

2026年1月



四万十塾

40010地域ビジネスキャンプ

テーマ：“観光じゃない観光”をつくる

高知大学 地域協働学部
コミュニティデザイン研究室

構成

1.イベント概要	p.2
2.スケジュール	p.5
3.Day1	p.8
3-1.オリエンテーション&チーム形成	p.9
3-2.フィールドワーク・地域の仕事体験	p.11
①里山のしごとと暮らし	p.12
②まちの歴史と食文化	p.14
③自然とものづくり	p.16
3-3.ふりかえりワーク	p.18
3-4.交流夕食会（地元事業者と語る夜）	p.20
4.Day2	p.22
4-1.観光・商品アイデアの創出ワークショップ	p.23
4-2.ブラッシュアップタイム（調査・構想の具体化）・昼食	p.25
4-3.アドバイスタime（ゲストからのコメント）	p.27
4-4.成果発表・講評会	p.29
5.成果物	p.31
5-1.里山のしごとと暮らしチーム①	p.32
5-2.里山のしごとと暮らしチーム②	p.36
5-3.まちの歴史と食文化チーム	p.39
5-4.自然とものづくりチーム	p.41

1. イベント概要

イベント概要

- **名称** : 40010地域ビジネスキャンプ テーマ：“観光じゃない観光”をつくる
- **日時** : 2026年1月31日（土）9:00～20:00
2026年2月1日（日）9:30～16:30
- **主催** : 四万十町役場 人材育成推進センター・にぎわい創出課
- **運営** : 高知大学地域協働学部コミュニティデザイン研究室（須藤研究室）
- **内容・目的** : 四万十町内の様々なフィールドを巡りながら地域のリアルな課題に触れ、課題解決に向けたアイデアづくりの方法を学ぶ、合宿型のワークショッププログラム。

イベント概要

40010地域ビジネスキャンプ

“観光じゃない観光”をつくる

日常からはじまる新たな地域ビジネスの創造

40010地域ビジネスキャンプは、四万十町の“仕事・人・自然”に出会い、地域の魅力を日常の中から再発見する1泊2日の合宿型プログラムです。

四万十町の本当の魅力は、実は“ふだんの暮らし”の中にあります。地元の人が働く加工場や工場、商店やカフェ、そして森や川のそばに広がる小さな仕事場……。本プログラムでは、そうした“日常の現場”を訪ね、地域の人たちと一緒に手を動かし、語りあいながら「ふだんの暮らしそのものを価値に変えていく」新しい視点を育てます。観光を“地域の暮らしや仕事とつながる体験”として捉え直し、四万十町の中に眠る魅力を掘り起こしながら、この町からはじまる“新しい地域の取り組み”と一緒に探ってみませんか？

2026/1/31(土) ▶ 2/1(日) **1日のみ参加OK!**

集合場所 四万十町農村環境改善センター(高岡郡四万十町神山町3-7)
体験エリア 窪川・大正地区など **定員** 10名

対象 仲間と一緒にアイデアを出し合い、形にする体験をしてみたい方
 ・地域ビジネスや観光まちづくりに関心がある方(学生可)
 ・町内でのお仕事・移住などに関心がある方
 ・地域資源を活かしたビジネスやプロジェクトに関心がある方
 ・地域の人や行政、参加者と関わりながら、新しいつながりを広げたい方

……町内事業者、地域おこし協力隊も大歓迎!……

注意事項
 ※宿泊費・食費は自己負担になります。
 (交流夕食会は、4,000円程度を予定しています。)
 ※1日目の交流夕食会以外の食事は、各自またはチームごとでお願います。
 ※イベント中に撮影した写真・動画はSNS等で紹介する場合があります。
 あらかじめご了承ください。

申込方法
 お申込みはこちらのQRコードから
 締切: 2026年1月21日(水)まで

詳細は裏面をチェック!

