

はたも〜ら
特別増刊号
2017夏

はた
Hata-Mora
も〜ら

四国西南

食べ遊び

BOOK

高知県

四万十市・宿毛市・土佐清水市
黒潮町・大月町・三原村・四万十町

愛媛県 愛南町・宇和島市津島



見つけた！
四国西南の夏あそび



無料
Free

ご自由にお持ちください

平成29年7月発行

四国西南 広域MAP



ふらり 四万十

自転車で
いく!



① 四万十川レンタサイクル



小回りのさく自転車で四万十
巡り! 電動アシスト付き自転
車や音声ガイドを聞きながら
サイクリングできる骨伝導ナ
ビチャリも使える♪

四万十川レンタサイクル
(☎0880-35-4171)
受付 8:30~17:30

骨伝導
ナビチャリ



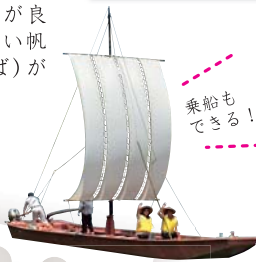
協力:(一社)四万十市観光協会



川風が
気持ちいい!

四万十川沿いの堤防は景
色を楽しみながら走るサ
イクリングコース。運が良
ければ、昔ながらの白い帆
をあげた舟母(せんば)が
見られることも。

舟母浪漫・松廣屋
(☎090-9458-3644)
受付 7:30~20:00



乗船も
できる!

② 佐田沈下橋

四万十川最下流の佐田沈下橋に到着!
屋形船さこやでは、屋形船では、特製のお弁
当で船上でのランチも可能。

屋形船さこや
(☎090-5147-4023)
受付 8:00~21:00



うなぎや
川エビなど
四万十の味覚!
さこやのお弁当
2,000円

※季節によって
内容は変わります。





③ 藤家

四万十市街地にある天神橋商店街アーケードで地元お菓子を物色。地元では昔ながらのTVCMでおなじみの藤家の「泰作さん」をゲット！

藤家
☎0880-35-2920
営業 8:30~17:30



④ 一條神社

天神橋商店街アーケードを抜けたらすぐ。土佐一條氏ゆかりの旧跡が残された由緒正しい神社。市民からは「いちじょこさん」と呼ばれ親しまれているんだって。



いただき
まーす！



せっかく
だから
お参りも！



⑤ 赤鉄橋

青空に映える真っ赤な橋は、写真撮影の定番スポット！



⑥ サンリバー四万十

四国最大級の物産館サンリバー四万十は、地元の新鮮な野菜や果物がずらり！お土産の食品や雑貨もたくさん揃っているから、旅の最後に立ち寄るのにいいね♪

物産館 サンリバー四万十
☎0880-34-5551
平日 8:00~19:30 土日祝 8:00~20:00

どんどん
行ってみよう！



みんな で ワイワイ 遊ぶ ぼう。

in 四万十川



ファミリーにおすすめ♪10人乗りの大きなボートで、2時間半ぐらいかけて、四万十川の穏やかなところを、風景を楽しんだり、川遊びをしながら下るツアーです。

- 体験時間
午前：9:00-12:00
- 料金：4,850円 | 幼児(未就学)2,500円
- 2名様より

四万十・川の駅 カヌー館

高知県四万十市西土佐用井1111-11
TEL: 0880-52-2121 (8:30~17:30)
<http://www.canoekan.com/>

※ご予約は、お電話またはHPからお願いします。

ファミリーラフティング



フ ロ ー ト ラ フ ト



四万十川で約3kmをフートラフトでトリップ。
ゆったりとした流れと、沈下橋の景色を楽しみながら、
のんびり川くだりが出来ます。ご家族で、お仲間でワイ
ワイ楽しく、四万十川の自然を満喫してみませんか。

■体験時間

午前：9:00-12:00・午後：12:30-15:30

■料金：大人3,600円 | 小人2,600円(中学生以下)

■2名様より

四万十カヌーとキャンプの里 **かわらっこ**

高知県四万十市田出ノ川24

TEL:0880-31-8400 (8:00~18:00)

<http://www.kawarakko.com/>

※ご予約は、お電話またはHPからお願いします。



リバーサッフ。



四万十川をガイドが案内しながら楽しく川下り♪
初めての方でも安心なゆったりコース。地元ガイド
が四万十川をご案内いたします。

withRIVER(ウィズリバー)

高知県四万十市三里1841

TEL:0880-49-0119 (9:00~17:00)

<http://www.withriver.info/>

※ご予約は、お電話又はHPでお願いします。

■体験時間 一half日ツアーコースー

午前：9:00-12:00・午後：13:30-16:30

※1時間(当日予約OK!)のお手軽体験もあり

■料金：大人5,500円(中学生以上) | 子供4,500円(5才~)

四万十町

遊ぶ

海洋堂フィギュアを使って ジオラマづくり！

世界にたった一つだけの箱庭を貴方の手で作って見ませんか？子供はもちろん大人も夢中になれる手作りの楽しさは童心にかえったような気分になります。



1

海洋堂 ホビー館四万十

高知県高岡郡四万十町打井川11458-1
TEL 0880-29-3355 (10:00~18:00・火曜定休、年末年始)
※【夏休み期間】7月4週~8月末までの期間は無休
※11月1日から2月末までは
開館時間 10:00~17:00 最終入館 16:30
<http://ksmv.jp/hobbykan/>
料金/1,000円/人 (別途入館料が必要です)
入館料/一般 (高校生以上) 800円/人
小中学生 400円/人 (未就学児は無料)

四万十川とのどかな街を ぶらっとサイクリング

カフェ半平を起点に街の中や四万十川沿いをゆったり走ればココロも体もリフレッシュ。沈下橋めぐりもお勧めです。



日本の快水浴場百選にも選ばれた 『興津』の海でマリンスポーツ体験！

フライボード (8月以降を予定)、バナナボードやウェイクボード等で夏を楽しみませんか？当日でも予約OKです！手ぶらでBBQもできます。BBQ (人数: 2人以上~ 予約: 1日前)



2

SEASIDE★PARRISH

高知県高岡郡四万十町興津2135-109
TEL: 090-9578-1211
<http://seasideparrish.com/>
【フライボード】
期間/ 8月以降を予定
料金/ 5,000円/人
時間/ 25分前後
【バナナボード】
料金/ 大人 (16歳以上~) 2,500円/人 小人 1,500円/人
時間/ 10分

3

(一社) 四万十町観光協会

高知県高岡郡四万十町茂串町2-3
TEL: 050-8807-5075 (8:30~16:30)
<http://shimanto-town.net/>
(詳細は18ページを参照)

黒潮町

海遊びもいろいろ、やっぱり「食」は外せないでしょ！



大方ホエールウォッチング

自然豊かな黒潮町沖に暮らすニタリクジラ。黒潮町では約12メートルのニタリクジラとたくさんのイルカたちに80%の確率で出会うことができる。



4 3日前までに電話またはHPから予約

特定非営利活動法人 NPO砂浜美術館
大方ホエールウォッチング(大方遊漁船主会)

高知県幡多郡黒潮町浮鞭3573-5 NPO砂浜美術館内
TEL:0880-43-1058 (8:30~17:00)
<http://www.nitarikujira.com>

期間/4月下旬~10月下旬

料金/大人6,000円/人 小学生3,500円/人 幼児1,000円/人

出港/8時・10時・12時出港(1日3便)

時間/約4時間

天日塩作り体験

自然の中で作られる天日塩作りを体験しませんか？海水に含まれる貴重なミネラルを、火を使わず「太陽」と「風」の自然エネルギーだけを使い、手間ひまかけて塩の結晶に閉じ込めます。



6 3日前までに電話またはHPから予約

企業組合 ソルトビー

高知県幡多郡黒潮町熊野浦90-4
TEL 0880-55-2040 (9:00~16:00・土日祝定休)

※事前予約で土日祝の体験可能

<http://salt-bee.net/>

料金/見学500円/人 体験1,500円/人(塩の小袋お土産付き)

