

Tosakuro Trip!

四万十町／黒潮町／四万十市
宿毛市／大月町／三原村／土佐清水市

沿線ガイド

土佐くろしお鉄道 中村線 & 宿毛線



Contents

目次

14

Sukumo city
宿毛市

6

Shimanto town
四万十町

12

Shimanto city
四万十市

8

Kuroshio town
黒潮町

17

Mihara village
三原村

18

Tosa Shimizu city
土佐清水市

16

Otsuki town
大月町

20

Cafe 沿線のカフェ・喫茶店

21

四国遍路 沿線の四国霊場

22

Souvenir 沿線のおみやげ

2026年8月 第三版発行 土佐くろしお鉄道株式会社
〒787-0014 高知県四万十市駅前町7-1 ☎0880-35-4961 <https://www.tosakuro.com>

取材・編集・デザイン/タケムラデザインアンドプランニング 写真/畠中詩織 モデル/首藤愛

●掲載スポット等の営業時間、連絡先、その他掲載内容は予告なく変更される場合があります。ご旅行前に各スポットのウェブサイトや SNS など最新情報をご確認ください。



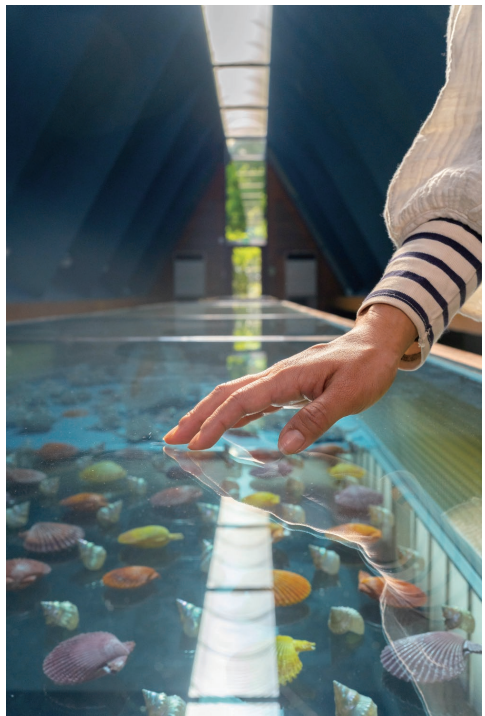
@TOSAKURO_RAIL

汽車旅へ
行こう。





高知県西部、幡多^{はた}地域をかけぬける、土佐くろしお鉄道中村線・宿毛線。
普通列車で乗り通しても約2時間、特急列車なら約1時間。
ぜんぶの駅に見どころがある！というわけではないけれど、けっこう楽しい旅ができます。
Tosa kuroshio railway is located in the Hata region of western Kochi. Enjoy your journey as we introduce some of the highlights.



左ページ 佐賀公園駅(黒潮町)／美馬旅館はなれ 木のホテル(四万十町)／岩本寺(四万十町)／中村駅待合室(四万十市)／味劇場ちか(四万十市)／マドネコーヒー(黒潮町)
右ページ 天下茶屋(宿毛市)／海のギャラリー(土佐清水市)／有井川駅(黒潮町)／黒潮一番館(黒潮町)／幡多サーフ道場(黒潮町)／柏島(大月町)



旅のシメはこれこれ!



窪川駅

JR 四国と土佐くろしお鉄道それぞれに駅舎がある共同駅。高知や高松からやってきた特急「あしずり」「しまんと」は全便が土佐くろしお鉄道線に直通する。



松鶴堂

窪川



至 高 知
to Kōchi

列 車の乗換や待ち合わせにも便利な、小さな駅の「駅ナカバル」。

柔らかな肉感を楽しめる《四万十鶏の唐揚げ》、スパイスがよく効いたホロホロの「手羽先」は生ビール必須の一品。キャベツや小松菜など盛りだくさんの野菜と豚肉、濃厚ピリ辛スープがたまらない《くぼちゃんばんぽん》もハマる人が続出中。ラストにごはんを追加してリゾット風に締めるのがポイントだ。



しまんとえきめし FORM

① 四万十町琴平町16-24
☎0880-29-6110
② 11:00-LO14:30 / 18:00-LO20:00
③ 水曜、不定休
④ JR 窪川駅構内

柚子酢が隠し味!



一人3個は当たり前!

40メートルの高さを半径350m、延長2kmのループトンネルで駆け抜ける!

川 窪
号 川
場 窪



古民家カフェ半平

窪川



古民家カフェ半平

① 四万十町茂車町2-3
☎0880-22-2101
② 9:00-17:00 (L.O16:00) 休 木曜
③ 窪川駅より徒歩10分

美 しい庭を眺めながら、松鶴堂の和菓子や抹茶、パフェやぜんざいを楽しめるカフェ。

建物は120年前の明治時代に建てられたもので、組子の洒落たガラス戸や美しい欄間など意匠をこらした見どころがいっぱい。庭の向こうには線路があり、JR予土線や土佐くろしお鉄道の列車が通る。



美馬旅館+木のホテル

① 四万十町本町3-4
☎0880-22-1101
② 窪川駅より徒歩10分

若井

これは絶対くせになる!



ジャン麺

窪川

満洲軒

卵 とニラ、唐辛子、ぶりぶりのホルモンがたっぷり入った餡が麺を覆い隠す《ジャン麺》が看板メニューの老舗焼肉店。

まずは麺を先にかたづけ、ニラやホルモンだけが残った餡にごはんをぶっかけて食べると、至福の美味しさと最高の背徳感がやってくる!

