

高知県津野町・四国カルスト天狗高原

天空 の 爽回廊

Kochi-Tsuno,
The Land of
TENGU Highland Forest



四国カルスト天狗高原自然休養林
森林セラピーゾーン
ガイドブック

Forest Therapy Zone
GUIDE BOOK

森林セラピー基地・ロード

天狗高原自然休養林



大自然に抱かれた
てっぺんの森は
不思議の国

四国カルストの東にそびえる、標高1,485mの「天狗の森」は、ブナやヒメシャラ、アケボノツツジなど豊かな植生に恵まれた森になっています。平成18年には「森林セラピーロード」として認定され、森林浴や健康づくり、癒しを求めて数多くの方がこの森を訪れています。道沿いにはヒトリシズカやヒナシャジンなど四季折々の山野草が咲き、散策を楽しませてくれます。遊歩道にはヒノキのチップが敷き詰められ、足首や膝への負担を軽減してくれます。散策の拠点となる「高原ふれあいの家・天狗荘」から、東端の大引割・小引割までは、片道約4.5kmの行程ですが、おいしい空気を味わい、可憐に咲く高原の花を眺めながら歩いていると、時間の経過を忘れさせてくれるでしょう。





セラピーロードには木漏れ日が溢れ、休憩ポイントには案内板もあり、誰でも楽しく歩くことができます。


【セラピーロード概要】

カルス高原の草原と原生林、天狗生活環境保全林を結ぶ遊歩道が数多く整備され、それぞれがシーズンごとに一味違った趣を持っています。セラピーロードは4コースあり、体力にあったメニューが選択できます。津野町では、森林セラピー基地認定の「森の案内人」や森林セラピーガイドが活動中で、森の魅力や樹木、動植物、地元の歴史・文化などの紹介をしています。

施設名	「四国カルスト天狗高原自然休養林」
認定	森林セラピー基地 ★(2008年4月認定)
地形	稜線・斜面・谷・平地・その他(草原)があるカルスト台地 路面は土道、階段工、落ち葉の堆積有
標高	1,000m~1,484m
平均斜度	0°~35°
植生	ブナ、ミズナラ、ケヤキ、キリシマミズキ、カエデ類、トチノキ、カラマツ、ヒメシャラ等 アケボノツツジ、ヒトリシズカ、シコクスミレ、ヤマシャクヤク、ヤマアジサイ、キレンゲショウマ等
昆虫・小動物	アサギマダラ、ミヤマクワガタ、オオルリ、キビタキ、ニホンリス、タヌキ等

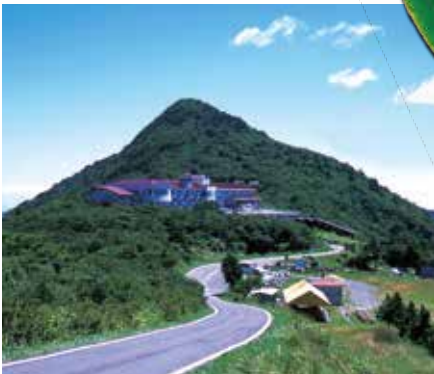
天狗高原セラピーロード ルートマップ





「何もしない」を しに来てください

雄大な自然が広がる四国カルスト・天狗高原。恵まれた自然の中を散策する森林セラピーロード・天狗高原自然休養林。一帯のレジャー拠点になるのが高原ふれあいの家「天狗荘」です。レストランや土産物コーナー、宿泊施設などを備え、冬期は雪が積もるとスキー用品のレンタルなども行っています。建物の真ん中を高知県と愛媛県の県境がまたぎ、宿泊時に利用できる展望風呂や各部屋からは、四国山地の絶景を見渡すことができます。運が良ければ、早朝には眼下に広がる雲海を見ることがもできます。また、アウトドア志向の方にはバンガローやキャンプサイトもご用意。時間を気にせず、高原での一日を楽しんでください。



