動センターなかやまでは、「中山を元気にする会」が中心となり自然薯の栽培を行っています。きめ細かいとろろはお餅のような粘りがあります。とろろのバック販売も行っております。

-----購入できるところ-----

味工房じねん
L 安芸郡安田町正弘566 ☎0887-39-2366
輝るぼーと安田・土佐の元氣市
L 安芸郡安田町安田1716-6 ☎0887-38-3320
集落活動センターなかやま
L 安芸郡安田町正弘1538 ☎0887-30-1750

白玉糖

芸西村の伝統製法でつくられた白玉糖。調味料としてはもちろんですが、お茶うけとしても美味しくいただけます。

-----購入できるところ-----

琴ヶ浜かつぱ市
L 安芸郡芸西村和食甲452-1 ☎0887-33-2990

野菜のピクルス、ドレッシング、手作り菓子

朝早くから地元の女性メンバーが山海の恵みを手際よく調理。地元で採れた野菜をピクルスにしたり、果物はジャムに。パウンドケーキなどスイーツなども全て手作り。

-----購入できるところ-----

奈半利のおかって
L 安芸郡奈半利町乙1305-6 ☎0887-38-5548

ピンもかわいい



しそごち

汗見川地区で栽培された「しそ」を、本山町の食品会社「さめうらフーズ」が商品化。しその香りと風味が濃縮されています。

-----購入できるところ-----

川村商店
L 長岡郡本山町沢ヶ内490 ☎0887-82-1754
本山さくら市
L 長岡郡本山町本山582-2 ☎0887-76-2252
サンシャイン本山
L 長岡郡本山町本山580-1 ☎0120-46-3481
さめうらフーズ直営ショップ SORA
L 長岡郡本山町本山526-3 ☎0887-72-9232

みかんジャム

特産の山北みかんや生姜を使ったジャム!! 甘酸っぱいみかんと、ほんのり生姜の香りがします。

-----購入できるところ-----

あぐりのさと
L 香南市香我美町口西川271-I ☎0887-54-2128

のいち駅内売店
L 香南市野市町西野 ☎0887-56-5200



プリンだけでこんなにある



玉緑茶

地元で育てたお茶は渋みが少なく飲みやすい味。口当たりはさっぱりとしていて油ものとの相性もぴったりです。

-----購入できるところ-----

村のえき(直販コーナー)
L 土佐郡大川村船戸239 ☎0887-84-2233



びわ葉茶

稲生地区には多くのびわが自生しており、びわの葉特有の風味と山の香りを味わえます。お年寄りたちが作った稲生への愛がこもったびわ葉茶です。

-----購入できるところ-----

J A 南国市「風の市」
L 南国市左右山102-1 道の駅南国「風良里」内 ☎088-980-8011
J A 南国市「かざぐるま市」
L 南国市上野田320-1 ☎088-863-5914

土本観光果樹園の加工品

果樹園で育てた果物を使った手作りのジャムやドレッシング。果肉たっぷり素材の味を楽しめます。

-----購入できるところ-----

集落活動センターくろいわ
L 高岡郡佐川町黒原905-1 ☎0889-20-9703

黒岩じるしのスイーツ

地元産の果物や生姜、お茶などを使ったプリン、ケーキなど本格的なスイーツ。地元の酪農家の風味豊かな牛乳「地乳(ぢちち)」を使用しています。(品切れのときもあるので事前に問い合わせてください。)

