



何にもない
なんでもない
ないもの
ないもの

四万十・足摺エリア 教育旅行素材集

3

Ver.

部内用 本誌は旅行業者や学校関係者向けに作成しております。一般のお客様へのご提供は行っておりません。





豊かな自然環境。伝統ある文化。
何にもないのになんでもある。
**この不思議な探検フィールドは
でっかいぞ。**

四国の西南に位置する高知県の幅多地域は、香川県とほぼ同じ大きさです。そこは、山・川・海という多様な自然環境に恵まれ、温暖多雨な気候により、亜熱帯から亜寒帯まで多種多様な生命が息づいています。美しい自然と多彩な気候風土に育まれたこの地は、独自の歴史・文化・産業を発展させてきました。四万十川に代表され、雄大な太平洋に抱かれたこのフィールドは、昔懐かしい、森と水に支えられた美しい日本の自然と人々の営みが体験できます。この地で長年自然と共存してきた、地元の様々な達人たちのやさしさにふれ、ワクワクドキドキの体験を通じて、違う自分を見つけて下さい。



— 広めよう体験学習！ —

第17回(2021年)エコツーリズム大賞特別賞受賞

第5回オーライ!ニッポン大賞グランプリ受賞!

本表彰事業は、今年度で第5回目となりました。今年は全国各地から109件(オーライ!ニッポン大賞84件、ライフスタイル賞25件)の応募を頂きました。また今年度は、昨年度に引き続き、都市と農山漁村の共生・対流という観点において類似性の高いと思われる組織や民間団体が実施されている表彰事業との連携を試み、優良な活動事例をご推薦して頂くことができました。

審査委員会では、審査基準7項目に基づき、各審査委員が熱心に議論を行い、特に「都市と農山漁村との行き来が活発であること」、「活動の内容が充実しており、地域内外に波及効果を生んでいるもの」、「活動の内容が他の地域のモデルになるような取り組みであること」などという点を重視して各賞を選定しました。

結果的には、受け入れ側の取り組みである「幅広域観光協議会(高知県四万十市他5市町村)」が、安全で信頼性の高い体験プログラムを提供するため、本協議会がコーディネート組織となり、各市町村の体験型観光研究会と受入団体・個人等がネットワークを形成し、教育旅行という観点をいち早く打ち出し、地域資源と農林漁業、そして人材を結びつけた多種多様な体験プログラムを開発し、500名のインストラクターにより、年間2000名を超えるこども達を受け入れる活動が、地域に大きく貢献している点が評価され、グランプリに選ばれました。

(平成19年度受賞パンフレットより抜粋)

日本最後の清流 四万十川

くねりくねって196キロ
四万十川は高知・愛媛県境の東端に位置する不入山（1336m）の1,200m付近の南面に源を発し、高知県中西部を東へ西へ、南西へ南へ、さらに東へと変転、激しく蛇行しながら多くの支流を集め、196km先の四万十市下田で土佐湾に注ぎます。長さは四国第1位。流域面積は2,700km²で吉野川に次いで四国第2位の川です。



沈下橋



沈下橋とは、大水の時に水面下に沈む欄干のない橋で、四万十川には合計48の沈下橋があります。沈下橋は高度成長期、昭和30年代以降に架設されています。今では自然と一緒に化し、四万十川になくてはならない生活文化遺産となっています。

汽水域

四万十川は純粋の海水魚が河口から80kmあまりの中流域まで遡上する特有な河川です。その理由として

1. 河口が閉塞していないこと
2. 河川と海の水温差が小さいこと
3. 勾配が緩やかで水量も多く遡上を妨げる障害が少ないとこと
4. 河川水温の上がる春から初夏にかけてアユやゴリ類の稚魚や稚エビ稚カニの遡上が盛んで餌が豊富なことなどが挙げられます。

日本最後の清流



勾配が非常に緩やかな四万十川。河口から約100kmの間はほとんど平らです。結果、ダムの建設が難しく、清流が守られました。また、多種の魚たちが生息する汽水域が広く、川魚の種類は日本一です。さらに、流域が森林に包まれていて、開発の手が入らないことや、川の持つ自浄力、流域の人々の川を守る心が加わって『日本最後の清流』の名がつきました。

四万十川が「最後の清流」と呼ばれる理由は、その流れの清らかさだけではあります。豊かな生態系を支えていくこと。そして、この川には今でも古くから伝わる原始的な環境が残っています。川漁法を用い、川の恵みを生活の糧とする人々の生活文化がひどつとつながり、それが川漁師の人たちがいることです。それらすべてがひとつとなつて、母なる四万十川になるのです。

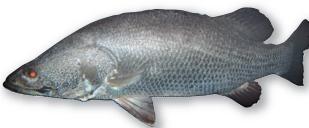
日本最後の清流。

日本最後の清流で カヌーをする贅沢。

四万十川には全国のカヌー愛好家が集まる。比較的流れの緩やかな四万十川では、初心者でも気軽にカヌーが体験できます。ゆったりと水面をすべるカヌーで四万十川を体感して下さい。まったくの初心者でも、パドリング方法、バランスの取り方など30分ほど練習すればある程度乗ることができます。乗りこなすことができれば、のんびりと自然を満喫しながら川をツーリングできます。水の上を静かに進んでゆく気持ち良さ、水面を渡る風の心地良さ、適度な瀬を下るスリル感、爽快感、自然と一緒になる開放感。カヌーの素晴らしさを、あなたも実際に体験してください。



昔ながらのやり方 「伝統漁法」



アカメ

四万十川には幻の魚アカメが生息します。大きくなると1.5mを超えるものもいます。成魚は一年を通じて河口域に棲息し、その眼は光の反射でルビー色に輝きます。



ツガニ

大きさは約10cm。産卵の為に汽水域に集まってきたところをカニカゴ漁等で捕ります。身は甘く良いだしですが捕れます。カニ汁や塩煮等で食べ、秋の味覚として珍重されています。



うなぎ

淡水魚ですが、産卵はグアム島沖付近でします。孵化したシラスウナギは黒潮に乗って東南アジア沿岸にたどり着き、川を遡り5年から10数年ほどかけて成熟します。



あおのり

海水と淡水が混じり合う汽水域だけで育ちます。透明度が高く、太陽の光が届く川底でなければなりません。あおのり漁は、厳冬の2月が最盛期。天日で乾燥させて食します。



川エビ

漁は6月～8月にかけて筒を使った「コロバシ漁」や小枝などの柴を束ねて仕掛ける「柴漬け漁」で行われます。焼くと鮮やかな赤色に変身し、独特の香ばしい香りがします。



鮎

鮎の味は捕れた川によって違います。鮎のエサとなるコケが違うからだといわれています。四万十川の天然鮎は「香魚」といわれるほど。食べると豊かな香りを楽しむことができます。



柴漬け漁

ウナギ、カニ、エビ等を捕る原始的な漁法。常緑樹の枝を20～30本束ねて魚の住処を作り、それに入った獲物を捕る原始的な漁法。8個ほどを一組として水の中に漬け、一昼夜以上おいた後、引き揚げ大きな網で束ごとすくい上げます。



コロバシ漁

竹ひごで編んだ筒状の物や木製の筒状のもの、竹の輪切りにした筒などに、餌を入れた仕掛けを水中に一昼夜浸け、ウナギやエビを誘導して捕獲します。



火振り漁

松明の火を振りながら竿で水面を叩いて鮎を驚かせ、水中で張った網に追い込んで獲る漁法です。夏から初秋にかけての新月の夜に行われる伝統漁法です。闇夜の川面に浮かび、ゆらゆら揺れる光景は四万十川の夏の風物詩です。



投網漁

船上から丸く広げて網を打ち、魚を網につみこむ漁法。熟練するまでには、長い時間がかかります。この漁法では鮎などが捕れます。

四万十川はその魚種の多さと漁業資源の豊富さにより、伝統漁法で生計をたてる川漁師が現存している数少ない川です。主な漁業対象もアユを始めとして十種ほどあります。



文化

日本人と鰹の付き合いは古く、室町時代に鰹節が生まれました。江戸時代に入ると、初鰹を非常に珍重し、初鰹指向が過熱し非常に高値となったこともあります。1812年中村歌右衛門が一本3両で購入した記録もあります。このため、庶民には初鰹は高根の花だつたようです。

漁法

一本釣りは、漁船内の活魚槽に生きたイワシを餌っておく。漁場に到着すると、すぐに船縁からシャワーを出して海面を泡立てさせ、イワシを撒き餌として、なぶらを船近くに誘い寄せて釣り上げる。魚が夢中になってくると餌をとめて疑似餌釣りを使う。



初鰹と戻り鰹



体長は50cm程。大きいもので90cm、8kg以上にもなる魚です。水温が19~23°C程の暖かい海を好み、日本では黒潮に乗り、毎年初春に北上します。高知県では春が漁期です。始めの頃の鰹を「初鰹」と呼び珍重されます。餌はイワシ、イカなどを好み、群をなす習性があります。毎秒6~7mという高速で大洋を回遊するため体型は典型的な紡錘形で丸みが強く、ウロコは背ビレから胸ビレにかけての部分を残し、退化してなくなっています。

