

令和8年度水源地域未来会議

～ 中筋川流域かわまちづくり計画とダムクライミング ～

中筋川流域におけるインフラ観光と地域活性化の取組

高知県宿毛市

R8.5作成

高知県宿毛（すくも）市の概要

心がほどける、
やさしい旅。



Good day,
Good time.

地平線まで広がる海が、地球の丸さを教えてくれる。

山の緑と柔らかな光に抱かれる里山。

そして、限られた日にだけ現れる幻想的な「だるま夕日」。

宿毛の景色と過ごした旅は、心の中のやさしい記憶になる。

四国の西南端に位置し、東は四万十市、南は大月町、三原村、土佐清水市、北は愛媛県宇和島市、愛南町に隣接しています。

面積の約84%が山林であり、西に豊後水道を臨む静穏な宿毛湾に面しており、温暖な気候で自然豊かなまちです。

○人口:17,847人(令和8年5月1日現在)

○面積:286.17km²



だるま夕日とは

だるま夕日は幸運の夕日。冬の限られた日、沈んでいく夕日が水平線に溶けて、だるまのように見えます。これは、ひと冬のあいだに20回程度しか出現しない特別な瞬間。もし見る事ができれば、きっと幸運が訪れます。



SUKUMOから

巡る旅

宿毛を拠点に
四国西南エリアへ
出かけよう



01 みものえきすくも サニーサイドパーク 道の駅すくも サニーサイドパーク

海と山に囲まれた宿毛の、旬の味覚と美しい景色に出会える場所。キャンプサイトもあるから、ここを旅の拠点にすれば、四国西南エリアへ快適にアクセスできます。

宿毛市小筑紫町田ノ浦1244-10 TEL 0880-79-3321



02 かんようとう 咸陽島 約10分

宿毛湾に浮かぶ2つの小島。大潮の干潮時になると海の中から道が現れて、歩いて渡ることができます。



03 いでいおうけつ 出井甌穴 約45分

甌穴とは、河床の岩盤にできる円筒形の穴のこと。大小200以上の甌穴があり、まるで天然の彫刻です。



04 おきのしま・うぐるしま 沖の島・鶴来島

黒潮が育む透明な海と原生の自然が残る2つの有人離島。磯釣りやダイビングの名所として知られています。



動画で出会う
沖の島の
魅力

各名所 1時間圏内

※掲載の分数は、「道の駅すくもサニーサイドパーク」から車でののおよその所要時間になります。



05 しでんかいてんじかん 紫電改展示館 約40分

ゼロ戦に代わる新鋭機として開発された「紫電改」。日本で唯一現存するその機体を展示しています。



06 しまんとがわかんこう 四万十川観光 約35分

沈下橋、カヌー、川魚料理。最後の清流「四万十川」の周辺では、日本の原風景を体験できます。



07 すなはまびじゅつかん 砂浜美術館 約45分

ありのままの風景を楽しむ建物のない美術館。Tシャツアート展(5月初旬)などの企画展も開催。



08 ほしがおかこうえん 星ヶ丘公園 約30分

四季の草花が咲き、野鳥のさえずりが響く癒やしのスポット。絶滅危惧種ヒメノボタンも群生しています。



09 あしづりかいようかん さとうみ 足摺海洋館SATOUMI 約40分

黒潮が流れる足摺の豊かな海を再現する「電串湾大水槽」を中心に、約350種1万5000点の生き物を展示。



10 かしわじま 柏島 約30分

潮の流れと地形の関係で海が驚くほど澄んでいます。ここでのダイビングは、空中に浮かんでいる気分。

少し足を伸ばせば、旅の景色が変わる。
絶景に会いに行こう。

魚のゆりかごが
育てた
宿毛のブリ

「魚のゆりかご」と呼ばれる宿毛湾。

その恵まれた環境でストレスなく育ち、

脂のりが良く身の締まったブリです。

宿毛グルメ

新鮮

食
べる
THEATER

宿毛は「おいしい」があふれる劇場だ!