オプション(にがりを使った豆腐作り)315円/人

時間/約60~90分

カツオのタタキづくり体験

漁師さんや漁協女性部の指導のもと、カツオ丸ごと1本をさばいて、藁で一気に焼き上げる！地元産の完全天日塩を使用した自慢の塩タタキは絶品！



5 土日を除く3日前までに電話予約

黒潮一番館

高知県幡多郡黒潮町佐賀字海雲寺374-9

TEL:0880-55-3680 (10:00~16:00)

<http://kuroshio1bankan.com/>

期間/3月中旬~11月中旬

料金/3名~4名4,000円/人 5名以上3,200円/人

※3名様以上の受付です

時間/約2時間(お食事時間含む)



7 3日前までに電話予約

(有)ソルティーブ

高知県幡多郡黒潮町灘333

TEL 0880-55-3226 (9:00~16:00・不定休)

料金/見学500円/人

体験1,500円/人(塩の小瓶お土産付き)

オプション(にがりを使った豆腐作り)315円/人

時間/約90分

四万十市

遊ぶ

カヌーツーリング

午前・午後のツアーがあります。どちらも沈下橋を眺めながら四万十川をゆったり楽しめます♪

初心者の方でも気軽に参加できます。



8

電話またはHPから予約

四万十カヌーとキャンプの里 かわらっこ

高知県四万十市田出ノ川24

TEL 0880-31-8400 (8:00~18:00)

<http://www.kawarakko.com/>

受付/8:00~

料金/5,200円~/人(カヌーその他装備込)

ツーリング:午前ツアー 9:00~12:00

ツーリング:午後ツアー12:30~15:30

※カヌーは1人乗りと2人乗りがあります。

おてがる体験ツアー

SUPかカヌーを選んで、おてがる体験!

ちょっと時間がある時、川に遊びに行きたいと思ったら、ふらっとお越しください♪夏の暑い時期は夕暮れ時がおススメ!



9

電話またはHPから予約

withRIVER(ウィズリバー)

高知県四万十市三里1841

TEL 0880-49-0119 (9:00~17:00)

<http://www.withriver.info/>

料金/1時間 3,000円(1艇)

2時間 4,000円(1艇)

※2人乗りカヌーは+1,000円

事前予約が確実ですが、当日予約もOK♪

当日は9:00~16:00までにご連絡ください!

(8月は18:00まで)

ビーズトンボ携帯ストラップ作り



ビーズで作るトンボ・アクセサリ。色は自由に選べます。世界に一つだけの携帯ストラップを作ってみませんか。

10

前日までに予約

四万十川学遊館

高知県四万十市具同8055-5 トンボ王国内

TEL 0880-37-4110 (9:00~17:00・月曜休館)

<http://www.gakuyukan.com/>

料金/500円(材料費込)

時間/午前10時・午後2時の2回(約30分)

※四万十川学遊館入館者が対象です。



西土佐 (四万十市)

自然の中でいっぱい遊んで、四万十川を堪能しよう！



四万十天文台

旧環境庁選定【星空の街】に選ばれた西土佐地域で、専門アテンダントによる星空ガイドを。36cm反射望遠鏡「四万十スター」で見る本物の宇宙の姿は、きっと忘れられない思い出になります。



11 電話で予約

四万十天文台

高知県四万十市西土佐用井1100番地
TEL 0880-52-2225 (水曜定休)
<http://www.shimantostar.com/>
料金/大人 510円/人 小中学生 300円/人 小学生未満無料
時間/20:00~21:00
※1回10名程度



カヌーツーリング

江川崎から岩間沈下橋まで約8kmのツーリングです。四万十の自然を満喫できる1日コースがおすすめ！半日4kmショートツーリングもあります♪



12 電話またはHPから予約

四万十・川の駅 カヌー一館

高知県四万十市西土佐用井1111-11
TEL 0880-52-2121 (8:30~17:30)
<http://www.canoekan.com/>
受付/8:30~9:30
料金/8,100円/人 (カヌーその他装備込)
講習: 10:00~12:00 (陸上講習 & 水上講習)
時間/ツーリング13:30~16:00 (約8kmを予定)
※状況により多少時間は変更することあり。

四万十川りんりんサイクル



JR江川崎駅、カヌー一館、四万十楽舎、しゃえんじり、かわらっこ、新ロイヤルホテル四万十、四万十市観光協会の7カ所のターミナルで借りて返して自由自在！

13 電話で予約

四万十・川の駅 カヌー一館

高知県四万十市西土佐用井1111-11
TEL 0880-52-2121 (8:30~17:00)
※定休日はターミナルによって異なります。
事前にご確認ください。
期間/通年 (年末年始は除く)
料金/日 (8:30~17:00までの当日のみ) 1,500円
24時間 (借りた時間から翌日の同じ時間まで) 2,000円

土佐清水市

遊ぶ

伝統の節納屋で宗田節体験

宗田節で有名な土佐清水。戦前の名残が見られる節納屋で、昔ながらの製法で作られる宗田節作りを見学。かんなどで節を削ったり、だし醤油作りの体験もできます。

14 前日までに電話予約

たけまさ商店

高知県土佐清水市中浜236
TEL 0880-82-9208 (8:00~17:00・不定休)
<http://takemasa.jimdo.com/>
【見学】

料金/大人1,000円/人 小人500円/人
時間/60分

【だし醤油作り】

料金/大人2,000円/人 小人1,500円/人
時間/60分(作っただし醤油の素を持ち帰ります。)
※2名様以上の受付です



足摺岬海上遊覧船

船の上から見上げる足摺岬は大迫力！周辺の島や洞窟など、陸から見えない角度で雄大な自然を見ませんか。

※天候・海の状況などにより中止になる場合があります。
※貸切ではなく、他のお客様と一緒に乗船です。
※動きやすい靴や服装でご参加ください。
※酔い止めの薬を服用しててください。
※現地にて、ライフジャケットの貸出有。

15 電話予約

土佐清水市観光協会

高知県土佐清水市養老303
TEL 0880-82-3155 (8:30~17:00)
料金/大人2,500円(中学生以上)/人 小学生1,250円/人(要保護者同伴)
時間/約60分
定員/42名(2隻合計)
集合・出港場所/伊佐漁港



たつくしクリアキャンドル作り



天然の貝からやサンゴなどを使って気軽にクラフト体験！クリアキャンドル以外にもクリアストラップ、貝殻のフレームなども作れます！

16 3日前までに電話またはHPから予約

竜串観光振興会

高知県土佐清水市竜串23-8海のギャラリー内事務所
TEL:0880-85-0137
<http://tatsukushi-kankou.com/>
料金/ストラップ300円/人 キャンドル1,000円/人
※料金他に施設入場料がかかります(大人300円、小人100円)
受付/9:00~15:00
時間/ストラップ20分~/キャンドル30~50分
場所/海のギャラリー

大月町

透き通ったキレイな海に感動！
潮風を体で感じよう！



クリアカヌー

底が透明になっている2人乗りカヌーで大海原へ漕ぎ出そう！ガイド付きツアーで海底のサンゴや魚が手に取るように見えます！



17

前日午前中までに電話予約

NPO法人 黒潮実感センター

高知県幡多郡大月町柏島625 (旧柏島中学校)
TEL:0880-62-8022 (9:00~17:00・不定休)
<http://www.orquesta.org/kuroshio/>
料金/5,800円/人
(体験料・ガイド料・保険料込)
時間/2~3時間

シュノーケリング体験

約1000種類と言われている豊富な魚種を誇る柏島の海は、ダイビングやシュノーケルの国内有数のスポット。観光協会でお魚パンフレットをもらってお目当てのお魚を探してみよう！



18

前日午前中までに電話予約

竜ヶ浜キャンプ場

高知県幡多郡大月町柏島1001-1
TEL:0880-76-0607 (9:00~17:00・10月~3月休み)
<http://ryugahama-camp.net/>
料金/4,200円/人
(体験料・ガイド料・ウエットスーツ・シュノーケリング道具一式・シャワー・保険料込)
時間/120分

イカ釣り体験

毎年7月~9月末までの期間限定の体験メニュー。初めての方でもお気軽に手ぶらでOK。漁場まで5分~10分程度の夕暮れ時のクルーズも魅力のひとつ。



19

前日午前中までに電話予約

大月町観光協会

高知県幡多郡大月町弘見2610番地
TEL 0880-62-8133 (9:00~17:30・年末年始休)
※事前予約で土日祝の体験可能
<http://www.otsuki-info.org/>
料金/13,000円 (3名まで)
4人目以降3,000円追加/人 2,000円追加 (小学生)/人
時間/120分



