

3 こうちじんが地元グルメ指南！
これが高知のうまい日常

高知自慢の食材を紹介
海の幸・川の幸・山里の幸・郷土の味
土佐の酒蔵
皿の上の高知、井の中の高知。

15 高知らしゅうて、えいやんか
いざ、土佐の名物市へ！

19 ココロが、わぁっと喜ぶ自然体験
高知はアドベンチャーワールドだ。

23 歴史に大きな足跡を残したこうちじん
土佐は歴史も偉人もおもしろい。

27 高知の祭りは陽気で豪快
よっちょれ、よっちょれ、こうちじんが踊る。

エリア別でわかりやすく紹介+
アクセスQRコード付で目的地までまっすぐ！
こうちじんのオススメ観光スポット勢揃い

- 28 安芸・室戸エリア
- 33 物部川エリア
- 37 高知市エリア
- 42 嶺北エリア
- 45 仁淀川エリア
- 49 奥四万十エリア
- 53 四万十・足摺エリア
- 58 高知の逸品
- 59 高知県の道の駅
- 61 高知県の温泉
- 63 四国遍路 高知県内の霊場を巡る旅

高知県アクセスガイド

- 64 高知県へのアクセスガイド
- 65 高知県内アクセスガイド

※掲載のデータは2022(令和4)年12月に調査したものです。
※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館～閉館時間です。通常、最終入館等は、閉館時間の30分～1時間前です。ご注意ください。
※営業時間や交通ダイヤなどの掲載内容について、新型コロナウイルス感染症の状況等により変更されることがあります。お出かけの際は事前に施設などにご確認ください。
※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。
※料金は、特記以外原則として一般大人料金です。
※原則として2022(令和4)年12月に調査した料金を記載していますが、変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

2023(令和5)年3月発行

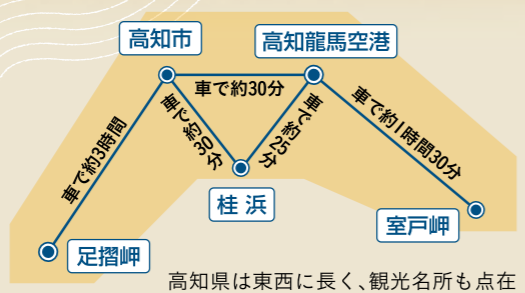
発行：公益財団法人高知県観光コンベンション協会
高知県高知市北本町2-10-10 ☎088-823-1434
制作：クリケット/季刊高知編集部 印刷：弘文印刷株式会社

「こうちじん」が住む、高知県という場所。

土佐の國、高知県。土佐湾を抱きかかえるように東西に伸び、海のイメージが強くありますが、森林率84%という日本一の森の県でもあります。日照時間が長く温暖な気候の一方、降水量も多く、その激しくも豊かな自然は、四季折々のおいしい食材や、生活文化、独特の風情を育んできました。そんな高知に暮らす「こうちじん」は陽気で豪快、そして実におおらか。郷土愛が強く、お国のよいところを尋ねられたら語るのが尽きません。この本は、そんな「こうちじん」が高知の歴史や文化、自然、食などを紹介する、この地愛あふれる観光パンフレットです。この一冊を片手に、高知で自由な旅を体験してください。



海、川、山からの食の恵みが揃う高知に来たら、おいしいものをたくさん食べてほしいねえ。



高知県は東西に長く、観光名所も点在しています。お車で越しの際は、移動時間を考慮しながら、ゆったりとした旅行をお楽しみください。

幕末・明治にかけて、日本全体に影響を与えた偉人たちの足跡に触れます。



- 仁淀川エリア...P45
- 嶺北エリア...P42
- 物部川エリア...P33
- 高知市エリア...P37
- 安芸・室戸エリア...P28
- 奥四万十エリア...P49
- 四万十・足摺エリア...P53



高知はマリンスポーツ天国。初心者からプロまで幅広い方が来ています。



遍路道を歩いていると心が和やかになります。高知の人はおせっちなほど、おもてなしが好きですね。

QRコードの使い方

あなたが今いる場所から、行きたい観光地、スポットまでの移動時間、距離等をご案内します。

1 スマートフォン等のGPS機能をオン(有効)にしてください。

① [設定] を選ぶ iPhone ▶

② [プライバシー] を選ぶ

③ [位置情報サービス] をオン



2 本誌に掲載されているQRコードを、スマートフォン等で読み取ります。



3 表示された「読み取り内容」をタップ。



4 右下の青い矢印をタップ。※現在地の情報が必要です。



5 現在地から目的地までの移動時間と距離が表示されます。



※スマートフォン、タブレット端末等でのみご利用できます。ご了承ください。
※QRコードが読み取れるアプリ等のダウンロードが必要です。

高知県公式観光情報 Web サイト
こうち旅 ネット
https://kochi-tabi.jp/

海

海岸線の長さ700キロの幸

おいしいつばやき

かつて捕鯨の町として栄えた室戸は、鯨の食文化が育まれ、一番おいしい食べ方を知りつくしています。ぜひ、室戸市のお店でご堪能ください。



道の駅キラメッセ室戸
食遊鯨の郷
高首根賢さん

高知県は今も鯨の食文化が残る土地柄で、捕鯨の町だった室戸市のほか、高知市内の居酒屋や専門店等で食べられます。刺身、ステーキ、すき焼き、はりはり鍋、鯨カツ、照り焼きなど料理の種類も豊富です。



高知市卸売市場 鮮魚仲卸
徳廣好彦さん



メジカ

ソウダガツオの一種をメジカといい、8月から9月に土佐湾で獲れる稚魚「メジカの新子」は、夏の風物詩。もちもちした食感の刺身に、プシュカン酢をかけて食べるのが旬の醍醐味。



キビナゴ

高知県西部の宿毛湾は、全国有数のキビナゴの好漁場。春から秋頃までがおいしい季節です。銀色に輝く新鮮なキビナゴは刺身、煮付け、てんぷらなどで楽しめます。



清水さば

土佐清水市で一本釣りがされるブランドサバ。足摺沖の瀬付きのゴマサバで1年を通して獲れますが、特に秋から冬のサバは脂もつて、もちもちプリプリの食感。まずは刺身で。姿寿司や焼きサバ寿司などもオススメ。

おいしいつばやき

うつぼは栄養価が高く、味は繊細で、淡泊さの中に旨みが溢れています。須崎市はうつぼをさばく料理人が多く、色々なメニューが開発されています。

鮮魚加工販売業者
森光貴男さん

うつぼ

見た目は強烈ですが、味は上品で淡泊。しかもコラーゲンたっぷりて女性にも人気があります。煮こごりやタタキ、唐揚げどうぞ。



「今までのカツオは何だったのか」と、食べたそばから驚きの声があがる本場高知のカツオのタタキ。そのおいしさをヒミツは、こうちじんのあふれるカツオ愛にあります。高知市のカツオの1世帯あたりは年間消費購入量は全国でもダントツの1位。土佐沖はもちろろん全国から質の良いカツオが集まっています。また、カツオをこよなく愛するこうちじん相手に、お店も半端なカツオは出せません。そこで大事なのがカツオの良し悪しを見極める目利き。腹の縞目や弾力、背びれなど見た目はもちろん、身を割って試みると良し悪しがわからないのがカツオの難しさ。カツオを知り尽くしたプロが見極めて提供しているからこそ、高知で食べるカツオに外れがないというわけです。カツオは内臓まで捨てる場所がない魚。その多様な食べ方も豊かな高知の文化です。

初カツオ
春夏
戻りカツオ
冬秋

日本一、カツオを食べるこうちじんです。

おいしいつばやき

高知の食の一番の売りは、やっぱりカツオのタタキ。カツオ茶漬けや酒盗などにもチャレンジしてください。



カツオ料理専門店
佐藤和美さん



カツオのタタキ

カツオの表面だけを強火でさっとあぶり、ニンニクや大葉、ネギ、タマネギ、みょうがなどをたっぷりのせて、柚子ポン酢で食べるのが一般的です。近年は塩タタキが人気上昇中。また、塩と柑橘系のタレをブレンドした塩ダレなど、色々な食べ方があります。



とさまき 土佐巻

カツオのタタキと生ニンニク、大葉などの薬味を巻いたお寿司で、高知ではポピュラー。

これが高知のうまい日常

こうちじんが地元グルメ指南！

海あり、山あり、清流あり。そして、そこに人あり、旬あり、幸がある。一年を通して、これが高知のうまい日常。こうちじんは普段からこんなおいしいものを食べています。



チチコ

カツオの心臓のことで、高知では塩焼きや生姜と醤油で甘辛く煮付けて食べます。こんな珍味も高知のスーパーではあたり前に入ります。



ハランボ

脂のつたカツオの腹の身のこと。塩焼きにして食べます。マグロでいうトロの部分で、カツオ一匹で一枚しか取れない貴重な一品です。



しゅうどう 酒盗

土佐が生んだ酒の友の傑作。カツオの内臓の塩辛です。これを肴にすると、「盗まれるように酒がなくなっていく」ことからその名がついたという説もあるくらいです。

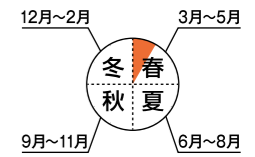


カツオの刺身

カツオの旬は春と秋の年に2度。土佐沖をゆく初カツオは鮮度と香りがよく、銀皮付きの刺身で食べるのがオススメ。秋の戻りカツオはしっかりと脂のつた濃厚な味わいです。

地元グルメの旬アイコン

高知市卸売市場 鮮魚仲卸 徳廣好彦さんが、おいしい時季を紹介。



●…旬の時季 ※その年の気候や海の状態によって左右されます。



きんめだい 金目鯛

高級魚の代表といわれる金目鯛。室戸市は西日本一の漁獲高を誇ります。しかも日戻りという鮮度の良さ。刺身でよし、煮ても焼いても干物にしてもよし。



ウルメ

土佐湾一帯で獲れるウルメイワシ。一般的に干物のイメージがありますが、新鮮なものは刺身で食べても美味。土佐市宇佐町のものは一本釣りで鮮度も管理も抜群です。



どろめ

新鮮なイワシ類の稚魚のこと。柚子ポン酢や葉ニンニクのヌタをかけて生で食べます。茹でて干したものがチリメンジャコです。



のれそれ

なにそれ、「のれそれ」です。高知を代表する珍味のひとつでアナゴの稚魚。柚子ポン酢をかけて、つると食べると、ほのかな甘みと食感が楽しめます。

川

美しき川が育てる川の幸

高知の川は、
四国山地からミネラル豊富な水が流れこみ、
東から西まで清流ぞろい。
アユを中心に、
うなぎ、川エビ、ツガニなどが
おいしく食べられます。



道の駅よって西土佐
林大介さん



アメゴ (アマゴ)



深い谷川に棲む「溪流の女王」アメゴです。塩焼きが美味。山菜料理を出すお店やレストランで食べられます。山間部では姿寿司にもします。



ツガニ



正式名は「モクスガニ」。その見た目も味も、高級ガニの上海ガニそっくり。秋、産卵のため川を下り始める頃が旬で、独特の香りや風味があります。茹でる、蒸すほか、ツガニ汁にしても絶品です。

地元グルメの旬アイコン

道の駅よって西土佐 林大介さんが、おいしい時季を紹介。

12月~2月 3月~5月

冬 春
秋 夏

9月~11月 6月~8月

●...旬の時季

※その年の気候や川の状態によって左右されます。



ゴリ



高知ではハゼ類を総じてゴリと呼びます。春に川を上り始め、旬は4月から8月頃。珍味といわれる高級魚で濃厚な味わい。佃煮や唐揚げ、卵とじにします。

うなぎ料理専門店
和田邦夫さん



オイシイつばやき

高知はキレイな川が各所にあり、昔は、流域に暮らす人は漁師じゃなくてもうなぎを捕まえて、自分の家で食べていたもんです。だからうなぎの味にはうさ人が多く、県内のうなぎ店はお客さんを満足させる味を追求しています。



うなぎ



絶滅が心配される天然うなぎも、高知の川では今も健在。中でも四万十川産は人気抜群です。夏が旬と言われますが、地元では晩秋から初冬のうなぎがうまいという声も。きれいな水で育った養殖うなぎの味にも定評があります。

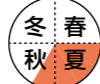
オイシイつばやき

川石につく苔をエサにしているアユだから、奇跡の清流、仁淀川など、県内のキレイな川のアユは絶品です。掛かった時の竿の感触も、釣った後に晩酌で食べる味にも幸せを感じます。

釣り人
山野上清久さん



アユ



四万十川や仁淀川など、清流に恵まれた高知ではアユ漁も盛ん。川ごとに香りや味が異なり、こうちじんは自分が住んでいる地域の川で獲れたアユが一番おいしいと思っています。塩焼きはもちろん、干物、背ごし、雑炊などでいただきます。



スジアオノリ



四万十川河口の汽水域で獲れる天然のスジアオノリは、冬の寒ノリと春ノリの頃が旬。アノリのてんぷらとしてメニューに載っている居酒屋も。



川エビ



川で獲れるテナガエビのことで、塩茹でや素揚げにするとビールのアテに最高！四万十川流域では夏、キュウリやリュウキュウと一緒に煮物にします。5月から8月頃が旬。

海

海岸線の長さ700キロの幸

オイシイつばやき

香南市夜須の海は、潮の流れが毎日変わるのが特長。海水が循環されてとてもキレイなので、養殖に向いています。また川から山の栄養分が流れてくるので、長太郎貝の身は大きく育ち、ひきまっています。



長太郎貝養殖業者
山崎孝さん



長太郎貝 (ヒオウギ貝)



土佐の荒波をゆりかごに、香南市をはじめ県内各所で養殖されています。カラフルな貝殻が目を引き、大きな貝柱がおいしいと評判です。刺身や網焼きのほか、ポイルして、さざみネギと柚子ポン酢で食べます。



練り物

かまぼこ、ちくわのほか、高知にしかない「すまき」など、地産魚をベースに作る練り物も豊富でおいしい。高知ではさつまあげを「てんぷら」と呼びます。



宗田節

「香り鯉に味宗田」と言われるほど、濃厚でうまいダシの出る魚をベースに作る練り物も豊富でおいしい。高知ではさつまあげを「てんぷら」と呼びます。



オイルサーディン

土佐湾で一本釣りにしたウルメイワシをエクストラバージンオイルに漬けた逸品。酒の肴やパスタ、サラダなどにも合わせます。



チャンバラ貝



高知独特の呼び名で、正式名は「マガキ貝」。酒の肴になります。つま楊枝を差し込み、貝殻から飛び出した刀に似た蓋を引っ張ると身がとれます。塩茹でが最高。



ナガレコ



アワビの仲間の「トコブシ」のことを高知ではこう呼びます。県東部の室戸市周辺が主な漁場で旬は4月から8月頃。刺身や煮物、焼き物にします。

オイシイつばやき

高知の強い日照と海風のおかげで、県外のお客さんから、「高知の干物はおいしい」と評判になっているのだと思います。高知市御堂瀬の干物は昔から天日干しにこだわっています。



干物加工販売店
山崎裕正さん

干物

こうちじんの食卓の定番、お土産にも喜ばれる地魚の干物です。アジやサバはもちろん、カマスや沖ウルメ、メヒカリ、沖ニロギ、フカ(サメ)の鉄干しなど、種類も豊富。新鮮な魚と塩と浜風、太陽の味付けを楽しめます。

食王国

食王国、高知の魅力

旅行の楽しみの一つに、旅先だからこそ味わえるご当地の味があります。高知県は、大自然の恵を受けた食材の宝庫。そんな高知県の食は、観光客の方からも高い評価を受けています。実は、じゃらん宿泊旅行調査「地元ならではのおいしい食べ物が多かった」部門では過去10年間で1位に3回、2位に3回も輝いています。

また、地域の食材の特長をいかしたご当地グルメや、春に行われる「土佐の『おきゃく』」、秋の「土佐の豊稷祭」を中心に、年間を通じた食イベントも充実。高知の食の魅力は尽きません。



1「じゃらん宿泊旅行調査 https://jrc.jalan.net/surveys/accommodation_travel/



おいしいつばき

高知はどの地域も水がキレイで、おいしいお米の産地がたくさんあります。「土佐天空の郷」は世界一のお米を育てるという情熱を持った生産者が揃い、棚田風景を守っていかうと取り組んでいます。

「土佐天空の郷」生産者 高井豊歳さん

米

高知を旅する観光客の皆さんから「お米がおいしい」という感想をよくお聞きします。実は高知は米どころ。特に寒暖差が大きく、きれいな水に恵まれた山間部ではおいしいお米が育ちます。



四方竹

秋が旬のタケノコ。その名のごとく四角い竹で、南国市や高知市などの山間部で採れます。煮物やてんぷら、炒め物、山菜寿司にします。



イタドリ

他県の人は珍しがりますが、高知ではあたり前のように食べる春の山菜です。コリコリとした食感で、炒め物や煮物にします。



リュウキュウ

サトイモの近縁種ハスイモのことで、長い芋茎を食べます。沖縄（琉球）から伝来したのが名前の由来とか。シャキシャキした食感で、酢物や煮物、刺身のつまなどに使われます。



トマト生産加工会社 岡崎秀省さん

おいしいつばき

高知は日照時間が長く、昼間に十分な光合成を促進すること、生産者の技術力や努力のおかげで、甘みと酸味のバランスがとれた濃厚でおいしいトマトが年中食べられます。

トマト

ブランドトマトブームの先駆けとなった高知県。個性豊かなトマトが数多くあることから、日本有数の「トマトの聖地」と言われています。



生姜

香りも高い高知県産の生姜。生姜煮や甘酢漬けなど料理に使うほか、生姜シロップやジンジャーエールなど幅広く使われています。



ミョウガ

薬味に大活躍の高知県産ハウスミョウガ。出荷量全国1位を誇っています。甘酢漬けや汁の実、山菜寿司などに使います。



ニラ

高知は日照時間が長く、冬でも温暖な気候のため、1年中ニラを収穫できます。高知産は葉肉が厚くてやわらかいのが特長です。



文旦

高知を代表するかんきつの王様、文旦。水晶文旦は秋に、土佐文旦は、ハウスものが初冬に、露地ものが1月から春にかけて出回ります。



ナス

色鮮やかで果肉のやわらかい高知のナス。和洋中に使われる万能野菜ですが、高知ではナスを揚げて柚子ポン酢をかけた、「ナスのタタキ」もポピュラーです。



シシトウ

全国に出回るシシトウガラシの約半分が高知県産です。本来の旬は夏ですが、ハウス栽培も盛んなので一年中食べられます。揚げ物や焼き物などで。

出荷量全国1位の野菜、果樹たち



おいしいつばき

私のユズ畑は化学肥料を使わないから、年によって出来が左右されます。もちろん、使えば楽に安定して作れますが、それはしません。そのまんまのユズを、安心して食べてほしいと思います。



ユズ生産農家 林勝利さん

ユズ

柚子ポン酢やドレッシング、ドリンクなどさまざまな加工品が作られています。こうちじんは香りがいい柚子酢が好きで、魚や豆腐、大根おろしなどにかけたり、寿司づくりなどの料理、菓子づくりなどに使います。

ナス、ピーマン、トマトなど、高知野菜は一つひとつが力強く、個性が際立っています。これは生産者の思いが野菜に表れている証し。出荷量全国1位の野菜も沢山あります。ぜひ旬のおいしさを味わってください。



野菜ソムリエ 押岡洋子さん

おいしいつばき

高知のお茶の特長は、香りが良いことです。主に中山間地で栽培されていて、洗みがあり、しっかりとした味わいは男性的といえます。土佐茶は洋風スイーツと合うので、ぜひお試しください。



土佐茶アドバイザー 中野京子さん



土佐茶

高知は茶どころでもあり、四万十川や仁淀川、吉野川流域の中山間地など、県内各地で盛んに栽培されています。その味にかけては全国でもトップクラス。最近では土佐茶としてブランド化が進み、土佐茶を使ったスイーツや地紅茶など楽しみ方も広がっています。



四万十栗

面積の約9割が森林を占める四万十川中流域で採れる、ごろっとした特有の大きさの栗で、糖度が20度近くあります。渋皮にも自然の甘さがあり、渋皮煮は絶品。



ポンカン

陽当たりが良い高知のポンカンは、ほのかな酸味と凝縮された甘みがあります。ハウスと露地栽培で12月～2月にかけてつづられ、全国有数の出荷量です。



新高梨

高知特産の大玉の梨で、名前に高知の「高」の一字が。1玉が800g～1kgもありますが、味はとて繊細で甘みや香りも高く、まさに「梨の王様」です。



メロン

自然の力を生かしながら、つきつぎりの栽培方法で、1本の苗で1玉しか育てないという生産者のこだわりが産んだ、高知のブランドメロン。



ヤマモモ

高知の県花でもあるヤマモモの実は、梅雨時にしか収穫されない貴重な果実。しかも傷みやすぐ日持ちしないので主に県内で食されてきた幻の味です。



山北みかん

「山北」は香南市の地域名。昔からおいしい温州みかんの産地として知られています。甘みも味も濃厚で、外皮も袋も薄くやわらかいのが特長です。



小夏

初夏に出回るかんきつです。爽やかな香りと酸味、独特の風味で果肉はジューシー。手で剥かず、りんごのように皮を剥き、切って食べるのが高知の食べ方です。

郷土の味

高知の風土が生んだ
伝承の味

おいしいつぶやき

芋ケンピは今や郷土を代表するお菓子です。凝縮したイモのうまさと食感が特長で、お年寄りから子どもまで大好きな味です。



郷土料理研究家
三谷英子さん

県民のおやつ、
暮らしになじんだ郷土料理です。
こうちじんは、これを食べて
大きくなりました。



芋ケンピ菓子職人
西本信行さん

芋ケンピ

サツマイモを油でカリッと揚げて砂糖蜜をからめただけのシンプルな芋菓子です。県内には芋菓子メーカーもたくさんあって、県民はそれぞれにご賞賛があります。



こけら寿司

県東部東洋町に昔から伝わる押し寿司。幾重にも重ねることで喜びが重なるようにという意味が込められています。



鱈へらずし

昔からブリ漁が盛んだった県西部大月町に伝わる郷土寿司。刺身にしたブリの残った部分を「へた」と呼んだことが名前の由来と。



皿鉢料理

高知の宴席に欠かせないものが皿鉢料理。大皿に刺身や揚げ物など山海の幸を盛った豪快なもので、好きなものを自由に取って食べるのが土佐の流儀。

おいしいつぶやき

安田町は酸味が強く香りがいい7分熟れのユズと、地域独自の具材を入れて酢飯をつくります。県内の各地域でそれぞれの味があるので、田舎寿司の食べ比べも旅の楽しみです。

田舎暮らし体験施設
小松羽津美さん

土佐田舎寿司

県内それぞれの地域で伝統的に作られてきた郷土寿司。県内食材を使用し、寿司飯には柚子などかんぎつ酢が使われていることが多い。目で驚き、うまさに驚く寿司ネタはこんにゃくやタケノコ、しいたけのほか、イタドリやミョウガ、リュウキュウなど、山の幸を中心にした旬の食材です。



ぼうしパン

1958年、高知市のパン屋さんから生まれたご当地パン。帽子のツバにあたる部分がざっくりと甘いカステラ生地になっています。



アイスクリン

大正時代からこうちじんに愛されている高知名物は、素朴であっさりした味わい。道路脇にパラソルを立てたアイスクリン屋さん、高知の夏の風物詩です。



いも天

カリッと揚がった衣のうまさ、ほくほくのイモのうまさベストマッチ。こうちじんが大好きないも天です。街路市やかまぼこ店の店先、スーパーなどで手に入ります。



冷やしあめ

夏は冷やしあめ、冬はあめ湯で。どちらも出荷量日本一の生姜をびりりと効かせるのが秘訣。日曜市でも出会えるコップ一杯の高知の味です。



ところてん

海でとれる天草が原料。高知ではカツオだしのつゆにネギ、おろししょうが、ゴマなどの薬味を添えて食べるのが一般的です。



土佐ジロー

高知生まれのスーパーブランド地鶏。卵肉兼用で脂肪分が少なく、噛めば噛むほど、濃厚な肉のうまみがじゅわっと出てきます。卵は小ぶりながら栄養豊富。



高知県土佐ジロー協会 会長
一圓信明さん

山里

広大な山々・田畑から
生まれる食材の恵み

おいしいつぶやき

生後60日前後で出荷されるブロイラーと比べ、土佐ジローは150日ほどじっくり育てます。その成熟した肉は、脂身が極端に少なく、高タンパクでうまみが詰まっています。卵は黄身にコクがあり、しっかりとした味わいを楽しんでください。



