

# Lake View Camp

7月OPEN!

れいほくエリアに  
新しいキャンプ場が誕生!

地味から県庁まで、これまで「森林公園」がアウトドアキャンプより身近に感じられてきた。エリアと新たに生まれ変わります。現在「キャンプが楽しめるアウトドアフィールド」に向けて段階的に整備を行っており、その詳細が完成いたしました。湖の駅公式ホームページで随時情報を発信します。

湖の駅HPはコチラから! 

【お問い合わせ先】一般社団法人土佐町スポーツコミッション TEL:080-6283-7386



## 土佐町へ遊びにおいでよ! 地域観光応援キャンペーン

土佐町体験博覧会「とさんぽ」の参加者に「道の駅土佐さめうら」で使える「お買い物クーポン」をプレゼント。  
(各プログラムのプレゼント金額は説明書に記載しています。)

クーポン券利用期間  
2022年7月30日(土)～2023年2月28日(火)


【お問い合わせ先】土佐町役場 企画課 電話  
https://tosanpo.net/ Tel 0887-82-2450

 ¥500

Tosanpo 2022 Volume 05


# とさんぽ

Tosanpo  
土佐の里山めぐり体験博



自然のまんなかで  
おいしい空気をすいながら  
楽しむ16の体験プログラム

2022.7.30 sat → 8.28 sun  
TOSANPO @ TOSACHO

土佐町  
+TOSA-CHO+  
  
TAKE FREE

APPLY NOW



# 1 STEP 「とさんぽ」の参加には事前のお申し込みが必要です。

参加したいプログラムを見つけたら、以下のいずれかの方法でお申し込みください。

公式Webサイトからの申し込み

**7月1日(金) 9:00から受付開始**

●各プログラムの予約フォームよりお進みください。

【とさんぽ公式Webサイト】

<https://tosanpo.net/>

◇会員登録でプログラムの予約がらくらくカンタン！  
◇誘致数確保、満席プログラムのキャンセルお知らせメール機能\*も！  
※キャンセル料も登録したプログラムに任意で付加可能。お知り合の要です。

お電話でのお申し込み

**7月1日(金) 9:00から受付開始**

●各プログラム下に記載のお申し込み先へお電話ください。

お申し込みについての注意事項(Web・電話共通)

●受付は先着順です。Webサイト・お電話ともに受付開始後は大変混雑することが予想されます。あらかじめご了承ください。Webプログラムにより申し込みの方法及び受付日時・申込額が異なります。お申し込みの順によくご確認ください。

# 2 STEP 当日まで楽しみにお待ちください。

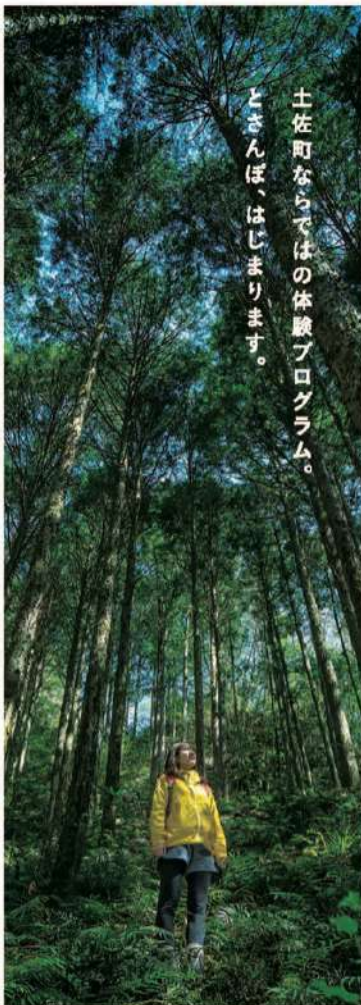
やむを得ずプログラムに参加できなくなった場合は、お早めにお申し込み先へご連絡ください。

| 開催日直前のキャンセル料について | 1週間前から3日時まで | 2日前から当日  |
|------------------|-------------|----------|
|                  | 参加費の50%     | 参加費の100% |