三原村

遊ぶ

農家民宿でグリーン・ツーリズム体験

グリーン・ツーリズムとは、「緑豊かな農山村地域で、その自然、文化、人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動」のこと。三原村の農家民宿で、新鮮な旬の野菜や果物の収穫、山菜採り、村の郷土料理や自然散策など、ゆったりとした田舎体験を楽しもう！



20

三原村農家民宿

問い合わせは各民宿まで。

三原米のかまど炊き体験
川エビ捕り体験



農家民宿 NOKO

(6名様まで 完全予約制)

高知県幡多郡三原村下切576
TEL・FAX 0880-46-2149

ツガニや川エビ捕り体験



農家民宿 くらうさぎ

(7名様まで 完全予約制)

高知県幡多郡三原村下長谷1110-1
TEL・FAX 0880-46-2505

三原村農家民宿 MAP



自家米コシヒカリの土鍋炊き体験
野菜の収穫体験



農家民宿 森本(まる)

(7名様まで 完全予約制)

高知県幡多郡三原村宮ノ川514-2
TEL・FAX 0880-46-2622

川エビ捕り体験



農家民宿 風車 (かざぐるま)

(5名様まで 完全予約制)

高知県幡多郡三原村上長谷52-4
TEL 0880-46-3666 FAX 0880-46-2955

網を使って川魚すくい体験
薪風呂焚き体験



農家民宿 今ちゃん

(5名様まで 完全予約制)

高知県幡多郡三原村上長谷884-1
TEL 0880-46-2050 FAX 0880-46-2908

宿毛市

心も体もゆったり田舎時間。
日頃の疲れも癒されちゃう！



ぶどう摘みとり体験

南国の陽射しと暖かい潮風をたっぷり受け育った19種類くらいの大粒ぶどう。どれもが18度～25度の高糖度。乳酸菌生成エキスを散布し、消毒をわずかにしているので、洗わずそのまま食べられます。日本野菜ソムリエ協会で2位の実績あり。



21

平岡ぶどう園

高知県宿毛市西町2-21
TEL:0880-62-1090 (9:00～18:00 期間中無休)
期間/8月上旬～10月中旬
料金/入園無料
(摘みとったぶどうの重さ、品種別に分けた価格で計算します。)

手ぶらでBBQ

米国製の機材を使った本格的なBBQが手ぶらで楽しめる！人数は最大150名まで対応可。機材の設置から撤去、食材の手配まで、宿毛市観光協会スタッフがすべて行ってくれます。場所の指定も可能です。



22

利用日の7日前までに電話予約

宿毛市観光協会

高知県宿毛市駅前町1-703
TEL:0880-63-0801 (8:30～17:30)
<https://sukumo-darumayuhij.jp/>
料金/3,000円/人 小学生以下1,500円/人
時間/設置から2時間程度 ※時間についてはお問い合わせ下さい。
利用場所/原則として宿毛市内 ※市外の場合はお問い合わせ下さい。

手ぶらでファミリーフィッシング

釣り未経験だけど、親子で釣りをしてみたい！そんなあなたにおすすめ。釣竿、リール、仕掛けやエサ、その他の小道具を全て揃えてお待ちしています。



23

利用日の3日前までに電話予約

宿毛市観光協会 ※22番と同じ問い合わせ先です
料金/3,000円/人
時間/3時間

さんごアクセサリーづくり体験

美しい宝石珊瑚を使って世界でたったひとつのオリジナルアクセサリーを作りませんか？子供から大人まで、気軽に楽しめると大変好評です。



24

利用日の3日前までに電話予約

宿毛市観光協会 ※22番と同じ問い合わせ先です
料金/3,000円/人
時間/1時間程度

シーウォーカー・全面シュノーケリング・海中展望船

誰でも簡単にマリンレジャーを楽しめる西海観光船。

【シーウォーカー】

専用のヘルメットを被って、簡単に海中散歩ができるアクティビティ！特別な訓練も必要なく、地上と同じように呼吸することができます。

【全面シュノーケリング】

鼻から呼吸ができるマスク着用の全面シュノーケリングは、シュノーケルでの呼吸が苦手な方にも人気。

【海中展望船】

また、海中展望船「ガイヤナ」と「ユメカイナ」の二つの展望船での幻想的な海中散歩もオススメ。



25

西海観光船

愛媛県南宇和郡愛南町船越1599番地

TEL:0895-82-0280

(9:00~16:00・荒天時は要問い合わせ)

<http://www.nishiumi.info>

【シーウォーカー】

料金/大人6,500円/人 小人4,500円/人

【全面シュノーケリング】

料金/大人1,500円/人

時間/2時間

【海中観光船・ガイヤナ】

料金/大人2,000円/人 小人(小学生)1,000円/人 小学生未満無料

【海中観光船・ユメカイナ】

料金/大人2,200円/人 小人(小学生)1,100円/人 小学生未満無料



須ノ川公園シュノーケリング

26

須ノ川公園売店(管理事務所)

愛媛県南宇和郡愛南町須ノ川1288

TEL 0895-85-0200

(9:00~17:00・年末年始12/29~1/3休み)

<http://www.windandsea.info/>

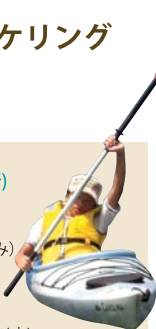
期間/4月~10月

【シュノーケリング】

料金/レンタルセット 400円/人(2時間以内)

【シーカヤック】

料金/1人用セット 700円/人(2時間以内)



「日本の渚百選」にもなっている美しい海岸。シュノーケリングでは美しいサンゴや熱帯魚を見ることができ、子供達にも人気。初心者でも安心して乗れるシーカヤックも体験できる！



津島町

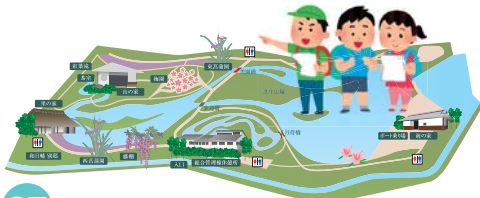
(愛媛県宇和島市)

海や川での遊びに飽きたら、家族で楽しめる遊びもいっぱいよね!



夏休み南楽園わくわくスタンプラリー

地図を頼りに園内を歩きながらスタンプを集めよう! 景品が貰える「ガチャガチャ」を最大で3回まわすことができます。(実施期間7/15~8/31)



27

南楽園

愛媛県宇和島市津島町近家甲1813
TEL:0895-32-3344 (9:00~17:00)
<http://www.nanreku.jp>
料金/無料
※別途、入園料が必要。大人310円/人 小人150円/人



南レクサーキット

津島プレーランドにある全長700mのゴーカート場で、スピードとスリルが味わえる本格的ゴーカートに乗車し、F1レーサーの気分を体感しよう!



28

津島プレーランド

愛媛県宇和島市津島町近家甲1653-1
TEL:0895-32-6878 (9:00~17:00)
<http://www.nanreku.jp>
料金/1周1台310円 6周回数券1,600円

多肉植物の寄せ植え体験

多肉女子3人組が集まって行っている、多肉植物の寄せ植え体験。夏型のエケベリア、センペルビウム、セダム等、約50種類から楽しめる。初心者の方も大歓迎!