鰹
和名 カツオ
学名 *Katsuwonus pelamis*
英名 bonito



黒潮を食べよう。

カツオの食文化が息づく黒潮の街土佐佐賀この町に伝わる、昔ながらのカツオの夕キづくりを通して、土佐の黒潮に育れた漁師の文化を体験していただくことができます。海とカツオと人情は、日本一です。

鯨

見る喜び。**豪快な**
鯨を



和名 ニタリクジラ

イワシクジラでありながらナガスクジラに似た噴気を上げ、背びれを持つことから命名。
学名 *Balaenoptera edeni*.
Anderson 1878
英名 Bryde's whale

特徴

- ・ヒゲクジラ亜目／ナガスクジラ科
(上あごひげ、歯はない)
- ・太平洋、大西洋、インド洋の熱帯から亜熱帯にかけての暖かい海域にすむ。
- ・回遊移動は少ない。
- ・成熟年齢=約9年
- ・平均体長=オス約12.8m メス約13.2m
- ・食性=オキアミ類、イカ類、イワシやサバなど群聚性の小魚を好む。



ホエールウォッチング



土佐湾にすむニタリクジラ

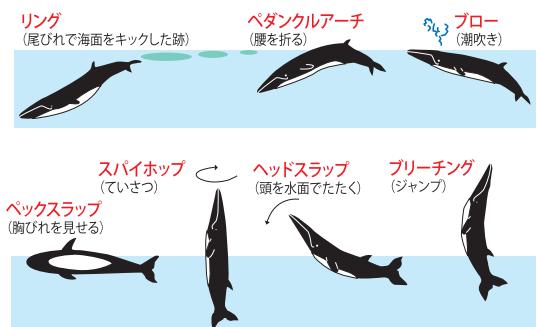
暖かい黒潮が流れ込む土佐湾。その沖を住処とするのが、海の王様・クジラだ。土佐湾西部に位置する黒潮町から足摺岬の周辺海域では、ニタリクジラが一年の大半見ることができる。おとなしい性格のニタリクジラは、冬場も暖かい沿岸の海域で家族と生活する。四万十川の良質な水が流れ込む土佐湾西部は、彼らの大好物であるイワシが育ち、安心して暮らせる“クジラの故郷”なのだ。

ホエールウォッチングを楽しむために

高知県西南地域の漁港からホエールウォッチングのための漁船が出航している。ニタリクジラは人間と共に生活する家族であり、船は彼らの身体を傷つけたり、ストレスを与えないよう、距離を保って近づく。クジラの性格にも個体差があり、人間に好意を持っていれば、しばらくランデブー走行が楽しめるという。彼らと対面できなくとも、大海原にはたくさんのお楽しみがある。サービス精神旺盛なイルカの群れや、ハナゴンドウ、トビウオ、そしてカモメやオオミズナギドリなどの海鳥たちに出会えるかもしれない。



ニタリクジラの代表的な行動



方に広がる水平線をめざして。
私たちをのせた漁船団は出航する。
青空に力モメが飛ぶ。

「十時の方向！」
無線からの早口の声にみんなの胸が高鳴る。
グレーの巨体を揺るがすニタリクジラ。
私たちに大海原のおきてを教えてくれる。

はたこと

- 幡多の色々なこと -

【幡多の沿革】

幡多とは、高知県西南地域のことで、6つの市町村で構成されています。

東から黒潮町、四万十市、土佐清水市、三原村、宿毛市、大月町となっています。

総面積は、香川県とほぼ同じ大きさです。人口は香川県が約100万人に対して幡多は約9万人と、人口密度は単純計算で11分の1になります。そのため人の数よりも鹿や狸などの野生動物の方が多いと言われています。

【幡多の時間的距離マップ】

幡多地域は、都心からかなり遠く、おそらく日本でも有数の時間的遠隔地です。羽田空港から高知龍馬空港まで1時間程度ですが、そこから、この幡多地域までが、車で約2時間半。場所によっては、家を出てから5~6時間かかります。でもそんな場所だけに、たくさんの手つかずの自然が残っています。

「何にもないのになんもある」

最先端の便利なものはありません。ただスローなものや不便なもの、都会の人達が求めている本物の自然は何でも、いくらでもあります。

土佐清水市

Tosashimizu

<https://www.city.tosashimizu.kochi.jp/>

- 面積 266.56km²
- 人口 15,961人(2012年3月31日現在)
14,171人(2017年3月31日現在)
13,452人(2019年7月31日現在)
12,379人(2022年9月6日現在)
- 特産品 清水サバ、カツオ節、ソウダ節、姫カツオ、サンゴ、メジカ

白亜の灯台そびえる断崖絶壁に黒潮の荒波が打ち寄せる、四国最南端の岬足摺岬。長い年月、南国の強い風や波に浸食され見事な自然の造形美を作り出している竜串海岸には美しい海岸線が生まれています。近くには海中散歩を思わせる海中展望塔や、数千匹の魚達が泳ぐ大水槽を備えた水族館など沢山のレジャー施設が整備されています。

宿毛市

Sukumo

<https://www.city.sukumo.kochi.jp/>

- 面積 286.15km²
- 人口 22,587人(2012年4月1日現在)
21,131人(2017年4月1日現在)
20,296人(2019年4月1日現在)
19,242人(2022年9月1日現在)
- 特産品 文旦、小夏、ブリ、キビナゴ、寒蘭、サンゴ加工製品

足摺宇和海国立公園の美しいリアス式海岸、コバルト色に輝く南国の海に点在する島々、その国立公園の一部である「篠山」を初めとする緑の山々……。素朴でまたかな大自然の息吹にあふれるまちです。そして、歴史の香りも豊富な史跡・文化財など、四季折々の見所に恵まれています。まぶしい陽光を感じながら、宿毛ならではの楽しさを、のんびり気分で散策することができます。

四万十市

Shimanto

<https://www.city.shimanto.lg.jp/>

- 面積 632.42km²
 - 人口 35,780人(2012年4月1日現在)
34,299人(2017年3月1日現在)
32,443人(2022年8月1日現在)
 - 特産品 アユ、エビ、ウナギ、ゴリ、青のり、しいたけ
- その昔、応仁の乱を逃れてこの地に移り住んだ前関白一條教房が京都を模して築いた街。基盤目状の街路や一條神社、不破八幡宮、大文字の送り火など、一條家ゆかりの史跡や行事が多く残る土佐の小京都です。市内を潤しながら悠々と流れる清流四万十川はシンボルとなっている沈下橋があり、カヌーのメッカとしても知られています。また、環境庁「星空の街」に指定された美しい星空と、手つかずの自然が魅力です。

大月町

Otsuki

<https://www.town.otsuki.kochi.jp/>

- 面積 103.02km²
- 人口 5,990人(2011年4月1日現在)
5,343人(2017年3月1日現在)
4,998人(2019年8月1日現在)
4,626人(2022年9月1日現在)
- 特産品 キビナゴ、ひがしやま、海産物干物

魅力は何と言っても豊かな自然を満喫できること。四季折々に、様々な表情を見せる海の美しさは、言葉では言い表せないほどです。神秘的で壮観な観音岩、ダイナミックな大堂海岸、風情に満ちた柏島の夕暮れ。誰もの心を打つ絶景の中で、心遊ばせ体をくつろがせます。日本一の魚種の多い海域で、沖縄やトカラ列島に次ぐサンゴ礁の規模など、ダイバーにとってあこがれのポイントになっています。

三原村

Mihara

<http://www.vill.mihara.kochi.jp/>

- 面積 85.35km²
- 人口 1,731人(2012年3月31日現在)
1,627人(2017年3月31日現在)
1,516人(2019年3月31日現在)
1,446人(2022年9月30日現在)
- 特産品 砥、土佐寒蘭、茶、イチゴ、三原米、トマト

標高120mの高原台地に位置する緑と水の豊かな山村です。周囲は、足摺半島の最高峰である今ノ山を頂点とした865~450mの山脈に囲まれています。村のいたるところに小川が流れ、四季折々の自然の恵みは多く、澄みきった空気の中で川遊びが楽しめ、下ノ加江川河川敷にはミニキャンプ場があります。

黒潮町

Kuroshio

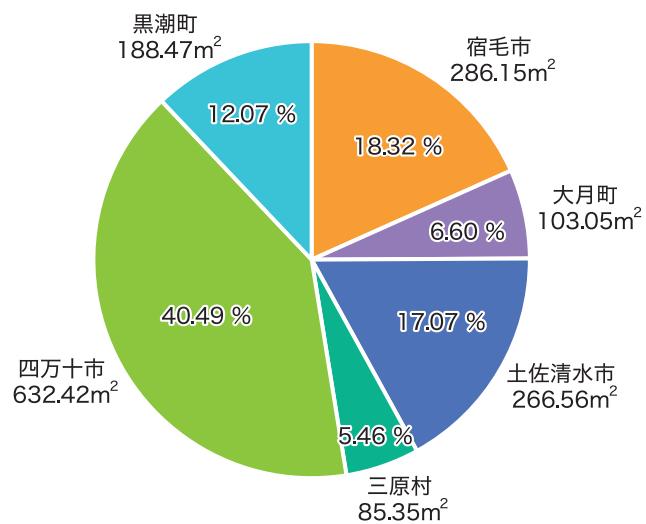
<https://www.town.kuroshio.lg.jp/>

- 面積 188.47km²
- 人口 12,734人(2012年3月31日現在)
11,559人(2017年3月31日現在)
10,507人(2022年9月30日現在)
- 特産品 天日塩、カツオのたたき、しめじ、みかん、黒砂糖、らっきょう