# 3 STEP 参加費はプログラム開催当日、現金でお支払いください。

集合場所へは15分前までにお越しくださいと受付がスムーズです。

土佐町ならではの体験プログラム。とさんぽ、はじまります。



【とさんぽへのお問い合わせ】とさんぽ事務局：〒781-3406 高知県土佐郡土佐町高屋305 TEL:0887-70-9920 FAX:0887-70-9821

● 2023年7月1日(金) 9:00から受付開始  
● 各プログラム下に記載のお申し込み先へお電話ください。

【とさんぽ公式Webサイト】  
<https://tosanpo.net/>

◇ 会員登録でプログラムの予約がらくらくカンタン！  
◇ 誘致数確保、満席プログラムのキャンセルお知らせメール機能\*も！  
※キャンセル料も登録したプログラムに任意で付加可能。お知り合の要です。

お電話でのお申し込み  
**7月1日(金) 9:00から受付開始**  
● 各プログラム下に記載のお申し込み先へお電話ください。

お申し込みについての注意事項(Web・電話共通)  
● 受付は先着順です。Webサイト・お電話ともに受付開始後は大変混雑することが予想されます。あらかじめご了承ください。Webプログラムにより申し込みの方法及び受付日時・申込額が異なります。お申し込みの順によくご確認ください。

開催日直前のキャンセル料について

|  |             |          |
|--|-------------|----------|
|  | 1週間前から3日時まで | 2日前から当日  |
|  | 参加費の50%     | 参加費の100% |

参加費はプログラム開催当日、現金でお支払いください。  
集合場所へは15分前までにお越しくださいと受付がスムーズです。

【お問い合わせ先】土佐町役場 〒781-3492 高知県土佐郡土佐町土佐194 TEL:0887-12-2450 Mail:toan@town.tosa.lg.jp



# 01 さめうらダム貯蔵酒sameura cave ついに解禁! 年に一度だけの試飲会開催。

この期「土佐のめうら」で最も安い毎樽500円プレゼント

さめうらダム遺体内最深部で醸成を行った地蔵地丹「sameura cave」と、さめうら花レイクサイドホテル 料理長と協働の料理をビュッフェ形式で、ガラス張りのレストランから雄大なさめうら湖を眺めながら、土佐あかうしをはじめとするこだわり地元産材とのマッチングもお楽しみいただけます。(食前酒sameura cave、前菜5種、その他バイキング料理、デザート)

※料理物の写真はイメージです。

**8/28(日) 18:00~20:00**

集合 さめうら花レイクサイドホテル  
参加費 有(無料)  
参加費 5,500円  
定員 16名  
注意事項 ●14名参加費●一人様(お飲み放題除く) 5,500円  
●小学生以下 2,750円

お申し込み | とさんぽ公式Webサイト[tosanpo.net](https://tosanpo.net/)さめうら花レイクサイドホテル Tel:0887-82-1020



調理人  
滝岡 龍也  
Masahiko Takagi  
さめうら花レイクサイドホテル料理長。土佐町生まれ土佐町育ち。地元産産物で味を育てて育つ日本人として教育を受け、県、市、市庁と賞状を並びにこだわった料理で地元・草野の職人を魅了す。



# 02 イタリア仕込みの5種の手作りジェラートフルーツもコーンブレックも色々あるよ、楽しく親子で作る世界でひとつのパフェ!

この期「土佐のめうら」で最も安い毎樽500円プレゼント

世界でたったひとつのパフェ、イタリアに一年留学し、ジェラテリアで学んできたイタリアンジェラートに、季節のフルーツ、ホイップクリームなど、好きなように盛って食べよう! 盛り放題! 焼き写真も撮影放題!

