ASHIZURI WALKING MAP

あしめぐり

足を万里の流れに濯ぐ

足摺散策マップ

土佐清水市観光商工課
〒787-0392 高知県土佐清水市天神町11-2
Tel:0880-82-1212 Fax:0880-82-1126
E-mail:shinko@city.tosashimizu.kochi.jp

(一社)土佐清水市観光協会
〒787-0337 高知県土佐清水市養老303
Tel:0880-82-3155 Fax:0880-82-3156
E-mail:info@shimizu-kankou.com

あしずり半島マップ

至 四万十市・高知市方面
至 宿毛・宇和島方面
土佐清水市街
321
27
348
6 窪津
ホエールウォッチング・定置網観光
中浜
椿の道
旧足摺スカイライン
津呂
白皇山
万次郎生家
巨石群
7 唐人駄場
影山椿園
うすばえ桜公園
松尾
鵜の岬展望台
竜宮神社
松尾MAP
足摺岬
1
2
3 4 5
金剛福寺
天狗の鼻
灯台
足摺MAP
N
W
E
S

窪津 Kubotsu

古くから捕鯨の基地として知られていて、現在はホエールウォッチングや定置網観光などの体験メニューも行っています。漁師町ならではの豪快な魚料理も魅力です！

椿の道（旧足摺スカイライン）Tsubaki Road

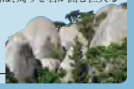
足摺岬へと通じるドライブコースで、椿の木が所々に植えられていることからその名前がついています。1月～3月の開花時期には、木々全体が椿の花で覆われた景色を楽しめます。

白皇山 Shiraosan

標高438m。頂上からは足摺半島の北から東側を眺め渡せます。昔人が住んでいた痕跡や11月にはヤッコソウという寄生植物を見る事ができます。

唐人駄場・巨石群 Tojindaba・Kyosekigun

芝生が広がる唐人駄場は、周りを石が囲む巨大なストーンサークル。
近くには高さ6～7mの巨石が林立する巨石群があります。



中浜 Nakanohama

ジョン万次郎ここと中浜万次郎のふるさと。生家(復元)や記念碑などゆかりの場所が点在します。日本で最初の国際人といわれる万次郎の軌跡を辿ってみては…。

足摺岬 Ashizurimisaki

四国最南端に位置する足摺岬。灯台やジョン万次郎銅像、金剛福寺といった観光スポットが数多く並んでいます。足摺温泉郷としても有名です。

臼碆 Usubae

日本列島で黒潮本流が、一番最初にぶつかる岬。黒潮の荒波が打ちつけてできた断崖と激しい潮の流れが見られる足摺屈指の絶景ポイントです。

松尾 Matsuo

海岸線の曲がりくねった道、水々のトンネルを抜け、松尾に辿り着きます。
指定文化財になっている吉福家住宅やアコウの大樹などがあります。

飯や

足摺には数は多くありませんがバラエティに富んだお店があります。とこのお店も足摺ならではの郷土料理やオリジナルメニューでお客さんを出迎えてくれます。
足摺の自然を満喫しつつ、気軽にふらっと立ち寄ってみて下さい。

1 ケープ

住 足摺岬 1437-1　電 0880-88-0975
営 11:00～14:00・17:00～20:00　休 火曜日

2 緋羅里

住 足摺岬 818-6　電 0880-88-0363
営 8:00～13:30・19:00～20:30　休 水曜日

3 つばき

住 足摺岬 306　電 0880-88-0040
営 8:00～20:00　休 不定休

4 足摺荘

住 足摺岬 214-1　電 0880-88-0756
営 7:00～17:00　休 不定休

5 グランドレスト

住 足摺岬 214-3　電 0880-88-0326
営 8:30～15:00　休 月曜日

6 海鮮館

住 窪津 476　電 0880-82-7111
営 8:00～15:00　休 水曜日

7 喫茶 アネモス

住 松尾 1129-2　電 0880-88-0466
営 8:00～15:00　休 木曜日

おてもと

立ちより湯

ドライブ帰りや、温泉でくつろぎたいけど時間がない方、旅先でいろんな温泉につかりたい…。そんな方は日帰り施設をご利用ください。旅の疲れを癒してくれますよ。

足摺テルメ

住 足摺岬字東畑1433-3　電 0880-88-0301

足摺パシフィックホテル花椿

住 足摺岬 783　電 0880-88-1111
営 15:00～21:00　休 不定休

地もの

足摺や土佐清水で出会うおいしいもの・すぐれものをご紹介！！足摺の名産品は海の幸がほとんど。黒潮の恵みを豊富に受けた品々は飽きることなく美味しく召し上がっていただけること間違いなしです。

