



互助会報

☆厚生事業・公益事業について
☆団体定期保険事業について
☆会員のひろば
☆お便り・クイズコーナー
☆県内の紅葉スポット・イベント
☆「土佐・龍馬であい博」のご案内
☆津野町の紹介

平成21年
10月号 No.174

♪ようこそ 癒しの高原へ…



「森林セラピー基地」に認定されている四国カルスト天狗高原自然休養林。「天狗荘」を拠点とした滞在型森林セラピーを開催しています。「天狗荘」特製の「セラピー弁当」を持って森に足を踏み入れ、リラックスタイムを過ごしてみませんか。

＝お問い合わせ先＝

高原ふれあいの家 天狗荘 TEL 0889-62-3188
津野町役場企画調整課 TEL 0889-55-2311



発行 (財)高知縣市町村職員互助会
高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

TEL 088-824-1306 (直)
TEL 088-823-3213 (代) FAX 088-823-5270
<http://www.kochi-kyosai.jp/gojyokai/index.html>

森林セラピーとは...

森の自然が彩なす風景や香り、音色や肌触りなど、森のいのちや力を感じることによって、私たちの心身に元気を取り戻させようとするものです。

現代社会ではストレスが大きな問題になっており、さまざまなストレス解消方法が求められるようになっています。そこでこの森林浴効果を科学的に解明し、心と体の健康に活かそうという試みが森林浴から一歩進んだ「森林セラピー」なのです。

セラピーロード ルートマップ

- 天狗ヒメシヤラ・引割りロード
- 天狗の森ロード
- カルスト高原展望ロード
- 四万十源流不入溪谷ロード

**高原の天候は変わりやすく、
気温の変化も激しい為、防寒の準備
をお忘れなくお越しください。**



↑ 全国有数のヒメシヤラ群生林
(200年以上の年輪を重ねながら自然そのまゝの状態が残っています。)



交通アクセス
 お車利用○須崎東IC～新田～高野～天狗高原(約1時間20分)
 ○高知市～須崎市～新田～高野～天狗高原(約2時間20分)
 バス利用○JR須崎駅から(栲原行)新田まで50分、新田から(天狗高原行)乗り換えて天狗高原まで45分

・・厚生事業・公益事業について・・

互助会では、構成団体に対して次の内容で助成を行っております。助成につきましては、年度1回の申請により実施しており、ご案内につきましては総務課担当者様宛送付いたしておりますので、関連課の皆様はご確認いただき、申請漏れのないようにご注意ください。

体育・文化教養活動費の助成について

構成団体が職員を対象とする研修会等を実施したとき

- 年度1回の申請とし、会員の構成等により、複数回実施した場合も取りまとめて申請ください。
- 「助成金申請書」に開催要項（職員への回覧等）開催日、開催内容を確認できるものを添付し、提出ください。
- 助成額・・・30,000円

地域住民を対象とする夏季大学等講演会を実施したとき

- 夏季大学等講演会を開催した時に、年度1回に限り助成をします。
- 開催後、「助成金申請書」に、開催要項と必要経費明細書を添付し提出ください。
- 助成額・・・100,000円（交付限度額）

職員の福利厚生を目的とするスポーツ大会等を実施したとき

- 構成団体等が主催し、職員を対象とするスポーツ大会（文化事業等も含む）等、職員間の意識向上・健康増進等を目的として実施した事業に対して年度1回の助成をします。
- 会員の構成等により、複数回を実施した場合については、取りまとめて申請ください。
- 開催後、「助成金申請書」に、開催要項（職員への回覧等も可とする。ただし、開催日・開催内容が記載されたもので、複数回実施の場合は、それぞれのものについて添付）及び参加名簿を添付ください。
- 助成額については、1人当たり1,500円とし毎年4月1日現在の会員数の範囲内とします。
- 近隣の構成団体との合同開催の場合も対象とします。
- 一部事務組合等（会員数8名未満の団体）で、単独で開催した場合は、交付額を10,000円とします。
- 合同開催の場合であっても、所属所ごとに申請ください。

**職場の研修・職場の仲間とのスポーツ大会等も、
応援します。**

防災支援事業・健康対策事業に対する助成について

構成団体が地域住民を対象とする災害支援及び健康対策事業として、防災備品・健康備品の購入又は各種セミナー開催・冊子の配布等を実施したときに助成します。

申請につきましては、事業内容により「実施要綱」・「購入備品の見積り又は領収書」など、確認のできる書類を添付ください。助成額については50,000円の範囲内とします。

※申請書の提出につきましては、実施後速やかに申請してください。

団体定期保険事業について

互助会では会員の福利厚生の一環として、病気や事故などによる死亡や傷害（障害）また入院給付などの保障が受けられる、「グループ共済」「生命共済」等の団体定期保険の取り扱いを行っております。今回は平成22年度の更新及び募集に向け、各制度の保障内容を簡単に掲載いたします。

もしもの場合に備えて、この機会に是非ご検討ください。

※詳細については募集時のパンフレットをご参照ください。

【グループ共済】

～グループ共済（生命保険部分）～

死亡・高度障害となった場合、ご加入内容に応じて保険金がお支払いされます。

*ボーナス払いの併用により月額掛金を軽減できます。

～グループ共済（損害保険部分）～

ケガで入院・手術・通院された場合、保険金がお支払いされます。また、不慮の事故による死亡保険金・後遺障害保険金の保障もあります。

入院保険金…日額6,000円（1日目から支給）

通院保険金…日額2,500円（1日目から支給）

手術保険金…手術の種類に応じて定める倍率にて支給

～医療プラン～

病気で入院・手術をした場合、ご加入内容に応じて給付金がお支払いされます。

入院給付金…病気で継続して5日以上入院したとき（4日免責）

手術給付金…病気や不慮の事故により所定の手術を受けられたとき

～療養給付制度～

病気やケガにより就業不能になった場合、保険金がお支払いされます。（入院・医師の指示による自宅療養も含む）

所得補償保険金…8日目から1年を限度として支給

～重病克服制度～

三大疾病（がん・急性心筋梗塞・脳卒中）と診断され所定の状態になられた場合、また病気や不慮の事故で死亡・高度障害になった場合に、ご加入内容に応じてお支払いされます。

