

四季の土佐れいほく 公式観光ガイドブック



四季の土佐れいほく 公式観光ガイドブック



大豊町・本山町・土佐町・大川村

大豊町・本山町・土佐町・大川村

四国のまんなか
高知のてっぺん!

四国のまんなか
高知のてっぺん!



秋冬 ゆったり
ネイチャートリップ!

p13-p24



春夏 がっつり
アウトドア!

p3-p12



土佐れいほく 4町村



Okawa village 大川村



石楠花(シャクナゲ)

日本で2番目に人口が少ない村(離島を除く)

●大川村役場むらづくり推進課

所 高知県土佐郡大川村小松27-1

問 0887-84-2211(代表)



Tosa town 土佐町



紫陽花(アジサイ)

水で生きる。水と森のふるさと

●土佐町役場企画推進課

所 高知県土佐郡土佐町土居194

問 0887-82-2450



四国のまんなか
高知のてっぺん!

Motoyama town

本山町



桜(サクラ)

木と緑、花と文化のまち

●本山町役場政策企画課

所 高知県長岡郡本山町本山636

問 0887-76-3915



Otoyo town

大豊町



福寿草(フクジュソウ)

癒やしと冒険に出会うまち

●大豊町観光開発協会(大豊町役場産業建設課内)

所 高知県長岡郡大豊町津家1626

問 0887-79-0108



観光情報は、「土佐れいほく」公式HP・SNSで!



土佐れいほく
観光ポータル
公式HP



X



Instagram



Facebook



LINE



Official website
(EN, CH, KR)

(一社)土佐れいほく観光協議会

土佐れいほく

検索

高知県長岡郡本山町本山582-2 TEL0887-72-9400

大杉駅、大豊ICからの交通機関

○タクシー

嶺北ハイヤー 0887-76-2108

大豊ハイヤー 0887-72-0143

豊永観光 0887-75-0315

川田ハイヤー 0887-82-0035

○路線バス

嶺北観光自動車 0887-82-0199

○レンタカー

ロータス小笠原大豊町店 0887-72-0181 ※大杉駅、大豊ICまで送迎あり
はらオートサービス 0887-72-9145

※高知龍馬空港、JR高知駅前には各社レンタカーがあります



意外に近くて、便利なアクセス

すぐ行ける! 早く着く!



高知のてっぺん

車でも、JRでも、空港からも近い!

●高知駅から30分!

※高知駅~大杉駅(特急)の所要時間

大豊IC

高知IC

高知駅

四万十町
中央IC

●高知ICから20分!

※高知IC~大豊ICの所要時間

●高知龍馬空港から35分!

※高知龍馬空港~南国IC~大豊ICの所要時間

四国のまんなか

高松市や松山市、徳島市からもほど近い!

●松山から80分!

※松山IC~大豊ICの所要時間

●高松から60分!

※高松中央IC~大豊ICの所要時間、
高速バス(高松駅~大豊IC)あり

松山IC

川之江JCT

坂出JCT

岡山IC

倉敷JCT

瀬戸
中央
自動車
道

高松中央IC

徳島IC

●岡山から90分!

※岡山IC~大豊ICの所要時間、
高速バス(岡山駅~大豊IC)あり

●徳島から90分!

※徳島IC~大豊ICの所要時間

れいほく 四季絵巻 春夏編



大川村さくら祭・しばざくら祭

大川村にUターンした川上さんご夫妻が10年かけて自宅の裏山を切り拓き、100本の桜を植えたことがきっかけで始まった、大川村の名イベントのひとつ。さらに4万株の芝桜、菜の花やチューリップなどが、会場の足元いっぱいに広がります。

春

MAP
D-1



アメガエリの滝 (土佐町)

瀬戸川渓谷の中ほどにある、落差30mの二段の滝。アメゴが引き返すほどの迫力に、その名が付いたといわれています。

MAP
B-6



美桜の里 (大豊町)

ツツジや桜、シャクナゲなどが一斉に咲き誇る、美桜の里。個人が丹精込めて手入れした花々が山の斜面を見事な赤やピンクのグラデーションに染め上げます。

MAP
D-4



吉延の棚田 (本山町)

天に向かって、折り重なるように続く吉延の棚田。5月下旬頃の夕方は田植えの水面の反射も相まって、幻想的な光景が見られます。

MAP
C-3



汗見川 (本山町)

吉野川の支流となる清流・汗見川。透明度が高く、澄み渡る水の色は場所によってエメラルドグリーンに見えるため「汗見グリーン」と呼ばれています。

MAP
B-2



大北川溪谷 (大川村)

吉野川の支流・大北川の上流に広がる溪谷。水は透き通ったエメラルドグリーンで、涼やかな岩場のロケーションも相まって避暑気分が味わえます。

MAP
C-5



万葉植物園の大賀ハス (大豊町)

大賀ハスは、弥生時代の遺跡から発掘されたハスの実が発芽した古代のハス。大豊町・定福寺の境内にある万葉植物園では、夏場に咲き誇ります。

夏



早明浦ダム

多目的ダムとして西日本一の貯水量を誇り、吉野川水系における水資源開発の中核をなす早明浦ダム。2025年で管理開始から50年となるこのダムは、「四国の水がめ」として多くの人々の暮らしや産業を支えています。
※2025年現在、再生工事中。写真は工事前のものです。

MAP
C-3

れいほく花ざかり

春の訪れを告げる福寿草をはじめ、桜、シャクナゲ、ツツジなど…
れいほくならではの四季折々の草花が楽しめます。

福寿草

大豊町の町花でもある福寿草。花言葉は「しあわせを招く」。2月上旬から3月上旬にかけて可憐な黄色の花が咲き誇ります。

2月
大豊町

大豊町の福寿草まつり

所 福寿草の里(高知県長岡郡大豊町南大王)
問 090-9775-4814
(福寿草を育てる会 佐竹)

2月
土佐町

峯石原・薬師堂の福寿草まつり

所 峯石原・薬師堂(高知県土佐郡土佐町東石原)
問 0887-82-2450
(土佐町企画推進課)

れいほくに春の訪れを伝える福寿草は、大豊町と土佐町に特に大きな群生地があり、2月上旬から3月上旬にかけて、各地で福寿草を楽しめるイベントが開催されます。

4月
大川村

大川村さくら祭 しばざくら祭

所 高知県土佐郡大川村井野川268-10 川上邸
問 090-7576-2288
(さくら祭実行委員会会長 川上)

大川村にUターンしたご夫妻が、10年かけて自宅の裏山を切り拓き100本の桜を植えたことから始まりました。今では県外からも多くの人が訪れる、村を代表するイベントのひとつとなっています。

シャクナゲ

大川村の村花でもあるシャクナゲ。群生する名所がれいほくには数多く存在しています。

MAP
C-3

きぜんさんこうえん 帰金山公園

別名シャクナゲ公園。特に春の大型連休には、ツツジやシャクナゲを目当てにたくさんの方が訪れます。

4月
本山町

もとやま花まつり

所 帰金山公園(高知県長岡郡本山町本山)
問 090-2825-4187(本山町観光協会)

「シャクナゲ公園」とも呼ばれる帰金山公園でのイベントを中心に、本山町の各所で春の花や自然を楽しめるイベントが多数開催されます。

お花見御膳



さめうら荘レイクサイドホテル・レストランの期間限定メニュー。

桜

本山町の町花でもある桜。れいほくエリアの随所で楽しみ、満開になるのは4月上旬頃。

MAP
C-5

夢来里

むらざと

所 高知県長岡郡大豊町大平45-1

大豊町のご夫妻がコツコツ手入れて作り上げた庭園。ギャラリーや古民家を改造した接待場所もあり、四季折々の花々を楽しみながらゆったりとした時間を過ごすことができます。

MAP
C-1

稲叢山 いなむらやま 天空のバルコニー

所 高知県土佐郡土佐町瀬戸

稲叢山の標高1,100mの位置にある、穴場の桜の名所。かつては稲叢ダム建設のための石切り場で、土佐町出身の女性が500本の桜の木を植えたことから絶景の名所へと生まれ変わりました。4月下旬から5月上旬頃には、「運送きの桜」とアケボノツツジが山の春を美しく彩ります。

MAP
D-1

瀬戸川溪谷

所 高知県土佐郡土佐町瀬戸

土佐町の瀬戸川溪谷では、アメガエリの滝をはじめとする溪谷美を楽しむことができます。川の対岸に見えるアケボノツツジの大きな古木が4月下旬から5月初旬に咲き誇る姿は圧巻です。

MAP
C-5

土佐豊永 万葉植物園

所 定福寺(高知県長岡郡大豊町粟生158)
問 0887-74-0301

1975年、全国で6番目の万葉植物園として定福寺の境内に開園。日本最古の歌集・万葉集で詠まれている草花を中心に、さまざまな植物が楽しめます。



土佐芝刈りの里ガイド& フラワーアレンジメント

所 澤田農園(高知県土佐郡土佐町高須1301)
問 090-6287-6760(10:00~16:00)
休 月・水・土曜、4月~6月
※前日17:00までに要予約
(花の生育状況により受付できない場合があります)