-----購入できるところ-----

集落活動センターくろいわ
L 高岡郡佐川町黒原905-1 ☎0889-20-9703



400人クッキー

人口400人の大川村の若手メンバーが嶺北の米粉と大川村の小麦粉を使って開発したクッキー。玉緑茶の風味がふんわり広がります。お土産にもおすすめです。

-----購入できるところ-----

村のえき(直販コーナー)
L 土佐郡大川村船戸239 ☎0887-84-2233

蕪生

おばちゃんかるかん

蕪生のおばちゃんがつくった、ふっくらもちりおばちゃんかるかん。地元の素材をつかって安心でおいしいものを心をこめて手作りにしています。

-----購入できるところ-----

蕪生の里直販所
L 香美市香北町1211 ☎0887-59-3156



そばまんじゅう・そばおやき・そば羊羹

水車の力を利用した昔ながらの製法で石臼を使い、そばを挽いています。挽きたてのそば粉の豊かな香りが広がります。

-----購入できるところ-----

集落活動センター柳野(ふれあいの里柳野)
L 香川郡いの町小川柳野大黒田2482 ☎088-868-2148

焼き肉のたれ・ 鷹取ドレッシング

独自ブレンドの焼き肉のたれは大人から子どもまで楽しめる味。ピリ辛のドレッシングはゴマ入りで、どちらもいろんなお料理の味付けに使えます。



-----購入できるところ-----
チムジルバン レストラン鷹取
〒高岡郡椿原町下折渡206 ☎0889-62-3308
(他:町内、商店、道の駅、サニーマート)



くわ シフォンケーキ

椿原の山の中で自生するくわの葉を手摘みし、自然乾燥させて練りこんだくわシフォンケーキで、日本茶を思わせる緑色とくわ独特のほのかな香りが特徴です。

-----購入できるところ-----
カフェ「くわの実」
〒高岡郡椿原町田野々1285 旧おちめん小学校(遊友館)内



みかえり 焼きもち

昔から地域で作られていた焼き餅を改良して製造されている「みかえり焼きもち」。椿原産のもち米、小豆、おから、ヨモギ、かぼちゃ、紫イモなどがふんだんに使われています。

-----購入できるところ-----
しまがわSS(しまがわ市場)
〒高岡郡椿原町六丁116-1 ☎0889-67-0880

布ぞうり

一つ一つ丁寧に手作りで作った一点もの。

-----購入できるところ-----
集落活動センターあわ
〒須崎市安和905 ☎050-8803-1087
(その他、イベント等で販売)



鷹取キムチ・ 雲の上のキムチ

地元のおばちゃんが本場韓国で作り方を学んできた本格キムチ。日本人の口にも合う味と風味が人気の商品です。

-----購入できるところ-----
チムジルバン レストラン鷹取 (他:町内、商店、道の駅、サニーマート)
〒高岡郡椿原町下折渡206 ☎0889-62-3308

八百とどろ

地元の名所「八百とどろ」の名前が付いた濁酒。四万十川流域の水で育てた美味しい自家米を使ったどぶろくは、少し辛口で豊かな味わいです。

-----購入できるところ-----
あいの里まつばら
〒高岡郡椿原町松原400-1 ☎0889-66-0044



いらずの茶

四万十川源流点のふもとで地域が守り続けている安心・安全のお茶です。すっきりとした飲み口とほんのり甘い後味が好評。

-----購入できるところ-----
農家食堂café イチヨウノキ
〒高岡郡津野町芳生野乙810 ☎0889-43-9155
津野町アンテナショップ満天の星
〒高知市南川添24-15 ☎088-883-5039



黒にんにく

耕作放棄地を利用して安心・安全のにんにくを生産し、加工して販売。

-----購入できるところ-----
集落活動センターあわ
〒須崎市安和905 ☎0889-59-1595
(その他、イベント等で販売)



蜂蜜

日本蜜蜂から採蜜された糖度83以上のもの。

-----購入できるところ-----
集落活動センターあわ
〒須崎市安和905 ☎050-8803-1087
(その他、イベント等で販売)



どぶろく(みはら米)

三原村には全国でも他に類を見ないほど、どぶろく作りが伝統文化として地域に根付いています。古くから続く伝統の味をぜひ味わってください。

-----購入できるところ-----
土佐三原どぶろく合同会社
〒高知郡三原村柚ノ木1番地1 ☎0880-46-2681



ご飯との相性はばつぐん



鯖ねえ

地元で水揚げされたサバと特産品のシメジやユズを、手作りの味噌であえました。ご飯のおかずにとぴったりです。「さばさばした姉(ねえ)やんがサバを使って作った」おかず味噌です。

-----購入できるところ-----
さが谷三里マーケット(直販所)
〒高知郡黒潮町拳ノ川46-1 ☎0880-55-7272
土佐佐賀温泉こぶしのさと
〒高知郡黒潮町拳ノ川2161 ☎0880-55-7011