スケジュール

(予定)

1日目 DAY.1 地域を知る・感じる	9:00~9:30	オープニング/オリエンテーション
	9:30~17:30	フィールドワーク・地域の仕事体験(コースごと)
	17:30~18:30	ふりかえりワーク
	18:30~20:00	交流夕食会(地元事業者と語り夜)
2日目 DAY.2 構想する・伝える	9:30~11:00	観光・商品アイデアの創出ワークショップ
	11:00~14:30	ブラッシュアップタイム(調査・構想の具体化)・昼食(各チームごと)
	14:30~15:30	アドバイスタイム(ゲストからのコメント)
	15:30~16:30	成果発表・横断会

プログラム内容

コース1	コース2	コース3
里山のごとと暮らし 宮地牧場での乳し体験からスタートし、大正地域の久保ノ山風車農林でフェーンファンを使った作業にふれながら、里山で受け継がれる“しごと”を体験します。その後、大正のまちを歩いたらの風景にふれ、自然とともある暮らしの営みを感じ取ります。 <small>※中とのふれ合いがあるため、お花見はお控えください。また、虫刺しにご注意ください。</small>	まちの歴史と食文化 瓦社のみちを歩いたらの歴史をたどるとは、両田米穀店でお餅作り体験し、地域に根づく食文化にふれます。続いて文楽湯治を訪れ、酒蔵の見学やラベリング体験を通して、造り手の営みある歴史や食文化とのつながりを感じ取り、まちの営みをより深く味わいます。 <small>※体験料として、1,000円が必要となります。※お餅作りがありますので、スロウ/マズが三角のなごをご持参ください。</small>	自然とものづくり 松葉川の自然をめぐり、里山の営みを体じたあとは、あぐり里川の里まん工場を見学し、地元産の産物と“ものづくり”の現場にふれます。最後に土佐打物師 黒角を訪れ、職人の技を学びながら打物体験を行い、食を支える仕事の奥深さを感じます。 <small>※体験料として、1,000円が必要となります。※お餅作りがありますので、スロウ/マズが三角のなごをご持参ください。</small>

※各コースともに、体験などがあり、雨が降れることがあります。また、屋外での活動もありますので、防寒対策をお願いします。
 ※天候等により、内容・スケジュールが一部変更となる場合があります。

GUEST 株式会社VISIONECT代表取締役 町田 美紀さん
 高知市に生まれ、26歳でアメリカへとして移住。34歳で高知へ1人暮らし。高知市に生まれ、これまでで多岐にわたる経験と、アパレル業界を武器に、ゼロから新しい事業を生み出す「得意な業界」のサポートとして活動中。「新しいことを見つけよう!」——この言葉が、6人、現任は10人、和歌山へ移住して活躍する仲間たちを育て、事業、責任を担った。地域振興・社会問題の解決に貢献した事業を成功に導く。

GUEST O-SHIKOKU合同会社 一社15%株主ネットワーク代表 岡林 麗士さん
 高知市を拠点に、地域資源を活かした体験型・高付加価値サービスの開発や人材育成に取り組む。観光・高知市の事業に携わり、地域と共創する「得意な業界」を開拓。世界と日本国内を移動し続け、地域と共創の力を未来へつなぐ観光づくりを推進している。

COORDINATOR
 高知大学 地域協働学部長 神山まこと(高学・高教職)

主催 四万十町
運営 高知大学 地域協働学部 コミュニティアデザイン研究室

お問い合わせ
 四万十町にまわい創出課(有田・宮本)
 Tel:0880-22-3163 / Mail:1030409@town.shikanto.jp.jp
 Tel:0880-22-3258 / Mail:1yuka-kyoei-40010@town.shikanto.jp.jp

2.スケジュール

スケジュール Day1

Time	Theme	Contents
9:00-9:30	オープニング/オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none">• 2日間のプログラムの説明• 自己紹介・気持ちの共有• アイスブレイク（ペーパータワーチャレンジ）の実施
9:30-17:20	フィールドワーク・地域の仕事体験	<ul style="list-style-type: none">• 3チームに分かれ、四万十町内の事業や暮らしの現場を巡るフィールドワーク・地域の仕事体験を実施
17:20-18:20	ふりかえりワーク	<ul style="list-style-type: none">• フィールドワーク・地域の仕事体験の気づきを振り返るワークショップ
18:30-20:00	交流夕食会 (地元事業者と語る夜)	<ul style="list-style-type: none">• 地元事業者と参加者の交流を目的とした夕食会を実施

