



四国のまんなか 土佐れいほくへ ようこそ!

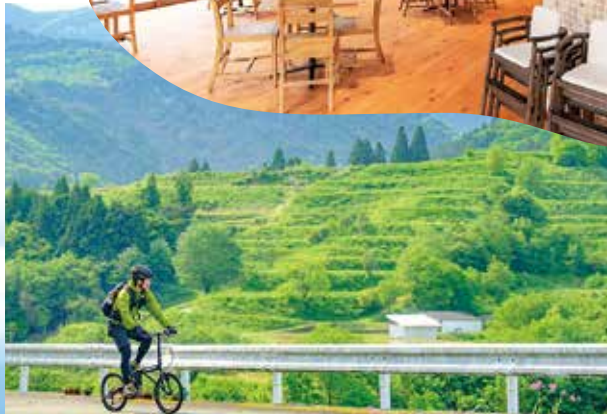


TAKE FREE

れいほく。 Reihokuru

魅力あふれる、れいほくの大自然を満喫しながら楽しむ12の体験プログラム

2022.5.22sun ▶ 6.12sun



土佐れいほく4町村の
観光情報はお任せください♪

一般社団法人 土佐れいほく観光協議会
〒781-3601 高知県長岡郡本山町本山582番地2
TEL.0887-72-9400 FAX.0887-76-2350





れいほく 体験博覧会 始めます♪

四国のまん中、土佐れいほく。吉野川が畑を潤し、早明浦ダムは豊かな水量を湛える、山々に囲まれた地。このエリアは吉野川ラフティングなどのアクティビティが有名で、近年はダムの上のさめうら湖でカヌーやSUPが体験できる事でも知られております。

…ところで、土佐れいほくの体験アクティビティはもっともっとバラエティに富んでいる事をご存知ですか？

ぜひ【体験博覧会れいほく。】に参加して、実感してください。
自然の美しさと人々の生活が織りなすアクティビティの多彩さを♪



れいほく4町村を移動する時の頼れる味方♪
「れいほくアドベンチャー」アプリ



エアリアル・シルクに挑戦しよう

案内人 / 阿部 悠理

いしはらコミュニティセンターの体育館に到着したら、まずは軽いウォーミングアップからスタート。始めは布を触ってみて、ブランコのように少し乗ってみましょう。揺れないように乗れるようになったらレベル1からポーズに挑戦♪4つのレベルをご用意しました。1つのポーズを極めるもよし、上のレベルに挑戦するもよし、1枠4名限定なので私あべゆりが個々に合わせてご案内します。お気軽にご参加ください♪

5/22 (日) 10:00~12:00

集合 いしはらコミュニティセンター体育館
土佐郡土佐町西石原 1228
駐車場 有 (無料)
参加費 3,000 円
定員 4名 (最小催行人数)
お申込 tel 070-1799-0365 阿部悠理

案内人
阿部 悠理 Yuri Abe

エアリアルシルク・パフォーマー。世界中のショービジネスが厳しい状況の中、最近では土佐町の石原を活動拠点として活動中。9歳からバレエを始めたが、その後エアリアルシルクに出会う。現在はからだを使った芸術表現を日々探求中。音楽や絵、その他何でも芸術が好き。動物大好き、山と川大好き。人間大好き♪

注意事項 ●対象年齢:11歳以上●体の痛みや健康上の不安がある場合は事前にご相談ください。●足首から先は素足になれるよう、タイツやストッキングはお控えください。●足の付け根が大きく動かせる服装でお越し下さい。●手足のクリームやオイル系は落としてご参加ください。



いしはら横断★謎解きウォーク

案内人／前田 和貴

いしはらの里の地図を片手に集落内に点在する謎解き問題に答えながら、最後のゴールを目指す。大人も子どもも仲間と知恵を降りしぼる。川のそばを、坂道を、神社の境内や、旧保育園。丘をのぼり、畑や田んぼの細道をすすむ。頭と身体をたくさん動かして、謎に挑め♪

5/22 (日) 13:30~15:30

集合 いしはらコミュニティセンター
土佐郡土佐町西石原 1228

駐車場 有 (無料)

参加費 2,000 円

定員 20 名 (最小催行人数 5 名)

お申込 tel 090-3610-8664 omoya

Mail tosachonoususume@gmail.com

案内人
前田 和貴 omoya

アメリカ、東京、京都を経て地元の高知県にUターン。2015年より土佐町の地域おこし協力隊として赴任し、現在は嶺北エリアの自然を生かした体験プログラムやイベント企画などを行う。シャワークライミングのインストラクターとして夏は大活躍。