おいしいつぶやき

生産量の少ない土佐あかうしは、幻の和牛と言われています。脂肪のサシの入り具合が黒毛牛と比べ少ないですが、赤身肉本来のうまみと甘みが味わえます。食感のもっちりやわらかい肉質です。



土佐あかうし生産者
細川茂幸さん

土佐あかうし

幻の和牛と呼ばれる土佐あかうしは、高知県内で改良された地方特定品種で、山間地域を中心に年間450頭ほどしか出荷されていません。ほどよい霜降り、しっかりとした赤身のうまみに定評があります。



土佐はちきん地鶏

土佐九斤と大シャモなどをかけ合わせたブランド地鶏です。余分な脂肪がなく、旨味成分が凝縮されたうまさ。モモ肉は塩焼き、ムネ肉はタタキ、ササミは刺身で。



ごめんケンカシャモ

坂本龍馬が最期に食べようとしたシャモ鍋。その龍馬ゆかりの地産なシャモです。昔ながらの純血種でうまみが濃く、肉質もしっかりしています。



四万十ポーク

四万十町窪川地域は養豚が県内トップ。飼料によって味が違い、豚は脂肪に甘みがあり、米豚は身のしまりがよく良質な脂のうまみが楽しめます。



土佐和牛

高原の綺麗な空気とおいしい水で飼育され、一頭一頭丁寧に育てられています。黒毛和種ならではの、風味豊かで綺麗な霜降り肉、その柔らかさが特長です。



食肉生産加工会社
日浦千尋さん

森林率84%の高知は山の国なので、大規模な畜産には向いていませんが、豊かな自然環境があり、こだわりの生産者がいます。高知で生まれ育った旨みの濃い地肉を、いっぱい食べてください。

美味しい水が育む名酒は、こうちじんの自慢！

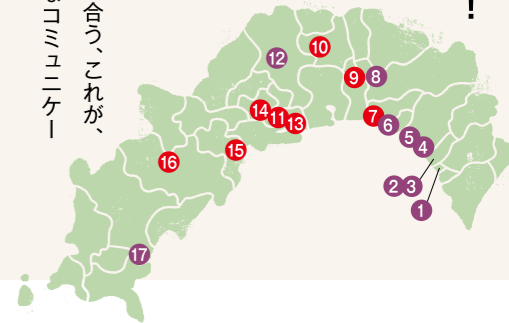
「土佐の酒蔵」

高知にはたくさんさんの蔵元があり、それぞれに土地の水と、古くから伝承されてきた技法・特色を生かしながら、積極的に近代技術を導入して、おいしい酒造りに励んでいます。

江戸時代から続く酒文化

「酒國・土佐」と異名をとるほど、昔からこうちじんはお酒好き。今も県内には東は田野町から西は四万十市まで名醸が数多く立ち並び、蔵見学をさせてくれる酒造場もあります。

高知の地酒は基本的には端麗辛口で、すっきりとしたのどごしが特徴です。海の幸、山の幸と合わせて地域ごとのお酒の味を堪能。数ある地酒との出会いは、高知の楽しみを増やしてくれること間違いなしです！



1 有限会社 濱川商店

創業1904(明治37)年の県最東端にある蔵元。小さい蔵だからこそできる本物を追求する酒造り、常に美味しい状態でもう一度飲みたいと思われる酒造りに取り組んでいます。代表銘柄の「美丈夫」は、「イケメン美男子」「美しく立派な男」という意味です。
〒安芸郡田野町2150
☎ 0887-38-2004



3 土佐鶴酒造株式会社

四国最大の醸造元。江戸初期の創業以来、「品質第一・誇れる品質の酒を造れ」という社是は脈々と受け継がれ、「淡麗にして旨い辛口」の酒を造り続けています。全国新酒鑑評会(独)酒類総合研究所、日本酒造組合中央会共催)では、「金賞」全国最多受賞。
〒安芸郡安田町安田1586
☎ 0887-38-6511



5 有限会社 有光酒造場

小規模生産の蔵ですが、百年を超える時間の中で、酒蔵自体が時代を積み重ねた存在感を醸し出しています。その蔵で手造りの工程を大切にしながら「心の栄養となれるような“やさしさ”を持つ食中酒」をテーマに酒造りを続けています。
〒安芸市赤野甲38-1
☎ 0887-33-2117



2 有限会社 南酒造場

1869(明治2)年創業。酒造蔵の側を清流・安田川が流れ、酒造りに欠かせない良質の水を得ています。酒質は、辛口でありながら芳醇な味わいで、のど越しが良く、飲み飽きない酒として喜ばれています。家名にちなんだ銘柄「南」が人気。
〒安芸郡安田町安田1875
☎ 0887-38-6811



4 菊水酒造株式会社

江戸の昔より「菊水は知らぬ人なき土佐の味」と、端麗芳醇な土佐独特の香味が広く愛されてきました。1926(昭和元年)年に日本初となる冷蔵貯蔵設備を酒蔵に導入。温暖な土佐の気候の中で良質な清酒づくりを実現しています。
〒安芸市本町4丁目6-25
☎ 0887-35-3501



6 有限会社 仙頭酒造場

1903(明治36)年創業。初代・仙頭菊太郎の「菊」にちなんで命名された「土佐しざき」や世界初の海洋深層水酒「土佐深海」などフレッシュ&ジュシーをコンセプトに心地よい飲みやすさを手造りで追求。普段、日本酒に馴染みのない方にもおすすめです。
〒安芸郡芸西村和食甲1551
☎ 0887-33-2611



予約制 / 酒蔵見学可能

7 高木酒造株式会社

全国規模のどろめ祭り、絵金祭りを抱える赤岡で130年以上酒を醸し、町と共に歩んできた酒造です。どろめ祭りで大杯に注がれる酒は、同酒造の淡麗辛口酒「豊能梅(とよのうめ)」。



予約制 / 酒蔵見学可能

9 松尾酒造株式会社

1873(明治6)年の創業より、地下より湧出する物部川伏流の清水と、厳しい品質管理のもと、良心的な酒造りひと筋に努める蔵元です。土佐で飲む酒を目指し、県外出荷がほとんどありません。酒質は、淡麗辛口。



予約制 / 酒蔵見学可能

11 酔鯨酒造株式会社

1872(明治5)年創業、高知市長浜と土佐市に蔵を構えています。酒をこよなく愛した幕末の土佐藩主、山内容堂公の雅号「鯨海酔侯」にちなんで命名。おだやかな香りと後味のキレの良さで料理と一緒に愉しむ、世界で愛される食中酒を目指しています。



予約制 / 酒蔵見学可能

13 亀泉酒造株式会社

1897(明治30)年創業。藩政時代から、どんな干ばつにも酒れることのない街道一の湧水を仕込み水に使用したことから「亀泉」と名付けられました。高知の米、水、酵母にこだわり、「美味しい」「楽しい」「面白い」をモットーに地酒造りを続けています。



予約制 / 酒蔵見学可能

15 有限会社 西岡酒造店

黒潮おどる鯉の國、一本釣りの町として知られる土佐町久礼で1781(天明元年)年に創業。現在10代目が、四万十川流域の酒米や源流水などを使って、こだわりの酒造りを続けています。歴史を物語るお酒のギャラリーもあります。



予約制 / 酒蔵見学可能

17 藤娘酒造株式会社

清流・四万十川の上質な伏流水に恵まれた、高知の小京都・中村で唯一の蔵元です。全国新酒鑑評会(独)酒類総合研究所、日本酒造組合中央会共催)では、「金賞」を8回受賞。完全手造りの吟醸酒づくりにこだわって、伝統の味を守り続けています。



8 株式会社 アリサワ

1877(明治10)年創業。現在は、5代目当主が杜氏を兼任し、吟醸酒造りに励んでいます。「搾るまでは手間をかけ、搾ってからは手を加えず」をモットーに、フレッシュで清涼感のある、飲み飽きしない美酒を目指しています。



予約制 / 酒蔵見学可能

10 土佐酒造株式会社

四国山脈の山間、吉野川の豊かな水と澄んだ空気の中で酒造りを続けています。山間に広がる棚田は昼夜の気温差が大きく良質な酒米を産し、酒造りの行われる冬季は雪に覆われることも。自然の恵みを活かし、少量生産の手造りをしています。



予約制 / 酒蔵見学可能

12 高知酒造株式会社

1943(昭和18)年、戦時下で清酒製造場は半数が転廢され、高知市・長浜郡・吾川郡・土佐郡の1市3郡の酒造家28社が統合。1944(昭和19)年、高知酒造(株)が設立されました。良質な水にこだわり、現在は清流・仁淀川の水で酒を仕込んでいます。



予約制 / 酒蔵見学可能

14 司牡丹酒造株式会社

創業より四百十数年、仁淀川水系の湧水を使って酒を造り続けています。見学時は、江戸時代末期に建てられた白壁の貯蔵蔵や、趣きのある酒蔵通りを案内してくれ、老舗蔵元の雰囲気を楽しめます。



予約制 / 酒蔵見学可能

16 株式会社 無手無冠

1893(明治26)年の創業以来、四万十川流域の山間で「冠におぼれず、飾らず、素朴な心を大切に、ひたすら自然を生かした地の酒づくり」を続けている蔵元。地元農家契約栽培米を使用した「無手無冠 純米生原酒」をはじめ、生酒、火入酒、古酒が揃います。



見学可能な酒蔵があります。!

旅先で日本酒を味わうことは、旅の楽しみのひとつ。せっかくならば見学できる蔵を訪ねてみませんか?
※酒蔵見学は、新型コロナウイルス感染症の状況等で見合わせている場合があります。必ず **事前に予約** をお願いします。

こんなことにも、事前にご注意を。

- お酒の仕込み時期は、酒造りにとって特に気を遣うシーズン。仕込みの見学をできる蔵と見学できない蔵があります。
- 酒蔵見学は、菌を持ち込まない注意が必要です。納豆菌もその一つ。見学当日は、納豆を食べるのを控えてください。
- 試飲のある見学の場合、お車の運転はお控えてください。予約時、交通手段の確認を忘れずに。

皿の上の高知、丼の中の高知。

こうちじん自慢のご当地グルメは、
うまでも、地元的情熱もB級ならぬ、超A級。
皿の上に、丼の中に、こじゅんとうまい高知があります。

自然豊かな高知県全体が
おいしく見えて来ます。

高知県は「食材の宝庫」と言われています。実際、ある統計結果によると我らこうちじんの9割が「高知の食べ物はおいしい」と自負しているほど。

太平洋に面した高知県は、森林率日本一の山の国であり、その海と山をつなぐように清流が幾筋も流れる水の国でもあります。その豊かな自然の恵みを受けて海の魚や川魚、野菜、山菜、ユズに代表されるかんきつ類など、一年中、新鮮な食材に事欠くことはありません。また、幻の和牛「土佐あかうし」をはじめ、鶏、豚など人気食材が目白押し。知る人ぞ知る米どころ、茶どころでもあります。県内を旅すれば、あちらこちらで地域自慢のご当地グルメに出会い、さながら県全体が大食堂のよう。その土地らしさが盛り込まれた皿や丼からは、そこに暮らす人々の顔や高知独特の食文化、風景が見えてきます。



1 室戸キンメ丼
安芸・室戸エリア(室戸市)
西日本一の水揚げ量を誇る室戸市の金目鯛。室戸沖からの日戻り漁で鮮度が抜群です。その金目鯛の照り焼きと旬の地魚の刺しが丼の上に相乗りした「室戸キンメ丼」。室戸市内の飲食店等で味わえます。
☎ 室戸市観光協会
☎ 0887-22-0574

4 香南ニラ塩焼そば
物部川エリア(香南市)
香南市は日本一のニラの産地。葉肉が厚く、やわらかいのが特徴です。その青々とした新鮮なニラがたっぷり入った焼そばは、オリジナルの塩だれとニラの相性が抜群。香南市の飲食店等で味わえます。
☎ 「にらプロジェクト実行委員会」事務局
☎ 0887-56-5200(香南市観光協会内)



2 安芸『釜あげちりめん丼』
安芸・室戸エリア(安芸市)
県内有数のちりめんじゃこの産地である安芸市の名物丼。アツアツご飯にふわふわの釜揚げちりめんと薬味をのせて、ユズを使った特製のタレをかけて一緒にいただきます。ご飯好きにはたまらない一品。
☎ 安芸『釜あげちりめん丼』楽会
☎ 0887-34-1311(安芸商工会議所内)

5 中日そば
物部川エリア(香南市)
中華めんをうどんだして食べるから「中日」。香南市赤岡町で60年くらい前から食べられているもので、これが、おいしいと、ひそかに人気です。吞んだ後ののど一杯としても好評。「香南市ちゅうにち同盟」の加盟店でどうぞ。
☎ 香南市ちゅうにち同盟事務局
☎ 0887-54-3235



3 安芸まるごと丼
安芸・室戸エリア(安芸市)
安芸市の新メニューコンテストでNo.1に選ばれたレシピでつくるご当地丼。生産量日本一のナスと土佐ジローの肉、温泉卵、ちりめんじゃこのトッピングを基本に、ピリ辛味や石焼風、かくし味の柚子こしょうなど、お店それぞれが工夫を凝らした味付けが楽しめます。
☎ 安芸商工会議所女性会
☎ 0887-34-1311

6 ごめんケンカシャモ料理
物部川エリア(南国市)
坂本龍馬が暗殺される直前に食べ損ねた好物のシャモ鍋を「代わりに食べちゃろう」と、龍馬ゆかりの地南国市の青年有志が農家と一緒にシャモの飼育から始めました。昔ながらの100%純血種で歯ごたえも旨味もたっぷり。第4回土佐の食1グランプリ優勝。
☎ 企業組合ごめんケンカシャモ研究会
☎ 088-855-7418



7 いの生姜焼き街道
仁淀川エリア(いの町)
生姜栽培発祥の地・いの町内でショウガを使った料理を提供する19店舗がコラボした「いの生姜焼き街道」。生姜焼きといっても、豚肉だけでなく鳥肉、カツオなど、素材はいろいろ。ミネラル豊富な赤土で育つたいの町産の生姜はカラダを芯から温めます。
☎ いの町商工会
☎ 088-892-0474



8 日高村オムライス街道
仁淀川エリア(日高村)
高岡郡日高村では、国道33号沿いを中心に昔からオムライスを提供するお店が多かったことから、村の特産でもある高糖度のシュガートマトを使うというご当地ルールを決めて、スタートした「オムライス街道」。いろいろなおいしさが楽しめるかと好評です。
☎ 日高村産業環境課
☎ 0889-24-4647



9 須崎名物鍋焼きラーメン
奥四万十エリア(須崎市)
土鍋でぐつぐつ煮込んだ須崎市の人気ご当地ラーメン。鶏ガラの醤油味で、あっさりしているが旨味が強いのが特徴です。戦後まもなく、一軒の食堂の「やさしき」から生まれた鍋焼きラーメン。須崎市内の多くの店舗で味わえます。
☎ 須崎鍋焼きラーメンプロジェクトX
☎ 0889-42-2575(須崎商工会議所内)



10 うつぼ料理
奥四万十エリア(須崎市)
須崎で古くから食されてきたうつぼは、カツオに並ぶ高知の代表的な食材。その獷猛な外見からは想像できないほど、クセがなく淡泊で上品な味わいは食通もうならせませす。身と皮の間にはゼラチン質が豊富でコラーゲンたっぷり。タタキや唐揚げが人気の食べ方です。
☎ 須崎市観光協会
☎ 0889-40-0315



11 雲の上のキジグルメ
奥四万十エリア(梶原町)
梶原町内の飲食店がキジ肉を使用したメニューを提供しています。古くから梶原町のとっておきのご馳走だった自慢の食材・高麗キジを、梶原の料理人が個性豊かにアレンジしました。歯ごたえが特長のキジ肉。噛めば噛むほど味わい豊かな山のご馳走を堪能できます。
☎ ゆすはら雲の上観光協会
☎ 0889-65-1187



12 四万十ポークどんぶり街道
奥四万十エリア(四万十町)
四万十川が流れる四万十町は米もうまいし、ポークもうまい。60年くらい前から養豚が盛んな地域です。その強みを活かし、2012年、高知自動車道の延伸に合わせて、自慢の米とポークを使った各店それぞれに個性的な創作ポークどんぶりが揃いました。
☎ 四万十町商工会
☎ 0880-22-0465



13 中村の塩たたきプロジェクト
奥四万十エリア(四万十市)
塩や酢、果汁などを効かせた自慢のタレでたたき、味をなじませて食べる「中村伝統の塩たたき」。各店舗がそれぞれに誇りを持ち、工夫と知恵を凝らした「カツオの塩たたき」を提供しています。だから、お店の数だけ違った個性の「塩たたき」を楽しむことができます。
☎ 中村商工会議所
☎ 0880-34-4333



14 ペラ焼き
奥四万十・足摺エリア(土佐清水市)
土佐清水市で昔から愛されて来たペラ焼き。じゃこ天・ネギ・卵とシンプルな具材に節粉と青のりで風味付けした、ペラっと薄いお好み焼きといった感じ。辛めのソースが絶妙で、一度食べるとハマる味と評判です。
☎ 土佐清水市観光協会
☎ 0880-82-3155



15 大月産本マグロ
奥四万十・足摺エリア(大月町)
大月町で養殖される本マグロ(クロマグロ)の生産量は全国3位。全国屈指の養殖技術と、栄養豊富な黒潮の恵みにより、良質な脂ののったおいしい本マグロに成長します。赤身まで脂がのって、まさに全身トロ。濃厚な旨味と脂の甘み、舌の上でとろける口当たりをたっぷり堪能できます。
☎ マグロのまち大月推進協議会
☎ 0880-73-1115



いざ、土佐の名物市へ！

高知の名物市は、
ディープな魅力たっぷり

地元の日常にふれるなら何と言っても市がオススメ。高知市では日曜、火曜、木曜、金曜と、週に4日街路市が開かれています。路上を使って開かれる市だから、その名も街路市。地元のおいしいモノ、ヒト、コトが待っています。

また、県内あちろくちろでもディープな魅力たっぷりの名物市がたくさん開かれています。どこに出かけても高知のおいしいモノ、ヒト、コトが待っています。



日曜市

「うちじん御用達の生活市」

高知城へと続く追手筋という道路の片側車線を使って、毎週日曜日に開かれているのが高知市の「日曜市」です。

1690年から300年以上、人々の暮らしとともに受けつがれてきました。朝から夕方まで終日開かれる青空市としては日本一のスケール。延々1キロ、約350店が軒を並べています。農家の人たちが持ち寄った新鮮な野菜や果物はもちろん、金物や土佐打刃物、

植木、野草やアクセサリーまで何でも売っている品揃えのユニークさとたくましさの魅力。県民を中心に観光客の方など1日1万7千人ほどが訪れます。

コンビニやスーパーにはない、お店の人のコミュニケーションが楽しみの一つです。見てよし、買ってよし、食べてよし。日曜市は高知の宝物ですね。



高知市産業政策課街路市担当係長 橋本靖久さん

TEL.088-823-9456
(高知市産業政策課街路市担当)

高知市追手筋
日曜、6:00頃～15:00頃
1月1日・2日、8月10日～12日
高知ICから車で約15分、JR「高知」下車・徒歩約10分



MAP P37 D-2

日曜市 MAP



金曜市

高知市

高知市の愛宕商店街近く、JR土讃線の鉄道高架橋がそびえる通りに約20店が並びます。愛宕商店街と共に発展してきた、地元の住民にとってなくてはならない暮らしの市です。

高知市愛宕町1丁目
088-823-9456 (高知市産業政策課街路市担当) 金曜、6:00頃～15:00頃 (早く終わる場合もあります)
高知ICから車で約10分、JR「高知」下車・徒歩約10分

アクセスMAP
MAP P37 D-1

木曜市

高知市

県庁近くの市道に約70店が並び、街路市の中では日曜市に次ぐ規模を誇ります。1971年からこの場所で市が開かれ、街の中心部にありながら、椰子の木が並ぶ南国らしい風景です。

高知市本町5丁目
088-823-9456 (高知市産業政策課街路市担当) 木曜、6:00頃～15:00頃 (早く終わる場合もあります)
高知ICから車で約15分、路面電車「県庁前」下車すぐ

アクセスMAP
MAP P37 C-3

火曜市

高知市

藩政時代から残る水路の上に沿って開く約30店の市。上町は古くから住宅地だったこともあり、昔からの雰囲気も残り、古く懐かしい露店市の面影を伝えています。

高知市上町4丁目～5丁目
088-823-9456 (高知市産業政策課街路市担当) 火曜、6:00頃～15:00頃 (早く終わる場合もあります)
高知ICから車で約20分、路面電車「上町四丁目」下車・徒歩約1分

アクセスMAP
MAP P37 A-3



QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載)
※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館～閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分～1時間前です。ご注意ください。
※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。



地元の人々も観光客の皆さんも、一人でも家族連れでも楽しめます。お酒の席で相席すると、隣の人の距離も不思議と縮まります。知らない人同士が、おいしい料理とおいしいお酒で盛り上がる。そんなオーラルラウンドな高知の屋台マーケットです。お店の人と仲良くなると、裏メニューを教えてくださいませんか。



ひろめ市場企画営業部 濱田泰伸さん



土佐の一本釣りでも知られる中土佐町。陽気な笑顔と土佐弁での威勢のいい掛け声に、思わず足を止めてしまう久礼大正町市場には、新鮮な魚や干物などが並び、それらを食べることができる食堂もあります。アーケード外でも、くれ天やとろろんをはじめ、おいしいものが沢山。どこか懐かしい漁師町の雰囲気を感じる市場です。

QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載)
 ※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館～閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分～1時間前ですご注意ください。
 ※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。



高知市卸売市場には、マグロ・カツオをはじめとする鮮魚部、干物・ちりめんじゃこなどの塩干魚部、野菜・果物を扱う青果部の各仲卸店舗があり、選りすぐりの新鮮な品を買求めることができます。また、場内で市場業者向けに営業している各飲食店等は一般のお客様も利用可能で、知る人ぞ知るグルメスポットとなっています。



お惣菜もいっぱい!!

TEL.088-822-5287
 高知市帯屋町2-3-1
 10:00～22:00 (日曜9:00～)
 元日および年6回程度
 約180台(有料) 高知ICから車で約15分、路面電車「大橋通」下車・徒歩約3分



ひろめ市場

高知の食と人情をひろめる
 高知に来たならば必ず押さえておきたい人気スポット「ひろめ市場」。和洋さまざまな飲食店や土産物店、鮮魚店、雑貨店など約60店がひしめく大きな屋台村は、「高知の食や文化、人情、人となり」をひろめる」ことを目的に1998年にオープン。まるでアジアの市場のような混沌とした雰囲気が魅力です。ここでは高知の名物や庶民的なグルメが味わえ、昼間からお酒を飲むお客さんが多いのも、酒国・土佐ならではの風景です。テーブルが並び飲食エリアでは相席をいとわず、わいわい明るく大らかに飲んで食べて喋るのがオススメの楽しみ方です。



池公園の広い敷地で行われ、開放的な空間。子どもの遊具が揃うわんぱく広場も近くにありま。

とにかく安心、安全な商品が揃っています。農産物はすべて農業、化学肥料は使わず、加工食品は無添加。旬の農産物、それを使ったお弁当、天然酵母パン、海産物の天ぷらやフライ、スイーツ、有機珈琲、雑貨、青空マッサージなど、魅力的なお店が毎週約50店並びます。出店者は自分で作ったものに誇りを持って販売しているので、質問すると情熱的に語ってくれるはず。そんなやり取りもぜひお楽しみください!



