

# 四國交通地圖

踏上旅程，盡享前所未有的體驗！



四國之旅  
在四國鄉間渡過特別時光。



鄉下體驗內容  
Shikoku the journey with in.

# What Fun! 四國

— Shikoku —

[好好玩！四國]

## 至高知的交通方式

新幹線 電車 巴士或租車 渡輪 ( ) 係指高速渡輪 飛機

### 從大阪前來

關西機場	大約50分鐘	高知龍馬機場	大約30分鐘	高知站
伊丹機場	大約45分鐘	高知龍馬機場	大約30分鐘	
新大阪站	大約45分鐘	岡山站	大約2小時40分鐘	

### 從廣島前來

廣島站	大約40分鐘	岡山站	大約2小時40分鐘	高知站
-----	--------	-----	-----------	-----

### 從東京前來

羽田/成田機場	大約1小時20分鐘	高知龍馬機場	大約30分鐘	高知站
---------	-----------	--------	--------	-----

### 從四國各地前來

高松	大約2小時10分鐘	川之江JCT	大約50分鐘	高知站
松山	大約2小時	多度津站	大約1小時40分鐘	
松山	大約1小時20分鐘	川之江JCT	大約1小時	高知站
德島	大約1小時10分鐘	阿波池田站	大約1小時10分鐘	
德島	大約1小時10分鐘	川之江東JCT	大約50分鐘	高知站

洽詢 / 申辦

本摺頁中相片均為示意圖，實際狀況可能有出入。照片嚴禁轉用。



高知篇  
高知市周邊  
地區

樂趣十足!  
四國

高知篇

高知市周邊  
地區



四國大自然  
創造出的  
雄偉美景環抱下。



高知城



弘人市場



# 01 伊野町

## 土佐和紙抄紙體驗 嚐試製作全世界 獨一無二的和紙！

高知的傳統工藝品「土佐和紙」。伊野町為土佐和紙發祥地，不妨到此體驗抄紙。除了學習土佐和紙傳統製作技術外，還能製作原創和紙作品如明信片、彩色紙等。  
此外，館內還有工匠示範如何進行「流動抄紙」。您能在此體驗以名為簀竹（紙簾）的工具在原料液槽中盪料入簾，製作手抄紙。大人協助下，5~6歲的小朋友也能體驗。

- 金 900日圓 ■施 伊野町紙博物館 ■住 高知縣吾川郡伊野町幸町110-1
- 予 TEL088-893-0886 ■最 1人 ■定 40人
- 時 9:00~17:00 ■休 週一 ■驗 1小時 ■他 需預約 口譯員同行



# 02 伊野町

## 體驗製作發祥於高知的麵包 帽子麵包

您不想嚐試只用鍋子在戶外製作發祥於高知的麵包——帽子麵包呢？量好麵粉份量後製作麵團，再起火烤麵包。  
這個夏天的露營可以很不一樣喔。  
○用鍋子製作帽子麵包（夏季限定）  
6個2,300日圓 ※附咖啡  
○年輪蛋糕體驗  
1條2,600日圓（2~3人份）※附咖啡

- 金 2,300日圓（6個） ■施 伊野町Green Park HODONO學習館
- 住 高知縣吾川郡伊野町清水上分973番地8
- 予 伊野町觀光協會（to hodono@eagle.ocn.ne.jp）
- 最 2人 ■定 10人
- 時 8:30~14:30 ■休 需洽詢
- 驗 2小時~2個半小時
- 他 最晚需於10天前預約



# 03 南國市

## 吃到飽！不限時間！ 採草莓

每年都備受好評的採草莓，1月~6月上旬間每天開放。9點開始營業，成熟紅色果實採完截止，建議您提早前來。  
您能親手採現吃，新鮮無比！自己摘下鮮紅的草莓，再沾煉乳品嚐！採用營養液栽培方式，不用洗就能馬上吃。也沒有時間限制，能悠閒享受採果樂趣。歡迎您與家人、朋友一起前來！

- 金 1~3月：1,400日圓 / 4~6月：1,200日圓
- 住 高知縣南國市廿枝600
- U <http://www.nishijima.or.jp/>
- 予 TEL088-863-3167
- 最 2人 ■定 80人
- 營 1月~6月上旬
- 時 9:00~17:00 ■休 期間內無公休



# 04 日高村

## 奇蹟般的清流 在仁淀藍中體驗SUP立槳衝浪的行程 四國陽光照耀下， 讓美麗的清流——仁淀川療癒您的身心

您能在此體驗SUP立槳衝浪泛舟，行程約2小時30分鐘。不同於海洋、湖泊，您必須學習在河流進行立槳衝浪的必要技巧。即使是初學者也會從基礎徹底教學，能安心享受箇中樂趣。當地導遊帶領您前往仁淀川私密景點。您能一邊賞玩兩岸風光，一邊順著徐緩水流前進！在日本數一數二的清流——仁淀川享受SUP立槳衝浪泛舟樂趣。仁淀川水質曾入選日本最優良水質，又名「仁淀藍」。看到河床中自己清楚的倒影，會讓您大吃一驚！四國陽光照耀下，清澈的河水閃閃生輝的美景，光是看這就讓人神清氣爽。讓奇蹟般的清流療癒您的身心吧。

- 金 7,500日圓 ■施 SUGGOI SPORTS高知 ■住 高知縣高岡郡日高村下分2658 ■U <http://shikoku-rafting.com/activity/sup.php>
- 予 TEL090-9397-6573 ■最 1人 ■定 15人
- 營 3~8月 ■時 ①9:00~11:30 / ②13:00~15:30 ■休 旺季中無公休 ■驗 2個半小時 ■他 9歲以上 可使用英文