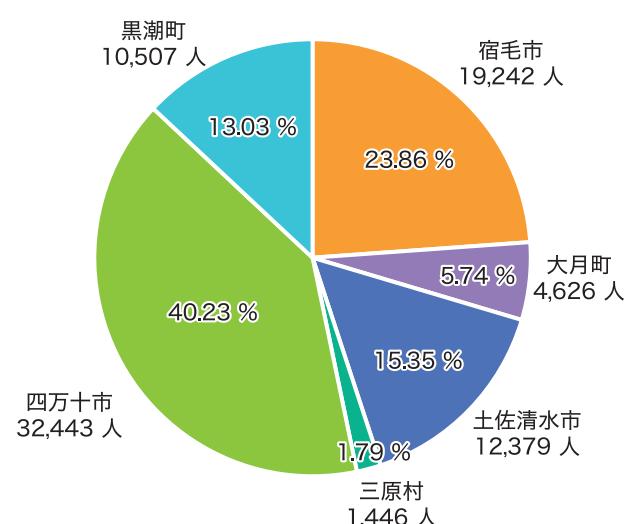
大方町、佐賀町の合併による新しい町として、平成18年に誕生しました。幡多の東玄関にあたるこの町の東に全国有数のカツオ漁獲高を誇る、佐賀漁港があります。主要産業は、カツオ漁を中心とした漁業と、さのこの栽培を中心とした農業です。近年は風と太陽で育まれた完全天日塩も誕生しました。自然に溢れ、ニタリクジラのホエールウォッチングや「砂浜美術館」、長さ4kmに及ぶ砂浜や海岸線に林立する黒松の情景の美しさには定評があります。



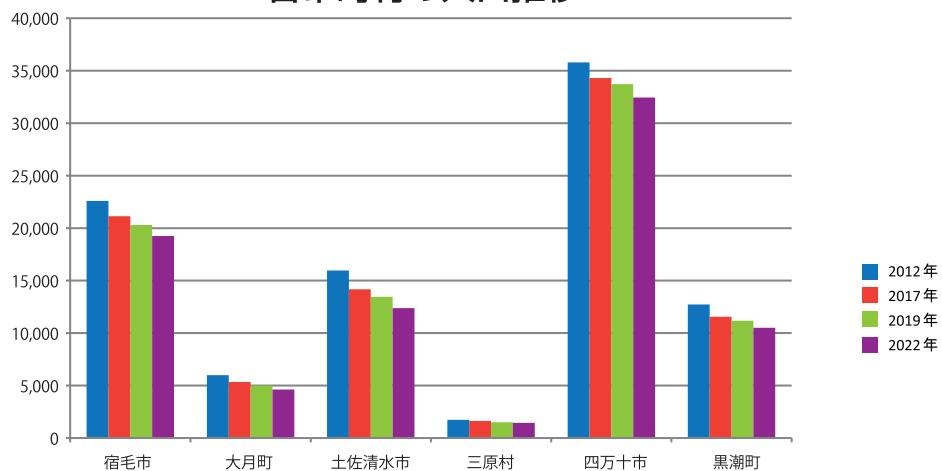
各市町村の面積・比率



各市町村の人口・比率



各市町村の人口推移



SDGsとは？

SDGsとは、「Sustainable Development Goals」の略称で、2015年9月の国連サミットで採択された、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標で、17の大きな目標とそれらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。

日本においては政府が「SDGs実施指針」を策定し、SDGsの達成に向けて8つの優先課題を掲げ、その課題を解決するための施策として「SDGsアクションプラン」を推進しています。

「SDGs アクションプラン 2020」では、SDGs のすべての目標を成功に導く鍵としては教育が重要であることから、「持続可能な開発のための教育（ESD）を推進する」とこととされていて、2020 年度から導入された新学習指導要領には「持続可能な社会の創り手の育成」が掲げられ、教育現場には次世代の創り手を育成することが求められています。



黒潮・清流・里山の 恵み豊かな幡多地域

高知県幡多地域



四万十・足摺エリアとも呼ばれる高知県西南の幡多地域は、四万十市・土佐清水市・宿毛市・黒潮町・大月町・三原村の6市町村からなる自然大国です。全国的に有名な四万十川をはじめ、沿岸を流れ黑潮の恵み、全国でもトップの森林率を誇る山の恵み豊かな幡多地域。そんな自然豊かな地だからこそ、豊かな自然環境や生態系、自然と人が共に暮らす文化を次世代にも継承していく、持続可能な未来に向かって取り組みが重要であると考えます。楽しく自然に触れ、体験することで、自ら学び、行動につなげる、高知県幡多地域の「観光×SDGs」の取り組みをご紹介します。

高知県幡多地域の「観光×SDGs」の取り組み

【「観光×SDGs」プログラム造成の考え方】

- ◆幡多地域の山・川・海へと続く水の循環や、自然と人との共生を伝えるものであること
- ◆SDGsの目標のうち、「14 海の豊かさを守ろう」、「15 陸の豊かさも守ろう」の達成に寄与するものであること
- ◆既存の遊んだり、学んだりする体験プログラムにSDGsの目標番号を割り振るのではなく、「学び」や「遊び」+「行動につなげる」ものであること



目指す姿

- 1 幡多地域で造成する体験プログラムは、自然環境や生態系への配慮がなされている
- 2 幡多地域の観光関連事業者をはじめ地域全体に、環境や生態系の保護・保全意識が醸成されている
- 3 「観光×SDGs」プログラムが数多く生まれ、新たな魅力となることで、幡多地域を訪れる観光客が増加し、地域への消費が拡大されている
- 4 「観光×SDGs」プログラムの体験者が、幡多地域の取り組みを体験することを通じて、自地域や地球の未来のための行動につなげている
- 5 幡多地域の豊かな自然環境や生態系、自然と人が共に暮らす文化が、次世代へ継承されている

SDGs達成への貢献

- 「14 海の豊かさを守ろう」、「15 陸の豊かさも守ろう」の目標達成に寄与する商品造成
- 地域の自然環境や生態系が守られることによる「11 住み続けられるまちづくり」の実現
- 地域側からの地球を守るアクションを起こすことでの「13 気候変動に具体的な対策」に寄与
- プログラムを体験する方が幡多地域での取り組みを学ぶことで、持続可能な社会を作っていくための知識を身に付け、それぞれの地域で具体的な行動につなげることができ、「4 質の高い教育をみんなに」の目標達成にも寄与



「主体的・対話的で深い学び」のために

幡多地域の体験を通じて、楽しかった、勉強になった、ということだけで終わらせるのではなく、社会や自らの地域の未来のための行動につなげていくことが重要であると考え、学習や体験を3段階で構成しています。

体験を前に主体的に気づき学んでもらうための「事前学習」・実際に触れて、話して、感じてもらう「体験学習」・事前に整理した内容をもとに、自らの経験を経て得た「事後学習」の3段階です。その流れをサポートするアイテムとして、体験プログラム参加者に向け、記述式の「未来のノート」を用意しています。



幡多地域の強み

- ◆全国的にも知名度の高い、豊かで美しい自然がある（四万十川、足摺岬、柏島など）
- ◆山・川・海の豊かな自然環境の中での、きれいな水の循環がある
- ◆豊かな自然や生態系と身近に触れ合える体験メニューが豊富にある（カヌー、シュノーケル、ホエールウォッチングなど）
- ◆四万十川や雄大な太平洋をはじめとする豊かな自然と人が共に暮らすという、昔の生活様式からつながる独自の文化がある

幡多地域の課題

- ◆里山をはじめとした自然環境の荒廃
- ◆自然環境の荒廃に伴う生態系の破壊
- ◆自然環境を楽しむ人たちのモラルの低下（ゴミのポイ捨て、不法投棄など）
- ◆地球温暖化に伴う環境の変化

学習の流れ



事前学習

学ぶことに興味や関心を持ち、自己のキャリア形成の方向性と関連付けながら、見通しを持って粘り強く取り組み、自己の学習活動を振り返って次につなげる「主体的な学び」が実現できるようお手伝いします。