高知・愛媛県境に位置する宿

日本三大カルストの一つ、四国カルスト天狗高原。その東側標高1,355mに高原ふれあいの家天狗荘があります。

宿泊定員／計82名

施設／和室23室、洋室2室、ハンディキャップルーム1室、大広間2室、会議室1室、大浴場(展望風呂)、レストラン、売店

付属施設／駐車場200台可、バンガロー5棟、フィールドアスレチック、スキー場、野外ステージ、イベント広場等

問い合わせ／TEL0889-62-3188

URL／<http://www.tengusou.com/>



【キャンプ場】

より自然と親しみたい方はバンガローやキャンプサイトを利用してみてください。



【カルスト学習館】

白い羊の群れのようなカレンフェルト、草原の中のドリーネなど独特な地形を持つ四国カルスト。この形成の仕組みや、天狗高原や周辺の山々、そこに咲く高山植物・花木や生き物などを音と映像とパネルでわかりやすく解説しています。8:30～17:00、月・火曜休館、祝日は振替、冬季閉館あり。入館無料。

問い合わせ／TEL0889-62-3371

URL／<http://karusutogakusyukan.com/>



天狗荘の「食」



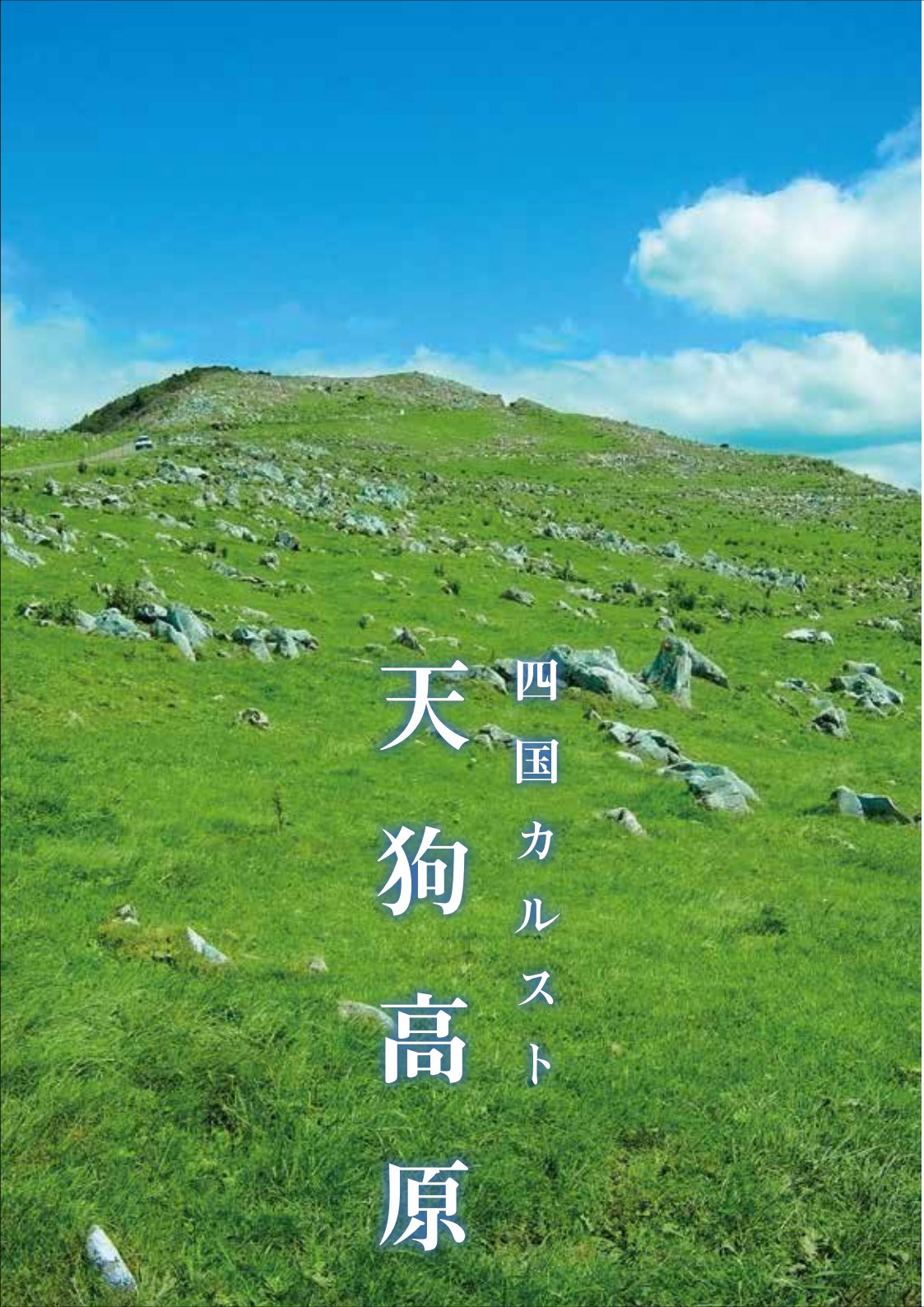
宿泊時の夕食には、アメゴや山菜など、地元で獲れた山川の幸が並びます。心ゆくまでご堪能ください。