29

前日までに電話予約

多肉植物・木工雑貨 おさんぼ(梶原工務店内)

愛媛県宇和島市津島町山財4920
TEL 090-3461-7305(堀川まで)
(13:00~17:00・日曜定休 ※電話予約にて日曜も対応可)
料金/1,000円/人~体験後お持ち帰りができます。
※多肉植物の販売、多肉棚のオーダーあり。



本真珠アクセサリー製作体験

宇和海産あこや本真珠を使ったアクセサリーの製作体験ができる! 自分だけのアクセサリーを作って、真珠を身近に感じよう。(要電話予約)

30

電話予約

株式会社あこやひめ

愛媛県宇和島市津島町高田2115-1
TEL:0895-49-5665 (担当・阿部)
(10:00~16:00・木曜定休)
<http://www.akoyahime.jp/>
料金/大人2,000円/人~ 小人500円/人~



四国西南地域の おすすめどころ



食べて、遊んで、
買って、泊まって。
この夏、
四国西南地域の
おすすめ処を
隅々まで堪能！



1
自家製ケーキと
ピッツアもあり！
テラス席あり！ペットOK！

四万十黒毛和牛と四万十ポーク・ハンバーグステーキ店！

四万十黒毛和牛と米豚のハンバーグステーキ。こだわりの調合で仕込んだお肉は旨みがたっぷり！ソースは四万十町産の牛肉からとったデミグラスソースを生薑仕立てに！

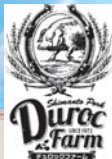


洋食堂 Cafe ケルン

高知県高岡郡四万十町平串347-2
TEL 0880-22-9811
営 8:00～17:00
休 月曜日(祝祭日の場合は翌日)



2



農場直営！「四万十ポーク・デュロックファーム」

四万十ポークの直売所！
店内ではおいしい豚肉、
ソーセージ、ジャーキー等
の加工品を販売。直売所に
隣接しているBBQ場は手
ぶらでお越しただいて
楽しむ事が出来ます。



デュロックファーム加工直売所

高知県高岡郡四万十町東大奈路331-151
TEL 0880-22-4129 FAX 0880-22-4130
営 10:00～18:00
休 水曜日



3

豚肉のおいしい辛子炒め

熟練の味が人気の秘密！

「中国料理 瀧」の姉妹店「瀧の子」。秘伝のソースが素材の旨味を引き立てる中国料理の数々。豚肉のおいしい辛子炒めは、あったかご飯の上に甘めのピリ辛ソースで炒めた豚肉がのった相性抜群のガッツリメニュー。また五目あんかけそばもあなどれない逸品！他、身体にやさしくおいしい料理が楽しめます。

中国料理・カフェ 瀧の子

高知県高岡郡四万十町東大奈路1380-25
(国道56号線沿い)
TEL 0880-29-6008
営 11:00～15:00
17:00～L.O 20:00
休 月曜日

4



自然派ワイン・外国ビール・チーズ専門店

ネブラスカ修行カウボーイのSurferオーナーが育てた「地元産」牛100%・無添加・無着色の特製ソーセージ&パストラミ正規取扱販売店



Booker's Liquor & Foods

高知県高岡郡四万十町北琴平町2-4

TEL&FAX 0880-22-5530

営 13:00~19:00

休 日曜日



5



築百年の古民家で過ごす和の時間

窪川の老舗《松鶴堂》の和菓子と一緒に抹茶や珈琲をどうぞ。

■夏の《風鈴展》

涼しげなガラスの風鈴の音色をお楽しみください。

7/15(土)~8/13(日)



古民家カフェ 半平

高知県高岡郡四万十町茂串町2-3

TEL 050-8807-5075

営 10:00~16:00

休 年末年始、不定休

■半平レンタサイクル

2時間まで400円

以後1時間ごと100円

保証金1000円

(返却時にお返しします)

6



四万十のうまいもんと出会える店

四万十町の全国トップクラスのおいしさを誇る仁井田米を初め四万十ポークや生産量全国1位の生姜などを味わえるほか、土産品も千点以上の品揃えて充実しています。



四万十ポーク三種丼

観光物産センター ゆういんぐ四万十

高知県高岡郡四万十町東大奈路514-14

TEL 0880-22-5188 FAX 0880-22-5225

営 7:00~20:00(L.O19:30)

休 なし

7



季節が映る食堂「とおわ食堂」

季節によって内容がかわる食堂「とおわ食堂」。そんな食堂名物「四万十の風景を食べる」「かど膳」。高知の夏の食材を一つのかごに凝縮しました。四万十の幸をお楽しみください!



道の駅 四万十とおわ

高知県高岡郡四万十町十和川口62-9

TEL 0880-28-5421 FAX 0880-28-5431

営 9:00~11:00(モーニング)

11:00~16:00(ランチ)

休 毎週水曜日、毎月最終日曜日





8

パスタとピザを中心とした海が一望できる店

海側の席は全面ガラス張り
で佐賀町の海、緑といった
景色を一望できます。座
敷席もあり、お子様連れ
のお客様や宴会、女子会等
にもご利用できます。



erba(エルバ)

高知県幡多郡黒潮町佐賀3540-3

TEL 0880-55-3177

営 11:00～14:30(L.O 14:00)

17:30～21:30(L.O 21:00)

休 火曜日

(祝日の場合は水曜日)



9

ボリューム満点モーニング

サーファー、お遍路さん、
地元の人などが幅広く利
用する民宿。1階の喫茶は
朝7時から営業。朝食のボ
リュームには自信あり。テ
イクアウトできる人気の
サンドイッチもおすすぬ。



民宿・喫茶 みやこ

高知県幡多郡黒潮町上川口1486-1

TEL 0880-44-1485

営 7:00～14:00

土曜日は7:00～11:00

休 民宿：不定休 喫茶：日曜日



10 ひなたや食堂へようこそ

美味しいご飯を食べて頂きたくて
当店のご飯は釜戸で毎日ゆっくり炊いています
地元のご飯と共にお楽しみください

新鮮野菜がたっぷり
今だけの期間限定メニュー
(4月～9月)

公式HP
QRコード

道の駅 ビオスおおがた ひなたや

高知県幡多郡黒潮町浮瀬953-1
(国道56号沿い西南大規模公園入り)
TEL 0880-43-3113
営 モーニング7:00～11:00
お食事11:00～19:00(L.O 18:30)
休 年中無休

サラダうどん・ミニタキ丼セット 1,200円

かつおのこぶりネ茶漬け 1,200円

冷やし天婦羅うどん 1,000円

お座敷もあるけん
お子様連れでも
安心やけんね!

お子様ランチ 650円



11

喫茶店のこだわりからあげ

からあげのテイクアウト、お弁当予約承ります!!
※お弁当の予約は前日もしくは、当日AM10時までにお願ひします。

- ・モーニング(AM7時～AM11時)
- ・ランチ(AM11時～PM2時)



軽食&喫茶
からと
高知県幡多郡黒潮町入野1673-1
TEL 0880-31-3780
営 7:00～16:00
休 日曜日



12

海に面したレストランで優雅なひととき

レストランから見える太平洋を眺めながら、和・洋それぞれのシェフが作る、地域食材にもこだわった本格ランチ。黒潮町の自然を見て、食べて、感じてみませんか。



ネスト・ウエストガーデン土佐
高知県幡多郡黒潮町184
TEL 0880-43-0101
モーニング 08:00～11:00
ランチ 11:30～14:00
ティータイトム 14:00～17:00 (土日祝のみ)
ディナー 17:30～20:30
<http://www.nest-wgt.jp>

はたも～ら増刊号クーポン
土日限定ランチご注文時に
「はたも～らを見た」で
50円引
(H29.10/31 まで)



13

奥の山うどん工房 麦屋

家族で楽しめる美味しいセルフのうどん店!

四万十の夏を満喫した後のお昼はココ! 気軽に立ち寄れるセルフのうどん屋で、揚げたての天ぷらがたっぷり。肉うどんやカレーうどんもオススメです。



うどん工房 麦屋 四万十製麺所
高知県四万十市佐岡541
TEL 0880-34-8033
FAX 0880-34-8032
営 11:00～14:00
休 日曜日



14

中国料理 広東李

期間限定! 広東李おすすめのフカヒレコース

フカヒレの姿煮をメインに、四万十川の青のりが入ったカニ身入りフカヒレスープ。さらに四万十ポークのカレー甘酢や3種前菜盛等、こだわりのコースを是非一度で美味しくください。



辛味噌ラーメン 860円

中国料理 広東李
高知県四万十市古津賀1529
TEL 0880-34-2275
営 11:30～14:00
17:00～21:00
休 火曜日





15

四万十料理がリーズナブルに堪能できる店

川エビ、鮎、うなぎを使った四万十川料理を始め、海の幸、山の幸をふんだんに盛り込んだ懐石料理や一品料理等、予約無しでも利用できる。(懐石料理は要予約)



和食通 八雲「中村第一ホテル」

高知県四万十市駅前町5-15
TEL 0880-34-7211
FAX 0880-34-7463
営 11:30~14:00(L.O 13:30)
17:30~22:00(L.O 21:00)
休 7/23・7/28・8/1 他無休