高知オーガニックマーケット 代表世話人 生野宜宏さん



手づくりのお菓子を食べてくださいね。

TEL.088-840-6260
 (高知オーガニックマーケット出店者組合)
 高知市池(高知県立池公園内) 土曜、8:00～14:00 (7月～8月は～13:00) 荒天中止 130台(無料)
 高知ICから車で約15分、MY遊バス「住吉池前」下車すぐ



黒潮町入野の土佐西南大規模公園で開催される屋外マーケットには、新鮮な農作物や手づくりの加工品・工芸品が並びます。どのお店の商品にも作り手の思いが詰まっているから、お店の人とやり取りをしながらの買い物で楽しさは倍増。絵本の読み聞かせやライブなどのイベントも不定期で開催されています。



土佐の鯉節発祥の地、そしてジョン万次郎が船出をした宇佐の漁協の一角で20年を越えて開催される市は、現在4、5軒の出店ながら、市を絶やさないとする心意気が溢れています。すり身の天ぷらは1個50円、ずっと変わらぬ味と値段。地元どりの魚の寿司に自家栽培のかんきつ、じゃこなどの塩干物、手造り総菜やお弁当、手芸品が並びます。

池公園の土曜市 高知オーガニックマーケット

農ある高知に暮らす幸せ
 南国土佐の天然色の空の下、高知市池で毎週土曜日に開かれている「池公園の土曜市 高知オーガニックマーケット」。「有機」をコンセプトに、無農薬の農産物や無添加の加工食品作りに取り組む人たちが出店者となり、2008年、日本で初めての毎週開催のオーガニックマーケットとしてスタートしました。安心で安全にこだわったお店が並んでいて、小さな子どもを持つお母さんたちに人気です。Uターン、Iターンして来た農業者も多く、農ある高知に暮らす幸せを味わえる市です。自然に囲まれた公園なので、のんびりとした時間を過ごせます。

コロロが、わあっと喜ぶ自然体験

高知はアドベンチャーワールドだ。

高知には豊かな海と山と川があります。だから、高知は第一級のアウトドアパラダイス。こうちじんの遊び方、遊び場所を、ご紹介します。



高知の自然は最高の遊び相手

険しい四国山地を背に、目の前に太平洋が広がる南国高知は自然の宝庫。東の室戸から西の足摺まで横に長く、山川、海と第一級の自然が勢揃いしています。県内のあちらこちらには遊び場所が数多く点在し、いろいろな遊び方が楽しめます。我らこうちじんとっては、子どもの頃からこの自然が最高の遊び相手。自然から大らかなことをいっぱい学んできました。そんな自然との遊び方は、こうちじんのもっとも得意とする分野。

「コロロが「わあ」と歓声をあげるような自然体験、わくわくする冒険体験が待っています。」



高知の川は人を遊ばせてくれる川

高知には、大きな工場も大都会がありません。けれど、その分、川がきれい。県内には日本最後の清流と呼ばれる四万十川をはじめ、水質日本一に輝いた仁淀川や吉野川など、県内どこに行っても清流ばかり。川を遊べば、無数の小さな支流や美しい渓谷に出会えます。

川遊びも盛りだくさん。泳いで遊べるのはもちろん、溪流釣りやカヌー、ラフティングなどが楽しめます。渓谷では沢登りや、キャニオニングも楽しめます。

また、魚や生き物の種類が多いことも高知の川を自慢できる理由のひとつ。アユやアメゴ釣りの季節を待ちわびる人もたくさんいます。高知の川で、人と川の距離の近さを感じてください。



カヌー

仁淀川や四万十川をカヌーに乗って一漕ぎすれば、開放的な景色と水面を滑るような感覚に、新鮮な驚きと感動が無限大です。



川遊び

水も空気もキレイな高知県の川では、潜ったり魚を捕ったり、沢を登ったり、自然の川の力強さを体感できます。透明度を誇る高知ならではの、川の楽しみ方をどうぞ。

溪流釣り

初夏といえる5月、6月は、釣り人がざわめく鮎釣りの解禁日です(12月の落ち鮎漁もあり)。また溪流釣りの醍醐味であるアメゴ(アマゴ)釣りは一部の河川をのぞき3月から。どちらも県内外から大勢の人が訪れます。

ここで体験できます!

施設名	エリア	カテゴリ	お問い合わせ
魚梁瀬山の案内人クラブ	安芸・室戸	SUP	☎080-2935-0891
高知 SUP&SURF	物部川	SUP	☎080-4230-4138
SORAMIL(さめうら湖ベース)	嶺北	カヌー SUP	☎0887-72-9087
大豊町 吉野川ラフティング 民間事業者が多数あります。	嶺北	ラフティング	大豊町観光開発協会 ☎0887-79-0108
モンベル アウトドアヴィレッジ本山	嶺北	ラフティング 川遊び	P.44へ
B&M SURF&CAFÉ	仁淀川	SUP	☎088-856-2267
土佐和紙工芸村「くらうど」リパークルーズ	仁淀川	カヌー ラフティング SUP	P.48へ
スッゴイスポーツ	仁淀川	SUP	☎0889-39-1868
フィールドネット仁淀川	仁淀川	川遊び SUP	☎090-9779-7459
スノーピークかわの駅おち	仁淀川	カヌー	☎0889-20-9666
仁淀ブルーふるさと体験センター	仁淀川	カヌー	☎090-3900-0371
Niyodo Adventure	仁淀川	ラフティング	☎080-5026-3288
仁淀川アウトドアセンター	仁淀川	SUP	☎0889-20-9619
有機高揚	仁淀川	SUP ラフティング	☎070-1047-0248
高知SUP同好会	仁淀川	SUP	☎090-2823-2932
四万十川・川遊び公園 ふるさと交流センター	奥四万十	カヌー ラフティング 川遊び	P.57へ
四万十・川の駅 カヌー館	四万十・足摺	カヌー ラフティング	P.57へ
四万十カヌーとキャンプの里かわらっこ	四万十・足摺	カヌー SUP	P.57へ
withRIVER	四万十・足摺	カヌー SUP	☎0880-49-0119
カヌーしまんとベース	四万十・足摺	カヌー	☎0880-49-0113
SORAMIL(四万十ベース)	四万十・足摺	SUP	☎0887-72-9087
川坊主	四万十・足摺	カヌー	☎080-2509-4649
オケラアドベンチャーズ四万十	四万十・足摺	カヌー	☎070-4487-8637

ラフティング インストラクター 金原隆生さん

ラフティングで川を下っていくと、目線の高さが川面とほとんど一緒になり、両サイドに見える山や鳥の鳴き声などの自然に包まれていく感じがします。中でも仁淀川は圧倒的に透明度が高く、泳いでいる魚もよく見えますよ。



ラフティング

8人乗りの特殊なゴムボートに乗り込み、みんなで力を合わせて漕いで急流を下っていきます。激しいわりに危険が少なく、ラフティングに最適な吉野川をはじめ、仁淀川、四万十川でも体験できます。



シーカヤック

パドルで漕ぐ小舟に乗って、気持ちいい海風と太平洋の波を感じながら、まるで広い海を独り占めにした気分を体験できます。奈半利、夜須などで海の散歩をしてみたいかですか。インストラクターもいるので初心者でも安心です。

シーカヤック インストラクター
植田和正さん

海と空が広がる世界に浸れます。その開放感は抜群で、波に乗っている感じも楽しいです。湾内は穏やかで初心者も大丈夫。外海は見た目以上に波があり、スリルもあります。



アドベンチャーワールド 高知の海

海は超一流の遊び場

東西約700キロの長い海岸線を持つ高知県は、海洋レジャーのスポットとして絶好の場所が多く、ダイビングスポット、サーフィンスポットとしても超一流。全国からダイバーやサーファーが訪れています。海では太平洋にザブンと飛び込んで泳ぐだけでなく、シュノーケリングやダイビングで海中の美しいサンゴや色



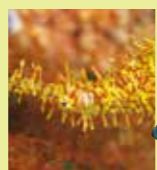
大小さまざまな海洋生物を手に触れそうな距離に感じながら、神秘的で美しい海の世界を遊泳できます。沖の島や柏島などがダイバーに人気の注目スポットです。

シュノーケリング・ダイビング

本格的なダイビングはもちろん、シュノーケリングでは海に浮かび、気軽に海面をのぞいて楽しむことができます。海底に広がるサンゴ礁やキビナゴの大群、サンゴに群がるかわいい魚たちが出迎えてくれます。

サンゴと魚の楽園

シュノーケリングなどで県内各地でサンゴを見ることができ、高知、出会う魚も実に豊富。柏島エリアでは日本で最も多くの魚種が棲息しているそうです。



ここで体験できます!

海水浴

白浜海水浴場、ヤ・シバーク、興津海水浴場をはじめ、高知は海水浴スポットが点在しています。どのスポットも海の透明度が高いのが特長で、思わず長居したくなることでしょう。

ホエールウォッチング

体長10mを超えるクジラや、可愛いイルカたちの群れ。土佐湾ではさまざまなクジラをウォッチングすることができます。日常とは違う、大自然の中で出会う特別な体験は、まさに感動のひとつです。

ここで体験できます!



施設名	エリア	お問い合わせ
室戸ホエールウォッチング	安芸・室戸	☎090-1009-4225 (末弘丸・長岡) ☎090-3183-9083 (海皇丸・山下)
宇佐ホエールウォッチング協会	仁淀川	☎088-856-1133 ☎090-3782-2554 (鳴滝)
大方ホエールウォッチング	四万十・足摺	☎0880-43-1058
窪津漁協ホエールウォッチング・イルカウォッチング	四万十・足摺	☎0880-82-7111
ジョン万ホエール&イルカウォッチング	四万十・足摺	☎0880-82-1456 (竹本)

施設名	エリア	カテゴリー	お問い合わせ
白浜海水浴場	安芸・室戸	海水浴	P.30
奈半利町海浜センター 海辺の自然学校	安芸・室戸	シーカヤック シュノーケリング SUP	P.31
オランクダイバーズ	安芸・室戸	SUP ダイビング	☎0887-29-3566
ヤ・シバーク	物部川	海水浴	P.35
YASU海の駅クラブ	物部川	シーカヤック シュノーケリング SUP	P.35
COMODO URANOUCI	奥四万十	シーカヤック SUP	☎080-6378-9781
興津海水浴場	奥四万十	海水浴	☎0880-25-0632
四万十ダイブ	奥四万十	ダイビング	☎080-5663-9581
LOGOS PARK SEASIDE KOCHI SUSAKI	奥四万十	キャンプ	P.51
スノーピーク土佐清水キャンプフィールド	四万十・足摺	キャンプ	P.54
竜ヶ浜キャンプ場	四万十・足摺	シュノーケリング	P.55
大月エコロジーキャンプ場	四万十・足摺	シュノーケリング	P.55
うぐるBOX	四万十・足摺	シュノーケリング	☎080-4410-2441
竜串ダイビングセンター	四万十・足摺	シュノーケリング ダイビング	☎0880-85-0790
マリクラブジョイ	四万十・足摺	シーカヤック	☎0880-85-0137
DIVING-PRO-SHOPパシフィックマリ	四万十・足摺	ダイビング	☎0880-65-7426
アクアス	四万十・足摺	ダイビング	☎0880-76-0100
フィンハウス	四万十・足摺	ダイビング	☎0880-76-0088
マリンドリーム柏島	四万十・足摺	ダイビング	☎0880-76-0260
Smiley Dive	四万十・足摺	ダイビング	☎0880-79-0260



キャンプ

県東部から西部まで多数ある高知のキャンプ場。山・川・海に囲まれた大自然、空気の澄んだ空の下、日常を忘れて自由な時間を過ごせます。バーベキューのおいしさや満天の星の美しさは格別です。



ハイキング

大自然の中を、気軽に楽しく歩けます。高知ならではの坂本龍馬脱藩の道や、県内3か所にあるセラピーロードなど、テーマに沿ってガイドさんと一緒に歩くのもオススメです。

山歩きのお伴い。

四国カルスト天狗高原にある森林セラピーロード。そのスタート地点となる星ふるヴィレッジ TENGU では、有料のガイドや身体に優しい地元食材を使った「セラピー弁当(前日までに予約)」を頼めます。

パラグライダー

足が地面から離れ、空を飛ぶ感動は言葉になりません! 吾川スカイパークは風が比較的に安定しているため、インストラクターの指導のもと、初心者でも体験ができます。



ここで体験できます!

施設名	エリア	カテゴリー	お問い合わせ
MUROTO base55	安芸・室戸	キャンプ	☎0887-98-7011
安田川アユおどる清流キャンプ場	安芸・室戸	キャンプ	☎0887-39-2266
ゆとりすとパークおおとよ	嶺北	キャンプ	P.43
自然王国 白滝の里	嶺北	キャンプ	P.43
モンベル アウトドアヴィレッジ本山	嶺北	キャンプ	P.44
ふれあいの里なめかわ	嶺北	キャンプ	☎0887-76-3017
吾川スカイパーク	仁淀川	パラグライダー	P.47
スノーピークかわの駅おち	仁淀川	キャンプ	☎0889-20-9666
天狗高原セラピーロード	奥四万十	ハイキング	☎0889-62-3188
四万十オートキャンプ場 ウエル花夢	奥四万十	キャンプ	P.57
四万十川・川遊び公園 ふるさと交流センター	奥四万十	キャンプ サイクリング	P.57
オートキャンプ場とまろっと	四万十・足摺	キャンプ	P.57
四万十・川の駅 カヌー館	四万十・足摺	キャンプ サイクリング	P.57
四万十カヌーとキャンプの里かわらっこ	四万十・足摺	キャンプ サイクリング	P.57

アドベンチャーワールド 高知の山



高知の山はふとこころが深い。山のイメージが強い高知ですが、いざ高知に来てみると山の多さに驚くという人が多くいます。高く険しい高知の山々は昔から「四国の屋根」とも呼ばれていて、本格的な登山はもちろん、初心者でも楽しめるトレッキングやハイキングなど、登山者レベルに合わせた山を選ぶことができます。



また、仁淀川町吾川にはパラグライダー場があり、空中散歩も楽しめます。各地の山の施設も充実していてキャンプ場やロッジもあり、そこを拠点にバードウォッチングやネイチャーハント、森林浴もまた、山の尾根や林道をオフロードバイクで走破するワールドな山旅も人気です。自転車で山里をめぐる新しいチャリ旅もおすすめです。



サイクリング

のんびりペダルを漕げば、鳥の鳴き声や見過ごしがちな風景、地域の人々の暮らしに出逢えるはず。高知県内各所では、レンタサイクルもご用意しています。

高知県サイクリング協会 理事長
山根由紀子さん

サイクリングは五感で楽しむスポーツですね。距離・勾配・四季を体感しながら、地域の人との会話、山や海、町の匂いなど、すべてが掛け算で、無限大の楽しさがあります。




歴史に大きな足跡を残したこうちじん 土佐は歴史も偉人もおもしろい。

高知を旅していると、あちこちで小説やドラマなどで見覚えのある偉人たちに出会えます。歴史も偉人も魅力的でおもしろい高知です。


四国をほぼ統一
長岡郡岡豊(現・南国市)を本拠に土佐国内の有力国人を次々攻め、念願の土佐統一を果たしたが、秀吉の四国征伐に合い降伏し、土佐二国のみを所領とする。長宗我部検地帳は貴重な文化遺産資料。

長宗我部元親
(1538-1599)



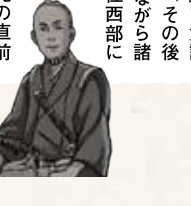
郷士
維新のさきがけ、天忠組総裁
高岡郡津野山郷(現・津野町)の庄屋の生まれ。土佐勤王党の一員。一度の脱藩の後、孝明天皇の大和行幸を護衛するべく天忠組を組織し大和で拳士。尊王攘夷のさきがけとなった。しかし政変により行幸は中止、大義を失い幕府軍に追われ戦死した。

吉村虎太郎
(1837-1863)



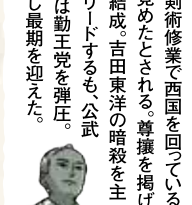
高潔の仁、剣の達人
幡多郡中村(現・四万十市)徒士の家の生まれ。西日本で名高い「大石道場」で免許皆伝を短期間で得、その後も文武研鑽に励みながら諸国を見て回る。土佐西部における勤王党の首領格的存在で、家塾には千人以上の門弟を集めた。死の直前の龍馬の手紙にも、その名が出てくる。

樋口真吉
(1815-1870)



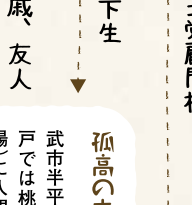
死後、名誉回復に尽力
土佐勤王党のリーダー
家は下士の中では上位にあたる白札格の郷士。剣術を学び、江戸に出て桃井春蔵(桃井道場)の門下生となり剣士として有名になった。その後、剣術修業で西国を回っている頃に尊王攘夷の志士として自覚めたとされる。尊攘を掲げ仲間らと土佐勤王党を結成。吉田東洋の暗殺を主導するなど、時藩政をリードするも、公武合体派の前藩主・容堂公は勤王党を弾圧。武市も捕らえられ、切腹し最期を迎えた。

田中光顕
(1843-1939)



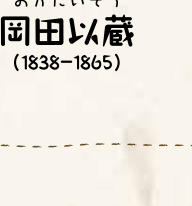
脱藩を持ちかける
勤王党顧問格
武市半平太に剣を学び、江戸では桃井春蔵(桃井道場)に入門。帰国後は武市らと共に中国・九州諸藩を回り剣技を磨いた。土佐勤王党に加盟し、対立する多くの人に天誅を下したが、捕えられ拷問にかけられると暗殺の罪を自白、打ち首となった。

岡田以蔵
(1838-1865)



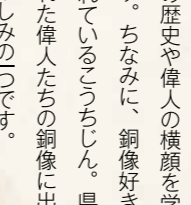
高潔の志士
武市半平太に剣を学び、江戸では桃井春蔵(桃井道場)に入門。帰国後は武市らと共に中国・九州諸藩を回り剣技を磨いた。土佐勤王党に加盟し、対立する多くの人に天誅を下したが、捕えられ拷問にかけられると暗殺の罪を自白、打ち首となった。

坂本龍馬
(1835-1867)




龍馬の結婚相手
薩長同盟成立後の寺田屋遭難では龍馬に危険を知らせ救う。西郷の勧めで龍馬の負傷療養のために共に薩摩へ渡ったが、これは日本初の新婚旅行とも言われている。龍馬死後、一時期妹夫婦を頼って安芸郡和食村(現・芸西村)で暮らした。

おりょう
(1841-1906)



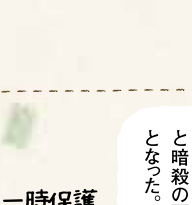
幕末から昭和へ
志士達の思いをつないだ
土佐を脱藩した後は長州に身を寄せ、国事に奔走。陸援隊で中心的な役割を果たすと、維新後は明治政府に仕え、11年間にわたり宮内大臣を務めた。晩年は維新の烈士の顕彰に尽力し、また志士ゆかりの品々を収集。故郷・佐川町の青山文庫等に収められている。

中岡慎太郎
(1838-1867)



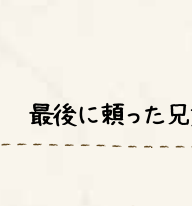
幕末を駆け抜けた
高知城下本丁(目・現・高知市上町)に生まれ、若い時から剣術を学び、江戸で北辰一刀流の目録を伝授された。帰国後土佐勤王党に加わり、28才で脱藩。幕臣・勝海舟の海軍塾を手伝い、大久保翁、越前藩主・松平春嶽らの知遇を受けた。海軍塾解散後、長崎で薩摩の応援を得て亀山社中(後の海援隊)を営みながら薩長同盟に尽力。た船中八策を起草し、藩を動かして大政奉還を実現した。その翌月、京都近江屋で中岡慎太郎と共に凶刃に倒れた。

坂本龍馬
(1835-1867)




海援隊経理など
三菱グループの創業者
地下浪人の家の出だが、勉学に励み、吉田東洋の門下生となり才を認められた。その後、郷土株を取得し、後藤象二郎に抜擢され土佐商會に赴任、実力を発揮した。明治4年に藩の施設を譲り受け、三菱商會を設立して、三菱グループの礎を築いた。

岩崎彌太郎
(1834-1885)




幕末を駆け抜けた
高知城下本丁(目・現・高知市上町)に生まれ、若い時から剣術を学び、江戸で北辰一刀流の目録を伝授された。帰国後土佐勤王党に加わり、28才で脱藩。幕臣・勝海舟の海軍塾を手伝い、大久保翁、越前藩主・松平春嶽らの知遇を受けた。海軍塾解散後、長崎で薩摩の応援を得て亀山社中(後の海援隊)を営みながら薩長同盟に尽力。た船中八策を起草し、藩を動かして大政奉還を実現した。その翌月、京都近江屋で中岡慎太郎と共に凶刃に倒れた。

坂本龍馬
(1835-1867)




維新のために走り続けた男
安芸郡北川郷(現・北川村)出身で、庄屋の生まれ。参加した土佐勤王党の弾圧が始まってからは脱藩して国事に奔走。薩長同盟に尽力し、板垣退助と西郷隆盛の仲を取り持ち薩土密約を結ばせた。尊王討幕を唱え陸援隊を結成し隊長を務めたが、京都の近江屋で龍馬と共に刺客の手に倒れた。

中岡慎太郎
(1838-1867)



幕末を駆け抜けた
高知城下本丁(目・現・高知市上町)に生まれ、若い時から剣術を学び、江戸で北辰一刀流の目録を伝授された。帰国後土佐勤王党に加わり、28才で脱藩。幕臣・勝海舟の海軍塾を手伝い、大久保翁、越前藩主・松平春嶽らの知遇を受けた。海軍塾解散後、長崎で薩摩の応援を得て亀山社中(後の海援隊)を営みながら薩長同盟に尽力。た船中八策を起草し、藩を動かして大政奉還を実現した。その翌月、京都近江屋で中岡慎太郎と共に凶刃に倒れた。

坂本龍馬
(1835-1867)



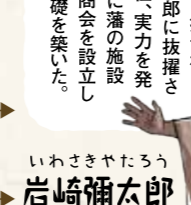
幕末を駆け抜けた
高知城下本丁(目・現・高知市上町)に生まれ、若い時から剣術を学び、江戸で北辰一刀流の目録を伝授された。帰国後土佐勤王党に加わり、28才で脱藩。幕臣・勝海舟の海軍塾を手伝い、大久保翁、越前藩主・松平春嶽らの知遇を受けた。海軍塾解散後、長崎で薩摩の応援を得て亀山社中(後の海援隊)を営みながら薩長同盟に尽力。た船中八策を起草し、藩を動かして大政奉還を実現した。その翌月、京都近江屋で中岡慎太郎と共に凶刃に倒れた。

坂本龍馬
(1835-1867)



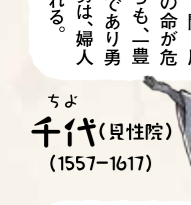
幕末を駆け抜けた
高知城下本丁(目・現・高知市上町)に生まれ、若い時から剣術を学び、江戸で北辰一刀流の目録を伝授された。帰国後土佐勤王党に加わり、28才で脱藩。幕臣・勝海舟の海軍塾を手伝い、大久保翁、越前藩主・松平春嶽らの知遇を受けた。海軍塾解散後、長崎で薩摩の応援を得て亀山社中(後の海援隊)を営みながら薩長同盟に尽力。た船中八策を起草し、藩を動かして大政奉還を実現した。その翌月、京都近江屋で中岡慎太郎と共に凶刃に倒れた。

坂本龍馬
(1835-1867)




内助の功、婦人のがみ
貧しい暮らしの中、一豊のために駿馬を買ったという逸話は有名。また、関ヶ原の戦いの直前、自らの命が危機にさらされながらも一豊を助けるなど、聡明であり勇気兼ね備えた姿勢は、婦人のかみとたたえられる。

千代(見性院)
(1557-1617)



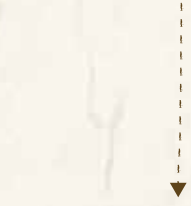
幕末回覧のム
土佐藩の15代藩主藩政改革を行い、公武合体論を唱える吉田東洋らを抜擢。それに反発する土佐勤王党を弾圧するも、後藤象二郎の進言により、將軍の徳川慶喜に大政奉還を建白した。酒に漢詩を愛し、「鯨海酔候」を名乗り詩文に親しんだ。

山内容堂
(1827-1872)



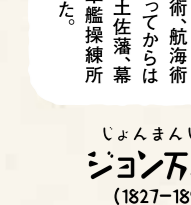
幕末回覧のム
土佐藩の15代藩主藩政改革を行い、公武合体論を唱える吉田東洋らを抜擢。それに反発する土佐勤王党を弾圧するも、後藤象二郎の進言により、將軍の徳川慶喜に大政奉還を建白した。酒に漢詩を愛し、「鯨海酔候」を名乗り詩文に親しんだ。

山内容堂
(1827-1872)



幕末回覧のム
土佐藩の15代藩主藩政改革を行い、公武合体論を唱える吉田東洋らを抜擢。それに反発する土佐勤王党を弾圧するも、後藤象二郎の進言により、將軍の徳川慶喜に大政奉還を建白した。酒に漢詩を愛し、「鯨海酔候」を名乗り詩文に親しんだ。

山内容堂
(1827-1872)



土佐の偉人 ゆかりの地

柱 沖

高知市立坂本龍馬記念館

高知市 P. 38
高知市 P. 38
高知市 P. 38



龍馬の誕生日であり命日の11月15日に、毎年ここで龍馬誕生祭が行われる。

高知市上町1丁目
088-803-4319
088-803-4319
なし 高知ICから車で約20分、路面電車「上町一丁目」下車すぐ



龍馬がよく足を運んだ場所の一つ。現在も当時の姿が残っている。

高知市柴巻381
088-803-4319
088-803-4319
なし 高知ICから車で約20分、路面電車「上町一丁目」下車すぐ



田中旧邸の近くにある八畳岩で、龍馬と良助は将家について語り合った。

高知市柴巻381付近(田中良助旧邸すぐ)
088-803-4319
088-803-4319
なし 高知ICから車で約25分、路面電車「旭町一丁目」下車、徒歩約10分