津野町の紅茶葉を使った「紅茶ソフトクリーム」。香り豊かで大変好評です。



事前にご予約をいただければ、山里の味覚たっぷりのお弁当を準備します。セラピーロード散策にどうぞ。



四国カルスト
天狗高原



四季折々に豊かな表情を見せる 四国の屋根



愛媛県と高知県の県境に位置し、東西に約25kmのゆるやかな高原の尾根が続く四国カルスト。緑の草原の中に、まるで白いヒツジの群れのように石灰岩が露出したカレンフェルトや、浸食作用でできた窪地のドリーネといった特有の景観を見ることができます。天狗高原は四国カルストの東に位置し、春は新緑やアケボノツツジ、シャクナゲといった花々が目を楽しませてくれます。夏は沸き上がる雲と緑の草原に、ハンカイソウなどが見事なコントラストをつくり、その中で牛たちがゆっくりと草を食べます。秋は高原の東にある自然林の紅葉が美しく、冬は一帯が白い雪に覆われます。



春
夏
冬
秋



天狗高原は標高が高く、関門海峡を抜けてきた寒気が吹き込みやすいため、高知県では珍しく、冬季は数十cmから1mほどの積雪があります。また、雪の一部がころがって重なり、まるでバラの花のように見えるスノーローズを見ることがもできます。



高原の花



【ハンカイソウ】

四国カルストの初夏を彩るキク科の植物。高原一帯に咲き誇ります。



美しく可憐に 咲く高原の花

森林セラピーロードや四国カルストの散策で楽しみの一つといえるのが、四季折々の花々を眺めることでしょう。草原いっぱいに咲く花や足元にひっそりと咲く花など、鮮やかだったり、淡い色彩だったり、ここに紹介している花以外にも、まだまだ多くの種類の花々が咲きます。



【アケボノツツジ】

4月中旬ごろから、淡いピンクの花を咲かせます。ツツジの中では早く開花し、本格的な春の訪れを教えてくれます。



【ヒトリシズカ】

4～5月、4枚の葉の真ん中からブラシ状の可憐な花を咲かせます。



【ヒメユリ】

ササユリと同じく6～7月ごろ、鮮やかな濃い橙色の花を咲かせます。



ヒバリ



【ササユリ】

6～7月、カルストのササ原の中に咲く姿を見ることができます。



【リンドウ】

秋、四国カルストを彩るように青紫の花を幾重にもつけて咲きます。



フジバカマにとまるアサギマダラ

地球の割れ目



【大引割・小引割】

大地を切り裂く亀裂で、南を大引割、北を小引割と呼んでいます。大昔の地震でできたともいわれ、国の天然記念物に指定されています。



大地の鼓動が 聞こえて来そう

四国カルストは約3億年前の海底が隆起してできたといわれています。そんなエリアでは大引割・小引割のような不思議な場所や、眼下を雲海が広がる感動の光景を見ることができます。また、初夏には近くでホタルが飛び交い、秋は紅葉で山々が見事に染め上げられます。



【ヒメボタル】

こんな標高の高さでホタルなんて信じられないかも知れませんが、初夏には見事な光の舞が見られます。

【雲海】

明け方から早朝、四国カルストでは放射冷却により山間に霧が発生すると、山々がまるで海に浮かぶ島々のような雲海を見ることができます。



【紅葉】

四国カルストへの道沿いや、天狗荘の背後にそびえる天狗の森では、秋、木々が鮮やかに色づきます。

山深い四国カルストの周辺には

自然の力を利用した風力発電や

大河・四万十川へと続く源流点、

緑の木々の中を流れ落ちる長沢の滝、

そして沈下橋の原型ともいわれる

一本橋などを見ることが出来ます。

周辺 TSUNO TOWN

風の里公園

MAP C-1

国道197号線を重谷入口から山側に入り、曲がりくねった上り道を車で約25分。山の稜線に20基もの巨大な風力発電の風車が並ぶ風の里公園に到着します。園内には森林浴の森、カルストゾーンなどがあり、風車を眺めながら楽しく散策できます。また、南には太平洋が一望でき、反対の北側には四国カルストや石鎚山をはじめとする四国山地の山並みが見渡せます。

