

ぺったんぺったん！つきたてお餅を召し上がれ！ 杵と臼でつく餅つき体験



蒸した餅米の甘い香りが漂ってくるともう待ちきれない。今では珍しい杵と臼でみんなで交代しながらぺったんぺったんお餅をつく。熱々のお餅を丸める作業もこれまた楽しい！つきたてほやほやのお餅をその場でどうぞ召し上がれ。つきたてのお餅はまるで白い宝石のようなつややかさ。それは異次元の美味しさです！



【時期】 通年
【時間】 60分
【料金】 ¥1,000 / 1名
【定員】 30名（最小催行10名）
【集合】 石原コミュニティセンター
高知県土佐郡土佐町西石原1228
【問合せ】 合同会社いしはらの里
0887-72-9328

こんにやくづくり体験



地域の活性化に向けて地元の方々が力を合わせて取り組んでいます。できたてのこんにやくを刺身で食べてみませんか？地元で作った味噌にあわせると絶品です。土佐町の道の駅土佐さめうらから10分ほど。

【行程】

地元のコンニャク名人より作り方等の説明



コンニャク芋に水を加えミキサーで混ぜる



ミキサーで混ぜたものを手でさらに混ぜる



混ぜたもの手で丸くする



丸くしたものを大鍋でゆでる



完成したコンニャクをその場で刺身にして試食

※余ったものは持ち帰っていただけます

【所要時間】

90分

【実施時期】

通年

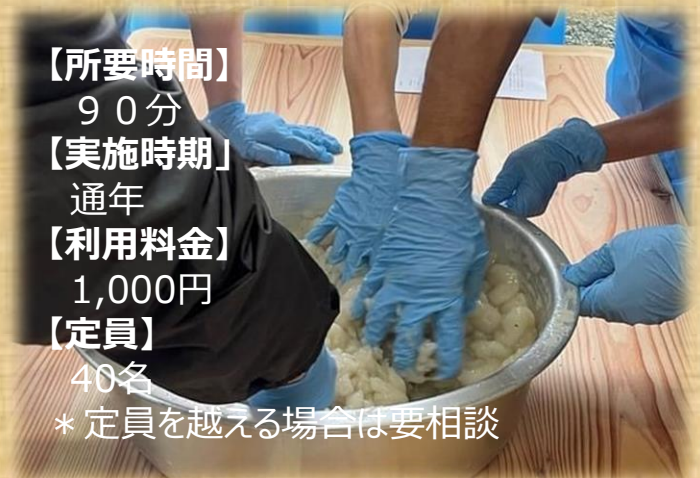
【利用料金】

1,000円

【定員】

40名

*定員を越える場合は要相談



【申し込み・問い合わせ先】

集落活動センター松ヶ丘運営協議会

<https://tosa-matsugaoka.com/>

TEL : 0887-72-9155

MAIL : matsugaoka@titan.ocn.ne.jp

さあ、川を旅してみよう！

いしはらシャワークライミング



高知県で屈指の透明度をほこる澄みきった川の中を、身体ひとつを使って、ただひたすら川上へ川上へ。目の前には、息をのむような絶景が広がる。川を旅してみれば、自然の中に息づくたくさんの命と出会う。



【時期】 5～9月

【時間】 3時間（川に入る時間は2時間程度）

【料金】 大人¥5,500 / 小学生¥3,000

※参加条件は小学生以上

【定員】 15名

【装備】 ヘルメット、ライフジャケット、ウェットスーツ、川靴は貸し出し

【集合】 石原コミュニティセンター

高知県土佐郡土佐町西石原1228

【問合せ】 omoya 090-3610-8664

tosachonosusume@gmail.com

炭火で焼くバームクーヘン体験



くるくるくるくる。木の棒をまわしながら、炭火の上でじっくりと焼き上げる。2~3人1組のチームで作るバームクーヘンのできあがりの形はそれぞれ。チームワークが試されるけど、凸凹になったっていいんです。自分で作ったバームクーヘンの味は格別😊
くるくる体験しにきてください！