**8/6(土) 10:00~11:30**

集合 お菓子工房ドルチェ&メレンダ  
参加費 有(無料)  
参加費 2,500円  
定員 4組(最少参加1組)  
注意事項 ●予約数に前後数等ご利用ください。●参加の列が長い場合はエプロンをご持参ください。

お申し込み | とさんぽ公式Webサイトとお菓子工房ドルチェ&メレンダ Tel:0887-72-0098



案内人  
高橋 由香里  
Yukari Takahashi  
お菓子工房ドルチェ&メレンダ 販売担当です。



# 03 パイオリニストが演奏をかけるいつものちやうゆゆったりとした大人数の五感で食べるオンペリーコ この日だけのイタリアンランチ

この期「土佐のめうら」で最も安い毎樽500円プレゼント

パイオリニスト 演奏 高橋 匠 さんをゲストにお迎えし、ゆったりとした雰囲気の中、オンペリーコシェフが作るこの日限りの特別ランチコースを召し上がっていただく大人の至福の一時を。

**8/28(日) 12:00~14:00**

集合 オンペリーコ  
参加費 有(無料)  
参加費 5,000円  
定員 20名(最少参加人数5名)  
注意事項 ●未定キャンセルセンター 粗率等もご利用ください。

お申し込み | とさんぽ公式Webサイトとお菓子工房ドルチェ&メレンダ Tel:0887-72-0098



案内人  
高橋 宏郎  
Takashi Takahashi  
オンペリーコシェフ高橋宏郎です。



案内人  
高橋 由香里  
Yukari Takahashi  
お菓子工房ドルチェ&メレンダ 販売担当です。





**04** 標高660メートルのお山の上にある「いちようの家」で土佐あかうしバーベキューを楽しむませんか!

**お山で手ぶらで夕暮れバーベキュー**

標高660Mのお山の古風家レストラン「いちようの家」で屋外バーベキューを楽しみませんか!夕日を浴びながら夕暮れバーベキュー。田舎のおばあちゃんに遊びに来た感でおいでください。小料理屋立軒のユイトさんがその日にある食材で「こんな作っただけ食べてみる?」と創作山菜料理も楽しみます。まさしくお母さんの味。ご飯はご期待通りの別荘。素晴らしい景色とユイトさんのお料理。踊りだされたあなたは、もう「いちようの家」の家菜! 食べて飲んでおしゃべりして...あー、もう、お願いいっぱい!! 可愛いネコちゃんと一緒にお待ちしています。

**7/30(土)・8/20(土)**  
18:00~21:00

集合 いちようの家 参加費 5,000円

駐車場 有(無料) 定員 30名

注意事項 【有(無料)】 定員 30名

お申し込み | とさんぽ公式webサイトまたはいちようの家(中野) Tel 0887-83-0210



**07** 今だけ!吉野川清流の天然うなぎと天然鮭、天然アメゴを食す。

**川遊びの達人が捕獲した、清流の三大珍味を炭火焼き!**

ここでしか食せない旬の味が舌つづみ!

吉野川清流で捕獲した旬の天然うなぎ、天然鮭、天然アメゴを炭火焼きでガブリ!川魚に串を通して焼き上げるサバイバルキャンプ体験!竹藪ごで焼いたお米と一緒に食べれば夏の暑さを吹き飛ばすスタミナがつくこと間違いなし!ここでしか食べられない希少価値の食材をお楽しみください。食材は一人あたりビッグウナギ1/3切れ、天然鮭・アメゴ2尾、竹藪飯のし予定で。

**8/27(土) 10:00~13:00**

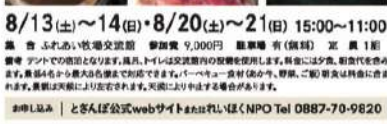
集合 道の駅土佐さくら

駐車場 有(無料)

参加費 4,500円

定員 10名(最少参加人数3名)