観光

道の駅布施ヶ坂
MAP C2



国道197号沿いにあり、地域の食材を生かしたレストラン、津野町の特産品や農産物の販売も行っています。

営業時間／8:00～17:30(レストランは9:30～17:00) TEL／0889-62-3225

長沢の滝

MAP A-2

高知県の名勝天然記念物に指定され、周囲を緑に囲まれて、34mの高さから流れ落ちる長沢の滝。岩肌をくり抜いたような滝の落ち口が2つあり、右上の落ち口はハート型に見えます。秋には周囲の木々が色づき、手前に架かる橋と合わせて、まるで1枚の絵画のようです。



早瀬の一本橋

MAP B-2

芳生野の集落から、四万十川の支流である北川川を挟んで、対岸に建立されている諏訪神社への参拝道として架けられた橋。石を何重にも積み重ねた橋脚に、一本橋が渡されていて、沈下橋の原型といわれています。



四万十川源流点

MAP B-1

四国カルストの南東にそびえる標高1,336mの不入山の中腹に、大河・四万十川の源流点があります。うっそうと生い茂る木々の中、緑に苔むした岩肌を縫うように流れる清水は、ここから196km先にある河口を目指していきます。



津野町加工所
満天の星
MAP C-2

特産品として人気がある満天の星大福をはじめ津野町産のお茶を使ったお菓子の製造・販売をしています。

営業時間 / 10:00~17:00(日曜15:00まで)

TEL / 0889-62-3335





津野山古式神楽

MAP A-2・A-3・B-2・C-2

延喜13年(西暦913年)に京から津野山郷に入国した藤原経高によってもたらされたといわれ、全部の演目を舞い納めるには8時間もかかるといわれています。「土佐の神楽」の一つとして国の重要無形民俗文化財に指定されています。



津野山花取踊り

MAP A-2・B-2・C-2

津野町の西部、船戸・郷・高野地区に伝えられている踊りで、それぞれに内容が異なっています。船戸では秋の神祭に津野十八代霊碑前で奉納し河内五社神社まで練り、神前に奉納しています。



高野の舞台

MAP A-2

四国カルストへの登り口がある高野地区の三嶋神社の境内にある「高野の舞台」。日本で唯一現存する鍋蓋上廻し式廻り舞台で、国の重要有形民俗文化財に指定されています。この舞台では4年に1度、地元の人たちにより高野農村歌舞伎が演じられています。



葉山村花取踊

MAP E-1

踊りの起源は土佐一条氏が京より伝えた舞を戦国期津野氏が敵の注意をひく奇襲戦法に用いたというものなど諸説あり、津野町の姫野々三嶋神社などで奉納される踊りは高知県無形民俗文化財に指定されています。

悠久の時を超えて現代に受け継がれる

津野町一帯は、古くから津野山郷と呼ばれ、京の雅な香りのする独特の文化が生まれ、現在に伝わっています。

C U L T U R E

文化



義堂・絶海

MAP C-2

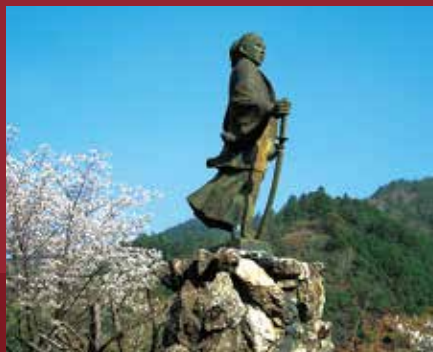
2人とも、同じ船戸地区の出身で、室町・南北朝時代の高僧です。当時の将軍足利義満の信任も厚く、五山文学の双璧として活躍しました。国道197号から四万十川源流点へと続く道の途中に2人の像が立っています。