食材がつくられ、届くまで。

食材が二皿になり、

口に届くまで。

そこにはドラマがある。

使用するのは100%高知産



生姜を与えて育てた生姜真鯛

Value

高知県産の生姜を飼料に混ぜて養殖された真鯛です。生姜を与えることで、くさみが少なくなり、身が引き締まるといった特徴があります。



生産者



(有)マリンジャパン
埜下善克さん

宿毛のごちそう、いただきます。

安定した水温と良好な潮の流れのおかげで、宿毛湾では、びっくりするほど魚がおいしく育ちます。海鮮グルメこそ、宿毛のごちそう。地元のお酒も一緒に楽しめば、最高に幸せです。

地魚 × 地酒

宿毛のお酒(芋焼酎)がよく合います。

(株)すくも酒造
TEL 0880-63-3830



古くから
宿毛で愛されてきた
なむら
酢みかん「直七」

宿毛市特産の希少な柑橘類で、正式名称は「田熊スタチ」といいます。まろやかな酸味とさわやかな香りが特徴で、「酢みかん」として古くから地元で親しまれてきました。

幻の柑橘を使用!
たたきには
直七が正解です。



カツオが嫉妬する 薫焼きブリたたき



四季和処福なが
福永光明さん

おかわり必須の土鍋粥し

ブリや鯛など
美味しいお魚が
食べられる
代表的なお店



ブリしゃぶ

しきわどころ ふくなが
四季和処 福なが

宿毛市駅前町1-1205
TEL 0880-79-0777



刺身

やさか
八坂

宿毛市中央6-3-20
TEL 0880-63-3849



ブリの薫焼きたたき

さいしよくや いちごいちえ
彩食や 一期一笑

宿毛市宿毛5340-10
TEL 0880-63-1661

SUKUMO PEOPLE
#01


料理人
生かす
食材を


宿毛のブリとタイは別格。
ぜひ地元のお酒と一緒に!

宿毛は魚の種類が豊富で、養殖も盛んにやっています。高知の中でも魚が本場おいしい土地です。その中でも、ブリとタイは代表格。ぜひ、味わっていただきたいです。うちはお米も宿毛産で、他の食材もなるべく地元のものを選んでいきます。だから、地元の芋焼酎がよく合うんです。



中筋川流域かわまちづくり計画の概要

 中筋川流域水源地域ビジョン：中筋川ダム及び横瀬川ダム等を活用した地域振興及び防災教育等の自立的・持続的な活動を支援し、地域の活性化につなげることを目的としています。地域活動の調整と支援を目的とした「ダム利活用調整協議会」、活動の検討や実施等を目的とした「ダム活元気ネットワーク」が両輪となって、水源地域の活性化のための活動を推進しています。

 中筋川流域かわまちづくり計画：上記ビジョンの基本方針「自然環境の保全と活用」「ダム及びダム湖環境の活用」「防災教育」「情報発信と人材育成」を踏まえ、中筋川ダム、横瀬川ダム、中筋川流域の自然環境や地域の特産物や既存施設等を最大限に活かし、地域と協働で自立的・持続的な活性化を目指しています。

ダム利活用調整会議構成員：首長、教育長、商工会議所会頭、高知県土木事務所、ダム事務所長など。

ダム活元気ネットワーク構成員：商工会、観光協会、地元住民代表者、行政、教育委員会など。

ハード・ソフト施策

区分	具体的な施策内容	期待される効果
ハード整備	ダム管理道の開放・舗装、親水護岸の整備	湖面へのアクセス向上、安全な走行環境
拠点整備	有岡駅、ダムサイト公園へのサイン・トイレ整備	利便性の向上、サイクリング拠点化
ソフト施策	蛍湖まつり、クライミングフリーデー、アユのつかみ取りなどのイベント開催	認知度向上、交流人口の拡大
広報・連携	地域の観光資源や地域特産品との連携	地域経済への波及、リピーター獲得