満洲軒

① 四万十町古市町1-19
☎0880-22-0019
② 11:00-14:00、16:30~21:00 (L.O20:30)
③ 日曜・第3月曜
④ 窪川駅より徒歩10分



窪 川の中心部にある「美馬旅館」は、明治24年創業の老舗旅館。小説家の林芙美子が滞在したことも知られ、大きな縁側から望む町や庭の風景が心地良い大部屋など六部屋からなる「本館」と、内装に四万十ヒノキや土佐和紙をふんだんに使ったこだわりのミニホテル「木のホテル」という、二つの宿泊スタイルを併せ持つ。魚や野菜など地元食材にこだわった朝食も美味。

美馬旅館+木のホテル

窪川



J R 予 土 線 (至高知・高松・岡山)

至高知
to Kōchi



普通列車
一部特急列車
停車駅

Shimanto town

四万十町 [窪川駅~若井駅]

仁井田米や四万十ポークで知られる、霧深い四万十町の中心駅・窪川駅。JR土讃線の終着駅であり、土佐くろしお鉄道中村線の始発駅でもあるこの駅から、いざ、汽車旅をスタート!!

Located in a basin along the Shimanto river and this foggy town is popular with rice agriculture and livestock.

遠路

窪川

懐かしいけど新しい!!

窪 川駅から車で15分ほど走った四万十川沿いの集落にある小さなお店。食器棚などの大きな家具はもちろん、食器や籠、アクセサリや絵本、おもちゃにマッチ、そしてもはや使い道の見当もつかない謎の道具などなど、四万十町の内外から引き取られ、仕立て直された古道具が所狭しと並ぶ。商品の入れ替わりもなかなか早いので、気になったものはその時に買っておくのがおすすめ。

遠路

① 四万十町東川角乙605-1
☎070-3662-7024
② 11:00-16:00
③ 火曜~金曜
④ 窪川駅より車で約10分



erba

黒潮町佐賀3540-3 ☎0880-55-3177
11:00～14:30 / 17:30～21:30
火曜(祝日の場合は翌日休)
佐賀公園駅より徒歩10分



黒潮の風を
あびながら!



駅らしくないその名は、鎌倉時代に当地に流刑された後醍醐天皇の子・尊良親王が上陸した地...すなわち「海から王を迎えた」ことに由来する。

海の王迎
うみのおうむかえ
Umio Omukae
黒潮町佐賀3540-3

築 30年の古民家を大胆に改修したカフェ&うどん屋。

カフェは木曜～土曜で、手作りのパンやケーキ、焼菓子などが店内でランチを楽しめる。うどんは火曜と水曜のみで、和食職人として25年のキャリアを持つ店主のお兄さんが打つ自家製の細めのうどんを宗田節の甘めのだしでいただく。昼前には売り切れることが多いので、お早めに!

とりうみ商店

黒潮町上川口795 ☎0880-31-7300
木曜～土曜(ランチ/カフェ)11:00-17:00頃
火曜～水曜(うどん)10:00-14:00頃
※麺切れ次第終了
日曜・月曜 土佐上川口駅より徒歩5分



とりうみ商店

土佐上川口



ふわふわの天ぷらを塩だけで!



甘めのお肉にとろろ、温泉卵!のうきんべん



眼下に土佐佐賀の町と漁港、沖合に浮かぶ鹿島を望む、絶景のイタリアンレストラン。

erba

佐賀公園



ニラの風味がたまらない!



フレンチの牡蠣のアヒージョ!

土佐白浜
Tosa Shirahama

佐賀公園
Saga Koen

土佐佐賀
Tosa Saga

土佐上川口
Tosa Kamikawaguchi

トンネルの合間に太平洋が見えます!
partly ocean view from our train!



構内の喫茶店「コーリーショップ」駅は地元住民のオアシス!



高台のホームから太平洋を一望!

土佐佐賀駅

佐賀公園駅

高知県内では珍しい真っ白な砂浜から、土佐佐賀の湾内をシーカヤックでクルージング。町の沖合に浮かぶ無人島・鹿島に上陸したり、海の底に広がるテーブルサンゴを観察したり、いざ、小学生から体験できる海の冒険へ行こう!
※小学校低学年の方は保護者の同伴が必要

シーカヤック9640

黒潮町佐賀471-3 ☎090-7105-8447
9:30②13:30
※開催時期は5～11月頃
土佐佐賀駅より徒歩15分



シーカヤック9640

土佐佐賀



Kuroshio town

黒潮町[荷福駅～海の王迎駅]

約67kmを走破する中村・宿毛線の中で、最も駅数が多い町・黒潮町。カツオ一本釣りの町の土佐佐賀駅、美しい松原が広がる土佐入野駅など、おいしい・たのしいスポットが点在する。

Located in the middle of our railway, known for bonito fishing and the beautiful beach.

スタッフのおんちゃんやおばちゃんたちの元気な声が響く「黒潮一番館」では、新鮮な生のカツオにこだわった《タタキ定食》や、カツオ餃子とタタキを楽しめる《ぼっちり定食》など、目の前の漁港に水揚げされたばかりの魚を食べることができる。

二人から対応してくれる《カツオの薫焼きタタキづくり》では、包丁の使い方からカツオのさばき方、炙り方までみっちり教えてくれる。焼いたらすぐにお皿に盛って天ぷらやアラ汁とあわせた定食を仕立ててくれるのもうれしい。3日前までに要予約。

カツオふれあいセンター

黒潮一番館

黒潮町佐賀374-9 ☎0880-55-3680
11:00-15:00(土日祝11:00-16:00)
火曜(祝祭日・GWは営業)
土佐佐賀駅より徒歩20分



黒潮一番館

土佐佐賀



自分で焼いて、自分で食べる!