16 四万十料理・一品料理

四万十の郷土料理をお楽しみください

海・山・川の幸を季節に合わせてご提供いたします。天然物の鮎、うなぎ、カツオなどぜひご賞味ください。お1人様から団体様までお越しをお待ちしています！



季節料理 たにくち

高知県四万十市中村大橋通4-50
TEL 0880-34-3388
営 11:30~13:00
17:00~21:30
休 日曜日※(月)が休日の場合は(日)営業。(月)が休み。



17

ROASTED SHIMANTO COFFEE
四万十珈琲
【東町焙煎所】

土佐備長炭で丁寧に焙煎したオリジナルブレンド珈琲

（株）四万十セラードコーヒーの焙煎工場の中にある直営店！備長炭の遠赤外線効果で口当たりまろやか。深い香りとコクのあるコーヒーをお楽しみ下さい。豆の挽き売りやその他オリジナル商品もあり。コーヒーはテイクアウトになります。



四万十珈琲 東町焙煎所

高知県四万十市中村東町1丁目5-81
TEL 0880-35-2310
FAX 0880-35-9901
営 9:00~17:00
休 不定休

はたも〜ら増刊号クーポン
コーヒー豆
20%増量
(H29.8/31まで)



18

ROASTED SHIMANTO COFFEE
四万十珈琲
【アピアさつき店】

いきつけの喫茶店！喫茶四万十がリニューアルオープン！

深いコクのある珈琲と店内で焼き上げるおいしいパン。地元の魚屋さんから仕入れた新鮮なお刺身など、モーニングも昼食も満足のいくものばかり。リニューアルしてより寛げる空間に。



四万十珈琲 アピアさつき店

高知県四万十市右山五月町8-13
TEL&FAX 0880-34-8009
営 8:00~18:00(L.O.17:30)
休 なし

はたも〜ら増刊号クーポン
コーヒー 定食
50円引 100円引
日替り定食は対象外
(H29.8/31まで)



19

こだわりの魚料理を堪能しながら楽しい一時を！

カウンター席(12名様)、6名様までのテーブル席や25名様まで座れる座敷があり、店主こだわりの新鮮な魚料理を中心に皆様のお越しをお待ちしております。



居酒屋 やじろ兵衛

高知県四万十市中村大橋通4-49
TEL 0880-34-6869
営 17:00~22:30
休 日曜日(連休の場合は最終日)



20

高知の鮮魚貝類や食材と日本酒が楽しめる店

地元の豊かな旬の食材をベースに国産の安全な材料を使用。東京寿司割烹出身の確かな腕をもつ大将の料理と全国の日本酒や種類豊富なドリンクを居酒屋価格で！



田和アギ食堂 瀬
のぶく

高知県四万十市中村大橋通4-16
TEL&FAX 0880-35-0620
営 17:30~23:00
休 日曜日(連休の場合は営業)



21

アットホームな雰囲気 で肉会をしませんか?!

ズラリと貼られたポスターが大衆的な雰囲気を漂わせる店内。飲み放題・食べ放題で1人前5,000円・90分(4名様~)のコースが地元では大好評！



やくにくや

高知県四万十市中村大橋通4-15
市役所正面入り口前
TEL 0880-34-2652
営 17:00~
休 不定休



22

宴会(2階)お一人様、予算は相談に応じます。

安くても美味しいをモットーに地場産品で作るあの味！

「昔のギャル」だけで仕切る明るいお店。一度行ったらやみつきになる郷土料理はあなたの胃袋をキャッチします。

【おすすめメニュー】
・かつお塩タタキ・玉子寿司
・田舎料理



居酒屋 牛若〇

高知県四万十市中村栄町のど真ん中
TEL 0880-34-4364
営 17:00~21:30
休 不定休



23 **鰻**



絶品
元祖
塩たたき

厚さ おおよそ 20mm

旬にこだわり、鮮度にこだわり、
季節の食材を生かした山・川・海の味覚。
清流四万十川の街・小京都中村ならではの
心づくしをお楽しみください。



うなぎ蒲焼き



鯖の塩焼き



青さの天ぷら



川えび唐揚げ

20th

創業二十周年。
おかげさまで
厨房わかまつ



↑
川
↓

わかまつ
厨房

厨房・わかまつ

四万十市中村愛宕町17
TEL 0880-35-0051

☎ 午後5時～午後10時
📅 休 毎月曜日 P あり



24



掘食

〒787-0027
高知県四万十市中村天神橋50
TEL: 0880-34-9212
※宴会ご予約あり

二次会・女子会にもどうぞ！

飲み放題付きコースご好評いただいています。
4,000円コース(2時間)
刺盛り・一品料理 などでも気軽に
お電話ください。
おまかせもOK！(35名様までご利用可)



飲み食い処 掘食

高知県四万十市中村天神橋50
TEL 0880-34-9212
☎ 17:30～0:00
(日曜 22:00まで)
📅 休 月曜日(8月は休まず営業)



25



ドイツパンで楽しく豊かな朝食を！

ライ麦や全粒粉等を主原料としたドイツパン。自家製天然酵母を使い、麦の味を最大限引き出しています。
1センチくらいにスライスして、オープンサンドで食べるのがお勧めです。



ドイツパン専門店 ブロート屋

高知県四万十市中村岩崎町2331-10
TEL 090-1320-2228
☎ 8:30～18:30
📅 休 日曜日、月曜日
<http://www.brot-ya.com>



26 ディナービュッフェ+飲み放題

(120分)

○大人 3,700円



Hata's Kitchen ハタズキッチン

幡多の食材を使用したビュッフェレストラン

旬の食材をふんだんに使った美味しい料理を、平日昼は日替わりをはじめ数種類のランチメニュー、週末はランチとディナーをビュッフェスタイルで楽しめる。自家製生地を使ったピザも人気メニューです。



日替ランチ(一例) 800円
※ご飯&お味噌汁おかわり自由

Hata's Kitchen

日いずる・幡多の食卓

高知県四万十市中村栄町39
TEL&FAX 0880-35-0567

営 11:30~14:00
17:30~22:00

休 月曜日

★ディナービュッフェ

(ドリンクバー付) ※120分

○大人(中学生以上) 2,300円

○子ども(小学生) 1,250円

○幼児(3歳以上) 350円

27 ボリユームたっぷり気まぐれカルパッチョ



一皿 1,000円

和食と洋食のオリジナルメニューが豊富!

毎週水曜日

飲み物オール半額!

【メニューが豊富!!】

串カツ約30種・焼鳥・サラダ・寿司・創作料理・刺身・焼き魚・貝類・川エビ他



元祖椎茸のたたき
一皿 500円

居酒屋 串三郎

高知県四万十市中村山手通52-1

TEL 0880-35-0622

営 17:30~23:00

休 月曜日



28



季節限定 和洋折衷会席料理

毎月、その月の旬の食材を使ったホテル自慢の会席料理。料金もお手頃な3,100円でお召し上がり頂けます。(ご予約は、前日までお願い致します)



新ロイヤルホテル四万十

高知県四万十市中村小姓町26

TEL 0880-35-1000 FAX 0880-35-1008

営 11:00~14:00
17:00~21:00

休 年中無休

29



四万十川河畔の絶景レストラン

四万十川を眺めながら気軽に天然うなぎや鮎が堪能できるお店。お土産は製造直売の「ゴリ佃煮」や「鰻佃煮」があり、ここでしか買えない味を楽しめる。川漁師の板長が作る四万十料理を満喫しよう。



うなぎ茶漬け

川とのやりとり 四万十屋

高知県四万十市山路2494-1

TEL 0880-36-2828

営 10:00~16:00

休 年中無休





30

松花堂弁当 1,200円

いやしの里でのんびりとお食事を

お食事メニュー

- 日替り御膳 (珈琲付) 1,000円
- 松花堂弁当 1,200円
- 塩タタキ御膳 1,700円
- 四万十牛陶板焼き御膳 1,700円
- ウナ丼 2,000円



掘りごたつ式

各種ご会合・ご法要にも
ご利用ください。

レストラン 山川海

高知県四万十市下田3370(四万十の宿内)