堂の口開け

MAP A-2

宮谷地区にある明王寺薬師堂のご開帳の日に、地区の住民たちが藁を持ち寄り、しめ縄や魔除けの大わらじをつくります。大わらじは、国道197号の地区の入口に吊るし、魔物が侵入してくるのを防いでいます。



吉村虎太郎像

MAP B-2

津野町は、幕末に活躍した勤王の志士を数多く輩出していますが、中でも吉村虎太郎は土佐勤王党に加盟後に土佐を脱藩し、「天誅組」を組織するなど攘夷運動で活躍します。彼の像は役場西庁舎近くの高台に立っています。



脱藩の道

MAP E-1

佐川町斗賀野から、津野町三間川へと続く道は維新の英雄・坂本龍馬が土佐を脱藩したときに通った道といわれています。現在、この佐川町と津野町の境にある朽木峠には、関所を模した門が設置されています。

津野山郷独特の文化・歴史が花開く

歴史

義堂や絶海、吉村虎太郎など数多くの偉大な先人を輩出し、緑の地も町内のいたるところに残されています。

H I S T O R Y



四国カルスト・天狗高原（天狗荘）

● 空路でお越しの場合

- ① 東京 → 高知龍馬空港 約1時間15分
- ② 大阪 → 高知龍馬空港 約50分
- ③ 松山空港からはレンタカー利用をお勧めします。約2時間

● 高知龍馬空港から

- ① レンタカー利用で天狗荘まで(高速利用) 約2時間30分
- ② 空港連絡バス利用でJR高知駅まで 約40分

● JR高知駅から

- ① レンタカー利用で天狗荘まで(高速利用) 約2時間
- ② JR利用で須崎駅まで(特急利用) 約40分
- ③ 路線バス利用でJR須崎駅前まで 約1時間30分



津野町宿泊施設

■高原ふれあいの家天狗荘
津野町芳生野乙 4921-22
地図 A-1
T E L 0889-62-3188

■四万十源流センター
せいらんの里
津野町船戸 4727 地図 C-2
T E L 0889-62-3623

■民宿 長寿庵
津野町芳生野丙 1621-1
地図 B-1
T E L 0889-62-3031

■民宿 玉川
津野町北川 2304 地図 A-2
T E L 0889-62-2908

■民宿 天山(てんざん)
津野町北川 2306-1 地図 A-2
T E L 0889-62-2537

■郷麓(ごうろく)温泉
津野町北川 8310 地図 A-3
T E L 0889-62-2336

■松山旅館
津野町姫野々 584 地図 E-1
T E L 0889-55-2511

■農村体験実習館
葉山の郷
津野町永野 251-1 地図 E-1
T E L 0889-55-2381

■農村交流施設 森の巣箱
津野町床鍋 392-2 地図 D-2
T E L 0889-40-1703



農村交流施設 森の巣箱

へのアクセス

●JR須崎駅から

路線バス利用で津野町新田まで 約1時間
津野町新田からタクシー利用で天狗荘まで 約40分

(注)

- ・車利用については、冬季など通行できない道路があります。最善のルートについては、天狗荘または役場までお問い合わせください。
- ・カーナビに天狗荘を入力すると、国道439号から津野町枝ヶ谷より県道48号經由のルートを示される場合があります。県道48号は道幅が狭いため、天狗荘へは、津野町高野から「公団幹線林道」を經由するルートをお勧めします。
- ・津野町新田から天狗荘へは、公共交通はありません。タクシーをご利用ください。

※最寄りのタクシー

新田ハイヤー(津野町北川1 TEL0889-62-2145)

葉山ハイヤー(津野町姫野々376-2 TEL0889-55-2613)

天空 の 爽回廊

Kochi-Tsuno,
The Land of
TENGU Highland Forest



高知県津野町・四国カルスト天狗高原 四国カルスト天狗高原自然休養林 森林セラピーゾーン ガイドブック

Forest Therapy Zone GUIDE BOOK

問い合わせ先

高原ふれあいの家「天狗荘」

高知県高岡郡津野町芳生野乙

TEL0889-62-3188 FAX0889-62-3090

URL <http://www.tengusou.com/>

津野町産業課

〒785-0201 高知県高岡郡津野町永野471-1

TEL0889-55-2021 FAX0889-55-2022

URL <https://town.kochi-tsuno.lg.jp/>

(2018年3月)