道の駅なぶら土佐佐賀

黒潮町佐賀1350 ☎0880-55-3325
8:00-18:00 休不定休
土佐佐賀駅より徒歩10分



ソルティープ瀬製塩所

黒潮町瀬333 ☎0880-55-3226 休不定休
2,200円/人(税込)
※2人より受入
※1週間前までに要予約
土佐佐賀駅より車で15分

ソルトビー

黒潮町熊野浦90-4 ☎0880-55-2040
休土曜・日曜・祝日
2,200円/人(税込)
※5～6人より受入
※1週間前までに要予約
土佐佐賀駅より車で20分

天日塩づくり

土佐佐賀

海 水と太陽の熱、風のおかげでつくる完全天日塩。町内にある製塩所では、塩のかくはんや採塩を通し、夏なら1ヶ月、冬なら3ヶ月ものあいだ続くという「塩のお世話」の一端を体験することができる。



土佐入野「駅ナカ」店舗

土佐入野

道の駅ビオスおおがた
ひなたや食堂
黒潮町浮鞭953-1
道の駅ビオスおおがた
☎0880-43-3113
🕒11:00-16:00
📅月に一度休館日あり
📍浮鞭駅より徒歩10分



宗田節がたっぷり入った鶏ガラスープに四十ポークのチャーシューが浮かぶ《宗田節らーめん》や、土佐ジローの出汁に天日塩が利いたスープやチャーシューが美味しい《ジローらーめん》、鯉のたたきの漬けに玉葱や大葉などの薬味、辛子マヨやタルタルを合わせた《カツオたたきバーガー》など、おかわりしたくなるメニューばかり！



カツオたたきバーガー

道の駅ビオスおおがたにある「ひなたや食堂」は黒潮町の素材を活かしたローカルメニューの宝庫。

ひなたや食堂

浮鞭

アメリカの西海岸を想像させるような明るくおしゃれな店内に並ぶたくさんの食パンは、オーガニック小麦粉100%のこだわりの品ばかり。店内の石窯でじっくり焼き上げており、もちもちで食べ応えも抜群だ。シナモンロールに塩パン、あんバターにカレーパンなど、並ぶパンも毎日変わるので、あれもこれもと買ってしまう人も多いそう。パンとドリンクを頼めば店内で食べることもできる。

Early Bird
The Bread Stand

黒潮町浮鞭2078-3
☎0880-31-3918
🕒9:00~15:00
📅休日曜・月曜 ※売り切れ次第終了
📍浮鞭駅より徒歩6分



アーリーバード

浮鞭



至海の手迎
to Umino Ohnukake

ホーム一本の小さな無人駅なのに、なんと3つも「駅ナカ」店舗があるのが土佐入野駅。

いつでも笑顔いっぱいの店長がセセリやモモ等の定番のほか《しょうがぶう》《しみてば》など耳にただけでもワクワクする焼き鳥を焼き上げる「焼き鳥イマジウ商店」、はるばる遠方から買いに来るファンもいるという《やまもとシュークリーム》や濃厚な《本気のはんじゅくチーズケーキ》などの洋菓子が並ぶ「ケーキの職人やまもと」、《自家焙煎珈琲》をはじめ《レモンスカッシュ》《かぶせ茶オーレ》など季節のドリンク、焼き菓子やサンドイッチなどを楽しめる「マドネコーヒー」の3店舗がこの駅を「日本一有名な無人駅」にすることを目標に元気に営業している。

列車の待ち時間に、ドライブの休憩に、ぜひお立ち寄りを。

焼き鳥イマジウ商店

黒潮町入野1986
☎090-1576-5893
🕒15:00-20:00
📅日曜・月曜



ケーキの職人やまもと

黒潮町入野1986
☎0880-43-2178
🕒11:00-18:00
📅月曜・火曜



マドネコーヒー

黒潮町入野1986
☎10:00-17:00
📅月曜・火曜



いずれも土佐入野駅構内



焼き鳥



かぶせ茶オーレ



入野駅バナナ
チーズケーキ
シュークリーム

土佐入野
Ikeno Umino

砂浜美術館

土佐入野

砂浜だけでなく町全体を美術館に見立て、目の前に広がる風景を作品として楽しむ「砂浜美術館」。毎年GWシーズンには全国から公募された無数のTシャツが入野海岸にひらひらと舞う《Tシャツアート展》が開催されるほか、お気に入りのイスを持ってゆっくり海を眺める《イスに座って海を見る日》(毎年11月)、ラッキョウの花が咲く頃に開かれる《潮風のキルト展》(毎年11月)などのイベントがある。

砂浜美術館

黒潮町入野海岸
土佐入野駅より徒歩10分
※各イベントの日程は
砂浜美術館のホームページを確認



2026年春にオープンしたばかりの醸造所&タッブルーム。天日塩やグリーンレモン、文旦など黒潮町産の素材をも活かした4種類のビールを現在は醸造しており、いずれも个性的でしっかりした味わいがうれしい仕上がり。

テラスの目と鼻の先には入野海岸の白い砂浜が広がり、潮風を身体いっぱいに浴びながらビールを楽しむことができる。店頭で飲むことができるのなら生ビールを、テイクアウトなら缶ビールをどうぞ。

PACIFIC BEER WORKS

黒潮町浮鞭3570-1
☎平日14:00~19:00(土日は12:00~)
📅火曜・水曜
📍浮鞭駅より徒歩10分
※冬季は営業時間変更の場合あり



PACIFIC BEER WORKS

浮鞭



幡多サーフ道場

黒潮町浮鞭3570-1
☎0880-43-3309
🕒8:00-18:00
📅4~11月
📍6,600円/人(税込)
📍浮鞭駅より徒歩10分



Kuroshio town
黒潮町[浮鞭駅~西大方駅]

サーフィン体験

浮鞭

全国からたくさんさんのサーファーが訪れる入野海岸。そのなかでも初心者でも乗りやすい「良い波」が来るとされるのが、浮鞭海岸だ。国道沿いの青い看板が目印の「幡多サーフ道場」では、オーストラリア出身のデロンさんらが一緒に海に入り、ボードに載る姿勢から波への乗り方をレクチャーしてくれる。2名以上から申込可能で、子どもも大歓迎！

大人も子どもも
レッツサーフィン！



ひらひらします！



Tシャツアート展



イスに座って海を見る日



川の音が
気持ちいい!