高知の三大米どころでもある「高須の棚田」でお花を育てる農家さんで、棚田の歴史をじっくり聞いた後は、季節ごとの花を使ったアレンジメント体験を楽しめます。



岸ツツジ ほのぼの体験ツアー

所 汗見川ふれあいの郷清流館(高知県長岡郡本山町沢ケ内626)
問 0887-82-1231(平日9:00~16:00)

本山町に流れる清流・汗見川。4月下旬に開催。地元ガイドの話を聞きながら、エメラルドグリーンに輝く汗見川沿いを散策。紫色の可憐な「岸ツツジ」を満喫できます。

アジサイ

土佐町の町花でもあるアジサイ。6月下旬頃が見頃で、棚田に映える色彩に心癒やされます。

MAP
D-3

未来の里 アジサイ園

所 高知県土佐郡土佐町瀬戸



れいほくアクティビティ

吉野川を中心に、川遊びのアドベンチャー！

日本三大暴れ川のひとつ「吉野川」は四国三郎の異名を持つ川遊びの聖地。激流を下るラフティングから、親子で安心して楽しめるSUPやカヌーまで、さまざまなリバーアクティビティが楽しめます。



Rafting ラフティング

ラフティングの世界大会が行われたこともある日本屈指の激流・吉野川を、経験豊富なガイドとともにゴムボートで下りましょう。比較的流れが緩やかで、ファミリーや愛犬と参加できるコースもあります。



River SUP リバーサップ

ボードの上に立ってパドルを漕ぐSUP(スタンドアップパドルボード)。子どもと、あるいは友達同士で、れいほくの山々や大空を眺めながら、水上散歩を楽しんでください。



Canoe・Kayak カヌー・カヤック

カヌーやカヤックを漕いで、吉野川や早明浦ダム湖を進みます。流れが緩やかなエリアで行うので、未経験の方や子どもも安心。水のせせらぎ、爽やかな風を五感で感じられるアクティビティです。



Tree Climbing

ツリー クライミング

大きな木に登り、いつもとは違う景色を楽しむアクティビティです。



Shower Climbing

シャワー クライミング

水しぶきを浴びながら、岩場を歩いて川上へ！自然と一体化する感覚が味わえます。



ラフティング/ ハッピーラフト

所 高知県長岡郡大豊町後木221-1
問 0887-75-0500
他 キャニオニング・トレッキング等

ラフティング/ 水遊び!ガルバンズ (株)リバーランプラス

所 高知県長岡郡大豊町西土居1
問 090-7578-6330
(受付時間 8:30~21:00)
他 カヌー・リバーサップ・バックラフト

ラフティング/ モンベルアウトドア ヴィレッジ本山

所 高知県長岡郡本山町本山2133-1
問 0887-72-9670
他 カヤック・リバーサップ
・シャワークライミング・トレッキング

ラフティング/ Lucky Raft

所 高知県長岡郡大豊町川口2050-43
問 0887-72-0235
他 ダッキー・リバーサップ

ラフティング/ リバーピープル

所 高知県長岡郡大豊町寺内236-3
問 080-6284-8656/0887-73-0410

ラフティング/ Rio Bravo!

所 高知県長岡郡大豊町礪谷14
問 0887-73-1222 (受付時間:8:00~19:00)

ラフティング/ リバーサップそらみる

所 高知県長岡郡本山町寺家47
問 080-1990-1992

ラフティング/ You Me Rafting

所 高知県長岡郡大豊町永瀬6-1
問 0887-75-0920
他 カヌー

ラフティング/ BIG SMILE Rafting tour

所 高知県長岡郡大豊町川戸字トビノイシ34-1
問 0771-29-5370

ラフティング/ TOPS

所 高知県長岡郡大豊町大久保1-3
問 0887-79-0214 / (不在の場合)090-2824-2548
他 リバーサップ

ラフティング/ THE BLUE EARTH

所 高知県長岡郡大豊町永瀬382-4
問 090-7765-4524
他 カヤック

シャワークライミング/ いしはらの里

所 高知県土佐郡土佐町西石原1228
問 0887-72-9328

カヌー・サップ・キャンプ・サイクリング/ 湖の駅 さめうらレイクタウン

所 高知県土佐郡土佐町田井146-1
問 カナディアンカヌー・サップ
080-1990-1992(そらみる)
キャンプ・サイクリング
0887-72-9919(カヌーテラス)

ツリークライミング/ ワンダーツリー高知

所 高知県長岡郡本山町
問 ホームページよりお問い合わせください

サップ/ グッドコンディション

所 高知県長岡郡本山町
問 070-8404-8288



詳しくは
こちらから



れいほくアウトドアステイ

大自然に抱かれて、身も心もリフレッシュ！

川のせせらぎ、鳥のさえずり、満天の星…れいほくの大自然に抱かれながら、身も心もリフレッシュ。
テントサイトから、オートキャンプ場、コテージまで、思い思いのスタイルで過ごせます。

Camp キャンプ



MAP
C-3

さめうら テントパーク

早明浦ダム湖とれいほくの山々を一望するキャンプサイトです。炊事棟、トイレ、シャワー、電源や無料Wi-Fiが完備され、キャンプ初心者やファミリーにもおすすめです。

所 高知県土佐郡土佐町田井146-1
問 0887-72-9919(さめうらカヌーテラス)



トイレ 炊事場

テントサイト オートキャンプ シャワー

MAP
C-4

ゆとりすとパーク おおとよ

各キャンプサイトに流し台とバーベキュー炉、電源が備わり、快適に過ごせます。園内にはコテージやログハウスも併設。標高777mに立地しており、夜空に広がる星々、運が良ければ秋～春先に見られる早朝の雲海も楽しみです。

所 高知県長岡郡大豊町中村大王4037-25
問 0887-72-0700



トイレ 炊事場 バンガロー

テントサイト オートキャンプ シャワー



MAP
B-2

白滝の里 キャンプ場

自然王国「白滝の里」にあるキャンプ場。里の茶屋では、土佐はちきん地鶏や大川黒牛のバーベキューも堪能できます。レンタル可能なキャンプグッズも用意しているので、気軽にお問い合わせください。

所 高知県土佐郡大川村朝谷26
問 0887-84-2201



トイレ 炊事場 テントサイト お風呂



MAP
B-3

冬の瀬 キャンプ場



所 高知県長岡郡本山町七戸656
問 0887-82-1231(汗見川ふれあいの郷清流館)
受付時間 10:00~16:00

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ シャワー



MAP
B-5

お山の宿 みちつじ



所 高知県長岡郡大豊町永渕454
問 0887-75-0390 / 090-7774-5743 ※1日1組

トイレ テントサイト シャワー



MAP
D-3

地蔵寺川 ふれあい広場



所 高知県土佐郡土佐町地蔵寺16
問 090-1171-6064
(上記繋がらない場合)080-9833-3410

トイレ 炊事場 バンガロー テントサイト オートキャンプ 五右衛門風呂



MAP
C-4

ふれあいの里 なめかわ



所 高知県長岡郡本山町下関755
問 080-2986-1700
※1日1組

トイレ 炊事場 テントサイト



MAP
C-5

梶ヶ森 キャンプ場



所 高知県長岡郡大豊町佐賀山1248-3
問 0887-74-0360(山荘梶ヶ森)

トイレ テントサイト



MAP
C-3

帰全山公園 キャンプ場



所 高知県長岡郡本山町本山
問 0887-76-3916(本山町まちづくり推進課)

トイレ 炊事場 テントサイト シャワー ※冷水



Cottage コテージ



MAP
C-3

モンベルアウトドア ヴィレッジ本山

6名まで宿泊できる設備の整ったおしゃれなコテージが10棟あり、優雅な時間を過ごせます。敷地内にあるレストランの食事をテイクアウトすることも可能。バーベキューができるテラスも備わっています。



所 高知県長岡郡本山町本山2133-1
問 0887-72-9670



MODEL COURSE

春のれいほく満喫!

plan - 1 春の花満喫コース

日帰り
コース

START

- 本山さくら市
特産品やお土産を
先にお買い物♪



約2分

- 帰金山公園
(シャクナゲ)
公園に咲く満開のシャクナゲを
見ながら自然散策



約15分

LUNCH

- さめうら荘
レイクサイドホテル
レストラン



期間限定メニューお花見御膳

約50分

- 瀬戸川溪谷
(アケボノツツジ)



大きな古木のアケボノツツジは必見!
溪谷の新緑を楽しんで



さめうら湖畔の
桜を眺めながらドライブ

STAY

- さめうら荘
レイクサイドホテル



全室レイクビュー、
壮大な景色をひとりにじめ!