山手町の丹中山に龍馬の父八平直足、姉乙女坂本家一族が眠っている。

高知市山手町(墓地公園内)
088-832-7277
088-832-7277
なし 高知ICから車で約25分、路面電車「旭町一丁目」下車、徒歩約10分



脱藩を決意した龍馬が、出発前に詣でた。毎年3月下旬に脱藩祭を開催。

高知市神田
088-803-4319
088-803-4319
なし 高知ICから車で約30分



高知城(高知市)



山内一豊像(高知市)



坂本龍馬像(高知市)

岩崎彌太郎



三菱グループの創業者、彌太郎の生誕150年を記念して建てられた。

安芸市井ノ口甲一ノ宮
0887-34-8344
0887-34-8344
なし 南国ICから車で約50分、元氣バス「一ノ宮」下車すぐ

安芸市立歴史民俗資料館

安芸市立歴史民俗資料館
P. 32

樋口真吉

四万十市郷土博物館

四万十市郷土博物館
P. 56

岡田以蔵



非凡な剣技を身につけて「人斬り以蔵」と呼ばれた岡田以蔵が眠る。

高知市菊野北町1丁目
088-803-4319
088-803-4319
なし 高知ICから車で約5分、とさでん交通バス「サニーマーケット」下車、徒歩約10分

武市半平太



横浪スカイラインを中ほどまで行くと、高さ約3mの半平太像がある。

須崎市浦ノ内須ノ浦
0889-42-3951
0889-42-3951
なし 須崎東ICから車で約25分



半平太の命日である5月11日には、ここで墓前祭が行われる。

高知市仁井田吹井3021
088-803-4319
088-803-4319
なし 高知ICから車で約30分、とさでん交通バス「瑞山神社前」下車すぐ



旧邸そばの前山に瑞山神社があり、その上が墓地。夫人の墓と並んでいる。

高知市仁井田吹井3021
088-803-4319
088-803-4319
なし 高知ICから車で約30分、とさでん交通バス「瑞山神社前」下車すぐ



武市半平太(瑞山)の業績を伝える記念館。

高知市仁井田吹井3021
088-803-4319
088-803-4319
なし 高知ICから車で約30分、とさでん交通バス「瑞山神社前」下車すぐ

ジョン万次郎



生誕地にある石碑には顔写真が入り、生家は地元有志の募金などで復元。

土佐清水市中浜
0880-82-9027
0880-82-9027
なし 土佐くろしお鉄道「中村」から車で約80分、高知西南交通バス「中の浜」下車すぐ



足摺岬のランドマークとなるジョン万次郎像は、記念撮影ポイント。

土佐清水市足摺岬
0880-82-3155
0880-82-3155
なし 土佐くろしお鉄道「中村」から車で約70分、高知西南交通バス「足摺岬」下車すぐ

ジョン万次郎資料館

ジョン万次郎資料館
P. 55

吉村虎太郎



銅像の脇には、津野町出身の志士の碑と、虎太郎の両親の墓がある。

高知市津野町力石
0889-62-2258
0889-62-2258
なし 須崎中央ICから約50分、高知高陵交通バス「東津野役場前」下車すぐ

吉村虎太郎邸

吉村虎太郎邸
P. 51

中岡慎太郎



室戸岬、乱雑遊歩道の入口には、大海原を見据える慎太郎像がある。

室戸市室戸岬町
0887-22-0574
0887-22-0574
なし 土佐くろしお鉄道「奈半利」から車で約45分、高知東部交通バス「室戸岬」下車すぐ

中岡慎太郎館

中岡慎太郎館
P. 30

山内一豊・千代、山内容堂



幕末に建てられた山内家の足軽長屋。国指定重要文化財建造物に指定。

高知市廣匠町1-3-35
088-832-7277
088-832-7277
なし 高知ICから車で約15分、路面電車「県庁前」下車、徒歩約5分

高知城

高知城
P. 40

田中光顕

佐川町立青山文庫

佐川町立青山文庫
P. 47

おりょう



龍馬の妻となった女性。龍馬の死後、妹が嫁いだ芸西村で一時暮らした。

安芸郡芸西村琴ヶ浜
0887-33-2400
0887-33-2400
なし 南国ICから車で約35分、土佐くろしお鉄道「和食」下車、徒歩約10分

坂垣退助



分骨がこの地に埋葬され、隣に並ぶ妻の墓とともに眠る。

高知市菊野東町20-10の先
088-803-4319
088-803-4319
なし 高知ICから車で約10分、JR「菊野」下車、徒歩約10分

坂垣退助像



1956年に再建除幕。題字は当時の内閣総理大臣吉田茂の書。

高知市丸ノ内高知公園
088-803-4319
088-803-4319
なし 高知ICから車で約15分、路面電車「高知駅前」下車、徒歩約5分

土佐神社



元親公が再建し、凱旋報賽社となる。社殿は入母屋式建築になっている。

高知市一宮しなな2-16-1
088-845-1096
088-845-1096
なし 高知ICから車で約10分、とさでん交通バス「一宮東門」下車すぐ

長宗我部元親



元親公没後400年を記念して建立。台座を含めて約7メートルの高さ。

高知市長浜6600
088-841-2464
088-841-2464
なし 高知ICから車で約30分

高知県立歴史民俗資料館



高知県立歴史民俗資料館

高知市長浜6600
088-803-4319
088-803-4319
なし 高知ICから車で約30分

高知県立歴史民俗資料館

高知県立歴史民俗資料館
P. 36

龍馬さんの時代から 今も変わらぬ土佐人気質

高知のまちを歩けば、今でも「わしのひじいさんが鏡川で泳ぎゆう龍馬を見たと言いつた」とか、「ばあちゃんの家は龍馬さんの借書があった」といった工筆ノードを耳にすることがあります。まさに残る幕末維新期の記憶です。それにしてもなぜ、幕末土佐はあれほどまでに熱く沸騰し、志士たちはニッポンの夜明けに向かつて走って行ったのでしょうか。関ヶ原の戦い後、土佐はそれまでの長宗我部氏に代わり、遠州(現在の静岡県)掛川からやってきた山内一豊によって治められるようになりました。他国からやってきた土佐と、長宗我部氏の家来



武市半平太像(須崎市)



中岡慎太郎像(北川村)



ジョン万次郎像(土佐清水市)

だった郷士に分かれ、その身分格差は厳しいものだったそうです。その約260年間、幕末の変革のエネルギーとして一気に吹き出したのだといわれています。その影響か、こうちじんは今でも反骨精神が強く、いごっそう(頑固者)の多い県民性です。地形的にバリエードのような四国山地に他国と遮られた高知は、海と山の両方に恵まれ、温暖な気候も相まって独自の文化が育ってきました。高知県民は基本的に龍馬のように新しいモノ好きで、陽気で楽天的。見栄っ張り、ちよつとお調子者です。あまり小さなことにはこだわりません。一方、人見知りな一面や、辛抱強く、同時に負けず嫌いなところがあります。自分のことを先に考えるのは恥とされる文化もあり、一旦、こうだと思えば突っ走る。まるで維新の志士たちのようです。男勝りな性格の土佐の女性を「はちきん」と言い、龍馬の姉・乙女えやん、女性の選挙参政権をめぐって戦った民権ばあさんこと、楠瀬喜多などがその象徴です。土佐の女性は明るく強く働き者で、今日もカラカラ笑いながら男たちの尻を叩いています。人なつっこい県民性ですので、一度一緒に酒を飲むと「友達じゃき」と言い、三回飲むと「親戚みたいなもんよ」と言い出したりします。楽天的で愛嬌のある人々が住む高知なのです。

よつちよれ、よつちよれ、
こうちじんが踊る。

1954年に始まった高知発祥の「よさこい祭り」は、こうちじんにとって、踊る夏の風物詩。よさこい祭りの基本ルールを踏まえつつ、毎年、チームごとに衣装や音楽、振付けを変えながら進化し、今や世界に広がる祭りです。



写真提供：よさこい祭振興会



高知の祭りよさこい

夏が近づくにつれ、こうちじんの血が騒ぐ、高知発祥のよさこい祭り。1954(昭和29)年、当時の不景氣風を吹き飛ばし、高知市民を元気づけようと始まりました。毎年8月9日から12日にかけて高知市で開催されるよさこい祭りには、県内外から約2万人もの踊り子が参加。街は祭りの熱気に包まれます。よさこいに惹かれて高知に「よさこい移住」してこる人もいます。エネルギーシユなよさこいの魅力は今では世界に広がり、日本全国2000か所以上の祭りやイベントで踊られるほか、国境を越えて各国からも踊り子が高知へ来て交流を深めています。



高知よさこい情報交流館 館長 佐伯泰典さん

よさこい祭り期間、高知の街は非日常な空間になります。踊る側も観る側も熱気に包まれ、街全体にエネルギーが満ち溢れます。その雰囲気こそが、多くの人を惹きつけてやまない、よさこいの魅力なんです。



競演場スタッフ オウエン・ウエイドさん

2013年からよさこい祭りの会場になる商店街のスタッフの一員として、バスの誘導などを行っています。こんな有名なお祭りに参加できて、面白いしラッキー。私はもう外国人ではなく、こうちじんになっています。



よさこい移住人 宮崎美春さん

中学1年生の時に高知でよさこい全国大会を観て、鳥肌がたつほど感動して、将来は高知に住もうと決心しました。高校から地元の石川県を離れ高知で暮らしています。移住というより、よさこいを踊りたいだけなんです。

こうちじんが語る 安芸・室戸の自慢。

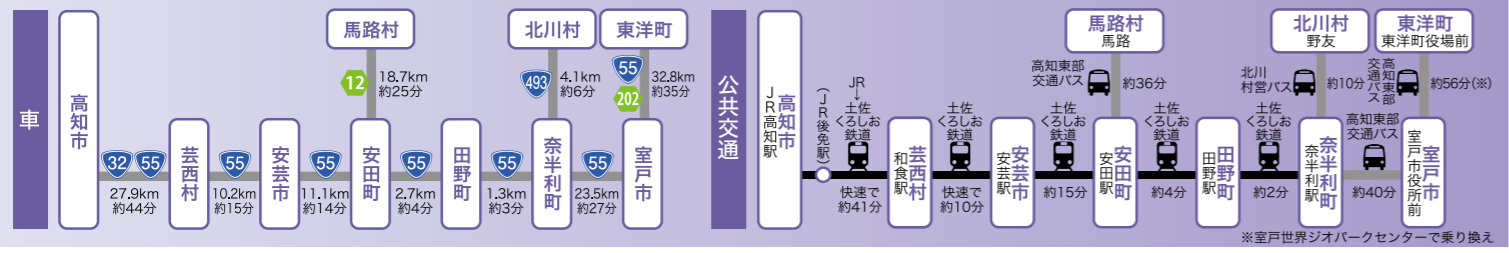
安芸・室戸



高知県東部地域、室戸ユネスコ世界ジオパークや森林鉄道遺産、モネの庭をはじめ、世界に発信できる注目スポットが集うエリア。



ACCESS 安芸・室戸エリアへのアクセス情報



きたがわむら にわ
北川村「モネの庭」マルモッタン
TEL.0887-32-1233



画家クロード・モネの愛したフランス・ジヴェルニーにある庭園を再現した、世界に2つだけのモネの庭。モネの描いた絵画の風景が広がる。



スタッフ 西山純子さん

安芸郡北川村野友甲1100 9:00~17:00 6月~10月の第1水曜、12月~2月末 1,000円 100台(無料) 南国ICから車で約70分、北川村営バス「モネの庭」下車すぐ

QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載)

※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館~閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分~1時間前です。ご注意ください。

※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

海の駅東洋町

TEL.0887-23-9955



ここで売っているほとんどの品物は地元で生産されているので新鮮、しかも安いと評判なんです。併設のレストランで使う食材も地元のものが多く、レストランで提供している地元の魚だけを使った日替お刺身定食は大変ご好評いただいています。

スタッフ 伊東美鈴さん

地元産の新鮮な食材や加工品の販売、パンフレット類の揃った観光案内コーナー、軽食やご当地メニューを味わえるレストランがある。

安芸郡東洋町白浜88-1 9:00~17:00 無休 175台(無料) 土佐くろしお鉄道「奈半利」から車で約70分、高知東部交通バス「海の駅東洋町」下車すぐ



MAP P28 D-2

白浜海水浴場

TEL.0887-29-3395 (東洋町産業建設課)

東洋町の海はサーフィンで有名ですが、ダイビングやシュノーケリングもおおすすめです。夏には、四国最大級の海上アスレチック「ビーチホッピング」も登場します。

東洋町総務課 松島壮志さん

安芸郡東洋町白浜 175台(無料) 土佐くろしお鉄道「奈半利」から車で約70分、高知東部交通バス「白浜」下車すぐ



7月から8月の海水浴シーズンになると、多くの人でにぎわう遠浅の砂浜海岸。周辺の海はマリンスポーツも盛ん。



MAP P28 D-2

日本遺産 ゆずとりんてつを巡るガイドツアー

TEL.0887-30-1865 (中芸のゆずと森林鉄道日本遺産協議会)

「中芸5町村のストーリー「森林鉄道から日本一のゆずロードへ」ゆずが香り彩る南国土佐・中芸地域の景観と食文化」は日本遺産に認定されました。森林鉄道の遺構跡やゆずロードを巡り、中芸地域の歴史に触れてみませんか?」

日本遺産中芸ゆずと森林鉄道ガイド协会会长 清岡荘司さん

1人〜5人まで5,000円(1人増えるにつき、1,000円プラス)ツアーバスの場合一日12,000円 半日6,000円 詳細はお問い合わせください。土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線 安田駅・田野駅・奈半利駅



中芸地域の歴史文化財や柚子料理が楽しめるコースなど、日本遺産のストーリーを交えながら解説するガイドツアー。

中岡慎太郎館

TEL.0887-38-8600



北川村に生まれた幕末の志士・中岡慎太郎の資料館。彼の業績や人物像をさまざまな資料で紹介している。

館の周辺に復元・公開されている生家と館内を合わせて、一時間ほどのガイドも承っています(要予約)。慎太郎ゆかりの史跡がたくさんありますので、ゆっくり散策も楽しめますよ。

学芸員 豊田満広さん

安芸郡北川村柏木140 9:00~16:30 火曜(祝日の場合は翌日) 500円 約13台(無料) 南国ICから車で約75分、北川村営バス「柏木」下車すぐ



MAP P28 B-3

室戸ユネスコ世界ジオパーク

TEL.0887-22-5161 (室戸ジオパーク推進協議会事務局)

2011年9月に世界ジオパーク認定。室戸市全域がジオパークであり、地質遺産とともに文化遺産や生態系の多様性などを楽しみながら学べる場所。



TEL.0887-23-1610

室戸ユネスコ世界ジオパークの情報拠点。展示やシアターでジオパークを紹介、ガイドツアーの受付もしている。ジオパーク体感ボックスも人気。

「ジオパークって何?」の疑問を解消して、わかりやすく楽しめるようにサポートする施設です。室戸ジオパークの大地の成り立ちを体験できるシアター、体験プログラムなどもあるので、室戸ジオパークにお越しの際は、まずこちらへお立ち寄りください。



室戸ジオパーク推進協議会 地理専門員 中村昭史さん

ダイナミックな地球の動きを実感できるのがジオパークです。太平洋に突き出た室戸半島は、海と陸が出会う場所。豪快な岩石海岸、360°のパノラマ、海の幸・山の幸を堪能して、大自然と一体になる感動を味わってください。

吉良川の町並み

TEL.0887-25-3670 (吉良川まちなみ館)



吉良川町並みガイド 青木正雄さん

10日前までに要予約 約33台(無料) 土佐くろしお鉄道「奈半利」から車で約20分、高知東部交通バス「吉良川学校通」下車すぐ

高知県で初めて国の重要伝統的建造物群保存地区に選定された町並み。町並みガイドと一緒に散策もできる。

明治期に建てられた土佐漆喰壁の商家や水切り瓦の蔵、河原石や浜石でつくられた外壁など、独特の景観はなかなかのもので、日本の懐かしい町並みを今に残している吉良川の良さを伝えたいですね。

むろと廃校水族館

TEL.0887-22-0815



飼育員 平野晴真さん

10月~3月の水曜(祝日、冬休み・春休み期間は営業) 入場500円、餌やり体験600円(当日現地受付のみ)、トレーナー体験2,000円・ドルフィンスイム9,000円(2カ月前から予約可能)など 20台(無料) 土佐くろしお鉄道「奈半利」から車で約40分、高知東部交通バス「むろと廃校水族館」下車

かつて小学校だった廃校をリノベーション。タッチプールや水槽エリア、25mプールを活用した屋外大水槽などで飼育展示。

跳び箱が水槽になるなど、遊び心がある水族館です。季節ごとに地元の漁師さんが室戸沖の魚を持って来てくれる(転入生)、入れ替える(転校生)ので、新しい出会いがあります。

室戸ドルフィンセンター

TEL.0887-22-1245



センター長 高橋絵里加さん

10月~3月の水曜(祝日、冬休み・春休み期間は営業) 入場500円、餌やり体験600円(当日現地受付のみ)、トレーナー体験2,000円・ドルフィンスイム9,000円(2カ月前から予約可能)など 20台(無料) 土佐くろしお鉄道「奈半利」から車で約40分、高知東部交通バス「室戸営業所」下車・徒歩約5分

イルカと遊ぶことを通じて心と身体をリフレッシュしてください。ここでは健康と美容をテーマにした施設です。特にドルフィンスイムは一緒に泳ぐドルフィンスイムまで、体験プログラムが盛りだくさん。

馬路村ふるさとセンター「まかいちよって家」

TEL.0887-44-2333

村の楽しみ方から道案内、山のことなど馬路村のことなら何でもまかいちよってや、安田川を眺めながら休憩もできます。馬路村へきたらまずはお立ち寄り下さい。

安芸郡馬路村ふるさとセンター 成さん

安芸郡馬路村馬路382-1 9:00~17:00 無休 7台(無料) 南国ICから車で約90分、高知東部交通バス「馬路橋」下車すぐ

魚梁瀬森林鉄道遺産

TEL.0887-44-2333

森林鉄道遺産の道と一緒に訪ねてみませんか? 100年以上前に築かれた技術の礎を丁寧に紹介します。きつと当時を想像できるはず。

馬路村ふるさとセンター 成さん

安芸郡馬路村とその周辺地域 1グループ4,000円(3時間以内) 詳細はお問い合わせください。 南国ICから車で約90分

魚梁瀬丸山公園

TEL.0887-43-2055 (集落活動センターやなせ)

懐かしのディーゼル機関車に乗って、風を感じながら公園内を走り抜けましょう。手づくりの木製乗車切符は森林鉄道体験乗車記念にお持ち帰りください。

集落活動センター 成さん

安芸郡馬路村魚梁瀬丸山 (体験乗車) 10:00~15:30 日曜・祝日以外(8月は土曜も運行) 乗車400円、運転体験1,000円 30台(無料) 南国ICから車で約120分

日本遺産 は日本遺産「森林鉄道から日本一のゆずロードへ」を構成する文化財の一部です。

QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載) ※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館〜閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分〜1時間前です。 ※定休日、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

※原則として2022(令和4)年12月に調査した料金を記載していますが、変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

あきかんこうじょうほう 安芸観光情報センター ～彌太郎ころごし社中～

2020年3月に岩崎彌太郎の足跡を追体験できるVR映像等を導入、パワーアップしてリニューアルオープン！より旅行を楽しめるよう、僕たちが観光のポイントを色々お知らせしています。

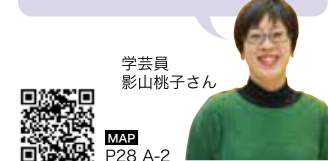


安芸市の観光情報、高知県東部の観光情報や宿泊施設、お食事処を案内する東部観光の窓口。土産物販品の販売、無料レンタサイクルもある。

安芸市矢ノ丸1-4-32 8:30～17:30
無休 無料 12台(無料)
南国ICから車で約50分、土佐くろしお鉄道「安芸」下車・徒歩約5分

あきしりつれきしみんぞくしりょうかん 安芸市立歴史民俗資料館

野良時計や土居廓中など、武家屋敷の名残をとどめた雰囲気ある町、安芸。その歴史をご覧いただける資料館です。ここでは、その昔、戦国の武将・安芸国虎の居城だった場所ですから、安芸の歴史を感じるには最適な場所でしょう。



土佐藩家老五藤家に伝わる武具・甲冑や美術工芸品などを中心に、安芸市の歴史にまつわる資料を収蔵した資料館。安芸城跡にあり、書道美術館が隣接。

安芸市土居953-イ 9:00～17:00
月曜(祝日の場合は開館) 330円 有(無料)
南国ICから車で約50分、元氣バス「野良時計前」下車・徒歩約10分

いわきぎやたらうせいか 岩崎彌太郎生家

三菱グループの礎を築いた岩崎彌太郎の生家。日本列島を模して置かれた庭石など、彌太郎の原点が垣間見える。

安芸市井ノ口甲一ノ宮 8:00～17:00 無休 無料 あり(無料)
南国ICから車で約55分、元氣バス「一ノ宮」下車すぐ

のらどけい 野良時計

明治20年頃、農作業をする人のために畠中源馬が米国製時計の仕組みを研究し、手づくりで製作した安芸市のシンボル。

安芸市土居638-4 外観は見学自由 30台(無料)
南国ICから車で約55分、元氣バス「野良時計前」下車すぐ

どいかちゆう 土居廓中

かつて城下町だった土居地区に残っている武家屋敷の町並み。一般公開されている野村家は無料で内部の見学もできる。

安芸市土居 30台(無料)
南国ICから車で約55分、元氣バス「野良時計前」下車すぐ

うちほらのとうげいかん 内原野陶芸館・ガラス工房

自分で作った作品を食卓に並べたら、豊かな気分になれたって言ってもらえる時がすごく幸せです。赤茶色の素朴で温かみある内原野焼をもっともっと気軽に楽しんで欲しいですね。

講師 西郷出さん

安芸市川北乙1607-1 9:00～17:00(体験受付は～15:00)
水曜(祝日の場合は営業) 手びねり体験2,500円～、絵付体験1,000円～、トンボ玉作り体験2,500円～(要予約)
50台(無料) 南国ICから車で約50分、元氣バス「陶芸館前」下車すぐ



本格的な設備と指導者のもとで、内原野焼陶が気軽に体験できる。

いおきどう 伊尾木洞

TEL.0887-35-1122 (安芸市観光協会)



国道から100m入った所にある、神秘と癒しのパワースポットです。貝の化石も見られるグレーな洞窟を抜けると渓谷があり、木とシダに覆われたグリーンの幻想的世界が現れます。ガイドもしています。

伊尾木あなこう 保存会会長 佐々木邦和さん

安芸市伊尾木117 ガイドは通常コース800円、冒険コース1,000円(7日前までに要予約) 20台(無料) 南国ICから車で約60分、土佐くろしお鉄道「伊尾木」下車・徒歩約7分

げいせいむらでんしょうかん しらたまとうた あ たいけん 芸西村伝承館(白玉糖炊き上げ体験)

TEL.080-9561-1741 (芸西村伝承館精糖組合)

芸西村は黒糖の名産地で、手づくりの伝統製法を守ろうと活動しゆう。白玉糖作りを体験できる施設もあるき、みんなに来てほしいね。自分で作った白玉糖はお土産に持って帰れるきね。

製糖組合 石崎好章さん

安芸郡芸西村和食甲4537-イ 詳細はお問い合わせください 2,000円(2名から、7日前までに要予約、開催2月～10月) 10台(無料) 南国ICから車で約35分



サトウキビの絞り汁を煮詰めて、白玉糖(黒糖)を作る昔ながらの製糖作業を体験できる。

なほりちようかいひん うみべ しぜんがっこう 奈半利町海浜センター 海辺の自然学校



天候条件にもよりますがお客様の望むプランで活動したいと考えています。海の透明度が高い時は眼前に広がるサンゴ礁にきっとあなたは感動を隠しきれないと思いますよ！どうぞご自身の目でぜひ確かめて下さい。

所長 松下和将さん

安芸郡奈半利町甲2293-2地先 午前9:00～、午後の部13:00～(2日前までに要予約、時間応相談) 火曜・水曜 4,400円 あり(無料) 南国ICから車で約70分、土佐くろしお鉄道「奈半利」下車・車で約5分