中村駅珈琲

その名の通り、中村駅にある物産店併設のコーヒースタンド。コーヒーやエスプレッソなどのほか、季節のドリンクも充実。四万十川の音がいったいの待合室で出発までゆっくり過ごすことができます。定期的にフェアも開催しており、詳しくはQRコードから検索を。

中村駅珈琲

④ 四万十市駅前町7-1
⑤ 売店/8:30~17:30
コーヒースタンド/8:40~17:00
⑥ 年中無休 ⑦ 中村駅構内



テイクアウトだけでなく豆やラテベースも販売。



中村駅

左上)土佐くろしお鉄オリジナルマグカップ 左)中村駅では、中村線・宿毛線唯一の「駅印」も記憶できます。



withRIVER

④ 四万十市三里1841
☎0880-49-0119
⑤ 8:00-18:00
⑥ 水曜・木曜
※体験は3月~11月まで
⑦ 中村駅より車で25分

四 万十川の遊びをどっぴりとガイドしてくれるのが、中村駅から車で20分足らずの三里沈下橋にある「ウイズリバー」。

安定感抜群のカヌーが、立つても寝ころんでもOKのサップのいずれかで、約3時間の川下り。基本的にコースは緩やかだが、ちよつとした瀬などのドキドキポイントもあり、大人から子どもまで楽しめる。

時間がない方や初めてで心配!という方には、流れが緩やかな沈下橋周辺で1時間ほどの体験も可能だ。

カヌー・SUP体験

中村



誠道(まさみち)

中村

四 万十市中村の天神橋商店街のすぐそばにある居酒屋さん。四万十川のアオサノリやウナギといった川の幸はもちろんのこと、清水サバや鯉のたたきなどの海の幸も充実。なかでも鯉のたたきは直七ポン酢がよく効いたここだけのタレが絶品。《刺盛》は時季の魚が7~8種類ほど盛られる贅沢な一皿。

誠道(まさみち)

④ 四万十市中村東下町3-1
☎0880-34-7717
⑤ 17:30-23:30(L.O23:00)
⑥ 日曜
⑦ 中村駅より徒歩20分

至西大方
to Nish Ogiata

四万十川の屋形船

中村

鳥のさえずりや川の音、魚の跳ねる音に耳を傾けながら、小一時間の舟旅を楽しめるのが四万十川の屋形舟。佐田沈下橋のたもとから出航する「屋形舟さこや」では、通常の遊覧のほかにも宴会付きやホテル遊覧ツアー、伝統漁法の見学や樽漕ぎ体験なども可能(要予約)。ぜひ長めに時間を取って楽しんでいただきたい。

屋形舟さこや

④ 四万十市佐田 ☎090-5147-4023
⑤ 9:00-17:00(冬期要予約)
⑥ 不定休
⑦ 中村駅より車で15分



高知西南交通バス
至土佐清水(18ページ)



Shimanto City

四万十市中村[古津賀駅~有岡駅]

土佐の小京都として知られる高知県西部の中心都市。
戦国時代に公家一条公が住まいだして以来の歴史を持つ古都で、
現在でも東山や京町などの地名、碁盤の目の街路に名残を留めている。

Located in the lower reaches of the Shimanto river and is a central point on western Kochi, known as Tosa's little Kyoto.

古津賀

応 仁の乱の京都を後にし、土佐西部を一時期支配した公家一条氏ゆかりの城跡に建つ、天守の形の博物館。

館内はわかりやすい写真や映像で四万十川流域の自然や歴史文化を知ることができるガイドンスフロア、中村に伝わる歴史文書や美術工芸品を展示する常設展示フロア、生態系や民俗学など多様な切り口に基づく意欲的な企画展が開かれる企画展示室フロアからなり、四万十市や四万十川の成り立ちや文化を楽しく知ることができる。最上階の望楼からは中村の街並みを一望できる。

四万十市郷土博物館

④ 四万十市中村2356 為松公園内 ☎0880-35-4096
⑤ 9:00-17:00(入館は16:30まで) ⑥ 水曜
⑦ 中村駅より車で10分



舞 台に見立てた調理場をぐるりと囲むようにカウンターが並び、まさに「劇場」のような店。

名物は軽く炙った清水サバの尻尾から頭の先まで柚子酢を効かせた酢飯をぎゅ〜っと詰め込んだ《焼きサバ寿司》。モチモチとした食感、ほどよい香ばしさと脂の乗りは唯一無二。特製の塩だれを叩き込み、天日塩をひとふりしたさわやかな風味が特徴の《カツオの塩たたき》もおすすり。

味劇場ちか

④ 四万十市中村新町1-39-2
☎0880-34-5041
⑤ 17:00-22:30(L.O22:00)
⑥ 月曜、第1火曜、大晦日
⑦ 中村駅より徒歩20分



味劇場ちか

中村



四万十市郷土博物館

中村





トマトとチーズの
ミソラーメン

魚介ダシにジャガイモやニンジンなどをミックスしたベジポタージュに、トマトと粉チーズをたっぷり加えたスープが太めの麺にからみついてたまらない！

金次郎

東宿毛

シンプルな塩系から担々麺などの旨辛系、ジャガイモや玉ネギなどのポタージュに魚介ダシを加えた「ベジポタージュ味噌系」、「まぜそば系」など、美味しさをとことん追求したラーメンが揃う。雑木が広がる小さな庭を眺めながら、ここだけの一杯をどうぞ！

金次郎

☎宿毛市ニノ宮621
☎0880-79-0360
🕒11:00～L.O14:30
🍳火曜・水曜
🚗宿毛駅より車で10分



生姜真鯛ごまだれ丼定食

薬味といただく鯛の旨味！

宿毛の海鮮小屋

宿毛



宿毛の海鮮小屋

☎宿毛市宿毛5339-7
☎0880-79-8585
🕒11:30～14:00 / 17:00～21:00
🚗宿毛駅より徒歩10分

働き者の若大将が腕を奮う、昼は定食、夜は浜焼きを楽しめる店。写真は高知県産の生姜を食べて育った「生姜真鯛」を、刻み梅や沢庵、とろろなどの薬味といただく《生姜真鯛ごまだれ丼定食》。一切れ一切れがしっかりと大きいぶん、鯛の旨味もたっぷりと楽しめる。その季節の一番良い魚を四国西南部独特の甘い醤油でいただく《刺身盛》もぜひ。