スケジュール Day2

Time	Theme	Contents
9:30-11:00	観光・商品アイデア 創出ワークショップ	<ul style="list-style-type: none">1日目のフィールドワーク・地域の仕事体験を踏まえて、アイデアの検討
11:00-14:30	ブラッシュアップタイム (調査・構想の具体化)・昼食	<ul style="list-style-type: none">各チームでアイデアの具体化町の散策と並行した昼食
14:30-15:30	アドバイスタイム (ゲストからのコメント)	<ul style="list-style-type: none">ゲストからのコメントやアドバイスをもとにアイデアの深化最終発表の準備
15:30-16:20	成果発表・講評会	<ul style="list-style-type: none">チームごとのアイデアの発表・ゲストからの講評
16:20-16:30	クロージング	<ul style="list-style-type: none">イベント総括と記念撮影

3.Day1

3-1.オープニング/オリエンテーション

オープニング/オリエンテーション

本イベントの冒頭では、2日間の予定を共有するオリエンテーションと、チームの関係性を深めるワークを行った。はじめに、人材育成推進センターの中井氏および吉村氏から開会挨拶が行われた。次に、チェックインとしてチームごとに自己紹介を行った。その後、コーディネーターの須藤から、2日間の日程、本講座の目的、ならびにフィールドワークに取り組む際のポイントについてレクチャーがあった。レクチャー後、関係形成を目的としてペーパータワーチャレンジを実施し、30枚のコピー用紙、はさみ、セロハンテープを用い、5分間の作戦会議の後、チーム全員でタワー作成に取り組み、最も高いタワーの作成を目標として取り組んだ。実施後、須藤から、役割分担の必要性や、議論に偏らず手を動かしながら組み立てる重要性について説明が行われた。あわせて、ツアーアイデア作成においても、役割分担の上で行動しながら検証を重ねていくことが重要であることが共有され、フィールドワークを行う際に検討すべき事項や、移動中の車内での情報共有の有用性についても理解を深める時間となった。



3-2.フィールドワーク・地域の仕事体験

旅程：里山のしごとと暮らし

Time	Theme	Contents
9:50-11:40	宮崎牧場	<ul style="list-style-type: none">• 牧場オーナーの宮崎夫妻から牧場や商品に関する説明• 牧場全体の見学
12:20-13:20	昼食（道の駅大正）	<ul style="list-style-type: none">• 道の駅大正で昼食休憩• 道の駅大正の施設の見学と散策
13:35-15:20	林業体験	<ul style="list-style-type: none">• 林業を営まれている林氏から林業や山の現状に関する説明• チェーンソーを使った林業体験• スウェーデントーチを使った焚き火体験
15:35-16:40	大正田野々 まちあるき	<ul style="list-style-type: none">• 大正地域振興局長の北村氏の案内のもと、大正 田野々地区の散策• 四万十ヤイロチョウの森ネイチャーセンターの見学

フィールドワーク・地域の仕事体験 里山のしごとと暮らしチーム

里山のしごとと暮らしチームでは、四万十町で営まれている仕事に焦点を当ててフィールドワークを行った。はじめに宮崎牧場に訪問し、牧場の運営や牛乳の加工先、消費先について把握するとともに、観光牧場化に向けた課題を整理した。次に、道の駅四万十大正を訪れ、大正地区の食材を用いた昼食を取った。午後は、大正中津川にて林業体験を行い、大正地区の林業の歴史と実態について学んだ後、スウェーデントーチの作成や焚火体験を行った。その後、大正の中心市街地である田野々地区でまち歩きを行い、地酒や特産品の購入を通じて、町の特徴や文化を把握した。最後に、ネイチャーセンターを訪れ、四万十川流域の生態系の特徴や林業との関連性について説明を受けた。全体を通して、四万十町では自然を活かした産業が成立しており、特に大正地区では林業と関連した産業の派生、まちづくり、食文化が形成されていることを参加者は学んだ。