【生命共済】

～生命共済～

病気や不慮の事故・交通事故による死亡・重度障害・後遺障害となった場合に保障が得られます。またケガ（不慮の事故・交通事故）による入院・通院も対象となります。

*不慮の事故による通院のみの場合は対象となりません。

～総合医療共済～

病気・不慮の事故による死亡や入院・手術・通院の保障が受けられます。

<定期タイプ>

*5日以上連続して入院した場合、1日目から保障の対象となります。

*10年ごとの更新のため、定期的な見直しができます。

*満期金をつけることができます。

<終身タイプ>

*日帰り入院から、その前後の通院も対象となります。

*加入時の掛金は一生涯上がりません。

「グループ共済」及び「生命共済」の平成22年度更新及び募集手続きは、平成21年12月中旬から平成22年1月中旬頃を予定しております。手続き等につきましては、各保険取扱推進員がお伺いして、制度内容を説明させていただきます。なお、お伺い出来ない所属所につきましては、所属所担当者または当会までご連絡ください。

会員のひろば

“おじいちゃんになっても、バドミントンを続けたい”

津野町産業建設課 西森 健一さん

「シュッ、パン。」ラケットでシャトル(羽)を打つ音が高知市内の体育館に響く。北京オリンピックバドミントン出場のオグシオペア(小椋・潮田)には遠く及ばない46歳プレイヤー西森健一の練習風景がこの写真である。

昭和60年、葉山村役場(現在の津野町)採用前後に始め、四半世紀続けてきた割には県大会(1～4部)2部でいつも2回戦ボーイならぬ“2回戦おんちゃん”である。

「もうえいかげんに軽いスポーツとかにしたら？」妻の忠告も上の空。毎週火曜日の地元練習と高知市で行われる県職員クラブ練習への参加を何より楽しみにしている。

住民から過度な要求や無体なことを言われたりでストレスがたまった時、シャトルの先がそのおんちゃん(おばちゃん)の顔に見えることも珍しくなく、おもいきり“しばいて”(スマッシュして)発散している。

単細胞な私だが、寄る年波と肥満には人一倍気をつけている。「アキレス腱切ったら現場へ行けん」とストレッチだけは十分に…。週2～3回のジョギングと、ちょっと前はやったバナナダイエットで最大73キロあった体重を68キロ前後に押さえている。

親子ほど年の違うバドミントン部の高校生や20～30代の“若いし”と対戦することもしばしば。相手のスピードを利用し、奇をてらった“おんちゃんプレー”が炸裂し勝利した日は晩酌もすすむ。

“若いし”に対し、「この時こう構えてこう打って…」などと手本を示しながらうん蓄を述べるのが至福の喜び。21歳、19歳、中3の娘の父である私はそう遠くない時期におじいちゃんになるかも。でも“おじいちゃんプレイヤー”になってもコートに立ち続ける私でありたいと思う。



▲パートナーがサーブを打つ瞬間
(後者が筆者)



▲“おんちゃんスマッシュ”の行方は……。

〔事務局より〕津野町取材にお伺いしたときに、西森さんにお会い出来なかったのですが、実物はかなり若い方だと思います。今後も若者プレイヤーで頑張ってください。

～皆さんからの便りコーナー～

☆黒糖酒、ぜひ飲みたいです。職場の先輩に「当たったらゆずれ」と言われましたが…

南国市役所 瀬川 雅貴さん

【事務局】

「ゆずれ」と言われても、困りますよね！でも、先輩だし・・・当たったら、仲良く飲んでください。それから、先輩にも、是非、クイズにも挑戦するように相談してみてください。二人で応募したら、当たる確率も高くなりますよ。

★毎回、クイズとプレゼントを楽しみにしております。

いの町役場 渋谷 裕己さん

☆初めておたよりを出します。

自分達が入っている互助会の事、もっと色々勉強なくてはと思っています。あまり知らないの…。色々な制度は何か難しい気がして…これからも分かりやすく教えて下さいね。

いの町役場 西村 よし子さん

★最近、公私共にいいことがあまりないので、当たりますように～

土佐市役所 中平 久美さん

☆毎回楽しみにしています。今回は、娘があっさり解きました。やられたあ・・・

土佐市役所 角 幸子さん

★UltraQuizが解けた瞬間の達成感…

たまりません！>< これからもたのしみにしています。

▽

土佐市民病院 猫背dancerさん

☆たまには主人にイイお酒を…（そして、私と娘はタタキを…）ということで、当たりますように！

香美市役所 井上 和佳さん

★黒潮町には、本当に「えいもんがようけある」ねえ。プレゼントが当たりますように☆☆☆

越知町役場 國貞 満さん

☆久しぶりに応募します！当たりますように ^^

宿毛市役所 大西 香代子さん

★毎日暑い日が続きますね。夏バテしない様、お互い頑張りましょう。

宿毛市役所 高見 美子さん

☆早速お便りのご掲載をありがとうございます。

反響が楽しみでもあり恐ろしくもあります。

さて、この暑いさなか母が十年勤めた職場を

『



』 されてしまいました。

落ち込んでいた母も、今は家庭菜園作りに精を出す毎日です。誰かが家で待っているというのは嬉しいものですね…。あっ、当たりますように！！

宿毛市役所 山本 杏さん

★毎回メ切ぎりぎりの応募になるので、今回はゆとりをもつての？当選を願いながら（ゆめみてます）、ゆとり応募します。

大月町役場 菊池 規水さん

☆初参加です。お願いします。

四万十市役所 岡村 速人さん

★久しぶりに応募します。当たるかな？

四万十市役所 稲田 修さん

☆アルコールが大好きなのですが、アルコールをひかえるダイエットを試みて約5kg体重が減りました。

だれも気付いてくれないので、自己申告をしています。「黒糖酒」が当たったら数日間自分へのご褒美にしたいです。

四万十市役所 濱田 明代さん

【事務局】

10月号は「紅葉特集」で市町村の紅葉の見所を紹介しております。運動をしながら、目の保養もしながら、食欲の秋を満喫してみませんか？

また、高知県観光振興部のご協力による「土佐・龍馬であい博」を、高知全域東から西までご紹介しております。・・・高知県民全員で盛り上げましょう！・・・

【お詫び】「土佐・龍馬であい博」のページ割りが前後しております。ご了承ください。

第130回ごじょかいほー Ultra Quiz

今月のプレゼント

当選者の中から2名の方に、天狗高原にある「高原ふれあいの宿 天狗荘」の宿泊券を贈呈いたします。

客室から見える四国カルストの山並みをお楽しみください



・・・たくさん応募してくださいね・・・

◆◆◆応募方法◆◆◆

- ハガキに答えを書いて応募して下さい。
(1人1通に限ります)
- 所属所名・組合員番号・氏名を明記してください。
- 平成21年11月30日(月)必着分で締切とさせていただきます。
- 応募宛先は、
〒780-0870高知市本町5丁目3-20
(財)高知県市町村職員互助会
10月号クイズ係 まで

