

仁淀ブルー体験博²⁰²⁶

2026.9.26^{sat} — 11.29^{sun} 公式パンフレット

もっと過ごしたくなる
心晴れる時間
仁淀ブルー体験博

仁淀ブルー体験博²⁰²⁶

〔発行〕2026.8 〔後援〕高知県 / 国土交通省四国地方整備局高知河川国道事務所

〔撮影協力〕株式会社 アリガトウデザインコンサルティング / 細木拓也 / 畠中詩織

〔主催〕
一般社団法人 仁淀ブルー観光協議会

〒789-1202 高知県高岡郡佐川町乙2060-2 (JR西佐川駅内)
TEL 0889-20-9511 FAX 0889-20-9522 E-mail kanko@niyodoblue.jp

営業時間: 平日9～17時



もつと過ごしたくなる

仁淀ブルー体験博

西日本最高峰・石鎚山に源流を発し太平洋へ注ぐ、
奇跡の清流・仁淀川。
圧倒的な透明度とその青さは、
「仁淀ブルー」と称されるようになりました。
この仁淀川流域（土佐市・いの町・仁淀川町・
佐川町・越知町・日高村）には
川はもちろんのこと、
山・海、そしてそこから生まれた文化と、
豊かな人々の暮らしがあります。

その魅力をもつと知ってもらいたくて、
そして今年もあなたに会いたくて、
「仁淀ブルー体験博」に、
とっておきのプログラムをたくさんあつめました。

仁淀ブルーの青に溶け込んで、旬の食をあじわい、
アウトドアやまちあるきをしたり、
川が育んだ文化やアート・ホビーを楽しんで。
写真で見るよりも
もつと深く心に残る体験で、
仁淀川とともに暮らす、
あたたかな人々と美しい景色に
会いに来てください。

もつと過ごしたくなる、
心晴れる時間を。

はじめましての方も、待ってましたの方も。
さあ、今年もはじまります。



心まで澄みわたる、 仁淀ブルーの旅

START Day 1

高知駅
レンタカーを借りて出発。

LUNCH

仁淀川の河口で、
土佐湾を眺めるランチ



土佐市新居地区観光交流施設 南風
「MAZE WIND RETREAT」
土佐市新居 38-34
11:00-17:00 (ランチ L.O.14:00、カフェ L.O.16:00)
木曜定休 Tel 088-803-8222

BREAK

いちご農園の
いちご専門店にて休憩。



道の駅 633 美の里
「Berry 農園山本」
吾川郡いの町上八川甲 1160-2
10:00-16:00

仁淀ブルー体験博と、
清流をめぐる1泊2日
もっと過ごしたくなるから、1泊2日で。
仁淀ブルー体験博とあわせて、
流域をめぐる旅をご紹介します。
澄んだ水と静かな景色に包まれて、
心がふっとゆるむ時間に出会えます。



SIGHT

にこ淵 Map: A

仁淀ブルーを代表するスポットの一つ。
驚くほどの透明感です。
※入水・飲食禁止
いの町清水上分 2976-11

MORNING

朝、窓から見える
川の景色を楽しむ。



DINNER

フレンチと
高知のお酒を楽しむ。



STAY

仁淀川そばに佇む体験型の宿。
仁淀川と山の緑は、
日々の喧騒を忘れさせてくれます。

土佐和紙工芸村 QRAUD (くらうど) ㉔

吾川郡いの町鹿敷 1226
9:00-21:00 (館内施設により営業時間は異なる)
水曜定休 Tel 088-892-1001

じゃらん
宿泊クーポンで
お得に
泊まろう！



仁淀ブルー体験博 2026

EXPERIENCE

プログラムに参加。

お好みの
体験を選んで



LUNCH

仁淀川を望むテラスで、
お茶とともにゆったりとした時間を。

お茶の香りと、
川の眺め。



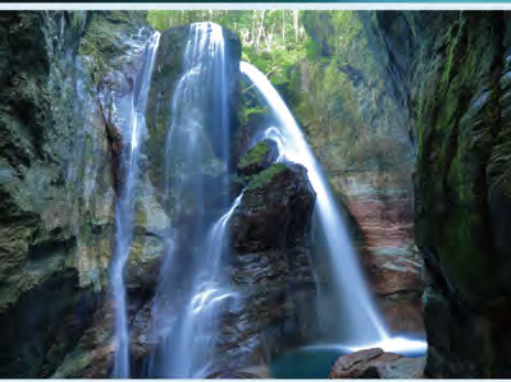
茶農家の店あすなろ ㉔

吾川郡仁淀川町鷺ノ巣 224-6
10:00-16:00
木・金曜定休、年末年始休

SIGHT

中津溪谷 Map: C

雨竜の滝と
溪谷美に心洗われる。
吾川郡仁淀川町山野川



SHOPPING

まきのさんの道の駅・佐川 ㉔

高岡郡佐川町加茂 2711-1
8:00-18:00 (冬季変更あり)
年始休※各テナントにより異なる
Tel 0120-117-188



GOAL

高知駅
レンタカーを返却し、到着。



自然と繋がる、心ほどける非日常

01 気の向くままに、仁淀川。水上さんぽ体験

SUPとカヌーを融合させた、仁淀川でしか体験できないオリジナルアクティビティ「ZAB」と、水上を自由に散策できる人気アクティビティ「SUP」の両方を楽しめるプログラムです。約10分のレクチャー後は、時間内自由に水上散歩。水面に浮かんで空を眺めたり、お気に入りの場所景色を楽しんだり、過ごし方はあなた次第。川のせせらぎや風の音に耳を傾けながら、心ほどける癒しの時間。ペットとの参加も大歓迎！仁淀川の大自然に包まれながら、気の向くままに非日常を満喫してください。



案内人
宮下 裕貴
Yuki Miyashita
有機高橋代表

9/26(土) 10/10(土) ①10:00-11:30 ②13:30-15:00

集合 日ノ瀬キャンプ場(高岡郡越知町鎌井田)
駐車場 有(無料)
料金 3,000円
定員 各17名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト ※詳細のお問合せは、有機高橋070-1047-0248 yukikoyo2020@gmail.com LINE@yukikoyo まで



02 透明な船に乗り込んで、川底に眠る宝箱を探し出せ！

透き通る船底から川の中をのぞき込み、宝の地図を手がかりに仁淀川に隠された「開かずのお宝」を探し出そう！クリスタルカヤックだからこそ見える景色の中に、進むだけでは気づけない秘密や手がかりが隠れています。宝箱にたどり着いたら、刻まれた暗号を解読。見事謎を解き明かした方だけが、本物の宝箱を実際に開けられます。中身は：開けた人だけのお楽しみ！クリアされた方には豪華プレゼントをご用意しますよ。自然の中で大人も子どもも夢中になれる冒険が、あなたを待っています！



案内人
横山 裕一
Yuichi Yokoyama
仁淀川アウトドアセンター
Uターンで佐川町に移住し、築100年の古民家をDIYする傍ら、海へ魚突きに行っています♪

①10/31(土) ②11/1(日) ③11/7(土) ④11/8(日) 13:00-15:00

集合 仁淀川アウトドアセンター(香川郡仁淀川町長屋6) 駐車場 有(無料)
料金 5,500円 定員 各8名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト



03 風と水が出会う場所。吉野川源流アドベンチャー

四国一番の大河「吉野川」の源流は、いの町本川地区から始まります。そこにあるのは「吉野グリーン」と呼ばれる、息をのむほどクリアな水の世界。この美しき源流部を、EバイクとSUPで巡ります。Eバイクの旅では秘境・白猪谷への道中で風を感じ、豊かな自然や歴史ある文化財に心癒やされます。そしてハイルイトは透明な源流でのSUP体験。水の上を漂い、全身で清らかさを実感する、ここしか味わえない特別な旅へ。



案内人
竹並 広文(ヒロ)
Hirofumi Takenami
やりたい事は今やっつけ！代表

①9/26(土) ②10/4(日) ③10/6(火) ④10/10(土) ⑤10/12(月・祝) 9:30-15:00

集合 やりたい事は今やっつけ！越裏門ベース(香川郡いの町越裏門246-6) 駐車場 有(無料)
料金 11,000円 定員 各6名
申し込み・問い合わせ 仁淀ブルー体験博 公式Webサイト または 竹並広文 Tel.090-4803-2317 ※詳細のお問合せは、竹並090-4803-2317 または メールhirofumi.takenami@gmail.com まで



04 子ども達だけの大冒険、野鳥や魚を探してボートでGoGoGo！

今年もやってきた冒険ツアー！毎年パワーアップして子ども達をお迎えします。8人乗りの大きなボートに乗って、仁淀川を下っていきましょう。次々に現れる鳥や魚、水生昆虫など、驚きがいっぱい！仕掛けているカニカゴには、ツガニ(モクズガニ)や魚が捕れていることも！今年は新種の魚を発見したことがある、頼もしい先生がご案内します。また、ベテランリバーガイドがボートの操船を担当、子ども達の安全を守ります。どうぞ安心してご参加ください！



案内人
武本 秀造
Shuzo Takemoto
ラフティング会社「ロボラフター」代表
リバーガイド歴13年、ツアー中のお客様の安全を守ります。安心してご参加下さい。

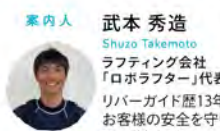
①9/26(土) ②10/3(土) 9:00-12:00

集合 ロボラフター(高岡郡越知町横島東271-6) 駐車場 有(無料)
料金 6,500円 定員 各6名
申し込み・問い合わせ 仁淀ブルー体験博 公式Webサイト または ロボラフター Tel.0889-39-1889



05 ボートの上は宇宙空間、夜空に向かって出発進行！

誰も知らない夜の神秘体験
天の川が見える満天の星空の下、ボートに揺られながら仁淀川を下っていきます。見える夜空は、日頃のストレスが吹っ飛び、美しい星座のエピソードなど、川の上に浮かびながら聞くお話は格別。夜の川でしか見られない、魚が飛び跳ねる様子や、ボートの浮遊感、川の静寂をぜひ味わってください！地上では望遠鏡を使って土星も見ることが出来ます。星の案内人は、芸西天文学習館で講師をされている吉岡健一先生。ボートの操船は、ベテランリバーガイドが担当します。



案内人
武本 秀造
Shuzo Takemoto
ラフティング会社「ロボラフター」代表
リバーガイド歴13年、ツアー中のお客様の安全を守ります。安心してご参加下さい。

①10/10(土) ②10/11(日) 18:00-21:30

集合 ロボラフター(高岡郡越知町横島東271-6) 駐車場 有(無料)
料金 8,500円 定員 各6名
申し込み・問い合わせ 仁淀ブルー体験博 公式Webサイト または ロボラフター Tel.0889-39-1889



06 幻の紅茶用品種「はつともみじ」で、秋の手揉み紅茶を作ろう！

紅茶を手作りする機会って、なかなかいずすね。希少な国産紅茶用品種「はつともみじ」の秋芽を、明郷園スタッフが前日に手摘みし、一晩萎れさせた茶葉を、皆様で手揉みし、発酵し釜炒りし乾燥させ紅茶に仕上げます。全工程7時間の長丁場ですが、発酵待ちの間には紅茶のテイスティングや、お持ち帰り用パッケージ袋の作成等で楽しんで頂きます。最後は出来上がった紅茶と美味しいスイーツで、至福の時間を過ごしましょう！



案内人
澤村 和弘
Kazuhiro Sawamura
お山の茶明郷園 代表

①9/27(日) ②9/29(火) 9:00-16:00

集合 龍王公園(通称：タコ公園)(高岡郡佐川町中組) 備考 開催前日が雨で茶摘みが出来ない場合は、体験を中止させていただきます。(その場合は事前に連絡致します) 昼食(お弁当)はご持参下さい。
駐車場 有(無料)
料金 5,500円 定員 各5名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト ※詳細のお問合せは、澤村和弘 090-5271-4933 まで



12

生き物いっぱい有機の畑での
収穫体験と、仁淀川のほとり
とれたて野菜のランチづくり

農家と過ごす一日
畑から川原まで、歩いて1分の食卓

仁淀川のほとり、自然に囲まれた小さな
集落を散歩しながら、虫たちや微生物、植
物の生命力あふれる有機の畑で、夏野菜の
収穫体験。
野菜づくりや種の話の聞きながら、毎日
食べている野菜たちがどんな風にできてい
るのかわかることができます。
そのあとは、川の流れを眺めながら、み
んなでワイワイ屋外ごはんづくり。とれた
ての有機の野菜の力強い味と、有機米の炊
きたて羽釜ご飯を、大自然の中で楽しみま
しょう。



案内人

川合 里奈
Rina Kawai
あまがえる農園

北海道函館市出身。2011年に越知町へ移住し、有機農
業の道へ。2015年にあまがえる農園として独立就農して
以来、固定種・在来種を中心とした季節の野菜年間約
50種類のほか、お米、麦、果樹を夫婦で育てています。

9/27(日) 9:30-15:00

集合 あまがえる農園(高岡郡越知町南片岡1686-2)
駐車場 有(無料)
料金 大人4,000円、子ども(小学生以下)2,000円
定員 10名

備考 持ち物:長靴、園芸手袋、帽子、タ
オル、飲み物、エプロン。汚れてもよい服
装でお越しください。収穫作業は長袖長ズ
ボンを推奨します。当日の連絡先は、川合
090-3777-2936 までお願いします。※雨天中
止。その場合は前日までにご連絡します。

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト



11

土佐節(鯉節)発祥の地を
舌で楽しむ「宇佐ぶら」
食べ歩き探検

炊きたての白ご飯が
欲しくなる町!