おかごてん 岡御殿 日本遺産

TEL.0887-38-3385

開放的なお屋敷なので、風が通り抜けて気持ちがいいんです。なかには縁側で昼寝をされる方もいますね。気軽に寄ってもらって、大切な人とゆっくりくつろいでもらいたいと思います。

管理人 松本恵子さん

安芸郡田野町2147-1 9:00～16:30 火曜(祝日の場合は翌日) 300円 100台(無料・田野町役場等) 南国ICから車で約60分、土佐くろしお鉄道「田野」下車・徒歩約10分



藩政期、藩主が東部巡視の時に本陣として使った、豪商岡家の屋敷。お殿様・お姫様の衣装を着る体験も可能。

て やすだ 輝るぽーと安田

TEL.0887-38-3320



農家さんが毎朝持つてくる畑直送の新鮮野菜など、安田町のおいしい物が揃う場所です。大人気の大判焼きは、粒あん・白あんの2種類があり、もちもちの皮にあんこがたっぷりつまっています。

スタッフ 小松美喜さん

安芸郡安田町安田1716-6 8:30～18:00(施設により異なります。) 毎月第3水曜 20台(無料) 南国ICから車で約60分、土佐くろしお鉄道「安田」下車・徒歩約15分

日本遺産 は日本遺産「森林鉄道から日本一のゆずロードへ」を構成する文化財の一部です。

※原則として2022(令和4)年12月に調査した料金を記載していますが、変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

ふじむらせいしきねんかん 藤村製絲記念館

大正6年創業の製糸工場ですが、平成17(2005)年に操業を停止しました。当時の建物は西蔵だけになりましたが、全国一の生糸生産の証や思い出の品を残したいと思い、建てた記念館です。

藤村製絲 社長 坂本雅さん

安芸郡奈半利町乙2630 9:00～17:00 土曜・日曜・祝日 無料 20台(無料) 南国ICから車で約65分、土佐くろしお鉄道「奈半利」下車・徒歩約15分



絹文化を支えてきた製糸工場跡地に生まれた、奈半利町の新たな観光拠点。近代の製糸業に関する資料などを展示。

てんびえん たいけん 天日塩づくり体験

TEL.0887-38-2390 (田野町完全天日塩製塩体験施設)



田野海岸では昔から釜で製塩をしていたことを記憶しています。そんな田野の歴史や生活文化、森林鉄道などの話を交えながら、製塩施設での見学や体験を一緒に楽しみましょう。

田野案内人「賢」 安岡圭子さん

安芸郡田野町2703-6 9:00～16:00 火曜(祝日の場合は翌日) 見学400円、体験800円(10日前までに要予約) 5台(無料) 南国ICから車で約65分、土佐くろしお鉄道「田野」下車・徒歩約15分

やすだ こうりゅうかん なごみ 安田まちなみ交流館・和 日本遺産

TEL.0887-38-3047

大正から昭和初期の土佐東部の伝統的和風建築と、大正生まれのレトロな洋館風医院が一体となった、和洋折衷の貴重な建物です。大正の香りが残る建物の雰囲気をお楽しみください。

安田町マスコットキャラクター 安田朗

安芸郡安田町安田1674-1 9:00～17:00 火曜(祝日の場合は翌営業日) 無料(企画展のみ200円) 8台(無料) 南国ICから車で約60分、土佐くろしお鉄道「安田」下車・徒歩約15分



郷土出身の幕末・明治維新の先人たちを常設展で紹介。年間を通じて企画展も開催。

QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載)

※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館～閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分～1時間前ですのでご注意ください。 ※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

りゅうがどう
龍河洞

TEL.0887-53-2144 (龍河洞保存会)



約1億7500万年かけてつくられた全長約4kmの鍾乳洞。国指定天然記念物及び史跡になっていて、学術価値も高い。

鍾乳洞探検へようこそ。観光コースは、多種多様な鍾乳石を目にできる1kmのコースです。15万年かかって形作られた天降石、国内初の洞内プロジェクションマッピングは必見です。2021年、新たに公開された「西本洞/水の洞窟」では、よりアクティブにお楽しみ頂けます！



☎ 香美市土佐山田町逆川1424
🕒 8:30~17:00(12月~2月は~16:30)
🚫 無休 📄 観光コース1,200円、冒険コース3,900円(つなぎ服、長靴レンタル含む。前日までに要予約)など
📄 600台(無料) 📄 南国ICから車で約25分、とさでん交通バス「龍河洞」下車すぐ

きょう
べふ峡

TEL.0887-58-3111 (香美市物部支所)



べふ峡では一年を通して季節ごとの大自然を楽しめます。たくさんの観光客で賑わう紅葉シーズンや、大自然に囲まれて楽しむキャンプ。各シーズンでしか味わえないべふ峡をお楽しみください。



香美市観光協会
山本渚さん

☎ 香美市物部町別府
📄 180台(無料)
📄 南国ICから車で約85分

剣山国定公園内の物部川源流域にある美しい渓谷。秋になると美しい紅葉を見ようと、たくさんの観光客が訪れる。

こうちけんりつほしがみねしんりんこうえん
高知県立甫喜ヶ峰森林公園

TEL.0887-57-9007



標高370~610m、広さ102ヘクタールと広大な県立森林公園。市街地からのアクセスがよく、気軽に森林浴ができる。

何も無いのが魅力かもしれませんね。自然のなか、人工灯がない夜空に見える月や星は、本当に美しいんですよ。遊歩道を散策するとたくさんの草花を見つけることができます。



☎ 香美市土佐山田町平山
🕒 9:00~16:30
📄 50台(無料)
📄 南国ICから車で約20分

ひらやま
ほっと平山

TEL.0887-53-2076



旧小学校の木造校舎をほぼそのままに利用した、体験型宿泊施設。本格的な石窯でピザを焼く体験を通じて、「食」のことも学ぼう。

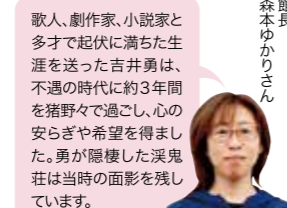
旬の野菜や石窯に使う薪の話、山の現状、生地づくりの難しさなど、ピザづくりを通じて家族のコミュニケーションが取れますよ。子どもの想像力、成長も楽しみです。宿泊は貸切も可能です。



☎ 香美市土佐山田町平山459-1
🕒 8:30~17:00、体験時間は要相談
🚫 無休 📄 ピザ焼き体験1枚1,650円(4枚からご注文ください。3日前までに要予約)
📄 10台(無料) 📄 南国ICから車で約20分

かみしりつよしいいさむきねんかん
香美市立吉井勇記念館

TEL.0887-58-2220



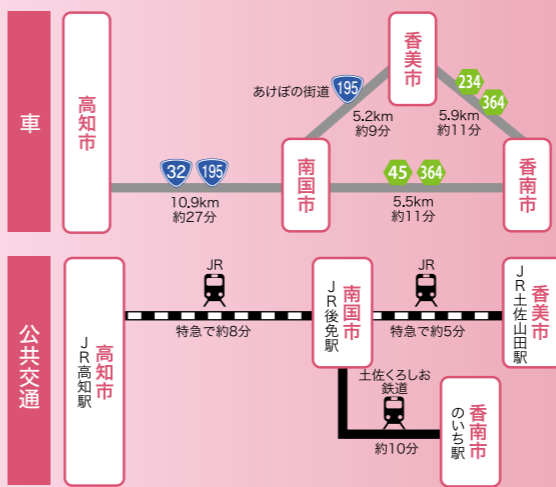
歌人、劇作家、小説家と多才で起伏に満ちた生涯を送った吉井勇は、不遇の時代に約3年間を猪野々で過ごし、心の安らぎや希望を得ました。勇が隠棲した溪鬼荘は当時の面影を残しています。



「いのち短し恋せよ少女」のフレーズで有名なゴンドラの唄で知られる吉井勇の生涯や生活を映像・作品などで紹介する文学館。勇テラス・溪鬼荘は貸し出し(有料)も。

☎ 香美市香北町猪野々514 🕒 9:30~17:00
🚫 月曜・火曜(祝日の場合は翌日) 📄 420円
📄 8台(無料) 📄 南国ICから車で約50分

ACCESS 物部川エリアへのアクセス情報



こうちじんが語る
物部川の自慢。

AREA GUIDE

物部川

MONOBEGAWA

高知県北東部地域、高知独自の文化を伝えるミュージアムや洞窟散策、動物園などが充実。家族で周遊したい魅力いっぱいエリア。



QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載)

※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館~閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分~1時間前ですのでご注意ください。
※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

かいようどう
海洋堂SpaceFactoryなんこく

TEL.088-864-6777

MAP P33 A-4



海洋堂のソフビフィギュアの生産過程が見学できる国内初の施設です。ものづくり発信基地として、すべての人に楽しさを届けます。

スタッフ
岡村瞳さん

ものづくりのおもしろさを発信する施設。1階には海洋堂の工場、2階にはものづくり体験(有料)のスペース、3階にはレンタル工房などを備える。



〒南国市大そね甲1623-3 9:00~18:00
火曜 無料 57台(無料)
南国ICから車で約15分、路面電車「後免東町」下車すぐ

かみしりつ きねんかん
香美市立やなせたかし記念館

TEL.0887-59-2300

©やなせたかし

MAP P33 C-3

アンパンマンミュージアムの4階にある原画は、この美術館を建てるために描き下ろしたもので、唯一ここだけのものです。両館を見て頂くと、やなせたかしが伝えたいこと、メッセージが感じられると思います。



©やなせたかし ©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

「アンパンマンミュージアム」と「詩とメルヘン絵本館」を通じて、やなせたかしの多彩な創作の世界を発信している。



事務局長兼芸員
仙波美由記さん

〒香美市香北町美良布1224-2 9:30~17:00(7/20~8/31は9:00~)
火曜(祝日の場合は翌日、3/25-4/6、4/29-5/5、7/20-8/31、12/24-1/7は無休)
800円 50台(無料) 南国ICから車で約35分、ジェイアール四国バス「美良布(アンパンマンミュージアム)」下車徒歩約5分

えきんぐら
絵金蔵

TEL.0887-57-7117

MAP P33 B-5



館内には見る者の心をわづかみにしてしまう迫力のある見事な作品が並びます。「絵金」とは、いったいどのような人物であったのだろうか?想像しながら、絵金の世界をご堪能ください。



絵金蔵運営委員会
会長 濱田義隆さん

赤岡の町に住み酒蔵をアトリエに絵を描いた、幕末の絵師・金蔵の貴重な芝居絵屏風や資料を展示した資料館。

〒香南市赤岡町538 9:00~17:00
月曜(祝日の場合は翌平日) 520円
20台(無料、香南市商工会館駐車場他)
南国ICから車で約30分、土佐くろしお鉄道「あかおか」下車・徒歩約10分

こうちけんりつ けきしんぞくしりょうかん くにしせき おこうじょうあと
高知県立歴史民俗資料館 国史跡・岡豊城跡

TEL.088-862-2211

MAP P33 A-4



ここは長宗我部元親の居城・岡豊城があったところで、城跡からは高知平野を見下ろせるよ。長宗我部氏のこと詳しくわかる展示室もあるよ。戦国ファンだったら必ず見に来てよ!本陣で記念撮影もできるよ。元親飛翔の像も注目!

公式マスコット
キャラクター
若武者もとちか君

〒南国市岡豊町八幡1099-1 9:00~17:00 無料 470円(企画展等は別途料金) 50台(無料) 南国ICから車で約10分、とさでん交通バス「学校分岐」下車・徒歩約15分

高知県の歴史と文化を豊富な資料で紹介。長宗我部展示室では、一族の興亡をたどる。岡豊城跡散策も楽しめる。

にしじまえんげいだんち
西島園芸団地

TEL.088-863-3167

MAP P33 A-4

園内にある「いちこカフェ」が私のオススメ。季節のフルーツをたっぷり使ったスイーツをご用意しました。咲き誇るブーゲンビリアの下、一年中メロンやスイカも召し上がっていただけます。きっと心もお腹も大満足。



広報
杉本史子さん

〒南国市甘枝600 9:00~17:00 無料 フルーツ券780円(スイカ・メロン付き) 200台(無料)
南国ICから車で約5分、とさでん交通バス「巨峰園前」下車・徒歩約15分



1万坪の敷地には、見学できるガーデンハウスと栽培ハウスが10棟。1月~6月初めはイチゴ狩り体験ができる。

こうちけんりつ どうぶつこうえん
高知県立のいち動物公園

TEL.0887-56-3500

MAP P33 B-4

山裾の緑豊かな環境の中、動物たちの生息環境を再現した展示が特徴。だから、約105種類の動物たちが皆のびのび自然な姿で生活しているんです。お食事タイムなど、楽しいイベントもいっぱい!ご来園お待ちしております。



ダンディー・ダン君と
ウズマキマキコちゃん



トリップアドバイザーの旅好きが選ぶ!日本人に人気の動物園・水族館ランキング2020で第1位を獲得。



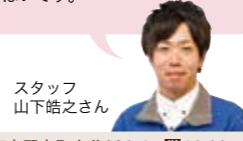
〒香南市野市町大谷738 9:30~17:00 月曜(祝日の場合は翌日) 470円
300台(無料) 南国ICから車で約20分、土佐くろしお鉄道「のいち」下車・徒歩約20分

そうぞうひろば
創造広場「アクトランド」

TEL.0887-56-1501

MAP P33 B-4

龍馬歴史館がパワーアップ!坂本龍馬の生涯を27幕に区切って約120体の蠟人形で表現。また、園入口に設置されたジャングルジムの頂上には恐竜の化石が!見どころいっぱいです。



スタッフ
山下皓之さん

〒香南市野市町大谷928-1 10:00~18:00 無休 龍馬歴史館1,500円、他7館1,000円(各館) 285台(無料)
南国ICから車で約25分、土佐くろしお鉄道「のいち」下車・徒歩約10分



龍馬歴史館をはじめとした8つの展示館を敷地内に集結したテーマパーク。無料で遊べる「自遊空間」もある。

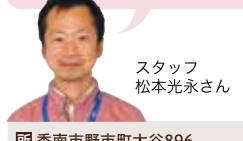
しこくじどうしゃはくぶつかん
四国自動車博物館

TEL.0887-56-5557

MAP P33 B-4



ご来館いただいたほとんどの方が館内に入った瞬間に声もれなくも心も動かされる魅力があるんですよ!彼等(展示車)には。



スタッフ
松本光永さん

トヨタ2000GTをはじめとする希少な国内外の名車・オートバイ達が整然と並び姿は息をのむ美しさ。

〒香南市野市町大谷896 10:00~16:00 月曜・火曜(祝日の場合は開館) 800円 20台(無料)
南国ICから車で約25分、土佐くろしお鉄道「のいち」下車・徒歩約10分

うみ えき
YASU海の駅クラブ

TEL.0887-57-1855

MAP P33 B-5



シーカヤックなどで豊かな海とのふれあいが体験できる。専門指導員の万全なサポートがあるので安心。

ここはマリンスポーツの種類が多くありますが、特にSUP(サップ)は初心者も少し練習すれば大丈夫で、視点が高く、風を感じながら水上さんぼしている感じが気持ちいいです。

インストラクター
田中愉之さん

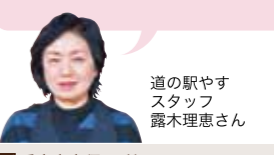
〒香南市夜須町千切536-19 8:30~17:30(季節によって変動) 月曜(祝日の場合は翌平日) シーカヤック体験半日コース3,000円、SUP体験3,000円など(前日までに要予約) 100台(無料) 南国ICから車で約35分、土佐くろしお鉄道「夜須」下車・徒歩約5分

ヤ・シィパーク

TEL.0887-57-7122 (道の駅やす)

MAP P33 B-5

海浜公園の中では、年中楽しいイベントが盛りだくさん。あちこちにバリアフリー設備といった高齢者に優しい配慮なども欠かさないことで、幅広い年齢層に喜んでもらっています。



道の駅やす
スタッフ
露木理恵さん

〒香南市夜須町千切537-90 440台(有料)
南国ICから車で約35分、土佐くろしお鉄道「夜須」下車すぐ



道の駅やすに隣接した、芝生広場、こども広場、ピクニックサイトなどがある海に面した快適レジャーゾーン。

QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載)

※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館~閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分~1時間前ですご注意ください。
※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

※原則として2022(令和4)年12月に調査した料金を記載していますが、変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

桂浜
TEL.088-841-4140
(桂浜公園管理事務所)



高知県の青年有志により建てられた桂浜の龍馬像。世界中のどこよりも龍馬にふさわしいこの場所は、龍馬ファンの聖地となり、多くの若者が訪れています。龍馬さんと未来や夢、悩みなど語り合ってみませんか。

太平洋を眺める坂本龍馬像。月の名所としても名高く、高知県を代表する景勝地の一つ。また、大型商業施設「桂浜海のテラス」が新たにオープンし、都市公園として大きく生まれ変わりました。

NPO法人 土佐観光ガイド ボランティア協会 池田耕一さん



高知市浦戸 P 500台(有料)
高知南ICから車で約15分、とさでん交通・MY遊バス「桂浜」下車すぐ

MAP P37 H-10

高知県立坂本龍馬記念館
TEL.088-841-0001



龍馬は徳川幕府の政権返上と、有力藩の結束による新政権を構想し、実現に尽くしました。当館では龍馬の歴史的役割の意義深さを、一級の資料群や龍馬と幕末に親しむ体験型の展示を通じて、より深く体感できます。



館長 吉村大さん



MAP P37 H-10

桂浜水族館
TEL.088-841-2437

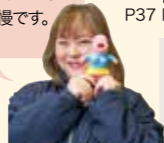


お客様が一番驚かれるのは動物との距離の近さ。すぐそばに動物がいる感覚はほかの水族館にはないと思います。ペンギンやウミガメなどのエサやり体験も楽しく、他で体験できないふれあい体験があるのが自慢です。



MAP P37 H-10

館長 秋澤志名さん



高知市浦戸778 桂浜公園内 9:00~17:00 無休 1,600円 P 500台(有料)
高知南ICから車で約15分、とさでん交通・MY遊バス「桂浜」下車・徒歩約5分

高知県立牧野植物園
TEL.088-882-2601



日本の植物分類学の父・牧野富太郎博士の業績を顕彰した植物園。博士ゆかりの野生植物など3,000種類以上が四季を彩り、自然の中で植物に出会う喜びを感じていただけます。

今年もさまざまなイベントを企画しています。知って、見て、触って！さまざまな面から植物の魅力を感じとってくださいね。ご来園お待ちしております。



スタッフ 村上有美さん

MAP P37 H-7



高知市五台山4200-6 9:00~17:00
メンテナンス休園あり 730円
あり(無料)※工事により、駐車台数が変動
高知南ICから車で約15分、MY遊バス「牧野植物園正門前」下車すぐ

QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載)

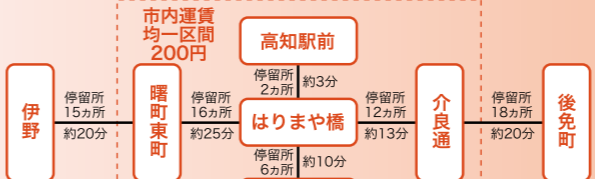
※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館~閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分~1時間前ですのでご注意ください。
※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

ACCESS 高知市エリアへのアクセス情報

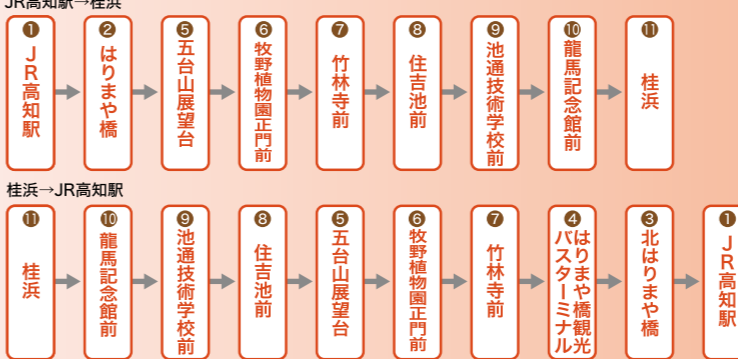


ACCESS 高知市内アクセス情報

[路面電車] 電車一日乗車券あり(市内運賃均一区間・軌道全線)



マイゆう [MY遊バス] 桂浜券 1,000円、五台山券 600円 詳細はP65へ



①~⑩ MY遊バス停留所

こうちじんが語る 高知市の自慢。
高知市

KOCHI CITY

こうちじょう
高知城
TEL.088-824-5701 (高知城管理事務所)



MAP P37 C-2



初代土佐藩主・山内一豊により創建された南海の名城。江戸期に建造された天守、本丸御殿が現存し、国の重要文化財に指定されている。日本三大夜城の一つでもある。

高知市丸ノ内1-2-1 9:00~17:00 無休
420円 65台(有料) 高知ICから車で約15分、路面電車「高知城前」下車・徒歩約5分

こうちけんりつこうちじょうれきしほくぶつかん
高知県立高知城歴史博物館
TEL.088-871-1600



MAP P37 C-3



土佐藩、高知県の歴史と文化を学べる博物館。国宝や重要文化財を含め、実物資料を中心とした約6万7千点を収蔵。

高知市追手筋2-7-5 9:00~18:00(日曜は8:00~) 無休 500円(企画展開催中は700円) 高知ICから車で約15分、路面電車「高知城前」下車・徒歩約2分

目の前には江戸時代の姿を残す高知城の大パノラマ。本物にこだわった展示は、土佐藩主伝来の絢爛豪華な大名道具の世界と土佐藩ゆかりの貴重な歴史資料の数々。土佐や日本の伝統文化を味わえる年中行事も人気で、お得なセット券で高知城とあわせて楽しむのがオススメです。

広報 大保和巳さん



こうち じょうほうこうりゆうかん
高知よさこい情報交流館
TEL.088-880-4351



MAP P37 E-3



本家・高知でのよさこい祭りの原点や進化と発展についてご紹介しているほか、解説映像を手本に踊りを体験でき、オリジナルの鳴子づくりをすることもできます!また、よさこい祭りに関する企画展なども随時行っています。ぜひ、お立ち寄りください。



高知市はりまや町1-10-1 10:00~18:30 水曜 無休 無料 高知ICから車で約10分、JR「高知」下車・徒歩約15分

よさこい祭りの歴史や情報をパネルなどで紹介。踊りの体験コーナー、オリジナル鳴子作り(有料)などでよさこい祭りを体験できる。

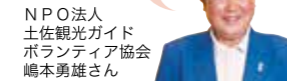
ぼし
はりまや橋
TEL.088-803-4319 (高知市観光魅力創造課)



MAP P37 E-3



東側の「からくり時計」から、よさこい節に合わせて踊り子の人形やはりまや橋が登場します。その隣の「南国土佐を後にして」の歌碑から流れるベギー葉山さんの歌に合わせ、30分おきに親子鯨が潮を吹きます。この光景は、皆さんに大変喜ばれています。



高知市はりまや町1丁目 高知ICから車で約10分、JR「高知」下車・徒歩約15分

はりまや橋公園には、昔の姿を復元した朱塗りの太鼓橋がかかり、純信・お馬のモニュメントが建っている。

こうち
高知まんがBASE
TEL.088-855-5390

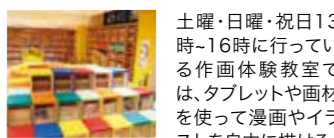


MAP P37 C-2

ここは全国でも珍しい「漫画を読んでも、描ける」施設です。まんがルームのほか、14,000冊の漫画を自由に読める読書ルームや「まんが甲子園」を紹介するコーナーがあります。

スタッフ 長田寛斗さん

高知市丸ノ内1-1-10 高知県立公文書館内 月曜~水曜~金曜 12:00~18:00、(土曜・日曜・祝日)10:00~17:00 火曜・木曜 入館、体験ともに無料 高知ICから車で約15分、路面電車「高知城前」下車・徒歩約5分



土曜・日曜・祝日13時~16時に行っている作画体験教室では、タブレットや画材を使って漫画やイラストを自由に描ける。スタッフによる丁寧なアドバイスで、初心者でも漫画を描く楽しさを体験できる。

こうちけんりつぶんがくかん
高知県立文学館
TEL.088-822-0231



MAP P37 C-2



常設展は年に4~6回展示を変えていて、親しみやすさをコンセプトにした企画展も開催しています。何度来ても面白くて、気楽に文学を楽しめますよ。資料が日本一揃っている寺田寅彦コーナーもおすすめです。

主任学芸員 川島禎子さん

高知市丸ノ内1-1-20 9:00~17:00 無休 ※2023年6月26日(月)~6月28日(水) はメンテナンス休館。 370円(企画展は別途料金) 高知ICから車で約15分、路面電車「高知城前」下車・徒歩約5分