注意事項 ●対象年齢：小学生以上。(未成年の方は保護者同伴) ●動きやすい格好でください。●※小雨決行。



楽器に手を触れずに音が鳴る！

テルミン演奏に挑戦しよう

案内人／フェイ・ターン Fatern

手を触れずに音を奏でる楽器があるのを知ってますか？ 電子楽器のテルミンです。テルミン演奏家、ヴォーカリスト、ピアニストとして活躍中のフェイ・ターンさんが優しく楽しく手ほどきします♪
お気軽にご参加ください。

5/22 (日) 10:30~11:30

集合 いしはらコミュニティセンター体育館
土佐郡土佐町西石原 1228

駐車場 有 (無料)

参加費 投げ銭システム (おいくらでも結構です)

お申込 tel 090-4208-0137 松島 ヒロシ

案内人
フェイ・ターン Fatern

テルミン奏者、ピアニスト、うたうたい 札幌出身、大阪在住。「惑星チンタムー」「マコフェイ」「WataFei」「沼娘(ぬまっこ)」「ハッピーターン」など様々なジャンルのユニットにて活動の末、2015年よりソロ活動開始。2019年には高知県の室戸ジオパークにインスパイアされたアルバム「地層」リリース。2021年8月エレクトリックトラベラーズ 1stCDリリース。♪

注意事項 ●対象年齢：やる気があればどなたでも♪



案内人
竹友大騎 (ヒトと自然舎)

大川村の地域おこし協力隊員として、トレッキング・SUP・星空観察・集落ガイド・ワカサギ釣りなど幅広い体験アクティビティを指導。2021年、ヒトと自然舎を起業し、さらなるアクティビティ開発を目指している。



へい け だいら 平家平トレッキングツアー♪

案内人／竹友大騎(ヒトと自然舎)

大川村最高峰で平家落人伝説のある平家平。条件がよければ頂上は360度のパノラマで瀬戸内海と太平洋両方を一望できます!!

5/22 (日) 8:30~16:30

集合 大川村集落活動センター
結いの里
土佐郡大川村船戸 239

駐車場 有 (無料)

参加費 7,500 円

お申込 tel 080-1635-7988 竹友大騎

予約メールアドレス

Mail hitotosizen.yoyaku@gmail.com

ここがおすすめ!

- ・美しい季節の花々が鑑賞できます。
- ・頂上からは、瀬戸内海と太平洋が一度に見えます。

ツアーの流れ

- 1, 集合場所: 結いの里 (大川村集落活動センター)
- 2, 受付
- 3, 各自車で移動(約40分)
- 4, ガイダンス
- 5, トレッキング(約6時間) 休憩時間はその都度取ります。
※昼食は各自でご持参ください。
- 6, 各自車で結いの里まで移動、その後解散

注意事項 ●持ち物: トレッキングシューズなど。●参加者の日常運動状況次第では参加をお断りさせて頂く場合があります。



石窯ピザ焼き体験

案内人／汗見川ふれあいの郷清流館スタッフ 川村美千子

生地を伸ばして、具材をトッピングしたピザを薪と石窯で焼き上げるピザ焼き体験です。地元でとれた山菜や野菜、果物をトッピングして自然の恵みたっぷりの贅沢なピザをお楽しみください。

5/28 (土) 10:30~13:00

集合 汗見川ふれあいの郷清流館
長岡郡本山町沢内 626

駐車場 有 (無料)

参加費 2,000 円

定員 15名 (小学生以上。最少催行人数 5名)

お申込 tel 0887-82-1231

Mail info@asemikawa.com

10:30 集合

11:00~12:00 石窯ピザ焼き体験

12:00~昼食♪

注意事項 ●からだを動かしやすい格好が望ましいです。



大川村 SUP 体験

案内人 / 竹友大騎 (ヒトと自然舎)



案内人
竹友大騎 (ヒトと自然舎)

大川村の地域おこし協力隊員として、トレッキング・SUP・星空観察・集落ガイド・ワカサギ釣りなど幅広い体験アクティビティを指導。2021年、ヒトと自然舎を起業し、さらなるアクティビティ開発を目指している。

四国の水がめである早明浦ダムの上流、吉野川で優雅にSUP体験。大自然の中で味わえるプライベート空間で回りを気にせずおもいきり遊べます！

ここがおすすめ！

- ・ウォーターアクティビティ初心者でも安心して楽しめます。
- ・吉野川の綺麗な水でおもいきり川遊び。

ツアーの流れ

- 1, 集合時間: 結いの里 (大川村集落活動センター)
- 2, 受付
- 3, 各自車で移動 (約30分)
- 4, ガイダンス・着替え
- 5, SUP体験 (約2時間)
- 6, 各自車で結いの里まで移動、その後解散