ところてん

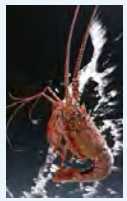
足摺のまわりで採れるテングサで作った昔ながらのところてん。宗田節のだしがきいたつゆ、ねぎ、ごま、おろししょうがをかけて食べるのが足摺流です。

魚飯

漁師町土佐清水の定番料理、魚飯。
清水さばやメジカ（宗田鰹）など旬の魚をふんだんに使っています。
一度食べたら、やみつきに！何杯でも食べたくなる味です。

伊勢エビ

足摺沖では伊勢エビ漁がさかん。
獲れたての新鮮伊勢エビがお店やホテルなどで味わえます。



宗田節

うどんやそばのダシとしてかかせない宗田節は地元で「メジカ」と呼ばれる宗田鰹から作られます。
土佐清水市は宗田節の生産日本一を誇っています。

椿油

椿のふるさと足摺岬より純粋なオイルだけをびんづめしています。
髪の毛はもちろん顔や手につければうるおいUP！

亀おこし

契約農家でつくられたサツマイモを揚げて、水あめでかためたなつかしい味のお菓子。
ころころした形を亀の甲羅に見たててこの名前がつけられました。

マンボウ

一度は食べてみたいマンボウ料理。
土佐清水の郷土料理として知られています。魚だけど、魚っぽくない。初めての味と食感をお楽しみ下さい。

鰹のたたき

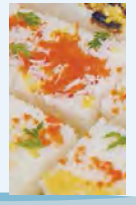
高知といえば鰹のたたき。実は土佐清水は「かつおのたたき」発祥地です。本場土佐清水からトロけるような旨さのわら焼きたたき、刺身をご賞味下さい。

清水さば

土佐清水で水揚げされるゴマサバ。
立縄漁という独特の漁法で一匹ずつ釣り上げ、生け簀に入れて港までもち帰ります。刺身やたたきで食べるのがおすすめ！

つわ寿し

ツワブキの葉を寿司の上下にしきつめ木の枠型に押し込んだ押し寿司。
ツワブキの厚みのある丸い葉は香りがよく、殺菌作用もあります。



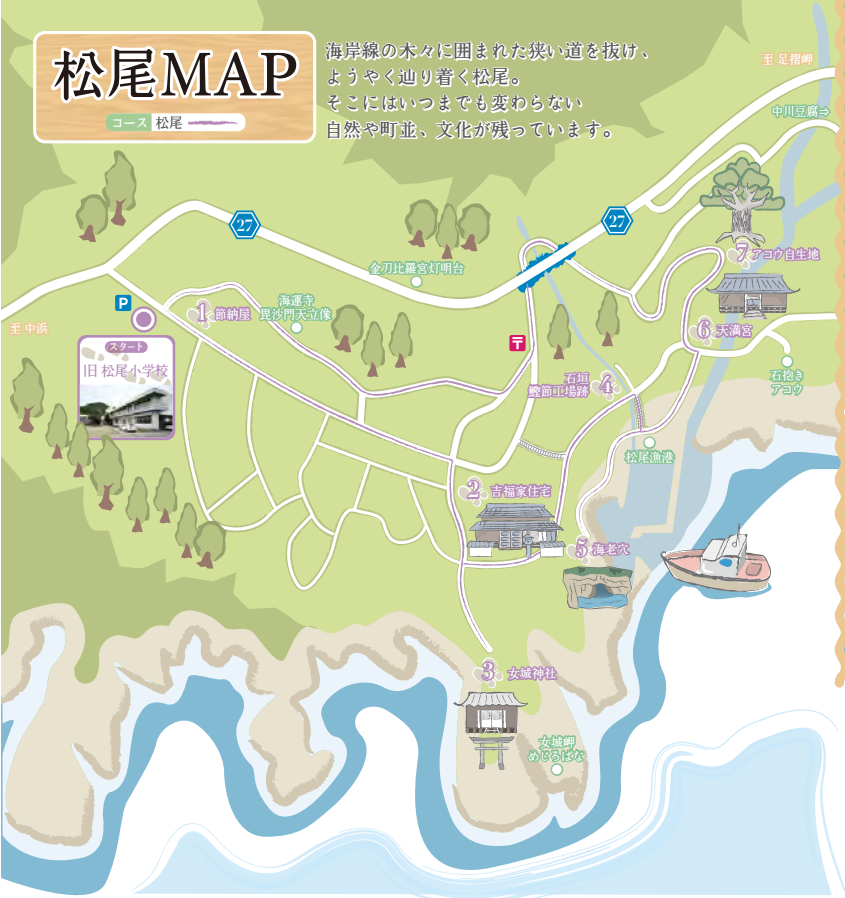
ウツボ

コラーゲンたっぷりのウツボ料理。土佐清水ではたたき、唐揚げ、お鍋などでいただけます。

松尾MAP

コース 松尾

海岸線の木々に囲まれた狭い道を抜け、
ようやく辿り着く松尾。
そこにはいつまでも変わらない
自然や町並、文化が残っています。



1 節納屋

土佐清水市が生産量日本一を誇る「宗田節」。地元では「メジカ」と呼ばれる宗田鰹を原料に作られています。「節納屋」と呼ばれる工場に近付くと鰹節のにおい。獲れたばかりのメジカが次々とゆであがってきます。

