

のどかで心安らぐひととき

高知全域
30施設
掲載!!



高知のいなか 泊まるうよ!

高知で、ありのままの田舎時間に癒される。

ぜひとも泊まりたい農家民宿をはじめ、

グルメ、体験などをご案内します♪



食べて、遊んで、泊まって、

高知で田舎らしいこと、

体験してみよう!



農泊とは？

農山漁村地域に泊まって、滞在中にその地域ならではのグルメやアクティビティ等を楽しむ「農山漁村滞在型観光」です。



Contents

- 3 はじめに
- 4 6エリア紹介
- 5 安芸・室戸エリア／物部川・高知市エリア
- 12 嶺北エリア／仁淀川エリア
- 19 奥四万十エリア／四万十・足摺エリア
- 26 マップ&アクセス



はじめに

高知の田舎では、 新鮮な風が吹き抜けている

都会の喧騒から遠く離れて、豊かな山、川、海の大自然の真っ只中へ。

ここでは、新鮮な風が吹き抜ける田舎時間があります。

農泊で出会える、生粋の高知人たち。

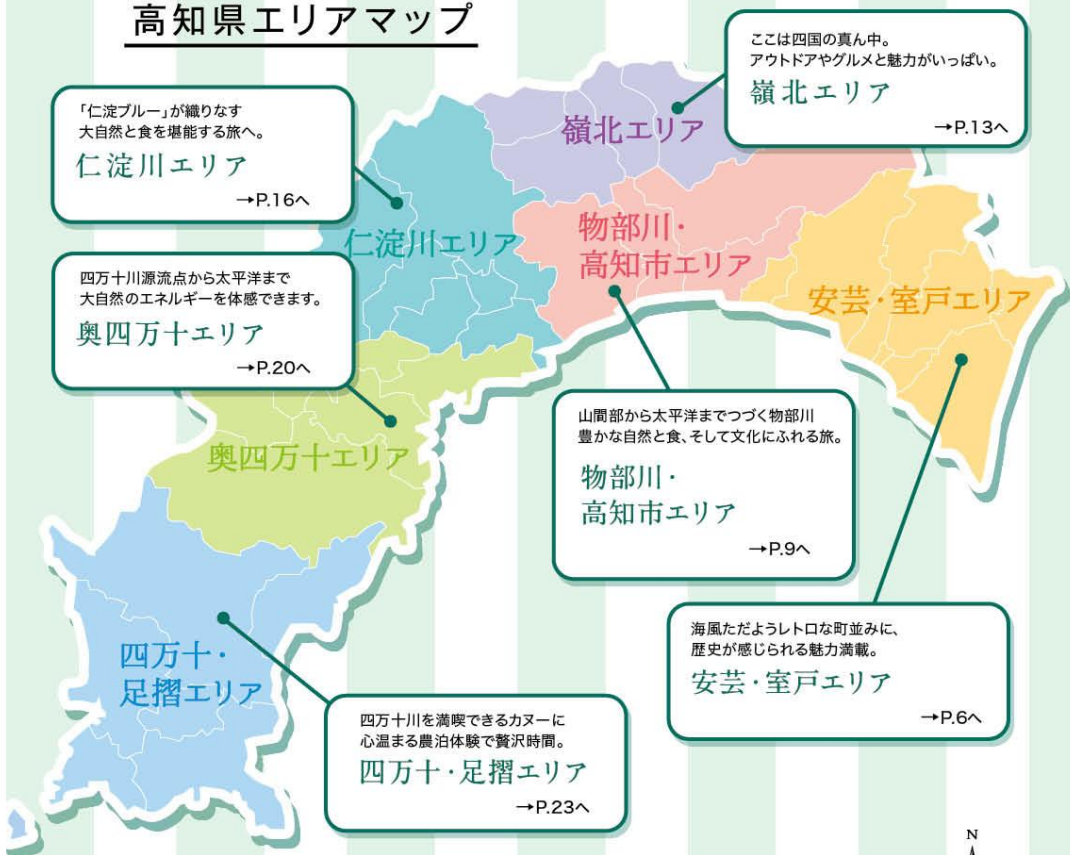
「何から何まで恵まれちゃう！」と笑いながら、おのおのが思い思いの人生を楽しむその姿に、ちょっとした暮らしのヒントを得られるかも。ありのままの田舎時間に癒されに、足を伸ばしてみませんか。





高知の魅力を6エリアに分けてご紹介！

高知県エリアマップ





Hallo /

安芸・室戸 エリア

物部川・高知 エリア

#農家民宿 #製糖体験 #海上散歩 #自然派ランチ #ピザ焼き体験

#農泊 #マリンアクティビティ #観光農園 #農家レストラン

地球の鼓動を感じられる東部から、賑やかな中心部へ

海風が吹くレトロな町並みや柚子が有名な安芸・室戸エリア。
大自然の中で培われてきた歴史・文化が今なお色濃く残っています。
高知の中心部に近づけば、また違った賑わいを見せ、
夏の風物詩「よさこい踊り」や高知の台所「日曜市」は、
南国土佐を感じられる一面。
活気にあふれる高知の町へ出かけましょう。



contents

P06 東風ノ家
P08 奈半利町海浜センター
P08 芸西村伝承館
P08 いなかじかん
P08 慎太郎食堂

P09 ほっと平山
P11 農園レストラン トリトン
P11 西島園芸団地
P11 YASU海の駅クラブ
P11 カフェレスト風里



高知ならではの
田舎暮らしを満喫！

「古民家宿泊」 体験レポート！

レトロ感漂う日本建築が美しい
ゲストハウス「Hostel 東風ノ家」。
こちらの宿を拠点に、ノスタルジックな
街の魅力に触れながら過ごす、
高知県東部への一人旅。

安芸・室戸エリア

古民家のお宿で
ユラユラと過ごすひととき

安芸市の古民家で 交流&宿泊体験！

地元民や旅行者をはじめ、海外からも
旅人が訪れるという人気の古民家ゲスト
ハウス。その魅力を味わうべく、安芸
市へぶらり一人旅に行ってきました！

01

お部屋に荷物を下ろしたら、奥行きのある縁側
に腰掛けてほっと一息。古民家のお宿と、美しい
和風庭園が織りなす風情のある光景を独り占め
しながら、これからの旅の予定などをゆっくりと
考えてみてはいかがでしょうか。