5/28 (土)・29 (日)

午前の部 9:00~12:30 午後の部 13:30~17:00

集合 大川村集落活動センター 結いの里
土佐郡大川村船戸 239

駐車場 有 (無料)

参加費 親子ペア 9,000 円 / 大人 5,000 円
子ども 4,500 円

お申込 tel 080-1635-7988 竹友大騎

予約メールアドレス

Mail hitotosizen.yoyaku@gmail.com

注意事項 ●持ち物: 体験用の服と靴、着替えなど。●注意点: 6~9歳のお子さんは保護者と同じボートに乗っていただきます。



べんがら染め体験

案内人 / つちという 武安 亜希子

「つちという」では土から採取した成分を使った「べんがら染め」を体験できます。べんがらとは、土に含まれる酸化鉄を燃焼したもので、日本で古くから家屋や陶器に使われていた顔料。それを燃焼・調合することで多彩な色の染料が生まれました。べんがら染めは、染料に水を加え、下処理をした布を浸すだけで染まります。すすいで乾かすと、自分だけの手ぬぐいやエコバッグが完成です。

6/1 (水)・2 (木)・3 (金)

午前の部 10:00~11:30
午後の部 13:30~15:00

集合 つちという工房

長岡郡大豊町永淵 1050-2

※Google Map 等で検索してください。分りにくい場合はお電話ください。

駐車場 有 (無料)

お申込 tel 090-2897-1797 つちという

Mail asianhopekids@gmail.com

◆手ぬぐい・ハンカチ 2,500 円、エコバッグ 3,000 円
大判ストール 4,500 円、Tシャツ 4,000 円

※期間中に上記のどれかをご予約いただくと、巾着袋の染め体験も無料で体験できます。



案内人
武安 亜希子 (つちという)

ラフティングの魅力に惹かれて大豊町に移住。べんがら染めと出会い、2020年に工房を開きました。2021年には、地元の大豊町の土を用いた顔料も制作し、独自の染めができるようになりました。



そば打ち体験

案内人／汗見川ふれあいの郷清流館スタッフ 川村光正

汗見川流域で昔から栽培されている、そば粉を使って地元そば打ち名人に教わる手打ちそば作りを体験してみませんか？汗見川産のそば粉を使って二八そばを打ちます。地元で採れた野菜や山菜、特産品の原木しいたけを盛り付けてお召し上がりください。(トッピングはその時期の旬のものです)。

6/4 (土) 10:30~13:00

集合 汗見川ふれあいの郷清流館
長岡郡本山町沢内 626

駐車場 有 (無料)

参加費 2,000 円

定員 15 名 (小学生以上。最少催行人数 5 名)

お申込 tel 0887-82-1231

Mail info@asemikawa.com

10:30 集合

11:00~12:00 そば打ち体験

12:00~ 昼食♪

注意事項 ●小さなお子様はエプロン、三角巾をご持参ください。 ●動きやすい服装でお越しください。



おおざれやま

大座礼山 トレッキングツアー♪

案内人／竹友大騎(ヒトと自然舎)

案内人
竹友大騎 (ヒトと自然舎)

大川村の地域おこし協力隊員として、トレッキング・SUP・星空観察・集落ガイド・ワカサギ釣りなど幅広い体験アクティビティを指導。2021年、ヒトと自然舎を起業し、さらなるアクティビティ開発を目指している。

四国では珍しい、太古から息づくブナの巨木や大川村に流れる大北川の源流を眺めることができる大座礼山。神秘的な森に囲われて心をリフレッシュしましょう！

6/4 (土) 8:30~16:00

集合 大川村集落活動センター 結いの里
土佐郡大川村船戸 239

駐車場 有 (無料)

参加費 6,000 円

お申込 tel 080-1635-7988 竹友大騎

予約メールアドレス

Mail hitotosizen.yoyaku@gmail.com

ここがおすすめ!