現在とはほかわらない鯉節の燻製法を編
みだし、世に広げた「改良土佐節」発祥の
地、土佐市宇佐町。町を歩いていると、旨
味を凝縮した香ばしい鯉節の匂いが漂ってき
て、思わず炊きたての白ご飯が欲しくな
ります。地元ガイドだからこそ案内できる
アイスクリン屋に、昔懐かしの雑貨店、普
段は入ることができない老舗の鯉節工場な
どに立ち寄りながら、仁淀ブルーのアイス
クリンや、本場の鯉節、土佐市銘菓の真珠
もなかを食べながら美味しく歩きま
しょう!ご飯のお供になるお土産付きです!



案内人

土佐市
ドラゴン
ガイドチーム

宇佐町のまちあるきや青龍寺道ハイキングガイドを行ってい
ます。町歩きからこそ気づく、土佐市の魅力を楽しくお伝
えできればと思っています。

10/2(金) 10:00-12:00

集合 高知県漁業協同組合宇佐統括支所
(土佐市宇佐町字3161-3)
駐車場 有(無料)
料金 3,500円 定員 10名

備考 参加条件:妊娠中の方や運動を止められている
方は参加不可。持ち物:飲み物。服装:歩きやすい
服装と靴でご参加ください。その他:鯉節工場は、当
日の作業状況により、見学できる内容が異なります(工
場内は鯉節工場の方が説明)。小雨決行(中止の場
合は、遅くとも前日午前中までに連絡)。

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

※詳細のお問合せは、一般社団法人土佐市観光協会088-881-3359(8時30分~17時30分)まで



10

仁淀川流域、
土佐酒深掘り講座

杜氏と知って、味わって、もっと美味しく

日本酒の味の決め手は一つではなく、複
数の条件が複合的に調和した時に旨い日本
酒となります。香り・甘・酸・辛・後味の
キレや黄金方程式(酒米・酵母・精米歩合)
などが重要です。今回は精米方法に重きを
置き、仁淀川流域の亀泉・司牡丹酒造の杜
氏さんと共に、原形精米や球形精米による
味の変化の説明を土佐酒アドバイザーの私
と皆さんで聞いてみましょう。6種の日本
酒に合う料理や双方向の会話で楽しい時間
を演出します。全国屈指の醸造技術の味わ
いをあなたの味覚で評価してください。



案内人

中岡 耕一
Koichi Nakaoka
大国屋酒店

いの町に生まれ朝・晩通勤でいろんな姿の仁淀川を眺め
ながら生活。寒仕込みの頃には仁淀川流域の酒蔵へ足
を運び、毎年違う酒米の状態を見極め仕上げてゆく杜氏
の様子に職人魂と神聖さを感じます。そんな日本酒の
多様性を地元の酒店から皆さんにお伝えします。

①10/3(土) ②10/10(土) 18:00-20:30

集合 大国屋酒店
(西川郡いの町旭町130)
駐車場 無
料金 6,000円 定員 各6名

備考 飲酒を伴う企画となりますので20歳以上限
定・公共交通機関でご参加ください。
多品酒の試飲となりますので自分のペースをお
守りください。
店内で行う飲み比べイベントです。
当日の連絡先は、大国屋酒店088-892-0316まで

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト



09

酒蔵見学&大正軒・鰻づくしと
司牡丹を楽しむ会

しほりたて新酒にほほ一番乗り!
老舗蔵元・司牡丹酒造の社長が酒蔵案内&宴会

慶長8年(1603年)創業の老舗日本
酒蔵元・司牡丹酒造の社長による解説で酒蔵
をご案内。10月にスタートした日本酒造りを
じっくり見学できます。さらに「酒ギャラリー
ほてい」にてしほりたての新酒をはじめ、さ
まざまな種類の日本酒を試飲していただきま
す。その後は大正2年(1913年)創業の
老舗鰻料理専門店「大正軒」にて、鰻づくし
料理(ほね焼き・つぎく・うまき・蒲焼き・
肝吸い)とその一品一品に合わせて、司牡丹
社長が自ら選んだ司牡丹の日本酒等をご堪能
いただけます。



案内人

竹村 昭彦
Akihiko Takemura

司牡丹酒造株式会社代表取締役社長
「酒道 黒金流」開祖
NPO法人土佐伝統産業文化を守る会理事長

①11/20(金) ②11/23(月・祝) 14:00-19:30

集合 司牡丹 酒ギャラリーほてい
(高岡郡佐川町甲1470)
駐車場 有(無料)
料金 10,000円 定員 各15名

備考 飲酒前提のため、20歳未満の方は参
加不可。飲酒後の車の運転禁止。公共
交通機関でご参加ください。

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト または 司牡丹酒造 Tel 0889-22-1211

※土日祝除く月~金曜(9時~17時)



08

シン・ピーマン収穫&
有機栽培のニンニク・土佐和牛・
はちきん地鶏で革命的BBQ

外はバリッと中はしっとり。
ワタまで食べられるとれたてピーマン革命!

ピーマンを作り始めて約50年。「子供でも
安心して食べられる。」をモットーに、身体
にも環境にも優しい減農薬栽培に取り組ん
でいます。収穫体験では、てんとう虫たち
が活躍する栽培方法や美味しいレシピをご
紹介!採れたてだからこそ味わえる、ほん
のり甘く瑞々しいピーマンをご堪能くださ
い。最後は有機栽培のニンニク、土佐和牛、
はちきん地鶏などを使ったBBQで、じゅ
わつと中から旨味あふれる丸ごと蒸し焼き
ピーマンを召し上げられ。お一人様ピーマン
500gのお土産付きです。



案内人

植田 仁規
Hitoki Ueta
植田ファーム

ピーマン農家に嫁いで38年。
天敵昆虫の飼育・管理をする天敵栽培担当です。

11/3(火・祝) 10:00-12:00

集合 ローソン土佐甲原竹ノ後店(土佐市甲原678-2)
駐車場 有(無料)
料金 大人(高校生以上)6,000円
子ども(中学生以下)3,500円 定員 12名

備考 天候等により中止になる場合がありま
す。その際は前日までにご連絡いたします。

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

※詳細のお問合せは、植田 090-7577-9307 まで



07

紅葉見ながら吊り橋ビュッフェ
錦にうかぶつりばしかふえ

吊り橋の上で食事を楽しめる、特別な
90分。足元には秋色に染まるダム湖が広
がり、目の前には平家平をはじめとする石
鎚山系の山並みが連なります。まるで水面
の上に浮かび、自分たちだけの空間にいる
ような感覚の中で味わうのは、つりばしか
ふえの期間限定ビュッフェ。高知県産のジビ
エや地域の食材、自家菜園の野菜を使った
料理、作りたてのパスタ、ケーキやカフェメ
ニューまで、ここでしか味わえない秋のひ
とときをお楽しみください。



案内人

木ノ根に萌す。
cafe&bistro
kinome ni/kizasu

高知県産ジビエや、自家菜園の採れたて野菜を使用した
お料理を提供。

11/3(火・祝)・11/4(水) ①11:00-12:30 ②12:00-13:30
③13:00-14:30 ④14:00-15:30

集合 木の根三里橋
(吾川郡いの町戸中67-105)
駐車場 有(無料)
料金 12,000円(2名分の料金)
定員 各2組

備考 2名1組。料金は2名分。遅刻しても終了時間は変わりませ
ん。雨・強風の場合会場をcafe&bistro 木の根に萌す。に変更
(その場合前日までに連絡)。変更時の住所は高知県吾川
郡いの町戸中171木の根ふれあいの森研修館内。吊り橋の重
量制限あり。体重が90kgを超える方はご遠慮ください。落とし
物や風に飛びそうなものに十分注意。遺失物に関して一切の
責任を負い兼ねます。吊り橋上に故意に揺らす行為は禁止。

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト または cafe&bistro 木の根に萌す。

Tel 080-8632-0841メールinfo@nikizasu.com(メール申込は折返電話確認後完了)



18 自家焙煎珈琲店のオーナーが教える『自宅でもできる手鍋焙煎&ハンドドリップ体験』

できたての風味豊かな豆の香りと味を楽しむ、贅沢なひととき

珈琲豆の焙煎は難しそうに思われがちですが、実は家庭にある手鍋でも気軽に楽しめます。豆がはぜる音や立ちのぼる香りを感じながら、珈琲豆を焙煎。焙煎後は手動ミルで豆を挽き、ドリップした煎りたての一杯をお茶菓子とともに味わいます。

焙煎からドリップまで丁寧にレクチャーしますので、初心者の方も安心ください。

焙煎した豆100gは持ち帰り、お土産の珈琲豆100gとの飲み比べや、時間とともに変化する風味を楽しみながら、ご自宅でも珈琲の奥深い魅力を堪能できます。



案内人
渡辺 守雄
Morio Watanabe
アガータ珈琲店

2013年4月に深煎り珈琲とネルドリップが特徴の喫茶店を開業し、今年で14年目を迎えました。自家焙煎珈琲のお店でコーヒー豆販売も行っています。

①10/10(土) ②10/17(土) ③10/24(土) 13:00-15:00

集合 アガータ珈琲店 (土佐市高岡町乙249-2)
駐車場 有 (無料)
料金 4,000円
定員 各6名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

※詳細のお問い合わせは、088-852-3709 まで



17 越知町の旬野菜で作る、心と体が調和するマジカルワンプレートごはん

一緒に作って食べる仁淀の恵み！
自然から幸福度UPの食生活を学ぶ！

幸福度の高い調理法、知っていますか？
些細な調理法の中に、自然の摂理から学ぶ美味しさの秘訣がたくさん！
体質を知るワークシートや、食べる瞑想など体験型のプログラムで五感もフル回転。大切な事は目に見えない世界から始まっている、ちょっと不思議なクッキング体験です！
ちなみに幸福度をUPするには、スープを混ぜる時は右回りがオススメ。

一緒に料理をしながら人生の幸福度も上げていきましょう！食後のデザート付きです。



案内人
岩根 里奈
Rina Iwane
心と体の調和料理研究家

2024年に東京から地元越知町へUターン。様々な健康法に出会いながら、自然の摂理がもたらす心と身体が調和する食生活について探求。分かりやすいと定評の料理教室を関東を中心に各地で開講してきた経験を持つ。

①10/3(土) ②10/4(日) ③11/21(土) ④11/22(日)
10:00-15:00

集合 キッチン工房 cauldron (高岡郡越知町越知甲914-3) 駐車場 有 (無料)
料金 8,000円 定員 各2名

備考 持ち物:エプロン、髪をまとめる物(ヘアゴム、三角巾等)、手を拭くタオル、筆記用具、講座資料あり。メニューのレシピ配布はなし(当日口頭で解説)。当日の食材・メニューは写真内容から変更となりますので予めご了承ください。お申し込み完了後、緊急連絡先と改めてご連絡します。

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト



16 いちじくのショートケーキとシャインマスカットのタルト作り

地元産の秋の果実をふんだんに。季節を味わうお菓子教室

9月は、いちじくのショートケーキ。ふんわり軽いスポンジを焼くコツと、美しく仕上げるナッペの技をお伝えします。10月は、シャインマスカットのタルト。パートシクレ生地作りから型への敷き込みまで、基本の技術をしっかり習得。季節のフルーツをふんだんに使い、季節ごとの魅力を味わえる2つの教室です。おうちでも活かせるコツ満載、お菓子作りが初めての方も親子での参加も大歓迎。少人数制でパティシエがゆっくり丁寧に教えますので、安心してご参加ください。