04



のれんを潜ると、目の前には安閑へと続く和のアプローチ。
あまりの美しさに、しばし見惚れてしまいました。

03



市内を走る国道に沿って東へ数分ほど歩いていると、左手に
赤いのれんの掛かった古風なお宿が見えてきました。

02



高知市内からローカル線を利用して、約1時間で安芸市に到
着しました。これからお宿までは徒歩で向かいましょう。

07



昭和初期の安芸市界隈の建物でよく使われていたという群
青漆喰。当時の状態が保たれているというので驚きです。

06



まず案内していただいたのは広縁がある大部屋「堂」。書院
造りのお座敷で、宴会などの催しも楽しめそうですね。

05



お出迎えしてくれたのは安芸市出身の宿主仙頭さん。さっそ
くオススメという地元産の紅茶を淹れていただきました。

心地よい風が吹く
旅人たちの部屋

08

今回の宿泊で利用させていただいたのは、美しい庭園に面した南向きの1人部屋「志」。レトロな木窓が素敵な元書斎で、窓を開けると風が部屋を通り抜けていきます。高知から飛躍した多くの偉人たちが、その志がテーマになっているそうです。

旅人や地元のひととの 一期一会の出会いが つながり、めぐる 東の風の巡る宿

高知県は東部、武家町の名残を残す地域のある安芸市。その街中に、築85年の歴史をまとった古民家ゲストハウスがあります。日本の伝統的な世界観「ハシとケ」の空間作りが施された宿内には、土佐漆喰の外壁や書院造りの座敷といった古風な造りと、おしゃれでモダンなスペースが共存しています。ここでは地元の方も、訪れる旅人も同じゲスト。「あの人をあの場所を、また訪ねたい」と帰ってきたくなる、みんなの家でありたいという宿主の仙頭さん。そんな想いが溢れるアットホームな宿には、今日も素敵な人々が集います。

夜にも地元の風を



毎週金曜日の夜に宿内のミニバーで開催される「夜こち」は、地元の人も足を運ぶ交流の場。アルコール類はもちろん、地元産の柚子や旬の柑橘を使ったノンアルコールドリンクなども充実。高知県東部の日本酒の飲み比べも！

＼＼＼

- #東風ノ家
- #ゲストハウス
- #土佐地酒
- #おきやく文化

10

イベントも満喫！



宿内では定期的にイベントも開催。この日は文旦カフェが限定開催されていました！文旦のスイーツが美味！

09

ぜひ素敵な交流を



こちらは共有スペースとなっているおしゃれなラウンジ。ゲストの方との何気ない会話から縁が広がっていくかも。

12

海の街を散策



宿から南に少し歩くと商店が立ち並ぶ一角も。鮮魚店に並ぶお魚も、地元店主さんとの会話が新鮮でした。

11

武家屋敷を観光



宿泊の合間、宿主さんの勧めでレンタサイクルを利用して、近隣にある武家屋敷の保存地区を観光してきました。



安芸市

Hostel
東風ノ家 ●こちのや

☎070-4141-1004

安芸市矢ノ丸1-9-28
営/IN16:00~20:00、
OUT 10:00
休/無休
P/あり
アクセス/JR高知駅から車で53分

【料金など】平日シングル4000円、ツイン7400円、4人部屋14000円、4人部屋はなれ16000円、レンタルスペース1時間1000円～
※宿泊は前日までに要予約。1週間前からキャンセル料が発生。

高知ならではの田舎暮らしを満喫！ 周辺情報も見逃せない！

海・山・川の三拍子が揃うこちらのエリアは、
マリンレジャーに文化体験、田舎グルメといった非日常の宝庫。
ぜひ旅の目的に合わせてお好みのプランニングを。

芸西村

芸西村伝承館

●がいせいむらでんしょうかん



※4日前までの要予約
製糖体験／2,000円

村に伝わる製糖体験

こちらは江戸時代から伝わる製糖技術を体験できる施設。芸西村伝統の味「白玉糖（黒砂糖）」の製糖体験では、昔ながらの製法で白玉糖を手作りでき、完成品の試食はもちろん、お土産としてお持ち帰りも可能です。

☎080-9561-1741

安芸郡芸西村和食甲4537-イ
営／9:00～15:00
休／月、火、金、土曜日
P／あり

【料金など】料金／2000円（要予約）、所要時間ラッシュ約2時間、期間／2月～10月の第3土曜日、11月～12月は製糖見学のみのみ。小学校4年生以下は保護者同伴。

HP
ここを
タップ！

北川村

慎太郎食堂

●しんたろうしょくどう



※サタ・小林・廣野汁物こはん付き
きたがわランチ／800円

村の小さな食堂

幕末の志士「中岡慎太郎」の故郷に構えた小さな食堂。人気は特産のゆずや、近海で獲れた鮮魚など、地元食材にこだわった「きたがわランチ」。かつて慎太郎が過ごした、風景を眺めながら風情あるお食事をお楽しみください。

☎0887-38-2413

安芸郡北川村柏木494
営／9:00～16:30 ※食堂は12:00～15:00
休／毎週火曜日
P／あり

【おすすめメニュー】きたがわランチ／800円、サバの煮付け定食／800円、チャーハン（ゆず胡椒風味）／600円、宇治の抹茶セット／400円。

HP
ここを
タップ！

奈半利町

奈半利町海浜センター

●なはりちようかいひんせんたー



※2日前からの要予約
シーカヤック&シュノーケリング&SUP
／4,400円

海上散歩に海中散策

約70種のサンゴや、たくさんの海の生き物が生息する奈半利の海を満喫できるマリンアクティビティ！海上と海中、両方の魅力を一度に体験してみませんか？ 初心者の方でも気軽にお楽しみいただけます。

☎0887-38-5127

安芸郡奈半利町甲2293-2
営／9:00～17:00
休／無休
P／あり

【料金など】シーカヤック&シュノーケリング体験／4400円（7-8月はプラス1100円）、最低人数／2名、期間／通年。
※2日前からの要予約。

HP
ここを
タップ！

安田町

いなかじかん



※自家製米・味噌汁・野菜汁・小鉢・デザート付き
日替わりランチ／1,000円

こだわりの自然派ランチ

安田町の癒しの隠れ家「いなかじかん」のカフェでは、自家製米、柚子、野菜など自作の材料を使用した優しい味わいのランチを提供しています。手作りの米粉スイーツ、自家製ゆずジュースなどもぜひ一緒に♪