月々月前回クイズ当選者月々月

応募者は59通で、全員正解でした。
抽選により、次の3名の方に黒潮町の名産「薫焼き鰹タタキ」とサトウキビから出来た「黒糖酒」と「土佐の塩丸」のセットをお贈りしました。

いの町役場 渋谷 裕巳さん
四万十町役場 山本 恵美さん
宿毛市役所 大西香代子さん

〔問題〕縦の列、横の列、太線で囲まれた枠の中が、すべて1～9の数字で構成されるように□に数字を入れてください。

	8		9		6		1	
	1	5		8				3
6	3		7			4		9
1		3				9		7
8	6					5	2	
		7					3	
	9	8		5		7		
4		6	8	2			5	1
3	5			6	7	8		2

※「IQ選定・開発研究会」著、「株式会社 青春出版社」発行、「IQ頭脳にチャレンジ！」より引用

前回のクイズ

暖・朝・灰・□・机・鋼・塾

□にあてはまる漢字を入れてください。

【解答】

並んでいる漢字をよく見ると、暖には日、朝には月、灰には火・・・と1週間の曜日が並んでいます。ゆえに、□の中は水のつく漢字が入ります。

毎回、クイズの解答をたくさんいただき、ありがとうございます。

最近では、初めて応募される方もどんどん増えていて、互助会報に目を通していただいているのだと、事務局一同感謝しております。

また、せっかく応募いただきながら、中々クイズに当たらない方、本当にすみません・・・

ハガキの抽選は公正に行っておりますが、当たる人には当たるんですね!

香美市

色鮮やかな四季の衣に
～ べ っ 峡 ～ 包まれた溪谷

物部川源流域に広がる美しい溪谷で、剣山国定公園のエリア内にあります。長い年月をかけて侵食された石灰岩が、空に向かって激しく切り立つ姿は、自然の造形美を感じさせます。四季を通して変化に富んだ風景が楽しめ、中でも山桜やツツジが色とりどりに咲き誇る春や山一面が紅葉に染まる秋の美しさは格別です。周辺には整備された遊歩道が続いており散策などが楽しめます。

見 頃：11月中旬
ア ク セ ス：南国ICより車で約70分
お問い合わせ先：香美市役所物部支所
TEL 0887-58-3111



大荒の滝

風雷を呼び
轟音がこだまし
周囲の山麓が荒れる滝



落差 40mの滝。轟の滝から移り棲んだ二体の竜が戯れ疾風迅雷を呼び、周囲の山麓一面が荒れ狂ったことからこの名がついたと言われています。新緑から紅葉へと移りゆく谷相山の自然美を満喫できます。

見 頃：11月中旬
ア ク セ ス：南国ICより車で約60分
お問い合わせ先：香美市役所香北支所
TEL 0887-59-2311

轟 の 滝

落差 82m、青く輝く3段の滝壺には玉織姫にまつわる平家伝説があり、桜、新緑、紅葉と四季を通じた景勝地として、県の天然記念物及び名勝指定を受け「日本の滝百選」にも選ばれた香美市のシンボルとも言うべき滝です。

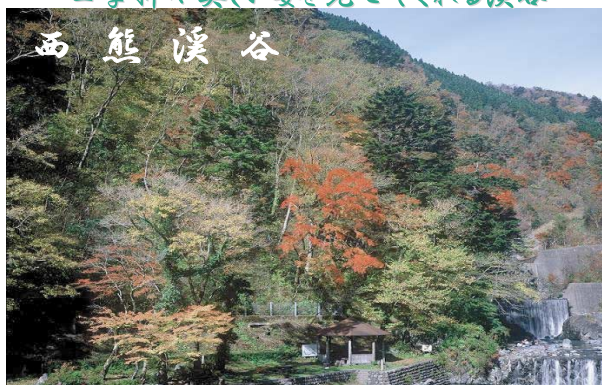


大蛇にさらわれた
平家の娘「玉織姫」の
悲しい伝説が残る滝

見 頃：11月中旬
ア ク セ ス：南国ICより香北方面へ車で約32km
お問い合わせ先：香美市役所香北支所
TEL 0887-59-2311

四季折々美しい姿を見せてくれる溪谷

西 熊 溪 谷



太古の原生林を縫って流れる西熊溪谷は剣山国定公園の連峰、三嶺に源を発し、物部川の支流上韮生川上流域にあります。素晴らしい溪谷美を誇る西熊は、四季を通じてそれぞれの風情があり、春は新緑、そして秋は全山を紅葉が包みこみ溪谷を紅く染めます。そして、清らかな流れは四季折々の山の表情を映しています。

見 頃：11月中旬
ア ク セ ス：三嶺（ヒカリ石）登山口はJRバス大
栃駅より車で50分
白髪山登山口はJRバス大栃駅より車
で70分
お問い合わせ先：香美市役所物部支所
TEL 0887-58-3111

汗 見 川 溪 谷

本山町



本山町北部に位置する汗見川は、早明浦ダムを擁する吉野川の支流であり、春にはキシツツジ、夏にはキャンプ、川遊び等多くの来訪者で賑わいます。

10月末にかけては清流と紅葉のコントラストを楽しむことができ、道路沿いから秋の風景を満喫できます。

道中には『かめいわ』と呼ばれる首を伸ばした亀そっくりの大きな岩や、秋には紅葉に彩られる白髪の滝などもあります。

また、汗見川の支流、桑ノ川に沿っていくと、木々の間を縫うように落ちる赤滝を見ることができます。透き通る水と紅葉と交わる景観は、思わず息を呑むほどの美しさです。途中より道路が狭小となるため安全運転でお越しください。



かめいわ



赤滝

見 頃：10月下旬～11月上旬
場 所：本山町沢ヶ内地区周辺
ア ク セ ス：大豊 IC より国道 439 号を本山町方面へ約 20 分。寺家分岐を右折し、約 5 分で汗見川溪谷入口。
お問い合わせ先：本山町役場まちづくり推進課 TEL0887-76-3916

大川村

大 北 川 溪 谷

吉野川の支流、大北川の上流に位置する大北川溪谷。滝と紅葉が重なり合い、特に美しい場所です。溪谷をゆっくり歩くと素晴らしい紅葉に出会えます。

特に「翁の滝」周辺がオススメ！



翁の滝

見 頃：10月中旬～11月中旬
ア ク セ ス：大川村役場から県道 17 号線で西へ県道 6 号線で大北川に沿って北上
お問い合わせ先：大川村役場 TEL0887-84-2211

自然豊かな冒険フィールド

いの町

グリーン・パークほどのへ、来てみんかえ?!