節のいいにおいがします。

2 吉福家住宅

平成11年に国の重要文化財に指定。間取りは、身分制から解放された自由な思想を反映し、封建時代の士農工商のそれぞれの身分の家の機能と空間をあわせ持っています。吉福家住宅は、高知近代和風建築の傑作と言われています。

3 女城神社

祭日は、旧3月15日。新生児が男児なら小型の「幟」、女児なら手作りの「まり」とそれに鐘の緒をそえる人もいて、安産と無事な成長の御礼に奉納しています。

女城岬 めじろばな

女城神社から参道をさらに磯に下りるとめじろばなとよばれる岬があります。太平洋を見ながら一休憩はいかがでしょうか。

4 石垣(野面積み) 鰹節工場跡

大正時代に築かれた野面(のづら)積み。松尾は土佐節発祥の地であり、以前は集落に節納屋が点在していました。その跡地を見ることができます。

野面積み

自然石を積み上げたもので一見不安定に見えますが、加工した石よりも角度にあまり気を使わなくても安定するのだそうです。昔の知恵ならではですね。

5 海老穴

松尾漁港を歩いていると西側にあるウトと呼ばれる大きな洞窟。奥行きは約20mほど。松尾に5つある指定文化財のひとつ毘沙門天立像が発見されたといわれています。

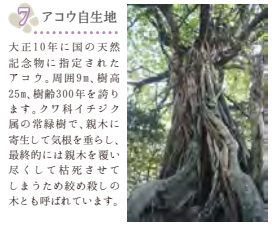
海運寺毘沙門天立像

室町時代に作成されたとされる毘沙門天立像。防波堤や消波ブロックがない時代に、海老穴に漂着したのを土地の人が見つけ、大切に祀っているのだそう…。

6 天満宮

明治30年頃、神社と芝居をするための舞台を兼ね備えたこの天満宮が建築されました。

天満宮の内部には直径 5mの廻り舞台があり、舞台下の廻し棒まわすと板が回転する仕組みになっています。



7 アコウ自生地

大正10年に国の天然記念物に指定されたアコウ。周囲9m、樹高25m、樹齢300年を誇ります。クワ科イチジク属の常緑樹で、親木に寄生して気根を垂らし、最終的には親木を覆い尽くして枯死させてしまうため絞め殺しの木とも呼ばれています。

石抱きアコウ

松尾漁港の東側の海沿いに植生しています。玉石を抱え込んだ珍しいアコウは必見です。

金刀比羅宮灯明台

海の神・金刀比羅宮灯明台は安政7(1860)年に建立。まちの高台にあり、今でも海の男たちを見守っています。昔は灯台(常夜灯)として活躍していたそうです。

中川豆腐

足摺で唯一の手作り豆腐。小さな豆腐店ですが、土佐清水市内のスーパーや量販店などにも並ぶおいしい豆腐。

足摺MAP

コース 足摺岬 ― 伊佐漁協

椿のトンネルにおおわれた
遊歩道がのびる足摺岬。
季節の魚が水揚げされる
漁港にも足をのばしてみましょう。

伊佐漁港へ

1 足摺岬灘園地 芝生広場

国際ホテルの脇の小道を進むと広い園地があります。ベンチもあるので、こかげでちょっと休憩。

お花見：3月下旬 4月上旬
桑の実：5月中旬

2 潮だまり

オーシャンビューで泳ぎませんか？民宿西田の前の敷地から下へおりていくと海をのぞむ大きな潮だまりがあります。

3 スズメ碆

昔からこの碆（はえ・岩礁）の岩の割れ目にスズメがたくさん巣をかけるので、この名がつきました。

4 伊佐漁港 天然伊勢エビの宝庫

定置網で獲れた季節の新鮮な魚があがります。又、磯釣りスポットも多く点在して、渡船もあります。

5 節納屋

足摺岬地区でただ一軒の節納屋。宗田節の生産は漁にもよるが、10月～2月の寒メジカで作った脂の少ない宗田節がおいしい。

メジカの他にもカツオやサバ、ムロアジも節に加工しています!!
100℃ 窯をつかって乾燥させています。

足摺岬へ

1 あしけん市場

土佐清水で獲れた魚や地場産品を販売。
(めずらしいものがあるかも)

営業時間：8:00 19:00 定休日：日曜日

2 アロウド浜 下へおりて美しい海を見て下さい!!