☎0887-39-2088

安芸郡安田町正弘731
営／11:00～15:00
休／日曜日 ※カフェは水、木、土、祝日のみ営業
P／あり

【おすすめメニュー】日替わりランチ／1000円、自家製米のおにぎりランチ／550円、自家製ゆずジュース／400円、米粉ケーキ（ディクアウト）／300円～。

HP
ここを
タップ！

01

畳と黒板の組み合わせに
懐かしさを覚えるお部屋！

宿泊できる部屋は全部で3部屋。それぞれ2～10名が寝られるので家族や友達と合宿気分が泊まれるのも魅力的ですね！各部屋には、東川や大法寺といった平山地区に暮る各地域の名前が付けられていました。

高知ならではの
田舎暮らしを満喫！

「旧小学校宿泊」 体験レポート！

廃校になった小学校を利用した
地域交流施設でお泊まり体験。
教科書を広げない
学校でできるたくさんの体験で
家族の絆がさらに強くなりました！

教室に布団を敷いて
小学校にお泊まり♪

地元の人と訪れた人たちの交流の
場所にしたいとはじまった「ほっと平山」。学校にお泊まりというワクワク間
違いないの体験に行ってきました！

04



廊下には80年前に使われていた給食を知らせる鐘があり、各教室は宿泊するお部屋や食堂になっていました。

03



お出迎えしてくれたのはご主人と一緒に施設を管理している門田さん。おふたりの結婚式はほっと平山で挙げたんだそう。

02



新美市土佐山田町の山の中、赤い橋を渡ると見えてくるのはかつてたくさんの子供たちが通っていた小学校。

07



川遊びの後は青竹を割って食べる本格的な流しそうめんをみんないただきました！子供たちも大喜び！

06



ゴリや小魚など、川特有の水辺の生き物たちもたくさんいるので、観察するのも楽しいですね！

05



荷物を置いたら早速近くの川まで出かけました。国分川の清流が流れていて、小さい子供でも遊べる浅瀬もありました。

高温で焼き上げる
ピザ窯も手作り！

08

大人気のピザ焼き体験！季節に応じて、イタドリやリュウキュウなど平山地区で収穫した野菜を中心に、好きな具材を乗せて焼き上げます。地元のお土産で作った味噌をソースにした柚子味噌ピザも絶品！

かつての小学校で 体験する田舎体験や ものづくりの経験で 思い出を作ろう！

宿泊室を教室に、お風呂は理科室、受付は保健室で宿直室は校長室と小学校の名残を残した宿泊施設「ほっと平山」。宿泊以外にも家族で楽しめる体験プランがあると聞いて、子どもたちと一緒に1泊しに行ってきました。学校に泊まるなんて聞いただけでワクワクしている子ども達でしたが、さらに喜んでおもうと事前に予約しておいたピザ作りや流しそうめん、私も初めて経験したドラム缶風呂までたくさんのプランを詰め込みました。自然の中で思いっきり遊び、普段できない体験を通してさらに家族が仲良くなれました！

雄大な自然を大満喫♪



香美市
地域交流施設
ほっと平山
●ほっとひらやま

☎0887-53-2076

香美市土佐山田町平山459-1
営業/8:30~17:00
休/無休 ※年末年始は休み
P/有り
アクセス/JR高知駅から車で32分
IN15:00 OUT10:00まで

HPは
ここを
タップ！

【料金など】宿泊：一泊朝食付き/大人5500~8250円、小学生4400~7150円、幼児2970~5170円 ※宿泊よりプランあり。各プラン2名より受付
●ピザ焼き体験：4枚~6600円(3日前までの要予約)

高知ならではの田舎暮らしを満喫！ 周辺情報も見逃せない！

海を感じながら思いっきり遊んだり、一年中フルーツと植物が楽しめる場所があったりと、高知からすぐの場所でプチトリップ感が味わえる物部川エリアをご案内します。

南国市

西島園芸団地

●にしじまえんげいだんち



メロンスムージーパフェ／980円

たくさん花とフルーツに囲まれた観光農園。

一年中メロンとスイカを提供していて、併設のカフェではパンケーキやスムージーといったメニューも用意。また、冬季にはいちご狩りを楽しむ人で賑わっていて、品種別のいちごの食べ比べもできます。

☎088-863-3167

南国市甘枝600
営／9:00～17:00
休／無休
P／大型駐車場

【料金など】いちご狩り／開催期間：1～6月、大人1480円～、
幼児740円～、2歳児未満は無料 ※時期により料金が変動し
ます。●フルーツ券／780円(スイカ・メロンが食べられます)

HP
ここを
タップ！

南国市

農園レストラン トリトン



地産地消のメニューが魅力！

地域で採れた野菜をはじめ、近所にあるおくだ農園の卵を使った料理や、牧場直送の牛乳など、高知の美味しい食材をふんだんに使用したメニューがいっぱいでした。ペーカリーも併設していましたよ！

☎088-856-5312

南国市大堀847-1
営／9:00～21:00 (LO20:30)
休／無休
P／大型駐車場

【料金など】●トリトンランチ(日替わり)／1100円
●はきん地鶏のスープ／マグティ／1100円
●イタドリと特製ベーコンのピッツァ(ハーフサイズ)／690円

HP
ここを
タップ！

南国市

カフェレスト 風良里

●ふうり



モーニングバイキング／大人1050円、
7才以下880円、4才以下580円、
3才以下無料

大人気のモーニングバイキング！

南国市佐々木ならではの食材を用いたメニューが揃うカフェレスト。中でも人気なのが、朝8時から開催しているモーニングバイキングで、パンや新鮮サラダ、種類豊富なおかずがいっぱいあるうえにソフトドリンクも飲み放題でした！

☎088-880-8112

南国市左右山102-1 本館2F
営／8:00～16:00 ※土日祝日は17:00まで
休／火曜(祝日の場合は営業)
P／大型駐車場

【料金など】●日替わりランチ／980円
●ごめんケンカシャモ南蛮丼／1350円
●釜揚げちりめん丼／980円

HP
ここを
タップ！

香南市

NPO法人 YASU海の駅クラブ

●やすみのえきクラブ



SUP／3000円(2時間)

思いっきり海を楽しむ！

初めてのSUP体験にドキドキしましたが、インストラクターの指導のもと安心安全に海遊びを楽しむことができました！年齢に関係なくマリンスポーツに挑戦できるので、今度はシーカヤックに乗ってみたいです。