【時期】 通年
【時間】 90分
【料金】 ¥1,700/1名
【定員】 40名
【集合】 石原コミュニティセンター
高知県土佐郡土佐町西石原1228
【問合せ】 合同会社いしはらの里
0887-72-9328

川ガキになって魚を追え！ 溪流の女王アメゴつかみ体験



とびっきりの透明度を誇る石原川にざぶりっと飛び込もう！ひんやりとした澄んだ川の中は別世界。目の前を泳ぐアメゴを川石の下に追い込み、狙いを定め、素手でむんずとつかまえる！アメゴの体にはパーマークという楕円の模様と赤い斑点が並び、その美しさから溪流の女王と言われている。



【時期】 6～9月
【時間】 60分
【料金】 ¥2,000/1名
【定員】 50名
【集合】 石原コミュニティセンター
高知県土佐郡土佐町西石原1228
【問合せ】 合同会社いしはらの里
0887-72-9328

林業について知る きこりになって木を切ろう！



林業に関わっている方が先生になって、山のこと、そして、木のことを教えます。木を切り倒すところを見てもらい、枝打ちは自分たちでのこぎりを使ってやってみる。コースターを作ったり、薪割りをやってみたり、チェーンソーを持って記念撮影したり、山での体験は盛りだくさん。きこりへの第一歩になるかな？



【時期】 通年
【時間】 120分
【料金】 ¥2,500/1名
【定員】 30名
【集合】 石原コミュニティセンター
高知県土佐郡土佐町西石原1228
【問合せ】 合同会社いしはらの里
0887-72-9328

さめうら湖サップ体験

(団体プラン *団体の定義について:小中高生については10名以上から、一般については15名以上からとする。)



さめうら湖でのアクティビティ体験

四国で一番大きな人造湖 さめうら湖。広く穏やかな水面はアクティビティの体験に適したフィールドです。周りの山々、透きとおる水の色。湖からしか見ることのできない景色がここにあります。ガイドが同行いたしますので、初めてサップを体験される方も思う存分楽しんでいただけます。



特徴

ゲスト自身でのパドリング。自身で考え、行動する自主性を養う。ボードの上で立って漕ぐスポーツだが、座っても、寝転んで漕いでもよいので安全性が高い。バランス感覚と体幹を鍛える効率的な運動である。足元、全身とも濡れにくい、バランスを崩すと落水する。1艇あたり、大人も子供も基本1名。小学生であれば1艇に2名乗船も可能。ボードによっては4名乗りもある。

ーサップ体験詳細ー

体験場所	さめうら湖
体験時間(集合から解散まで)	2.5時間
サップ団体体験料金/1人(税込)	中学生以上 4,950円 小学4~6年 3,850円
サップ通常体験料金/1人(税込)	小学4年生以上 7,150円 繁忙期 8,250円 大人と同乗の小人(2歳~3年生) 6,050円 繁忙期 7,150円
サップ乗船定員(1艇)	1名 *最大40名 ご予約の際に人数のご相談ください。
服装	<p>夏季 半袖、短パン、帽子(熱中症と日焼け対策必須)</p> <p>春・秋 晴れであれば半袖も可。化繊は長ズボン (体操服ジャージなど)</p> <p>冬 防寒着としてはレインウェア、ウインドブレーカーが下半身にあると有効</p> <p>雨 レインウェア、ウインドブレーカー 少雨決行、(オプションで簡易レインウェアの販売あり、1着110円)</p>

さめうら湖カナディアンカヌー体験

(団体プラン *団体の定義について:小中高生については10名以上から、一般については15名以上からとする。)



さめうら湖でのアクティビティ体験

山々に囲まれたさめうら湖。鳥のさえずりや木々の揺れる音が耳に心地よく響く中でのカナディアンカヌー体験。広くて穏やかな湖面はアクティビティ体験にピッタリ。湖の水の色は、透きとおったエメラルドグリーンで、湖面では外からは見ることでできなかった素晴らしい世界が出迎えてくれます。