庭を見ながらいただきます！

沖の島の塩ラーメン

沖の島で作られた大粒の天日塩を使用。海老やホタテ、アサリのダシがたっぷり出た魚介スープは味わい深く、最後の風味がさわやか！



メロンパン



ベーコンエビ

カレーとウインナーのデニッシュ



ビリ辛ウインナーと枝豆

宿毛

山崎屋パン店

小麦粉と酵母にこだわること、安心・安全な素材を使い心をこめてつくること。見た目の派手さはなくとも、さりげないこだわいの中に味の違いを感じてもらいたいというところ。シヨップカードにある誠実な言葉の通り、毎日食べたいくなるようなおいしさにあふれるパンが店頭に並び、約50種類以上のパンが、屋過ぎまでに次々と並べられていく。宿毛駅改札から出てすぐなので、旅行の前にも立ち寄りやすい。

メニューはキャベツとニラ、モヤシと肉を炒めた《野菜炒め》とごはんだけ。肉は(牛肉)か(豚肉)を選ぶことができ、創業以来60年間にわたり引き継がれてきたという秘伝の特製タレにつけていただく。お昼ときには毎日のように満員御礼、14時過ぎには売切御免となることも。

もともとは宿毛の商店街でスタートしたお店で、野菜炒めは当時から「焼肉」という名前で愛されていたとか。幡多地方らしくタレは甘口だがトンガリ感もあり奥深い。後半戦はぜひニンニクを入れて味変を。

天下茶屋

☎宿毛市平田町戸内1869-6
☎0880-66-0541
🕒11:00～16:00前
🍳土曜
🚗平田駅より徒歩10分

天下茶屋

平田

天下茶屋の味を家でも楽しめるタレは店頭のほかスーパーや道の駅でも販売中！



宿毛

東宿毛

高知西南交通バス
至大月町(16ページ)

Sukumo City

宿毛市[工業団地駅～宿毛駅]

当社線で最長距離を誇る聖ヶ丘トンネルを抜けると、美味しいものがいっぱいの終着駅・宿毛の町へ。

It's the city with the westernmost terminus of our railway.
There is plenty of good food, too.

平田

ひらた

工業団地

Kougyo danchi

三原村バス
至三原村(17ページ)

築地や長崎などで経験を積んだ宿毛出身の大将が営む、佇まいからして気になる割烹居酒屋。

《魚の盛合せ》は宿毛やその周辺で穫れた新鮮な魚ばかり。オボソ、イギス、タマメなど、このあたり独特の呼び方の魚も多く、興味深い。付け合わせはガーリックチップや塩、ワサビ、生姜などが用意されており、さまざまな楽しみ方ができる。

ほかにも《長芋のペペロンチーノ》や《黒毛和牛の炙りたたき》《福神漬のタルタルサンドイッチ》など、気になる&美味しいメニューがいっぱい。厳選された土佐酒と共に、ゆっくりと過ごしたいお店だ。

土佐宿毛創作割烹 大松

☎宿毛市中央7-7-1
☎0880-63-2565
🕒18:00～L.O22:00
🍳日曜
🚗東宿毛駅より徒歩5分



美味!福神漬のタルタルサンド!

土佐宿毛創作割烹 大松

東宿毛



全 国有数の養殖クロマグロの産地・大月町。水温が安定している柏島から北の宿毛湾沿岸に点在する巨大な生簀では、自然に近い状態でマグロが育てられている。そのマグロの美味しさをとこん楽しめる至極の丼が、「入船」の《大月マグロ丼》。刺身、漬け、炙り、胡麻油の漬けの4種を楽しめる。

入船

大月



大月
マグロ
丼

入船

住 大月町弘見2076-12 ☎0880-73-1326
休 不定休 宿毛駅より車で20分
※事前の予約が必要(2名以上)。12:00～18:00まで

Otsuki town Mihara village

大月町・三原村

雄大な海のまち・大月町と、のどかな山里のむら・三原村。
四国のはしっここの町は、魅力がいっぱい!

Otsuki Town by the sea and Mihara Village in a mountain village.
Two towns full of charm!



三原

土佐硯一岐工房

のどかな農村風景が広がる標高120mの高原の村・三原村では、村内でとれる「三原石」を原材料とした硯づくりが「土佐硯加工製作所」所属の職人たちによって行われている。

《土佐硯一岐工房》の壹岐一也さんは、この硯づくりの技術を受け継ぐ職人のひとりです。予約をすれば①原石の形や目を読んでおおよそのデザインを考え、②ノミで硯を彫り、③砥石で研磨して仕上げるという硯づくりの工程を壹岐さん指導のもと体験することができます。

所要時間は約2～3時間ほどで、硯づくりのあとは実際に墨を使つての試し磨りと書道体験も行うことができます。



土佐硯一岐工房

住 三原村柚ノ木1027-2
☎10:00-14:00 宿毛駅より車で30分
※硯作り体験の予約はウェブサイトから

檜 西海岸や柏島など、大月町内に点在する絶景地を《四輪バギー》で目指すガイド付きツアー。海沿いを走る快走路から森の中を駆け抜ける林道、地元のおばちゃんたちが次々と手を振ってくれる農道などを走りながら、文字通り大月町を体感できる。

2時間から1日フリーのコースまであり、行き先や内容は当日ガイドさんと相談しながら決めることができる。ツアー前にはバギーの乗り方もたっぷりレクチャーしてくれるので安心。



ラグーンレーシング

住 大月町弘見4106-214 ☎080-5189-9795
休 火曜
宿毛駅より車で20分
※アクティビティの予約はウェブサイトから

ラグーンレーシング

大月



海 底に白い砂が堆積し、船がまるごと宙に浮いているように見えることで有名になった柏島。周辺海域には世界的に見ても稀という1150種類もの魚類が生息し、島の目と鼻の先の海底にはテーブルサンゴやシコロサンゴなどの造礁サンゴが広がっている。スキューバダイビングやシュノーケリングのメッカとしても知られ、一年を通じ多くの人が全国から訪れている。

この島を「まるごと博物館」に見立て、子どもや親子を対象とした泊まりがけのサマースクールや生物観察、ア

柏島／黒潮実感センター

大月



海の底までよく見える!