☎0887-57-1855

香南市夜須町千切536-19
営／8:30～17:30
休／月曜(祝日の場合は火曜日)
P／大型駐車場

【料金など】●シュノーケリング2000円(2時間)
●シーカヤックツーリング(半日コース)3000円(2時間30分)
●ヨット入門コース(ハンザクラスヨット)2000円(2時間)

HP
ここを
タップ！



Hallo /



嶺北 エリア

仁淀川 エリア

#農泊 #古民家民宿 #カヤック体験 #レイクアクティビティ #ジビエ
#石窯ビザづくり体験 #こんにゃくづくり #観光農園 #自家製野菜 #農家レストラン

四国の中心部「嶺北」から、「仁淀ブルー」の世界へ

「日本三大暴れ川」と呼ばれる吉野川や美しい湖畔が広がる早明浦ダム。

豊かな自然の中で思い出に残るアクティビティ体験を。

仁淀川エリアには、思わず見惚れてしまうほどの美しい「仁淀ブルー」が織りなす
グルメや文化と魅力が満載。

山や川の自然を余すことなく楽しみましょう。



contents

P13 お山の宿みちつじ

P15 モンベルアウトドアヴィレッジ本山

P15 湖の駅 さめうらレイクタウン

P15 農家民宿&カフェ レーベン

P15 白滝里の茶屋

P16 農泊 柊

P18 虚空蔵山観光農園フルーツランド

P18 山村自然楽校 しもの郷

P18 農家レストランだんだんの里

P18 cafe & bistro木の根に萌す。



01

古民家に流れる
田舎時間のなかで

築100年の古民家を再生した一軒宿に漂う、畳の香りと、どっしりと落ち着いた雰囲気。都会の生活では体験できない昔ながらの日本の生活感に囲まれて、子供たちの好奇心も湧きます。

高知ならではの
田舎暮らしを満喫！

「古民家宿泊」 体験レポート！

山間の小さな集落にある小さなお宿へ家族旅行。

美しい自然の中で、山の生活感に
溶け込んでいくどこにもない宿泊体験は、
遊び盛りの子供たちの好奇心を
くすぐります。

嶺北山間の古民家で
家族の思い出作り

山での生活には都会にないものが沢
山。美しい嶺北の山々と肩を並べて過
ごせる「お山の宿」に、家族みんなの思
い出りに出発！

04

田舎の家に大興奮！

宿に入ると畳と襖で仕切られた古い家の間取りがお出迎え。
さっそく足をまっすぐ伸ばして、畳の上でゴロゴロしていますね。

03

お山の古民家に到着

山道を抜け、集落の家々が見えてくれば宿はすぐそこ。小さな石段
の脇道から、古風な風貌のお宿がその横顔を覗かせていました。

02

行くまでも冒険！

宿がある山間の集落までは、国道からくねくね曲った山道を
少し登ります。看板を頼りに緑の中をどんどん進んでいます。

07

「フー」と美味い音

お食事時間が近づくと、壁一枚隣の炊事場で奥様がお料理を
はじめます。食材や調理法なども気軽に教えてくれますよ。

06

お山の庭で遊ぼう

緑側に面した庭からは山間の絶景が一望できます。お山の
新鮮な空気に包まれて、子供たちも遊びに夢中のご様子。

05

囲炉裏で一服

大人たちは囲炉裏のそばに腰掛けてお茶を一服。周囲に飾られ
た草履や、年代物の道具や家具に懐かしさを感じています。

新鮮なジビエ料理と 創作郷土料理に舌鼓

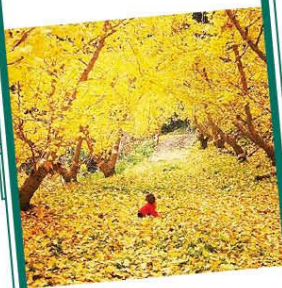
08

本日のメインディッシュは、深山でたくましく育った鹿のロースト。新鮮な鹿肉ゆえに臭みもなく、とってもヘルシー！小さな子供向けのアレンジも受け付けているので、気軽にリクエストしてみてください。

嶺北山々の風景と 山里の人々の暮らし 旬の美味しさを楽しむ お山の小さな宿

大豊町の山間に位置する永測集落。そこで長年空き家となっていた古民家が、一軒宿として生まれ変わりました。昔ながらの山の暮らしをそのままに感じられる宿泊体験は、大人も子供も新鮮な気持ちで楽しむことができ、家族の思い出作りに最適です。また、夕食で提供される新鮮な鹿や猪の肉を使ったジビエ料理や、地域の食材を使った郷土料理の数々は、リピーターが続出するほどの絶品。山暮らしの生活感も、美味しい料理もいっぺんに味わいながら、ここだけの非日常を満喫してみてください。

季節の色に染まって



宿の周辺には季節と時間によって表情を変える美しい景色や、インスタ映えるスポットがいっぱい。宿泊の傍らに、地域の文化や暮らしの足跡を追いかけながら、心のままに散策してみてください。

#お山の宿みちつじ
#高知の絶景
#秋の山
#田舎時間

10

五右衛門風呂!



お風呂に入ろうとして案内されたのは、はなれにある五右衛門風呂。家主の安達さんが薪でお湯を沸かしてくれます。

09

自家製たまりプリン



デザートには宿で飼育しているワタリノ卵を使用した手作りプリンが登場。なめらかな舌触りと濃厚な卵の風味が絶高です!

12

鹿バーガー



宿からの隣りに近くにある「太田口カフェ」で人気の鹿バーガーをいただきました。自家製ソースが鹿肉と相性抜群です!

11

朝の絶景



夜が開けると庭園とは一味違う山の風景。朝食の後にも、周囲をぐるっと散策してみたい気持ちになりました。



大豊町

お山の宿
みちつじ

☎0887-75-0390

長岡郡大豊町永測454
営/IN16:00, OUT10:00
※宿泊は1組限定。
休/不定休
アクセス/JR高知駅から車で56分

HPは
ここを
タップ!