すぐそこ!

plan - 2 春のれいほく感動コース

1泊2日
コース

DAY - 1

LUNCH

- いち松

1日5食限定、
お館屋さんのこだわり
あかうしローストビーフ丼



約10~15分

- 和風レストラン 味楽



特製唐揚げ定食がおススメ!
常連さんも多い人気店

- 喫茶トモエ



地元の人に愛される喫茶店

START
エリア外/
牧野植物園など
高知市内を観光してから
れいほくへGO!

DAY - 2

ホテルから
約20分

START

- 高須の棚田



土佐の三大米どころのひとつ
土佐芝刈り唄を聞きながら春の風を感じよう

約15分

- Charcoalギャラリー蔵



身近に咲く花々のドライフラワーを自
由に組み合わせて、自分だけの作品を
つくりましょう♪

約15分

LUNCH

- 食堂与作



おふくろの味でほっとするランチタイム。
土佐あかうし使用のメニューも多数!

- 道の駅
土佐さめうら



れいほくのお土産を
買うならここ!

※移動の所要時間は、車を利用した場合の目安です。
※施設によっては事前予約が必要な場合や、休館・休業している時期や時間帯もあります。あらかじめご確認の上、お出かけください。

夏のれいほく満喫!

plan - 1 ファミリーEnjoy! 夏休みコース

日帰り
コース

START

- 吉野川アクティビティ



ラフティング・カヌー・SUPなど好きなアク
ティビティで川の自然を全身で楽しもう!

本山エリアから
約5分

LUNCH

- あかうし☆ジロー



ボリュームたっぷりの
土佐あかうしハンバー
ガーが人気!

約15分

- 汗見川
ふれあいの郷清流館



ビザ焼き、そば打ち、
木工など、みんなで楽
しめる体験が豊富

※詳しくはp25へ

LUNCH

- きっちん
なかとよ



看板メニューはオムライス♪
大人も子どもも好きな
メニューがたくさん

約5分

- つちといろ



土を使ったエコな染料で
染め物体験。思い出を持ち
帰ろう!

plan - 2

夏のれいほく 大満喫コース

1泊2日
コース

DAY - 1

約15分

START

- 吉延の棚田



青々と稲穂が育つ棚田も絶景♪
6月から7月は棚田アートが楽しめます

- なめかわの郷



地域の自然を使った
苔テラリウム体験

約10分

LUNCH

- Café レストしゃくなげ



平日営業。自家農園の野菜を使っ
た日替わりランチが人気!

すぐそこ!

STAY

- モンベル
アウトドアヴィレッジ本山

ビザ作り体験や土佐あかうしの
バーベキューを楽しんだら、快適コ
テージでゆったり宿泊!



STAY

- 山荘梶ヶ森

登山ドライブのあとは、
標高1,399mの梶ヶ森の8合目にある
山荘でのんびり宿泊。
夜は本格的な天体望遠鏡で天体観測!



DAY - 2

START

- モンベルコース
サイクリング

自転車でれいほくの爽やか
な朝を満喫!
本格的なスポーツサイクルも
レンタルできます♪



約15分

- ひばり食堂



約3分

- 道の駅大杉



れいほくのお土産を買って帰ろう!
爽やかなゆず味のソフトクリームも美味!

約55分

夏のイベント情報

5月
大川村



白滝ふるさとまつり

所 白滝みどりの広場
間 0887-84-2201
(大川村ふるさとむら公社)

7月
本山町



汗見川清流マラソン大会

所 吉野クライミングセンター
間 0887-76-2084
(汗見川清流マラソン大会実行委員会)

れいほく 四季絵巻 秋冬編



吉延の棚田

弥生時代から続く日本の原風景を守り続けている吉延の棚田は、「つなぐ棚田遺産」に選定されています。折り重なるように連なる棚田は季節ごとに表情を変え、毎年9月中旬から下旬頃には稲穂が実り、黄金色に輝きます。

MAP
D-4

秋

MAP
C-5



定福寺（大豊町）

開創1300年という歴史を持つ古刹・定福寺。紅葉の名所としても知られ、いにしへの時代にタイムワープした感覚で自然を満喫できます。

MAP
C-2



大川村の紅葉（大川村）

四国最大級の小金滝をはじめ、小麦畝、銚子滝、妃ヶ淵など紅葉の名所も数多く有する大川村。見頃となる11月頃には、紅葉めぐりがおすすめです。

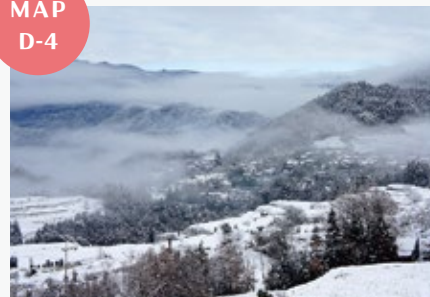
MAP
D-1



瀬戸川溪谷（土佐町）

高知県内でも屈指の紅葉の名所として知られる瀬戸川溪谷。山から湧き出た清水が歳月を重ねて形作った溪谷で、散策しながら紅葉を楽しむことでも知られています。

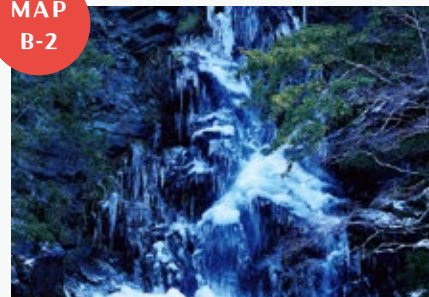
MAP
D-4



吉延の棚田（本山町）

早朝には、幻想的な雲海に包まれることの多い吉延の棚田。特に冬場の展望台からは、まさに“天空の郷”にふさわしい光景を見られるチャンスが！

MAP
B-2



翁の滝（大川村）

吉野川の支流・大北川溪谷に位置する滝。紅葉の頃の美しさに引けを取らないのが冬場の氷瀑。南国土佐とは思えない風景が広がります。

MAP
C-3



早明浦ダム湖（土佐町）

「さめうら湖」とも呼ばれ、ダム湖百選にも選定。カヌーやSUPなどのアクティビティも楽しめますが、冬場の“しん”とした静けさの湖畔も実に魅力的です。

冬

雲海

（ゆとりすとパークおおとよ）

れいほくは、その地形から雲海の出現条件が揃いやすいエリアです。中でも標高777mにある「ゆとりすとパークおおとよ」の「うんかいデッキ」では、特に10月から12月頃の早朝に、眼下に広がる雲海の大パノラマに出会えるかも！

MAP
C-4



れいほく山遊び



れいほくなら、山登りも山歩きも自由自在。

四季折々に表情を変える、れいほくの山々。本格的な登山はもちろん、のんびり楽しむ山歩きや、山に囲まれた集落のウォーキングなども、好みに合わせて自由自在です。



Mountain Climbing 登山

四国山地に位置するれいほくには魅力的な山が多く、春はツツジ、夏は深緑、秋は紅葉、冬は雪景と、季節の移ろいを感じながら登山が楽しめます。万全の準備を整え、お出かけを。

MAP
C-5

梶ヶ森

大豊町 標高1,399m

登山コースには日本の滝百選の「龍王の滝」、弘法大師ゆかりの「御影堂」、定福寺「奥の院」などみどころ満載。山荘梶ヶ森に泊まれば便利。



山荘梶ヶ森

標高1,320mの高原にある山荘

所 高知県長岡郡
大豊町佐賀山1248-3

問 0887-74-0360
(平日9:00~18:00)

※冬季休業あり(宿泊施設HPをご確認ください)



MAP
B-3



しらがやま

白髪山

本山町 標高1,469m

問 0887-76-3916(本山町まちづくり推進課)
天然ヒノキの自然林として知られ、神秘的な「根下がりヒノキ」や山頂付近の白骨化したヒノキ林など、特異な景観が見られます。登山口から山頂までは約90分。

MAP
C-1



いなむらやま

稲叢山

土佐町 標高1,506m

問 0887-82-2450(土佐町企画推進課)
稲叢ダム湖畔の登山口から比較的緩やかな登山道を進むこと約120分。山頂からは石鎚山系の山々が望めます。春にはツツジやジャクナゲの花が道中を彩ります。

MAP
B-1



おおざれやま

大座礼山

大川村 標高1,587m

問 0887-84-2211(大川村むらづくり推進課)
高知と愛媛の県境に位置。約110分で山頂に。山頂付近に広がる巨大なブナの群生は圧巻です。

MAP
B-2



のじみね

野地峰

大川村 標高1,279m

問 0887-84-2211(大川村むらづくり推進課)
登山口から山頂までは約80分。登山道は歩きやすく、初心者や小学生にもおすすめ。晴れていると、頂上から瀬戸内海が一望できます。

Footpath & Walking

フットパス&ウォーキング

「フットパス」とは、昔からあるありのままの風景を、楽しみながら歩くことができる道のこと。れいほくにも、地域の歴史や文化、習わしが息づいている何気ない道が各地にあります。ガイドの話を聞きながら、自分の足で歩き、目で見、新たな気づきを発見してください。