TEL 0880-31-5811

営業 11:30~14:00(L.O 13:30) 17:00~21:00

(夕食時は混み合いますのでお問い合わせください)

休 年中無休



32

うな重 1,600円 (数量限定)

釜飯とステーキ料理が自慢の地元唯一のレストラン！

8種類のモーニングと、富山産こしひかりで炊き上げた釜飯や、厳選した和牛のステーキなどのセットメニューを始め、スイーツ類が豊富に楽しめる。



マグ丼 1,100円



五目釜飯と
サイコロステーキ御膳

コーヒーレスト

ひいらぎ 荒川店

高知県四万十市荒川370

TEL 0880-37-1616

営業 8:00~21:00(L.O 20:30)

休 年中無休



31

MARUPPO-DORI

和風ローストチキン
まるまるのほろ鳥

「素材」にこだわりの味にこだわりの「製法」にこだわりの「本物の産直」へのこだわり



鶏一筋 五十年 伝統の味を食卓に

和風ローストチキンまるまるほろ鳥は、四万十川のふるさと四国山地の自然の中で育てられた風味豊かな若鶏でつくられています。肉本来の味の良さ、絶妙な味付けをお楽しみください。



ちきん館 本店

高知県四万十市有岡31-1

TEL 0880-37-0326 FAX 0880-37-6331

営業 9:00~19:30 休 年中無休

● 駐車場あり ● <http://www.maruppo-dori.com/>



33



激辛味噌スペシャル 850円

九条ねぎの甘味と食感がよりスープを演出

コクのある味噌噌で仕上げた激辛好きにはたまらない一杯。九条ねぎバカとろラーメンは、コラーゲンたっぷり女性におすすめ。また、再仕込みの濃口しょうゆラーメンもどうぞ。

九条ねぎバカとろラーメン 850円



京都
九条ねぎ

らーめん 泉や 荒川店

高知県四万十市荒川370

TEL 0880-37-1800

営業 11:00~15:00(L.O 14:30)

休 年中無休



34 四万十川の自然を満喫！

清流四万十川でカヌーができるキャンプ場です。お1人からでも参加できるカヌーツーリングは、インストラクターも同行するので初めての方でも安心して楽しめます。



四万十キャンプとカヌーの里 かわらっこ

高知県四万十市田出ノ川24

TEL 0880-31-8400

営 8:00～18:00 (休) 月曜(祝日の場合は翌日) 7-9月は無休

<http://www.kawarakko.com/>

※ご予約は、お電話またはHPからお願いします。



35 四万十川をアソビつくせ！

カヌー館では、初心者でも安心して参加できるカヌーツアーを開催しています。カヌー以外にもボート下りやレンタサイクルを楽しめます。



四万十・川の駅 カヌー館

高知県四万十市西土佐用井1111-11

TEL 0880-52-2121

営 8:30～17:30 (休) 1/1～1/3

<http://www.canoekan.com/>

※ご予約は、お電話またはHPからお願いします。



36 おかげさまで1周年! てんねんぱっかりお届け中!

新鮮な野菜を販売する水々しい市場・天然鮎・天然うなぎを扱う鮎市場、おいしいケーキ屋さんストローベイルSANKANYAどれも楽しさいっぱい!



道の駅 よって西土佐

高知県四万十市西土佐江川崎 2410-3

TEL 0880-52-1398 FAX 0880-52-2413

営 水々しい市場 7:30～18:00

鮎市場 8:30～17:00

ストローベイルSANKANYA 10:00～17:00

(休) 3月～11月の期間 無休

12月～2月の期間 火曜定休 (祝日の場合は営業)



37 皿鉢・住出し・お弁当も承ります。

メニューの数は200種類以上! 清水サバだけでも20品以上あります。少人数から団体様までご予約承ります。



飲み処 食べ処 ほぞき

飲み処・食べ処 ほぞき

高知県土佐清水市幸町10-15

TEL 0880-82-2256

営 17:00～22:00 (休) 日曜

● 駐車場あり ● <http://nomidokorohozaki.com/>





38 マグロステーキ定食 1,500円
(ごはん・汁・小鉢2品付き)

大月の特産品を使ったオリジナルメニューが豊富

大月の地場産品が一堂に揃う良心市を併設した道の駅の2階にあり、「大月町産養殖マグロ」や「大月力豚」、「唐岩鶏」等、地元の特産品を使って定食、軽食、大月町産土佐備長炭炭焼珈琲、スイーツなどを提供。



マグロ刺身

カフェ&ダイニング

まあるいお月さん

高知県幡多郡大月町弘見2610
(道の駅2F)
TEL 0880-73-1525
営 9:00~21:00
休 火曜日



夏の定番！大月自慢の苺氷り

苺をまるごと閉じ込めた特別な氷を使っています。練乳や手づくりソフトクリームをトッピングすれば贅沢なふればスペシャルの苺氷りの完成！
パンカンジュース・ゼリーもオススメです♡



道の駅 大月

高知県幡多郡大月町弘見2610番地
TEL 0880-73-1610 FAX 0880-73-1611
営 8:30~17:00 (売店)
休 無休 (2F レストランは毎週火曜)
<http://www.furepa.jp/>



40 呑み比べミニボトル7本セット 3,600円(税別)

米農家7軒のおかみさんが作るどぶろく！

「どぶろく特区」の許可を得て、伝統の味が復活。それぞれの農家が自家栽培米を使い、添加物を一切加えていない生酒「どぶろく」。また、どぶろくスイーツも人気。



土佐三原どぶろく合同会社

高知県幡多郡三原村柚ノ木1-1
TEL 0880-46-2681
FAX 0880-46-2682
営 9:00~15:00
休 土曜日、日曜日
MAIL miharanodoburoku@u-broad.jp

フェイスブック
「土佐三原どぶろく」

クラウドファンディング
行っています



41 ふわとろ出し巻き

トッピング例
明太子+チーズ

トッピングバリエーション豊富なふわとろ出し巻き

当店大人気のふわとろ出し巻きは、13種類のトッピングを組み合わせることで色々な味が楽しめる。特に明太子+チーズは、とろ〜りチーズと明太子の相性が最高！



レストラン 鶴亀

高知県宿毛市和田443-6
TEL 0880-63-3854
営 11:00~15:00
17:00~22:00
休 第2・4木曜日

歯ごたえのある韓国冷麺と、何種類もの香辛料が入った自家製ダレで食欲が増す。

【880円 夏季限定】



42

黒毛和牛のタリアータ 2,180円

創業24年。本格的イタリアンでおもてなし

厳選した黒毛和牛をじっくりと焼き絶妙な厚さにカットし、バルサミコ酢を絡めた逸品。噛むほどに肉の旨味とジューシーな肉汁が溢れ出す。旬の野菜と一緒に楽しみ下さい。

イタリアンレストラン
ポモドーロ

高知県宿毛市中央6-6-11

TEL 0880-63-0835

営 11:30～(L.O14:30)

18:00～22:30(L.O22:00)

休 月曜日(祝祭日の場合は翌日)



44

地元の天然水「医法山の水」(超軟水)仕込み

特徴は「朝掘り昼仕込み」。朝早く、宿毛で掘った黄金千貫(サツマイモ)をその日の昼に仕込む。新鮮な芋でしか味わえない旨味と香りがあり、宿毛の恵みと情熱で造りあげた焼酎。

株式会社 すくも酒造

高知県宿毛市松田町7-2

TEL 0880-63-3830

FAX 0880-63-3832

営 8:00～17:00

休 土曜日、日曜日、祝日

<http://www.sukumoshuzou.co.jp/>

43

ばあちゃんが作る気まぐれメニューが人気

一番人気のモモの唐揚げ(鶏の足)650円。宿毛湾でとれた小魚のすり身の天ぷらは旬ならではの一品。昭和のレトロ感ただよう店内ではばあちゃんが作るちょっと気まぐれな料理をどうぞ。

小料理屋 鳥十

高知県宿毛市中央6-3-10

TEL 0880-63-2938

営 17:00～22:00頃

休 日曜日



45

遅くまでやりよるアットホームな居酒屋！

地酒と一緒に定食や家庭料理、地元でとれた魚介類を使った田舎ならではのご当地料理がオススメ！カウンター席もありますので、お一人様でもお気軽にお越しください。

焼肉・居酒屋 と き

高知県宿毛市幸町8-45

TEL 0880-63-2318

営 17:00～23:30まで入店可

休 火曜日(お盆・8/15は営業)