【料金など】一泊二食付き(小学生高学年〜大人)/1人20000円/人、2人14000円/人、3人12000円/人、4人11000円/人、5人〜8人10000円/人。
一泊二食付き(小学生低学年)9000円、幼児1歳〜6歳は8000円。

高知ならではの田舎暮らしを満喫！ 周辺情報も見逃せない！

嶺北一帯では吉野川やダム湖を満喫できるアクティビティ体験が
とくに人気があります。大自然に包まれてのパーベキューや
農作業体験なども家族の思い出づくりにぴったりです。

土佐町

湖の駅 さめうらレイクタウン



カヌー体験／7700円／
※歳以上から体験可能

静かな湖畔でリラックス

四国の水がめと呼ばれる四国最大の「早明浦ダム」をカナディアン・カヌーで散策するツアー。参加者自ら艇を操り、湖面を漕ぎ進む体験内容が面白いと人気です。水面も穏やかなため、小さなお子様や初心者でも安心です。

☎080-1990-1992(予約・問い合わせ)

土佐郡土佐町田井146-1 さめうらカヌーテラス
営/9:00~12:00、13:00~16:00(要予約)
休/無休
P/あり

【料金など】料金/7700円~、子供7150円~(要予約)。最小人数/2人、期間/通年。※水着または濡れても良い格好、タオルなどをご持参ください。

HP
は
ここを
タップ!

本山市

モンベルアウトドアヴィレッジ本山

●モンベルアウトドアヴィレッジもとやま



カヤック体験ハーフティン／
6000円/子ども5500円
※歳以上から体験可能

ゆったり吉野川を満喫

こちらはアウトドアメーカー「モンベル」が運営するアクティビティ拠点。目の前には吉野川がゆったりと流れており、お子様からでも楽しめるカヤック体験をはじめ、多種多様なアクティビティを楽しめます。

☎0887-72-9670

長岡郡本山市本山2133-1
営/9:00~20:00 ※GW期間、8月は8:30~20:00
休/無休
P/あり

【料金など】料金/6000円、子ども5500円(要予約)。所要時間/3時間。期間/3月~11月末。※体験に必要な備品などは施設内で各種レンタル・販売なども行っています。

HP
は
ここを
タップ!

大川村

白滝里の茶屋

●しらたきとのちや



大川黒牛バーベキュー／2600円
※当日予約可能

幻のお肉でBBQ

謝肉祭の文化が残る大川村で、幻の牛と呼ばれる大川黒牛や、特産品のちきん地鶏を存分に楽しめるパーベキューはいかがですか? 小さな村に広がる里山の風景の中で、ぜひ心ゆくまで美味しいひとときを。

☎0887-84-2201

土佐郡大川村明合26
営/平日11:00~2:00、10:00~4:00
休/火曜日
※12月~3月まで冬期休業

【おすすめメニュー】大川黒牛BBQセット/2600円、土佐はちきん地鶏BBQセット/1800円、大川黒牛丼/900円、はちきん親子丼/700円。

HP
は
ここを
タップ!

奈半利町

農家民宿&カフェ レーベン



1泊夕食／8800円／
※月曜閉店

高原の魅力がいっぱい

こちらは大豊町「樫ヶ森」の標高800メートルの場所に位置する農家民宿。美しい景色をバックにいただく手作りカフェメニューをはじめ、宿泊プランではチーズ作りや野菜の収穫などの各種農作業も体験可能です。

☎090-1004-5611

長岡郡大豊町佐賀山キチヤ1253-3
営/IN16:00~、OUT10:00まで
休/不定休
P/あり

【料金など】モッツアレラチーズ作り体験(要予約)/6600円~、野菜の収穫体験/550円~。※体験は季節や天候によりできない場合があります(要問い合わせ)。

HP
は
ここを
タップ!

高知ならではの
田舎暮らしを満喫！

仁淀川エリア

「農家民宿」 体験レポート！

まだ寒い2月の山里
雪とツララが残るいの町寺川地区。
ログハウス×薪ストーブという冬の醍醐味と
地元食材たっぷりの優しい料理で過ごす
のんびり田舎時間。

憧れの薪
ストーブで
お話も弾む！

登山や溪流釣りの拠点で
地元グルメもいただきます！

標高670mの山深い場所にある農家
民宿。ここを拠点にし、溪流釣りや登
山など周辺でのアクティビティを目当
てに訪れる人で賑わうお宿です。

01

ログハウスタイプのお部屋には薪ストーブ
をご用意。外がどんなに寒くてもお部屋
の中はぽかぽかで、みんなが自然と集まって
夜通しおしゃべりしたくなりました。標高が
高いので夏場でも涼しく過ごせます。

04



早速お部屋へ案内してもらい、荷物を下してぽっと一息。
さあ、何をして遊ぼうかな？

03



お出迎えしてくれたのは、いの町のことならなんでも知っている
観光協会会長の岡林さん、こちらのオーナーです。

02



川のすぐそばに立っているログハウスが今回のお宿です。入
り口には薪が山積みになっていました。



こちらは夏の様子。滝の手前にある吊り橋からは綺麗な川の
様子が見られて思わず飛び込んでしまいそうになります。

06



冬になると凍る「大滝の滝」、電車でいくと凍りついた大迫力の
滝が間近で見られるので、ぜひ良機を離れて行ってみてください。

05



「車で10分のところに凍った滝が見えるスポットがあるよ」
と岡林さんに教えてもらい、早速車を走らせました！

季節の地元野菜に 山の魚屋で仕入れるアメゴまで!



07

イタドリ、タケノコ、コシアブラなどは毒に収めて保存しているので通年楽しめます。栗も拾って渋皮煮に、椎茸は自家製、地元のアメゴの塩焼きに地元食材たっぷりのおかずがこれでもかというほど並んでいました。

地域の美味しいもの 見どころや歴史 何でも教えてくれる とっておきのお宿

川遊びや釣りをする家族連れや、山を目指す登山好きが集まるお宿として県内外から人気を呼ぶログハウス。今回は冬の醍醐味薪ストーブと美味しいご飯を求めて、まだ雪が残るの町へ行ってきました! お宿を営むのは山荘しらさの支配人を30年務め、いの町観光協会会長でもある岡林さん。いの町の魅力を誰よりも知っているご主人と、お料理が好きで何でも手作りする奥さんがおもてなしをしてくれて、一緒に食卓を囲むうちに楽しいお話がたくさん聞けました。山野草を植えている裏庭も見応え抜群でしたよ。

お弁当を持って出かけよう!



♡ Q ♡

予約をすると作ってくれるあけぼの弁当(500円)。周辺散策やアクティビティのお供に最高です! お弁当のラッピングペーパーは周辺の景色や植物が描いてあって可愛いので持って帰ろう!