絶壁をくだる4つの滝は四季を彩る森のシンボル・・・
ほどのには、4本の滝(東滝・西滝・権現滝・大樽の滝)があり、遊歩道沿いの新緑や紅葉、沢歩きなど、四季折々の自然が楽しめます。



ほのほの王国もみじまつり

紅葉が青空に映える秋。「ほのほの王国もみじまつり」はおまつり広場で行われます。おまつり広場には、ボランティアの方が植栽した見事な花々がお出迎え♪そしてなんといっても吾北地区等の自慢の山の幸に舌鼓。ご自慢の店舗が軒を列ねます。毎年3,000人を超すお客さんの笑顔で賑わいます。

日時：11月8日(日) 10時～15時30分
荒天の場合、イベントは吾北中央公民館で行います。
内容：吾北清流太鼓・キャラクターショー・もち投げ
ものまねショー・小学生落語などなど

ムササビ冒険ランド ～みんな子どもにかえってチャレンジ!!～

標高633mのおまつり広場には、子ども達に人気のアスレチックがあります。目印は、かわいいモマの顔。駆け登ったり、滑ったり、走り回ったりと冒険心をくすぐります。子どもはもちろん、大人も楽しめます。疲れた後は、むささび温泉でリフレッシュしてはいかが??

☆グリーン・パークほどのに関するお問い合わせは・・・

いの町観光協会	Tel 088-893-1211
または いの町吾北総合支所地域振興課	Tel 088-867-2314



久保谷セラピーロードへ 足を伸ばしてみませんか?

梶原町

梶原町松原地区にある久保谷セラピーロードは心身の癒し効果が実証された「森林セラピーロード」として全国約40箇所の一つに選定されています。行程は約3km。高低差もほとんどなく、訪れる方に大変優しいロードです。

特にこの季節は、一年の中で一番、森のぬくもりを感じる季節。色とりどりの木々が視覚を楽しませてくれると共に、ふかふかの落ち葉が優しく足下を包んでくれます。

ロードに沿って流れる水路の落ち葉に歩調を合

せながら、森音・水音、風音を感じて見ませんか?

※紅葉の見頃は11月上旬頃からとなります。

＜久保谷セラピーロードまでのアクセス＞

梶原町役場から国道197号線を宇和島方面へ約2km直進後、県道26号線を左折し、四万十町方面へ約30分。

※久保谷セラピーロードの入口は松原郵便局正面です。看板が設置されています。



お問い合わせ先：梶原町役場環境推進課林業振興係
Tel 0889-65-1251



＊七福神＊

遊歩道を歩いていると、7人の神様が出迎えてくれます。

さて、あなたは何人の神様と出会うことができるでしょうか？

中津溪谷 仁淀川町

国道 33 号線より 500m ほど上がった所にあり、県立自然公園にも指定されている景勝地。中津明神山に降る雨が長い時間をかけて造り上げた壮大な水の森で「紅葉の滝」「雨竜の滝」「石柱」など、水が作った傑作が随所に。入口から石柱まで約 2.3km に遊歩道が整備され、溪谷を間近に見ながら散策が楽しめます。

見 頃：11 月中旬～11 月下旬

アクセス：高知市～（国道 33 号線）50km～（県道中津公園線）1km～中津溪谷

（所要時間、車で約 1 時間 30 分）国道 33 号に案内板あり。

📌 溪谷を歩いた後は「笑美寿茶屋」はいかが。田楽やあめごの塩焼きなどメニューはどれも手作りで、なつかしい田舎の味。歩き疲れた体を癒してくれます。

安居溪谷

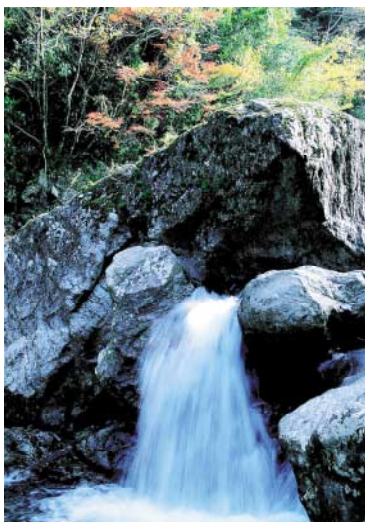
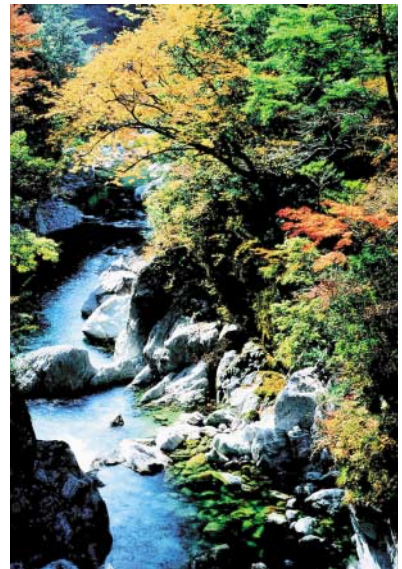
安居川上流部の安居溪谷県立自然公園は、石鎚国定公園に隣接した町の最北部に位置し、1,287ha にも及ぶ原生林に囲まれた森と溪谷は類まれな絶景。青みを帯びた断崖や奇岩・巨岩は松や紅葉に彩られ、「みかえりの滝」「飛龍の滝」などの見どころも数多い。

見 頃：11 月中旬～11 月下旬

アクセス：高知市～（国道 33 号線）45km～（国道 439 号線）6.3km
～県道安居公園線 8km～安居溪谷 宝来荘

（所要時間、車で約 1 時間 30 分）国道 33 号、439 号に案内板あり。

📌 溪谷探勝はもみじ公園や乙女河原・千仞峡など数多く、秋の紅葉は見事！溪谷内の 3 つの滝「飛龍の滝」「昇龍の滝」「背龍の滝」を探してみてください。



岩屋川溪谷

岩屋川は天狗の森と鳥形山のほぼ中間にある引割峠に源を発し、やがて仁淀川へと注ぐ四国カルスト県立自然公園の一面。土佐の名水 40 選にも選ばれた清流は滝となり淵となって、大自然の造形美を見せてくれます。近くには都集落や、しだれ桜・秋葉祭りで有名な中越家・秋葉神社があり、上流部の山中には国の天然記念物「大引割・小引割」も見られます。