案内人
中山 晶子
Akiko Nakayama
glen

佐川町斗賀野の集落活動センターあおぞらで「季節と暮らすお菓子glen」を2019年にオープン。旬の食材を活かしたお菓子や季節のジャムを販売。

①9/27(日) ②28(月) ③29(火) ④10/3(土) ⑤4(日)
⑥16(金) ⑦17(土) ⑧18(日) 10:30-13:30

集合 ところの集落活動センターあおぞら (高岡郡佐川町東組2692) 駐車場 有 (無料)
料金 6,000円 定員 各4名

備考 アレルギー物質:《卵、乳製品、小麦粉》(準備するもの):エプロン、手拭タオル、調理道具を拭く布巾、筆記用具 ※ケーキは15cmまたは14cmのホールで持ち帰り。箱は用意しますが保冷剤、保冷バッグは持参ください。果物は変更になる可能性があります。

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

※詳細のお問い合わせは、glen 中山晶子 080-1991-4796 メール akiko-glen@yc5.so-net.ne.jp まで



15 仁淀川蒸溜所 オリジナルジンづくり体験

世界的コンペティションで最優秀賞など、国内外で高い評価を受けてきた蒸溜家が、仁淀川町で蒸溜所をオープン。仁淀川の清らかな水と豊かな自然に育まれたこの地で育つ柚子や茶葉、様々なボタニカルを使い、あなただけのオリジナルジンをつくりましょう。蒸溜所見学と試飲のあとは、単品蒸溜したボタニカル原酒を自由にブレンド。香りや味わいの違いを楽しみながら仕上げます。完成したジンは瓶詰めしてお持ち帰り。蒸溜家とともに世界にひとつだけのジンづくりをぜひ体験してみませんか。



案内人
山崎 祐大
Yudai Yamazaki
高知ウイスキー株式会社
仁淀川蒸溜所

和歌山や奈良など複数の蒸溜所の立ち上げに携わり、現在は仁淀川町で蒸溜所を運営。地域の素材を活かしたクラフトジンの製造をはじめ、ウイスキーの製造・熟成にも取り組んでいる。蒸溜酒を通じて仁淀川の魅力を発信するとともに、この土地ならではの香りと文化を多くの方に楽しんでもらいたいと考えている。

①9/26(土) ②10/24(土) ③11/28(土) 13:00-17:00

集合 仁淀川蒸溜所 (吾川郡仁淀川町竹ノ谷18-2) 駐車場 有 (無料)
料金 13,000円
定員 各10名

備考 飲酒前夜の為、20歳未満の方は参加不可。飲酒後の運転禁止。できるだけ公共交通機関でご参加ください。ドライバーの方やお酒を飲まない方にもお楽しみいただけるよう、ノンアルコールドリンク (全6種類) をご用意※お酒の有無にかかわらず、参加費は一律13,000円。お持ち帰りのジンは約500ml。雨天決行。

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト または

高知ウイスキー株式会社仁淀川蒸溜所 Tel. 0889-20-9795



14 「原木舞茸収穫体験」・きのこ仙人に弟子入り!!?

「吉野川の源流で釣りをしよった帰りに、山からこじやんといひ匂いがしゅうき行つてみたら、大きな木の根っこに「なば」があったがよ。それがうまかったもんやき、こころで、つくれんろうかと思つたがよ」

9月中旬から10月上旬の1ヶ月収穫出来るかどうかの貴重な原木舞茸の収穫体験です。畑に埋めた原木から大きい株で3〜5kg以上の舞茸の収穫等の作業をし、汗を流した後は、収穫した「まいなば」で舞茸ご飯を作り、てんぷらを揚げて少し早めのお昼を一緒に!!



案内人
和田 守
Mamoru Wada
きのこ仙人

山・川・釣りの遊び人
春・夏はあめこ・秋は、きのこ狩り・冬は、霧氷の観察等情報発信をしています。
朝、早いけど、みんなで待ちうけようね!

10/8(木) 8:00-12:00

集合 集落活動センター氷室の里 (吾川郡いの町越裏門340-8) 駐車場 有 (無料)
料金 8,000円 定員 10名

備考 軍手・長靴・タオル・帽子 (汚れてもよい服装でお越しください) 昼食は地元の方と一緒に作って食べます。飲み物はこちらで用意します。
※少し早めのお昼の後は、自由に河原の散策や茅葺屋根がある重要文化財の見学もできます。
外での作業の為、雨天中止となる場合があります。その場合は、前日迄にはご連絡させていただきます。

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

※詳細のお問合せは、集落活動センター氷室の里
Tel. 080-9838-6391 (受付時間 9時~17時 火~金曜)



13 山椒味噌の田楽を味わう 極上囲炉裏体験

高知県下で最も古く、特色ある山間民家として国の重要文化財に指定された「山中家住宅」。茅葺屋根の古民家の囲炉裏を囲んで調理するのは、旬を迎えた越裏門の舞茸を使ったきのこ汁、あめこ(あまこ)の串焼き、地元食材(本川じゃがいも、豆腐)の田楽。山椒味噌は田楽とも羽釜炊きの仁井田米ご飯とも相性抜群!庭の茶の木を炙って煮出す「山師のお茶」を飲みながら、炉辺談話に花を咲かせましょう。

越裏門の原木まいたけ、クロモジのお箸のお土産付き。



案内人
西田 亜希子
Akiko Nishida
synra (森羅)

地域おこし協力隊を卒業後、いの町本川地区に定住。秘境本川の豊かな自然や人の温かさを多くの人に伝えたい。本川のアテンドは西田にお任せください!

10/18(日) 10:00-14:00

集合 重要文化財「山中家住宅」 (吾川郡いの町越裏門89) 駐車場 有 (無料) 道路沿い待避所に駐車ください
料金 8,000円 定員 12名

備考 暖房設備はありません。山間部は気温が低いので、温かい服装でお越しください。囲炉裏の煙の匂いが服に付きます。ご了承ください。

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

※詳細のお問合せは、西田 090-6281-0054 (7時~19時) まで



24 F歴40年超の大ベテランが教える、フライキャスティングの基礎

フライフィッシング(FF)を始めたいけど、思うところにフライ(毛ばり)が飛んでくれないという方いらっしゃいませんか？フライキャスティングは、フライを飛ばすための「理論」と「キモ」を理解する事が上達の早道！緑豊かなフィールドで、FF歴40年超の大ベテランがキャスティングのすべてを伝授します。午前中は理論と実践を中心に、午後は近くの川で「ハヤ」を相手に実釣。これから始めてみたい方、FFは難しい方、と思っている方、レベルアップを考えている方のご参加をお待ちしています。

フライフィッシング好き集まれ！



23 初めてでも安心、マンツーマンで楽しむ仁淀ブルーの鮎友釣り

仁淀川を訪れた人の多くが、その美しさに感動します。しかし、本当の魅力は川を眺めるだけでは味わえません。流れを読み、鮎を誘い、竿先に生命の躍動を感じる。友釣りだからこそ出える感動があります。難しいそうに見える鮎の友釣りも、マンツーマン指導だから未経験者でも安心。この清流で鮎を追う時間は、一度知れば「なぜもっと早くやらなかったのだろう」と思はず。日本一の清流でしか味わえない、贅沢な川時間を体験してください。



22 至高の美しさに出逢う旅。UFOライン紅葉クルージング

「標高1300m超の高山世界へ！秋の息吹で赤や黄色に染まる石鎚山系を舞台に、UFOラインをEバイクで巡ります。山荘しらすから出発し、自念子の頭へプチトレッキング！四国の背骨とも言われるダイナミックな稜線を一望しながら食べる山弁当は格別です。山岳信仰の歴史や独特の地質、息づく動植物が織りなす大自然の物語に胸を躍らせ、吉野川源流のロマンを紐解きながら、一瞬の秋が見せる至高の美しさに出逢う旅へ。」

ダイナミックな稜線を一望！
秋風を切り裂きEバイクで駆け抜ける



21 仁淀川のせせらぎに包まれてピラティスとあなたの身体に寄り添う特別な薬膳コース

自分の感覚が目覚める身体に優しいエクササイズ「セルフイーリングピラティス」。川のせせらぎに包まれた古民家で、「おやすみのプロ」があなたの呼吸と身体を整えます。マットとマシンを使い分け、一人ひとりに合わせたセルフケア法もお伝えします。身体が整ったら、季節とあなたに寄り添う特別な薬膳コースでお腹も心も満たしましょう。自家製野菜や地域の旬の食材を中心に、体調やお悩みに合わせてコースのうち一皿をあなたのために仕立てます。かわいい猫たちも顔を見せてくれるかもしれません。

築150年の古民家で
身も心も自然にかえるゆったり時間



20 中東発祥のミックススパイス『デユカ』をオリジナルで作って楽しもう

何に合わせても美味しいミックススパイス『デユカ』を自分好みのスパイスを合わせて作ってみませんか。体験の最後は自分の作ったスパイスを試食してみましょう！SaruHachi特製のモロッカンミントティーとテリを何品かご用意します。お家でも簡単につくれるデユカ。お料理の幅が広がります。普段はゆっくりお話できない旅の話も交えて楽しい時間を過ごしましょう。

世界2周した店主が旅の話を交えて教える



19 こんにやく名人マチコばあばと出来たてフワフワの本物のこんにやく作り&こんにやく料理つくし

越知町にある不思議な名前の隠れ里「野老山」のこんにやく芋を使った「田舎こんにやく」は、昔から受け継がれてきた伝統の味です。こんにやく作りの名人に教わりながら、「田舎こんにやく」を自分の手で作る楽しさを味わえます！作りたてのフワフワ食感に感動！刺身で味わうと格別の美味しさです！田舎こんにやくならではの食感を活かした様々な料理も楽しめ、作ったこんにやくはお土産に。自然豊かな「野老山」でご家族やご友人と特別な時間をお過ごしください！

これだけは作った人の役得よ！
出来たての野老山こんにやくは絶品！

案内人 澤村 和弘
Kazuhiro Sawamura
フライフィッシングを始めて40年以上。仁淀川をベースに、北海道から沖縄、ニュージーランドまで妻と二人で釣り歩いています。

案内人 澤村 さち
Sachi Sawamura
フライフィッシング歴20年以上。アマコ35cm、プラウトラウト70cm(くらい)の記録あり。

①10/3(土) ②10/4(日) 9:00-16:00

集合 いこいの里歩々園(ほっぱえん)
(高岡郡佐川町中組176)
駐車場 有(無料)
料金 5,000円 **定員** 各5名

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問い合わせは、澤村和弘 090-5271-4933 まで

案内人 松岡 宣明
Nobuaki Matsuka
越知町地域おこし協力隊

①9/27(日) ②9/29(火) 9:00-16:00

集合 越知町役場(高岡郡越知町越知甲1970)
駐車場 有(無料)
料金 5,000円 **定員** 各1名

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問い合わせは、松岡 080-3159-0258 まで

案内人 竹並 広文(ヒロ)
Hirofumi Takenami
やりたい事は今やっつけ！代表

①10/18(日) ②10/22(木) ③10/31(土)
④11/3(火・祝) ⑤11/7(土) 9:30-15:00

集合 山荘しらす(吾川郡いの町寺川175)
駐車場 有(無料) **料金** 11,000円 **定員** 各6名
申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト または 竹並広文 Tel.090-4803-2317
※詳細のお問い合わせは、竹並090-4803-2317 または メールhirofumi.takenami@gmail.com まで

案内人 館川 智美
Tomomi Tatekawa
東京と高知で、セルフイーリングピラティスを8年間伝えています。動物たちに囲まれた古民家で、呼吸と身体の声にゆっくり耳を澄ませる時間をご案内します。

①10/13(火) ②10/25(日) ③11/2(月) ④11/15(日)
⑤11/19(木) ⑥11/29(日) 10:00-13:00

集合 諏訪神社(高岡郡越知町片岡1661)
駐車場 有(無料)
料金 12,000円/1名 **定員** 各1組
申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問い合わせは、加藤朋生 Tel.090-9854-1987、メールkato.ochi2022@gmail.com まで