吉延の棚田散策& おむすび手づくり体験



問 0887-76-3539(吉延営農組合担当:田岡)
料 要問い合わせ

本山町吉延・大石地区は、日本一に輝いたこともあるブランド米「土佐天空の郷」の生産地。高台には展望台があり、美しい棚田を一望することができます。吉延の棚田ではガイドと一緒に散策も楽しめます。

井野川たてなが集落歩き



問 0887-84-2201(大川村ふるさとむら公社)
料 要問い合わせ

標高差380mの大川村井野川集落を歩くトレッキング。大自然に触れたり、日本の原風景が残る里山を歩いたり。参加者に合わせて柔軟にコースを考えてくれるので、体力に自信のない方も安心です。

もとやまフットパス



問 090-2825-4187(本山町観光協会)
料 要問い合わせ

「野中兼山の水路巡り」、「自然観察」など、テーマに沿って本山町のウォーキングが楽しめます。途中には地元住民との交流も。散策しながら、町の歴史と文化に触れることができます。

Trekking

トレッキング

登頂にこだわらず、豊かな自然を楽しみながらのんびりと山を歩くトレッキングスポットも点在しています。

奥工石山トレッキング



白髪山トレッキング



滝山トレッキング



問 0887-72-9670
受付10:00~18:00
(モンベルアウトドアヴィレッジ本山)





MAP
C-4

特別天然記念物 杉の大スギ

威風堂々! 推定樹齢三千年日本一の大杉

所 高知県長岡郡大豊町杉794
問 0887-72-1585(杉の大スギ料金所)
時 4月~9月 8:00~18:00/10月~3月 8:30~17:00
休 1月1日

MAP
B-4

重要文化財 旧立川番所書院

山間に佇む美しき茅葺き屋根の書院

所 高知県長岡郡大豊町立川下名28-1
問 0887-72-0450(大豊町教育委員会)
時 日曜・祝日 9:00~17:00
休 月~土曜
料 内部見学科 210円



MAP
C-5

国宝 豊楽寺薬師堂

平安の粋を結集
建造物では県内唯一の国宝

所 高知県長岡郡大豊町寺内314
問 0887-73-0029
時 9:00~16:00(要予約)
料 特別拝観料:500円(要予約)



MAP
C-5

定福寺・ 豊永郷民俗資料館

有形民俗文化財を収蔵する
グッドデザイン賞受賞の資料館

所 高知県長岡郡大豊町栗生158
問 0887-74-0305
料 豊永郷民俗資料館入館料
大人:500円



MAP
B-2

白滝鉱山跡

鉱山繁栄の往時をしのぶ

所 高知県土佐郡大川村朝谷
問 0887-84-2201
(大川村ふるさとむら公社)



MAP
C-3

若一王子宮

所 高知県長岡郡本山町寺家769-2
問 0887-82-0214



MAP
C-3

遍照山 金剛寺

所 高知県長岡郡本山町寺家759
問 0887-82-0243



大原富枝文学館

ふるさとの温かさを湛えた文学館

MAP
C-3



大原 富枝 (小説家)
1912-2000

本山町出身。“戦後最大の女流作家”と呼ばれ、独自の世界を切り開きました。野中兼山の娘を主人公にした代表作「婉という女」は、岩下志麻主演で映画化されています。



酒蔵桂月館

酒と文学をしみじみ味わうミニギャラリー

MAP
C-3



山里に息づく、はるかな歴史と
豊かな文化を。

ひっそりした山里で1300年続く寺院や、文化財、ゆかりの偉人の史跡…。れいほくには、はるかな歴史と豊かな文化を感じる見どころがいっぱいです。



れいほく 歴史探訪

より詳しい情報は
土佐れいほく公式HPへ



れいほく伝統行事

上関阿弥陀堂 奉納相撲

所 高知県長岡郡本山町上関
問 0887-76-2281(高橋商店:上関阿弥陀堂奉納相撲実行委員会)
時 8月

力自慢の男女が参加する、迫力あるぶつかり相撲です。始まりは伝染病が流行し凶作に見舞われた江戸時代後期。病氣回復と豊作を願い、草相撲の横綱が土俵入りしたことが起源とされています。



南川百万遍祭

所 高知県土佐郡土佐町南川大谷寺
問 0887-82-2450(土佐町企画推進課)
時 7月

五穀豊穡、無病息災などを祈り、30m以上の数珠を担いだ男衆が、念仏を唱えながら太鼓の音に合わせて舞堂を回ります。数珠が切り放たれ、男衆が境内に飛び出すクライマックスは迫力満点です。



岩原・永渕神楽

所 高知県長岡郡大豊町
問 0887-79-0108(大豊町観光開発協会)
時 毎年10月

1000年続くという他に類を見ない神楽。神主を招いて酒宴を開いた後、白装束で芸術的な乱舞を行います。国の重要無形民俗文化財に指定。なお岩原神楽は毎年異なる個人宅で開催されます。



第41回大川村産業文化祭 花取り太刀踊り

問 0887-84-2211(大川村むらづくり推進課)

中世に領主であった大蔵紀伊守によって始められたと伝わります。演目は、太刀踊り、薙刀踊り、手踊りの3つ。かつては旧暦の盆に踊られていましたが、近年は村のイベント等で披露されています。



帰金山公園

花溢れる散歩道とキャンプ場

MAP
C-3



所 高知県長岡郡本山町本山
問 0887-76-3916(本山町まちづくり推進課)
時 いつでも見学可
休 なし



野中 兼山
(土佐藩家老・儒学者)
1615-1664

江戸時代、土佐藩2代目藩主山内忠義に27年間仕え、産業の振興や大規模な新田の開発、築港などの功績を残しました。本山町周辺の開発にも貢献、帰金山公園には銅像も建立されています。

所 高知県土佐郡土佐町田井418
問 0887-82-0504
時 9:00~17:00
料 220円



大町 桂月
(詩人・評論家)
1869-1925

高知市出身。酒と旅を愛した文人として知られ、号の桂月は桂浜の月から命名。彼をこよなく愛する土佐町・土佐酒造の先代社長によって清酒「桂月」が誕生し、記念館も建設されました。



れいほく特産品

Moo~

自然の恵みを
ふんだんに生かした

れいほくの
特産品

Tosa Akaushi

土佐あかうし

赤身とサシのバランスに優れた幻の和牛

年間の生産頭数は約500頭で、「幻の和牛」と称されています。赤身とサシのバランスが良く、女性にも人気。地域のレストランでもさまざまなメニューで提供されています。また、れいほくのスーパーなどで購入しバーベキューするのもおすすめです。

毎年10月から2月には
「あかうし街道スタンプラリー」
も開催。



道の駅土佐さめうら
さめうらバーベキューテラス

手ぶらで土佐あかうしのバーベキューが楽しめます。お肉のほか、野菜とおにぎり2個がついてお1人3,700円。希少な土佐あかうしをお腹いっぱい満喫できます。電話一本入れるだけでOK、持ち込みも自由です。



あかうし100%ハンバーガー

土佐あかうし生産者であるオーナーご夫妻と
地域の有名シェフがつくる自慢のハンバーガー



JA高知県(旧JA土佐れいほく)の厳しい基準をクリアした、ブランド野菜です。
問 0887-82-2800
(JA高知県れいほく支所)

あかうし☆ジロー

所 高知県長岡郡本山町本山763-1
問 080-5760-8108



Okawa Kuroushi

大川黒牛



大川黒牛丼

旅館・食堂「筒井」

所 高知県土佐郡大川村小松42-9



ジビエ

捕獲するだけでなく地域資源としての活用

野生のシカやイノシシは、地元の人が一生涯懸命作った畑を荒らし、農作物を食べてしまいます。れいほくでは、そんな野生動物を捕獲し地域資源にしています。れいほく地域の旅のお土産に、ぜひジビエの加工品をどうぞ。

●猪鹿工房あおとよ

所 高知県長岡郡大豊町大久保107



●ペットフード(鹿肉ジャーキー)



Tosa Hachikin Jidori

土佐はちきん地鶏

旨味豊かで希少な地鶏

シャモの血を引く、高知県の特産品です。地鶏ならではのほどよく締まった身の歯ごたえと、味わい深さが特徴。地元レストランでさまざまなメニューが味わえます。村のえき結いの里などで冷凍肉も販売されているので、お土産にもおすすめです。



土佐はちきん地鶏親子丼

白滝の里 里の茶屋

所 高知県土佐郡大川村朝谷26
問 0887-84-2201(大川村ふるさとむら公社)



米 日本一の米もある
棚田で育った美味しい米

日本有数の棚田があるれいほく地域には、魅力的な銘柄がたくさん揃っています。日本一に二度も輝いた特別栽培米「土佐天空の郷」をはじめ、どれも旨味豊かな自慢の逸品です。



