四万十川流域の大自然と文化がギュッと凝縮!

奥四万十はこんなところ!

高知県の西部四国カルストの山麓から太平洋にかけ、四万十川流域に広がるエリア「奥四万十」。山・川・海の絶景と歴史を伝える、3つの市町それぞれの魅力をチェックして!

四万十川に注ぐ清流の起点

津野町(つのちょう)

エリアのイチオシ!

四万十川源流点がある山岡エリア。川や森林のロケーションを生かした宿や施設で自然や地元グルメにふれられる。幕末の志士・吉村虎太郎の出生地としても知られる。

つの茶

津野町は隠れたる茶の名産地。つの茶を使ったスイーツを楽しめる。

天狗高原(四国カルスト)→P6

津野町の北端、標高約1400mに広がる高原。空の大きさと自然の偉大さを実感!

内海と湖ノ内海を臨む海のまち

須崎市(すさきし)

エリアのイチオシ!

南は太平洋に面し、リアス式海岸が生んだ湾ノ内湾があり、カヌー教室やシーサイドレジャーなど海のアクティビティが盛んなエリア。高知県屈指の地でもあり、歴史スポットも多く、多彩な教育が楽しめる。

鳴無神社

1500年以上の歴史をもつ古社。海に向かって開く参道と鳥居があることから「土佐の宮島」と呼ばれる。

須崎名ラーメン→P7

半世紀以上も愛される、須崎市の名物ご当地グルメ。新日本三大中華の味としてPRされている。

※湾ノ内湾を見渡す湾岸線ラインで絶景ドライブも

高標高に広がる"雲の上のまち"

梼原町(ゆすはらちょう)

エリアのイチオシ!

四国カルストの麓に広がる町。町内で約200m~1400mの標高差があり、その多くを森林が覆う。世界的な建築家・隈研吾氏が手掛けた町庁舎、図書館、ギャラリーなどが点在し、自然と現代建築との調和をみもの。

雲海

神話に古くからある不思議な現象に感動を受けた隈氏が、さらなる発想で大型木造建築を実現する。

キジ料理

地鶏ではキジはごちそうとされ、キジ肉を使った丼ものやパスタなどを提供するお店も多い。

※表示の所要時間は各市町の役場間の距離を目安に表示しています。

水揚げすぐのカツオに出会える港町

中土佐町(なかとさちょう)

100年以上の歴史をもつ久礼大正市場をはじめ、どこか懐かしい横丁商店街や湾の風景に出会える。市場や道の駅、絶景の温泉郷・黒潮本陣(→P9)でカツオをはじめとする本場の土佐料理を堪能!

久礼大正町市場→P7

久礼港で揚がる新鮮魚介のほか、食事やご当地グルメを販売。中土佐の名グルメを食べ歩こう。

エリアのイチオシ!

カツオの藁焼き→P7

獲れたてばかりの新鮮なカツオを100%藁で焼くのが中土佐の本流。藁焼き体験(→P8)にもチャレンジ!

四万十川ジップライン→P5

エリアのイチオシ!

四万十川の上を飛ぶように滑走する全長220mのジップラインも大人気!

遊びも食も!清流の恵みが満載

四万十町(しまんとちょう)

四万十川の中流域に広がる町で、沈下橋の多かるさまざまな川景色が育つ。カヌーにSUP、ラフティングなどの川を利用するアクティビティに、川魚やブランド米の仁井田米といった四万十川の恵を堪能。

四万十の風物詩&イベント

歴史深い伝統芸能

(10~11月) 津野山神楽
●つのやまかぐら
太鼓・笛・鉦・獅子舞などを多用し津野山神楽を継承する。国の重要無形民俗文化財に指定されている民俗芸能。
津野町 ◎津野町内各所 P11B1

(11月) 津野山古式神楽
●つのやまこしきかぐら
太鼓や笛を使った早い拍子が特徴的で、17演目で構成される。紀元13年(913)にこの地に伝えられ、国の重要無形民俗文化財に指定されている。
津野町 ◎津野町内各所 P11C2

四万十の風物詩&イベント

(5月の第3日曜) かつお祭
●かつおまつり
初鰹の時期に開催される「カツオ」が主役の食のイベント。会場の久礼新港で、新鮮なカツオや料理などが味わえる。
中土佐町 ◎久礼新港 P10F3

(10月中旬) 窪田キャンドルまつり
●くぼたキャンどるまつり
稲刈りの終わった後の棚田にキャンドルが灯される。ステージショーなども行われ、ロマンチックな秋の棚田を幻想的に演出。
四万十町 ◎窪川の棚田(窪川八川) P10E1

(2月中旬~3月中旬) 桑田山 雪割桜
●くわだやま ●ゆきわりざくら
まだ雪が残る時期に、白よりも1000本ある雪割桜が花を付ける。半分雪の残りからピンクの桜を見ようと、市内外から観光客が訪れる。
四万十町 ◎桑田山(四万十町大正) P10F1

(4~5月ごろ) こいのぼりの川渡し
●こいのぼりのかわわたし
新緑の山々を背景に、約500匹の鯉のぼりが空を泳ぐ光景が見られる。中中会場で見られる唯一のぼりの川渡しの景観とされている。
四万十町 ◎こいのぼり公園(四万十町大正) P11B4