熟成生本マグロ丼



柏島ヴィレッジ

大月

大月町育ちのクロマグロをまるごと一本買い付けて、約三週間寝かせた《熟成生本マグロ丼》。水分が少ないぶん、脂と身がギュッと!!と締めまり、パワーアップした旨味を楽しめる。



柏島ヴィレッジ

住 大月町柏島254-1 ☎0880-79-0254
☎10:00-14:00 木曜(11～3月は不定休)
宿毛駅より車で35分

軒 先に干されたテングサが目印の小さな食堂。経出汁と生姜がピリリと効いたボリュームたっぷりの《ところてん》は、柏島一の名物料理! カヌーや散策の後にぜひどうぞ(4月～11月3日まで)。

お食事処 きみ

住 大月町柏島149-2 ☎0880-76-0453
☎9:00-17:00 月曜 宿毛駅より車で35分

お食事処 きみ

大月



ところてん



タイ丼

大月

魚ごころ

柏島の港のすぐ前にあるお店。看板メニューの《タイ丼》は、とれたてプリプリの鯛の刺身を秘伝の特製醤油たれと海苔、玉子でいただく、シンプルにして最高の丼!!



魚ごころ

住 大月町柏島1096-2 ☎0880-76-0077
☎11:30-15:00 火曜
宿毛駅より車で35分



透 明感のある身とモチモチとした食感がたまらない、清水さばを使った《さば刺身定食》を愛するものが、土佐清水市民が「あし食」と愛情をこめて呼ぶ「御食事処あしずり」。ほかに清水さばの《白子》（1〜4月）やゴマ油で生レバー風に仕立てた《ゴマさば》などがあり、どれもこれも違った食感と風味で驚かされる。



御食事処あしずり

〒土佐清水市元町3-15 ☎0880-82-0825
 営業 11:00〜14:00 / 17:00〜20:00
 休 不定休 中村駅より車で40分



清水

ア コウとは、別名「締め殺しの木」とも呼ばれる着生植物。《松尾のアコウ》は樹高20m以上の大木で、着生されていた元々の木は300年の成長の中でほとんどなくなってしまっているのだとか。すぐ近くの漁港にはエメラルドグリーンの洞門《海老洞》がある。

松尾のアコウ／海老洞

〒土佐清水市松尾 中村駅より車で55分



松尾



松尾

白 簀

森 の中をゆく遊歩道をしばらく歩いてゆくと、突如広がる、一面肌色の岩だらけの風景。ここ《白簀》は黒潮が日本で一番最初に到達するとされる場所で、東へ約5kmの足摺岬まで花崗岩の断崖絶壁が続く。岩山に立つ竜宮神社は豊漁と航海安全に御利益があるとされる。

白簀

〒土佐清水市松尾 中村駅より車で50分

まるで海の底に
 いるかのような
 建築体験！



竜串の博物館

竜串

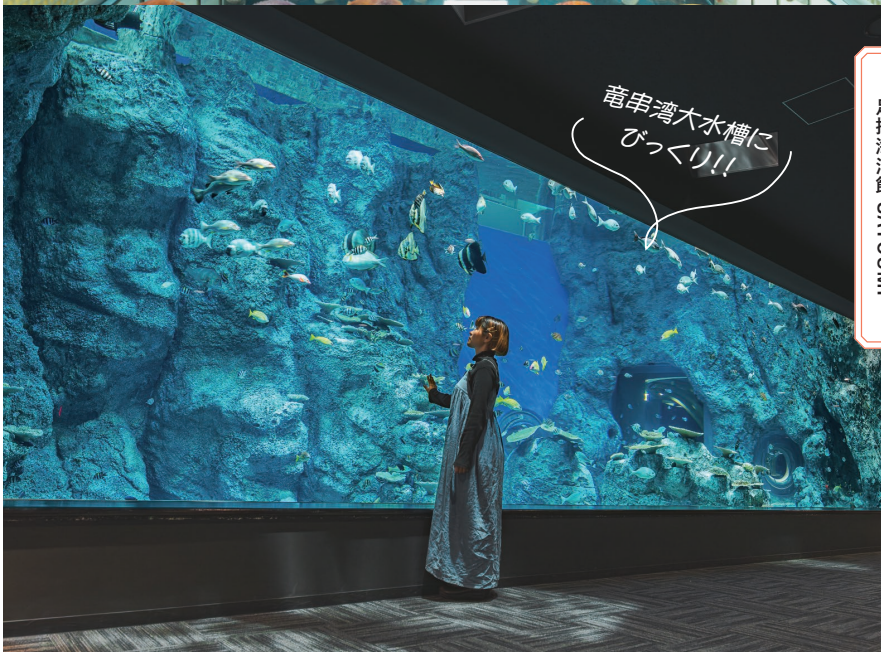
海のギャラリー

お よそ1700万年前もの昔に堆積したという地層が織りなす風景が広がる《竜串》は、空海ゆかりの〈見残し〉とあわせ古くから名勝として知られた地。近辺には「海」にまつわる3つのミュージアムがあり、桜浜やキャンプ場などとあわせ、自然とたっぴり触れあいが一日じゅう過ごすことができる。

土佐清水の洋画家・黒原和男氏がコレクションしてきた数万点にも及ぶという貝殻が並ぶのが《海のギャラリー》。まるで深海に迷いこんだかのような光と影が美しい1階、折り紙で折ったような天井から優しい光が空間いっぱい差し込む2階と、ひとつの建物でありながら全く異なる空間が広がる。

豊かな足摺の原生林から川、そして竜串湾へと至る水の流れを追体験しながら、竜串の壮大な自然を体感することができるのが《足摺海洋館 SATOUMI》。圧巻は海上部と海底部の二層構造になっている「竜串湾大水槽」で、海上部では生痕化石が残された陸上の奇岩を、海底部ではシコロサンゴの群落を泳ぐ魚たちの姿を見ることができる。

SATOUMI の隣にある《うみのわ》は足摺岬から竜串、おとなり愛媛県の宇和島へと広がる「足摺宇和海国立公園」のビジターセンター。国立公園や土佐清水ジオパークのことを学ぶことができる展示のほか、竜串海岸などでの「潮だまりツアー」「磯あそびツアー」などさまざまな体験プログラムの窓口にもなっている。



竜串湾大水槽に
 びっくり!!