●土佐天空の郷
(本山町農業公社)

所 高知県長岡郡本山町北山甲268-5
問 0887-76-4333



●土佐町棚田米
(JA高知県 れいほく支所)

所 高知県土佐郡土佐町土居284-1
問 0887-82-2800

●大豊棚田米／大豊合鴨米
(株式会社大豊ゆとりファーム)

所 高知県長岡郡大豊町黒石343-1
問 0887-73-1415



酒 自慢の米から仕上げた
個性豊かなラインナップ

辛口吟醸の銘酒桂月や日本一の栄を賜ったどぶろく「輝」、土佐天空の郷の米で造られた米焼酎や泡盛など。ぜひ飲み比べてください。



●桂月
(土佐酒造)

所 高知県土佐郡土佐町田井418
問 0887-82-0504



●どぶろく「輝」
(農家食堂ファミリー大杉)

所 高知県長岡郡大豊町杉北畠72
問 0887-72-0588



●本格米焼酎「天空の郷」
土佐泡盛「REIHKU」など
(ばうむ本山蒸留所)

所 高知県長岡郡本山町吉野173
問 0887-72-9911

茶 れいほく地域は
隠れたお茶の名産地

心温まるお茶も地域の特産品です。大川村の玉緑茶は、村内の生産者たちが毎年品評会を開催し味を高めています。また大豊町の碁石茶は、日本で唯一の伝統製法による発酵茶で幻のお茶といわれ、健康茶としても話題。ぜひさまざまなお茶をご賞味ください。



●碁石茶 (大豊町碁石茶協同組合)

所 高知県長岡郡大豊町黒石 343-1
問 0887-73-1818



●大川村玉緑茶

(大川村村のえき 結いの里)
所 高知県土佐郡大川村船戸 239
問 0887-84-2233



木 間伐材を利用して
作った木工品

高知県は日本一の森林県。中でもれいほく地域は古くから林業が盛んに行われてきた木材生産地です。有名なのはれいほく杉。その間伐材を利用して作られた木工品も、高く評価されています。

Shop Guide

MAP C-3



●本山さくら市

所 高知県長岡郡
本山町本山582-2
問 0887-76-2252
時 7:30~17:00
休 12月31日~1月4日

MAP C-3



●道の駅
土佐さめうら

所 高知県土佐郡
土佐町田井448-2
問 0887-82-1680
時 9:00~18:00
(12月~2月 9:00~17:00)

MAP C-4



●道の駅大杉

所 高知県長岡郡
大杉町杉743-1
問 0887-72-1417
時 8:00~17:00

MAP C-2



●大川村村のえき
結いの里

所 高知県土佐郡
大川村船戸239
問 0887-84-2233
時 10:00~16:30
休 水曜

れいほく グルメ&スイーツ

昔ながらの老舗から
最新ショップまで、
味わいいろいろ!

永瀬食堂 Shanti (大豊町)

インドから移住した
店主ご夫妻がつくる、
お山の上の本場インドカレー

数種類の野菜をたくさん
使った無加水カレー

店主ご夫妻

レアチャあ丼

ラーメン 土佐町439 (土佐町)

ドライブやツーリングの途中でも
立ち寄りやすく、地元の人にも愛されるお店。
土佐はちきん地鶏の鶏ガラを使った塩ラーメンが人気!

いちごのカスタード
クリームタルト

ヨキコーヒー JOKI COFFEE (本山町)

わざわざ訪れる人も多い人気カフェ。
オーナーこだわりのコーヒーや
スイーツでゆったりカフェタイムを

ハーベステラス 本山店 (本山町)

石窯で焼いたピザやカフェメニューのほか、
土佐あかうしや土佐はちきん地鶏など
れいほくの特産グルメも楽しめます。

村のえき 結いの里 (大川村)

「村のえき 結いの里」では、不定期に「ラーメンの日」を開催。メニューは「大川味噌ラーメン」「大川醤油ラーメン」「大川ゆず塩ラーメン」の3種類。替え玉もごはんも注文OK。ラーメンの日を調べるには結いの里のFacebookをチェック!

えっ!? 大川村の
「ラーメンの日」って?

きっちん なかとよや (大豊町)

自家製ケチャップを使った
看板メニューのオムライスが人気!

さめうら荘 レイクサイドホテル (土佐町)

あかうしサーロインステーキなど
土佐あかうしメニューが豊富!

あかうしサーロインステーキ

キムさんのチヂミ (本山町)

本山さくら市や
地域のイベントで購入できる
地元で愛されるチヂミ

Dolce&Merenda (土佐町)

あかうしバーガー&
種類が選べるサンドイッチ
テイクアウトしてお出かけにおススメ!

汗見川食堂カドヤ (本山町)

清流・汗見川のほとりにできたレトロな雰
囲気の食堂。オープンキッチンの開放的な
空間で、地元の食材を使った鉄板料理な
どが味わえます。

さめうらフーズ 直営ショップSORA (本山町)

高さ約30cmのSORAソフトは
写真映え満点!

手焼きせんべい べるりん (土佐町)

れいほく産の材料などを
使った素朴な手作りせんべい

季節の焼菓子 Ori Ori (本山町)

植物性の材料を使った
体にやさしい焼き菓子

銀不老豆 ロールケーキ (大豊町)

不老長寿の豆と呼ばれ、大豊町だけで栽培さ
れてきた幻の黒豆を使ったロールケーキです。

所 道の駅大杉で販売

山の辣油 (土佐町)

土佐町・いしはらキッチン製の食べるラー油。カツオと野菜たっぷりの旨みと辛さが人気。

わんぱく ゆずじゅーす (大豊町)

ゆず果汁とはちみつをブレンド。大豊町生まれのさっぱりとした甘さのゆずドリンク。

しそごこち (本山町)

本山町・汗見川地区の特産・しそを使った、すっきり爽やかなジュースです。

MODEL COURSE

plan - 1 土佐あかうし&大川黒牛 肉肉スペシャルコース

1泊2日
コース

●白滝鉱山遺構めぐり
約300年の歴史を持つ旧鉱山の遺構に、ロマンを感じるひとときを



STAY

●自然王国 白滝の里
学校の面影が残る施設でワクワク宿泊!



DAY - 1

START

●大川村さめうら遊覧船



美しい紅葉と湖からの絶景をたっぷり堪能。水中に眠る旧村役場や村の歴史にも思いを馳せよう

約20分

LUNCH

●白滝の里 里の茶屋
秋が深まる山々を眺めながら、大川黒牛と土佐はちきん地鶏のバーベキュー!



DAY - 2

START

●三樽権現の滝
平石の乳銀杏

白滝の里から
約55分



約25分

LUNCH

●あ山のイタリアンレストラン
Ombelico
イタリアンの名店。土佐あかうし使用のボロネーゼランチなどが人気。事前予約がオススメ



●ラーメン土佐町439



土佐はちきん地鶏からとったダシと野菜の甘みを引き立つ塩ラーメンが人気

約10分

CAFE & RELAX

●JOKI COFFEE & 土佐れいほくの湯

オーナーこだわりのコーヒーとスイーツで一息ついたら温浴施設でリラックス



plan - 2 紅葉とともにめぐる れいほく歴史ロマンコース

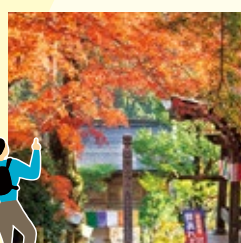
日帰り
コース

START

●徳島県三好市
祖谷に残る史跡を
巡り、れいほくへGO!



●定福寺
豊永郷民俗資料館



1300年の歴史を持つ、高知県でも有名な紅葉の名所

約30分
～約40分

LUNCH

●あかうし街道スタンプラリー
対象店であかうしランチ

毎年10月から2月に開催中!お店によっては、この期間限定のあかうしメニューもあります。詳しくは「あかうし街道」で検索!



約80分
～約90分

●稲叢ダム

稲叢ダムの管理事務所付近には稲叢山に残る平家伝説の石碑があります



●エリア外/
安徳天皇陵が
残る横倉山越知町へ



※移動の所要時間は、車を利用した場合の目安です。

※施設によっては事前予約が必要な場合や、休館・休業している時期や時間帯もあります。あらかじめご確認の上、お出かけください。

秋のイベント情報

10月中旬
大豊町



大杉しめ縄まつり

所 大杉八坂神社
問 0887-72-0450
(大豊町)

9月から10月
4町村



土佐の豊穰祭 in れいほく

所 4町村(各年開催)
問 0887-72-9400
(土佐れいほく観光協議会)

plan - 1
冬の絶景・パワースポット巡り

1泊2日
コース

冬のれいほく満喫!

DAY - 1

START

●徳島県三好市で
大歩危ライン下りや
祖谷観光の後は
れいほくへGO!

