



ようこそ、癒しの高原へ 天空の爽回廊

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「天狗莊」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。



セラピーミニ弁当 要予約(1,000円)

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)



森林セラピー(ウォーキング)

梼原町

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 (梼原町環境推進課)

問い合わせに応じて随時。要予約 国約2～3時間 國要相談 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) 國梼原町松原 国車で須崎ICから国道197号を愛媛方面へ約40分、国道439号を四十万町方面へ約40分 國10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



掛橋和泉邸

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

梼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。ご要望に応じて、野越え(脱藩の道 植原町の入口)から峠が峠(県境)までの案内もできる。(別途料金必要)



龍馬ストラップ



0889-65-0489 (坂本龍馬脱藩の郷 ゆすはらあいの会(事務局 植原町商工会))

問い合わせに応じて随時 国約2時間 國1名～ 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) 國植原町中心部 国車で須崎ICから国道197号を愛媛方面へ50分 國50台程度、大型バス可

梼原町
MAP P41-C2

津野山神楽

梼原町
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、リズミカルな囃子に合わせて舞われる壯厳さが人気。

0889-65-1350

(津野山神楽保存会・梼原町教育委員会)

問い合わせに応じて随時。要予約 国無料 國梼原町内 国車で須崎ICから国道197号を愛媛方面へ約50分

マルシェ・ユスハラ

梼原町
MAP P41-B2



0889-65-1288

(マルシェ・ユスハラ)

國植原町植原1196-1
国車で須崎ICから国道197号を愛媛方面へ約50分



まちの駅ゆすはら

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階は梼原町の物産館、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。

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シャツをキャンバスに見立て、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。風にはたまく真っ白な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で走るシリーズははだしマラソンや、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)

問い合わせに応じて随時。要予約 国黒潮町入野海岸 国車で高知市から約2時間、四十万町から約30分 國有、大型バス可