ゆずピール

地元で穫れたゆずの皮を砂糖漬けにしたお菓子。ゆずの爽やかな香りと甘酸っぱさは、緑茶にも紅茶にも合うので、お茶うけにぴったりです。

-----購入できるところ-----
みはらのじまんや
〒高知郡三原村宮ノ川1130
三原村農業構造改善センター内 ☎0880-46-2233



文旦シャーベット

鰯川産の文旦をシャーベットにしました。文旦のさっぱりとした甘みとほんのり感じる苦みが口いっぱいに広がります。

-----購入できるところ-----
道の駅 ビオスおおがた
〒高知郡黒潮町浮瀬953-1 ☎0880-43-3113



イベントカレンダー 集落活動センター関連のイベントをご紹介します。

1月	下 旬	氷の滝鑑賞・シシ鍋満喫ツアー(しもの郷)
2月	中 旬	新そばとこんにやくまつり(柳野)
	2月中旬～3月上旬	パイカオウレン花祭り(加茂の里)
	2月中旬～3月上旬	福寿草まつり(東豊永)
	2月中旬～3月中旬	四万十街道ひな祭り(こだま、奥四万十の郷、みなみ、しらいし、ふなど)
	2月下旬～3月上旬	ひなまつり☆汗見川ランチバイキング(汗見川)
3月	3月中旬～4月上旬	西川花祭り(西川地区)
	下 旬	小川ミニ八十八ヶ所巡り(柳野)
	下 旬	おがわ桜まつり(たいこ岩)
	3月下旬～4月上旬	東川健康ウォーク(かまん東川)
	3月下旬～4月上旬 (特定の1日のみ)	げいせい桜まつり(げいせい)
4月	上 旬	魚梁瀬桜まつり(やなせ)
	上 旬	黒岩のおきやくとお花見ウォーキング(くろいわ)
	上旬～中旬	お魚祭り(たのしいな)
	中 旬	龍馬脱藩ウォークin荊ヶ峠(四万川)
	中 旬 (10日間程度)	オンツツジ祭り(姫の里)
	中旬～下旬	あめぐ釣り大会(しもの郷)
	下 旬	こしあぶらと山菜まつり(柳野)
	下 旬	春のよさく市(いしはらの里)
	下 旬(日曜日)	岸ツツジほのぼの体験ツアー(汗見川)
5月	上 旬	お茶摘体験(かまん東川)
	上 旬	まつばら新緑まつり(まつばら)
	下 旬	あわの浜で竹遊び!ハマアソビ×ハマルシェ(あわ)
	下 旬 (10日間程度)	バラ祭り(みやの里)
6月		ホテル観察会(しらいし)
	上 旬	四万十川清掃・アメゴつかみ体験(奥四万十の郷)
		牧野富太郎博士の聖地を歩く(とかの)
	中 旬	びわも祭り(チーム稲生)
	中 旬	山のなんでも市(しもの郷)
7月		やまびこピアホール(やまびこ)
	7月下旬～9月上旬	四国カルストの麓に咲く3万株のキレンゲショウマ(四万川)
	上 旬	七夕☆汗見川バイキング(汗見川)
	上旬～中旬	いしはら七夕まつり(いしはらの里)
	中 旬	中津川どろんこ運動会(こだま)
	中 旬	氷室まつり(氷室の里)
	下 旬	フェスティバル魚梁瀬(やなせ)
	下 旬	ふたと夏の大作戦～アメゴ・うなぎつかみ～(ふなど)



#春のよさく市(4月下旬/いしはらの里)



#びわも祭り(6月中旬/チーム稲生)



#げいせい桜まつり(3月下旬～4月上旬/げいせい)



#西川花祭り(3月中旬～4月上旬/西川地区)

通年
「白石時間割」
茶摘み、蕎麦まき、門松づくりなど季節行事
(しらいし)

8月
8月～9月
みなみのひまわり(みなみ)
8月～12月
汗見川そばの収穫祭(種まき～製粉を体験)(汗見川)
上 旬
「ちっとええぞ汗見川」川遊びイベント(汗見川)
長者七夕まつり(だんだんの里)
8月15日
ふるさと夏まつり(奥四万十の郷)
中 旬
東川思い出フィルム上映会&ピアガーデン(かまん東川)
横畠盆踊り(横畠)

9月
中 旬
月見会(あわ)(予定)
下 旬
観月の宴(げいせい)