見 頃：11 月中旬～11 月下旬

アクセス：高知市～（国道 33 号線）60km～県境～（国道 33 号線）2.5km～愛媛県久万高原町休場橋～林道旭・天狗高原線 3.5km～岩屋川溪谷

（所要時間、車で約 2 時間）国道 33 号に案内板あり。



〔お問い合わせ先〕
ホテル松葉川温泉
Tel 〇八八〇―一三三―〇六一

地域ならではの催しや
地元の美味しい屋台があるよ！
紅葉も合わせてお楽しみ
ください。

四万十町

◇とき 十一月三日（火）※予定
◇ところ 四万十町日野地
ホテル松葉川温泉

温泉まつり

第14回



四万十市

黒尊溪谷

四万十川支流で最も清流度の高い黒尊川は「平成の名水百選」にも選ばれています。その澄んだ川面に映える紅葉はすばらしく、川原に降りるとより近くで楽しむことができます。

見頃：11月中旬～11月下旬頃
場所：四万十市西土佐黒尊
見どころ：神殿橋より上流
アクセス：神殿橋まで車で
J R江川崎駅より1時間15分程度
土佐くろしお鉄道中村駅より1時間30分程度
駐車場：無料、30台程度
トイレ：あり



黒尊むら祭り

地域の食材を使ったおいしい食事や、地元の素材を使った体験イベント等で心も身体もリラックス。黒尊の自然に抱かれ癒しのひとときをお過ごしください。

日時：11月21日（土）
場所：四万十市西土佐黒尊



お問い合わせ先
西土佐総合支所産業建設課 Tel 0880-52-1111
西土佐四万十観光社 Tel 0880-52-2121
黒尊むら事務局 Tel 0880-54-1477

今回、秋の紅葉シーズンのお出かけの参考になればと考え、ご協力を得ました市町村の紅葉スポットを掲載しました。会員の皆様、目の保養や心の癒しに山や溪谷にお出かけしませんか？



「土佐・志士めぐりマップ」を片手に、2010年の大河ドラマ「龍馬伝」の主人公坂本龍馬のふるさと高知を一足先に巡ってみませんか。坂本龍馬や幕末維新の志士などの“ゆかりの地”や“関連施設”（以下、「対象史跡」といいます。）を44箇所巡って、これらとあなたが一緒に写った写真を所定の応募用紙に添付し、ご応募ください。

全44箇所を巡った完全制覇者全員に、もちろんメイン会場「高知・龍馬ろまん社中」とサテライト会場（3箇所）に入館できるパスポート券とグッズをプレゼントします。

実施期間及び応募期間

平成21年8月1日(土)～11月30日(月)消印有効

賞品

1) 完全制覇(44箇所) おめでとう!!

特賞

完全制覇の応募者の中から抽選で2組のペア(4名様)に、平成22年1月に行う「土佐・龍馬であい博」のオープニングセレモニー招待券をプレゼント!

志士賞

完全制覇の応募者の中から抽選で44名様に、土佐のうまいもの3,000円相当分をプレゼント!

完全制覇賞

完全制覇者全員に、もちろん土佐・龍馬であい博（メイン会場・サテライト会場）パスポート券とグッズをプレゼント!

2) 22箇所以上44箇所未満 楽しめつろうか?

22箇所以上巡った応募者の中から抽選で44名様に、土佐・龍馬であい博（メイン会場・サテライト会場）パスポート券をプレゼント!

応募方法

- 1) 土佐・志士めぐりマップに掲載されている対象史跡と応募者が一緒に写った写真を所定の応募用紙に添付し応募してください。
- 2) 写真の裏側（または余白）には、どの対象史跡かが分かるよう、史跡番号を必ず記入してください。（どの対象史跡かが判別できる大きさの写真であれば、複数箇所を1枚にまとめて印刷しても結構です）
- 3) 応募用紙は高知県庁土佐・龍馬であい博推進課のホームページに掲載しています。プリントアウトして必要事項をご記入のうえ応募してください。応募用紙1枚につき1名様（1回限り）を対象とさせていただきます。
- 4) 応募用紙をプリントアウトできない方は、以下の応募用紙に必要事項を記入し、同封のうえ、応募ください。

無効扱い

画像の加工や合成写真での応募は無効ぜよ!

気をつけちよってや

「土佐・志士めぐり」応募用紙

応募者氏名	年齢	歳	性別	男・女
住所	〒			
連絡先	TEL			
コース	完全制覇コース ・ 22箇所以上44箇所未満コース いずれかに○をしてください			

以下のアンケートにご協力をお願いします

周遊期間	月 日 ～ 月 日
周遊の際に立ち寄った観光施設はありますか（対象史跡を除く）	

ご協力ありがとうございました

キ-リト-リ-><

当選発表

- 1) 当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 2) 特賞（オープニングセレモニー招待券）にご当選の方には直接事務局からご連絡差し上げます。

応募先・お問合せ先

土佐・龍馬であい博推進協議会事務局

〒780-8570

高知県観光振興部土佐・龍馬であい博推進課内
土佐・龍馬であい博プレイベント「土佐・志士めぐり」係
TEL: 088-823-9706 FAX: 088-823-9256
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/020401/>

個人情報に関する取り扱いについて

「土佐・志士めぐり」の応募によって取得される個人情報の取り扱いについては、次のとおりとします。

- 1) 土佐・龍馬であい博推進協議会は、取得した個人情報をこのイベントの目的以外に使用することはありません。
- 2) 土佐・龍馬であい博推進協議会は、応募用紙の提出をもって、これらの取り扱いに関して、ご承諾をいただいたものとして対応させていただきます。

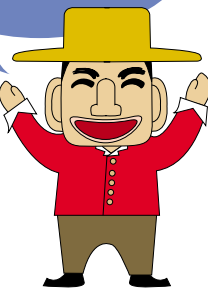
土佐・龍馬めぐりマップ



わしらあをの足跡を
たどりながら、多彩な
プレゼントもゲット
しようせ!



詳しい地図情報は
土佐・龍馬であい博推進課の
ホームページ [http://www.
pref.kochi.lg.jp/soshiki/
020401/](http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/020401/) にアクセスを!



