



ようこそ、癒しの高原へ 天空の爽風廊  
森林セラピー基地「四国カルスト天狗高原自然休養林」

津野町  
MAP P42-C2



日本三大カルストの一つ「四国カルスト天狗高原」(標高1,000m~1,484m)に建つ「天狗荘」を拠点とした森林セラピー。カラマツ林に向かうなどらかなセラピーロード散策が癒しの森林パワーを私たちに与えてくれる。

静かなゆっくりとした時の流れのなかで、究極のリラックスタイムを味わえる。夏は避暑に、冬はダイヤモンドダストや南十字星を見ることができる。高知県と愛媛県にまたがる天狗高原遊歩道もおすすめ。

癒し効果が科学的に検証された「森林浴効果」

- (1) ストレスホルモンの減少
- (2) 副交感神経活動の高まり
- (3) 交感神経活動の抑制
- (4) 収縮期・拡張期血圧、脈拍数の低下
- (5) 心理的に緊張が緩和し活気が増す
- (6) NK活性が高まり免疫機能が上がる
- (7) 抗がんタンパク質の増加

\*NK活性とはナチュラルキラー細胞の活性化のこと。NK細胞を増殖・活性化させることは、ガンの予防・治療に有効と考えることができる。



セラピーロード

●カラマツ林コース  
片道1,000mのロードにはヒノキのチップを敷いており、長く歩いても足が疲れないように整備している。  
(所要時間往復約1時間)



●ヒメシャラ林コース  
カラマツ林コースの1,000mを併用した片道4,500mのコース。大小300本ほどのヒメシャラの群生に触りながら歩くことができる。  
(所要時間往復約3時間)



セラピー弁当 要予約(1,000円)

☎0889-62-3188 (高原ふれあいの家 天狗荘)  
☎ガイド1名、約2時間5,000円(要予約) ④津野町芳生野乙  
⑤車で高知市、松山市から天狗荘まで各約2時間 ⑥200台、大型バス可



森林セラピー(ウォーキング)

梶原町  
MAP P41-C2



森林浴の効果は昔から言われていたが、森林の持つ「癒し」の効果の科学的解明や活用が近年行われており、今では森林セラピーと呼ばれ親しまれている。森林セラピーロードに認定されている延長3km近いこのロードは、先人から受け継がれてきた水路と並行に進み、森林を映した流れがゆっくりと動く様を満喫できる。また、ここは久保谷景勝地といわれる渓谷を形成していることから、平日休日を問わず訪れる方も多い。

☎0889-65-1250 (梶原町環境推進課)  
④申し込みに応じて随時、要予約 ⑤約2~3時間 ⑥要相談  
⑦参加者1名につき千円(ガイド1名につき5名程度を上限に受け入れ、参加者数に応じてガイド数が増える) ⑧梶原町松原  
⑨車で須崎ICから国道197号を愛媛方面へ約40分、国道439号を四万十町方面へ約40分 ⑩10台程度、松原郵便局近く(大型・中型バス不可)



坂本龍馬脱藩の道 ウォーキング

梶原町  
MAP P41-C2



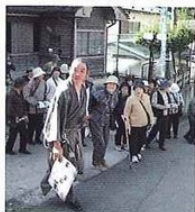
掛橋和泉邸

梶原町内中心部にある、坂本龍馬等ゆかりの史跡を約1時間半から2時間かけてガイドが案内して回るウォーキング。ご希望に応じて、野越え(脱藩の道 梶原町の入口)から葦が峠(県境)までの案内もできる。(別途料金必要)

脱藩の道イメージ



維新の群像(中央が龍馬)



龍馬ガイド



六志士の墓



脱藩定食 龍馬ストラップ



葦が峠

☎0889-65-0489 (坂本龍馬脱藩の郷ゆすはらでいの会(事務局 梶原町商工会))  
④申し込みに応じて随時 ⑤約2時間 ⑥1名~ ⑦ガイド1名につき3千円(ガイド1名で10名程度受け入れ、参加者数に応じてガイド数が増える) ⑧梶原町中心部 ⑨車で須崎ICから国道197号を愛媛方面へ50分 ⑩50台程度、大型バス可



津野山神楽

梶原町  
MAP P41-B2



国の重要無形民俗文化財に指定されている津野山神楽は千年以上の歴史を持ち、リズムカルな囃子に合わせて舞われる荘厳さが人気。

☎0889-65-1350 (津野山神楽保存会・梶原町教育委員会)  
④四国神楽大会は6月第1日曜日開催予定 ⑤無料 ⑥梶原町内 ⑦車で須崎ICから国道197号を愛媛方面へ約50分



四国カルスト

梶原町  
MAP P41-B2



四国カルストは東西25kmにも及び、東は天狗高原、西は大野ヶ原に繋がっている。カルスト特有のカーレンやドリネなどの景観を楽しめ、夏には放牧された牛を見ることが出来る。

☎0889-65-1250 (梶原町環境推進課)  
④梶原町、津野町 ⑤車で須崎ICから約1時間30分



マルシェ・ユスハラ

梶原町  
MAP P41-B2



☎0889-65-1288 (マルシェユスハラ)  
④梶原町梶原1196-1  
⑤車で須崎ICから国道197号を愛媛方面へ約50分

平成22年8月28日にオープンした「まちの駅ゆすはら」。茅葺きをイメージした鉄筋コンクリート3階建ての1階は梶原町の物産館、2、3階は「雲の上のホテル」の別館「マルシェ・ユスハラ」。部屋数は22~47㎡の15室で収容人数34名、宿泊料金は1人6,500円~9,000円(税別)。物産館にホテルが併設されるという全国でも初めてのケースで、「四国・ゆすはら・宿場町」を目指す町の拠点として期待されている。



まちの駅ゆすはら



Tシャツアート展

黒潮町  
MAP P41-C3



「写真・絵画展は室内でするもの」という考え方を打破した、世界でもめずらしい砂浜での美術展。Tシャツをキャンパスに見立て、砂浜に杭を打ち、ロープを張り、洗濯物を干すようにTシャツを並べていく。風にはためく真っ白なTシャツは壮観。砂浜美術館ではTシャツアート展の他にも砂浜をはだして走るシーサイドはだしマラソンや、砂浜に打ち上げられた漂流物を集めた漂流物展なども開催している。

☎0880-43-4915 (NPO砂浜美術館事務局)  
④5月上旬予定 ⑤黒潮町入野海岸 ⑥車で高知市から約2時間、四万十市から約30分 ⑦有、大型バス可