10月
上 旬
竹灯りの宵(げいせい)
中 旬
アサギダラマーキング大会(西川地区)
第3土曜日
おがわ秋祭り(たいこ岩)
第3日曜日
日南地区運動会(ひなたぼっこ)
下 旬
秋のよさく市(いしはらの里)

11月
横浪黒潮ラインウォーキング(うらのうち)
秋のウォーキング(くろいわ)
加茂の里お宝発見ウォーキング(加茂の里)
上 旬
長者deキャンドルナイト(だんだんの里)
上 旬
ゆず採り体験(かまん東川)
上 旬
源流ウォーキング(ふなど)
上 旬
まつばら紅葉まつり(まつばら)
第1日曜日
たらふく秋まつり(とかの)
中 旬
土佐寒蘭展示会(なかやま)
文化祭(たのしいな)
下 旬
みのりの王国 芸西フェスタ(げいせい)
安和文化まつり(あわ)
ふれあいコンサート(ふなど)

12月
上 旬
クリスマス☆汗見川ランチバイキング(汗見川)
若山椿蒸しはぎ体験(佐賀北部)
第2日曜日
なかやま山芋まつり(なかやま)
中旬～下旬
お魚祭り(たのしいな)
下 旬
東川ふれあい市(かまん東川)
ライトアップイベント(いしはらの里)



#いしはら七夕まつり(7月上旬/いしはらの里)



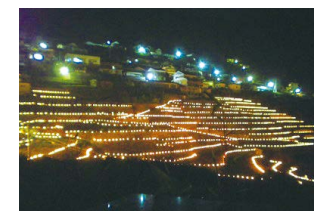
#中津川どろんこ運動会(7月中旬/こだま)



#みなみのひまわり(8月～9月/みなみ)