※中筋川ダム周辺には梅ノ木公園など水辺を楽しむことができる施設が整備されているが、新しい横瀬川ダム周辺のハード整備はこれからとなっている。

ダム活元気ネットワークの活動

3

自治体の広域連携

宿毛市、四万十市、三原村の2市1村の商工会議所、商工会、地域住民などが連携し、行政だけでは難しかった「ダムを軸とした広域観光」の実現を目指しています。

令和8年度 ダム活元気ネットワーク活動計画



活動名		実施予定日	主な活動内容
中筋川ダム	梅ノ木公園への簡易更衣室設置	夏休み期間	蛍湖での水遊びのための利用環境向上施設
	梅ノ木アユのつかみ取り	8月見込み	梅ノ木堰堤付近でアユのつかみ取り体験
	どぶろく貯蔵	10月頃	土佐三原どぶろく合同会社による中筋川ダムへのどぶろく貯蔵
	蛍湖まつり2026	10月見込み	中筋川ダム冒険クイズラリー
			ダム内部イルミネーション
			ドローンシミュレーター体験、無線で宝探し、ゲームコーナー等
	ダムライトアップ	12月中旬～1月中旬	クリスマスイルミネーション
	ホテルの保護活動等	通年	黒川地区、亀ノ川地区、小学校と連携した保護活動や勉強会
ダムの日	毎月第4土曜日	洗浄放水・ダムライトアップ・噴水	
横瀬川ダム	大物川への簡易更衣室・仮設トイレ設置	夏休み期間	大物川橋周辺来訪者のための利用環境向上施設として設置
	クライミングフリーデーとダム見学	8月見込み	
	クライミング	通年	
	卒業記念もみじ植樹	2月頃	地元小学生卒業記念もみじ植樹、地元住民による植樹
両ダム	小中学校等の防災教育(ダム見学)	通年	学校行事としての見学会対応等
3ダム	ダムPR(ダムの塗り絵お面、ペーパークラフト)	通年	中筋川ダム・横瀬川ダム・坂本ダム塗り絵お面のイベント時の体験等

横瀬川ダムの魅力

高知県内で最も新しいダム。その美しい曲線と周辺の豊かな自然環境は、サイクリングやアクティビティの最高の舞台となります。地域に開かれたダムとして、新たな交流を生み出すことができるポテンシャルを秘めています。



※ダム周辺を活用したサイクルイベント中の様子

横瀬川アクティビイベント

日本初のダム壁面クライミング

ダムの巨大な壁面を有効活用。日本初となるダムクライミングウォールを活用した体験や「もみじ湖」という愛称にちなんだイベントなどが実施されています。

- ✓ ダム湖畔の絶景サイクリング
- ✓ 卒業記念もみじ植樹
- ✓ インフラ見学とスポーツの融合



ダムクライミング施設の活用

(一社) 宿毛市観光協会との連携

クライミングウォール完成後は、宿毛市観光協会へ施設の維持管理を含めて運営を委託している。

【利用実績】

R5：51名

R6：77名

R7：25名



オートブレーキのメンテナンス



備品メンテナンス(ハーネスの点検)

ダム周辺マップ

■ダムのまわりの観光スポット・イベント情報

サイクリング環境の整備

公共交通機関との連携

土佐くろしお鉄道「有岡駅」をサブ拠点とし、駅前への案内看板設置や、公共交通を利用した「サイクル列車」との連動を進めています。ダムへのアクセスルートを明確化することで、県外からのサイクリストも安心して訪れることができる環境を構築しています。

ダム活元気ネットワーク主催のサイクリングイベントのチラシ（一部抜粋）

幡多の秘境の紅葉を楽しむ ポタリング幡多(大物川)



ダム地域情報誌「Hatamaru」より

魅力的なサイクリングコース

すくもグラベルまん
ぷくライド



すくもグラベルライド 2024
SUKUMO GRAVEL RIDE 2024
SUPPORTED BY Panaracer

8/11 (Sun) 宿毛市総合運動公園 7:30受付 / AM 9:30 START

Ride
Gravel
グラベルでまんぷくコース (42.2km)
Road
ロードでまんぷくコース (56.6km)

Course Map

Manpuku Gourmet
AS・スタート&ゴール会場で!
宿毛のグルメを食べよう!

Guest Rider
竹之内 悠 松田 千祐

エントリーはまじコムで登録する



宿毛・愛南サイクル
コネクト



どっぶり高知旅 KOCHI
初開催!
2025 愛南・宿毛 サイクルコネクト
大自然にもほどがある
11.29 土

スタート・ゴール
愛南町役場
獲得標高 1400m

コースマップ

コース1: 24km
コース2: 41.2km
コース3: 129km
コース4: 65.2km
コース5: 78.8km

080-6559-4922

魅力的なグルメ

すくもグラベルまん
ぷくライド



宿毛・愛南サイクル
コネクト



イベント当日に提供された「すくもモーニングセット」や「鯛塩らぁ麺」、特産品の「いちご」、地元パン屋の惣菜パンなど。イベント参加者のおなかをしっかりと満たします。

ご清聴ありがとうございました



宿毛市 商工観光課