宮崎牧場で牛舎を見学する参加者



道の駅で昼食を取る参加者



中津川で林業体験を行う参加者



スウェーデントーチを見る参加者



田野々でまち歩きをする参加者



ネイチャーセンターで説明を聞く様子

旅程：まちの歴史と食文化

Time	Theme	Contents
9:40-12:10	五社のみち歩き	<ul style="list-style-type: none">五社のみちを歩いてまちの歴史をたどる岩本寺の窪住職によるガイド・解説
12:20-13:20	昼食（ゆういんぐ四万十）	<ul style="list-style-type: none">ゆういんぐ四万十での昼食休憩施設周囲を散策
13:30-15:00	岡田米穀店	<ul style="list-style-type: none">精米工程の見学・お餅作り体験を実施岡田夫妻から地域に根付く食文化を学ぶ
15:00-15:30	商店街巡り	<ul style="list-style-type: none">本町通商店街を歩いてまちを知る
15:30-17:00	文本酒造	<ul style="list-style-type: none">酒蔵の見学とラベル作り体験を実施十代氏から酒造の背景にある歴史や食文化を学ぶ

フィールドワーク・地域の仕事体験 まちの歴史と食文化チーム

まちの歴史と食文化チームは、はじめに岩本寺住職の案内のもと、高岡神社から岩本寺まで遍路道を歩いた。道中では、遍路道が地域の暮らしや自然とどのように結びついてきたのかについて解説を受けながら歩き、歴史の積み重なりを実感した。その後、岡田米穀店にて精米の工程を見学し、地域の食を支える営みを把握した。あわせて芋餅づくり体験を行い、手を動かしながら食文化に触れた。続いて商店街を巡り、まちの日常や商いの工夫を把握した。最後に文本酒造を訪れ、旧酒蔵の見学を通して酒造りの歴史や文化について説明を受けた。見学後は手作りラベルづくり体験を行い、商品を「つくる」だけでなく「伝える」視点の重要性も学んだ。フィールドワーク全体を通して、参加者が事業者に積極的に質問する姿や、参加者同士で意見を交わしながら学びを深める様子が印象的であった。



岩本寺住職の説明を受け、
五社をめぐる参加者



今は使われていないお遍路道を
歩く参加者



お遍路さんの道しるべ



岡田米穀店でお餅作りを
体験する参加者



商店街巡り



文本酒造で手作りラベル作成

旅程：自然とものづくり

Time	Theme	Contents
9:30-12:00	松葉川地域を自然巡り	<ul style="list-style-type: none">• 人材育成推進センター中井氏の案内のもと松葉川地域の自然を巡る• 松葉川温泉や林間キャンプ場、松葉川の吊橋、一斗俵沈下などを訪問
12:30-13:30	昼食休憩（あぐり窪川）	<ul style="list-style-type: none">• あぐり窪川での昼食休憩• 施設周囲を散策
13:30-15:10	あぐり窪川 豚まん工場	<ul style="list-style-type: none">• 中内氏案内のもとあぐり窪川の豚まん工場を見学• 四万十ポークなど地元の味を支える食品製造の現場を見学
15:30-16:50	土佐打刃物 黒鳥	<ul style="list-style-type: none">• 梶原氏から高知で古くから続く土佐打刃物について学ぶ• 職人の包丁づくりや包丁研ぎの現場を見学

フィールドワーク・地域の仕事体験 自然とものづくりチーム

自然とものづくりチームは、はじめに車で移動しながら松葉川地域を散策した。具体的には三堰キャンプ場、新法師ノ越水路トンネル、地球裏番地、林間キャンプ場、松葉川温泉、一斗俵沈下橋を訪れた。地球裏番地では周辺の水路を管理している方の案内のもと、普段は立ち入ることのできない水路の状況を見学し、あわせてけもの道を散策した。林間キャンプ場では松葉川の吊橋を渡り、ハイキングコースを歩きながら松葉川温泉へ向かった。松葉川地域の散策後、道の駅めぐり窪川を訪れ、昼食を取った。昼食後は、めぐり窪川に併設されている豚まん工場（地場産業振興センター）を訪れた。同施設では四万十ポークを100%使用した豚まんを生産しており、工場見学を通じて地域資源を活用した商品の取組を把握した。その後、土佐打刃物 黒鳥を訪れ、土佐における刃物の歴史や文化について解説を受けるとともに、刃物制作の様子を見学した。フィールドワーク全体を通して、参加者が事業者積極的に質問する姿や、参加者同士で意見を交わす様子が印象的であった。