はたも～ら増刊号クーポン
お会計から
10%OFF
(H29.9/30まで)



特別な日のお食事を『ひじり』で

夏限定コース(¥3,240-)前日までの要予約。地元の食材を使った和洋折衷コースとなります。また、和食、洋食共に一品料理、定食等もごさいます。お気軽にご来店下さい。

レストラン Bar

聖 *Hijiri*

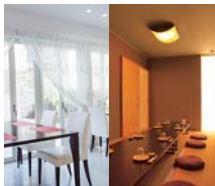


高知県宿毛市駅東町4丁目1035
レストランウェディングPas de Deux内
TEL 0880-63-0520

🕒 ランチ 11:30~14:00

🕒 ディナー 17:00~20:30

🕒 休 火曜日



茶そば・竹セット 1,050円(税込1,134円)

夏本番! ゆうゆうオススメの涼とスタミナを味わう

海老と野菜の4種のサクサク衣天ぷらにマグロ、イカ、サーモンのにぎり寿司。仁淀川町池内の一番茶入りそばで喉ごしも潤う。その他、冷たいうどんやソーメンもごさいます。

和食レストラン

ゆうゆう 宿毛店

高知県宿毛市駅前1-601
くろしお鉄道すぐも駅前
TEL 0880-63-2801

🕒 8:00~21:15(L.O 20:45)

🕒 休 年中無休



うなぎ重(宮崎産うなぎ使用)
2,360円(税込2,548円)



和食ベースの創作料理で全ての方に満足を!

近海でとれたカツオの塩タキや、旨味たっぷりのウツボの唐揚げとマンボウの唐揚げは、店主オススメの珍味。ドリンクメニューも豊富で、ノンアルコールも多種揃えています。



四季和処 福なが

高知県宿毛市高砂29-46

TEL 0880-65-7776

🕒 17:00~23:00(L.O 22:00)

🕒 休 火曜日(お盆は営業)



秘伝の本格自家製ミートソースで作るスパゲッティ

創業33年こだわりのコーヒー店。9種類の中から好きな豆を選び、その場で挽いてサイフォンでたてる。おすすめは花の木ブレンド。モーニングタイムが夕方5時まで利用できる。



珈琲館 花の木

愛媛県南宇和郡愛南町

御荘平城3630-1

TEL 0895-73-0012

🕒 8:30~18:00(日曜は17:00まで)

🕒 休 月曜日

はたも〜ら増刊号クーポン

食事と飲み物ご注文の方
ケーキ1品サービス

(H29.9/30まで)

50 自然に囲まれた施設でゆったりリフレッシュ



スポーツ施設や宿泊施設に併設された温泉は国道沿いにあり、庄注風呂や気泡風呂などの最新設備が整った大浴場や遠赤外線サウナなども完備。ゆったりと旅の疲れを癒すことができる。



新鮮で珍しい地魚が並ぶ直販所

地元で採れた新鮮な野菜や果物、葱菜等。自慢の鮮魚コーナーでは、珍しい磯魚が豊富で料理がすぐできるように骨を抜いたウツボは特に人気。ここにしかないアイスもあるよ！



みしょう柑
シャーベット
250円

トマト
シャーベット
250円



食事処では
ボリューム
満点の
チャンポンが
人気！



一本松温泉 あげぼの荘

愛媛県南宇和郡愛南町増田5470
TEL 0895-84-3260
営 11:00～21:00(礼止め20:30)
休 年中無休



直販所 フレッシュ一本松

愛媛県南宇和郡愛南町増田5470
TEL 0895-84-3555
営 8:00～18:00
休 正月三が日

51



三畑チャンポン 730円

産直市直送の新鮮な食材で作る自慢の料理を！

豚バラ、ゲンコ、小エビに地元の野菜がたっぷり入った具沢山のチャンポンは、従業員一押しの逸品。フワッと香るゴマ油と、あっさりとしてコクがある鶏ガラスープがよく合う。



深瀬漬け丼(ワサビ風味) 840円

地元産カンパチを使用

ホテルサンパール

愛媛県南宇和郡愛南町
御荘平城681
TEL 0895-72-3131
営 ランチ11:00～14:00
休 年中無休

はたも～ら増刊号クーポン
お食事の方
食後のコーヒーサービス
お一人様1杯
(H29.9/30まで)

52



アイ・アイ・ランチ(デザート・ドリンク付き) 1,700円

パスタ単品 950円

和食やパスタ料理の週替りランチが人気！

昨年11月に地元漁協女性部が真珠を核とした地域交流拠点としてオープン。地元の魚介と野菜を使ったランチ、弁当、仕出しを提供。同時に真珠のアクセサリーの製作体験(要予約)も行っている。



あこやひめ御膳 1,800円
(ドリンク付き)

あこやひめ

愛媛県宇和島市津島町高田2115-1
TEL 0895-49-5665
営 8:00～18:00
(モーニング8:00～11:00)
(ランチ11:00～15:00)
休 木曜日



読者PRESENT

最後までお読みいただきありがとうございました。
アンケートにお答えいただいた方の中から抽選でご希望の商品をプレゼントいたします。

■応募締切■①:先着順 ②~⑧:2017年10月19日消印有効

01 多肉植物の寄せ植え体験券
(1,000円相当)2017.8.31まで有効

先着3名様



初心者の方も楽しめる可愛い多肉植物の寄せ植え体験▶P16掲載
提供:多肉植物・木工雑貨 おさんぼ

02 四万十川ポストカード
4枚組

四万十川に行く美しいカヌーのポストカード▶P9掲載

3名様

提供:withRIVER



03 手ぬぐい

3名様

川遊びに使える手ぬぐい▶P9、P26掲載
提供:四万十カヌーとキャンプの里 かわらっこ



04 モーニング券
2018.1.31まで有効

3名様



ボリュームたっぷりのうれしいモーニング▶P19掲載
提供:民宿・喫茶 みやこ

05 ミニうどん付き しらす丼券
2018.1.31まで有効

2名様



黒潮町産のしらすを使用した人気No.1のしらす丼▶P19掲載
提供:道の駅 ビオスおがた ひなたや

06 特選唐揚げ定食券
2018.1.31まで有効

2名様



カリカリジューシー!こだわりの唐揚げ定食▶P20掲載
提供:軽食&喫茶 からっと

07 土佐備長炭焙煎珈琲
ドリップパック(12パック)

土佐特産の備長炭でじっくりと焙煎した、芳醇な香りとココ▶P21掲載

3名様

提供:四万十珈琲



08 よって西土佐詰合せ
(1,000円分)

道の駅で人気のお菓子を詰め合わせ▶P26掲載

3名様

提供:道の駅 よって西土佐



＼お得な／ クーポンの 使い方

- 本誌各お店のクーポンマークで内容をよく確認して、このページのクーポンチケットを切り取り、お店で渡してご使用ください。
- 有効期限は店舗によって異なる場合がございますのでご確認ください。

掲載店一覧

※順不同・敬称略

- *洋食堂 Cafe ケルン
- *Booker's Liquor & Foods
- *古民家カフェ 半平
- *デュロックファーム加工直売所
- *中国料理・カフェ 瀧の子
- *観光物産センター ゆういんぐ四万十
- *道の駅 四万十とおわ
- *erba(エルバ)
- *軽食&喫茶 からっと
- *道の駅 ビオスおおがた ひなたや
- *民宿・喫茶 みやこ
- *うどん工房 麦屋 四万十製麺所
- *中国料理 広東李
- *ネスト・ウエストガーデン土佐
- *和食通 八雲
- *四万十珈琲 アピアさつき店
- *四万十珈琲 東町焙煎所
- *季節料理 たにくち
- *居酒屋 やじろ兵衛
- *昭和ブギウギ食堂のらくろ
- *やくにくや
- *厨房・わかまつ
- *飲み食い処 掘食
- *居酒屋 牛若〇
- *lata's Kitchen
- *居酒屋 串三郎
- *新ロイヤルホテル四万十
- *ドインパン専門店 プロト屋
- *川とのやりとり 四万十屋
- *レストラン 山川海
- *ちきん館 本店
- *コーヒースト ひいらぎ 荒川店
- *らーめん 泉や 荒川店
- *四万十カヌー&キャンプの里 かわらっこ
- *四万十・川の駅 カヌー館
- *道の駅 よって西土佐
- *飲み食い処 ほざき
- *まあるいお月さん
- *道の駅 大月
- *土佐三原どぶろく合同会社
- *レストラン 鶴亀
- *イタリアンレストラン ポモドーロ
- *小料理屋 鳥十
- *株式会社 すくも酒造
- *和食レストラン ゆうゆう 宿毛店
- *聖〜Hiri〜by pas de Deux
- *四季和処 福なが
- *焼肉・居酒屋 とき
- *珈琲館 花の木
- *一本松温泉 あけほの荘
- *直販所 フレッシュ本松
- *ホテルサンパール
- *あこやひめ