# 05 香南市

## 參觀當地手工釀酒 酒廠！

土佐以酒鄉著稱，本公司為土佐當地有著一百三十餘年悠久歷史的釀酒廠，備受歡迎的「豐能梅」充滿土佐魅力。歷史悠久的酒廠免費對外開放，參觀只需約15分鐘（需預約）。您還能試喝，銷售處銷售酒類及參觀遊客專用的限定商品。公休日也能參觀，但釀酒旺季可能無法接待，請務必事前預約。

- 金 免費 ■施 高木酒造 ■住 高知縣香南市赤岡町443
- U <http://www.toyonoume.com/> ■予 TEL0887-55-1800
- 最 2人 ■定 40人 ■營 全年 ■時 8:00~17:00
- 休 基本上全年可參觀、試喝
- 驗 30分鐘 ■他 需口譯員



# 06 土佐市

## 參觀柴魚工廠 能在柴魚發祥地品味 以傳統手法製作且現削 的柴魚片口味與香氣。

參觀以自古以來的傳統製法製作上等柴魚片的工廠。竹內商店的上等柴魚片曾在2012年日本全國柴魚片類品評會中榮獲農林水產大臣獎，美味無比。傳統製法首先片開鯷魚，反復進行煮沸、烘乾、發酵及陽光曝曬4個步驟，耗費約半年才能完成，是柴魚片中的頂級品。

- 金 1,500日圓 ■施 竹內商店 ■住 高知縣土佐市宇佐町宇佐2824-3
- 予 城西館 E-mail: [conciierge@jyoseikan.co.jp](mailto:conciierge@jyoseikan.co.jp)
- 最 2人 ■定 40人 ■營 全年
- 休 週六日、年底年初假期 ■驗 40分鐘 ■他 需預約 需口譯員



07 香美市

悠久時光孕育出的奇蹟 龍河洞 探索未知的探險旅程

# 神秘洞窟冒險行程

「龍河洞」為日本三大鐘乳洞之一，歷經1億7500萬年時光孕育出神秘景觀。行程中必須攀爬相當於十幾層樓的路程，並不輕鬆，但備受洞窟探險愛好家喜愛！爬過狹窄岩縫，爬上繩梯，或用繩索爬上高3公尺的岩石等。正因為不容易所以成就感十足！備受眾多遊客好評！

■金 2,100日圓 有團體優惠價 ■施 龍河洞 ■住 高知縣香美市土佐山田町逆川1424 ■予 TEL0887-53-2144  
 ■最 1人 ■定 10人 ■營 全年 ■時 8:30~16:30 ■休 無公休 ■驗 1個半小時 ■他 需口譯員 對象年齡6歲起



08 高知市

# 與竹林寺僧侶巡遊 能量景點與抄寫經文體驗

竹林寺庭園號稱高知縣三大名園之一。在能將庭院一覽無遺的靜謐房間中靜心抄寫經文。抄寫經文讓您的心靈獲得療癒，一邊賞玩庭院景致，一邊品嚐茶點，更是舒適宜人。抄完經文後，可以在僧侶帶領下漫步前往本堂，體驗四季不同景致。您能在本堂與僧侶一同合十誦經禮佛。跳脫日常的體驗與聆聽僧侶法話，是名副其實的能量景點體驗。

- 抄寫經文體驗（十善戒法話與抄寫經文）
- 一邊賞玩庭園一邊品嚐茶點的迷你下午茶時間
- 奉上抄寫經文
- 僧侶帶領參觀竹林寺（竹林寺能量景點導遊）

■金 2,500日圓 ■施 竹林寺 ■住 高知縣高知市五台山3577  
 ■U <http://www.chikurinji.com/>  
 ■予 城西館 E-mail: [concierge@jyoseikan.co.jp](mailto:concierge@jyoseikan.co.jp) ■最 2人  
 ■定 40人  
 ■營 全年 ■時 10:00~16:00  
 ■休 全年 ■驗 1個半小時  
 ■他 需預約 需口譯員

■金 費用 ■施 主辦方 ■住 地址 ■U 官網 ■予 預約方法 ■最 人數下限 ■定 單次人數限制  
 ■營 營業日 ■時 營業時間 ■休 公休 ■驗 體驗所需時間 ■他 其他

## 示範行程 高知之旅

示範行程 A

2D1N

Day1

高知機場或高知站

30分鐘

07 【龍河洞】洞窟冒險行程

1小時  
30分鐘

25分鐘

05 【高木酒造】參觀酒廠

30分鐘

35分鐘

晚餐 弘人市場

1小時

5分鐘

住宿 高知市內

Day2

飯店

1小時20分鐘

中津溪谷

1小時

15分鐘

04 仁淀川SUP立槳衝浪體驗

2小時  
30分鐘

50分鐘

03 【西島園藝區】採草莓體驗

1小時

20分鐘

高知機場或高知站



龍河洞



中津溪谷



仁淀川SUP立槳衝浪體驗



採草莓體驗

示範行程 B

2D1N

Day1

高知機場或高知站

30分鐘

高知城

1小時

20分鐘

08 竹林寺 體驗抄寫經文

1小時

20分鐘

桂濱

1小時

30分鐘

晚餐 弘人市場

1小時

5分鐘

住宿 高知市內

Day2

飯店

1小時20分鐘

中津溪谷

1小時

1小時

01 抄紙體驗

1小時

30分鐘

06 參觀柴魚片工廠

40分鐘

45分鐘

高知機場或高知站



高知城



抄紙體驗



參觀柴魚片工廠



體驗抄寫經文