※アクセス時間は目安です。



34 吉村虎太郎銅像
武市半平太の土佐勤王党に参加した虎太郎は、脱藩して文久3(1863)年に天誅組を組織し、大和に進出したが、京都政変により孤立、戦死した。この銅像は昭和43(1968)年、明治百年を記念して建立。その背後には吉村虎太郎一族の墓がある。
◆津野町西庁舎(東津野)から徒歩1分



35 千屋兄弟記念碑
千屋菊次郎は土佐勤王党に属し、三条実美、姉小路公知の警護等を勤めたが、忠勇隊の一員として参加した禁門の変に敗れ、天王山で切腹した。弟金策孝成は同志井原成輔、島浪間らと山陰を遊説、美作の地で盗賊に間違われ、割腹して23歳の短い生涯を閉じている。
◆津野町葉山小学校裏山



36 坂本龍馬脱藩の道
龍馬脱藩の道筋に架かる神幸橋から少し奥にあり、脱藩の道の雰囲気を感じることができる。坂本龍馬の衣装を着た地元ガイドが町内のゆかりの地を案内してくれるポイントのひとつ。(ガイド要予約 藤原町商工会 TEL 0889-65-0489)
◆橋原町役場から徒歩10分



39 旧都築邸(旧半平旅館)
龍馬達と同時代に生き、農民から豪商となった都築半平。旧邸は明治34(1901)年に建築、終戦後は格式ある旅館として、皇室の高知訪問時の休憩所にもなった。江戸の伝統技術と地元の良材を用いた、当時の歴史を伝える貴重な建築物。
◆四万十町役場から徒歩3分



40 樋口真吉邸跡
幡多地方の土佐勤王党首領として、多くの志士を指導した。情報通でかつ剣術に優れ、龍馬の度量を脱藩前に見抜いていた。身の危険を察した龍馬が隠れ家探しを頼もうとしたほどの人物。現在は民家の前に碑が残るのみ。
◆土佐くろしお鉄道「中村駅」から車で10分



41 大江卓邸跡
大月町に生まれ、慶應3(1867)年に兵学修行のため長崎へ行き、龍馬と岩崎弥太郎とも接触。後に京都へ出て陸軍隊に入る。新政府では外交の知識を買われて活躍し、人権運動の礎を築く。
◆高知西南交通バス「宿毛小学校前」停留所から徒歩3分



42 本山白雲邸跡
東郷元帥、伊藤博文などの銅像を次々と製作し、県内でも大正元(1912)年には代表作山内一豊の銅像を藤並神社境内に建立した。その後も板垣退助、山内宗室らの像を次々と完成させ、昭和3(1928)年には桂浜に坂本龍馬の像が、昭和10(1935)年には室戸岬に中岡慎太郎の像が建った。当時、日本の銅像製作の第一人者となっていた。
◆高知西南交通バス「文藝センター前」停留所から徒歩1分

完全制覇”
おさして
発じゃ!!



①坂本龍馬誕生地碑

明和7(1770)年に郷土にとりたてられた坂本家は、この付近から南の水通町までの広い土地を所有していた。現在、龍馬が生まれた11月15日には「龍馬生誕祭」が開催されている。
◆路面電車「上町1丁目」停留所から徒歩3分



③2土佐藩砲台跡

文久3(1863)年、土佐藩は海岸防備のため、須崎に3砲台を築き、計14門の砲を備えた。龍馬もここに入港し、寺田屋のお登勢に無事入港した内容の手紙を送っている。現在は西砲台跡が西浜公園として残り、国の史跡に指定されている。
◆JR「土佐新庄駅」から徒歩10分



③坂本龍馬首切り地蔵

発生寺の住職であった智隆和尚は勤王の志厚く、寺は志士達の集会所となることもあった。論に熱の入った龍馬は境内の地蔵の首を木刀で打ち落とし、供養のため松を植えたといわれる。松は枯れるたび有志により植え替えられ、現在は4代目。
◆JR「須崎駅」から徒歩6分



③谷干城生誕地の碑

藩校・致道館での史学助教時代、武市半平太と知り合い友人となり、尊王攘夷運動に傾倒する。論に慶応2(1866)年、藩命で長崎を視察したとき、ここで後藤象二郎や坂本龍馬と交わり、攘夷の不可なるを悟り、次第に倒幕へ傾いていったといわれている。
◆四万十町役場から徒歩5分



④中浜万次郎銅像

日本人として初めてアメリカに渡り、測量や航海術を学んだ後帰国。鎖国時代の日本の夜明けや国際交流に多大な功績を遺した。銅像は左手に三角定規とコンパスを持ち、遥か黒潮の先、アメリカ合衆国を望んで立つ。
◆高知西南交通バス「足摺岬」停留所から徒歩2分



②近藤長次郎邸跡

この地にあった饅頭屋に生まれ、勉学が認められて士分となる。神戸海軍塾、亀山社中で龍馬と行動を共にし活躍したが、独断でイギリス留学を計画したことが露見して切腹。龍馬はその死を惜しんだ。
◆路面電車「上町2丁目」停留所から徒歩2分



⑤河田小龍生誕地

絵師であり、下級武士や町人に絵や学問を教えていた。帰国したジョン万次郎に聞き書きした経験から、龍馬に交易の重要性を伝え、多くの影響を与えたとされる。門下生に近藤長次郎、長岡謙吉、新宮馬之助がいる。
◆路面電車「はりまや橋」停留所から徒歩5分



⑧和霊神社

宝暦12(1762)年、才谷屋先祖が建立した神社であり、龍馬は脱藩の日、和霊神社を訪れ武運長久を祈願したとされる。毎年3月下旬に脱藩祭が行われている。
◆県交通バス「松の本西」停留所から徒歩20分



⑩田中良助旧邸資料館(高知市史跡)

田中家は柴巻の坂本家所有地を管理していた。龍馬はよくこの家を訪れ良助と碁や将棋を楽しみ、裏山の八畳岩の上で一緒に酒を飲んで、将来を語り合ったとされる。金・土・日のみ資料館として開館。
◆県交通バス「円行寺」停留所から徒歩40分



⑭吉井源太生家

日本の紙産業の恩人であり、「紙の町い」を築いた紙聖。大型簀桁による大量生産で藩財政を支え、世界に誇れる製紙技術の向上に尽力した。藩を出て日本を駆け抜けた龍馬と同時期に、藩の中で己の道を突き進み、土佐を支えた重要な存在。
◆JR「伊野駅」から徒歩10分



③後藤象二郎誕生の地

土佐藩士として信任が厚く、武市半平太らを裁いたが、慶応3(1867)年、長崎で龍馬と出会い、時勢への認識で意気投合し行動を共にする。龍馬と船中八策をまとめ、大政奉還の立役者となった人物。板垣退助とは竹馬の友。
◆路面電車「大橋通」停留所から徒歩3分



⑥坂本龍馬像

高知県の青年有志により昭和3(1928)年に建立。龍馬は海軍創始者だったため、この像は戦時の金属供出を免れた。毎年11月15日前後の日曜日に「龍馬まつり」が行われている。
◆県交通バス「桂浜」停留所から徒歩5分



⑨坂本家墓所(高知市史跡)