体験学習

生徒同士の協働、教職員や地域の人との対話、先哲の考え方を手掛かりに考えることなどを通じ、自己の考えを広げ深める「対話的な学び」が実現できるようお手伝いします。

事後学習

習得・活用・探究という学びの過程の中で、各教科等の特質に応じた「見方・考え方」を働かせながら、知識を相互に関連付けてより深く理解したり、情報を精査して考えを形成したり、問題を見いだして解決策を考えたり、思いや考えを基に創造したりすることに向かう「深い学び」が実現できるようお手伝いします。

「主体的・対話的で深い学び」の体験プログラムはコチラ

四万十市

四万十川とトンボから考える「自然」と「人」との共生のかたち～トンボ自然公園編～

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



世界初のトンボ保護区であり、多くの種類が生息する「トンボ自然公園」にて、里山の生態系について学びます。フィールドワークでは、里山を守るための活動をお手伝い。生物多様性に優れる里山では、自然環境を保つには人手を加えることが不可欠です。四万十川が流れるこの土地に根付いた“自然と人が共に暮らす”里山文化のストーリーを体感します。



プログラムの流れ

【座学】 20分

- トンボと自然を考える会の活動について

【フィールドワーク】 60分

- 活動の手伝い（季節により異なる）
 - ハナショウブスキ刈り、スイレン抜き、ミドリガメ捕獲、タニシのタマゴ落し、イネ科の植物抜き等
- 生き物探しゲーム／レベル5

【座学】

- まとめの講義
- 生徒から感想や目標などの発表 50分
- 館内見学
- 生き物探しゲーム表彰式 30分

プラン詳細

定 員 20～80名まで (80名以上は要相談)

設定期間 通年

所要時間 約3時間

アクセス 黒潮拳ノ川ICから車で約45分

*体験料金の一部をトンボと自然を考える会のトンボ保護区を守る活動に寄付します

- 当日必要なご用意いただくもの
 - ▶ 動きやすい服装／運動靴
 - ▶ 帽子／日焼け止め
 - ▶ 雨具／タオル（汗拭き用）
- 体験プログラムに含まれるもの
 - ▶ 入館料
 - ▶ 賞品（1位～3位のチーム）

【実施場所】 四万十川学遊館／トンボ王国

【実施団体】 (公社) トンボと自然を考える会

*環境省選定重要里地里山

*第2回日本水大賞グランプリ受賞 他

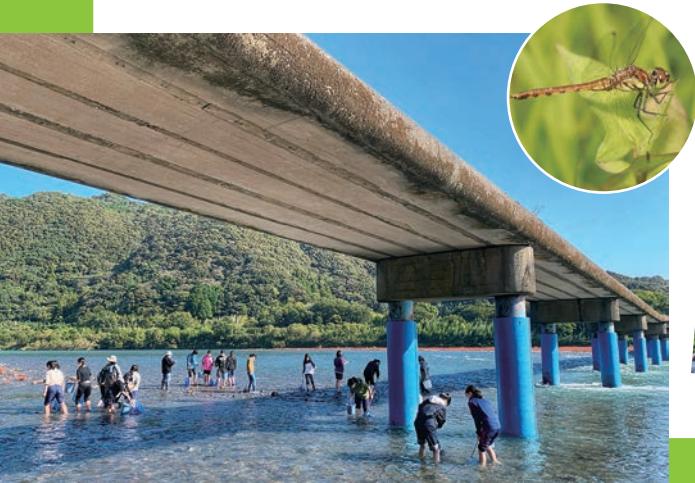
四万十市

四万十川とトンボから考える「自然」と「人」との共生のかたち～四万十川本流編～

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



「日本最後の清流」といわれる四万十川。その周辺には、トンボ保護区をはじめ、生物多様性に優れた環境が広がっています。そのような豊かな環境も地球温暖化や人々の活動の影響によって大きく変化しています。四万十川での生態調査やトンボ保護区での活動を通して、自然と人の関わりの必要性を学びます。



プログラムの流れ

【フィールドワーク】 60分

- 四万十川本流の生き物探し
生態の調査と環境の変化を学ぶ

=四万十川学遊館へ移動= 30分

- 生き物探しゲーム／レベル5

【座学】

- 過去～現在～未来を考える講義
- 生徒から感想や目標などの発表 90分
- 館内見学
- 生き物探しゲーム表彰式 30分

プラン詳細

定 員 20～80名まで (80名以上は要相談)

設定期間 通年

所要時間 約4時間

アクセス 黒潮拳ノ川ICから車で約45分

*体験料金の一部をトンボと自然を考える会のトンボ保護区を守る活動に寄付します

- 当日必要なご用意いただくもの
 - ▶ 動きやすい服装／運動靴
 - ▶ 帽子／日焼け止め
 - ▶ 雨具／タオル（汗拭き用）
- 体験プログラムに含まれるもの
 - ▶ 道具 ▶ 入館料
 - ▶ 賞品（1位～3位のチーム）

【実施場所】 四万十川学遊館／トンボ王国

【実施団体】 (公社) トンボと自然を考える会

*環境省選定重要里地里山

*第2回日本水大賞グランプリ受賞 他

四万十川支流のムカシトンボの生態や放棄水田の調査から人と自然の関わり方を学ぶ「四万十川支流編」のプログラムもあります。

田舎暮らし体験



豊かな自然環境の中、土地の人とふれあい、食を味わい、農漁家の暮らしを体験する。



I 田舎暮らし体験

SDGs 取組プログラム



農山漁村の民家で、田舎暮らしの体験が出来ます。初めて見るのにどこか懐かしい。そんな田舎の暮らしです。

▶ 田舎暮らし体験の求める方向

- ①「ふれあい」や「交流」を大切にし、訪れた皆様を地域の子どもとして迎えます。
- ②農山漁村の暮らし方・自然・歴史・文化を体感し、自然の恵みやお世話になる方への感謝の気持ち“ありがとう”的心を育んでいただきます。
- ③農家漁家の日頃の苦労や知恵を学びながら、家業のお手伝いや食事作りなど、生活体験と一緒にすることで、交流を深めていただきます。

▶ 自然体験の受入れ方

- ①受入れ人数は1軒あたり3~4名を基本としています。
- ②食事は準備から後片付けまで一緒に行う事を基本とし、食事の内容は普段食べられているものがメインです。特別なごちそうはありませんが、地元の郷土料理と一緒に作ります。
- ③田舎暮らし体験は、あくまでも農山漁村の生活を体験する内容です。お客様扱いではないので生活に関することは自主的に行動して頂くようお願い致します。

▶ 事前に行っていただく事

- ①生徒に関するアレルギーや障害について(付添いの有無等その度合い含む)
- ②生徒の自己紹介状等
- ③受入家庭の方々とのやり取り(早めに受入家庭が決定した場合に限る)
- ④持ち物の再確認(忘れ物が有った場合、対応出来ないこともある為)
- ⑤対面式、お別れ式時、挨拶を行う代表生徒の選定

自己紹介カード(例)

- | | |
|---------|----------------------|
| ① 氏名 | <input type="text"/> |
| ② 趣味 | <input type="text"/> |
| ③自己紹介など | <input type="text"/> |

この生活体験は高知県が策定しています「農山漁村生活体験ホームステイに係るガイドライン」に添って行っておりますので、受入家庭は事前に保健所等の衛生講習を受けて安全面にも十分配慮し取組を行っております。

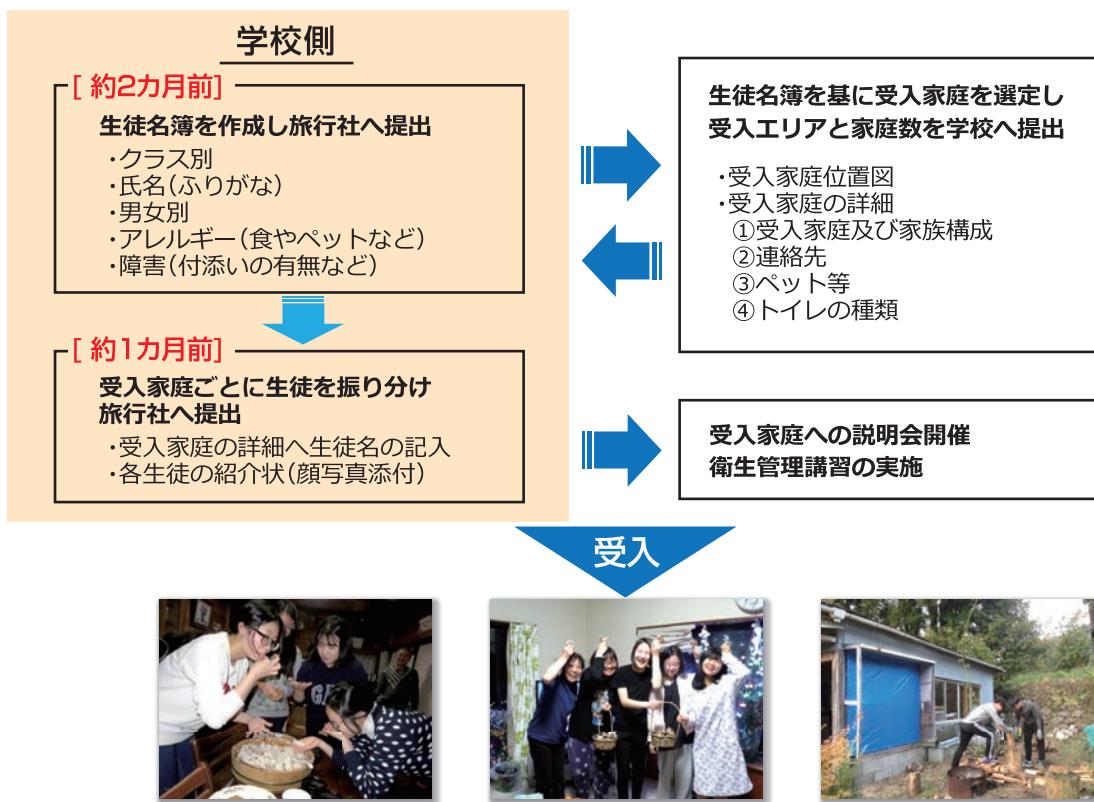
四 三 黒

所要時間	16:00 頃~翌朝まで	催行人数	5 ~ 300 名	設定期間	通年
必要なもの	・パジャマ・歯磨き道具・タオル類 (バスタオル、フェイスタオル) ※シャンプー類は各家庭のものを使用できますが、好みのものを持参でも可				