LUNCH & TAKE OUT

約20分

●こんどうストア・
こんどう食堂

ゆず果汁がきいたサバ寿司など、自家製のお寿司が人気。うどんや定食を味わえる食堂もあります



●大豊町 福寿草まつり
2月上旬から3月上旬まで開催。可憐な福寿草に心癒された後は、大きな囲炉裏を囲んであたたかい料理やテイクアウトしたお惣菜でお昼ごはんを



約50分
STAY

●ゆとりすとパークおおとよ
コテージやログハウスでのんびりあったかな一夜を。ワンちゃんも一緒に泊まれるコテージ2棟あり!



DAY - 2

START

●雲海

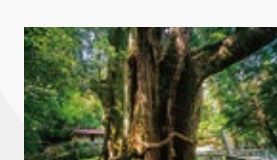


ちょっと早起きして...標高777mから、四国山脈にかかるダイナミックな雲海を見よう!

約20分

●杉の大スギ

推定樹齢3000年、美空ひばりさんゆかりの日本一の杉。国の特別天然記念物であり、祈願成就のパワースポットです



すぐそこ!

●ココモオススメ!

●大杉のどぶろく製造販売所
農家食堂ファミリー大杉



全国最優秀賞も受賞したどぶろくを造っています。ノンアルコールのどぶろくアイスもあり、お酒好きな方も苦手な方もOK。土日祝のみ営業

約2分

LUNCH

●道の駅大杉

大豊町の名物メニューが食べられる道の駅。うどん程の太さのある十割そば「立川そば」はクセになる人多数!



plan - 2 れいほくのお宝大発見コース

日帰り
コース

START

●旧立川番所書院

参勤交代の本陣だった土佐の三大番所のひとつで、国の重要文化財に指定されています。内部は日・祝のみ見学可能



約40分

●豊楽寺薬師堂



建造物では高知県唯一の国宝。平安の粋を集めた建築美を楽しもう。内部拝観を希望する場合は事前に連絡を

約15分

LUNCH

●グリーンガラス

店内はログハウス風のアットホームな雰囲気。定食メニューが充実!



約5分

●お宝屋敷おおとよ

ご主人がコツコツ集めた昭和のお宝グッズがズラリ。ノスタルジックな空間で昭和にタイムスリップ!



●ココモオススメ!

●東光寺

戦国時代に開かれた、本山氏ゆかりの寺院



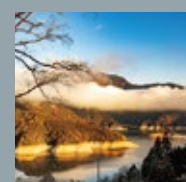
●十二所神社

1638年に野中兼山により今の場所に移されたと伝わっており、御本殿の建築も見事



冬のイベント情報

11月
土佐町



さめうらの郷湖畔
トレイルレース

所 さめうら湖周辺等
問 0887-82-0483
(さめうらの郷湖畔トレイルレース実行委員会)

11月
大川村



大川村謝肉祭

所 高知県土佐郡大川村朝谷
(白滝山村広場)
問 0887-84-2201
(大川村ふるさとむら公社)



謝肉祭のたれ

サステナブルな「旅育」のススメ

家族旅行は今や、レジャーから「教育」体験へ。れいほくの大自然やサステナブルな田舎体験を通じて、さまざまな好奇心育成やSDGsへの意識付けなど、子どもの生きる力や未来を創る力を育もう！

田舎体験

れいほくの大自然に抱かれながら、さまざまな田舎体験を。自然と向き合い、食べ物を作り、自分で考えて行動することで、生きる力や適応能力が育まれます。

田舎暮らし 石窯ピザ焼き

吉野川支流の行川(なめかわ)や汗見川(あせみかわ)は、エメラルドグリーンに輝く、透明度抜群の清流です。その近くでピザ焼き体験をしませんか。生地を伸ばして、地元でとれた山菜や野菜、果物をトッピングし、石窯で焼き上げ。自然の恵みたっぷりの贅沢なピザが楽しめます。

ものづくり グリーンウッドワーク

料 2,200円～

生木を使って、自分だけのオリジナル作品を作ろう

ものづくり 苔テラリウム作り体験

料 3,000円～

なめかわの自然で小さな森を作ろう

MAP C-3 汗見川ふれあいの郷 清流館

所 高知県長岡郡本山町沢ヶ内626
問 0887-82-1231
●ピザ石窯焼き
●グリーンウッドワーク

MAP C-4 なめかわの郷・ふれあいの里なめかわ

所 高知県長岡郡本山町下関122 (なめかわの郷)
問 080-2986-1700
●ピザ石窯焼き ●苔テラリウム

ものづくり ベンから染め体験

土で染めるエコな染料で 自分だけの1点ものを作ろう

MAP B-5 つちといろ

所 高知県長岡郡大豊町永淵1050-2
問 090-2897-1797
時 10:00～16:00
休 土日祝(応相談)
料 2,500円

MAP D-3 集落活動センター 松ヶ丘

ものづくり こんにゃく作り体験

普段スーパーなどで買うこんにゃくとは一味ちがう！ 田舎ならではのこんにゃく作り

時 10:00～12:00
料 4,000円～(2名以上)

MAP D-3 集落活動センター 松ヶ丘

所 高知県土佐郡土佐町田井3163
問 0887-72-9155

ものづくり わらぞうり作り体験

わらぞうり作りの先生と一緒に、本物のわらでぞうりを作ろう

時 13:00～16:00
料 5,000円～(2～4名)

山の生活 アメゴのつかみどり体験

透き通った川で、「川の女王」アメゴをつかまえよう！

料 1名 2,000円(10～50名)

MAP D-2 集落活動センター いいはらの里

所 高知県土佐郡土佐町西石原1228
問 0887-72-9328

ものづくり バウムクーヘン作り体験

みんなで協力してつくる 焼きたてバウムクーヘンは格別！

料 1本 5,000円(2～100名)

酪農 牛のえさやり・放牧体験 トマト収穫体験(夏季)

MAP C-5 農家民宿 レーベン

所 高知県長岡郡 大豊町佐賀山キチヤ1253-3
問 090-1004-5611
※宿泊者のみ体験可能

「土佐れいほく」ウェブサイトでは、体験イベント情報を随時更新中！

インフラツーリズム

ダム、橋、港といった日本が世界に誇る土木技術などを学びながら観光するインフラツーリズム。れいほくエリアでは、「四国の水がめ」として多くの人々の暮らしや産業を支える「早明浦ダム」などで体験できます。

さめうら 早明浦ダム

多目的ダムとして西日本一の貯水量を誇り、吉野川水系における水資源開発の中核をなすダム。1975年4月の管理開始以来、洪水の調節、流水の正常な機能の維持、新規用水の供給を行うとともに発電を行い、四季折々の美しさを写した湖では、バス釣りや水上スポーツ等も行われています。2024年からは、ダムの絶景と歴史をめぐる遊覧船(大川村発着)も運航開始。

大川村さめうら遊覧船

大川村ふるさとむら公社

所 高知県土佐郡大川村小松27-1
問 0887-84-2201
営 4月～11月の土・日・祝日 (運行情報は上記QRからHPをご確認ください)
料 大人1,000円 / 中学生未満500円
備 乗船(大川村役場前)～小金滝付近～下船(大川村役場前) 定員12名



イベント情報



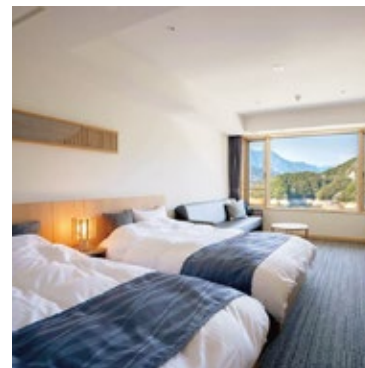
やまびこカーニバル

所 早明浦ダム直下ふれあい広場ほか
問 0887-82-2450 (土佐町企画推進課)

早明浦ダム見学

土佐れいほく観光協議会(問い合わせ先)

所 高知県長岡郡本山町本山582-2
問 0887-72-9400
時 8:30～17:30(平日のみ)



さめうら荘 レイクサイドホテル

清潔でゆったりとした館内。レストランやお部屋から湖畔を眺めて過ごせます。おすすめは土佐あかうしのステーキやさめうらダムカレー。グルメも自慢の宿泊施設です。

所 高知県土佐郡土佐町田井146-1
問 0887-82-1020
時 11:00～14:00(LO13:30)
17:00～20:00(LO19:30)
休 月曜(レストラン)



インパクト抜群! 早明浦ダムをイメージしたダムカレー。ミニサラダとあかうしミルフィーユカット付き。

ダムカードをゲットしよう!

