



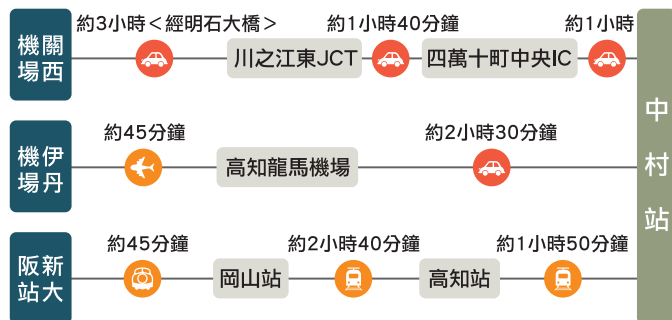
四國交通地圖

Shikoku the journey with in.
體驗四國的鄉村風情，
享受特別時光。

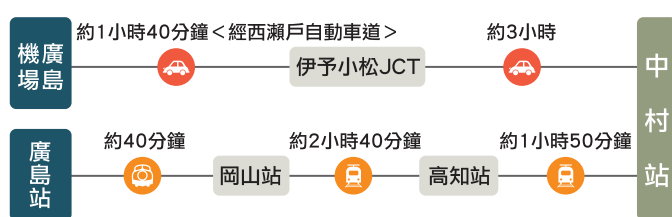


前往四萬十、足摺方向的交通方式

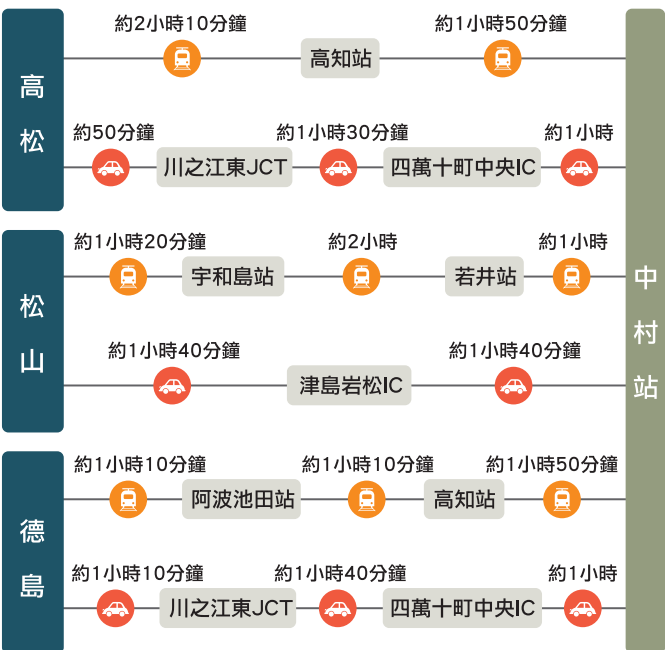
大阪出發



廣島出發



四國各地出發



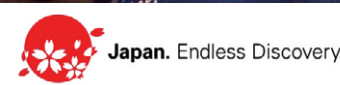
洽詢、申請處

本手冊刊載之所有照片皆僅供參考，可能與您的實際體驗有所不同。此外，禁止轉載、盜用等二次使用本手冊內的照片。



鄉下體驗內容

Shikoku the journey with in.



What Fun! 四國

—Shikoku—

[好好玩! 四國]

高知篇
四萬十、足摺
地區

手作稻草炙燒鰹魚體驗

What Fun!
四國

高知篇
四萬十、足摺
地區

愛媛縣

高知縣



四萬十、足摺
區域地圖

置身在四國大自然所創造的宏偉景色中。

從土佐清水市眺望的太平洋



沈下橋和四季花朵， 四萬十川的自然風光。

踩著自行車悠遊四萬十川周邊，就近感受清澈河水，輕鬆地感受並體驗大自然，到沈下橋為止的這段路線最適合觀光。此外也有附電動馬達的自行車讓您可以輕鬆踩，還可以升級租借附語音觀光導覽的導航系統喔。

01

四萬十市

沈下橋和四季花朵、 單車悠遊四萬十川的自然風光

- 一般自行車600日圓、越野自行車1000日圓（5小時內）、電動自行車2,000日圓（5小時）
- 四萬十觀光協會 ●高知縣四萬十市石山383-15 ●<http://shimanto-kankou.com/>
- 當日受理租借／請發送電子郵件至幡多廣域觀光協議會洽詢 taiken@hata-kochi.jp
- 1人 ●一般自行車35輛、越野自行車50輛、電動自行車10輛
- 8：30～17：30 ●全年無休 ●大約3小時