■いの町観光
■いの町グルメ
■手作り弁当
■あけぼの弁当



夕食後、部屋に戻ると奥さんが手際良く薪ストーブの用意をしてくれました。ちなみに薪割りはご主人の仕事です。



どうしても食べたかったアメゴ。本川地区の名産のひとつで、昔がある吉野川源流で育てられているそうです。



チェックアウト後、ツララがたくさんあるスポットを教えてもらって寄り道しながら帰りました。



この時は、クリスマスローズが咲いていました。季節を感じられる山野草を裏庭で楽しめました。



いの町

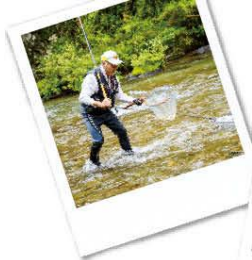
農泊 柊 ●ひらぎ

☎088-869-2861

香川郡いの町越前門246
休/年末年始(12/30~1/2)
P/有り
アクセス/JR高知駅から車で1時間41分
IN16:00 OUT10:00

HPは
ここを
タップ!

【料金など】
宿泊1泊2食付き/通常6000円、ログハウス8000円
受付は2名からで1週間前の要予約



/ Hallo /



奥四万十エリア

四万十・足摺エリア

#農泊 #農家民宿 #ジップライン #ジャムづくり体験
#農家レストラン #農家民泊 #うなぎ #カヌー体験 #収穫体験

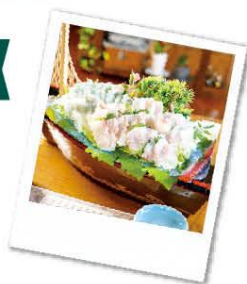
四万十川の源流点・奥四万十から、豊かな海が広がる足摺へ

日本三大カルストの一つ「四国カルスト」の幻想的な景色。

日本最後の清流と讃えられる四万十川をゆっくりと下っていきながら、
心温まる農泊とその土地に根付くグルメに舌鼓。

自然を満喫できるジップラインやカヌー体験も盛り上がっています。

田舎暮らしの原風景が、あなたを迎えてくれます。



contents

P20 農家民宿 はこば

P22 四万十川ジップライン

P22 農家食堂cafeイチョウノキ

P22 農家レストランくさぶき

P22 こいのぼりの里 ブルーベリー農園

P23 農家民宿くろうさぎ

P25 憩いの広場やまびこカフェ

P25 道の駅 よって西土佐

P25 四万十カヌーとキャンプの里かわらっこ

P25 ホテルオレンジ オレンジ園



高知ならではの
田舎暮らしを満喫！

「農家民泊」 体験レポート！

都会育ちの男子が、地元のお母さんに
いっぱいおもてなされたのは、喧騒から離れた
四万十町の小さな農村にある農家民宿。
長年リピーターされ続ける理由が
わかった気がします。

奥四万十の農村で のんびりと宿泊体験

農村での暮らしに溶け込むような気
分が味わえると人気の「農家民宿はこ
ぼ」。四万十町の奥深く、中津川集落
へ行ってきました。

01

喧騒を離れた
農家のリビング

木の香りに包まれた「はこぼ」の宿泊棟。薪ストーブが焚かれた暖かなペンション風の室内で、大きなソファでどっしりと腰掛けて、のんびりとふける「何もしない時間」を心ゆくまで楽しむことができました。

04



宿につくと、家まで地元のお母さんでもある田辺さんがお出迎え。木の色合いが美しい宿泊棟へとお招きしていただきました。

03



林道を抜けると、目の前に広がる長閑な農村風景。道なりに進んでいくと左手に「はこぼ」の看板がありました。

02



目的地は四万十町の奥深くにある中津川集落。四万十町ICを下り、美しい川の流れに沿って1時間ほどドライブを楽しみました。

07



宿泊棟の裏手には田辺さんのご実家。入り組んだ昔ながらの造りで、古い農具や、お風呂のあるはなれなどがありました。

06



こちらは田辺さんが子供の頃から学校にあったという年代物のピアノ。「まだ音ができるんよ」と鍵盤を鳴らしてくれました。

05



宿は農村のご実家、畑での農作業の様子や、農道を往來する人々を眺めていると、農村にいたることを実感します。

地元食材に囲まれて
農家のごちそうをいただく

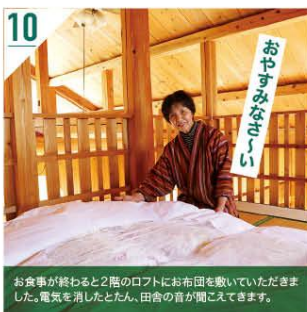
08

夕食で提供していたいたのは、四万十ポークとクレソンのしゃぶしゃぶをメインとした地元食材をふんだんに使った手作り料理の数々。臭みの少ない四万十ポークと採れたてのクレソンをお湯にくぐらせたら、ポン酢に付けていただきます〜♪

四万十町の奥深く のどかな農村風景と 農家の暮らしを堪能する 農家民宿

農家民宿「ほこば」がある中津川集落は、高知県民の方でもなかなか訪れることのないディープスポットです。のどかな農村風景が広がるこの土地で、長年に渡り農家民宿を営んできた田辺客子さんが提供するの、農家の暮らしをそのまま見て、触って、感じることのできる宿泊体験。宿泊客は「1日1組限定」。静かな農村のど真ん中で、畑で育った野菜を食べたり、にわとりに餌をあげたりと、のんびりと気兼ねなく過ごせる時間は、ちょっとした一人旅や、家族での思い出作りにもぴったりです。

秘境のような風景



四万十町

農家民宿ほこば

●のうかみんしゅくほこば

☎0880-27-5305

四万十町大正中津川146
営/IN15:00、OUT10:00
休/無休
P/あり
アクセス/JR高知駅から車で1時間44分

HPは
ここを
タップ！

【料金など】一泊2食/中学生以上大人お一人7500円、小学生5000円、幼児3000円、お一人一泊の宿泊は8000円 ※アルコール・軽食等は自由に持ち込み可能。

高知ならではの田舎暮らしを満喫！ 周辺情報も見逃せない！

清流四万十川に育まれた奥四万十には、
地元の人たちが発信するレジャーやグルメがいっぱい！
心と身体で楽しむ田舎らしいひとときを堪能してみませんか？

津野町

農家食堂・café イチョウノキ



津野山はいからうどん／700円
※提供時間11時30分～14時

津野町の話題グルメを食す！

津野町にある廃校舎をリノベーションした農家食堂で話題となっている「津野山はいからうどん」。味わい深い出汁に、自家製かつおラー油、とろとろの温玉、新鮮なクレソンやトマト、レモンがさわりととても美味♪