古典の紀貫之から現代の有川ひろまで、高知県出身や高知にゆかりのある文学者の業績を顕彰・紹介している。

たびひろば
こうち旅広場
TEL.088-879-6400 (高知観光情報発信館「とさてらす」)



MAP P37 E-1



私たちが高知の魅力をお伝えします。ぜひお立ち寄りください。

高知県観光には欠かせない総合観光案内所。イベント広場では定期的に様々なイベントを行っている。



観光専門スタッフ 戸根菜那さん

高知市北本町2-10-17 8:30~18:00 無休 無料 32台(有料、ただし最初の30分は無料)・お土産屋「とさ屋」で1,000円以上のお買い物をされた方は120分無料) 高知中央ICから車で約10分、JR「高知」下車すぐ

こうちかんこうじょうほうはっしんかん
高知観光情報発信館「とさてらす」



400種類を超える県内各地の観光パンフレットが揃う観光案内所。手荷物一時預かり・配送、周遊観光バス・路面電車等の乗車券販売の他、レンタサイクル貸出し(無料)等のサービスも行っている。

さんししどう
三志士像

JR高知駅南口のランドマーク。土佐勤王党の三志士、坂本龍馬、武市半平太、中岡慎太郎がこうち旅広場に集結。人気のフォトスポット。



なるこおど
よさこい鳴子踊りステージイベント「たびひろよさこい」

日替りでよさこいチームがよさこい鳴子踊りを披露している。観覧無料。[開催日時]毎週土・日・祝日 11:00~、13:00~ (各回15分程度)



こうちしりつりょうま
高知市立龍馬の生まれたまち記念館
TEL.088-820-1115



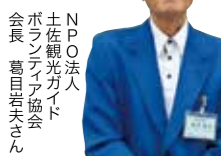
MAP P37 B-3



龍馬が生まれて、脱藩するまでのシーンをジオラマや映像で紹介。龍馬の生まれた時代にタイムトリップしたかのような気分が楽しめる。

高知市上町2-6-33 8:00~19:00 年6回(HPIに随時掲載) 300円 10台(無料) 高知ICから車で約20分、路面電車「上町一丁目」下車すぐ

龍馬の生涯が分かる資料や展示がたくさんあります。中庭には龍馬と姉・乙女の像があって、記念撮影にはぴったり。まち歩きガイドツアー「土佐っ歩」のお申込みも承っています。



NPO法人 土佐観光ガイドボランティア協会 会長 菅田至大さん

りょうま
龍馬の生まれたまち歩き~土佐っ歩~

9:30、13:30出発 700円(入館料込み)~

QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載)

※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館~閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分~1時間前です。ご注意ください。 ※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

※原則として2022(令和4)年12月に調査した料金を記載していますが、変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。 ※JR高知駅~五台山~桂浜を結ぶ「MY遊バス」の詳細はP65をご覧ください。

こうちじんが語る
嶺北の自慢。

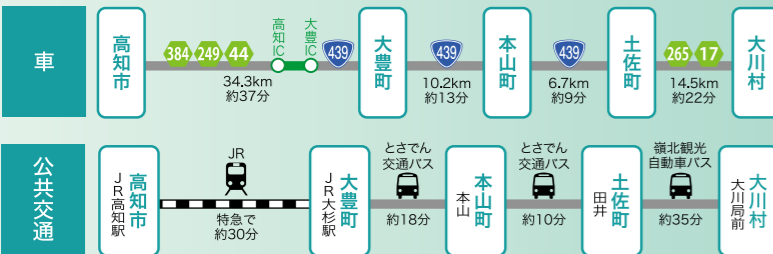
AREA
GUIDE

嶺北

REIHOKU

高知県北部地域、四国三郎・吉野川の上中流域は、豊かな森と川、そこから生まれる食材や自然体験メニューが味わえるエリア。

ACCESS 嶺北エリアへのアクセス情報



わんぱーくこうち

TEL.088-834-1890



MAP P37 G-7



大きな池を中心に四季折々の花で彩られ、野鳥も訪れる、みどりあふれる園内はゆったり自然を感じながら過ごせます。季節ごとのイベントも開催しておりますので、ぜひお越し下さい。



高知市都市整備公社
総務課企画調整担当係長
大石恭子さん

ライオンなどの動物に会えるアニマルランド。観覧車などの遊具(有料)もあり、子どもからお年寄りまで楽しめます。

高知市棧橋通6-9-1 9:00~17:00
月曜(祝日の場合は翌日) 無料
125台(無料) 高知中央ICから車で約15分、路面電車「棧橋車庫前」下車・徒歩約10分

高知県立美術館

TEL.088-866-8000



MAP P37 H-6

家族で、友だちと一緒に、ひとりでもフレッシュなときに、美術館で気軽に刺激的なアートの世界に触れてみませんか? 11月3日は開館記念日です。さまざまなイベントを企画して、皆さまのご来館をお待ちしています。



学芸員
朝倉芽生さん

高知市高須353-2 9:00~17:00
無休 370円(企画展は別途料金)
144台(無料)
高知中央ICから車で約5分、路面電車「県立美術館通」下車・徒歩約5分



シャガールと石元泰博の「二大コレクション」のほか、近現代、郷土作家の作品を収蔵。幅広いアートを紹介する企画展や舞台公演、上映会も開催。

高知市立自由民権記念館

TEL.088-831-3336



MAP P37 G-7

「よしや南海 苦熱の地でも 粋な自由の 風が吹く」と民権歌謡が流れる中、自由の旗を掲げ自由懇親会にむかう人々、憲法草案が起草された書斎など、自由民権の歴史に触れてみませんか。

学芸員
濱田実佑さん

「自由は土佐の山間より」といわれるように、近代日本の歴史に大きな役割を果たした土佐の自由民権運動の博物館。



高知市棧橋通4-14-3 9:30~17:00
月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日(土曜・日曜・祝日の場合は開館) 入館320円
60台(無料) 高知中央ICから車で約15分、路面電車「棧橋通四丁目」下車すぐ

浦戸湾のんびりクルーズ

TEL.080-6286-2847 (新高知市観光遊覧船)



MAP P37 G-7



坂本龍馬が最後に帰郷した際、震災丸を保留した伏石や、桂浜の龍馬像を太平洋から眺めることができます。船内はワイワイガヤガヤの楽しいガイド付き。きっと思い出に残るクルーズになりますよ。間違いない!

新高知市観光遊覧船
代表者 小川宏さん

よさこい節で歌われる御瀬瀬や浦戸、桂浜沖を巡る遊覧船。浦戸湾から太平洋の海原に! 約80分の船旅。

(発着場)高知市棧橋通6-5-15 南中高校前
3月~11月の土曜・日曜・祝日(要予約)※天候により運休あり。サマーシーズンは平日運行あり。
3,500円 12台(無料) 高知ICから車で約15分、路面電車「棧橋通五丁目」下車・徒歩約5分

土佐せれくとしよっぽ てんこす

TEL.088-855-5411



MAP P37 E-3



高知に来てよかったと思ってほしくて、お店の商品は高知発にこだわります。食べるもの、飲むもの、雑貨など生産者の想いを伝えながら、お客様が驚くほどの品揃えでお待ちしています。



店長
山岡美和さん

県内34市町村の地域の思いが詰まった商品が揃っているショップ。季節に合わせて、数えきれないほどの品々が並び、

高知市帯屋町1-11-40
10:00~19:00 無休 12なし
高知ICから車で約10分、JR「高知」下車・徒歩約15分

横山隆一記念まんが館

TEL.088-883-5029



MAP P37 G-6

ぼくフクちゃんの生みの親、横山隆一さんのいろんな作品や珍コレクション、鉄道模型があって楽しいよ。約16,000冊のまんが図書室もあるよ。みんな、遊びにおいでよ!

フクちゃん

高知市九反田2-1 高知市文化プラザかるぼーと内 9:00~18:00 月曜(祝日の場合は開館) 410円 200台(有料)
高知中央ICから車で約10分、路面電車「はりまや橋」下車・徒歩約5分(「菜園町」下車すぐ)



代表作「フクちゃん」など日本の漫画史に大きな影響を与えた高知市出身の横山隆一氏を記念した、遊び心満載のまんが館。

吉野川カヌー&ラフティング

TEL.0887-72-9400 (土佐れいほく観光協議会)



吉野川の上中流域にあたる嶺北エリア。日本三大暴れ川の一つである激流をゴムボートで下るラフティング体験は、大人気のアクティビティ。2017年には世界ラフティング大会が開催される舞台ともなった。早明浦ダム周辺ではカヌーやカヤック、SUP体験が行われ、ゆったりと川遊びを体験できる。詳細は土佐れいほく観光ポータルサイトへ。(https://tosareihoku-kanko.com/)

日本でトップクラスの激流と流れが緩くなるトロ口が、バランスよく繰り返されるのが吉野川の特長で、ラフティングに最適です。周囲の山の緑と深緑色のきれいな水にも癒されます。

ラフティング スタッフ
桂川加奈恵さん



QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載)

※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館~閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分~1時間前ですのでご注意ください。
※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

※原則として2022(令和4)年12月に調査した料金を記載していますが、変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

湖の駅さめうらレイクタウン

TEL.0887-72-9919 (さめうらカヌーテラス)



カヌーやSUP、サイクリングなどのアクティビティが楽しめる「さめうらカヌーテラス」、さめうら湖の雄大な景色が一望できるキャンプ場「さめうらテントパーク」、土佐あかしを味わえるレストランが併設された「さめうら荘レイクサイドホテル」が一体となった土佐町の自然体験型観光拠点。

ダム湖でありながら、水が本当にキレイなことが一番の特長です。しかも広々としてスケール感があり、野鳥の鳴き声と水の音だけが聞こえてきます。このさめうらの自然を心ゆくまで体感してください。



ガイドスタッフ
西原聖子さん
堀井恵美さん



MAP P42 C-2



〒土佐郡土佐町田井146-1 図10:00~17:00
☎無休 図体験メニューにより異なります。
P30台(無料) 図大豊ICから車で約25分

嶺北の棚田

TEL.0887-72-9400 (土佐れいほく観光協議会)

嶺北の棚田はどの棚田も眺望が素晴らしく、四季折々の様々な絶景を楽しませてくれます。特に、棚田から見渡す大パノラマビューは最高で、思わず空に両手を広げたくくなります。ぜひ一度、棚田の絶景を見においでください。



土佐れいほく観光協議会
業務主任 久保竜太さん

〒大豊町八畝、本山町吉延、土佐町高須
図大豊町ICから車で約20~40分

昔から米作りが盛んな嶺北地域では、土佐町の高須や本山町の吉延、大豊町の八畝などあちこちで美しい棚田風景が広がります。

汗見川ふれあいの郷 清流館

TEL.0887-82-1231



当時学校だった建物は、今では地元住民が運営する手づくりの宿泊交流施設になっあって、川遊びやそばの収穫祭で賑わいゆう。BBQをしたり、地元の料理を食べに来てみんかね。



運営委員会会長
山下文一さん

〒長岡郡本山町沢内626
図完全予約制 図体験メニューにより異なります。 P20台(無料) 図大豊ICから車で約30分、嶺北観光自動車バス「沢内」下車すぐ



MAP P42 C-2

大原富枝文学館

TEL.0887-76-2837



もと簡易裁判所として使われていた建物の瀟洒な雰囲気が素敵だと、館前での記念撮影も多いんです。館内のサロンで著書の閲覧やDVD鑑賞など通年で体験できます。ここをベースに手ふらでお越しください。



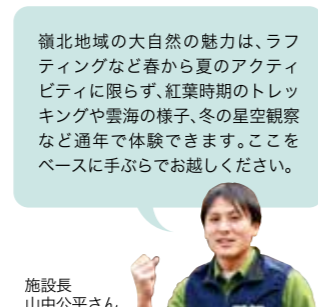
スタッフ
山中公平さん

本山町出身の作家、大原富枝(代表作「婉」という女)の作品と生涯の歩みを紹介する文学館。婉の父・野中兼山(土佐藩家老、本山領主)の展示も充実。

〒長岡郡本山町本山568-2 図9:00~17:00
☎月曜(祝日の場合は翌日) 図300円 P25台(無料) 図大豊ICから車で約15分、嶺北観光自動車バス「本山プラチナセンター前」下車すぐ

モンベル アウトドアヴィレッジ本山

TEL.0887-72-9670



嶺北地域の大自然の魅力は、ラフティングなど春から夏のアクティビティに限らず、紅葉時期のトレッキングや雲海の様子、冬の星空観察など通年で体験できます。ここをベースに手ふらでお越しください。



施設長
山中公平さん

〒長岡郡本山町本山2133-1 図9:00~20:00 P124台(無料)
☎大豊ICから車で約15分、とさでん交通バス「本山」下車、徒歩約5分



モンベルがプロデュースするアウトドア拠点。コテージや地元食材が楽しめるレストラン、温浴施設、ショップなど施設が充実。



MAP P42 C-2

旧立川番所書院

TEL.0887-72-0453 (大豊町産業建設課)



参勤交代北山越えでは土佐領内の最後の藩主の宿所で、関所としての役割もしていた貴重な建物です。珍しい造りの書院建築はもちろ、内部の手の込んだ造り欄間も見たいですね。



ボランティアガイド
前野和さん

土佐の三大番所の一つで、1974年に旧立川番所書院として国の重要文化財に指定。

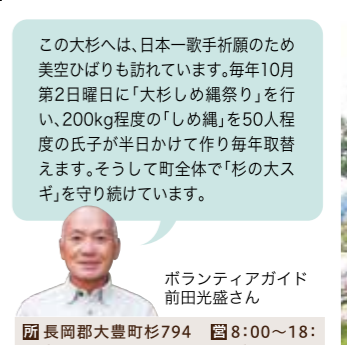
〒長岡郡大豊町立川下名28 図8:00~18:00
☎内部公開は日曜・祝日9:00~17:00
☎内部見学210円
P20台(無料) 図大豊ICから車で約20分、大豊町民バス「立川刈屋」下車すぐ



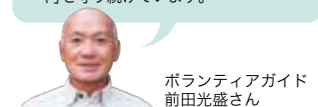
MAP P42 D-1

杉の大スギ

TEL.0887-72-1585 (大杉料金所)



この大杉へは、日本一歌手祈願のため美空ひばりも訪れています。毎年10月第2日曜日に「大杉しめ縄祭り」を行い、200kg程度の「しめ縄」を50人程度の氏子が半日かけて作り毎年取替えます。そうして町全体で「杉の大スギ」を守り続けています。



ボランティアガイド
前田光盛さん

〒長岡郡大豊町杉794 図8:00~18:00
(10月~3月は8:30~17:00)
☎無休 図200円(施設整備協力金)
Pあり(無料) 図大豊ICから車で約5分、JR「大杉」下車・徒歩約15分



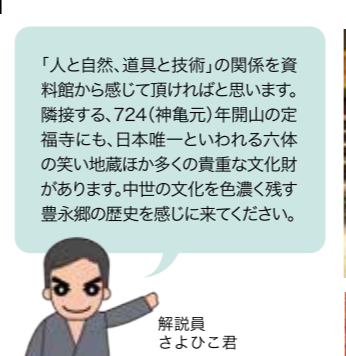
八坂神社境内に生育する2株の杉で、推定樹齢3千年といわれている巨木。1952年に国の特別天然記念物に指定。



MAP P42 D-2

豊永郷民俗資料館

TEL.0887-74-0305



「人と自然、道具と技術」の関係を資料館から感じて頂ければと思います。隣接する、724(神亀元)年開山の定福寺にも、日本唯一といわれる穴体の笑い地藏ほか多くの貴重な文化財があります。中世の文化を色濃く残す豊永郷の歴史を感じてみてください。



解説員
さよひこ君

〒長岡郡大豊町粟生158 図9:00~17:00
☎無休 図500円 P20台(無料)
☎大豊ICから車で約30分



MAP P42 E-2

ゆとりすとパークおおとよ

TEL.0887-72-0700



標高777mのラッキースポットに「うんかいデッキ」があります。パークのHPで毎日雲海予報を更新しているの、是非チェックしてみてください。雲海が出た日は、幻想的な景色を楽しむことができます。



スタッフ
下村裕貴さん

〒長岡郡大豊町中村大王4037-25 図10:00~17:00 図火曜(祝日の場合は翌日、GW、春、夏休みは営業、12月~3月中旬は冬季休園の場合もあり) 図無料
P192台(無料) 図大豊ICから車で約20分



MAP P42 D-2

自然王国 白滝の里

TEL.0887-84-2201 (大川村ふるさとむら公社)



ここは何と言っても空気がおいしいですから、皆さんののびのびと過ごされませぬ。大自然の中で、山登りや、こんにやく・豆腐づくりなどの手づくり体験(7日前までに要予約)もできますよ。



大川村
ふるさとむら公社
近藤京子さん

愛媛県境に近い標高750mにある自然の王国。里の茶屋では大川黒牛、土佐はちきん地鶏、季節野菜を堪能できるバーベキューが楽しめる。キャンプ場も整備。

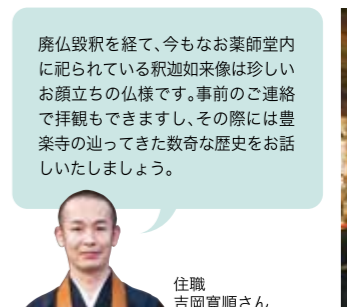
〒土佐郡大川村朝谷26 図8:30~17:00(里の茶屋は4月上旬~11月末10:00~16:00)
☎無休(里の茶屋は火曜、12~3月休業) BBQセット2,600円~(前日までに要予約)など
P約10台(無料) 図大豊ICから車で約70分



MAP P42 B-1

豊楽寺

TEL.0887-73-0029



廃仏毀釈を経て、今もなお薬師堂内に祀られている釈迦如来像は珍しいお顔立ちの仏様です。事前のご連絡で拝観もできますし、その際には豊楽寺の辿ってきた数奇な歴史をお話しいたしましょう。



住職
吉岡寛順さん

〒長岡郡大豊町寺内314 図☎事前にご相談ください。 図特別拝観料 500円(2週間前までに要予約)
P30台(無料) 図大豊ICから車で約15分



国宝指定の薬師堂は平安時代に造られた四国最古の建物。安置されている7体の仏像は重要文化財に指定。



MAP P42 D-2

QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載)

※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館~閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分~1時間前ですご注意ください。
※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

※原則として2022(令和4)年12月に調査した料金を記載していますが、変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

仁淀川
TEL.0889-20-9511 (仁淀ブルー観光協議会)

過去10年間で8回、水質日本一の一級河川、仁淀川は上流から下流まで、ほとんど水質が変わらない全国でもまれな川です。その流域に住む人々が育んできた文化、自然と触れ合うアクティビティ、キャンプ場、見どころの沈下橋などの楽しみがいっぱいです。

神秘的な美しさで注目を浴びる、「奇跡の清流」仁淀川。美しい景観とともに、様々な楽しみ方ができる。高知市内から車で約30分というアクセスのよさも魅力の一つだ。

- 高知市・土佐市・いの町・日高村・佐川町・越知町・仁淀川町
- 伊野ICから車で約10～60分



仁淀ブルー観光協議会
高野水奈さん



写真=高橋直之

にこ淵 MAP P45 C-2
TEL.088-867-2313 (いの町吾北総合支所産業課)

登山道の坂道の先にある神秘的な青い滝壺。水神の化身とされる大蛇が棲むと言われ、地元の人々は近寄らない神聖な場所です。入水、飲食、トイレ厳禁。マナーを守り、静かにご覧ください。

吾川郡いの町清水上分
近隣900m内に30台(無料)
伊野ICから車で約60分

安居溪谷 MAP P45 B-2
TEL.0889-35-1333 (仁淀川町観光協会)

仁淀川の支流である安居川が流れる県立自然公園。ひととき透明度が高く、その青く澄んだ溪流は「仁淀ブルー」と呼ばれる。

吾川郡仁淀川町大屋 100台(無料)
伊野ICから車で約60分

屋形船仁淀川 MAP P45 C-3
TEL.0889-24-6988

清流仁淀川にかかる名越屋沈下橋を目指し、50分ほど遊覧する屋形船。1日6便の定期運航。

高岡郡日高村本村209-1 9:00～17:00
無休(12月～2月は前日までの予約運航、荒天時は運休することがあります) 2,000円
30台(無料) 伊野ICから車で約25分

手で触れられるほど近い川面と、泳ぐ魚はもちろん、川底まで見える水の透明度に驚かれますね。水面に映る、まわりの山の風景と沈下橋は絶好のフォトスポットですよ。

中津溪谷 MAP P45 A-3
TEL.0889-35-1333 (仁淀川町観光協会)

自然の力で形作られた溪谷美が、訪れる人の目を楽しませる。仁淀川支流の中津川に沿って約2kmの遊歩道が整備されている。

吾川郡仁淀川町名野川 50台(無料)
伊野ICから車で約55分

中津溪谷ガイドツアー
TEL.0889-20-9511 (仁淀ブルー観光協議会)

雨竜の滝、紅葉瀧など、神秘的な「仁淀ブルー」を楽しめる。足元が空中回廊になっている遊歩道は、ちょっとしたスリル! 3日前までに要予約。

集合場所 吾川郡仁淀川町名野川456 笑美寿茶屋前 9:00～17:00(希望の時間に)
2名まで4,000円、3名以上は1名につき2,000円

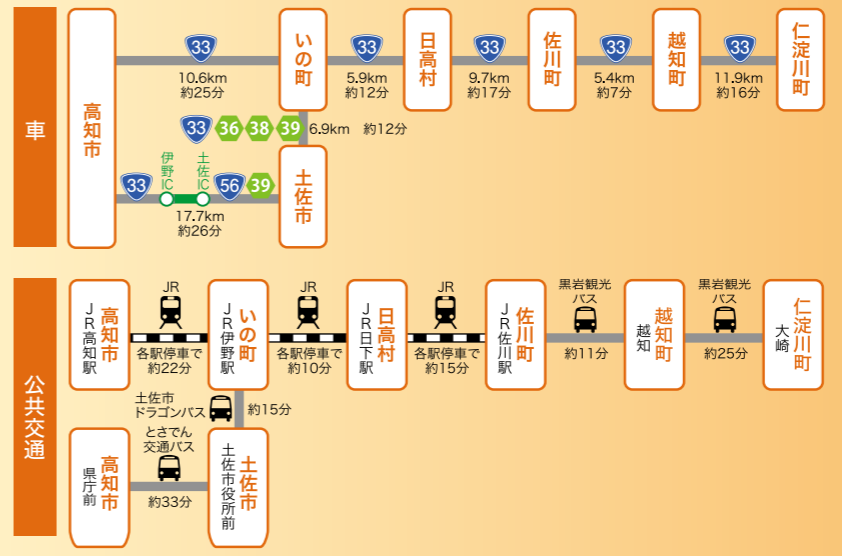
水辺の駅 仁淀川にこにこ館 MAP P45 D-3
TEL.088-893-5085

2020年秋にリニューアルオープン。波川公園のすぐそばにあり、お弁当や定食などの食事メニューやBBQを楽しめる。

吾川郡いの町波川1862-4 10:00～16:00 第2・第4土曜(7・8月は火曜) 6台(無料) 伊野ICから車で約10分、JR「波川」下車・徒歩約10分

施設の前が日本一の清流「仁淀川」です。その川原は木陰が多く、夏でも涼しいです。食材やコンロ、食器などセットにしているので、手ぶらで来て頂いて、BBQを楽しんでください。

ACCESS 仁淀川エリアへのアクセス情報



仁淀川

高知県西北部地域、水質日本一に輝き、仁淀ブルーで知られる仁淀川と、流域の人々が育んできた文化や歴史にふれるエリア。

QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載)
※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館～閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分～1時間前ですご注意ください。
※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

おちちょうかんこうぶつさんかん えき
越知町観光物産館「おち駅」
TEL.0889-26-2900



MAP P45 B-3



地元で採れた新鮮な野菜や果物、周辺地域の特産品が集まり賑わう越知町の観光拠点。越知町と近隣市町村の観光情報を発信する観光協会も隣接。

高岡郡越知町越知甲1736-7
9:00~17:00 月曜(祝日の場合は翌日) 500円 66台(無料)
伊野ICから車で約35分、黒岩観光バス「越知」下車すぐ

よこぐらやましぜん もりはくぶつかん
横倉山自然の森博物館
TEL.0889-26-1060



MAP P45 B-3



白亜紀の恐竜トリケラトプスの頭骨の実物化石や4億年前のサンゴの化石など、地球の歴史を探る上で重要な化石・岩石を展示。"地球科学"がコンセプトのロマンを秘めた博物館へようこそ。