地球裏番地周辺の
水路道を散策する参加者



林間キャンプ場周辺の
ハイキングコースを歩く参加者



豚まん工場で説明を聞く参加者



豚まん工場の見学を行う参加者



土佐の刃物に関する説明を
受ける参加者



土佐の刃物を制作する職人

3-3.ふりかえりワーク

ふりかえりワーク

フィールドワーク・地域の仕事体験終了後、チームごとに分かれて振り返りワークを行った。はじめに、フィールドワークを踏まえて気になった点や印象に残ったこと、課題感などを付箋に書き出し、共有した。付箋への記述が難しい参加者については、学生スタッフが代筆することで、全員が内容を共有できるよう配慮した。その後、高知県内で実施されている体験観光ツアーおよび参考となるツアーについて、デスクリサーチを行う時間を設けた。参加者は、既知の体験ツアーやWebサイト上で参考になりそうなツアーを調べ、結果を共有した。また、リサーチ結果に加え、観光ツアーを検討する上で重要な視点や、リサーチを通じて着想したアイデアをチーム内で共有する様子も見られた。大学生スタッフは共有内容をGoogleスライドに整理し、翌日のアイデア出しに備えた。



3-4.交流夕食会（地元事業者と語る夜）

交流夕食会（地元事業者と語る夜）

ふりかえりワーク終了後、フィールドワーク・地域の仕事体験で訪れた地元事業者と参加者による交流夕食会を岩本寺の食堂で行った。文本酒造、宮崎牧場、土佐打刃物黒鳥の3事業者が参加し、日本酒の提供、牛乳の試飲、包丁研ぎのパフォーマンスおよび販売を実施した。あわせて、各事業者の活動紹介や参加者同士の感想共有を行った。会場では、チームメンバーとともに観光プランの構想を膨らませる様子や、振り返りワークを踏まえた今後の方向性について意見を交わす様子が見られた。また、交流会には10代の高校生から70代の参加者までが参加し、世代間の交流や、普段接点のない参加者同士の交流が盛んに行われた。夕食交流会後は、ナイトエコノミーツアーとして窪川地域のスナック巡りを実施した。参加者にとっては、お気に入りのスナックを見つけたり、夜の窪川地域の町並みを散策したりする機会となった。



参加者が乾杯する様子



参加者同士で交流する様子



参加者同士で交流する様子



包丁研ぎパフォーマンスの様子



集合写真



ナイトエコノミーツアー

4.Day2

4-1.観光・商品アイデアの創出ワークショップ

観光・商品アイデアの創出ワークショップ

2日目は、コーディネーターの須藤から、観光ツアーアイデアを検討する際に必要となる知識についてレクチャーがあった。レクチャーでは、ツアーコンセプトの設定、機能的価値と情緒的価値の区別、ターゲット設定、ストーリーの構築、地域資源の捉え方、地域内経済循環、リピーターの重要性など、地域観光を企画する上で不可欠な視点が体系的に解説された。続いて、成果報告で記載すべき内容と、最低限検証すべき事項が参加者に共有された。その後、須藤のインプットを踏まえ、「四万十町でやってみたぶっ飛んだ体験」をテーマにアイデア出しワークを実施した。ワークでは参加者同士がペアとなり、1人2分程度でアイデアを共有した。他者のアイデアを参考にしながら、取り入れたい点を踏まえて自分のアイデアが変化していく過程を体感した。続いて、参加者は各チームに戻り、2枚のアイデアシートを用いてアイデアを具体化した。その後、チーム内でアイデアを共有し、観光体験ツアーの方向性を議論した。