案内人 西川 初美
Hatsumi Nishigawa
SaruHachi

①11/22(日) ②11/28(土) 10:00-11:30

集合 SaruHachi(高岡郡越知町越知甲2297-6)
駐車場 有(無料)
料金 4,000円 **定員** 各8名
申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

案内人 所谷 眞智子
Machiko Takarotani
ところやま探検隊

①11/7(土) ②11/14(土) ③11/21(土) ④11/23(月・祝)
9:30-15:00

集合 自由軒 越知本店(高岡郡越知町野老山丁2882) **駐車場** 有(無料)
料金 4,000円 **定員** 各5名
申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問い合わせは、ところやま探検隊 所谷眞智子 090-3184-0856 メールjurin.ooi@docomo.ne.jp まで



30

大渡ダム見学＆ 茶霧湖クルージング、 霧が育てたお茶で一服

巡視船で巡るダム湖はここで見えない景色

四国で三番目に貯水量の多い大渡ダム。今年は大渡ダム管理開始から40周年になります。そのダムの中に入ると、洞窟体験気分を味わえます。また、巡視船に乗って見学すると、いつもと違った視点でダム湖（愛称「茶霧湖」）と、山の斜面に広がる茶畑の景色も見ることが出来ます。その「お茶」も、茶霧湖（ダム湖）の霧で育ったお茶です。この特別企画で、お茶の飲み比べや「茶農家の店あすなろ」の沢渡茶や山菜を使った「あすなろ弁当」を楽しむながら、ダムとお茶を味わってみませんか！

案内人
岸本 恵明
Noriaki Kishimoto
株式会社ヒバ沢渡 代表取締役社長
祖父から茶栽培を学び2011年に専業農家に。自ら作る「沢渡茶」の販売を通じて、過疎地域の魅力を広く発信し続けている。

案内人
茶農家の会社
『ヒバ沢渡』
～茶人衆～
写真中央下カウ（紅茶の雰囲気・発酵してます）その右は上ヨウコ（ほうじ茶の色気・香ばしい仕草）『仁淀川町の美しい茶畑を未来に残したい』『仁淀川町をたくさんの方々に知ってもらいたい』と、様々なことにチャレンジ中！ニヨフラで上空から、散歩で下から岩屋川渓谷を満喫しましょう♪

10/31(土) ①9:30-13:00 ②12:00-15:30

集合 大渡ダム管理所（香川県仁淀川町高瀬3815）
駐車場 有（無料）
料金 4,000円
定員 各16名

備考 対象：小学3年生以上（小学2年生以下は応相談）。見学時階段の上り下りがあるため、動きやすい服装と滑りにくい靴でご参加ください。雨天中止（中止の場合は前日までにご連絡します）。昼食とお茶の飲み比べは、午前と午後の部合同で行います。

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、岸本 090-9772-1285 まで



29

クリスタルグリーン岩屋川 渓谷の上空を飛ぶジップライン と、茶農家のおもてなし

翡翠色の川を空からみたことがありますか？

日本初の絶叫吊り橋を渡り、翡翠色に輝く清流を見下ろしながらジップラインで滑空する、非日常の空中散歩が待っています。お昼は、お茶をふんだんに使った特製弁当をどうぞ。

午後は地元・仁淀川町の茶農家と手つかずの自然が残る渓谷の遊歩道をゆっくり歩き、疲れたら沢渡茶でひと休み。

渓谷を知り尽くした茶農家ならではのおもてなしとともに、楽しい思い出とお土産を手にお帰りいただけるプログラムです。

案内人
茶農家の会社
『ヒバ沢渡』
～茶人衆～
写真中央下カウ（紅茶の雰囲気・発酵してます）その右は上ヨウコ（ほうじ茶の色気・香ばしい仕草）『仁淀川町の美しい茶畑を未来に残したい』『仁淀川町をたくさんの方々に知ってもらいたい』と、様々なことにチャレンジ中！ニヨフラで上空から、散歩で下から岩屋川渓谷を満喫しましょう♪

案内人
三浦 真紀
Maki Miura
HAPPY山歩き
日本山岳ガイド協会認定の「登山ガイドⅠ・自然ガイドⅡ」資格を取得し、四国の山々を案内する「Happy山歩き4国」を2015年から主宰しています。

①10/4(日) ②10/17(土) ③11/7(土) ④11/15(日)

10:00-14:00

集合 ニヨフラ（香川県仁淀川町別枝石ノ内2551-31）
駐車場 有（無料）
料金 9,800円
定員 各10名

備考 対象：登山を継続している方。又は、普段からジョギングや坂道のウォーキングなど運動を継続している方。持ち物：登山靴（お持ちでない方は、履きなれたソールの刻みが深い運動靴）、合羽上下、リュックサック、飲み物、昼食、行動食、その他登山に適した服装。持ち物について参加者に詳しくお知らせします。道の駅633美の里に集合後、原則、各自車で登山口（約45分）に移動します。

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、ニヨフラ（NIYOFLY） 090-4546-0855 まで



28

登山ガイドと登る 陣ヶ森のススキ尾根 トレッキング

山を始めるならいの町から

橙や黄色の紅葉と赤い木の実が山を彩る季節、「陣ヶ森」のトレッキングツアーを開催します。スタート直後の急坂を登り、リョウブやシロモジ、アセビ、ススキに囲まれた尾根の上の登山道を歩きます。陣ヶ森の山頂を越え、登り下りを繰り返した先には、仁淀川水系の山々、お隣の鏡川水系、吉野川水系など、高知の山並みの大パノラマ。陣ヶ森の正面に鎮座する雪光山の向こうは、遠く高知市街と土佐湾の展望も。往復5.6kmのコースを、登山ガイドと共に楽しみましょう。

案内人
三浦 真紀
Maki Miura
HAPPY山歩き
日本山岳ガイド協会認定の「登山ガイドⅠ・自然ガイドⅡ」資格を取得し、四国の山々を案内する「Happy山歩き4国」を2015年から主宰しています。

案内人
梅田 和志
Kazushi Umeda
メダカさん家（ち）
30年近く、めだか池（日下川調整池）の野鳥、植物、昆虫を観察しています。

11/1(日) 9:20-16:00

集合 道の駅633美の里（香川県いの町上八川甲1160-2）
駐車場 有（無料）
料金 7,000円
定員 7名

備考 対象：登山を継続している方。又は、普段からジョギングや坂道のウォーキングなど運動を継続している方。持ち物：登山靴（お持ちでない方は、履きなれたソールの刻みが深い運動靴）、合羽上下、リュックサック、飲み物、昼食、行動食、その他登山に適した服装。持ち物について参加者に詳しくお知らせします。道の駅633美の里に集合後、原則、各自車で登山口（約45分）に移動します。

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、三浦真紀090-6286-1862（6時45分～19時）
メール afieldofmakippe@yahoo.co.jp まで



27

冬鳥の楽園で野鳥観察会 （ビギナー入門編）

広大な湿地帯で約40種700羽の野鳥と出会う1日。野鳥ガイドブック＆ティータイトム付き

日高村を水害から守る14ヘクタール（東京ドーム3個分！）の大きな調整池は、湿地性植物や水生昆虫など野生生物の宝庫。11月から3月頃には約40種、700羽の冬鳥の楽園に様変わりします。野鳥観察入門編として初心者の方向けに双眼鏡の使い方や野鳥の探し方、観察の方法などガイドが丁寧にレクチャー。野鳥たちのくらしを垣間見て自然の豊かさに気づき、いつものくらしを見つめ直してみませんか。案内人は、ここで暮らす生き物の変化も感じています。環境の問題も一緒に考えてみましょう。

案内人
梅田 和志
Kazushi Umeda
メダカさん家（ち）
30年近く、めだか池（日下川調整池）の野鳥、植物、昆虫を観察しています。

案内人
高鴨 綾子
Ayako Takakura
いの町ガイドくらぶ
いの町のことが大好きで町のことを一人でも多くの人に知ってほしくて、ガイドを始めました。

①11/22(日) ②11/29(日) 9:00-11:00

集合 メダカさん家（野鳥観察小屋兼メダカ館）（高岡郡日高村本郷2646）
駐車場 有（無料）
料金 大人（中学生以上）2,500円（大人1名につき小学生1名同伴無料）、小学生2,000円、小学生未満無料
定員 20名

備考 料金は、飲物代（コーヒー・お茶）、双眼鏡のレンタル代、めだか池野鳥観察ガイドブック代を含みます。鳥を見ながら池周辺を歩いて移動します。アウトドアで動きやすい服装・靴、寒さの調整できる服装、雨天時に傘・カッパ・長靴等の雨具をご準備下さい。

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、武田和志 090-1577-5918（9時～17時）まで



26

路面電車でたどる紙のまち ―伊野・唎内の謎を解く まち歩き―

路面電車伊野線開通120周年記念企画

かつて紙のまち・いの町の発展を支えるために走り始めた路面電車。今回は電車に揺られながらまちを歩き、紙産業と交通の歴史をたどります。見どころは、高知市といの町の境にある「唎内坂」。実は開通当時、この場所にはトンネルがあり、電車は今とは違うルートを走っていました。「昔の国道はどこを通っていたの？」「なぜルートが変わったの？」普段何気なく見ている風景の中に隠された歴史や地形の秘密を、ガイドと一緒に紐解きながら、いの町の新たな魅力を発見してみませんか。

案内人
高鴨 綾子
Ayako Takakura
いの町ガイドくらぶ
いの町のことが大好きで町のことを一人でも多くの人に知ってほしくて、ガイドを始めました。

案内人
大槻 章三郎
Shozaburo Otsuki
スノーピーク
おち仁淀川
副店長
宮城県仙台市出身。四国の川に惹かれて19歳の時にヒッチハイクで高知県へ。縁あって吉野川のリバーガイドとなる。その後、フリースタイルカヤック競技を始め、2016年秋にW杯で銀メダルを獲得する。2018年1月、「スノーピークおち仁淀川」のオープニングスタッフとなり現在は副店長。スノーピークでも数少ない、ラフティング・カヌーとキャンプ両方のプロガイド。

11/15(日) 9:30-12:10

集合 いの町観光協会（香川県いの町1692-9）
駐車場 有（無料）いの町役場立体駐車場
料金 2,000円 ※別途車賃500円
定員 20名

備考 飲み物持参、歩きやすい服装と靴でご参加ください。
※雨天中止、中止の場合は2日前までにご連絡します。

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト または
※詳細のお問合せは、いの町観光協会 088-893-1211 まで



25

安心キャンプデビュー 貸切カヌー体験付き

テントの設営は付きっきりでサポート
カヌー体験も専属ガイドがご案内

「キャンプをしてみたいけどまわりに教えてくれる人がいなくて不安！」「キャンプ場について何をして過ごしたらいい？」「火おこしは簡単にできるの？」はじめてのキャンプ体験は、みんな不安なもの。でもご安心ください。

専属スタッフがテント設営からカヌー体験、火おこしまで付きっきりでサポート。テントや寝袋、机・椅子・キッチン用品や焚火台を含むキャンプ道具一式レンタル代込みの、一泊二日安心キャンプデビュープランです。

案内人
大槻 章三郎
Shozaburo Otsuki
スノーピーク
おち仁淀川
副店長
宮城県仙台市出身。四国の川に惹かれて19歳の時にヒッチハイクで高知県へ。縁あって吉野川のリバーガイドとなる。その後、フリースタイルカヤック競技を始め、2016年秋にW杯で銀メダルを獲得する。2018年1月、「スノーピークおち仁淀川」のオープニングスタッフとなり現在は副店長。スノーピークでも数少ない、ラフティング・カヌーとキャンプ両方のプロガイド。

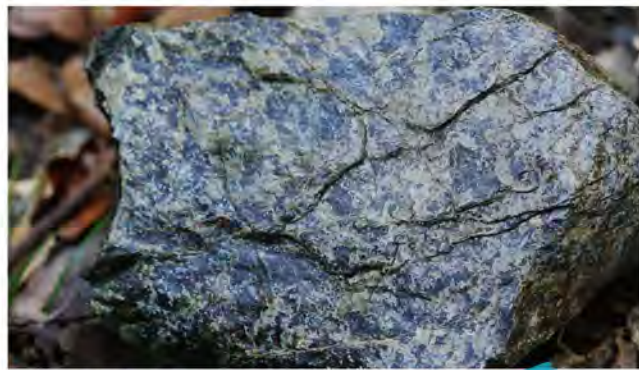
案内人
大槻 章三郎
Shozaburo Otsuki
スノーピーク
おち仁淀川
副店長
宮城県仙台市出身。四国の川に惹かれて19歳の時にヒッチハイクで高知県へ。縁あって吉野川のリバーガイドとなる。その後、フリースタイルカヤック競技を始め、2016年秋にW杯で銀メダルを獲得する。2018年1月、「スノーピークおち仁淀川」のオープニングスタッフとなり現在は副店長。スノーピークでも数少ない、ラフティング・カヌーとキャンプ両方のプロガイド。