学芸員
谷地森秀二さん

高岡郡越知町越知丙737-12
9:00~17:00 月曜(祝日の場合は翌日) 500円 66台(無料)
伊野ICから車で約40分、黒岩観光バス「宮の前」下車・徒歩約5分

日本有数の化石産地で植物の宝庫・横倉山をテーマにした自然史博物館。世界的な建築家・安藤忠雄氏設計の建物も見どころ。

あがわ
吾川スカイパーク
TEL.0889-36-0233



MAP P45 A-3



パラグライダーは一度体験すると気持ち良さにきっとハマります。愛好者グループ「四国ウイング」のHPでは活動の様子やライブカメラ映像を発信していますので、そいでみてくださいね。

四国ウイング
(フライトエリア管理グループ)
池本聖一さん

所 吾川郡仁淀川町上名野川
体験の予約・問合せ
ウインドバレスD(TEL.089-971-3190)
あり(無料)
伊野ICから車で約90分

映画「県庁おもてなし課」のロケ地になり注目を集めた、西日本有数のパラグライダーの好スポット。

むら えき
村の駅ひだか
TEL.0889-24-5199



MAP P45 C-3



日高村は、県内でも有数のトマトの産地です。専用集荷場で一個一個糖度を計った、高糖度のシュガートマトを村の駅では、市場よりもかなり安くお買い求めいただけます。"高知市から意外と近い!!日高村"にぜひ、お越しください。

駅長
朝日雄志郎さん

トマトなど地元産野菜・果物を中心に、加工品やお弁当も販売。イベントや体験情報などを発信する観光案内所も併設。2つの飲食店では人気のオムライスが味わえる。

高岡郡日高村本郷1478-9
8:00~18:00 月曜(祝日の場合は翌日) 78台(大型5台を含む)
伊野ICから車で約15分、JR「阿花」下車・徒歩約5分

う さ こうえん
宇佐しおかぜ公園
TEL.090-3782-2554 (宇佐ホエールウォッチング協会)



MAP P45 D-4



土佐湾は日本屈指のホエールウォッチングエリアで、ニタリクジラやイルカなどに、高い確率で出会えるんですよ。一度見たらやみつきになるらしく、リピーターが大勢います。

宇佐ホエールウォッチング協会
鳴滝清一郎さん

土佐市宇佐町橋田浜2752-7 (ホエールウォッチング)5月1日~10月31日の期間中、8:00と13:00の1日2回出港※要予約
荒天時は欠航 7,000円 50台(無料)
土佐ICから車で約20分、ドラゴンバス「しおかぜ公園前」下車・徒歩約5分

親子クジラが出迎える宇佐しおかぜ公園は、ホエールウォッチングの出発場所。ドライブの休憩にも最適。

にいちくかんこうこうりゅうしせつ まぜ
新居地区観光交流施設 南風
TEL.088-856-8421



MAP P45 D-4



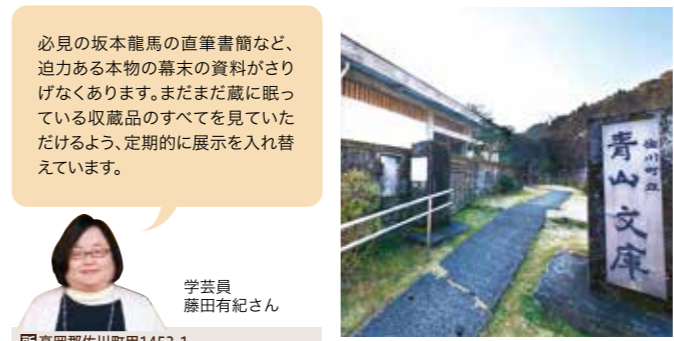
1階には直販所と地元フルーツを使ったスイーツのお店MAZENOHAKO(土日祝限定)が。2階にはオーシャンビューのカフェがある。道をはさんで太平洋を一望できる新居緑地公園があり、大人も子どもも楽しめる。

土佐市新居38-34
8:00~16:00(施設により異なります)
1階は無休(MAZENOHAKOは平日)、2階は第2、4月曜(祝日の場合は営業) 30台以上(無料) 土佐ICから車で約15分

さかわちょうりつせいざんぶんこ
佐川町立青山文庫
TEL.0889-22-0348



MAP P45 C-4



必見の坂本龍馬の直筆筆筒など、迫力ある本物の幕末の資料がさりげなくあります。まだまだ蔵に眠っている収蔵品のすべてを見ていただけるよう、定期的に展示を入れ替えています。

学芸員
藤田有紀さん

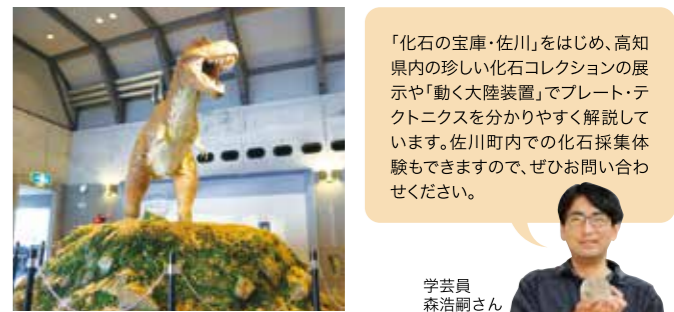
高岡郡佐川町甲1453-1
9:00~17:00 月曜(祝日の場合は翌日) 400円 6台(無料) 伊野ICから車で約30分、JR「佐川」下車・徒歩約6分

佐川町出身の元宮内大臣田中光顕が収集した歴史資料や土佐画人の美術品を収蔵。

さかわちょうりつさかわちしつかん
佐川町立佐川地質館
TEL.0889-22-5500



MAP P45 C-4



「化石の宝庫・佐川」をはじめ、高知県内の珍しい化石コレクションの展示や「動く大陸装置」でプレート・テクトニクスを分かりやすく解説しています。佐川町内での化石採集体験もできますので、ぜひお問い合わせください。

学芸員
森浩嗣さん

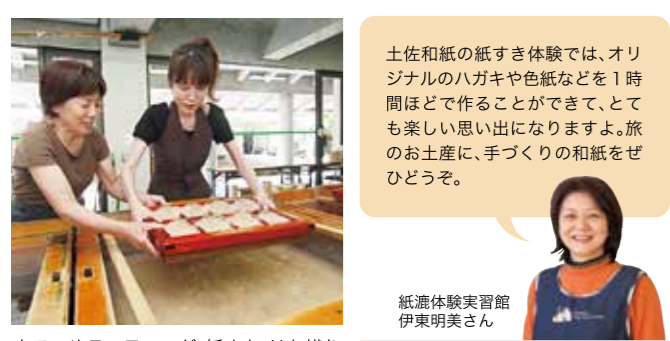
高知県の地形や地質の紹介、化石の展示があり、35億年の地球の歴史が楽しく学べます。エントランスホールの動くティラノサウルスが訪れる人を出迎える。

高岡郡佐川町甲360 9:00~17:00
月曜(祝日の場合は翌日) 300円
30台(無料) 伊野ICから車で約30分、JR「佐川」下車・徒歩約15分

とさわしこうげいむら
土佐和紙工芸村 くらうど
TEL.088-892-1001(代)



MAP P45 C-3



土佐和紙の紙すき体験では、オリジナルのハガキや色紙などを1時間ほどで作ることができて、とても楽しい思い出になりますよ。旅のお土産に、手づくりの和紙をぜひどうぞ。

紙漉体験実習館
伊東明美さん

カヌーやラフティング、紙すき、はた織りなど、豊富な体験メニューで仁淀川の恵みを体感できる。レストランやスパ、ギャラリー、産直市、宿泊棟も揃う複合施設。

吾川郡いの町鹿敷1226
施設により異なります。 170台(無料) 伊野ICから車で約20分、県交北部交通バス「岩村」下車すぐ

ちようかみ はくぶつかん
いの町紙の博物館
TEL.088-893-0886



MAP P45 D-3



小さいお子さんも一緒にできる、紙すき体験(400円)がオススメです。毎月第1日曜日は「流し漉き」体験もできます。紙に関する企画展やワークショップも随時開催していますので、ぜひお立ち寄りください。

実習指導員
堀地和明さん

吾川郡いの町幸町110-1 9:00~17:00
月曜(祝日の場合は翌日) 500円
50台(無料) 伊野ICから車で約10分、JR「伊野」とさでん「伊野」下車・徒歩約10分

土佐和紙の歴史、手すき和紙の工程などをわかりやすく展示。リニューアルしたミュージアムショップも充実。

まちな
さかわの町並み
TEL.0889-20-9500 (さかわ観光協会)



MAP P45 C-4



日本で唯一現存する四輪木造二等客車を展示。また中には観光協会も併設されており、佐川町の魅力を発信する観光拠点となっている。

高岡郡佐川町甲1474
9:00~17:00
月曜(祝日の場合は翌日) あり(無料・上町地区観光専用駐車場) 伊野ICから車で約30分、JR「佐川」下車・徒歩約8分

上町地区は、かつて山内家筆頭家老深尾家の城下町として栄え、主に商人が居を構えた町でした。現在でも、江戸~明治期に建てられた白壁の建物が軒を連ねています。うえまち駅では、長らく町民に愛され、活用されていた「口481号客車」や、佐川出身の日本近代土木の先駆者「廣井勇」の資料を展示しています。ふるさとの宝をぜひご覧ください。

さかわ観光協会
山崎正和さん

きゆうはまぐちけいじうたく
旧浜口家住宅
TEL.0889-24-5199



MAP P45 C-4



江戸中期より酒造業を営んできた浜口家の住宅を改装。一息つけるカフェ(10:00~16:00)、地元の産品などを販売している。上町音声ガイドの貸し出しも随時受付。

高岡郡佐川町甲1472-1
9:00~17:00
月曜(祝日の場合は翌日) あり(無料・上町地区観光専用駐車場) 伊野ICから車で約30分、JR「佐川」下車・徒歩約8分

四国カルスト天狗高原

TEL.0889-62-3188 (星ふるヴィレッジTENGU)



標高約1,400m、東西約25kmに広がる台地で、日本三大カルストの一つ。標高1,485mの天狗の森はその東端に位置する。



標高1485m。澄み切った空に広がる満天の星はまさに神秘の世界。ここは、全国屈指の夜空を眺めることができる場所です。宿泊施設「星ふるヴィレッジTENGU」には、夜空を眺められる星空客室やプラネタリウムを併設。旧カルスト学習館がリニューアルオープンした「カルストテラス」では、雨の日でも大迫力の大画面で天狗高原の星空の様子が楽しめていただけます。



星の案内人 宇都宮成さん

高岡郡津野町芳生野乙
須崎中央ICから車で約80分

MAP P49 B-1



維新の門

TEL.0889-65-1350 (栲原町教育委員会生涯学習課)

今にも走りだしそうな生命力あふれる維新の門は、栲原のシンボリックな存在なんです。長い年月を経て良い感じのいぶし銀になって、栲原の景色の中でいつも勇ましく輝いています。



栲原ゆかりの八志士をモチーフにした群像。郷土の志士・掛橋和泉を中心に、坂本龍馬、吉村虎太郎らが、躍動感あふれる勇壮な姿で立ち並ぶ。

高岡郡栲原町川西路2352-1 和田城(川西路構造改善センター)の広場 15台(無料) 須崎西ICから車で約55分、高知高陵交通バス「ゆすはら」下車すぐ



MAP P49 A-2

栲原千百年物語り

TEL.0889-65-1187 (ゆすはら雲の上観光協会)



当資料館には、観光客の方はもちろん地元の方たちも「懐かしいね」と話が弾む民俗史料がたくさん展示されています。ぜひお立ち寄りください。



ゆすはら雲の上観光協会 事務局長 青木慎也さん

栲原千百年の歴史を伝える民俗史料を展示。隣接する初代役場庁舎では、2021(令和3)年12月より「隈研吾の小さなミュージアム」を展示。当資料館が受付となります。

高岡郡栲原町栲原1428-1 9:00~17:00 無休 200円 13台(無料) 須崎西ICから車で約55分、高知高陵交通バス「役場前」下車すぐ



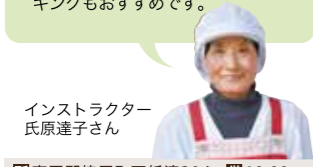
MAP P49 B-2

キムチ作り体験

TEL.0889-62-3308 (チムジルバン・レストラン鷹取)



ヤンニョンのつけ方と、一週間の冷蔵保存管理がポイント！出来上がりの味わいに微妙に影響しますよ。体験のあとは、レストランで本場韓国料理をどうぞ。好評の予約制バイキングもおすすです。



インストラクター 氏原達子さん

高岡郡栲原町下折渡206 10:00~15:00 月曜(祝日の場合は翌日) 1,000円(2日前までに要予約) 20台(無料) 須崎中央ICから車で約60分

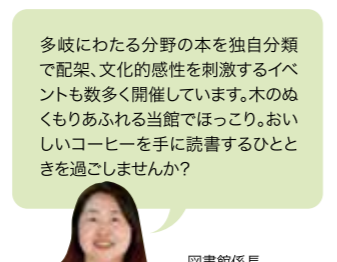
韓国学生との交流から生まれた直伝の本格派、本場韓国流キムチ作りを体験。作ったキムチは持ち帰ることができる。



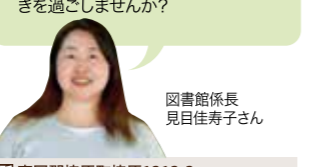
MAP P49 B-2

栲原町立図書館(雲の上の図書館)

TEL.0889-65-1900



多岐にわたる分野の本を独自分類で配架、文化的感性を刺激するイベントも数多く開催しています。木のぬくもりあふれる当館でほっこり。おいしいコーヒーを手に読書のひとときを過ごしませんか？



図書館係長 見目佳寿子さん

高岡郡栲原町栲原1212-2 9:00~20:00 火曜、毎月最終金曜 無料 あり(無料)、役場前駐車場の利用も可 須崎ICから車で約1時間

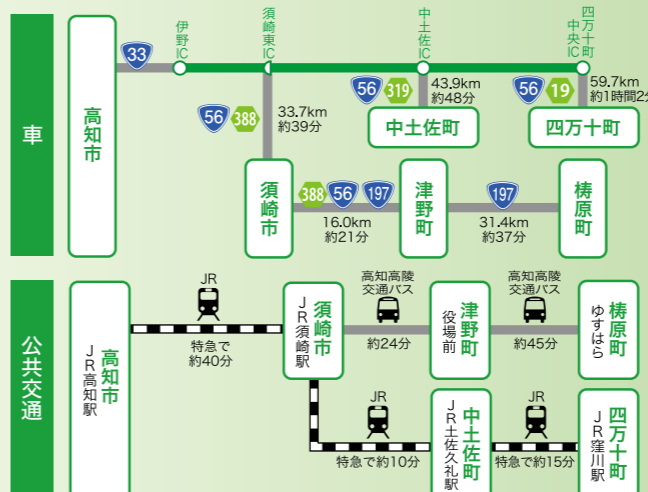


館内は素足で、木の感触を楽しみながらくつろげる。栲原と縁の深い建築家・隈研吾氏による周囲の山々に溶け込む建築が魅力。



MAP P49 B-2

ACCESS 奥四万十エリアへのアクセス情報



奥四万十

高知県西部地域、四国カルストの里から懐かしい雰囲気がする漁師町まで、山海の自然と文化に向きあえる癒しのエリア。



OKUSHIMANTO

くろしおこうぼう
黒潮工房
TEL.0889-40-1160



中土佐のタタキと言えば生カツオの豪快な薫焼き。節取りして薫の炎で一氣に炙るタタキ作りにトライしてみませんか。アツアツのうちに特製タレをつけて食べたら、もうやみつきです。



スタッフ 山崎さん
〒高岡郡中土佐町久礼8009-11
☎ 8:00~15:00 毎月第2木曜(祝日の場合は変更) ☎ カツオ料金(時価)+体験料(初級コース800円、中級コース1,500円)
☎ 70台(無料) ☎ 中土佐ICから車で約5分

鯉乃國の湯宿「黒潮本陣」に隣接するカツオのタタキ作り体験ができる施設。焼き立てを味わえる飲食コーナーも併設。

くれないしょうまちいちば
久礼大正町市場
TEL.0889-59-1369 (大正町市場協同組合)



カツオのことなら一本釣り400年の漁師町久礼! 鮮度バツグンの刺身や焼きたての薫焼きタタキを食べに来てください! 夏はメジカ、冬はタチウオの刺身など旬の地魚も味わえます。



大正町市場協同組合 田中隆博さん
〒高岡郡中土佐町久礼6372-1
☎ 10:00~15:00 ☎ 海の荒れた日、店舗によって異なります。 ☎ 30台(無料)
☎ 中土佐ICから車で約5分、JR「土佐久礼」下車・徒歩約5分



地元久礼漁港で水揚げされた新鮮なカツオが食べられる市場。漁師のおかみさんお手製の干物や総菜も味わえる。

きゅうつづきてい
旧都築邸
TEL.0880-22-2101



古民家のカフェでくつろぎの時間をどうぞ。窓の向こうに線路があり、季節によってはトロッコ列車も走ります。列車の通過音をBGMに美味しいお茶をお楽しみください。



スタッフ 嶋岡さん
〒高岡郡四万十町茂串町2-3
☎ 9:00~17:00 ☎ 無料
☎ 木曜 ☎ 10台(無料)
☎ 四万十町中央ICから車で約10分、JR・土佐くろしお鉄道「窪川」下車・徒歩約7分

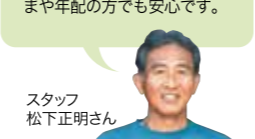


実業家・都築半平の別邸を復元した県内でも貴重な存在の建築物。館内公開の他、カフェを営業。

しまんとがわ
四万十川ジップライン
TEL.0880-28-5554



川舟でゆったりと対岸へ渡った後、四万十川の上空を滑空します。スタッフのサポート、硬くガッシリしたワイヤー、安定した着座姿勢で、お子さまや年配の方でも安心です。



四万十川の両岸に張った220mのワイヤーロープを滑車を使って滑り降りる。目の前に広がる絶景と爽快な風を楽しめる。
〒四万十町十和川口40-1 道の駅四万十とおわ内 ☎ 9:30~16:00の間で7回実施(各回15分前に要受付) ☎ 木曜(GW、8月は無休) ※荒天時は利用不可の場合有 ☎ 2,500円(保険料込み) ☎ あり(無料) ☎ 四万十町中央ICから車で約55分

かいようどう かん
海洋堂かっぱ館
TEL.0880-29-3678



「かっぱ館づくりは楽しい」言うて一生懸命やってくれた職人のアイデアが館内にいっぱい詰まっちゃう。誰も河童を見たことはないのに、ワシが集めた河童の作品を見て、これは間違いない河童と分かる。不思議やねえ。



館長 宮脇修さん
〒高岡郡四万十町打井川685
☎ 10:00~18:00(11月~2月は10:00~17:00) ☎ 火曜(祝日の場合は翌日)
☎ 500円 ☎ あり(無料)
☎ 四万十町中央ICから車で約30分

世界中から応募があった「四万十川カッパ造形大賞」の作品約600点を展示した、カッパフィギュアの殿堂。

かいようどう かんしまんと
海洋堂ホビー館四万十
TEL.0880-29-3355



イギリス大英博物館から直々のオフィサーで製作したフィギュアがあるんですが、エジプトミイラの内部構造を忠実に立体再現したもので、大英博物館スタッフも大絶賛の出来栄です!



スタッフ 宗崎一さん
〒高岡郡四万十町打井川1458-1
☎ 10:00~18:00(11月~2月は10:00~17:00) ☎ 火曜(祝日の場合は翌日)
☎ 800円 ☎ 50台(無料)
☎ 四万十町中央ICから車で約30分

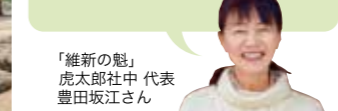


世界的フィギュアメーカー・海洋堂の歴史とコレクションを集大成するミュージアム。あらゆるホビーを数多く展示。

よしむらとらたらうてい
吉村虎太郎邸
TEL.0889-62-2601



沈下橋の原形と言われる全国でも珍しい木の一本橋「早瀬の一本橋」や、秋の神祭に津野山古式神楽を奉納する諏訪神社など、虎太郎が生まれ育った場所をご堪能ください。"よしうの"散策ガイドツアーもありますよ。



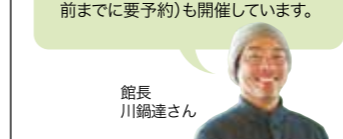
「維新の魁」 虎太郎社中 代表 豊田坂江さん
〒高岡郡津野町芳生野甲1456-1
☎ 9:00~16:00 ☎ 無料、ガイドは1,500円、食事付き3,000円(5日前までに要予約)
☎ 火曜 ☎ あり(無料) ☎ 須崎中央ICから車で約60分

土佐の四傑の1人である吉村虎太郎の生家を当時そのままに再現。邸内には、虎太郎の脱藩の道標等を展示。

きゅうみうらてい
すさぎまちかどギャラリー/旧三浦邸
TEL.050-8803-8668



県外アーティストを招く企画展など、全国と繋がる試みを発信中です。市民ガイドと一緒に昭和の風情が残る須崎の港町や旧市街地を"ロイロイ"するまち歩き(1,500円~。3日前までに要予約)も開催しています。



館長 川鍋達さん
〒須崎市青木町1-16 ☎ 9:00~17:00
☎ 月曜(祝日の場合は翌日) ☎ 展示会によって異なります。 ☎ 6台(無料)
☎ 須崎中央ICから車で約5分、JR「須崎」下車・徒歩約10分



古商家を利用したギャラリー。須崎市の観光案内所と地域の憩いの場を兼ねた総合交流施設として活用されている。

こうち
フォレストアドベンチャー高知
TEL.080-2347-3318



四万十川源流点から近い四国カルストの森の中で森林浴しながら木から木へ空中移動し、鳥になった気分でジップスライドを滑ります。大人は子どもへ戻り、子どもは大人へ成長できる刺激的な非日常体験ができます。



マネージャー 中山泰全さん
〒高岡郡津野町芳生野乙5422
☎ 9:30~14:30(冬季変動あり) ☎ アドベンチャーコース4,100円(小学4年生以上、もしくは身長140cm以上)など ☎ 水曜 ☎ 40台(無料) ☎ 須崎中央ICから車で約60分



※写真はイメージです
森の地形をありのまま活かしたダイナミックな空中アスレチックが楽しめる自然共生型のアウトドアパークです。心地良い森の中で四季折々の絶景をお楽しみください。

しまんとがわげんりゆうてん
四万十川源流点
TEL.0889-55-2021 (津野町観光推進課)



日本最後の清流・四万十川の源流点。不入山の南東部、標高約1,000mの緑鮮やかな森から196kmの旅が始まる。

もののけ姫っていうと想像しやすいと思います。苔むした岩肌を滑るように流れる源流、木々の間に光が差し込む光景がすごく幻想的。ガイドさんと一緒にトレッキングもできます。

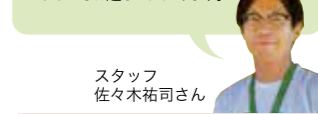


津野町観光推進課 高橋美柚音さん
〒高岡郡津野町船戸(不入山)
☎ 積雪時・台風時は通行止めになる場合あり
☎ なし(路肩に駐車可)
☎ 須崎中央ICから車で約60分・徒歩約25分

LOGOS PARK SEASIDE KOCHI SUSAKI
TEL.0889-59-0601



19区画のサイトと4棟のコンテナハウスが、海と山の素晴らしいロケーションの中にあります。アウトドアに触れてみたい初心者の方にはスタッフがサポートしますし、キャンプ用品のレンタルもあり、手ぶらでもお越しいただけます。



スタッフ 佐々木祐司さん
〒須崎市浦ノ内東分2251 ☎ 9:30~18:00(フロント) ☎ 火曜・水曜(祝日の場合は営業)
☎ 入園無料、オートサイト区画6,600円、シーサイト区画8,250円(共に6名迄)、コンテナハウス27,500円(4名迄) ☎ あり(無料) ☎ 須崎ICから車で約10分

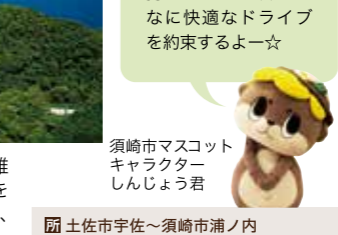


2022年4月にオープンした、キャンプ初心者の方が安心して楽しめる、人とアウトドアをつなぐテーマパーク。BBQスタジアム、ショップ&カフェなども揃っている。

よこなみくろしお
横浪黒潮ライン
TEL.0889-42-1150 (須崎市文化スポーツ・観光課)