在農家民宿享受慢活人生&眺望滿天星空

喝著濁酒品嚐在地料理盡情 放鬆，體驗鄉下的農家民宿

三原村

使用現摘食材製作的家常料理與醇厚的濁酒香，能讓身心盡情放鬆。喜歡鄉下旅行的人最難以抵抗的行程，彷彿回到老家般舒適的農家民宿。到了夜裡，還能夠眺望滿天星斗。

- 1宿2餐6,500日圓～8,800日圓
- 高知縣幡多郡三原村
- 請發送電子郵件至幡多廣域觀光協議會洽詢 taiken@hata-kochi.jp
- 1人 ●12人 ●全年 ●年末年初假期期間可能臨時休息

四萬十川屋形船體驗

邂逅日本最後一道清流 ——四萬十川壯麗風景 的屋形船遊覽

四萬十市

悠哉地搭乘屋形船，享受日本最後一道清流，四萬十川。除了可以看到沈下橋等四萬十川的悠閒風光，每個季節也都有其獨特幸福的感受喔。

- 大人2,000日圓、兒童1,000日圓 ●四萬十市
- 請發送電子郵件至幡多廣域觀光協議會洽詢 taiken@hata-kochi.jp
- 1名～ ●200名 ●無休 ●9：00～17：00
- 若天候狀況不佳可能會暫停行駛 ●50分鐘



02

大海與陽光的恩惠「天日鹽」製作體驗（Sorutiibu公司）

僅靠太陽與風就能體 驗手工製鹽的過程

黑潮町

汲取海水之後僅依靠自然之力完成的天日鹽，是能夠回甘的溫和海鹽。透過製鹽體驗也能接觸到真正的大自然。製作完成的鹽還可以帶回家當伴手禮。

- 小學生以上1500日圓（含天日鹽伴手禮） ●Sorutiibu ●黑潮町灘333
- 請發送電子郵件至幡多廣域觀光協議會洽詢 taiken@hata-kochi.jp
- 1人 ●30人 ●全年 ●9：00～16：00
- 不定期公休、年初假期期間1/1～6休息
- 90分鐘

讓您在居酒屋裡與當地人們一同享受片刻的放鬆時光！

在當地居酒屋品嚐在地 美食，與在地人搏感情

四萬十市

在居酒屋，可以品嚐到酒鄉高知縣獨有的在地名酒，以及土佐地方的特產。與店家及在地常客等的交流，也能讓您的異鄉之夜留下美好的回憶。

- 約3,000日圓～
- 四萬十市中村、宿毛市、土佐清水市、黑潮町
- 請發送電子郵件至幡多廣域觀光協議會洽詢 taiken@hata-kochi.jp
- 1人 ●需洽詢 ●需洽詢 ●需洽詢 ●需洽詢



06

參觀宗田節柴魚加工、製作高湯醬油

宗田節柴魚 節納屋體 驗製作高湯醬油底

土佐清水市

自大正元年創業以來，「takemasa商店」就堅持使用傳統柴魚製法製作土佐清水市的特產「宗田節」柴魚，本店的宗田節，受到全國各大高級料亭指定使用。在參觀完名為「節納屋」的加工廠之後，可以品嚐比較關西地方及關東地方常用的宗田節之間口味上的差異，還可以自己削宗田節柴魚，製作高湯醬油。

- 需洽詢 ●takemasa商店 ●土佐清水市中浜
- 請發送電子郵件至幡多廣域觀光協議會洽詢 taiken@hata-kochi.jp
- 1人～ ●30人 ●需洽詢 ●9：00～16：00 ●1小時

可以用古早傳統技術直接打造原創菜刀或刀子！

四萬十市

絕對正統！ 體驗傳統「踏鞴打鐵 鍛冶四萬十刀

來到四萬十川岸邊的「踏鞴打鐵 古式鍛造 Kurogane

實際體驗鍛冶工藝，製造屬於自己的刀具。打造出來的成品就是最適合帶回家的旅遊紀念品了。

- 13,000日圓 ●工房Kurogane
- 高知縣四萬十市西土佐口屋內天王山944
- 請發送電子郵件至幡多廣域觀光協議會洽詢 taiken@hata-kochi.jp
- 1人～ ●6人 ●全年 ●9：00～17：00
- 不定時公休 ●8小時