10/17(土) 9:30-10/18(日) 12:00

集合 スノーピークおち仁淀川キャンプフィールド（高岡郡越知町片岡4）
駐車場 有（無料）料金 14,850円/1名
定員 1組（2名以上最大5名まで）

備考 2名様以上でお申し込みください。最大5名様までです。持ち物：食材やお弁当、シャワー・歯ブラシセット、着替えやレインウェア、水着あるいは濡れてよいインナー（ウェットスーツの下に着用）があると便利なもの：虫除けスプレー、軍手、雑用タオル、枕、ブランケットなど。雨天決行（荒天や増水時は弊社安全マニュアルに照らし中止の可能性有）。

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、スノーピークおち仁淀川キャンプフィールド 大槻 0889-27-2622（水曜休）まで

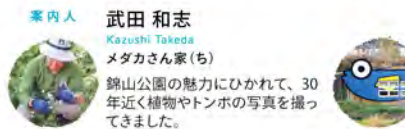


36

錦山公園で蛇紋岩植物観察

ドウダンツツジの紅葉& 厳しい蛇紋岩地に生きたる植物を知ろう！

秋になると、錦山公園は真っ赤なドウダンツツジの紅葉に包まれます。この公園があるのは、植物の成長を阻む特殊な「蛇紋岩」地帯。マグネシウムや鉄分を多く含むこの厳しい環境だからこそ、ここにしか自生しない固有種や個性的な「蛇紋岩植物」に出会えます。ただ歩くだけのウォーキングではなく、ガイドの丁寧な解説とともに「地質」と「植物」のつながりを紐解きながら、身近な自然の奥深さを再発見する時間です。植物観察が初めての方も、ぜひお気軽にご参加ください。



11/7(土) 11/8(日) ①9:30-11:30 ②12:30-14:30

集合 錦山公園駐車場 (高岡郡日高村大花 1020-1)
定員 有 (無料) 料金 大人 (中学生以上) 2,000円
(大人1名につき小学生1名同伴無料)、小学生1,500円、小学生未満無料 定員 各20名

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、武田和志 090-1577-5918 (9時～17時) まで



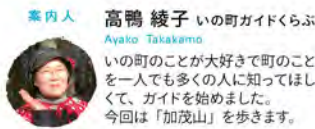
35

加茂山で秋を見つける アサギマダラと 絶景の里山散策

世界を旅する蝶
アサギマダラに会いに行こう



この町の中心部で古くから親しまれてきた里山「加茂山」。誰でも気軽に登れる山として、地域の方はもちろん、地域外からもたくさんの方が登りに来る里山です。今回、いの町の歴史や草花に詳しく、いの町を愛してやまないガイド2名とともに秋を探る気鋭なハイキングをご用意しました。世界を旅する蝶で有名なアサギマダラの観察や、加茂山の主が作ったログハウスで休憩しながら、山頂を目指します。山頂では、太平洋へと流れる仁淀川を見渡せる絶景を楽しみながら、ご当地おにぎり弁当をいただきます。



①10/18(日) ②10/25(日) 10:00-15:00

集合 いの町観光協会 (香川郡いの町1692-9)
定員 有 (無料) いの町役場立休駐車場
料金 4,500円
定員 各10名

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、いの町観光協会 088-893-1211 まで



34

地元高校生と行く 町歩き！プチとグルメ 上町・牧野公園散策

今話題の佐川高校地域マネジメント部による
佐川町の歴史とうまいもの発見ツアー！



地元高校生による町歩きガイドで、牧野富太郎先生所縁の場所や「らんまん」のロケ地などをご案内します。佐川町上町地区は以前から観光地として有名ですが、実は地元民しか知らない歴史の跡や幕末期の情報が満載！上町地区を歩くだけではなく、皆さんが目こる目にしながら知らなかった「佐川の不思議」や「プチとグルメ」など、地元高校生だからこそ知っている情報や、牧野先生が命名した草花もご紹介いたします。カフェで休憩もしながらゆつたりした町歩き。私たち高校生がセレクトした佐川町のお土産付きです！



11/1(日) 9:00-12:00

集合 四国銀行佐川支店前 (高岡郡佐川町甲1443)
定員 有 (無料) 佐川町観光駐車場
料金 1,500円
定員 10名

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト または
佐川高校地域マネジメント部 Tel 0889-22-1243 (大阪) まで



33

カフェ「うちごはん空」で まったり過ごす、薪集めから はじめるたき火時間

ウッドデッキでゆらめく炎に癒される
極上のコーヒータイム



緑豊かで、静かに小川流れる横のカフェ。里山の風景の中に溶け込むこの場所、周辺を軽く散策し、小さな秋を見つけながら、一緒に薪探しからスタート。集めた薪を使ってカフェ自慢のウッドデッキで、焚き火をします。
焚き火を使ってコーヒーやスモアを作り、秋の里山の景色と、静かな小川の音、心地よい風、ゆらめく炎、特に何をする訳でもなく、何もしない時間と空間をお楽しみください。1組限定ですので、時間や景色を皆様だけでご堪能いただけます。



10/11(日)12(月・祝)18(日)19(月)25(日)26(月)
11/2(月)3(火・祝) 各①9:30-11:30 ②13:00-15:00

集合 カフェ うちごはん空
(香川郡いの町下八川乙243-1) 駐車場 有 (無料)
料金 3,500円/1名 定員 各1組 (5名まで)
※ 3時間程度歩きますので、普段から履き慣れている靴で参加してください。また少し暑いかもしれませんがお召し物にもご注意ください。特にお子さんは帽子や飲み物をご用意ください。

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、いの町観光協会 088-893-1211 まで



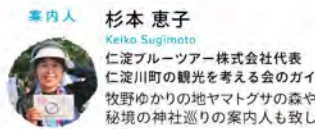
32

仁淀ブルーの山奥で湧き出る 宝の水で育むくらげ工場を見て 生きくらげの収穫にチャレンジ

標高750mの秘境で育ったミネラルたっぷり
プリプリのクラゲを池川の鮎と共に頂く



見渡す限りの青い山並みが広がる場所にあるくらげ工場。ここで育まれるくらげは、栽培の過程で化学薬品は一切使用しない「安心安全な純国産」です。植物性コラーゲンとヒタミシ豊富で歯ごたえ満点の美味しさの秘密は、その80%の水分となるお宝の水。初秋の一日を地元ガイドと共に、仁淀ブルー源流の坪井の昔やお宝の水の話等を聞きながら、工場まで緩い山道をのんびりお散歩。工場では生きくらげを収穫。
その後いけがわ439交流館で、地元の鮎ときくらげ入りのお食事を頂きます。



9/26(土) 9:30-14:00

集合 仁淀川町ふれあい公園 (仁淀川町北浦甲450)
定員 有 (無料)
料金 8,500円 定員 8名
※ キクラゲ工場に入るため、前日夜や当日朝に納豆を食べないでください (キクラゲ菌にとって納豆菌は敵で、体に付着していない状態にするため)。集合場所からくらげ工場までは、ご自身のお車でご移動します (所要時間約30分)。歩きやすい靴でご参加ください。標高750mのため上着持参。雨天の場合雨具持参。雨天決行、ただし荒天の場合は中止。その場合は前日までにご連絡します。

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト または
仁淀ブルーツアー株式会社 杉本 Tel 090-5148-1172



31

土佐の古道をガイドと歩く 旧遍路道「青龍寺道」 ハイキング

牧野博士がスケッチに残した絶景を訪ね、
歴史の足跡をたどる



「旧遍路道 青龍寺道」は、江戸時代から残る貴重な石碑や、県内でも3市町村しか発見されていない磨崖仏が見られる国史跡の古道で、標高は約190mと低く道も整備されており、ハイキングコースとして日頃の運動不足解消にもピッタリです。
葉擦れの音や鳥のさえずりを楽しみながら、植物学者の牧野富太郎博士がスケッチした思い出の風景と一緒に眺めに行きましよう！大人気のお弁当屋「むすび食堂」さんの曲げわっぱ弁当&ここでしか手に入らない嬉しいお土産付きです。



11/14(土) 9:00-14:00

集合 土佐市塚地休憩所 (土佐市塚地837)
定員 有 (無料)
料金 5,000円
定員 10名
※ お弁当付き (写真はイメージ)。第3番札所青龍寺はコースに含まれておりません。服装:長袖、長ズボン、帽子、タオル、歩きやすい靴 (滑りにくいもの) でご参加下さい。黒っぽい服装や香水、香りの強い化粧品等はご使用をお控えください。持ち物: (必須) 飲み物、お弁当が入るリュック。 (あれば良いもの) 虫よけスプレー。参加条件: 小学校高学年以上で約5kmの道のりが歩ける方。小雨決行 (中止の場合は、遅くとも前日午前中までに連絡)。

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、一般社団法人土佐市観光協会 088-881-3359 (8時30分～17時30分) まで



42

土佐和紙が育んだ紙の町・いのをたどる 秋の歴史まち歩き

歴史好きが高じて「リョーマ」となったガイドと歩く、紙の町の物語

仁淀川の流れとともに、土佐和紙の産業で栄えてきた町の町。歴史の面影を残す町並みを、歴史好きが高じて「リョーマ」となったガイドとともに歩きます。紙の博物館や商家、蔵などをめぐりながら、和紙が町の発展に果たした役割や、今も受け継がれる物語にふれる時間。秋の風景を楽しみながら、最後は地元のお弁当を味わう、少人数限定の特別なまち歩きです。ガイドの語りを聞きながら、紙の町として歩んできたい町の歴史と文化を、ゆっくり感じてください。心に残る旅の時間です。



案内人

森下 リョウマ 孝明
Takaaki Ryoma Morishita
いの町まちあるきガイド

いの町で育ち、歴史好きが高じて「リョーマ」となったガイド。地域の歴史を学び続ける中で見つけた、知られざる町の魅力や物語を、訪れる人へ楽しく伝えていきます。

①10/4(日) ②10/11(日) ③10/17(土)

④10/24(土) 10:00-12:30

集合 いの町観光協会 (香川郡いの町1692-9)

駐車場 有 (無料) いの町役場立体駐車場

料金 4,000円 定員 各8名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

※詳細のお問い合わせは、いの町観光協会088-893-1211まで



41

自分の包丁を自分で研ぐ！包丁研ぎ方講習

理論から実践まで鍛冶職人が教えます！

「ご自宅の包丁をご自分で研げるようになりますか？ 鉄や包丁など、土佐打刃物を作る鍛冶屋「笹岡鉄製作所」の職人が理論から実践まで包丁の研ぎ方を教えます。普段お使いの包丁をご持参ください。(ステンレス製でも大丈夫！) 本来の切れ味が復活するまで、トマトがスパッと切れるまで、マシソーマンでお教えます。砥石を使つての研ぎ直しは、押さえておくべきコツもいくつか存在します。おいしいお料理のために、包丁研ぎを習得したい方、一緒に職人技を身につけましょう！



案内人

笹岡 悟
Satoru Sasaoka
笹岡鉄製作所

創業56年のはさみを作る鍛冶屋の二代目。イベント出店・ネット通販を活かして絶賛販路拡大中。

10/24(土) 10/31(土) 11/3(火・祝) 11/4(水) 11/5(木)

①10:00-11:00 ②14:00-15:00

集合 笹岡鉄製作所 (香川郡いの町池の内85-7)

駐車場 有 (無料)

料金 5,000円 定員 各1名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

備考 ご自身の包丁を必ずご持参ください。



40

紙と刃物のものづくり現場へいの町・工場見学ツアー

普段は入れない工場の中へ。ものづくりの「リアル」を巡る一日。

土佐和紙とともに発展してきた「紙の町」いの町で、普段立ち入ることのできない2つの製紙工場を見学。昼食は、黒板工場跡をリノベーションした「コクバンカフェ」でゆったり時間。午後は、刃物づくりを支える鍛冶工場へ。製紙とは異なる金属のものづくりの現場を案内付きで見学します。製紙・刃物・リノベーションカフェの3つを巡り、働く方々から製造工程や機械、ものづくりへのこだわりを直接聞くことができます。紙と刃物、異なる分野に共通する「つくる力」を体感できる、いの町ならではの特別な一日です。