足摺海洋館 SATOUMI



足摺宇和海の
 自然を学ぶ!

うみのわ

土佐清水市

中村駅からバスに乗り換え約1時間。
 途方もなく雄大な海を体感したいのなら、
 土佐清水がおすすめ!

*It's the city where you can experience the magnificent Pacific Ocean,
 1hour by bus from Nakamura st.*

元 漁師が営む、味の良さが自慢の鮮魚店《鮮魚一八》。

カツオやブリ、シイラやカンパチなどの魚を組み合わせてお好みの海鮮丼にしたり、焼き加減がちょうど良いたたきと脂の乗った刺身を組み合わせたインパクト抜群のカツオ丼を仕立てたり。定食や単品もあるので、まずは一度立ち寄ってみてほしい。

鮮魚一八

清水



鮮魚一八

〒土佐清水市養老283-18 ☎080-6372-8690
 営業 10:00〜16:30 (魚が無くなり次第終了)
 休 不定休 中村駅より車で45分



竜串貝類展示館 海のギャラリー

〒土佐清水竜串23-8 ☎0880-85-0137
 営業 9:00〜16:00 休 木曜
 中村駅・宿毛駅より車で45〜50分



足摺海洋館 SATOUMI

〒土佐清水三崎4032 ☎0880-85-0635
 営業 9:00〜17:00 休 なし
 中村駅・宿毛駅より車で45〜50分



竜串ビジターセンター うみのわ

〒土佐清水三崎4032-2 ☎0880-87-9500
 営業 9:00〜17:00 休 火曜(7〜9月は無休)
 中村駅・宿毛駅より車で45〜50分





cafe n2

中村駅から徒歩20分

四 万十市中村の天神橋商店街。長さ150m近いアーケードのちょうど真ん中あたりにある飛びきりあかぬけた空間が、2020年にオープンしたコミュニティ施設「Shimanto+Terraceはれのば」。

アーケードからすっーと吸い込まれてしまうようなデザインがほどこされた通路を歩いていくと大きなテラスがあり、これを取り囲むようにいくつかのテナントが配置されている。

そして、アーケード側の正面にあるのが「cafe n2」。店内は大きな吹抜けのようになっており、アーケードからテラスまでが見通せてなんと開放的。

メニューも多彩で、カフェラテやコーヒーなどはもちろん、自家製ケーキやパフェなどのスイーツ、タコライスやロコモコなどのフードが充実。うれしいのはクラフトビールまであるところで、スプリングバレーの4種類を楽しめる。昼から夜まで、ずっと過ごしたいお店だ。



Shimanto+Terrace
はれのば
cafe n2

四万十市中村天神橋39
☎0880-34-9200
OPEN.11:00~18:00
(金曜・土曜は23:00まで)
第1月曜休(祝日の場合翌日)



Cafe

Relaxing places
that make you want to stop
on the way to journey

旅の途中に立ち寄りたい、癒しのカフェスペース！

林 有造、林譲治、林道と三代続いて大臣を輩出し、明治から昭和にかけての近代日本の発展に尽くした宿毛の名家・林家。

その林家の築130年にもなる大邸宅を改修したのが、「宿毛まちのえき林邸」。支援者が集まったであろう大座敷や客用の座敷、見張番の部屋などがあり、当時の佇まいを今に伝えている。

1Fの「林邸カフェ」の人気No.1メニューは、スパイスが効いて辛い！けど癖になる《ごろごろチキンのスパイスカレー》と、白玉も入った食べ応え十分！の《珈琲ゼリーとキャラメル的林邸パフェ》。ケーキやパフェはもちろん、ドリンク類も充実している。

宿毛まちのえき林邸

宿毛市中央3-1-3 カフェ☎0880-79-0622(9:00~16:00)
本館☎0880-79-0563(9:00~17:00)
月曜休(祝日の場合は翌日)



宿毛まちのえき林邸
東宿毛駅から徒歩10分



喫茶ウオッチ

中村駅から徒歩20分

昔 ながらのメニュー表、磨き抜かれたカウンターやソファ席、開店当初から変わらないという珈琲豆、そしてこだわりのスピーカーから奏でられるジャズ。

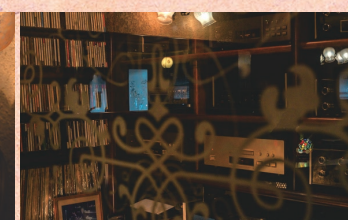
喫茶ウオッチは、根強いファンがいるのも納得の、先代以来50余年の歴史を刻んできた中村の名喫茶。しばらくの間テイクアウト専門で営業していたが、いよいよ本格的な営業を再開し、週末の金曜と土曜は夜喫茶も復活した。

店の一角にあるオーディオルームには、先代のマスターがコレクションしてきたマッキントッシュのアンプが総勢12台並ぶ。メインのスピーカーはJBLのパラゴンという、音楽好きが唸る王道の組み合わせ。あちこち回る旅もいいけれど、こんなお店でゆっくりと過ごすのもまた贅沢というもの。



喫茶ウオッチ

四万十市中村京町2-3 ☎0880-34-5796 OPEN.11:00~20:00 日曜・月曜休
※随時営業時間に変更がある場合があるので、instagramでご確認を



Souvenir

Let's enjoy store hopping and find your favorite.