荒い波の浜に3つの洞窟があり、つけ物石にできそうな大きな石がゴロゴロしています。貝獲りもでき、地元の人がよくきています。

※貝獲り解禁日 4/1 8/31（セイ（毒の手）・グジマ・ニナなど）

植物も…イバラ・イタドリ（おいしい!）
ハマアザミ
（地元ではハマゴボウと呼ばれています。）

※注意！台風の時は遊歩道まで波が押し寄せます。

3 白山洞門

高さ16m幅17mと、花崗岩洞門では日本有数の大きさ。岩峰の頂上には白山神社が祀られていて、全体が御神体です。

さあ階段を登りましょう。
とても長い階段ですので
ゆっくりと……。

遊歩道 全長 2,000mの椿のトンネル

起伏のある階段のまわりには亜熱帯植物が見られます。クワズイモ・アオノクマタケラン・ヤブツバキ・タバメグシ・ホルトノキ・ヒメユズリハなど

足摺七不思議

弘法大師にまつわる神秘的な伝説の残る史跡が点在しています。

1 鼻石　2 汐の満干手水鉢　3 寝笹
4 ゆるぎ石　5 不増不滅の手水鉢　6 亀呼び場
7 大師一夜建立ならずの梵表　8 大師の爪書き石　9 地獄の穴

田宮虎彦の文学碑

足摺岬灯台近くの園地にあります。小説『足摺岬』の一説「砕け散る荒波の飛沫が屏風の巨巌いちめんに雨のように降りそそいでいた」が刻まれています。

ホテル足摺園には田宮虎彦先生の直筆サインもあるよ!!

4 足摺岬灯台 日本の灯台50選にえらばれました!

1914年(大正3年)4月1日に設置。1944年(昭和19年)に太平洋戦争により米軍機の掃射を受け、1960年(昭和35年)に現在のロケット型のデザインに修復されました。

高さ16m、光度200万カンデラ、光達距離38kmのこの灯台は、沖をいきかう船の安全を見守っています。

展望台 270°の大パノラマで太平洋を眺めることができる展望台。

周囲の岩壁を一望でき、真っ青な海を背景に白亜の灯台が浮かびあがった姿を見渡せます。夜のスタークォッチングもとうぞ…。

朝日を見るなら ここがオススメ!!

5 天狗の鼻

足摺岬を望める太平洋に突き出した場所です。ここから見る灯台の姿も最高です。

ホタルの里 王子川

ホタル観賞ポイント。6月になると、ホタルがたくさん飛び交って、幻想的な世界を演出してくれます。

6 ジョン万次郎銅像

遭難してアメリカの捕鯨船に救われアメリカで教育を受けたのち帰国し外交に活躍したジョン万次郎こと中浜万次郎。現在は銅像となって、足摺岬の入口に立ち遠く第2の故郷フェアヘーブンを見つめながら今もなお浪漫航海を続けています。

銅像のすぐ右手には観光案内所が。きれいなトイレも完備。

道ましさんた池。
近寄ったけれて餌が
エサを求めて寄ってきます。
すっかり人に慣れてしまっている鯉達です。

7 金剛福寺

蹉跎山補陀洛院と号し、宗派は真言宗豊山派。本尊は千手観世音菩薩。四国八十八箇所霊場第三十八番札所。弘法大師が観音浄土である補陀洛へと通じる場所として寺を開いたと伝えられています。

8 足摺亜熱帯自然植物園

一年を通じて温暖な気候の足摺岬は珍しい植物の宝庫です。約1万㎡の広大な園内には足摺岬の自然環境をそのままに約500種の植物が植わっています。

遊歩道が整備されていて歩きやすい園内。
植物の名前が記入された案内板もあります。

9 白山神社

白山洞門に祀られた白山神社の拝殿。足摺岬集落の氏神様となっています。

足摺半島で一番高い山、白皇山の山頂にあった「白皇神社」を合祀したのが本殿には白皇山と神社。拝殿には白皇山と書かれています。

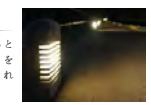
10 万次郎足湯

収容人数は約30人。足湯の横にはベンチもあります。散策で疲れた足を休めてあげましょう。

全面ガラス張りの大きな窓から「白山洞門」を眺めることができます。

石灯籠

夕暮れ時散策すると石の灯籠が足もとをやさしく照らしてくれます。



11 町並

県道27号線をホテル足摺園から北にはずれた細い道、足摺岬の昔ながらの町並が残っています。