四国西南食べ遊びBOOK

クーポンチケット

有効期限 2017.7.20→2017.10.19

※有効期限は店舗によって異なる場合があります。

四国西南食べ遊びBOOK

クーポンチケット

有効期限 2017.7.20→2017.10.19

※有効期限は店舗によって異なる場合があります。

四国西南食べ遊びBOOK

クーポンチケット

有効期限 2017.7.20→2017.10.19

※有効期限は店舗によって異なる場合があります。

四国西南食べ遊びBOOK

クーポンチケット

有効期限 2017.7.20→2017.10.19

※有効期限は店舗によって異なる場合があります。

ミシン目によって切り離してお使いください。

(キリトリ)

郵便はがき

〒787-0668

高知県四万十市荒川1039-6

有限会社 せいぶ印刷工房内

四国西南食べ遊びBOOK編集部 行

お手数ですが
62円切手を
お貼りください

氏名	フリガナ	電話番号	自宅 () -
			携帯 () -
住所	フリガナ	都道府県	市区郡
	〒□□□□□□□□		
所	フリガナ		
性別	1.男 2.女	配偶者	1.有 2.無
年齢			歳
職業	希望プレゼント ※ご希望の商品番号を書いてください。		

(個人情報のお取り扱いについて)

このアンケートに記載した個人情報は、当社の目的(プレゼントの発送、各種案内の送付、アンケート、取材依頼等)に使用することとし、それ以外の目的では使用いたしません。また、当社が責任をもって厳重に管理いたします。

- クーポンの付いているお店の共通チケットです。
- 記事中の各店舗ごとの特典や、使用条件をご確認の上、ご利用ください。
- コピーでの利用も可能です。



- クーポンの付いているお店の共通チケットです。
- 記事中の各店舗ごとの特典や、使用条件をご確認の上、ご利用ください。
- コピーでの利用も可能です。



- クーポンの付いているお店の共通チケットです。
- 記事中の各店舗ごとの特典や、使用条件をご確認の上、ご利用ください。
- コピーでの利用も可能です。



- クーポンの付いているお店の共通チケットです。
- 記事中の各店舗ごとの特典や、使用条件をご確認の上、ご利用ください。
- コピーでの利用も可能です。



ミシン目によって切り離してお使いください。

(キリトリ)

読者アンケート

〇をつけてね



A. 本誌をどこで手にしましたか？

- ①本誌掲載店() ②コンビニ ③ガソリンスタンド
④宿泊施設 ⑤その他()

B. クーポンを使用しましたか？

- ①使用した 店名()
②使用しなかった 理由()

C. この夏出掛けて良かったオススメスポットを教えてください。

ご意見・ご感想・情報等お聞かせください。

概要

発行部数

20,000部

配布場所

高知県幡多郡・四万十町・愛媛県南宇和郡・宇和島市津島町・及びその近郊の

- ・コンビニ
- ・ガソリンスタンド
- ・宿泊施設
- ・公共施設
- ・道の駅

ホームページ

<http://www.40010.com/>

本体価格

無料(フリーペーパー)

編集発行

有限会社 せいぶ印刷工房
〒787-0668

高知県四万十市荒川1039-6

TEL:0880-37-2000

FAX:0880-37-3888

E-mail:mo-ra@40010.com

staff

Report / Photo

Shin Miyagawa

Chikara Ueno

Sho Nonoshita

Zenshin Nomura

Edit and DTP

Juri Sai

Chiaki Takeuchi

Photo Retouch

Masato Matsui

Web

Kazumasa Tsuzuki

Printing Manager

Kazuhiko Ueta

Printing

Hirotooshi Goda

Michiaki Shimizu

Soichiro Sakurada

Accounting

Mieko Shimomura

President

Wasuke Otsuka

表紙:【足摺岬】

航空自衛隊 CH-47から

撮影 2017.5.28

撮影:ウエノチカラ

四国西南花火大会情報2017

7月30日【日】 復活第3回 須ノ川公園まつり ■愛南町■

打ち上げ開始予定/20:30頃 【会場】須ノ川公園キャンプ場
【問】愛南町内海公民館 ☎(0895)85-1021 ※荒天時:花火のみ順延

8月 5日【土】 第56回市民祭 あしずりまつり ■土佐清水市■

打ち上げ開始予定/20:00頃 【会場】清水港付近 【問】あしずりまつり実行委員会 ☎(0880)82-5547
※荒天時:6日、12日、13日に順延

8月12日【土】 窪川まつり花火大会 ■四万十町■

打ち上げ開始予定/20:00頃 【会場】本町商店街ポケットパーク
【問】四万十町商工会 ☎(0880)22-0465 ※雨天時:翌日に延期

8月13日【日】 沖の島花火大会 母島地区 ■宿毛市■

打ち上げ開始予定/20:00頃 【会場】母島港 【問】沖の島支所 ☎(0880)69-1001
※雨天時:小雨決行、大雨未定

8月14日【月】 " 弘瀬地区 ■宿毛市■

打ち上げ開始予定/20:00頃 【会場】弘瀬港 【問】沖の島支所 ☎(0880)69-1001
※雨天時:未定

8月15日【火】 シーサイドギャラリー夏 ■黒潮町■

打ち上げ開始予定/20:00頃 【会場】黒潮町入野の浜 【問】砂浜美術館事務局 ☎(0880)43-4915
※荒天時:順延

8月15日【火】 第36回 みはら祭り ■三原村■

打ち上げ開始予定/20:00頃 【会場】三原中学校グラウンド
【問】三原村役場産業建設課 ☎(0880)46-2111 ※荒天時:16日(水)に順延

8月17日【木】 つしま夏祭り ■津島町■

打ち上げ開始予定/21:00頃 【会場】岩松川おまつり河原
【問】つしま夏祭り実行委員会 ☎(0895)49-7059 ※雨天決行

8月19日【土】 第38回 大月まつり ■大月町■

打ち上げ開始予定/20:30頃 【会場】大月町総合グラウンド
【問】大月町イベント実行委員会 ☎(0880)73-1610 ※荒天時:順延

8月21日【月】 愛南町御荘夏まつり ■愛南町■

打ち上げ開始予定/21:00頃 【会場】僧都川河川敷公園周辺
【問】愛南町商工会本所 ☎(0895)73-0700 ※荒天時:順延

8月26日【土】 第13回 しまんと市民祭 納涼花火大会 ■四万十市■

打ち上げ開始予定/20:00頃 【会場】赤鉄橋のたもと 【問】四万十市観光協会 ☎(0880)35-4171
※荒天時:翌日に延期

10月8日【日】 市民祭 宿毛まつり 2017花火大会 ■宿毛市■

打ち上げ開始予定/20:00頃 【会場】宿毛湾港新田緑地(宿毛クリーンセンター横)
【問】宿毛まつり実行委員会 ☎(0880)63-3484 ※荒天時:延期



※掲載されている情報は6月24日現在のものです。天候などで日程や時間が変更になる場合があります。

Have a
nice Summer !



はたも〜ら 特別増刊号 2017 夏
四国西南 食べ遊び BOOK

掲載している情報は、
平成29年7月7日現在のものです。

0 円

企画・編集 発行・印刷  有限会社 セイラ印刷工房

〒787-0668 高知県四万十市荒川 1039-6 <http://www.40010.com>
TEL(0880)37-2000 FAX(0880)37-3888 E-mail mo-ra@40010.com