輕鬆簡便地體驗海釣



宿毛市

親子一起體驗！輕鬆簡便地體驗的家庭海釣

從準備方式、海釣方法到抓魚手勢皆由釣魚教練仔細傳授。是所有家族成員都能盡情享受的輕鬆休閒活動。

- 1人3,000日圓（包含器具租借、餌食費用） ●宿毛市觀光協會
- 宿毛市駅前町1-703 ●請發送電子郵件至幡多廣域觀光協議會洽詢 taiken@hata-kochi.jp
- 2人 ●8人 ●年末年初假期期間外全年無休
- ①9：00②13：00 ●無休 ●約3小時



09

黑潮町

大啖在土佐當地捕獲的鯉魚

手作稻草炙燒鯉魚體驗

提到鯉魚就會想到土佐。和鯉魚一起生活的前漁夫，以及海邊的店家的老闆娘使用整條鯉魚來製作料理，他們燃燒稻草來炙烤剖下的半側魚片，最後還會教大家如何享用才能品嚐到最佳風味。就算是討厭吃魚的人，只要吃了這裡的鯉魚，一定也能驚喜地展露笑容。

- 小學生以上（3～4人）4,000日圓、（5人以上）3,200日圓
- ※若是不足4人，則可能會按照鯉魚的處理情況，在上述的收費中另外增加費用。
- 黑潮鯉魚體驗 ●黑潮町
- 請發送電子郵件至幡多廣域觀光協議會洽詢 taiken@hata-kochi.jp
- 3人 ●200人 ●全年 ●11：00～15：00
- 每星期二 ●約2小時



10

海上遊覽、釣魚體驗

到四國地區最南端的足摺岬海上體驗出海釣魚

土佐清水市



到四國地區最南端的足摺岬海上體驗出海釣魚。釣上來的魚全都可以帶回去。可現做成生魚片的魚，則直接在船上由船長料理成生魚片現吃。還可以從海上欣賞足摺岬周邊的美麗風景。

- （雇賃船）50,000日圓 ●足摺漁業體驗俱樂部
- 土佐清水市 ●請發送電子郵件至幡多廣域觀光協議會洽詢 taiken@hata-kochi.jp
- 1人～ ●10人（1艘） ●全年 ●8：00～19：00 ●全年無休 ●約5小時

●費用 ●辦理單位 ●地址 ●URL ●預約方法 ●最少成人人數 ●單次參加人數上限 ●營業日 ●營業時間 ●公休日 ●體驗所需時間

參考行程

高知、四萬十・祖谷 4天3夜祕境體驗

第1天	第2天	第3天	第4天
高松機場	飯店	飯店	飯店
50分鐘	參拜金毘羅神 120分鐘	桂濱 30分鐘	佐田沈下橋 30分鐘
	中野烏龍學校 [製作烏龍麵體驗+午餐] 90分鐘	高知城 80分鐘	05 四萬十川屋形船遊覽 50分鐘
	大步危峽遊覽船 50分鐘	09 黑潮一番館 [稻草炙燒鯉魚體驗+午餐] 120分鐘	土佐和紙工藝村 [土佐和紙抄紙體驗+午餐] 110分鐘
	祖谷藤蔓橋 60分鐘	02 天日鹽製作體驗 90分鐘	高松機場
琴平溫泉鄉＜住宿＞	高知市內＜住宿＞	四萬十市內＜住宿＞	
	弘人市場[晚餐]	居酒屋 [在地美食晚餐] 120分鐘	
		桂濱	四萬十川
		高知城	



琴平溫泉



金刀比羅宮



大步危峽遊覽船



祖谷藤蔓橋



桂濱



高知城

參考行程

四萬十、足摺 盡情體驗的一日來回行程

參考行程 A 1day	參考行程 B 1day
農家民宿體驗與參觀宗田節加工	單車悠遊四萬十原風景與搭配天日鹽享用的極品海鹽炙燒鯉魚
四萬十市內飯店	四萬十市內飯店
30分鐘	5分鐘
06 Takemasa商店／參觀宗田節加工、製作高湯醬油底 60分鐘	01 單車悠遊四萬十川（佐田沉下橋等） 3小時
30分鐘	50分鐘
10 足摺岬出海釣魚體驗 5小時	02 天日鹽製作體驗 90分鐘
60分鐘	10分鐘
04 三原村、農家民宿體驗＜住宿＞	09 黑潮一番館[稻草炙燒鯉魚體驗] 120分鐘
	50分鐘
	四萬十市內