お申し込み | とさんぽ公式webサイトまたは上村 明弘 Tel 080-2850-1504



**05** テラスからの絶景を盛り詰め!満天の星空と朝の露海

**ひと組だけのてっぺんグランピング**

自分で炊く棚田米の羽釜ごはん

土佐あかうしバーベキュー

大好きな家族と!友人と!朝一組きだけのキャンプです。(スノーピークの)テントをご用意いたします!またご飯は棚田米を炊き立てでご飯を炊き、お肉やお魚は新鮮なものを提供いたします。キャンプ用品はご用意いたします。にわかテントを張りたい方も歓迎です。朝食、コーヒーも準備いたします。ご自分の持ち物、お弁当、お水を入れて、薪に火をつけて、途中でブツブツと煮きかきながら、だんだん香ばしい香りがしてきて...その食感が素晴らしい、食感もよいと聞きながら、ついじっとと最後まで見守ってしまいます。待たずに待つ間に棚田米にご飯の旨みが入ります。ご飯の香りができたら、炭火で炊いた「土佐あかうし」のバーベキューの始まり!!空に輝く「ふれあい牧場交流館」で見る絶景は夜更けに遠くまで響いていくような不滅の光景。涼風が吹けば、朝日覚めたら驚かされるかも。懐しの夏!!

**8/13(土)~14(日)・8/20(土)~21(日) 15:00~11:00**

集合 ふれあい牧場交流館 参加費 9,000円

駐車場 有(無料) 定員 1組

注意事項 【有(無料)】 定員 1組

お申し込み | とさんぽ公式webサイトまたはNPO Tel 0887-70-9820



**8/3(水)・27(土) 11:00~13:00**

集合 さくらサマーテラス 参加費 7,500円

駐車場 有(無料) 定員 8名(最少参加人数2名)

注意事項 【有(無料)】 参加費 7,500円

お申し込み | とさんぽ公式webサイトまたはさくらサマーテラス Tel 080-1990-1992

**08** ゴリウム焼点、イタリア風サンドイッチ de カナディアンカナラン

**~湖面でランチ~**

人気店ドルチェ&メレンダのいろいろ選べるサンドイッチ

静かで美しいさくら湖。そこに浮かび、おいしいランチを食べませんか。ランチはなんと!土佐市の超人気店、おいしいサンドイッチとお菓子のお店「Dolce & Merenda」のイタリア風サンドイッチです!私たちが大好きで大ファンのお店!今回、企画イベントをご用意いたしました!サンドイッチは事前に「Dolce & Merenda」さんごとの材料の中から、パンも中身の好きなものをチョイスして、オリジナルサンドイッチを作ってもらえます。おいしいハンムチーズ、手作りのパン、手作りのドレッシングで作られたサンドイッチです。そんな特別な味を、湖の上で、カヌーの上で味わえば、暑さを感じないし、何より、遊水力によって静かな湖面が、ぜひ味わってほしいです。この特別な味、感動はこのさくら湖でしか味わえません。

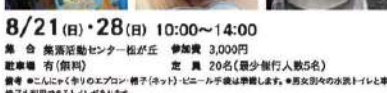
**8/7(日)・23(水) 9:00~12:00**

集合 さくらサマーテラス 参加費 7,150円

駐車場 有(無料) 定員 8名(最少参加人数2名)

注意事項 【有(無料)】 参加費 7,150円

お申し込み | とさんぽ公式webサイトまたはさくらサマーテラス Tel 080-1990-1992



**06** 宮崎産トマトがイチオシするトマト収穫体験とごはん作りを一緒にいかが?

**羽釜炊きのうまいメシ食いで!**

もぎたて野菜もまってるでー。

【おちやんおすすめ体験のつめ】地元農家の畑でハウスで、夏野菜の代表トマト収穫体験!!もぎたてのトマトの美味しさを味わって収穫したトマトはお持ち帰りしていただきます。

【おちやんおすすめ体験のつめ】地元の名人に手ほどきを受けながら、ごはん作り体験!!手でまぜるとの感動は少せになるかも?ゆであがったら出来たてのおかかのごんかくが、もちろんお持ち帰り!