国土交通省と独立行政法人水資源機構の管理するダムなどが作成し、配布しているダムカード。表面にはダムの写真が、裏面にはさまざまな情報が掲載されています。



「放流Ver.」

スマホアプリ「COCOAR2」を使ってかざすと、大迫力の放流シーンを見ることが出来ます。

所 道の駅土佐さめうら 高知県土佐郡土佐町田井448-2
問 0887-82-1680
時 9:00～18:00(12月～2月9:00～17:00)
備 早明浦ダム工事の為 令和11年まで配布場所を変更しています。



「ドラゴンVer.」

早明浦ダム湖は上空から見ると龍の形をしていることから、Xでも大注目を集めたレアカード。

所 高知県土佐郡大川村 村のえき (大川村集落活動センター結いの里) 高知県土佐郡大川村船戸239
問 0887-84-2233
時 10:00～16:30
休 水曜

れいほくの宿泊施設

大豊町



● **ゆとりすとパークおおとよ**
所 高知県長岡郡大豊町中村大王4037-25
問 0887-72-0700



● **GH晴れる家**
所 高知県長岡郡大豊町岩原283
問 090-1009-8790



● **雲海の宿 中屋敷**
所 高知県長岡郡大豊町永淵523
問 0887-75-0571 / 携帯090-8284-8615 (永森)



● **ゲストハウスたかもとや**
所 高知県長岡郡大豊町岩原1107
問 090-9452-3985



● **山荘樺ヶ森**
所 高知県長岡郡大豊町佐賀山1248-3
問 0887-74-0360



● **Murataペンション**
所 高知県長岡郡大豊町東土居231-1
問 0887-75-0010



● **燈ので家**
所 高知県長岡郡大豊町立川上名1239-13
問 0887-78-0430



● **お山の宿みちつじ**
所 高知県長岡郡大豊町永淵454
問 0887-75-0390



● **宿屋川かぜ**
所 高知県長岡郡大豊町穴内2453
問 0887-73-0739



● **和楽家**
所 高知県長岡郡大豊町穴内3659-3
問 090-3783-8154



● **星空の宿てるはち**
所 高知県長岡郡大豊町栗生82-1
問 0887-74-0788



● **コテージ・貸山荘にやだ**
所 高知県長岡郡大豊町穴内3297-1
問 090-3181-7865



● **農家民宿レーベン**
所 高知県長岡郡大豊町佐賀山キチャ1253-3
問 090-1004-5611



● **大豊の森**
所 高知県長岡郡大豊町和田90-11
問 090-9592-9228



● **ハッピーゲストハウス**
所 高知県長岡郡大豊町岩原1509
問 0887-75-0500



● **農家民宿とみお**
所 高知県長岡郡大豊町八畝625
問 0887-74-0704



● **風とあそぶ宿やんちゃ**
所 高知県長岡郡大豊町怒田353
問 0887-79-0114 / 携帯090-4509-9324 (川崎)



● **お山のゲストハウス boro-ya**
所 高知県長岡郡大豊町八川120
問 070-3794-1697



● **学校に泊まろう! みどりの時計台**
所 高知県長岡郡大豊町川口665
問 0887-72-0202

大自然を満喫できるアウトドア施設から、昔ながらの旅館、気軽なゲストハウス、リノベーション古民家まで、さまざまな宿泊施設があります。



● **CrossFit Otoyo Strength 宿泊棟タイニーハウス**
所 高知県長岡郡大豊町東土居317-1
問 0887-79-0260

本山町



● **モンベルアウトドアヴィレッジ本山**
所 高知県長岡郡本山町本山2133-1
問 0887-72-9670



● **白髪山ふれあいの村休養センター**
所 高知県長岡郡本山町七戸656
問 0887-82-1231 (10:00~16:00受付)



● **ゲストハウス創り家~SOU~**
所 高知県長岡郡本山町本山541-5
問 0887-76-2016



● **汗貝川ふれあいの郷 清流館**
所 高知県長岡郡本山町沢ヶ内626
問 0887-82-1231



● **一軒宿さめうら**
所 高知県長岡郡本山町吉野440
問 050-1809-5103



● **貸別荘 清流ハウス**
所 高知県長岡郡本山町吉野414-4
問 080-8902-7398

土佐町



● **さめうら荘レイクサイドホテル**
所 高知県土佐郡土佐町田井146-1
問 0887-82-1020



● **石原コミュニティセンター**
所 高知県土佐郡土佐町西石原1228
問 0887-72-9328



● **かやぶき古民家 奥さめうらの里**
所 高知県土佐郡土佐町上津川1242
問 090-5140-5834



● **古民家の宿 地蔵庵**
所 高知県土佐郡土佐町田井446-2
問 0887-82-2391



● **土佐町ふれあい牧場体験学習交流館**
所 高知県土佐郡土佐町高須1631
問 0887-70-9820 (れいほくNPO) 休 12月28日~1月3日



● **土佐町農村交流施設 おこぜハウス**
所 高知県土佐郡土佐町田井1667
問 0887-72-9733



● **富士見館**
所 高知県土佐郡土佐町田井1594-1
問 0887-82-0026



● **ぽっちり堂**
所 高知県土佐郡土佐町田井2679
問 0887-82-0944

大川村



● **自然王国 白滝の里**
所 高知県土佐郡大川村朝谷26
問 0887-84-2201



● **旅館筒井**
所 高知県土佐郡大川村小松42-9
問 0887-84-2204

れいほくの飲食店

大豊町

● 大豊ラーメン

所 高知県長岡郡大豊町磯谷74-1
問 0887-73-0234
時 11:00~20:00 (LO19:30) 休 日・月曜・毎月3日

● 永淵食堂 Shanti (シャンティ)

所 高知県長岡郡大豊町永淵548
問 080-3550-5554
時 11:00~16:00 (LO15:30・売切れ終了)
休 水・木曜(臨時休業あり)

● 道の駅大杉

所 高知県長岡郡大豊町杉743-1
問 0887-72-1417
時 8:00~17:00 休 なし

● ひばり食堂

所 高知県長岡郡大豊町高須226
問 0887-72-0769
時 11:30~(在庫が無くなり次第終了) 休 不定休

● 大田口カフェ

所 高知県長岡郡大豊町寺内236-3
問 0887-73-0410
時 11:30~16:00 (ランチは売り切れ次第終了) 休 日・月曜、不定休

● 喜群食堂

所 高知県長岡郡大豊町高須238
問 0887-72-0183
時 9:00~21:00 休 日曜・祝日

● 駅前食堂

所 高知県長岡郡大豊町小川1370-1
問 0887-72-0915
時 7:00~19:00 休 日曜・祝日

● ゆとりすとパークおおとよ

所 高知県長岡郡大豊町中村大王4037-25
問 0887-72-0700
時 10:00~17:00
休 火曜(祝日の場合は翌日、GW・春・夏休みは営業。12月~3月中旬は冬季休園の場合あり)

● 喫茶ムーラン

所 高知県長岡郡大豊町戸手野765-1
問 0887-57-9233
時 土・日曜9:00~17:00 休 月・火曜

● まっちゃんかたとや

所 高知県長岡郡大豊町大久保139-4
問 090-9456-2987
時 11:00~15:00 休 火・水曜

● グリーングラス

所 高知県長岡郡大豊町和田目付112
問 0887-73-0820
時 8:00~14:00 / 18:00~24:00 休 日曜

● 立川御殿茶屋

所 高知県長岡郡大豊町立川下名43-イ-1
問 0887-78-0322
時 日曜10:00~16:00 (LO15:30) 休 月~土・第5日曜

● こんどうストアー/こんどう食堂

所 高知県長岡郡大豊町東土居841
問 0887-75-0828
時 7:30~18:00 (※食堂11:00~15:00)
休 火曜

※2025年3月1日現在

※都合により休業日や営業日、営業時間などの情報
が変更となっている場合があります。詳しくは各店
までお問い合わせください。

飲食店情報は
こちらから!



本山町

● ハーベステラス本店

所 高知県長岡郡本山町本山2133-1
問 0887-72-9672
時 11:00~19:30 (LO19:00)
土曜、祝日前日 11:00~20:00 (LO19:30)
休 なし

● 和風レストラン味楽

所 高知県長岡郡本山町寺家232
問 0887-82-0833
時 11:00~13:30 (LO13:00)、17:00~20:30
休 第3土曜・各日曜

● いち松

所 高知県長岡郡本山町本山752-3
問 0887-76-3667
時 11:30~13:30 / 17:30~22:30 休 水曜

● 嶺北麻飯店 (キッチンカー)

問 0887-72-9356 地域のイベントに出店しています。

● 喫茶トモエ

所 高知県長岡郡本山町本山552-1
問 0887-76-2382
時 8:30~15:00 休 不定休

● Missy Sippy

所 高知県長岡郡本山町本山1102-1
問 0887-76-2069
時 11:30~20:00 休 水・木曜

● Café レストランやくなげ

所 高知県長岡郡本山町本山529-3
問 080-2995-3416
時 11:00~14:00 休 土・日曜

● あかうし☆ジロー

所 高知県長岡郡本山町本山763-1
問 080-5760-8108
時 11:00~14:00 休 月・火・水曜(祝日の場合は営業)

● JOKI COFFEE (ヨキコーヒー)