4-2.ブラッシュアップタイム (調査・構想の具体化)・昼食

ブラッシュアップタイム（調査・構想の具体化）・昼食

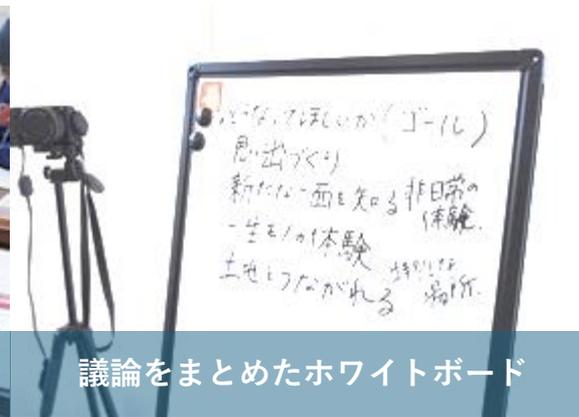
アイデア創出ワークショップの後、チームごとに分かれて四万十町で取り組むことのできるツアーアイデアを検討し、方向性を決定した。続いて、観光体験ツアーの想定客となるペルソナを、チーム内で議論しながら設定した。ペルソナ設定にあたっては、年齢、抱えている課題、本ツアーを通じて期待する変化等を記入するシートが配布され、各チームは配布資料に加えて模造紙や付箋を用いながら意見を整理し、ツアー内容の具体化・深化に向けた作業を行った。なお、ブラッシュアップタイムの中で昼食を取り、食事をしながら継続的に意見交換を行い、アイデアを深めていく様子が見られた。昼食後は、各チームがアドバイスタimeに向けて、ゲスト講師から助言を得るための資料作成や、観光体験ツアー素案の整理を行った。



チーム内で議論



ペルソナを議論する参加者



議論をまとめたホワイトボード



付箋を用いて議論する様子



チームでアイデアをまとめる様子



昼食の様子

4-3. アドバイスタイム（ゲストからのコメント）

アドバイスタイム（ゲストからのコメント）

チームごとに考えた観光体験ツアーアイデアに対し、ゲスト講師から助言を受ける時間を設けた。ゲスト講師として、OSHOKU合同会社および一般社団法人こうち観光ネットワーク代表の岡林雅士氏を招き、各チームに対して助言を受けた。岡林氏からは、「なぜ高知、なぜ四万十なのかを考えるとよいのではないか」、「魅力的な人や自然は他地域にもある中で、どのようなオリジナリティを出せるか」など、選ばれる観光体験ツアーとするための観点が示された。岡林氏の助言を踏まえ、各チームは発表に向けた準備を行った。フィールドワークなどで得た気づきや魅力を再整理するとともに、ペルソナ、コンセプト、ツアー内容の整合性やつながり、ストーリー性の有無を改めて検討する様子が見られた。整理したツアーアイデアは旅のしおりや発表スライド等にまとめ、発表に臨んだ。



岡林氏へアイデアを発表する参加者



参加者の発表を聞く岡林氏



アドバイスをを行う岡林氏



アドバイスを受けて話し合う様子



発表資料を作る参加者



発表内容を考える参加者

4-4.成果発表・講評会

成果発表・講評会

成果発表の時間では、各チームで作成した観光体験ツアーを参加者およびゲストの前で発表した。里山のしごとと暮らしチームは2チームに分かれ、合計4チームが観光体験ツアーを発表し、作成した旅のしおりや発表スライド等を用い、「アイデアを考えた背景」、「ターゲットとなる顧客」、「観光体験ツアーのコンセプト」、「ツアーの日程」などの説明を行った。発表後、ゲスト講師の岡林氏およびコーディネーターの須藤から講評が行われ、よりよい観光体験ツアーとするために追加で検討すべき点の指摘や方向性として残すべき良い点の整理、他地域の観光体験ツアー事例の紹介等が示された。質疑応答の後には、各チームに対して講評を行い、成果発表会を終了した。最後に、人材育成推進センター所長の富田氏から全体講評があり、参加者全員で集合写真を撮影して、2日間のビジネスキャンプを終了した。



発表を行う参加者



発表を行う参加者



アイデアに対する講評



アイデアに対する講評



全体講評



集合写真

5.成果物

5-1.里山のしごとぐらしチーム①

コンセプト

身体の外も中も森に包まれ デジタルデトックス

内容

1泊2日(2泊3日)の自然に包まれるデジタルデトックスツアー

費用: 1名5万円ほど(移動・航空料金含まない: 13万円)

- 場所: 大正地域(一ノ又温泉のような場所)
- デジタルデトックスのために四万十町へ
- 基本的は何もせず森林浴(4G・5Gから隔離)
- 希望に応じてコンテンツを選択
- 楽しみ方を林業家のコンシェルジュが対応