☎0889-43-9155

津野町芳生野2810
営／モーニング8:30～10:30、ランチ11:30～14:00
休／月曜日～金曜日
P／あり

【おすすめメニュー】●津野山はいからうどん／700円
●イチョウノキモーニング各500
●田舎のお昼ご飯／1300円(コーヒー付き)※要予約

HP
ここを
タップ！

四万十町

四万十川ジップライン

●しまんとがわジップライン



ジップライン体験／大人2500円

四万十川を滑空！

清流四万十川の流れる絶景を滑空するジップライン体験！日常では味わえない爽快感とスリルが最高です。四万十川対岸までは川舟で移動し、復路で対岸デッキから道の駅まで、全長約220mのワイヤーを滑降します。

☎0880-28-5554

高岡郡四万十町十和川口62-9
営／9:00～15:45(電話予約受付時間9:00～17:00)
休／木曜日(GW、8/1～8/31は無休)
P／あり

【料金など】ジップライン体験／大人2500円、子供1800円(高
校生を含む18歳未満)※身長120cm以上、体重110kg未
満(中学生以下は保護者の帯同が必要)

HP
ここを
タップ！

四万十町

こいのぼりの里 ブルーベリー農園

●ブルーベリーのうえん



ブルーベリージャム作り体験／2500円

手作りジャムに挑戦！

農園で収穫したブルーベリーを使ったジャム作り体験。作り方や注意点などもレクチャーしていただけるので、初心者の方でも安心して体験できます。夏には収穫体験も可能なので、ぜひ合わせてお楽しみを。

☎090-3785-7166

四万十町十川1850
営／9:00～17:00(要予約)
休／無休
P／あり

【料金など】ブルーベリージャム作り体験／2500円(要予約)、
最小人数／2人、期間／通年。ブルーベリー摘み／1000円、最
小人数／2人、期間／7月～8月。

HP
ここを
タップ！

梼原町

農家レストランくさぶき

●のうかレストランくさぶき



田舎そば／600円

昔ながらの田舎そば

茅葺屋根の農家食堂でいただく「田舎そば」。粗麦麦と言われる挽き方の蕎麦粉を使用した太く短い麺が特徴的で、シタケと魚介から出汁をとった甘辛い味付けのつゆが、どこかホッとする懐かしい味わいを提供してくれます。

☎0889-65-0500

梼原町太郎川3799-3
営／11:00～14:00
休／無休
P／あり

【おすすめメニュー】●脱漬定食／1300円
●その季定食／1100円
●キジそば／900円

HP
ここを
タップ！

01



米農家が醸造の
絶品さへを味わいたく！

東さん夫婦が作るどぶろくは「こぼれ雪」という銘柄です。米粒を雪に見立てて、飲んだ人の笑顔がこぼれるようにという想いを込めて名付けたそうで、名前の通り、飲むとその美味しさに思わず顔が紅みました。

高知ならではの
田舎暮らしを満喫！

「農家民宿」 体験レポート！

お米農家のご夫婦がどぶろくを作りながら
試飲のできる民宿を営んでいると聞きつけて
お酒と美味しいものが大好きな
アラフォー女子が三原村へ一人旅！

米を作り酒を作り
料理を作っておもてなし

お遍路さんに軒先でどぶろくを振る
舞っていたことがきっかけで、いろん
な人と交流ができる農泊をやってみ
よう！とスタートしたくろさぎへ！

04



和室のお部屋！

部屋は全部で5つあって、私が泊まった部屋は2016年に完成した新しいゲストルーム。意からの景色も綺麗でした。

03



気さくなオーナー夫婦！

お出迎えしてくれたのは、釣りやサーフィンが好きなご主人と、料理とハンドメイドが得意な奥さん。

02



看板発見！

三原村市街地からさらに奥へ車を走らせると、川と田んぼに囲まれた今回のお宿・くろさぎに到着！

07



自家菜園があるお宿

宿の前の畑では、季節の野菜を育てていて、ちょうど晩ごはんに食べる野菜の花を収穫するというので見学。

06



裏山にはニワトリも！

小屋と裏山を自由に行き来できる放し飼いのスタイルで飼育されているニワトリたちもいました。

05



ヤギのもえだわろ

敷地内には看板ヤギがいて、餌やりをさせてもらいました！人に慣れているので近寄ってくる姿が可愛かった～！

三原村の地のものと 待望のどぶろく!



米どころは酒どころ 日本の原風景が残る 山間の村グルメと 地元のお酒に酔いしれる

三原村と聞くと高知県民なら誰もが連想するのがどぶろくではないでしょうか?今回行ってきたのは、どぶろくと三原村産の地のものをふんだんに使った料理でお出迎えしてくれるという「くろうさぎ」。村の市街地からもちょっと離れたところにあって、デジタルデトックスにもピッタリのロケーションでした。野菜に卵にハチミツまでが自家製で、釣り好きなご主人が釣り上げる旬の魚、奥さんの手料理、そして名物のどぶろくをいただき、胃袋と疲れた体を癒すだけの「何もしない旅」で明日の活力をもらいました。

08

お待ちかねの晩ごはん!お米はもちろん、春菊、菜の花、お芋などは全部東さん家で作ったもので、他の野菜も三原村産のものばかり。さらに、グレの裏付けや炙りまで付いてくる豪華な内容で、土曜で飲いてくれるご飯は最高!

希少な二ホンミツバチの蜂蜜!



朝出してもらった二ホンミツバチのハチミツが美味すぎたので、自宅用に購入♪養蜂までしているなんてビックリでした!クセがなくてほんのり甘いので、毎朝ヨーグルトにかけていただいています。紅茶に入れても合いました^^

- #三原村
- #二ホンミツバチの蜂蜜
- #養蜂
- #蜂蜜ヨーグルト

10



車で20分ほどで海へ行けるので、惜で提供する魚はご主人が釣ってきてくれるものを出しているそうです。

09



もっと飲みたーい!とさらに1瓶追加しました。ちなみにオーナー夫婦はお二人とも戸主なんですって。

12



こちらは夏の様子。目の前を流れる市野瀬川で泳いだりエビをついたり子どもたち人気。

11



チェックアウト前の朝ごはん。昨日見たニトリから産みたて卵をいただき、卵かけご飯にしました!