案内人

田村 樹志雄
Kishio Tamura
(株) KOKUBAN

経営コンサルタントとして活動する傍ら、地元いの町を元気にしようと商店街で職と食の拠点を運営。



案内人

岡元 ちづ
Chizu Okamoto

外資系生命保険会社の営業でありながら、宅建士、相続診断士、FP、婚活アドバイザーなどおしゃい資格マニア。

①10/13(火) ②10/27(火) 9:30-14:00

集合 内外興具帖紙店 (香川郡いの町加田1246-1)

駐車場 有 (無料)

料金 3,000円 ※カフェでのランチ代 (1,000円) 込

定員 各5名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

備考 朝9時30分に現地集合の後、工場→工場→カフェ→工場と移動します。(終了は14時予定) 道案内はしますが、移動は各自でお願いします。



39

和紙になる植物でつくるリース

和紙の原料「楮」の新しい物語。

和紙の原料となる植物「楮」に触れ、その特徴や土佐和紙ができるまでのお話を聞いた後、自分だけの一枚を漉く和紙づくりを体験します。さらに、自分で漉いた和紙や楮の幹・白皮、木の実やドライフラワーなど、お好みの自然素材を組み合わせて世界に一つだけのリースを制作。土佐和紙の新たな魅力に触れながら、自然のぬくもりを感じる作品づくりをお楽しみください。



案内人

井上 みどり
Midori Inoue
土佐和紙 井上手漉き工房

明治から続く手漉き和紙工場の4代目です。土佐和紙の魅力をワークショップを通じて感じてもらえら嬉しい。

10/18(日) 13:00-15:30

集合 土佐和紙 井上手漉き工房 (土佐市高岡町乙2776)

駐車場 有 (無料)

料金 10,000円

定員 4名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

※詳細のお問合せは、takatomo8008@ab.auone-net.jpまで



38

宇佐八幡宮のご祈祷つき 土佐和紙に想いをしたためる お守りづくり

自分のための、小さな祈りの時間。

日々の忙しさの中で後回しになりがちな自分自身と向き合う時間を届けたい。そんな想いから生まれた、お守りづくりのワークショップです。土佐和紙に触れ「折る・結ぶ・包む」工程を重ねることで、自然と心が整っていきます。お守りには願いを書いた土佐和紙と、幸運の象徴であるへびの水引を納めます。水引づくりが初めての方も、案内人が丁寧にサポートします。歴史ある宇佐八幡宮の静かで温かな雰囲気の中、自分自身とゆっくり向き合い、これからの自分にそつと願いを託してみませんか。



案内人

ここくる先生 (田原 あけみ)
Akemi Tahara
cocoro*kurumu

土佐市で作られる土佐和紙に導かれてラッピングコーディネーターになりました。様々なコンテンツで土佐和紙を生活に取り入れる魅力を伝えています。YouTubeでは「ここくる先生」となり土佐和紙で包む、作る、遊ぶなどを中心に配信しています。

10/24(土) 9:30-12:00

集合 宇佐八幡宮 (土佐市宇佐町宇佐932)

駐車場 有 (無料)

料金 5,000円

定員 5名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

備考 対象年齢：中学生以上
ハサミやボンドなどを使用します。必要な道具はこちらで全て準備いたしますが、使い慣れたハサミがございましたらご持参ください。お持ち帰り用の袋をご持参ください。

※詳細のお問合せは、cocorokurumu1111@yahoo.co.jpまで



37

貝化石発掘体験

2億年越しの潮干狩り

2億年前の地球にも、私たちが潮干狩りをするような海が広がっていました。その海に生きていた貝(モノチス)が、今では佐川町の山の中で眠っています。本プログラムでは、地質館で学芸員と一緒に、佐川地質館を見学した後、発掘現場まで移動し、貝化石を採集します。体験の最後には、特別なお土産も用意しています。



案内人

森 浩嗣
Hirotsugu Mori
佐川町立佐川地質館 学芸員

恐竜の研究で博士号を取得。アラスカからやってきた学芸員が、皆様の化石探しを強力にバックアップ。

①10/11(日) ②10/18(日) 10:00-12:00

集合 佐川町立佐川地質館 (高岡郡佐川町甲360)

駐車場 有 (無料)

料金 大人970円、小中高生720円

定員 各20名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

※詳細のお問合せは、佐川町立佐川地質館0899-22-5500(8時30分～17時15分・月曜休館)まで

備考 対象年齢は小学生以上です。集合場所から化石発掘現場までは各自の車で移動します。化石を持ち帰るための新聞紙・袋、飲み物、軍手、帽子各自お持ちください。雨天の場合は、同週の土曜日に延期します。



西日本最高峰石鎚山の南麓
築300年の古民家で神々が舞う

43 舞と太鼓と囲炉裏料理 この日限りの神楽体験

四国のチベットと言われた、いの町本川地区に500年続く「本川神楽」。国指定重要文化財「山中家住宅」で神楽を舞う、有形×無形文化財のコラボが、今年も文化の日に実現します。地区の神社で地区の住民だけで行われてきた夜神楽ですが、人口減少、後継者不足により、奉納神楽の機会も少なくなっています。

舞と太鼓に合わせて鉦を奏で、座祝い（神楽の中休み）では囲炉裏を囲んで、あめこの串焼き、まいたけ・なめこのきのこ汁、田舎弁当を味わいましょう。



案内人
西田 亜希子
Akiko Nishida
synra (森羅)

地域おこし協力隊を卒業後、いの町本川地区に定住。秘境本川の豊かな自然や人の温かさを多くの人に伝えたい。本川のアテンドは西田にお任せください！

11/3 (火・祝) 10:00-15:00

集合 重要文化財「山中家住宅」
(西川郡いの町越前門89)
駐車場 有 (無料) 道路沿い待避所に駐車ください
料金 15,000円 定員 16名

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、西田 090-6281-0054 (7時～19時) まで



44 あなたの手から生まれる 一生モノの竹トレづくり

竹を編んで、暮らしの道具に仕上げていく3時間。自分で作った竹トレに、いつものご飯をのせるだけで、「今日、記念日？」と聞かれちゃうかも。おにぎりをのせたり、梅干しを干したり、お花を飾ったり、使い道はアイデア次第。忍者まあさが丁寧にサポートする少人数制なので、初心者でも安心です。軽くて丈夫、水洗いもできる竹トレは、使うほどに色艶が深まり、自分だけの風合いに育つ一生モノ。「作る楽しさ」と「使う楽しさ」の両方を、ご家族の分も一緒に持ち帰ってくださいね。



案内人
河合 麻紗
Maasa Kawai

移住したら竹細工を始めるんだ！と意気込んで、愛知県から高知県に移住して5年目。憧れの竹に囲まれ、"忍者もへいの里" 日高村で暮らし"忍者まあさ"です。竹で繋がる素敵な仲間が、どんどん増えたら嬉しいです。

10/10 (土) 13:00-16:00

集合 木の駅ひだか (高岡郡日高村岩目地中山940-1)
駐車場 有 (無料)
料金 3,500円 定員 5名

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、忍者もへいの隠れ家 070-8306-8804 まで



45 仁淀川のほとりで呼吸が深まる！ 選べる二つのヨガ体験

隠れ処の古民家と仁淀川、選べる二つの舞台で味わう特別なヨガ体験。朝8時の部は条件が整えば川辺での外ヨガ。青空の下での開放感、目の清流と木々を眺め、感覚が研ぎ澄まされる時間です。外ヨガが実施困難の場合、また11時の部は天候に因らず、風情ある古民家で畳ヨガを実施。ヨガ初めてでも、体が硬くても安心。笑顔でフイワイ、呼吸が深まるリラクソスヨガ60分を楽しみましょう。ピクニックセットと買い物券のお楽しみ付き。心と体が整う非日常のひとときです。



案内人
近藤 由里
Yuri Kondo
地域おこし協力隊

和歌山生まれ、東京育ち。いの町へ移住3年目。高知大好き、移住生活満喫中！県民さんより高知の魅力を語れます！みなで楽しくワイワイ、町内でヨガクラスやイベントもやっています。

10/24 (土) 11/1 (日) ①8:00-9:45 ②11:00-12:30

集合 土佐和紙工芸村くらうど
(西川郡いの町鹿敷1226)
駐車場 有 (無料) 料金 5,000円
定員 ①各6名 ②各8名

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、いの町観光協会 088-893-1211 まで



46 石鎚山系の鹿革で編む レザーストラップ作り！

鹿革の魅力にとりつかれた靴職人が教える！
鹿革を使ってストラップを作りませんか？中山間地域では鹿による被害が深刻化し、多くの鹿が駆除されていますが、その命の大半は有効に使われることなく捨てられています。そんな鹿の革を編んでストラップへと生まれ変わらせましょう！鹿革は柔らかく、しなやかで手に馴染む魅力的な素材。初めての方には柔らかすぎて少し扱いにくい素材ですが、そのぶん手を動かして編み込んだストラップが完成したときの喜びはひとしおです。手作りの楽しさを分かち合うひとときを一緒に過しましょう。



案内人
長島 竜太
Ryota Nagashima
いの町本川地区
地域おこし協力隊

埼玉県出身。高知県のいの町に移住し、本川地区の地域おこし協力隊として活動中。浅草の靴職人のもとで修行を行い、靴製作、靴修理の傍ら革小物などの制作を行う。初めての方でも丁寧にサポートしますので安心してご参加ください。

10/17 (土) 13:00-14:00

集合 KOKUBAN OFFICE & CAFE
(西川郡いの町3175)
駐車場 有 (無料)
料金 3,500円 定員 4名

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、いの町観光協会 088-893-1211 まで



47 日本最後の木毛工場と クラフトオイル蒸留施設の 見学

果実などの緩衝材として昔から使われている、木材を薄く削って作る「もくめん」をご存じでしょうか？
100%自然素材にこだわった、日本最後のもくめん専業工場と、地域の未利用材を活用したエッセンシャルオイルの蒸留施設を代表者がご案内します。土佐の自然が育んだ森と文旦の香りをぜひ、ご体感ください。
見学後は、もくめんを使った自分だけのアロマサシェ作りも楽しめます。文旦アイスのお土産付きです。



案内人
戸田 実知子
Michiko Toda
有限会社戸田商行
代表取締役

工場見学のご案内は、戸田を含め製造現場のスタッフが共に行います。

①10/8 (木) ②10/15 (木) ③10/22 (木) 10:00-11:30

集合 (有) 戸田商行 (土佐市本村580)
駐車場 有 (無料)
料金 3,000円
定員 各12名

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、有限会社 戸田商行 088-855-0426 (8時半～17時 土・日・祝日休) info@toda-shokko.co.jp まで



48 愛猫のための和のくつろぎ 癒しの猫ちゃん畳を作ろう

い草と畳縁を使い、職人と一緒に仕上げる猫ちゃん専用畳づくり。
あなた自身の手で猫ちゃんのために、物の畳作りと同じ材料で特別な畳を作り上げます。い草の香りは猫ちゃんにとっても心地よいリラックス空間になります。作業自体は簡単ですが、実はまっすぐに縁をとめるだけでも一苦勞。たった1mmのズレが違和感へとつながります。あなたのこだわりが、そのまま結果として表れ、心こめればこめるほど素敵な畳になります。
イクボイスの畳職人が優しく指導しますので、ぜひ一緒に愛猫への思いをこめたプレゼントを作りましょう。



案内人
池上 仁
Jin Ikeue
畳いけうえ

『畳は素敵なんです!!』が口癖で、触れる機会が少なくなってきた畳の素晴らしさをいまいちど、多くの人に知ってほしいと、新製品の開発や若手への技術継承など、日々奮闘中です!!