【おちやんおすすめ体験のつめ】おちやんおすすめ体験のつめ!おちやんおすすめ体験のつめ!おちやんおすすめ体験のつめ!おちやんおすすめ体験のつめ!おちやんおすすめ体験のつめ!

**8/21(日)・28(日) 10:00~14:00**

集合 無添活動センター松が丘 参加費 3,000円

駐車場 有(無料) 定員 20名(最少参加人数5名)

注意事項 【有(無料)】 参加費 3,000円

お申し込み | とさんぽ公式webサイトまたは無添活動センター松が丘 Tel 0887-72-9155



**8/7(日)・23(水) 9:00~12:00**

集合 さくらサマーテラス 参加費 7,150円

駐車場 有(無料) 定員 8名(最少参加人数2名)

注意事項 【有(無料)】 参加費 7,150円

お申し込み | とさんぽ公式webサイトまたはさくらサマーテラス Tel 080-1990-1992

**09** 静寂のさくら湖で深呼吸~体と心をサトウクス~

**えいみー先生のんびり**

ゆったりSUPヨガ~季節の野草茶を添えて~

静かなさくら湖で、深呼吸。SUPの上でゆったりと呼吸に合わせてヨガをしましょう。SUPが初めての方でも安心して、インストラクターが、SUPの書き方から丁寧にレクチャーします。普段のヨガとは一味違う、平日常体験をぜひ!サップヨガの後は手作りの野草茶で体の中もサトウクス。呼吸で心を野草茶で体の中を浄化しましょう。

**8/7(日)・23(水) 9:00~12:00**

集合 さくらサマーテラス 参加費 7,150円

駐車場 有(無料) 定員 8名(最少参加人数2名)

注意事項 【有(無料)】 参加費 7,150円

お申し込み | とさんぽ公式webサイトまたはさくらサマーテラス Tel 080-1990-1992







16  
色鮮やかなドライフラワー作りの  
レクチャーと自分だけの  
1.5インチのオリジナル花畑作り

公園や道際の片隅になげなく咲いているが見逃ごしてしまような小さな花々から、道際に咲き誇る花々、これら身近に咲く花々のドライフラワーを使って、自分だけのオリジナル花畑を造ってみませんか。あわただしい日常から少し離れ、静かな時間を過ごしてみませんか。ドライフラワーの作り方から作品(花畑)の盛り方まですべてお教えいたします。※コーヒー or 紅茶付きです。

8/28(日) 12:00~14:00

集合 道の駅土佐さめうら  
定員 30名(参加費)  
参加費 2,500円  
定員 10名(最少参加人数2名)

申し込み 土佐バス公式ウェブサイト[www.tsbj.co.jp](http://www.tsbj.co.jp) 上村 明弘 Tel.080-2850-1504



案内人  
上村 明弘  
Akira Uemura

同会の職員を務め、食卓と暮らす喜びの道人。日常、何気なく見ている物、そんな物にもいちいち目を凝らし、自分できちんと向き合う。自然の中で生きる方法を知る。自然の中で生きていく。自然の中で生きていく。自然の中で生きていく。

水で活きる。

四国のまんなか 高知県土佐町

四国のまんなかで  
楽しさと  
美味しさを  
体験する

**豊明ダム**  
1962年に完成した豊明ダムは、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川峡谷**  
瀬戸川峡谷は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**平石の乳イチョウ**  
平石の乳イチョウは、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**アマガエリの滝**  
アマガエリの滝は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**リンゴ祭り**  
リンゴ祭りは、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**レイクワティビティ**  
レイクワティビティは、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬の歌を聴くもレイクタウン**  
瀬の歌を聴くもレイクタウンは、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。

**瀬戸川**  
瀬戸川は、高知県の中心地である高知市を水源とし、高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。高知市を水源とする。