所 高知県長岡郡本山町本山521-1
問 0887-72-9309
時 月~金曜 11:00~16:00 (LO15:30)
土・日曜・祝日 12:00~17:00 (LO16:30)
休 お店のHPから営業カレンダーをご確認ください

● さめうらフーズ直営ショップ SORA

所 高知県長岡郡本山町本山526-3
問 0887-72-9232
時 10:00~17:00 休 火・水曜

● 汗貝川食堂カドヤ

所 高知県長岡郡本山町吉野202-7
問 090-3610-8664
時 月・火・金・土曜 17:30~23:30、日曜 11:30~18:30
休 水・木曜

土佐町

● Ombelico

所 高知県土佐郡土佐町田井1353-2
問 0887-72-9186
時 ランチ11:00~14:00 / ディナー18:00~21:00
休 水曜ディナー・木曜、臨時休業あり

● ラーメン土佐町439 (ヨンサンキュー)

所 高知県土佐郡土佐町田井1208-11
問 0887-72-9567
時 10:39~18:39、火曜(ランチのみ)10:39~14:39
休 水曜、年末年始

● Music cafe かのん

所 高知県土佐郡土佐町田井171 6-1
問 0887-82-2634
時 8:00~16:00 休 水曜

● イールファームのうなぎ家

所 高知県土佐郡土佐町田井451-1
問 0887-72-9538
時 11:00~15:00 休 月曜(祝日除く)

● 食堂与作

所 高知県土佐郡土佐町田井448-2 道の駅土佐さめうら
問 0887-82-1278
時 9:00~14:00 休 火曜

● さめうら荘レイクサイドホテル

所 高知県土佐郡土佐町田井146-1
問 0887-82-1020
時 11:00~14:00 (LO13:30)、17:00~20:00 (LO19:30)
休 月曜

● カフェZOE

所 高知県土佐郡土佐町土居259-1
問 090-7573-7548
時 日曜9:00~15:30 休 月~土曜

● 牛長食堂

所 高知県土佐郡土佐町田井1235-5
問 0887-82-0897
時 11:00~15:00 / 18:00~22:00 休 月曜

● さめうらバーベキューテラス

所 高知県土佐郡土佐町田井448-2
問 0887-82-1680
時 11:00~17:00 休 12月30日~1月2日

● やまさとの市

所 高知県土佐郡土佐町西石原1226-7
問 0887-72-9328
時 日曜10:00~15:00

● 座酒家りぐる

所 高知県土佐郡土佐町田井849-2
問 0887-82-1845
時 17:30~23:00 (LO22:30) 休 月曜

● Dolce&Merenda

所 高知県土佐郡土佐町田井1372-3
問 0887-72-9098
時 10:00~18:00 休 火・木・日曜

● 手焼きせんべい べるりん

所 高知県土佐郡土佐町土居257
問 080-5320-8812
時 月・水・土曜10:00~15:00 休 火・木・金・日曜

大川村

● 旅館・食堂筒井

所 高知県土佐郡大川村小松42-9
問 0887-84-2204
時 平日11:30~19:00 (11:30~13:00は日替り定食のみ)
日曜11:30~14:30 (井もののみ)
休 土曜/祝日(食堂のみ)

● 大川村村のえき 結いの里

所 高知県土佐郡大川村船戸239
問 0887-84-2233
時 10:00~16:30 (ランチ営業は土日祝11:00~14:00 LO13:30)
休 水曜

● 白滝の里 里の茶屋

所 高知県土佐郡大川村朝谷26
問 0887-84-2201 (大川村ふるさとむら公社)
時 平日11:00~14:00、土日祝日10:00~15:00
休 火・水曜

土佐れいほく MAP

(一社)土佐れいほく観光協議会

サンシャイン本店

本山町役場

大原富枝文学館

東光寺

モンベル
アウトドアヴィレッジ本山

帰全山公園キャンプ場

本山さくら市

十二所神社

岡山IC・高松IC・松山IC 方面

至川之江東JCT

大歩危ライン下りや、
かずら橋など
祖谷観光の前後は、
れいほくへ!

大歩危小歩危・祖谷 方面

至徳島県

至愛媛県

大森山

竜王山(奥工石山)

旧立川番所書院

本山町

冬の瀬キャンプ場

白髪山

汗見川

鎌滝山

おおぶち自然村

早明浦ダム

大石展望台

吉延の棚田

国見山

集落活動

センター松ヶ丘

未来の里

アジサイ園

三辻山

工石山

至高知市

大豊町

立川川

大豊IC

お宝屋敷

おおとよ

土佐穴内駅

穴内の棚田

ゆとりすとパークおおとよ

大豊町役場

大杉駅

杉の大ヌギ

道の駅大杉

高知自動車道

土讃線

穴内川

土佐北川駅

角茂谷駅

至南国IC

至南国市

お山の宿みちつじ

つちといろ

豊永駅

夢来里(むらざと)

定宿寺

土佐豊永万葉植物園

八畝(やうね)の棚田

農家民宿レーベン

山荘 梶ヶ森

梶ヶ森

梶ヶ森キャンプ場

至香美市

吉野川

美桜の里

土佐岩原駅

439

32

南小川

至徳島県

大川村

至愛媛県

至いの町
本川地区

稲叢山

稲叢ダム

瀬戸川溪谷

アメガエリの滝

三樽権現の滝

陣ヶ森

至いの町

いの町・仁淀川町 方面

大座礼山

平家平

平家平 登山口

至愛媛県

東光森山

野地峰

白滝鉱山跡

自然王国白滝の里

早天山

妃ヶ淵

里の茶屋

大北川溪谷

翁の滝

旅館・食堂 筒井

大川村役場

村のえき

結いの里

岩躑躅山

東門山

至いの町
本川地区

稲叢山

稲叢ダム

瀬戸川溪谷

アメガエリの滝

三樽権現の滝

陣ヶ森

至いの町

いの町・仁淀川町 方面

大座礼山

平家平

平家平 登山口

至愛媛県

東光森山

野地峰

白滝鉱山跡

自然王国白滝の里

早天山

妃ヶ淵

里の茶屋

大北川溪谷

翁の滝

旅館・食堂 筒井

大川村役場

村のえき

結いの里

岩躑躅山

東門山

至いの町
本川地区

稲叢山

稲叢ダム

瀬戸川溪谷

アメガエリの滝

三樽権現の滝

陣ヶ森

至いの町

いの町・仁淀川町 方面

大座礼山

平家平

平家平 登山口

至愛媛県

東光森山

野地峰

白滝鉱山跡

自然王国白滝の里

早天山

妃ヶ淵

里の茶屋

大北川溪谷

翁の滝

旅館・食堂 筒井

大川村役場

村のえき

結いの里

岩躑躅山

東門山

至いの町
本川地区

稲叢山

稲叢ダム

瀬戸川溪谷

アメガエリの滝

三樽権現の滝

陣ヶ森

至いの町

いの町・仁淀川町 方面

大座礼山

平家平

平家平 登山口

至愛媛県

東光森山

野地峰

白滝鉱山跡

自然王国白滝の里

早天山

妃ヶ淵

里の茶屋

大北川溪谷

翁の滝

旅館・食堂 筒井

大川村役場

村のえき

結いの里

岩躑躅山

東門山

至いの町
本川地区

稲叢山

稲叢ダム

瀬戸川溪谷

アメガエリの滝

三樽権現の滝

陣ヶ森

至いの町

いの町・仁淀川町 方面

大座礼山

平家平

平家平 登山口

至愛媛県

東光森山

野地峰

白滝鉱山跡

自然王国白滝の里

早天山

妃ヶ淵

里の茶屋

大北川溪谷

翁の滝

旅館・食堂 筒井

大川村役場

村のえき

結いの里

岩躑躅山

東門山

至いの町
本川地区

稲叢山

稲叢ダム

瀬戸川溪谷

アメガエリの滝

三樽権現の滝

陣ヶ森

至いの町

いの町・仁淀川町 方面

大座礼山

平家平

平家平 登山口

至愛媛県

東光森山

野地峰

白滝鉱山跡

自然王国白滝の里

早天山

妃ヶ淵

里の茶屋

大北川溪谷

翁の滝

旅館・食堂 筒井

大川村役場

村のえき

結いの里

岩躑躅山

東門山

至いの町
本川地区

稲叢山

稲叢ダム

瀬戸川溪谷

アメガエリの滝

三樽権現の滝

陣ヶ森

至いの町

いの町・仁淀川町 方面

大座礼山

平家平

平家平 登山口

至愛媛県

東光森山

野地峰

白滝鉱山跡

自然王国白滝の里

早天山

妃ヶ淵

里の茶屋

大北川溪谷

翁の滝

旅館・食堂 筒井

大川村役場

村のえき

結いの里

岩躑躅山

東門山

至いの町
本川地区

稲叢山

稲叢ダム

瀬戸川溪谷

アメガエリの滝

三樽権現の滝

陣ヶ森

至いの町

いの町・仁淀川町 方面

大座礼山

平家平