9/26 (土) ①9:30-12:00 ②13:30-16:00

集合 畳いけうえ (西川郡いの町池ノ内56)
駐車場 有 (無料)
料金 7,000円
定員 2名

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
池上 いけうえ Tel. 088-892-3613 メール tatamiikeue@gmail.com



54

仁淀川の 草木花と鉱石を選んで作る、 私だけの万華鏡

禅寺で、選んで、見つける、いまの自分

あらかじめ用意された50種類の草木花や、鉱石、河口の海の恵みから心ひかれるものを選んでつくるこの世にただ一つだけの自分に必要な癒しの万華鏡です。

心ひかれるものは自分と波長があうもの。選んだものについてどの様な物語があるか、お話をしながら進めていきます。植物達の地球からのメッセージを受け取ってみませんか？自分をみつめなおした後、ご住職からのお抹茶の接待があります。

心身ともに心落ち着く、旧池川町・天空の禅寺「養花院」にてお待ちしております。



案内人

山中 美和
Miwa Yamanaka
やまのなかの みわや

仁淀川町(旧池川町)安居地区出身。歯科衛生士 AEAJ認定アロマセラピーインストラクター。18年前に高知市からUターンするほどお山、植物が大好き！万華鏡を通して和草の大切さ、魅力を伝え続けています。

10/4(日) 10/5(月) ①10:00-12:00 ②13:30-15:30

集合 林泉山 養花院(池川)
(香川郡仁淀川町竹ノ谷1088)
駐車場 有(無料)
料金 4,000円 定員 各1名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト または
やまのなかの みわや Tel 090-5141-8545



53

仁淀川の新しい宿を みんなで作るDIY体験

あなたが塗った壁が誰かの旅の景色になる。

旅が好きなみなさん、旅をつくる側にも少しだけ参加してみませんか？

ARUMOでは、現在、空き店舗を改装して新しい宿泊スペースを作っています。

地元の方と一緒に、壁やキッチン台の色塗り、看板制作など、宿づくりの一部をみんなで進めます。初心者の方でも参加しやすい内容で、難しい作業や危険な工具を使う作業はスタッフが行います。作業のあとは、ARUMOの食事を囲んでひと休み。未来の旅人に、あなたの手でつくった景色を残しませんか。



案内人

田邊 圭祐
Kensuke Tanabe
ARUMO410管理人
元日高村地域おこし協力隊

ドローンで空撮したり、観光協会がガイドをしたりしています。

11/28(土) 9:00-15:30

集合 ARUMO410 (高岡郡日高村下分1889-1)
駐車場 有(無料)
料金 3,000円
定員 6名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト ※詳細のお問合せは、一般社団法人 日高村観光協会
050-3204-1996 (9時~17時) kankou@hidakamura.info まで



52

編んでつなぐ 私だけのモチーフバッグ

今人気のモチーフ編み。完成したバッグでお出かけ気分

今人気のモチーフ編みでミニトートバッグを極太毛糸で作ります。糸選びから始めてモチーフを一枚ずつ編みながら少しずつバッグの形になっていくのが楽しみです。そして「世界にひとつだけ」のあなたのバッグが出来上がり。完成した時の達成感は格別。帰り道はバッグより笑顔の方が大きいかもしれません。このバッグを持つてお出かけするのいいですね。作品は完成までお手伝いしますので、編み物が初めての方も安心してご参加ください。この楽しさを一緒に体験しましょう。編み物初心者の方、男性の方も大歓迎です。



案内人

氏原 良子
Nagako Ujinara
手織み講師

工房玻璃として2022年12月から本格的に始めました。編み物が大好きで、趣味が高じて工房を作っちゃいました。編み方にこだわらず完成した時の喜びを一番に編んでいます。

①10/25(日) ②11/14(土) 12:30-16:00

集合 名教館(高岡郡佐川町甲1510)
駐車場 有(無料) 佐川町観光駐車場
料金 6,000円
定員 各4名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト



51

収穫したハーブと 海洋深層水の塩で 仁淀ブルーソルトづくり

塩を使って暮らしの中にハーブを取り入れよう

この日だけの特別な体験。畑で収穫したフレッシュハーブと海洋深層水の塩を使い、自分だけの「仁淀ブルーソルト」を作ります。つみたての香りや素材の個性を感じながら仕上げるハーブソルトは、持ち帰ったあとも毎日の食卓で楽しめる品に。

自然の恵みを五感で味わい、ここでしか出会えない時間をお楽しみください。

収穫して余ったハーブはお持ち帰りいただけます。



案内人

佐野 淳敏
Atsutoshi Sano
Vegefulport

日高村の自然の中で、約11年ハーブを育ててきました。農業、化学肥料、除草剤に頼らず、やさしい環境で育てたハーブたち。ハーブコーディネーターと調理師の視点から、日々の暮らしに寄り添う香りとお味をお提供します。Vegefulportで、心ほぐれるひとときをお過ごしください。

①9/27(日) ②10/4(日) ③10/12(月・祝) 10:00-11:30

集合 村の駅ひだか第2駐車場
(高岡郡日高村本郷1478-8)
駐車場 有(無料)
料金 5,000円 定員 各5名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト ※詳細のお問合せは、Vegefulport 佐野淳敏 090-1145-0222 まで



50

塩杜氏 銀象と作る “生”バスソルト体験

普段は入れない世界唯一の塩工房で
収穫体験＆“生”バスソルト作り

海水を天日と風の力のみで自然乾燥させ、結晶化させる完全天日塩。最短でも2カ月かけて育てた塩の集大成となる最終工程の収穫作業を体験していただきます。

収穫体験で汗をかけた後は、「ハーブ仁淀川」さんのハーブをお好みでブレンドし、自分だけの「生」バスソルト作り。お土産として持ち帰り、ご自宅でもお楽しみいただけます。「生」バスソルトは通常のバスソルトとは発汗の量が格段に違い、日頃の疲れを癒します。海辺の工房でハーブティを楽しみながら癒しの時間を過ごしませんか？



案内人

田野屋銀象
Tanoyagino

高校2年の夏、田野屋塩二郎と完全天日塩作りに出会いその魅力の奥深さに感銘を受け、大学卒業後すぐに弟子入り。丸3年の修行期間と2年の準備期間を経て2021年春に独立開業。高知県土佐市仁淀川河口付近にて、天日のみで数ヶ月かけて海水を結晶化させる完全天日塩作りを行っている。

11/22(日) 13:00-15:00

集合 塩杜氏銀象 工房(土佐市新居129-1)
駐車場 有(無料)
料金 8,000円
定員 10名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト ※詳細のお問合せは、メール info@ginzo-salt.com まで



49

癒しと集中の 苔テラリウム作り

机の片隅に
あなただけの小さな世界

牧野公園にある座敷棟で、苔テラリウムを作ります。

ガラス瓶の中に石、水苔、土の層を作り、ピンセットで苔を植えます。

様々なパーツを選ぶ、わくわくタイム。

苔を植える、もくもくタイム。

終了後、ご希望の方は公園内の苔散策へご案内します。

沢山の植物を見ることができる自然たっぷりの公園の中で、

苔、植えてみませんか？



案内人

コケオ
(村川愛美)
Aimi Murakawa
Koeko

苔ワークショップ、山野草・多肉植物・植物雑貨の販売などを通して、誰もが気軽に植物と触れ合えたらいいな、とぼんやり考えている人。

11/14(土) 11/15(日) ①10:00-12:00 ②14:00-16:00

集合 名教館(高岡郡佐川町甲1510)
駐車場 有(無料) 佐川町観光駐車場
料金 4,000円
定員 各8名

申し込み・問い合わせ

仁淀ブルー体験博 公式Webサイト または 工房曉月(代表 村川愛美)
Tel 080-3606-5835 メール shudaybreakspring@gmail.com



55 いの町有機生姜で 『寝たまま発酵よもぎ蒸し』

残暑のだるさを温め、
発汗とドライヘッドスパでスッキリ軽やかに。

仁淀川近くの古民家サロンで至福のひとときを。
いの町の農家さんが育てた有機生姜を使った足湯、自家製発酵ドリンク、発酵よもぎ蒸しで内側から温まる贅沢プラン。
全国でも珍しい「寝たままよもぎ蒸し」を高知産ヒノキベッドで。
発汗中はドライヘッドスパ付きで全身リフレッシュ。
初めての方やベアも大歓迎！
特製ヒノキのスモアスタンドとアロマスプレーのお土産付きです。



案内人
神部ちひろ
Chihito Kaniyama
アーユルヴェーダDetoxサロン
Muku主宰
2019年8月に静岡県から高知に移住。セラピスト歴15年。

10/10(土) 10/11(日) ①9:30-11:00 ②11:30-13:00
③13:30-15:00

集合 アーユルヴェーダDetoxサロン
Muku (香川郡いの町3652-1)
駐車場 有 (無料)
料金 7,000円 定員 各2名

備考 高知産「ヒノキのスモアスタンド」と「アロマスプレー」付き。タオル・ガウン・ドライヤー等はすべてサロンにてご用意。※発汗してお顔にも汗をかく場合があります。必要の方はメイク直し道具をご持参ください。以下に該当する方はご利用いただけません。・妊娠中、または妊娠の可能性がある方。・生理中の方。・キク科アレルギーの方。・よもぎアレルギーの方。・発熱がある方、体調が優れない方。

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト
※詳細のお問合せは、神部080-6929-1129 または Mukuの公式LINEまで



56 仁淀川のほとりで体験する、 ネイリスト歴15年の プロが教える素爪ネイルケア

「指先のコンプレックス」からの卒業！仁淀川ほとり、ウッドデッキの開放的な空間でネイルケア施術を受けてみませんか？爪の長さ、形・甘皮を整え、つやつやに磨き、うるうる保湿の丁寧なネイルケアで何も塗らない、飾らない素の爪の美しさをご体感ください。自宅でもできる爪周りのお手入れをお伝えし、セルフケアセット付きで綺麗を継続できます。爪が整うと手の全体も綺麗に魅える。ふとした瞬間に気分が上がる。「自分の手が好きになる感覚」を大切に、あなただけの時間です。



案内人
MISAKO
atelier-mai

10/8(木) 10/22(木) ①13:30-16:00 ②10:00-12:30※10/22のみ

集合 スノーピークおち仁淀川キャンプフィールド
(高岡郡越知町片岡4番地)
駐車場 有 (無料)
料金 5,000円 定員 各2名

備考 マニキュア、ジェルネイル等はオフした状態でお越しください。※爪や爪周りの皮膚に傷や疾患がある場合にはご予約をお控えください。小雨決行※大雨、強風時には中止となります。中止の場合のお知らせはメールに記載しますので申込後のメールをご確認ください。

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト



57 山の上の小さな集落で、 心と身体をゆるめる時間

1日1人限定！
自然の揺らぎに身を委ね、本来の自分に戻る。

日常から離れ、ゆるやかな時間が流れる峰地区の古民家で過ごす1日1人限定の特別な体験。鳥のさえずり、広がる景色、やさしい秋風に包まれながら、頑張り続ける脳や心、身体を優しい手当てで解きほぐしていきます。身体力がフワッとゆっくり抜けていく感覚。静かな空間の中で、自然に身を委ね、全身をゆるめながら身体のパラリを癒す。深呼吸を取り戻すひととき。しばし現実を忘れ、自分とゆっくり向き合う時間をお過ごしください。新米300g、薬草茶のお土産付きです。