受入地域エリアマップ



田舎暮らし体験受入までのスケジュール



入退村式に関する進行表

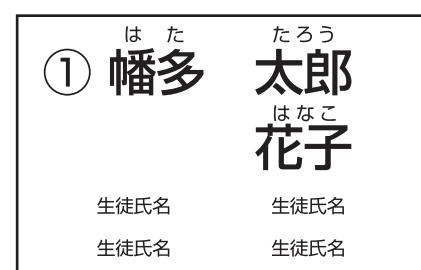
【入村式】

- バス到着後、誘導に従い集合場所に移動。
- 先に受入家庭の方々が、生徒さんの名前を書いたプラカードを持って並んでいますので、お世話になる自分の名前のカードを持った家庭の前に整列。
- 次第に沿って式の進行。(司会進行役: 地元担当者または生徒)
 - ① 受入地域の行政挨拶
 - ② 生徒代表挨拶
 - ③ 受入家庭の紹介(地元担当者)
 - ④ この後の行動について説明(地元担当者)
 - ⑤ 学校側からの連絡事項(教員または添乗員)
 - ⑥ 挨拶をして入村式終了

【退村式】

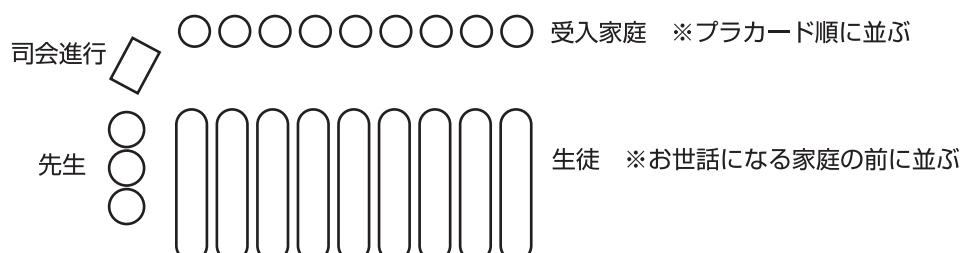
- 集合場所に到着後、入村式と同じ形で整列。
- 次第に沿って式の進行。(司会進行役: 地元担当者または生徒)
 - ① 受入地域の代表挨拶(地元代表者)
 - ② 生徒代表挨拶
 - ③ 学校側の教員からの挨拶
 - ④ この後の行動について説明(教員または添乗員)
 - ⑤ 退村式終了(出発まで時間がある場合、少し家庭ごとにお別れする時間とする)
 - ⑥ バスに乗り込み出発

プラカード



入村式・退村式の並び方

事前に受入家庭の人達が並んでいるので、その前に並んでください。



「田舎に泊まる 「田舎」で見つけた おどろきと感動。」



新鮮でおいしい旬の農林水産物を、そのすべてを知り尽くした農漁家の方が調理する。そして何よりもゆっくり時間が過ぎていいく農山漁村の自然の中でも、土地の人とふれあい、食を味わい、農漁家の暮らしを体験する。



田舎暮らし体験って？



幡多地域での農林漁業体験民宿は、豊かな自然環境を守りながら、いろいろな作業に触れて頂き、物を作り育てる事の大切さ、収穫の喜びなどを実際に味わうことができます。また、自分の田畠で採れたばかりの新鮮な素材を販売したり、郷土料理を提供しているところもたくさんあります。昔からの生活の場であり、楽しいふれあいの余暇空間もあります。このような都市と農山漁村の交流の窓口ともなる農林漁業体験民宿がたくさん存在しています。

ここでは、お米の田植えや、山菜採り、竹細工とわら細工の体験、地元のお母さんたちが丹精込めて作り上げた、新鮮野菜を使っての郷土料理作りや、旬の野菜を収穫できる農作業などたくさんの体験コースが楽しめる。一日中、自然のなかで田舎暮らしを堪能でき、自分で作った料理を食べながら、ゆったりのんびりできます。地元の人々と触れ合い、自然の恵みを心ゆくまで体感する。時間を気にしない一日が体感できます。



手作りの楽しさを知る。
おばあちゃんと作る

「スローフード」



誰もが懐かしいと思う味が、ここにはあります。

清流四万千川の豊かな自然が生む川の恵み。

黒潮躍る太平洋のうまい魚。

お日さんをたっぷりと浴びて育った旬の野菜。

地元でとれた、とびきり新鮮な食材を使つて

遠いむかしに食べた事のある…。

幅多には、そんななつかしいスローフードが

たくさんあります。



田舎料理

田舎料理体験

小さい頃、田舎のおばあちゃん家で食べた、ごはんの味、野菜の味、そんな懐かしい優しい味にもきっと出会えるでしょう。

スローフード

思い出の味=スローフード

地元でとれる旬の野菜や海産物を食べる。食事を大切に、そして、楽しむ。

高知県の西南地域は、海の幸、山の幸、川の幸に恵まれているのはもちろんですが、昔ながらの食材を使った料理が沢山残っています。



地元のお母さんやおばあちゃんたちに指導してもらしながらの、料理も田舎暮らしの楽しみのひとつ。

太陽の恵みを一身に受けた、四季折々の旬の作物を収穫することができるのと、時期に合わせて新鮮素材の味を楽しめます。



自分たちで作る特別な食事

田舎料理の体験では、普段私たちが作れないような、おいしい懐かしい田舎料理を作るこができます。

教わりながら、精一杯の力で作った料理を食べたら、どんな有名なシェフが作った料理よりおいしいと感じることでしょう。



田舎暮らし体験の受入スケジュール例

【Aさん宅での場合】

1日目

17:30	・自己紹介 家庭内でのルールと退村式までのスケジュールを説明 →この時に入浴の順番と時間等も決めます
18:00	・屋内の案内 (風呂・トイレ・寝室・リビング等)
20:00	・一緒に夕食づくり (時間に余裕がない場合はある程度準備しておく)
21:30	・夕食 (家族全員で)
22:00	・後片付け 家族団らん →団らん中に最初に決めた順番で入浴 ・星空観察※5月中旬～下旬はホタル観賞 ・就寝 (消灯)



2日目

6:30	・起床
7:30	・朝食 (準備の手伝いから) ・後片付け
9:30	・畑作業の手伝い
～	→畑耕し、種の植え付け等
11:30	・昼食 (準備の手伝いから)
12:00	・後片付け 休憩 周辺散策
14:00	・薪拾い等 畑野菜の収穫 (夕食用)
～	
16:00	・風呂焚き
16:30	・夕食づくり 夕食 (家族全員で) 後片付け
19:00	・家族団らん →団らん中に決めた順番で入浴
21:30	・明朝の出発準備 就寝 (消灯) ※最終日は早めを心掛け



3日目

6:00	・起床
7:00	部屋の掃除・忘れ物がないか確認・出発準備
8:00	・朝食 (準備の手伝いから) ・後片付け ・振り返りの会 (感想や学んだことなどを聞く) ・退村式会場へ出発



ポイント

田舎暮らし体験(民泊)受入家庭手引 安全対策・危機管理マニュアルを作成し、この勉強会を受講しないと、受入を行っておりません。(毎年)また、アドバイザーによる体験プログラム・ガイドインストラクター研修を実施しており、知識・技術の向上や安全対策など質の向上に努めています。