- ・ブナの群生を見ることができます。
- ・登山始めたての人でも登ることができます。

ツアーの流れ

1. 集合時間: 結いの里 (大川村集落活動センター)
2. 受付
3. 各自車で移動(約30分)
4. ガイダンス
5. トレッキング(約5時間) 休憩時間はその都度取ります。
※昼食は各自でご持参ください。
6. 各自車で結いの里まで移動、その後解散

注意事項 ●持ち物: トレッキングシューズなど。●注意点: 参加者の日常運動状況次第では参加をお断りさせて頂く場合があります。



10
Program

白滝鉱山遺構巡り♪

案内人／大川村ふるさとむら公社 スタッフ

かつて県内最大の鉱山だった白滝鉱山は、残念ながら70年代に閉山しました。ぜひ鉱山跡の周辺をガイドと歩きましょう。

火薬庫や鉱石を選別した施設、家などの廃虚のほか、草木や山々の景色も楽しむことができます。初心者、小学生でも体験可能です。ただし、未舗装の山道を3時間歩ききれる方向きです♪

6/4(土)・5(日) A 11:30~15:30
B 13:00~15:30

集合 自然王国 白滝の里
土佐郡大川村朝谷 26

駐車場 有(無料)

参加費 A 6,000円 B 3,000円
(どちらも案内料・保険・お菓子付き)

定員 12名まで(最小催行人数:2名)

お申込 tel 自然王国 白滝の里 0887-84-2201

A まるごと大川堪能BBQ付き
(大川黒牛・はちきん地鶏BBQ)
11:30 集合、BBQ
13:00 トレッキングによる遺構巡り
15:30 終了

B 鉱山遺構巡りのみ
13:00から参加

注意事項 ●持ち物:歩きやすい靴。(長袖・長ズボン・ハイソックス・帽子・手袋など)飲み物&行動食を持参してください。●雨天中止



11
Program

グリーンウッドワーク体験 一輪挿しづくり

案内人／汗見川ふれあいの郷清流館スタッフ 野尻萌生

生木を削ってスプーンや一輪挿しを作るグリーンウッドワーク♪ 削り馬というものに座り(削り馬の下の方に付いているペダルを足で踏むことにより生木を挟む)生木を「せん」という刃物で削り加工していきます。削る感触が楽しい体験です。

6/11(土) 9:30~12:00

集合 汗見川ふれあいの郷清流館
長岡郡本山町沢ケ内 626

駐車場 有(無料)

参加費 2,000円

定員 10名(小学生以上。最少催行人数5名)

お申込 tel 0887-82-1231

Mail info@asemikawa.com



9:30 集合
10:00~12:00 一輪挿し作り

注意事項 ●持ち物:動きやすい服装、帽子、手袋、作業用エプロン(任意)



12
Program

シュロの葉で My ハエたたきをつくらう！

案内人／集落活動センターなめかわ

シュロの葉で My ハエたたきをつくらう！ハエたたきって、田舎では必需品♪川遊びで寄ってくるアブだって、ハエたたきで一撃するのが一番なのです。見た目もかわいいシュロの葉のハエたたき。自分の好きな色の毛糸で作れば、愛着もひとしおですよ♪



6/12 (日) 10:00~12:00 ※荒天中止

集合 ふれあいの里なめかわ
 駐車場 有 (無料)
 参加費 2,000 円 (コーヒー or 紅茶付き)
 定員 10 名 (最少催行人数 5 名)
 お申込 tel 080-2986-1700
 締切 6/5 (日)

9:30 受付開始
 10:00~11:30 ハエたたきづくり
 11:30~ ティータイム

注意事項 ●イベントの1週間前に高知県の警戒レベルが「特別警戒」以上だった場合には中止となりますのでご了承ください。

フェイ・ターン 前夜祭コンサート

5/21 sat

18:00開場 / 18:30 開演

入場料 1,500円

(小学生 800円、未就学児は無料)

駐車場 有 (無料)

会場 いしはらコミュニティセンター体育館
 土佐郡土佐町西石原1228

出演
 フェイ・ターン (テルミン・ヴォーカル・ピアノ)
 (→5/22(日)「テルミン演奏に挑戦しよう」担当)
 まえだまえた (そよ風のような親子デュオ)
 ゲスト: 阿部悠理 (エアリアル・シルク)
 (→5/22(日)「エアリアル・シルクに挑戦しよう」担当)



問合せ tel 090-4208-0137 松島ヒロシ kutajaga@gmail.com
 コンサート後の宿泊もお受けします。
 0887-72-9328 いしはらコミュニティセンター

体験博覧会
 れいほくる。
 開催を記念しまして、
 前夜祭コンサートを
 開催します♪

体験博覧会だけじゃ物足りなかったら、定番アクティビティにも挑戦してね♪



土佐れいほくの川遊び

ラフティング・カヌー・カヤック・SUP他、れいほくの定番の人気体験です！オールシーズン対応のアクティビティもあります♪



土佐れいほくのキャンプ場

れいほく4町村におのおのキャンプ場があります。土佐町では、カヌーテラスの上に新しいキャンプ場がオープン！ソロ・キャンプにも対応しております♪