案内人
間澄
Sayaka Hazama
「nature〜ナチュレ〜」
主宰

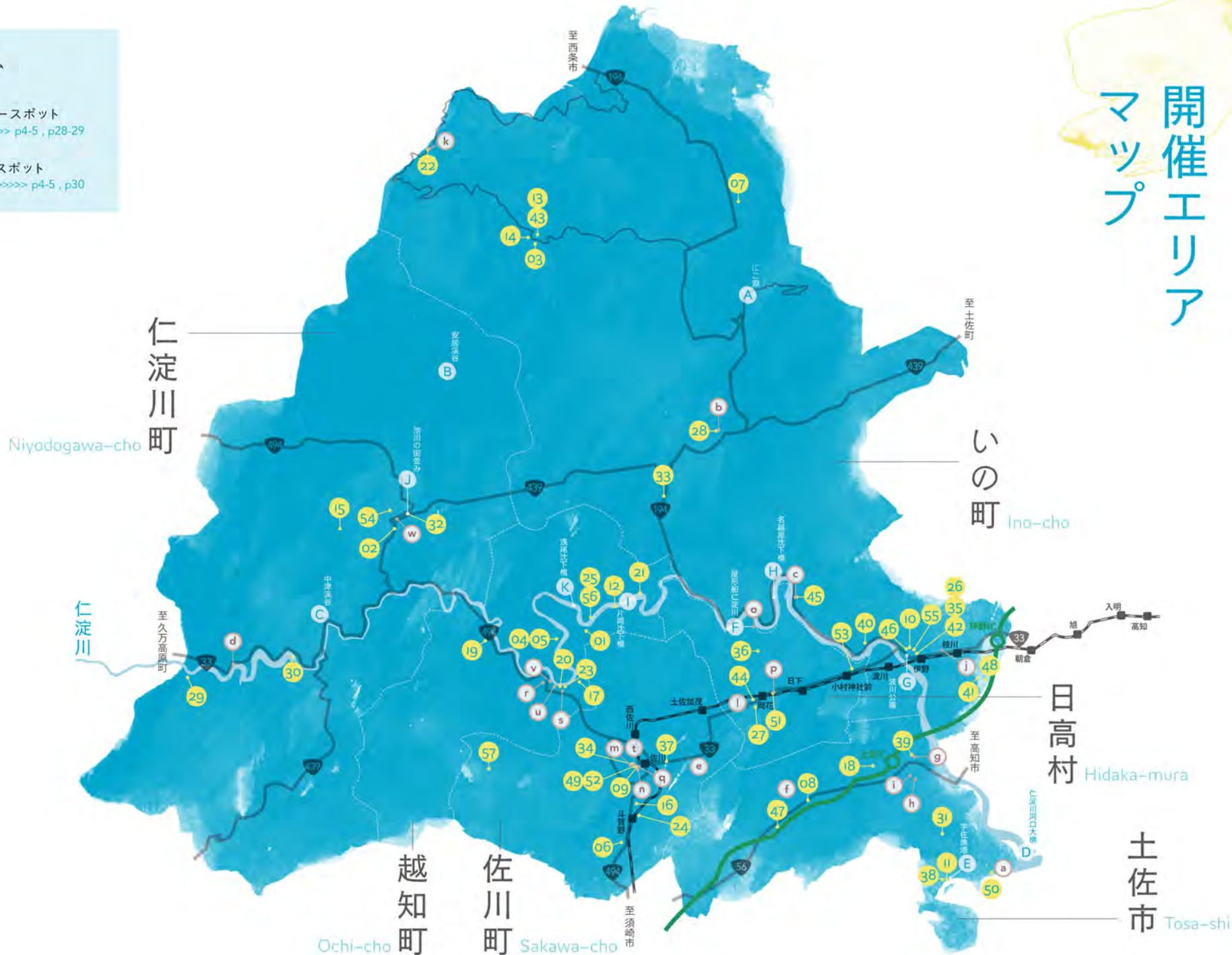
①10/23(金) ②10/30(金) 10:00-12:00

集合 峰公民館 (高岡郡佐川町峰819)
駐車場 有 (無料)
料金 13,000円
定員 各1名

備考 首元の詰まっていない動きやすい服装でお越しください。スポンで参加ください。施術は室内で行います。慢性的な痛みや持病、現在の体調など、気になることがあれば、申込時にお知らせください。会場は個人宅をお借りする為、やむを得ず変更となる場合があります。会場まで狭い山道です。場所が分からない場合は、090-4976-4224までご連絡ください。

申し込み・問い合わせ
仁淀ブルー体験博 公式Webサイト

開催エリア マップ



- 〇〇 …… プログラム
- A …… 仁淀ブルースポット
>>>>> p4-5, p28-29
- a …… 立ち寄りスポット
>>>>> p4-5, p30

仁淀ブルーに 会いに

上流、中流、下流、地質や周りの風景
そして光の角度や天気、時間ごとに
仁淀ブルーの景色は違う表情を見せてくれます。
その時にしか会えない
仁淀ブルーに浸ってみてください。



にこ淵
神秘的な青い滝壺
※入水・飲食禁止
④いの町湧水 上分 2976 11
Map: A



安居溪谷
水の青さと透明度に驚く
④仁淀川大堰
Map: B



中津溪谷
雨竜の滝と
溪谷美に心洗われる
④仁淀川町各群川
Map: C



屋形船仁淀川
仁淀川をのんびり漂う
④日高町本村 299 1
yakatabune-
niyodogawa
Map: F



**仁淀川
河口大橋**
仁淀川が土佐湾へ注ぐ景色に
心晴れ晴れ
④土佐市新屋
niyodogawa-
kakooohashi
Map: D



宇佐漁港
港町の散策が楽しめる
④土佐市宇佐町
usa-gyoko
Map: E



波川公園
河原で川遊びや
BBQを楽しめる
④いの町波川
hakawa-
koen
Map: G



池川の街並み
支流の土居川の青と
町並みが美しい
④仁淀川町土居 450 2
ikegawano
machinami
Map: J



浅尾沈下橋
映画等の舞台になることも
④越知町浅井田
asoo-
chinkabashi
Map: K



片岡沈下橋
仁淀川の中流にかかる生活道
④越知町片岡
kataoka-
chinkabashi
Map: I



名越屋沈下橋
最も下流にあり
写真スポットにも
④日高町名越屋
nagoya-
chinkabashi
Map: H

人のくらしの
近くにも、
ブルースポット



飛行機で

東京	高知	約1時間30分
伊丹	高知	約45分
名古屋	高知	約1時間
福岡	高知	約50分

お車で（伊野ICまで）

中国吹田IC	伊野IC	約4時間
岡山IC	伊野IC	約2時間
高松中央IC	伊野IC	約1時間30分
松山IC	伊野IC	約2時間
徳島IC	伊野IC	約2時間15分
高知龍馬空港IC	伊野IC	約40分

伊野ICから
各地まで移動

JRで

大阪駅	伊野駅	約4時間
岡山駅	伊野駅	約3時間
高松駅	伊野駅	約2時間30分
徳島駅	伊野駅	約2時間45分
高知駅	伊野駅	約15分〈特急利用〉
高知駅	佐川駅	約30分〈特急利用〉

伊野駅・佐川駅
から各地までの
移動はタクシーが
便利です

仁淀ブルーエリアへ 行くには

仁淀川流域外からお越しの方へ

〈対象〉土佐市、いの町、仁淀川町、佐川町、
越知町、日高村 以外にお住いの方

下記対象施設で実施している、仁淀川エリアの観光に関するアンケートにお答えいただくと、
回答者全員にオリジナルクリアファイル＆ポストカードをプレゼント！ 各施設のスタッフにお声がけください。

アンケート実施場所 〈土佐市〉三陽荘 / 宇佐ホエールウォッチング 〈いの町〉土佐和紙工芸村くらうど / 木の香温泉 / 亀の井ホテル高知 / グリーン・パークほどの / いの町紙の博物館 / 水辺の駅あいの里仁淀川 / 〈日高村〉屋形船仁淀川 / スゴイスポーツ高知 〈佐川町〉旧浜口家住宅 / 青山文庫 / 佐川地質館 / 牧野富太郎ふるさと館 〈越知町〉横倉山自然の森博物館 / スノーピークおち仁淀川キャンプフィールド 〈仁淀川町〉中津溪谷ゆの森 / 山村自然楽校しももの郷 / 秋葉の宿 / 安居溪谷宝来荘 / 池川茶園工房 Café / えびす茶屋

NIYODO BLUE 仁淀ブルー観光協議会

〒789-1202 高知県高岡郡佐川町乙2060-2 (JR西佐川駅内)

Tel 0889-20-9511 Fax 0889-20-9522 E-mail kanko@niyodoblue.jp

営業時間：平日9～17時（土・日・祝は休業）

最新情報はここから

仁淀ブルー観光協議会Webサイト

https://niyodoblue.jp

仁淀ブルートリップガイド



Instagram



niyodoblue_kanko

X



niyodoblue1

facebook



niyodogawa.kanko

観光協会・案内所

一般社団法人 土佐市観光協会
高知県土佐市高岡町甲1892-7
Tel 088-881-3359 Fax 088-881-3360

一般社団法人 いの町観光協会
高知県吾川郡いの町1692-9
Tel 088-893-1211 Fax 088-893-1205

仁淀川町観光協会
高知県吾川郡仁淀川町大崎460-1（仁淀川町交流センター内）
Tel 0889-35-1333 Fax 0889-35-1924

一般社団法人 さかわ観光協会
高知県高岡郡佐川町甲1474
Tel 0889-20-9500 Fax 0889-20-9501

越知町観光協会
高知県高岡郡越知町越知甲1736-7（観光物産館おち駅内）
Tel & Fax 0889-26-1004

一般社団法人 日高村観光協会
高知県高岡郡日高村本郷1478-9（村の案内所ひだか内）
Tel & Fax 050-3204-1996

目の前の清流に
癒されながら一服。



休憩

池川茶園工房カフェ

10:00-17:00 / 火曜定休、年末年始休
吾川郡仁淀川町土居甲695-4
Tel 0889-34-3100

休憩

旧浜口家住宅

9:00-17:00（カフェ）10:00-16:00
月曜定休（祝日の場合は翌日）
年末年始休
高岡郡佐川町甲1472-1
Tel 0889-20-9500



歴史に触れる町歩きと
江戸時代の空気で
ティータイム。

散策
宮の前公園コスモス
高岡郡越知町越知丙750-1



コスモスまつりはR8年10月9日～10月25日
開催予定10月17日花火大会予定

休憩
スノーピーク
おちの駅



9:00-17:00 / 水曜定休
高岡郡越知町越知丙625-4
Tel 0889-20-9666



グルメ情報



観光スポット

もっと知りたい！
そのほかのスポットは
こちらから

「仁淀ブルー」の
お湯が買える！

買物 司牡丹仁淀ブルー

酒ギャラリー ぼてい

9:30-13:00
13:45-16:30
年末年始休
高岡郡佐川町甲1299
Tel 0889-22-1211



散策
酒蔵の道



10～11月頃はサワフジバカ
マが見頃。海を渡る蝶・アサ
ギマダラを観測できるかも。



散策

横倉山自然の森博物館

9:00-16:30 火・水曜定休（祝日の場合は翌開館日）、
年末年始（12/29～1/2）休
高岡郡越知町越知丙737-12 Tel 0889-26-1060

R8年9月26日～11月29日
企画展「自然観察の小技・スゴ技・裏技
～100円グッズと身近な道具で自然を調べよう～」



買物

観光物産館 おち駅

8:00-17:00
年末年始休
高岡郡越知町越知甲1736-7
Tel 0889-26-2900



食事・買物・休憩

村の駅ひだか

8:00-18:00（11～1月は17:00まで）
年末年始（12/31～翌年1/2）休
高岡郡日高村本郷1478-9 Tel 0889-24-5199



宿泊・食事・休憩

山荘しらさ

積雪による道路の
閉鎖がない時期のみ営業
冬季閉鎖:11月下旬～4月上旬
火曜定休
山カフェ 11:00-16:00
Shop 10:00-17:00
吾川郡いの町寺川175
Tel 090-2235-1400

石鎚山系の国定公園に
ある宿泊ロッジ。併設の
カフェはランチや休憩に



買物・食事

道の駅 633 美の里

9:00-18:00
年末年始休
吾川郡いの町上八川甲1160-2
Tel 088-850-5300



買物・食事

レストパークいの

7:00-19:00（食事LO18:30）/ 無休
吾川郡いの町418
Tel 088-893-4688

ノンアルコールの
スイーツが楽しめる

日常を離れて
川風を感じてみよう



体験

観光遊覧船 屋形船仁淀川

Map: F
出発時間①9:00 ②10:10 ③11:30 ④13:00 ⑤14:30 ⑥16:00
★12月～2月は完全予約制
高岡郡日高村本村209-1
Tel 0889-24-6988

食事
オムライス街道



日高村の国道33号線沿いを中心に、
地元産トマトを使ったオムライスを提供
する店が集まる。（現在11店舗）



買物・食事・休憩

土佐市立高岡商店街集客施設 ドラゴン広場

日～木曜 9:00-18:00 金・土曜 9:00-21:00 / 年始休
各店舗の営業時間・定休日は店舗によって異なる
土佐市高岡町甲2116-3 Tel 088-879-9000

立ち寄り スポット

プログラムの前後で



休憩

SUIGEI SAKE LAB CAFE

10:00-17:00 / 年末年始休
土佐市甲原2001-1（新館酒造株式会社 土佐蔵内）
Tel 088-856-8888



買物・食事

地のもん市場ハレタ

7:00-19:00 / 無休
土佐市高岡町乙3308-1
Tel 088-852-1105



買物・食事

ベーカリーカフェ イワゴー

7:00-19:00
（食べ物LO18:00 /
ドリンクLO18:30）
毎月第3水曜休
土佐市高岡町甲1973-1
Tel 088-852-1218