田舎暮らし体験内容について

山・里

- ・間伐・杭づくり・キノコの菌打ち
- ・薪割り・竹の子堀り・山菜取り ・・・など

川・海

- ・川釣り (ミミズ捕りなどエサの調達から)
- ・堤防釣り・川エビ漁・磯観察 ・・・など

畠しごと

- ・畝立て・種まき・苗植え・収穫・袋詰め
- ・藁敷き・施肥・ネット張り・間引き
- ・草引き・一輪車での作物運搬 ・・・など

生活体験

- ・布団敷き・犬の散歩・お茶の入れ方
- ・食材調達 (畠から収穫) 調理・配膳
- ・食器洗い・薪での風呂焚き ・・・など

手工芸

- ・藁細工・竹細工 (竹トンボ、竹箸)
- ・新聞バックづくり ・・・など

団らん・話

- ・昔の暮らし・戦争体験・地域の話
- ・将棋・囲碁 ・・・など



安全対策・危機管理について

熱中症予防対策の6力条

熱中症は命にかかる病気ですが、予防対策をきちんとすれば防ぐことができます。そのためのポイントが下記の6力条を実践します。

- 1. 日陰を味方
- 2. 服装に工夫
- 3. 水分を上手に補給
- 4. 適度に汗をかく習慣
- 5. 体調と服薬の管理
- 6. 室内の温度・湿度管理

応急処置例

下記の症状が発生した場合、すぐに事務局へ連絡してもらうようにしています。

1. 热疲労（日射病・熱射病は顔色で見分ける。処置は異なるので要注意！）

炎天下での農作業や海・川での体験は、つい夢中になり体温が上がり、フラフラになることがあります。この様な場合は二つの異なる症状を見分ける必要があります。

初期症状：生唾が出る。唾液がべとつく。頭髪が熱い。頭がふらつく、顔が紅潮するなどの症状ある場合と顔面蒼白になり、突然倒れる場合もある。

2. 貧血・めまい

女子の場合は生理が原因の場合もあるので、周囲に気配りを。

症状：顔が青い。立っていてふらふらし始める。手足が冷たい。

3. 鼻血

頭をそらしたり、首の後ろを叩かない。絶対にあおむけにしない。

4. 切り傷

軽微な場合は、止血後、消毒して、防水対応のキズバンなどで処置する。

症状：突然うずくまる。出血している。患部を押さえている。痛みを訴える。

5. やけど

軽度であれば、痛みがひいてからガーゼなどを当てて包帯をする。

症状：赤くなり、後で水ぶくれが発生てくる。

6. 骨折 / ねんざ

ねんざと骨折の見分けは、明らかに折れが見えていればわかるが一般的には見分けがつきにくいので、痛みが治らない場合は外科医でレントゲン確認をしてもらう。

7. とげが刺さった

とげが見えにくい場合は、ルーペで拡大して抜く。指先やつま先などにとげが刺さった場合は、動きが止まる痛みや不快感を訴えてくる。



民泊受入家庭には、安全対策・危機管理として左記のマニュアルを配布し、受入講習を実施しています。

四 万 十 川 カヌー

日本最後の清流といわれる四万十川

清流四万十川の比較的緩やかな流れの中を、ゆったりと漕いでいきます。

水の上を静かに進んでゆく気持ち良さ、水面を渡る風の心地良さ、適度な瀬を下るスリル感、爽快感、自然と一緒になる解放感。

初心者でも気軽にカヌー体験を楽しめます。

パドリング方法、バランスの取り方など30分ほど練習すれば、ある程度乗ることができます。



30分

体験プログラムの流れ

- ①着替え(多目的ホール)
- ②装備品(ヘルメット・ライフジャケット)を受取、バスで移動(上流2km)
- ③始めの挨拶、注意事項
- ④各班に分かれて陸上演習(パドル講習)
- ⑤水上で操船の練習
- ⑥休憩
- ⑦転覆時の救助方法の説明
- ⑧ツーリング出発
- ⑨ゴール地点に全員が到着後
インストラクターより終了の挨拶
- ⑩装備品(ヘルメット・ライフジャケット・パドル)の返却
- ⑪多目的ホールにて着替え

45分

45分

30分



装備品

最後の清流「四万十川」の雄大さや大自然に触れ、生態系の豊かさを知る。川の上でカヌーを操る事で想像力を育み、さらに恐怖心を克服して最後には満足感や達成感を得る。

「四万十川」の緩やかな流れは、初心者でも気軽にカヌー体験を楽しめます。

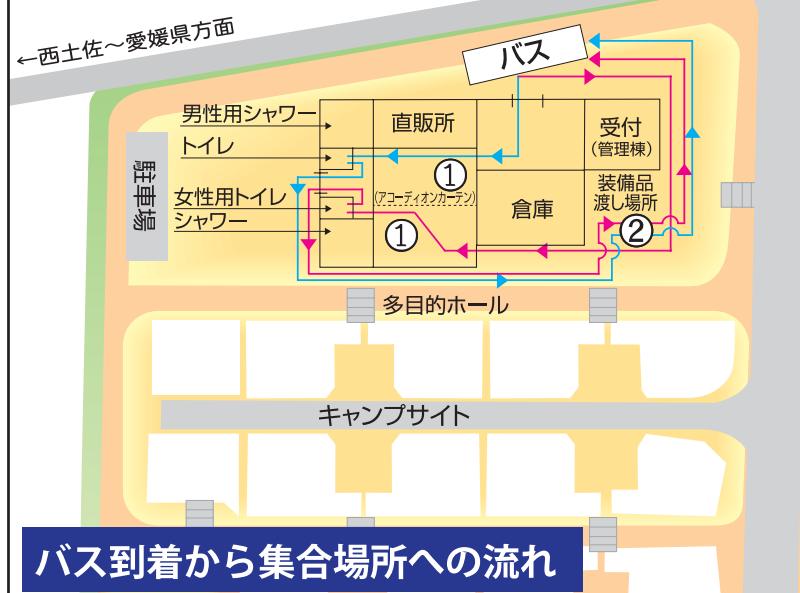
男性用	女性用	多目的トイレ	P	P大
2台	0台	2台	4台	1台

30台 1台

所要時間	2.5~3時間	催行人数	5~150名	設定期間	通年
必要なもの	動きやすく濡れても良い服装、爪先が隠れて踵がある履物又はウォーターシューズ、着替え、雨具、防寒着、メガネバンド(メガネ着用の方)、水分				

**男子移動ルート****女子移動ルート**

R441 四万十市街地方面→

**バス到着から集合場所への流れ**

3 カツオの藁焼きタタキづくり

SDGs 取組プログラム



土 黒



男性用	女性用	多目的トイレ
3台	1台	1台

10台 5台

所要時間	2時間	催行人数	5~200名	設定期間	3月~11月
必要なもの	動きやすい服装、タオル、三角巾またはバンダナ、エプロン				

黒潮一番館のカツオの達人たちがやさしく教えてくれます。カツオ丸ごと一本をさばき、藁で一気に焼くタタキづくりを体験します。手早く切り分け、地元黒潮町産の天日塩を振って手でたたき、タレをかける。ここでしか味わえない自慢の塩タタキは絶品です。



体験プログラムの流れ

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| 20分 | ①集合
②挨拶、注意事項
③カツオ漁の説明 |
| 60分 | ④班に分かれて体験開始
⑤盛り付け、出来上がり
⑥食事 |
| 10分 | ⑦終わりの挨拶
⑧終了 |

4 天日塩づくり

SDGs 取組プログラム



黒



体験プログラムの流れ

- | | |
|-----|-----------------|
| 20分 | ①塩のかくはん
②採塩 |
| 50分 | ③選別
④袋詰め |
| 20分 | ⑤浴用塩
簡単エステ体験 |



海水を天日で干し、塩をつくる。海水をくみあげるところから、袋詰めの作業までの製造工程体験できます。黒潮町の自然豊かな海があるごと詰まつた土佐黒潮天日塩。海水からお塩の結晶になり、最後の不純物を取り除き、天日塩ができるまでの過程をレクチャーします。

男女共用	1.5時間	催行人数	5~60名	設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装、タオル、三角巾またはバンダナ、エプロン				



カツオの藁焼きタタキづくり工程



① 胸びれを持ち上げ、頭と胴体の境界の色が変わっているところに沿って包丁を入れます。



② 腹の部分を斜めに、肛門の少し上まで切り、ハランボを切り落とし、内臓を除きます。



③ 包丁の背を使って、カツオの尾びれから胸びれのあった方へ、身をしごき血を絞り出します。



④ カツオの腹側を上にして、尾びれと腹びれの間のギザギザ状のヒレに沿って、両側から包丁を入れます。



⑤ 尾びれを持って、カツオを斜めにして、包丁でそぎ落とすようにひれやウロコを切り落とします。



⑥ 背中を上にして、包丁の刃を切り込みに入れて背骨に沿うように深く切り込みを入れます。



⑦ カツオの尾を持ち、尾の付け根から腹まで切り込み、刃を魚に対して水平にして、背骨に沿って切り分けます。



⑧ 反対側も同じように切り落としていきます。



⑨ これで3枚下ろしの完成です。ここからタタキや刺身をつくっていきます。



⑩ 箕に火をつけ、一気に焼き上げます。最初の皮の面はしっかりと焼きます。皮の面以外は、表面の色が変わる程度で、焼く時間を短くします。



⑪ 1~1.5cmほどの幅に切っていきます。刃を入れたら一気に引き抜く感じで切り分けていきます。



⑫ 皿鉢に盛り付け、天日塩をふりかけ手のひらでたたき、塩をカツオになじませ、最後に刻みネギをふりかけて完成。新鮮なカツオは臭みがないのでニンニクは必要ありません。