龍馬の墓はないが、龍馬の人生に多大な影響を与えた姉・乙女その他、父・八平直足、兄・権平直方をはじめ郷土坂本家の先祖が眠る場所。
◆路面電車「上町5丁目」停留所から徒歩15分



⑫旧立川番所書院(国重要文化財)

もとは延暦16(797)年まで遡る。土佐藩の参勤交代が陸路中心になって以降、本陣として重要視された。また立川では、安政5(1858)年11月、龍馬らと水戸藩士佐谷寅之介らとの会談が行われた。昭和49(1974)年、国の重要文化財に指定されている。
◆大豊町営バス「刈屋」停留所から徒歩5分



⑮ジョン万次郎ら漂流・出航の浦

天保12(1841)年1月5日、父・万次郎が仲間4人とともに漁に出た出発地。ここ宇佐浦から出て漂流したことにより、数奇な運命を経て、日本の開国に多大な貢献を果たすこととなる。
◆県交通バス「橋田」停留所から徒歩7分



③7維新の門

龍馬と榑原町出身の志士6人に、亀山社中で龍馬の片腕として活躍した澤村惣之丞を加えた8人の群像。和田城跡にあり、龍馬が脱藩していった道の先、伊予国境(荏ヶ峠)を向いているという。
◆高知高陵交通バス「榑原」停留所から徒歩10分



④3贈正五位中濱萬次郎翁記念碑

正五位が贈られた記念に、出生地の土佐清水市中浜に建てられた記念碑。碑銘は公爵徳川家達の手による。手前にある石臼は、万次郎が米ひきでの失敗を咎められ、飛び出した先での出会いから漁師になった所以による。
◆高知西南交通バス「中の浜」停留所から徒歩2分



④ 吉田東洋記念の地

土佐藩の参政としてその手腕を振るうが、公武合体論を堅持し、土佐勤王党の那須信吾らに暗殺される。甥は後藤象二郎。鶴田塾を開設し、岩崎弥太郎などの人材を育てた。
◆路面電車「堀詰」停留所から徒歩5分



⑦ 武市半平太旧宅及び墓(国史跡)

号瑞山。龍馬とは遠縁であり、あだ名で呼び合う仲だった。土佐勤王党の盟主として多くの志士を束ねるが、後に吉田東洋暗殺の罪を問われ切腹。旧宅は個人の土地であり、右手へ進むと資料館、瑞山神社、その上に墓がある。
◆土電バス「瑞山神社前」停留所から徒歩1分



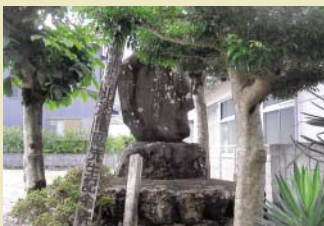
⑩ 平井収二郎誕生の地

龍馬の初恋の人、加尾の兄。維新志士であり、勤王思想をもとにした藩政改革を進めようとしたため、山内豊信(容堂)の怒りを買って切腹。
◆路面電車「上町5丁目」停留所から徒歩20分



⑬ 土佐参勤交代北山道

坂本龍馬が剣術修行で江戸へ向かう際に通ったとされる道。山内家や坂垣退助も土佐藩から出国する際、この北山越ルートを使っていた。2年に一度、保存協議会による体験コースを歩くツアーが開催されている。
◆国道439号吉延分岐より車で20分



⑬ 北添佐磨記念碑

文久3(1863)年2月に脱藩し、能勢達太郎や小松小太郎らと共に蝦夷地の視察を行った。その成果が龍馬を触発し、彼の蝦夷地開拓の構想に大きな影響を与えた。碑は明治の頃に弟子たちによって建立された。
◆JR「岡花駅」から徒歩15分



⑬ 中岡慎太郎像

慶応3(1867)年に坂本龍馬とともに暗殺されるまで倒幕運動に力を注いだ勤王の志士・中岡慎太郎。この像は、志半ばで倒れた彼の意志を引き継ぐと、安芸郡の青年団が主体となり、昭和10(1935)年に建てられた。
◆高知東部交通バス「室戸岬」すぐ



⑭ 正四位 中岡先生頌徳碑

中岡慎太郎の大庄屋見習い時代の功績を称えた石碑。慎太郎は村民が深刻な食料不足に苦しんでいるのを見て、土佐藩の米倉から米を支給してもらい、村民を救った。このことを称え、明治44(1912)年に北川村中部青年団が建立した。
◆北川村営バス「北川村温泉」停留所すぐ



⑭ 岡本寧浦生誕地

儒学者。京・大阪などに移り住む間に評判となり、他藩への採用直前に土佐藩主が召し抱える。樋口真吉、武市瑞山、吉田東洋等の要人と接点があり、大塩平八郎とは師友関係。岩崎弥太郎、清岡道之助、河田小龍など、門弟の数は千人を超えていた。
◆高知東部交通バス「安田町役場前」停留所から徒歩5分



⑭ お龍君枝姉妹像

龍馬の死後、芸西村出身の千屋寅之助に嫁いでいた妹君枝の縁で、1年ほど身をよせていた。滞在中には龍馬遺愛のピストルで小鳥などを撃って気を紛らわしたり、気持ちを断ち切るために、龍馬からの手紙を焼いたとも言われている。
◆土佐くろしお鉄道「和食駅」から徒歩7分



⑭ 脱藩志士集合の地

赤土峠にある脱藩志士集合の地の記念碑。元治元(1864)年8月14日脱藩。維新の後に3代目宮内大臣を11年間にわたり務める田中光顕外、佐川の勤王志士がこの地に集合した。「四国のみち」にも指定されている。
◆佐川町役場から徒歩50分



⑭ 能勢達太郎成章生誕地の碑

文久3(1863)年5月、北添佐磨や小松小太郎らと共に蝦夷地の視察を行い、その成果が龍馬の蝦夷地開拓の構想に大きな影響を与えた。武市半平太のもとで剣道の腕を磨き、土佐勤王党にも属して活動していた。元治元(1864)年、禁門の変で自刃。
◆土佐くろしお鉄道「奈半利駅」から徒歩3分



⑭ 中岡慎太郎生家(県史跡)

天保9(1838)年4月13日、北川郷大庄屋中岡小傳次・ウシの長男として、ここに生まれる。他所に移築されて失われていたが、昭和42(1967)年11月17日に復元された。史跡として県の文化財に、また建物は村の文化財に指定されている。近くには中岡慎太郎館がある。
◆北川村営バス「柏木」停留所すぐ