ターゲット

- 年齢: 30歳後半～50代前半
- 日常が仕事に追われている方: 10:00出勤～26:00帰宅のような方
- 働き過ぎて少し何もしない時間を取りたい方(デジタル関係)
- 働き過ぎているためにお金を使う場所が無く貯金が貯まり続けている

なぜ四万十町か？

- 高知県は森林率日本1位
- かつての林業大国の高知(300年規模の木材が多数)
- 木材に支えられた食・建物文化
- 四国なのでほぼ熊が出ないため安心して森時間を過ごせる
- 森に基づいた生態系・コンテンツが豊富
- 日本の中でもかなり物理的に遠い場所

タイムライン(1日目:全日入り:金曜夜)

- 普段は26:00働き終わりを17:00で出社(金曜夜):アルファードタクシーで送迎
- 羽田空港18:55or18:50出発
- 高知空港20:20到着 20:30~ 22:30大正の宿到着(移動中に明日の旅程を考える)
→都市から田舎、森になる
- 就寝23:00~

タイムライン(2日目:全日入り:土曜)

- 9:00~起床:
- 9:30~朝食:コンテンツについて再選択・何もしない
- 12:00~昼食:
- 13:00~夕方コンテンツ:
- 18:00~夕食:

タイムライン(3日目:全日入り:日曜)

- 9:00~起床:
- 12:00~昼食:
- 13:00~大正出発:
- 16:40~高知空港発
- 18:10~東京羽田着

コンテンツ(森・自然にまつわるもの)

- 薪割り
- 樽を使ってマスづくり(夜の地酒を楽しむため)
- スウェーデントーチづくり
- 焚き火と共に星見学
- 林業おじさんと一緒に山仕事を一緒に体験(間伐・森に入る)
- 林業おじさんと晩酌を楽しむ
- 地酒(木桶で作られたもの)
- バードウォッチング
- 川の中で瞑想(岩本寺)

食べ物について

四万十の木にまつわる食を基本的には、軸として提供する。

- 原木しいたけ
- 木材を使った燻し料理
- その他林業関係者の昔の食事

5-2.里山のしごとぐらしチーム②

春

旅のしおり

in 窪川

13:00~



〇〇さんによる 山菜を使った料理教室

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789

夕食

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789



19:00~

21:00



美馬旅館へ移動

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789

岩本寺住職とまわる 窪川まちあるき

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789



翌日8:00~

ご料金：50000~

夏

旅のしおり

in 十和

13:00~



あゆ釣り体験

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789

釣ってきたあゆで シェフが作った夕食

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789



19:00~

21:00



十和温泉で宿泊

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789

秋

in 三島

旅のしおり

13:00~



生姜・柚子の収穫体験

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789

収穫した生姜・柚子を使って シェフが作った夕食

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789



19:00~

21:00



三島キャンプ場へ移動

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789

冬

in 窪川

旅のしおり

13:00~



〇〇さんによる
麺・酒粕を使った料理教室

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789

夕食

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789



19:00~

21:00



岩本寺へ移動

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789

岩本寺住職とめぐる 窪川まちあるき

〒123-4567 高田市大通り1丁目2-3
01-2345-6789



翌日8:00~

5-3.まちの歴史と食文化チーム

人生回議

四万十と自分の深みを知る旅

プラン

日付	時刻	内容
2026/02/01(日)	11:00	岩本寺集合
2026/02/01(日)	11:00 ~ 12:00	住職からレクチャー 四万十町・窪川の歴史の話 ツアーマップの配布（スタンプラリー）
2026/02/01(日)	12:00 ~ 13:00	お昼ご飯を食べる マップを参考に
2026/02/01(日)	12:00 ~ 12:30	移動 車・徒歩
2026/02/01(日)	13:00 ~ 15:00	職人に会いに行く① 【目的】 職人の人生を知る（信念・目的） 【職人】 ・住職 ・社氏 ・刀職人 ・和菓子職人 ・感農家 etc.
2026/02/01(日)	15:00	移動 車・徒歩
2026/02/01(日)	15:00	職人に会いに行く② 【目的】 職人の人生を知る（信念・目的） 【職人】 ・住職 ・社氏 ・刀職人 ・和菓子職人 ・感農家 etc.
2026/02/01(日)	15:00	【自由参加】夜ご飯会 ツアーに参加する人達とごはんを食べる
2026/02/01(日)	22:00	スナック ママから人生の深みが知れるかも
2026/02/01(日)	09:00	【宿泊】宿坊
2026/02/02(月)	08:00 ~ 09:00	宿坊にて食事
2026/02/02(月)	09:00 ~ 10:30	と二住職による岩お瀬踏道・四万十川沿い歩き
2026/02/02(月)	09:00	自由行動
2026/02/02(月)	09:00	課題き答え合わせ 課題を解けた人から