5 四万十川サイクリング

SDGs 取組プログラム



清流四万十川のほとりを、風を感じながら自転車でゆっくりとのんびりとサイクリング!!
車と違って、小さな花や生き物たちがたくさん見えるかも…。



体験プログラムの流れ

20分	①集合 ②始めの挨拶、注意事項
90分	③各班に分かれてスタート ④佐田沈下橋付近で休憩 ⑤出発地点まで戻る
10分	⑥終わりの挨拶 ⑦終了

P P大

2台 2台

所要時間	2.5時間
催行人数	10~30名
設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装、タオル、帽子、季節により飲物 雨具、防寒着、リュック、水分



<シティサイクル>



<マウンテンバイク>

6 ホエールウォッチング

SDGs 取組プログラム



体験プログラムの流れ

20分	①集合 ②始めの挨拶、注意事項
120分	③各班に分かれて乗船 ④出港（体験開始） ⑤帰港
10分	⑥終わりの挨拶 ⑦終了

土佐湾の海には、二タリクジラの生息が通年確認されています。比較的近い海域で確認される事が多く、沢山の人々に感動を与えています。

所要時間	3~4時間
催行人数	5~60名
設定期間	4月~10月
必要なもの	動きやすい服装、運動靴、タオル、帽子、酔い止め薬、雨具、防寒具

黒

男性用	女性用	多目的トイレ
2台 1台 0台	2台 0台 1台 0台 0台	200台 3台

土

男性用	女性用	多目的トイレ
3台 0台 1台	1台 3台 2台 0台 0台	5台

7 四万十ヒノキのバラ作り体験

SDGs 取組プログラム



四万十ヒノキの間伐材(森林資源)を活用し、暮らしの中で役立つものに。
役立つものには、
・廃材で作られた間伐材ですが、その良さを価値あるものに
「再生する」という学習です。

男性用	女性用	多目的トイレ	P
3台	1台	1台	2台 1台 1台 0台 0台

所要時間	約2時間
催行人数	5~40名
設定期間	通年
必要なもの	汚れても良い服装



体験プログラムの流れ

10分	①集合 ②始めの挨拶、注意事項
80~100分	③体験開始 - 四万十ヒノキの間伐材のお話 - 活用方法など - バラ作り
10分	④集合して終わりの挨拶 ⑤終了

8 四万十ヒノキの木工体験

SDGs 取組プログラム



四万十ヒノキの間伐材を利用した、木工体験。
林業の現状と課題、自伐型林業による山づくりについての
お話しなど、自然環境を守る取り組みについても学びます。

体験プログラムの流れ	
10分	①集合 ②始めの挨拶、注意事項
90分	③里山、林業のお話し (座学) ④折り畳み椅子の制作
10分	⑤終わりの挨拶 ⑥終了



男性用	女性用	P
1台	0台	0台

所要時間	1時間30分~2時間
催行人数	10~30名
設定期間	通年
必要なもの	汚れてもいい服装、タオル、水分



9 竜串グラスボート

SDGs 取組プログラム



土



海の上を散歩するような開放感。
散歩途中には、魚の群れに出会えるなど、スローな感じで太平洋を楽しめます。

所要時間	1~1.5時間
催行人数	5~70名
設定期間	通年
必要なもの	帽子、酔い止め薬、雨具

10 クリアキャンドル作り

SDGs 取組PG



土



天然の貝がらやサンゴなどを使って気軽なクラフト体験!
クリアキャンドル以外にもクリアストラップ、貝殻のフレームなども作れます!

所要時間	1~1.5時間
催行人数	5~30名
設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装、タオル、帽子、雨具

II 竜串シュー／ノーケリング

SDGs 取組プログラム



土



船でしか渡れない綺麗なプレミアムビーチへシーカヤックで行こう!
サンゴ畑でシュー／ノーケリングを楽しみながら、ゆったりと自然を楽しもう。

所要時間	1.5~2時間
催行人数	5~10名
設定期間	7月~9月
必要なもの	水着、タオル、着替え

体験プログラムの流れ

- | | |
|-----|---|
| 15分 | ①集合
②始めの挨拶、注意事項 |
| 90分 | ③船上に乗船（バンノコまで移動）
④各班に分かれて練習、体験開始
⑤港まで移動 |
| 15分 | ⑥終わりの挨拶
⑦終了 |

12 竜ヶ浜シュー／ノーケリング

SDGs 取組プログラム



大



日本一魚の種類が多く、水深が大変浅い海で、テーブルサンゴや、ソフトコーラル、熱帯魚が沢山の美しい海中景観を見ることができます。

所要時間	3時間
催行人数	6~40名
設定期間	5月~9月
必要なもの	水着、着替え、バスタオル

体験プログラムの流れ

- | | |
|-----|--------------------|
| 15分 | ①集合
②始めの挨拶、注意事項 |
| 90分 | ③各班に分かれて練習
体験開始 |
| 15分 | ④終わりの挨拶
⑤終了 |

男性用	女性用	多目的トイレ	P	P大
1台	1台	0台	2台	3台

13 海釣り体験

SDGs 取組プログラム



土



所要時間	2時間
催行人数	10~30名
設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装、帽子、タオル、カッパ、水分

色とりどりの魚が漁港のすぐそばで釣り体験ができます。釣れた魚は水槽に集め、特徴などの説明もしてくれ、魚好きには人気の体験です。

14 海草押し葉作り

SDGs 取組プログラム



大



所要時間	2時間
催行人数	5~40名
設定期間	通年
必要なもの	筆記用具、タオル

海藻を使って、すてきな作品をつくりましょう。押し花よりもカンタンです。きっと海藻のカラフルなことや形のおもしろさに驚くことでしょう。



15 竜串・見残し奇岩パークツアーリ

SDGs 取組PG



竜串海岸のトレッキングコースを、ガイドと共に散策します。ゆっくり歩くと、いつもは見落としてしまうような小さな自然が見えてきます。



所要時間	1.5時間
催行人数	5~40名
設定期間	通年
必要なもの	歩きやすい靴、酔い止め薬、飲み物

16 足摺岬七不思議ガイドツアー

SDGs 取組PG



弘法大師に纏わるエピソードが沢山ある足摺岬をガイドと巡るツアーです。

所要時間	1時間
催行人数	5~40名
設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装、運動靴、タオル、帽子

17 宝石さんごアクセサリー作り

SDGs 取組PG



サンゴを使って、携帯電話のストラップを作ります。ひとつしかない、旅の思い出を作りましょう。作品は当日持ち帰ることができます。

所要時間	2時間	催行人数	5~20名	設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装				

18 四万十川遊覧船

SDGs 取組プログラム



多彩な四季の彩りの中で、静かに流れる時間の中で、最後の清流 四万十川のやさしさに触れてみませんか。

所要時間	50分
催行人数	5~200名
設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装

19 草木染め

SDGs 取組プログラム



四万十川の自然の中や、身近にある植物を使って、オリジナルのバンダナ等を染め上げます。自然の持つ色の美しさを体験出来ます。

所要時間	2時間
催行人数	5~40名
設定期間	通年
必要なもの	汚れても良い服装(染料が付くと落ちなります)、エプロン

20 川釣り

SDGs 取組プログラム



四万十川にすむ魚を釣る体験ができます。きれいな景色の中での釣りは格別です。
竹竿で簡単な釣り道具を作って、四万十川の支流で川釣り体験。(川漁のお話はなど/アユ・うなぎ・川エビ)

所要時間	2~3 時間
催行人数	5~20 名
設定期間	4月~10月
必要なもの	動きやすく川に入る服装、踵付きのサンダル等、帽子、着替え、雨具、防寒着、タオル、水分

21 蛇紋石みがき

SDGs 取組プログラム



蛇紋石は少し緑色をしているのが特徴で、磁石にくっつく不思議な石です。

所要時間	1時間
催行人数	5~20名
設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装

22 ビーズトンボの携帯ストラップ作り

SDGs 取組PG



ビーズを使ってオリジナルの携帯ストラップを作りませんか?