三原村
農家民宿
くろうさぎ

☎0880-46-2505

幡多郡三原村下長谷1110-1
☎/0880-46-2505
営/電話受付19:00まで
休/不定休 P/有り
アクセス/JR高知駅から車で2時間28分
IN16:00以降 OUT9:00まで
【料金など】1泊2食、1日5組(最大人数12名)
中学生上7700円
4才~小学生4400円

HPは
ここを
タップ!

高知ならではの田舎暮らしを満喫！ 周辺情報も見逃せない！

ゆったりと流れる四万十川や、日本の原風景が残る手付かずの自然を感じられる幅多地域。素材を楽しみ、地域の人の暮らしにも触れられる楽しい場所がたくさんあります。

四万十市

道の駅 よって西土佐

●よってにとき



四万十の天然てんこ盛り！

「てんねん」をコンセプトに、四万十川の鮎、ウナギ、ツガニに川えび、地元の生産者さんが作る野菜や、その野菜から作るケーキなどが並んでいました。お土産を選んだ後は、店頭で鮎の塩焼き(500円〜)を買って思いっきりかぶりつきました！

☎0880-52-1398

四万十市西土佐江川崎2410-3

営/7:30~18:00

休/無休(12月~2月は火曜定休日)

P/有り

【料金など】施設内食堂は11:00~15:00の営業

●四万十カレー/710円

●青のりバスタ/700円

HP
は
ここを
タップ！

三原村

憩いの広場 やまびこカフェ



日替わり弁当/500円

地域のお母さんの味

野菜作りが得意、自ら釣った魚を料理する、そんなお母さんたちが集まって、日替わり定食を提供しているカフェ。この日はカフェがお休みでしたが日替わりのお弁当を販売していました。

☎0880-31-7839

幡多郡三原村宮ノ川1113-2(三原村農業構造改善センター内)

営/9:00~16:00 ※ランチは11:30~13:30

休/土曜、日曜

P/有り

【料金など】●ゆず水(期間限定)/300円

●三原村とまじゅうス/250円

●三原村ゆずジュース/150円

HP
は
ここを
タップ！

土佐清水市

ホテルオレンジ オレンジ園

●オレンジスん



自家製農園のボンカン等収穫体験/
1500円

もぎたて柑橘を味わう

ホテルオレンジでボンカンの収穫体験！柑橘の栽培見学と収穫方法を学んで、収穫体験をしたあとは、2時間食べ放題という柑橘尽くしのプランでした。ボンカン、タンカン、土佐文旦ともぎたての味は格別です。

☎0880-85-0146

土佐清水市三崎4163

営/9:00~、13:00~の2部制

休/不定休

P/有り

【料金など】

開催時間/12月中旬~3月下旬※開催年の状況によって異なる。

定員/10名、最少催行人数/3名、予約/7日前まで

HP
は
ここを
タップ！

四万十市

四万十カヌーとキャンプの里 かわらっこ



カヌー・ツリーリング・キャック
大人6000円 中学生以下5000円
※この価格に、カヌーのレンタル料金が含まれます。

四万十川を遊び尽くす！

雄大な四万十川をゆったりと下っていくカヌーを体験！初めて乗りましたが、沈下橋の下をくぐったり、周りの景色を眺めながら楽しむことができました！また、キャンプサイトや宿泊体験型モデルハウスもあるのでお泊りもできます。

☎0880-31-8400

四万十市田中ノ川24

営/8:00~18:00

休/月曜、年末年始(7/1~9/30は無休)

P/有り

【料金など】※カヌーは2部制で、受付は当日午前9:00までと午後

12:30まで●宿泊体験型モデルハウス/1泊2万円(1~4名まで)

●キャンプサイト/3500円~(デイキャンプは全サイト2800円)

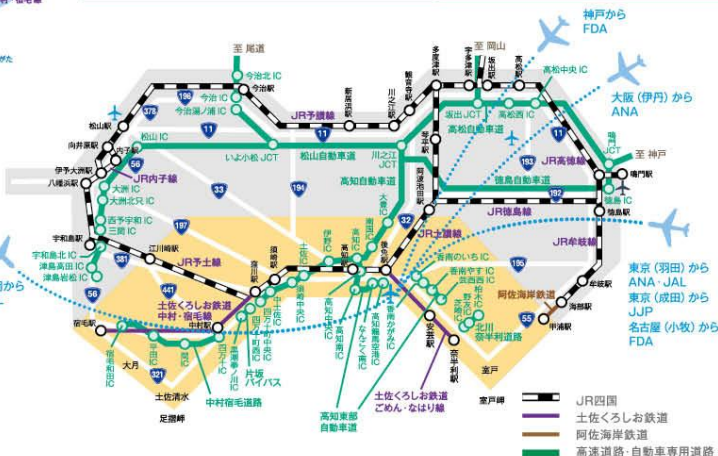
HP
は
ここを
タップ！

高知のいなか 泊まろうよ!

高知県アクセスMAP



高知県へのアクセス



ACCESS

車 (高知ICまでの時間と距離)

東京 IC	約9時間／約765km
名古屋西 IC	約5時間50分／約445km
中国刈田 IC	約4時間／約300km
広島 IC	約3時間15分／約280km
岡山 IC	約1時間50分／約155km
高松中央 IC	約1時間25分／約125km
松山 IC	約1時間40分／約145km
徳島 IC	約2時間5分／約150km
福岡 IC	約6時間25分／約555km

高知 IC

飛行機 (高知龍馬空港まで)

東京(羽田)	約1時間30分
東京(成田)	約1時間30分
名古屋(小牧)	約1時間
大阪(伊丹)	約45分
神戸	約45分
福岡	約55分

高知龍馬空港

鉄道 (JR高知駅まで) ※乗り換え時間を含みません

東京	約5時間50分
名古屋	約4時間5分
新大阪	約3時間15分
岡山	約2時間30分
博多	約4時間10分

JR 高知駅

※季節や天候、交通事情等により便数や所要時間に変動がある場合があります。ご利用前に、事前のご確認をお勧めします。



あなたを待ってます。

問い合わせ先

高知県 観光振興部 地域観光課
〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号
TEL 088-823-9706
E-Mail 020601@ken.pref.kochi.lg.jp

2022年(令和4年)3月発行 高知県