1. サクサク香ばしい「きびなごロースト」
2. 四万十市中村の老舗蒲鉾屋さんの角天とところ天
3. 食べやすいサイズの「姫かつお」シリーズ
4. いかだの形をした中村名物「筏羊羹」
5. くせになる! 燻製ミックスナッツ
6. 土佐清水名産の宗田節はさまざまな商品が発売中!
7. 黒糖のやさしい甘さがたまらない黒砂糖「入野砂糖」
8. 鮎の形のものなかもいろいろ!
9. 自然の甘みがたまらない黒砂糖「入野砂糖」
10. サトウキビの甘みを楽しめる「ボカナッツ」
11. 沖の島うまれの天日塩
12. 宿毛名物、菱田ベーカリーの「羊羹ぱん」
13. 道の駅大月では長太郎貝もお持ち帰りオッケー!
15. 高知といえばカツオのたたき!
14. 道の駅大月では長太郎貝もお持ち帰りオッケー!
16. 三原村はどぶろくの名産地。甘口の「このこ」、辛口の「あこのこ」に続き、旨口の「みはらのこ」が登場!
17. 宿毛名産の直七を使ったポン酢
18. 本気で辛い! 幡多地方で育った青唐辛子で作った「ハタペーニョ」
19. ピザにパスタに使いやすい、きびなごを天日塩につけて熟成させた「きびなごフィレ」
20. 鮎の旨味たっぷりの「鮎だし醤油」
21. 醤油を入れると宗田節のだし醤油に! 「だしが良くでる宗田節」



本ページの商品を購入した店舗リスト(カッコ内は最寄り駅) ※店舗により取り扱いがない場合もありますので、予めご了承ください。

【黒潮町】道の駅なぶら土佐佐賀(土佐佐賀駅)、道の駅ビオスおおがた(浮根駅) 【四万十市】物産館サンリバー四万十、土佐くろしお鉄道 中村駅売店(中村駅)
【宿毛市】道の駅さくまサンサイドパーク(宿毛駅) 【大月町】道の駅大月(宿毛駅) 【三原村】みはらのじまんや(平田駅) 【土佐清水市】道の駅めじかの里土佐清水(中村駅)

第三十七番札所 岩本寺

窪川駅より徒歩十分

みどころは本堂の天井画。575枚にも及ぶ絵は約50年前の改築にあわせて400人以上の人が描いたもので、蓮や牡丹をはじめ、鳥や猫、仏像、龍、果てはマリリン・モンローまであつて圧巻。境内の参道やベンチにもイラストが描かれ、とにかくポップ。訪ねるだけで元気が湧き出てくるお寺だ。



四国霊場

中村線・宿毛線で訪ねる四国霊場

Visiting the Shikoku Pilgrimage Sites via the Nakamura and Sukumo Lines



四国遍路の中でも、岩本寺から金剛福寺までは歩き遍路だと三日三晩もの行程になる最も過酷な区間。足摺峠を見下ろす山腹に境内が広がり、ユーモラスな表情を持つ金剛力士像が出迎える仁王門をくぐると、海の果ての観音浄土を思わせる庭園が広がり、諸堂がこれを取り囲むように建つ。

第三十八番札所 金剛福寺

中村駅より車で1時間



第三十九番札所 延光寺

平田駅より徒歩三十五分

静かな山里の集落にある、「修行の道場」最後の寺院。行基によつて開山され、後に空海が訪れた際に錫杖で地面を突いたところ湧き出たのが眼病に効くといわれる「眼洗井戸」。境内には竜宮に棲んでいた赤亀が梵鐘を背負つて現れたという伝説に由来する石像もあり、七つの亀をかたどった岩や木がある。





A C C E S S

土佐くろしお鉄道へのアクセス&おトクなきっぷ

2026年8月時点の情報時点の情報です。
期間限定のおトクなきっぷもありますので、
最新情報はJR 四国または土佐くろしお鉄道サイトでご確認ください。

中村・宿毛線の 普通列車に 土日祝日乗り放題！

土佐くろおでかけきっぷ

【対象区間】中村線・宿毛線
【利用可能日】土日祝、G.W.、お盆、年末年始
【販売箇所】窪川駅・中村駅・宿毛駅・安芸駅、車掌、普通列車運転士

おとな — 500円
こども — 300円

好きな列車で途中下車して食事や買い物を楽める、土佐くろしお鉄道中村・宿毛線の普通列車に土日祝日一日乗り降り自由のフリーきっぷ。アプリ《乗換案内》からパスを購入するだけで使えるモバイルチケットもどうぞ！

モバイルチケットの
詳しい内容は
こちらから！



土佐くろしお鉄道全線 いつでもどなたでも使える 3日間まるごとフリーきっぷ！

土佐くろまるごときっぷ

【対象区間】土佐くろしお鉄道全線
【販売箇所】中村駅・宿毛駅・安芸駅、車掌
【販売対象】JR四国の後免～窪川間のきっぷを同時購入またはすでにお持ちの方

おとな — 3,000円
こども — 1,500円

高知県東部と西部を旅する方におすめの、土佐くろしお鉄道の全線で特急列車を含む全列車に3日間乗り放題のきっぷ。ご購入にはJR四国の後免～窪川間で有効なきっぷが必要です。



四国の南西エリア、四万十川と 宇和海周辺を自由気ままに 散策するのに便利でお得なきっぷ！

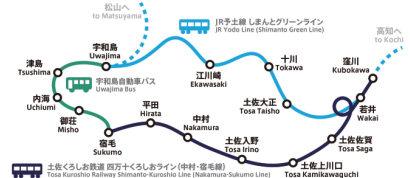
四万十・宇和海フリーきっぷ

【対象区間】(片道タイプ) 松山⇄フリー区間⇄高知 (フリータイプ) フリー区間
【販売箇所】JR四国のみどりの窓口、みどりの券売機プラス、中村駅、宿毛駅

片道タイプ(フリータイプ)
おとな — 5,400円(4,100円)
こども — 2,700円(2,050円)

片道タイプは高知駅からフリー区間を経由して松山駅(またはその逆)までの特急自由席とフリー区間のJR線、土佐くろしお鉄道線、宇和島自動車バス線が4日間乗り降り自由。

「フリー区間」はこちら



駅からレンタカー

土佐清水市や大月町、三原村などへの移動はレンタカーも便利！
中村駅前にあるトヨタレンタリース西四国中村店は駅レンタカー四国として鉄道のきっぷとセットで予約可能なおトクなプランもご用意しています。
詳しくは駅レンタカーのホームページをチェック！

ご予約は
こちらから



土佐くろしお鉄道株式会社

<https://www.tosakuro.com>

高知県四万十市駅前町7-1 (中村駅) ☎0880-35-4961
高知県安芸市東浜300-4 (安芸駅) ☎0887-34-8800