所要時間	1時間	催行人数	10~40名	設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装				

23 ビーチコーミング

SDGs 取組PG



黒 大



ビーチコーミングとは、浜辺に流れついた漂流物を拾い集め、生物を観察したり、貝殻や流木を使って自分なりにデザインし、ひとつの作品に仕上げます。

男性用	女性用
1台	2台

P 大

100台 2台

所要時間	2~2.5時間	催行人数	5~100名	設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装、サンダル、タオル、帽子、雨具、水分				

体験プログラムの流れ

- | | |
|---------|-------------------------------|
| 30分 | ①集合
②挨拶、説明、注意事項
③漂流物の紹介 |
| 80~140分 | ④海岸で漂流物拾い
⑤漂流物で作品作り |
| 10分 | ⑥終わりの挨拶
⑦終了 |

24 ハーバリウム作り体験

SDGs 取組PG



黒



高知県産の花をマブロック製のプリザーブドフラワーにした花を主に使用し、保存オイルでハーバリウムを作ります。海辺にある様々な貝殻、流木や木の実も組み合わせながら、想像力豊かに作品を作る。



所要時間	約1時間30分
催行人数	5~100名
設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装(体操服など)

25 スタンプでTシャツづくり

黒



所要時間	1.5~2時間
催行人数	5~30名
設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装

スタンプの配置を考えながら世界にひとつのオリジナルTシャツを作成してみよう。

26 文旦ケーキづくり

SDGs 取組PG



黒



地元でとれた、とっても美味しい文旦を贅沢に使ったケーキづくり。初めての方でもご安心。ふくらと仕上がります。



所要時間	2~3時間
催行人数	5~16名
設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装、三角巾またはバンダナ、エプロン

27 皿鉢料理作り

SDGs 取組PG



四



高知といえば皿鉢料理。新鮮な食材をつかって、おばちゃんたちと一緒にあって自分たちだけの皿鉢料理を完成させよう!



所要時間	3~4時間
催行人数	10~30名
設定期間	通年
必要なもの	三角巾またはバンダナ、エプロン

28 田舎寿司作り

SDGs 取組PG



黒



田舎の宴には、欠かすことのできないお寿司。昔ながらの方法で、地元のおばちゃん達とつくります。とっても田舎の味がします。



所要時間	2.5~3時間
催行人数	5~25名
設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装、三角巾またはバンダナ、エプロン

29 そば打ち体験

SDGs 取組PG



黒



所要時間	3時間
催行人数	5~25名
設定期間	通年
必要なもの	三角巾またはバンダナ、エプロン

黒潮町蠍川地区で栽培して作ったそば粉を使って、地元のおばちゃん達と一緒に作るそば打ち体験。



幡多郡黒潮町は、南海地震の際には、34mという日本一の津波に襲われることが想定された町です。もちろん100年のうち99.999%は、海の恵みあふれる町もあります。

私たちは、リスクの0.001%を避けるために、海の近くで暮らす「お作法」を防災文化として育てています。自然は恵みを与えるとともに、時に大きな災いをもたらします。

砂浜美術館の防災プログラムは、私たちがそうした自然の一員であることを認識し、「自分の命は自ら守る」とことの大切さに気付く学習プログラムです。

男性用	女性用	P	P大
3台	2台	1台	4台 1台 100台 2台



座学

体験プログラムの流れ

- 事前に設定した班別にテーブルへ移動
- インストラクターより挨拶と体験の説明

20分

- ① 講義
 ○ 防災の取組について講義

黒潮町に出された日本最大級の津波被害想定の原理や津波の仕組みを学習します。想定が出された直後からの黒潮町の対策や地域住民の取り組みを紹介します。

30分

- ② ワークショップ

災害時に発生するさまざまな状況を事例に、その状況に対し自分自身がどのように考え、判断をするのかの訓練を行います、さらにそこで考えていた自分の意見をグループ内で議論し全体で共有します。

40分

- ③ フィールドワーク
 ○ 過去の津波の歴史を学ぶ
 ○ 想定された津波を体感
 ○ 避難タワーへ避難訓練
 ○ 備蓄品の確認
 ○ 簡易トイレの組み立て
 ○ 避難食の試食

過去の津波に関する石碑の解説や津波避難タワーの機能の解説や実際の避難を想定した体験訓練だけでなく、地域住民の思いが詰まった緊急津波避難タワーであることを、地元住民スタッフからお話しします。

10分

- ④ 座学
 ○ まとめと終了の挨拶



備蓄庫

所要時間	2時間
催行人数	10名～要相談
設定期間	通年
必要なもの	動きやすい服装、運動靴、タオル、帽子

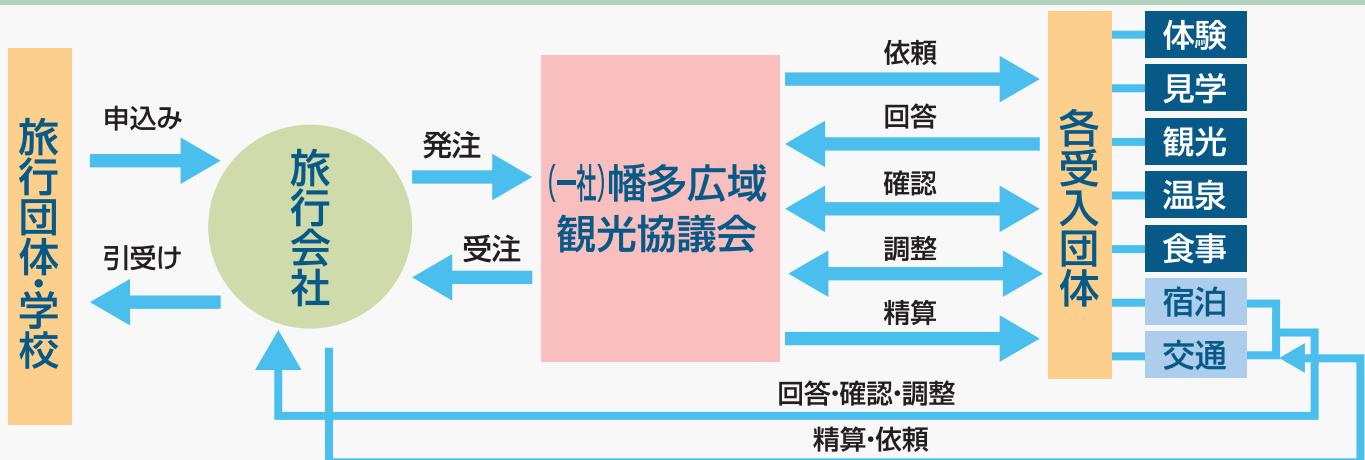


1	田舎暮らし体験
2	四万十川カヌー
3	カツオの藁焼きタタキづくり
4	天日塩づくり
5	四万十川サイクリング
6	ホエールウォッ칭
7	四万十ヒノキのバラ作り体験
8	四万十ヒノキの木工体験
9	竜串グラスポート
10	クリアキャンドル作り
11	竜串シユノーケリング
12	竜ヶ浜シユノーケリング
13	海釣り
14	海藻押し葉作り
15	竜串・見残し奇岩パークツアー

16	足摺岬七不思議ガイドツアー
17	宝石さんごアクセサリー作り
18	四万十川遊覧船
19	草木染め
20	川釣り
21	蛇紋石みがき
22	ビーツトンボの携帯ストラップ作り
23	ビーチコーミング
24	ハーバリウム作り体験
25	スタンプTシャツづくり
26	文旦ケーキづくり
27	皿鉢料理作り
28	田舎寿司作り
29	そば打ち体験
30	防災学習プログラム

- 屋外プログラム
- 屋内プログラム
- 食のプログラム
- 防災プログラム

受入れシステムについて



予約から実施までの流れについて

- ① お客様 → 幡多広域観光協議会 希望のプログラムを選定(複数)手配の依頼
まず、その時期の興味のあるプログラム(複数)をお選びください。
- ② 幡多広域観光協議会 → お客様 現地受入れ先との確認・調整
ご希望のプログラムの受け入れ先の当日の都合を確認し、手配依頼をします。別会場の手配をする場合もあります。
- ③ 幡多広域観光協議会 → お客様 手配結果の回答・連絡
手配結果を連絡した後、体験場所が確定次第、連絡します。
- ④ お客様 → 幡多広域観光協議会 連絡～受入れ実施
変更や、特記事項の連絡を、必要に応じて取り合い、当日の受け入れとなります。
- ⑤ 幡多広域観光協議会 → お客様 精算
体験活動終了後、精算をいたします。

体験プログラム・民泊に関する保険契約内容

項目	対人賠償保険 /1名	対人賠償保険 /1事故	対物賠償保険 /1事故
三井住友海上保険 (施設所有管理者・飲食物補償責任保険)	1億円	3億円	500万円
三井住友海上保険(JTB 民泊保険) (民泊受入先・飲食物製造小売)	7,000万円	1億円	1,000万円

【民泊における安全対策と対応について】

- ・全家庭へ連絡網を設置、家族共有
- ・定期的な「衛生講習会」の開催
- ・受け入れ家庭↔引率者間での生徒の情報共有等、スムーズな調整を行う



「はた旅」公式サイト
<https://hata-kochi.jp>



しまんと!はた旅
教育・団体旅行サイト



各市町村



各体験プログラム

緊急連絡先一覧

	名称	所在地	電話番号
警察	中村警察署	〒787-0015 四万十市右山2023-17	0880-34-0110
	宿毛警察署	〒788-0003 宿毛市幸町7-54	0880-63-0110
	土佐清水警察署	〒787-0306 土佐清水市幸町3-5	0880-82-0110
病院	四万十市立市民病院	〒787-0023 四万十市中村東町1-1-27	0880-34-2126
	高知県立幡多けんみん病院	〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3-1	0880-66-2222