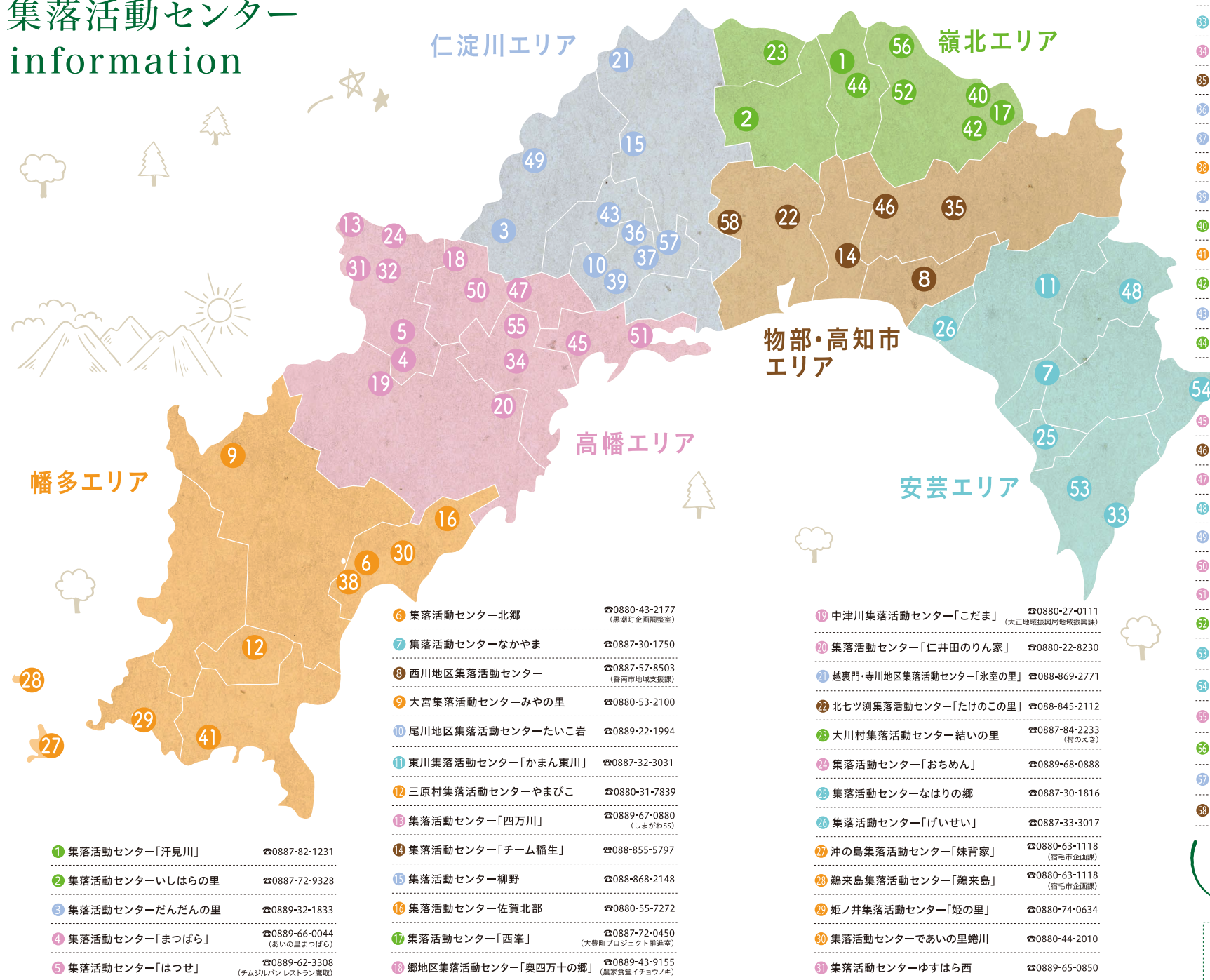


#四国カルストの麓に咲く3万株の
キレンゲショウマ(花期は7月下旬～9月上旬/四万川)



#長者deキャンドルナイト(11月上旬/だんだんの里)

集落活動センター information



- 32 集落活動センターゆすはら東 ☎0889-65-1770
- 33 椎名集落活動センターたのしいな (不在時は室戸市企画財政課へ転送) ☎0887-98-7020
- 34 大野見集落活動センターみなみ ☎0889-59-1360
- 35 集落活動センター美良布 ☎0887-53-1061
- 36 集落活動センターくろいわ ☎0889-20-9703
- 37 集落活動センター加茂の里 ☎0889-20-9302
- 38 集落活動センターかきせ ☎0880-43-3306
- 39 とかの集落活動センターあおぞら ☎0889-20-9860
- 40 集落活動センター「絆の里・いわはら」 ☎0887-72-0450 (大豊町プロジェクト推進室)
- 41 集落活動センター下川口家 ☎0880-86-0760
- 42 東豊永集落活動センター ☎0887-72-0450 (大豊町プロジェクト推進室)
- 43 山笑ふ横畠集落活動センター ☎0889-26-1106
- 44 集落活動センターなめかわ ☎080-2986-1700
- 45 集落活動センターあわ ☎0889-59-1595
- 46 集落活動センターひらやま ☎0887-52-8846
- 47 集落活動センターしらいし ☎0889-56-3870
- 48 集落活動センターやなせ ☎0887-43-2211 (馬路村役場魚梁瀬支所)
- 49 集落活動センター山村自然楽校しなもの郷 ☎0889-36-0005
- 50 集落活動センターふなと ☎0889-43-9771
- 51 集落活動センターうらのうち ☎0889-49-0311 (浦ノ内公民館)
- 52 集落活動センターあなない ☎0887-72-0450 (大豊町プロジェクト推進室)
- 53 日南・大平集落活動センターひなたぼっこ ☎0887-22-5119 (室戸市産業振興課)
- 54 甲浦集落活動センターなぎ ☎0887-29-3111 (東洋町総務課)
- 55 集落活動センターおおのみきた ☎0889-57-2999
- 56 集落活動センター そばの里立川 ☎0887-72-0450 (大豊町プロジェクト推進室)
- 57 輝く能津集落活動センター ☎0889-24-5126 (日高村企画課)
- 58 集落活動センター梅の木 ☎088-823-9080 (高知市地域コミュニティ推進課)

各集落活動センターのもっと詳しい情報は
「えいとここうち」をご覧ください！

集落活動センター
ポータルサイト
「えいとここうち」
<https://www.eitoko.jp/>

Flower



Special

Sweets



Sightseeing



高知県中山間振興・交通部 中山間地域対策課

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号(本庁舎3階)

TEL 088-823-9600 FAX 088-823-9258

令和元年11月

えいとこ
こうち

集落活動センター
ポータルサイト