⑭ 岩崎弥太郎生家

天保5(1834)年12月11日、井ノ口村の地下浪人岩崎弥次郎・美和の長男として、この家で生まれる。現在も当時の家屋がそのまま残っている。
◆安芸市役所から車で10分



⑭ 龍馬歴史館

龍馬の誕生から暗殺までの33年にわたる生涯を、蠅人形で紹介。幕末に生きた龍馬を取り巻く激動の風景を、180体のリアルな蠅人形が再現する。26場面にわたる歴史的シーンが、現代の中に鮮やかに蘇る。
◆土佐くろしお鉄道「のいち駅」から徒歩10分



⑭ 坂本龍馬先塋の地(才谷)

南国市才谷には、坂本家初代太郎五郎、2代目彦三郎、3代目太郎左衛門の墓がある。太郎左衛門の次男(八兵衛)が高知城下に出て質屋(才谷屋)を開業する。その後、数代のちに龍馬が誕生する。
◆南国市役所から車で20分



⑭ 二十三士殉節地の碑

勤王志士23人が処刑された場所。郷土清岡道之助を中心に、武市半平太らの解放と藩政改革の嘆願書を出したが受け入れられず、阿波国で捕えられ土佐に送られ、元治元(1864)年9月5日この地で斬首された。碑にはこの地出身の故浜口雄幸元首相の書が刻まれている。
◆土佐くろしお鉄道「田野駅」から徒歩15分



⑭ 高松順蔵同妻千鶴墓

龍馬は姉千鶴・高松順蔵夫婦を慕っていた。順蔵は儒学者として清岡道之助などの志士達に慕われ、龍馬の思想にも大きな影響を与えたと言われる。2人の息子達はそれぞれ坂本家を継ぎ、龍馬の死後、信念を持って活躍した。
◆高知東部交通バス「安田町役場前」停留所から徒歩5分



⑭ 岩崎弥太郎銅像

昭和59(1984)年、弥太郎生誕150年を記念し、岩崎弥太郎先生銅像建立委員会が立案し、募金活動によって昭和61(1986)年に完成した。時代の激流の中で、威風堂々と立つ様が表現されている。
◆土佐くろしお鉄道「安芸駅」から、徒歩2分



⑭ 吉井勇記念館(歌碑)

昭和期に土佐に滞在し、龍馬に関する歌を11首残した歌人。祖父友実(龍馬と西郷の橋渡し)や、寺田屋襲撃後の護衛も務めたとされる。龍馬の新婚旅行では薩摩の自邸を提供し、短刀を贈らされている。館内に「吉井家と龍馬」の紹介コーナーがある。
■吉井勇記念館 TEL 0887-58-2220 休館日:毎週火曜日(火曜日が祝日の場合はその翌日) ◆香美市役所から車で40分



⑭ 島村衛吉の墓

武市半平太の遠縁にあたる。土佐勤王党の参謀役だったが、吉田東洋暗殺の罪で投獄される。確固たる信念のもと、度重なる拷問にも口を割らず、獄中死。
◆土電バス「切戸」停留所すぐ

花取踊り



絢爛豪華な舞い踊り… (旧葉山村)

葉山花取踊り

太刀、小太刀、太鼓、飾り鎌などを手に、美しく鳥の毛で飾った「かしら」や化粧鉢巻き、色花模様の胴衣を身につけ豪華勇壮に踊る。毎年 10 月の第 4 日曜日に、姫野々地区の三嶋様大祭で奉納される踊り。

【問】津野町本庁産業建設課

【電】0889-55-2021

※役場本庁舎から車で約 5 分。

高知県民俗無形文化財

中世の伝説が残る… (旧東津野村)

津野山花取踊り

毎年 11 月 9 日、10 日に船戸地区にある津野十八代霊碑前で奉納した後、河内五社神社まで練り歩き、神前に奉納する。この踊りを利用して難敵の花鳥城を攻め落とした伝説が残る。東津野地域には郷地区にも花取踊りが伝承されている。

【問】津野町西庁産業建設課

【電】0889-62-2314

※役場西庁舎から国道 197 号を車で約 10 分



神話を延々 8 時間舞う…

津野山古式神楽



津野山古式神楽は、延喜 13 年（西暦 913 年）藤原経高が京より津野山郷に來国したときに、神話を劇化したものを神楽として伝えたことが始まりとされている。

『宮入り』から『四天の舞』まで全部で 17 の舞があり、すべての舞を舞い納めるには 8 時間ほどかかる。

秋祭りに氏子が五穀豊穡、無病息災を祈願して神社へ奉納するがその他、氏子が願ほどきに奉納することもある。

毎年下記神社にて奉納。

11 月 15 日 北川地区 河内五社神社

11 月 16 日 高野地区 三嶋神社

11 月 19 日 芳生野地区 諏訪神社

【時 間】 12 時 30 分頃より





お問い合わせ先
津野町本庁産業建設課
TEL : 0889-55-2021

【風の里公園】

標高約1,000mの尾根沿い

No.17, No.14, No.13, No.11, No.4, No.1, No.9, No.7

変電所

約4km

あと 0.4km 1.0分

⑧牧場との分岐

●アンテナ塔

◀(牧場 行き止まり)

あと 5.3km 10.0分

あと 4.9km 9.0分

⑥県営林道・町道西黒川線 分岐

⑦県営林道・町道葉山高原線 分岐

→(東黒川地区)

あと 6.6km 14.0分

⑨龍王神社

あと 7.9km 16.0分

⑤一斗巻 入口

(行き止まり)

(大谷地区)

あと 9.4km 19.0分

④大黒橋

あと 9.6km 19.5分

③喜久屋(仕出屋) 横

→(東黒川地区)

あと 7.6km 17.0分

⑩県営林道・日鉄私道 分岐

あと 9.8km 20.0分

①重谷 県営林道起点

公園入口まで25分

①黒川入口

公園入口まで20分

2 共栄橋

3.2km 4.0分

0.5km 1.0分

8.9km 10.0分

2.4km 2.0分

津野町役場西庁舎 (旧東津野村役場)

道の駅布施ヶ坂 (トイレ・食堂・土産)

津野町役場本庁舎 (旧葉山村役場)

風の里公園 KAZENOSATO PARK

津野町

大型車通行不可 9.8km

①重谷からのアクセスの方が車で走りやすい。
※こちらからのルートを推奨

①黒川からは、カーブが多く、道が狭く、大きな車は曲がれない箇所あり(特に⑥の箇所)。

風の車の説明パネル展示、風車建設の様子などのビデオを放映中
双眼鏡を設置、風車が見える屋外に実物の風車羽を展示
風車の駅(トイレ・食堂・土産)に隣接