ペルソナ

四国遍路巡礼を終えた人
四国在住
50代夫婦

料金 29800円（お土産・朝夕食代込み）

別途
レンタカー 15000円

5-4.自然とものづくりチーム



はじまりの旅 ~四万十町で夫婦になる2日間~

2日間

かんたん楽しみ方

① INFORMATION

📁 ペルソナ

- ・カップル(結婚直前)
- ・年齢：20代後半から30代前半
- ・出身地：東京（都市部）
- ・仕事：IT企業、高知に興味がある
- ・世帯収入：2人で900万、ワーケーションに興味がある
- ・よく使うSNS：Youtube,LINE,インスタ
- ・夢：一軒家、子ども

📁 価格

1人5万円

📁 土佐打刃物(黒島)の特徴

- ・自由鍛造
- ・何世代も使える
- ・野鍛冶なので何でも作れる
- ・自然に適した刃物が発達してきた
一両刃、アユモリなど

📁 大切にしたいこと

- ・得意、不得意を受け入れる関係性
- ・二人が大切にしたい暮らしの方向性が見えてくる
- ・生活は多くの人と支障に支えられていると知る

📁 MEMO

かんたん楽しみ方

DAY 1

13:00



土佐打刃物「黒島」で刃物作り



職人との対話を通して、自分たちだけの特別な刃物を作ってもらいます。
自由鍛造が特徴の土佐打刃物ならではの体験です。

17:00



木の宿でチェックイン



自由行動(のんびり散歩)

窪川地域を散歩。

📁 MEMO

かんたん楽しみ方

DAY 2

08:00

興津の漁港で魚選び



バーベキューで使う魚を自分たちで選びます。

10:30

林業体験



バーベキューで使う薪を自分たちで準備します。
海から森に向かいます。

13:00

魚を2人で一緒にさばく

作った包丁で魚をさばきます
苦戦するかもしれませんが、

かんたん漁しおり

14:30



バーベキュー・さわち

前日に作った自分たちの包丁
今朝取れた魚
自分たちで割った薪
を用いてバーベキュー・さわちを楽しむことができます。

16:30



解散

MEMO

MEMO

かんたん漁しおり

かんたん漁しおり

お問い合わせ

- **四万十町役場**

人材育成推進センター

担当：吉村・中井

〒786-0008 高知県高岡郡四万十町榊山町3番7号

E-mail：103060@town.shimanto.lg.jp

TEL：0880-22-3163 FAX：0880-22-3345

にぎわい創出課

担当：有田・宮本

〒786-8501 高知県高岡郡四万十町琴平町16-17

E-mail：syoko-koyo-40010@town.shimanto.lg.jp

TEL：0880-22-3281 FAX：0880-22-5040

- **高知大学地域協働学部コミュニティデザイン研究室(須藤順研究室)**

担当：准教授 須藤順

〒780-8520 高知県高知市曙町2-5-1総合研究棟1階

Web：https://www.communitydesign-kochi.jp/

E-mail：j.suto@kochi-u.ac.jp

TEL：088-888-8077 FAX：088-888-8043

※本講座に関する問い合わせは上記までお願いいたします。

※本資料の無断での配布、外部組織や個人への配布・閲覧、及び二次使用は、固く禁止させていただきます。

イベントに関する記事や
情報を各種媒体を通じて発信しております。

公式note



公式オープンチャット



公式Instagram



公式Facebook



最新情報はぜひこちらのSNSからチェックしてください
フォロー&いいねをよろしくお願いします！