特徴

ゲスト自身でのパドリング。自身で考え、行動する自主性を養う。同乗する仲間との連携が必須。他者を思いやる気持ちを養う。水面を滑るように進むので爽快感に富み、パドリングの楽しさを実感できる。足元、全身とも濡れにくいので着替がいらない。

ーカナディアンカヌー体験詳細ー

体験場所	さめうら湖
体験時間(集合から解散まで)	2.5時間
カナディアンカヌー団体体験料金/1人(税込)	中学生以上 5,720円 小学4~6年 4,620円
カナディアンカヌー通常体験料金/1人(税込)	中学生以上 7,700円 繁忙期 8,800円 小学生 6,600円 繁忙期 7,700円
カナディアンカヌー乗船定員(1艇)	2名 *最大18名 ご予約の際に人数のご相談ください。
服装	夏季 半袖、短パン、帽子(熱中症と日焼け対策必須)
	春・秋 晴れであれば半袖も可。 化繊の長ズボン(体操服ジャージなど)
	冬 防寒着としてのレインウェア、ウインドブレーカー必須
	雨 レインウェア、ウインドブレーカー*少雨決行 (オプションで簡易レインウェアの販売あり、1着110円)

さめうら湖サイクリング体験

(団体プラン *団体とは15名以上とする)



さめうら湖畔サイクリング体験

さめうらカヌーテラスから、さめうら湖の赤い橋を渡って湖の周りをぐるりと1周11km。山に囲まれ自然豊かなさめうら湖畔。美味しい空気を胸いっぱい吸い込んで、気持ちいいサイクリングに出かけましょう。



特徴

アップダウンがありカーブも沢山あるコースです。自身の安全管理、判断力、仲間への声掛けによる思いやりの心を養います。また11kmという少し長めのコースは忍耐力、集中力も身につけることができます。

*工事等によりコースの変更有

ー サイクリング体験詳細 ー

体験場所	さめうら湖畔
体験時間(集合から解散まで)	2.5時間
レンタル団体料金/1台(税込)	2,200円 *ヘルメットレンタル付き
レンタル通常料金/1台(税込)	1,650~2,200円
最大人数	18名 ご予約の際に人数のご相談ください。
服装	夏季 長袖のウエア、長ズボンまたはレギンスに短パン、飲み物、リュック(体操服ジャージなど可)
	春・秋 長袖のウエア、ウインドブレーカー、長ズボンまたはレギンスに短パン、飲み物、リュック(体操服ジャージなど可)
	冬 防寒着としてのレインウエア、ウインドブレーカー必須、長袖のウエア(フリース等暖かいもの)、長ズボン、飲み物、リュック(体操服ジャージなど可)
ガイド料/1人(税別)	10,000円 *ガイド1人につき7~10人まで

木工体験 バードコール&ドリームキャッチャー作り

(団体プラン *さめうら湖カヌー・サップ体験が中止の場合の室内体験メニュー)



木工体験 バードコール&ドリームキャッチャー作り

木とボルトを使って鳥の鳴き声に似た音が出せるバードコール。悪い夢から守ってくれるドリームキャッチャーをさめうら湖に流れ着く面白い形の流木や身近な植物で作っていきましょう！！



バードコールって？

鳥の声を出す道具のことで、木とボルトを擦り合わせると鳥の声に似た音になるので鳥と会話してみましょう！使っていくとだんだん良い音になりますよ！

ドリームキャッチャーって？

アメリカ少数民族の伝統的な魔除けのことで、子供たちの寝床上に吊り悪い夢から守ってくれるお守りです。悪い夢は網目に引っかかり、良い夢だけが運ばれます！

特徴

さめうら湖の流木、身近な植物。普段なら気に留めないものですが、それを材料にすることで、私たちの周りには、楽しみに繋がる自然の材料が沢山あることを知ることができます。世界に一つのオリジナルの作品が出来上がりです！この体験を通して自然、環境に目を向けるきっかけになると考えています。

— 木工体験詳細 —

体験場所	田井体育館
体験時間(集合から解散まで)	2.5時間
団体料金／1人(税込)	4,000円