四国のなかでもトップクラスのスカイラインだよー☆海岸沿いのドライブコースはアップダウンが気持ちいいよー☆みんなに快適なドライブを約束するよー☆



横浪半島を走るドライブコース。南に雄大な太平洋、北には穏やかな浦ノ内湾を望む。途中にある須ノ浦パーキングには、武市半平太像が立つ。

須崎市マスコットキャラクター しんじょう君
〒土佐市宇佐~須崎市浦ノ内

QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載)

※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館~閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分~1時間前です。ご注意ください。
※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

※原則として2022(令和4)年12月に調査した料金を記載していますが、変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

あしずりみさき
足摺岬
TEL.0880-82-3155
(土佐清水市観光協会)



多様な亜熱帯性植物が自生する足摺半島の先端にある四国最南端の岬。周辺は足摺宇和海国立公園に指定。1914(大正3)年に初点灯された足摺岬灯台は、日本の灯台50選に選ばれている。

土佐清水市観光ボランティア協会 会長 濱田健次さん

足摺岬の展望台から眺める270度の大パノラマが自慢です。足摺七不思議ツアーでは、岬周辺にたくさんある弘法大師にまつわる不思議話をご案内しているので、ぜひご参加ください(所要時間60分程度、1名につき1,000円(10名まで、3日前までに要予約)。

土佐清水市足摺岬 20台(無料) 土佐くろしお鉄道「中村」から車で約60分、高知西南交通バス「足摺岬」下車すぐ

あしずり
足摺スターウォッチング
MAP P53 D-5

※ご案内場所等、詳細は各宿泊施設にお問い合わせください

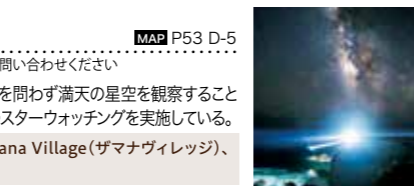
自然環境に恵まれた足摺岬は、季節を問わず満天の星空を観察することができる。各宿泊施設でオリジナルのスターウォッチングを実施している。

宿泊施設 足摺国際ホテル、The Mana Village(ザマナヴィレッジ)、ホテル足摺園

はくさんどうもん
白山洞門
MAP P53 D-5
TEL.0880-82-3155 (土佐清水市観光協会)

日本有数の大きさを誇る花崗岩の海蝕洞門。太平洋の荒波が空けた穴は、高さ約16m、幅約17m、奥行約15mにもなる。

土佐清水市足摺岬 土佐くろしお鉄道「中村」から車で約60分、高知西南交通バス「白皇神社前」下車・徒歩約5分



たつくしかいいきこうえん
竜串海域公園
TEL.0880-82-3155
(土佐清水市観光協会)



日本初の海域公園として指定を受けた風光明媚な場所。奇岩が織り成す景観、周辺の生態系を学べる施設などがあり、あらゆる世代の人が楽しめる。

竜串にお越しの際はグラスボートがオススメです。海中のシロコサンゴを観察しながら、見残し海岸で下船して散策してほしいですね。自然が生み出したアートを楽しんでください。



土佐清水市竜串 70台(市営駐車場) 土佐くろしお鉄道「中村」から車で約45分、高知西南交通バス「竜串」下車すぐ



とさしみず
スノーピーク土佐清水キャンプフィールド
TEL.0880-87-9789 MAP P53 C-5

ペットOKの「住箱-JYUBAKO-」や「手ぶらCAMP」プランもご用意。歩いて5分の海でアクティビティ体験も楽しめます。各業者さんとの連携も、頼りになるスノーピークスタッフがしっかりサポートします。

店長 山中淳一さん



スノーピーク初の海に隣接するキャンプフィールド。広々としたフリーオートサイトに加え、モバイルハウス「住箱」を設置。レンタル品、体験も充実。

土佐清水市三崎ウエジリ4145-1 10:00~18:00 水曜(祝日・連休の場合は営業、火曜は宿泊不可) オートフリーサイト4,800円、住箱サイト18,000円※ごみ捨て代込み 20台(無料) 土佐くろしお鉄道「中村」から車で約45分、高知西南交通バス「海底館前」下車すぐ

こうちけんりつ あしずりかいようかん
高知県立 足摺海洋館「SATOUMI」
TEL.0880-85-0635 MAP P53 C-5

2020(令和2)年7月に「SATOUMI」として新館がオープンしました。土佐清水のブランド魚「清水サバ」からウミウシやクラゲまで、それぞれの生活環境を再現した水槽では、生きものたちが皆いきいきと生活し、皆様をお迎えします!

新館長 新野大さん



黒潮に運ばれてきた竜串湾の生きものを中心に、土佐の海の生きもの約350種15,000点を展示。

土佐清水市三崎4032 9:00~17:00 無休 1,200円 284台(無料) 土佐くろしお鉄道「中村」から車で約45分、高知西南交通バス「竜串海洋館前」下車すぐ

たいけん
グラスボート体験

船底から海中の景色を見ながら周遊する遊覧船。45分ほどの海中散歩で、サンゴや熱帯魚が息づく南国の海を体感できる。

たつくしかいこうこう
竜串海中観光
TEL.0880-85-1155 MAP P53 C-5

竜串観光汽船
竜串観光汽船
TEL.0880-85-0037 MAP P53 C-5

土佐清水市三崎4135-2 8:30~16:30 無休(荒天時は休業) 1,560円 土佐くろしお鉄道「中村」から車で約45分、高知西南交通バス「海底館前」下車すぐ

土佐清水市竜串19-10 8:00~17:00(3月~11月)、8:00~16:30 無休(荒天時は休業) 1,560円 土佐くろしお鉄道「中村」から車で約45分、高知西南交通バス「竜串」下車すぐ

あしずりかいこうかん
足摺海底館
MAP P53 C-5
TEL.0880-85-0201

日によって見え方が違う、岩肌や海の底の景色はまさしく天然ミュージアムです。磯釣りでおなじみのグレ(メジナ)をはじめ年間約40~60種類の魚なども見られますよ。わからないことがあれば、気軽に聞いてください。

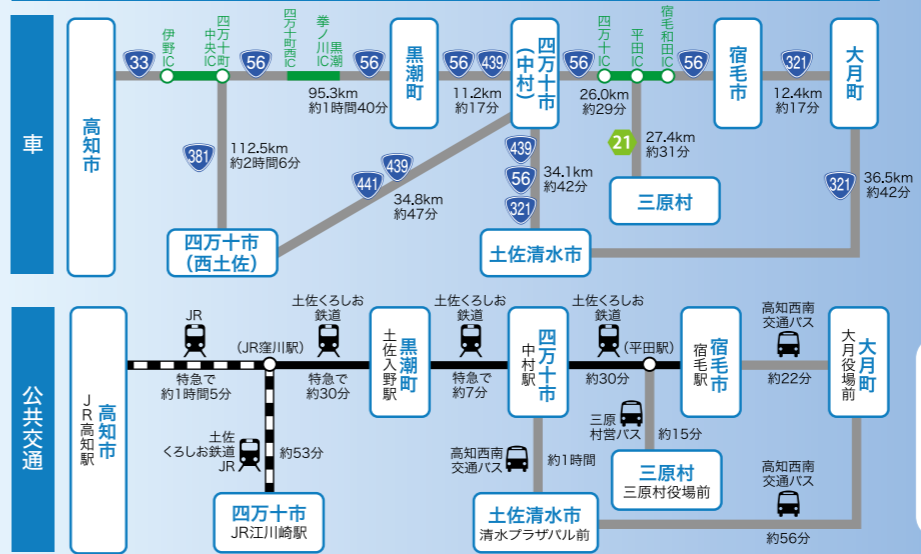
文スタッフ 文野翔太さん



海面下7mにある海中展望室から、色鮮やかな南海の世界を楽しむ日本最大級の海中展望塔。

土佐清水市三崎4124-1先 9:00~17:00 無休(荒天時は休業) 900円 150台(無料) 土佐くろしお鉄道「中村」から車で約45分、高知西南交通バス「海底館前」下車すぐ

ACCESS 四万十・足摺エリアへのアクセス情報



こうちじんが語る 四万十・足摺の自慢。

四万十・足摺

SHIMANTO ASHIZURI

高知県西南地域、雄大な太平洋と海岸線、日本最後の清流で有名な四万十川など、豊かな自然を活かした観光・体験メニューが魅力のエリア。



QRコード スマホ等で現地からアクセス情報GET! (使い方はP2に記載)

※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館~閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分~1時間前ですのでご注意ください。

※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

しまんとししかんこうきょうかい 四万十市観光協会 TEL.0880-35-4171



MAP P53 D-3

四万十川や街をゆっくり楽しむならレンタサイクルをオススメします。自転車で風を切って走る川沿いは最高に気持ちがいいです！四万十の雄大な自然を満喫できることまちがいなしです！



四万十市観光協会
広報チーフ
野地弥生さん

☎ 四万十市駅前町8-3
🕒 8:30~17:30 📞 無休
📍 あり(無料) 📄 黒潮拳ノ川ICから車で約40分、土佐くろしお鉄道「中村」下車すぐ(ロータリー内)

四万十川、足摺岬周辺などの幅多地域の観光情報拠点。周辺観光に便利なレンタサイクルの利用も可能。

しまんとしきょうどはくぶつかん 四万十市郷土博物館 TEL.0880-35-4096



MAP P53 D-3

「川と人の暮らしを伝える博物館」として四万十市郷土博物館が2019年にリニューアルオープンしました。土佐一條氏や中村山内家、樋口真吉など幅多の維新志士に関する歴史資料や、民具、地質資料を年4回の企画展等を通じて紹介しています。



四万十市教育委員会
長崎やよいさん

☎ 四万十市中村2356 為松公園内
🕒 9:00~17:00 📞 水曜 📄 440円
📍 30台(無料・為松公園内)
📄 黒潮拳ノ川ICから車で約50分

6階の展望室からは市街地が一望でき、「土佐の小京都中村」の町の姿を広く見渡せる。晴れた日には太平洋も眺めることができる。

くろしおいちばんかん カツオふれあいセンター黒潮一番館 TEL.0880-55-3680



MAP P53 E-2

カツオを丸ごと一匹さばいて薫の火で一気にあぶる。この体験をしたら、魚嫌いだったお子さんがカツオをパクパク食べて、親御さんがびっくりしよかった。日本一豪快な、薫焼きタタキを体験しに来てや。



スタッフ
濱中一好さん

☎ 幡多郡黒潮町佐賀374-9 🕒 月曜~金曜及び12月~2月11:00~14:00(3月~11月の土曜・日曜・祝日11:00~16:00) 📞 火曜(祝日の場合は営業)、冬季休業あり
📍 3~4名4,000円、5名以上3,500円 📄 10台(無料)
📄 黒潮拳ノ川ICから車で約15分、土佐くろしお鉄道「土佐佐賀」下車・徒歩約15分

カツオ魚の本場、黒潮町佐賀でとれたカツオのタタキや漁師直伝の味が楽しめ、薫焼きタタキ体験もできる。

ほしがおかこうえん 星ヶ丘公園 TEL.0880-46-2437 (三原村商工会)



MAP P53 C-4



絶滅危惧種のヒメノボタンやバイカオウレンなど、珍しい花々が可憐に咲く三原村の観光拠点。「四国八十八景」に選定されている。

一年中花の咲く公園にするため、心を込めて植物のお世話をしています。さまざまなイベントも開催していますので、ぜひお越しください。



管理人
矢野啓介さん

☎ 幡多郡三原村宮ノ川1271
📍 あり(無料)
📄 土佐くろしお鉄道「平田」から車で約10分

てんびえん たいけん 天日塩づくり体験

なだせいえんじょう ソルティーブ灘製塩場 TEL.0880-55-3226

MAP P53 E-3



太陽の熱と風のみで時間をかけて作る完全天日塩の工程を学び、自分の手でかはん、採塩、選別、試食、塩エステ体験などを行う。

☎ 幡多郡黒潮町灘333 🕒 9:00~17:00、体験は~16:00 📞 無休 📄 2,000円(塩の小瓶お土産付き・3日前までに要予約)
📍 10台(無料) 📄 黒潮拳ノ川ICから車で約15分

ソルトビー TEL.0880-55-2040

MAP P53 E-2



海水から天日塩になるまでの工程を知ることや、結晶箱の中の生まれたての塩をヘラで混ぜるかはん、不純物を取り除く作業などを体験。

☎ 幡多郡黒潮町熊野浦90-4 🕒 9:00~16:00、体験は~12:00(午後は要相談) 📞 土曜・日曜
📄 2,000円(お土産付き・3日前までに要予約)
📍 10台(無料) 📄 黒潮拳ノ川ICから車で約35分

すなまびじゅつかん 砂浜美術館 TEL.0880-43-4915



MAP P53 E-3



入野の松原の前に広がるこの砂浜自体が美術館。海岸に流れ着いた漂流物、波が作る砂の形、鳥の足跡などが全て展示物です。ちょっと発想を転換して、自分なりの作品を楽しんで下さい。



理事長
村上健太郎さん

長さ4kmの砂浜を美術館にみたく、365日24時間変化する自然が創りだす美術館。Tシャツアート展は通常5月初旬に開催。

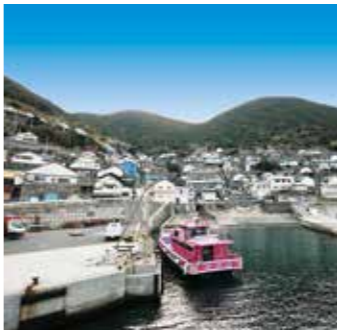
☎ 幡多郡黒潮町入野海岸 🕒 見学自由(事務局8:30~17:00) 📞 無休 📄 イベント開催時協力金300円 📄 50台(無料)
📄 黒潮拳ノ川ICから車で約25分、土佐くろしお鉄道「土佐入野」下車・徒歩約10分

おきのしま うぐるしま 沖の島・鶴来島

MAP P53 A-5

TEL.0880-63-0801 (宿毛市観光協会)

6月に海開きをする海水浴、数多くのダイビングスポット、大物が狙える磯釣り。日常を忘れて存分にマリニジャーを楽しめます。いろいろなお案内ができますので、お気軽にお問い合わせください。



宿毛市観光協会
白石洋平さん

☎ 宿毛市
📄 片島港から宿毛市営定期船で約50~95分

宿毛市の南西の沖に浮かぶ有人の離島で、周囲を日本有数の透明度を誇る海に囲まれている。

すくもしりつすくもれきしかん 宿毛市立宿毛歴史館 TEL.0880-63-5496



MAP P53 B-3

江戸時代末期の町並みを再現した歴史展示室のジオラマは必見。ボタンを押すと現代の風景がモニターに流れ、音声ガイドを聞きながら今と昔を見比べられるようになっています。



職員
山下あやのさん

☎ 宿毛市中央2-7-14 🕒 8:30~17:00
📞 月曜(祝日の場合は翌日) 📄 200円
📄 88台(無料) 📄 土佐くろしお鉄道「中村」から車で約30分、土佐くろしお鉄道「東宿毛」下車・徒歩約10分

模型や映像、パネル、貴重な遺品などの展示にて、宿毛の歴史や宿毛の人物21人を紹介する歴史館。

まんじろうしりょうかん ジョン万次郎資料館



MAP P53 D-5

TEL.0880-82-3155 (土佐清水市観光協会)

万次郎の激動の人生を壁面グラフィックで趣向を凝らしてお伝えしています。また、万次郎の漂流記の絵画を大画面で見せたり、各展示室ではしかけがいっぱいです。砂浜に寄せては返す波や、海のトリックアートを背景に記念撮影ができますよ。運が良ければクジラも登場するかも！



幕末に貴重なアメリカの情報を伝えた、ジョン万次郎の数奇な生涯をパネルやプロジェクトで紹介。

☎ 土佐清水市養老303 🕒 8:30~17:00
📞 無休 📄 440円 📄 150台(無料)
📄 土佐くろしお鉄道「中村」から車で約50分、高知西南交通バス「養老」下車・徒歩約5分

土佐清水市観光協会
猪谷奈穂美さん

すくも はやして 宿毛まちなえき 林邸 TEL.0880-79-0563



MAP P53 B-3



林邸は宿毛の偉人であり初代高知県令や国務大臣を歴任した林有造が明治22年に建築した邸宅です。和風建築を基調に近代建築様式を顕著に見せながら、同時に独特の政治機能を多様に優美に盛り込んだ高知県内でも類を見ない住居建築物です。

スタッフ
西尾梓さん

☎ 宿毛市中央3-1-3 🕒 9:00~17:00 📞 月曜(祝日の場合は翌日) 📄 入館無料※各部屋を専有して使用する場合は有料 📄 10台(無料)
📄 土佐くろしお鉄道「中村」から車で約30分、土佐くろしお鉄道「東宿毛」下車・徒歩約10分

林邸に関する資料展示室など、開館中は自由に入館可能。カフェスペースには、県産加工のお土産品やこだわりの雑貨も並び。

おおどうかいがん かしわじま 大堂海岸・柏島

TEL.0880-62-8133 (大月町観光協会)



白い浜からエメラルドグリーンの海がだんだん青が濃くなって藍色に。柏島に入る直前に見える海のグラデーションは、わっと声が出る美しさです。また、あくせくしていない島時間にも癒されます。

太平洋と断崖絶壁のコントラストが美しい大堂海岸。透明度の高い海に囲まれた柏島は、ダイビングや磯釣りのメッカ。

NPO黒潮美感センター
神田優さん

りゅうがほま じょう 竜ヶ浜キャンプ場



MAP P53 B-5

TEL.0880-76-0607



柏島が一望できる竜ヶ浜海岸は、テントサイトから徒歩1分。竜ヶ浜には多種多様な魚やサンゴが棲み、シュノーケル等をお楽しみいただけます。

☎ 幡多郡大月町柏島1001-1 🕒 9:30~16:00
📞 11/1~3/31(10月の利用については応相談)
📄 テントサイト利用(1サイト)宿泊5,000円、デイキャンプ3,500円、施設使用料100円(日帰り利用客のみ、乳幼児除く) 📄 41台(無料) 📄 土佐くろしお鉄道「宿毛」から車で約40分、高知西南交通バス「竜ヶ浜」下車・徒歩約3分

おおつき じょう 大月エコロジーキャンプ場



MAP P53 B-5

TEL.0880-74-0303



多彩なサンゴやコーラルフィッシュが棲息するビーチを備えたキャンプ場。シュノーケリング器材などのレンタルも可能。

☎ 幡多郡大月町周防形500
🕒 9:00~17:00 📞 無休 📄 キャンプは冷暖房設備有12,000円(4名様一律)、テントサイトは5名様一律3,000円、デイキャンプは6名様一律1,500円 📄 25台(無料) 📄 土佐くろしお鉄道「宿毛」から車で約25分、高知西南交通バス「エコロジーキャンプ場前」下車すぐ



土佐サンゴ

1812(文化9)年、室戸沖で漁師がサンゴを網で引き上げたのが国産サンゴ史の始まりといわれています。その美しさには、人々を惹きつけるチカラがあります。自分や大切な人へ贈りたい高級品から、リーズナブルなものまで様々なアイテムが揃っています。

海山川のもたらす自然の恵みと、
つくり手の巧みな技、
創意工夫から生まれる
工芸品、特産品たち。
旅の思い出に、
手にとってみませんか。



土佐打刃物

昔から林業が盛んな高知県では、鎌、鉋、鋸など山暮らしに欠かせない刃物が作られてきた歴史があり、今も山林用の土佐打刃物といえば全国に知られる有名ブランドです。包丁類の評価も高く、切れ味抜群で耐久性が高いと、プロはもちろんご家庭用にも喜ばれています。

土佐和紙

高知を流れる美しい川から生まれた伝統工芸品といえば千年の歴史を誇る土佐和紙です。丈夫で耐久性に優れているため、ルーブル美術館の所蔵品をはじめ、文化財の修復用紙としても国内外で高く評価されています。ハガキや便せん、あぶらとり紙など実用的なアイテムも揃っています。



海洋深層水

海洋深層水とは、およそ水深200~300m以深にある海水のこと。生命活動に欠かせない無機栄養塩やミネラルが多く含まれます。室戸の海洋深層水は、その特性を生かして、ミネラルウォーターなどのドリンク、食塩、お菓子、加工食品、化粧品など、様々な商品に使われています。

炭・土佐備長炭

高知の山の恵みの一つである土佐備長炭。室戸など温暖な地域の海岸部から山の斜面にかけて生える姥目樫を炭材として使用しています。また県内では木炭や竹炭などの生産も盛んで、七輪などの燃料用や、脱臭用、水質浄化用など、多様な使い方があります。



木工品

森林率84%の豊かな山々で育ったスギやヒノキなどの間伐材を利用した木工品。スギの間伐材でつくられたバッグやヒノキのまな板、竹製品、エッセンシャルオイル、入浴グッズをはじめ、おしゃれなアイテムからあっと驚くアイデア商品まで、バリエーションが豊富です。



フラフ (大漁旗をイメージした手染め旗)

高知県では、男の子の成長を願って鯉のぼりとともにフラフを上げて端午の節句を祝います。熟練の職人の手で丁寧に染色されるフラフは、大きいものでは縦4m、横7mほどにもなります。大きなフラフが空に舞う光景は勇壮で、土佐の春の風物詩。フラフで培われた技術が光る土佐の染物はお土産としても人気です。

しまんとがわ
四万十川 TEL.0880-29-0200
(四万十川財団)

大人も子どもも夢になれる川遊びがあり、自転車ゆっくり旧道を走れば素晴らしい景観が味わえます。おいしいものたくさんあります。ゆったり流れる時間を感じて、自慢の四万十川を好きになってもらえたらと思います。

四万十川財団
事務局長 神田修さん

「日本最後の清流」とも称される高知県の代名詞の一つ。風情のある沈下橋、風光明媚な景観、そして自然の恵みにあふれた豊饒の川でもある。

てんたいかんぼうかい しまんとてんもんだい
天体観望会(四万十天文台)
TEL.0880-52-2225 (ホテル星羅四万十)

ここは人の営みがあるところで満天の星や天の川が観られる貴重な場所です。「こんなに星が見える」と、感激される方が多くいらっしゃいます。ぜひご家族で来ていただきたいですね。

星羅アテンド
谷沙希さん
MAP P53 C-1

四万十市西土佐は、環境省認定の星空の街。「天地の川をつなぐ天文台」から眺める星空からは、四万十の豊かな自然を感じられる。

四万十市西土佐用井1100
開催20:00~21:00(集合19:50)
水曜 520円(要予約) P14台(無料)
四万十町中央ICから車で約70分

しまんとかわ えき かん
四万十・川の駅 カヌー館
TEL.0880-52-2121

川を感じ楽しむには、思いっきり川に近づくカヌーが最高ですよ。四万十川のカヌーは、周りの風景をゆっくり眺めながら楽しめます。パングローをベースキャンプに四万十川を満喫してください!

館長
田辺篤史さん
MAP P53 C-1

初心者でも存分に楽しめるカヌースクールやファミリーラフティングなどの体験プログラムが充実している。四万十川の中下流域、7か所のターミナルで貸出・返却が可能。レンタルサイクル「四万十川りんりんサイクル」でサイクリングも楽しめる。

四万十市西土佐用井1111-11 8:30~17:30 無休
カヌー半日ツーリング6,000円(前日までに要予約)など
P70台(無料) 四万十町中央ICから車で約75分

しまんとがくしや
四万十楽舎
TEL.0880-54-1230

四万十川で1日遊んで、学校に泊まるう! 懐かしい学び舎の面影が残されています。地元の食材を使った美味しい食事でお待ちしています。

自然体験ガイド
佐川太洋さん

廃校になった小学校を利用した四万十川の自然体験施設。カヌーや魚つり、沢歩きなどの体験プログラムが充実。

四万十市西土佐中半408-1 8:30~17:30 水曜(7月~9月は無休) P1人乗りカヌー(半日)3,000円など
P30台(無料) 四万十町中央ICから車で約80分

じょう
オートキャンプ場とまるっと
TEL.0880-33-0101

土佐西南大規模公園から太平洋を望む最高のロケーション。初心者でも気軽にアウトドアを楽しめるオートキャンプ場。

四万十市下田3548 8:30~17:15 無休 国営1棟(4名以下)11,000円など P87台(無料) 黒潮拳ノ川ICから車で約50分、高知西南交通バス「いやしの里」下車すぐ

しまんとがわかんこうゆうらんせん
四万十川観光遊覧船
TEL.0880-35-4171
(四万十市観光協会)

■事業者一覧
なつとく ☎0880-38-2918
四万十川の駅 カヌー館 ☎0880-52-2121
四万十の碧 ☎0880-38-2000
屋形舟さこや ☎090-5147-4023
舟舟浪漫 松廣屋 ☎090-9458-3644

四万十町のアカメからアマゾン河の巨大魚ビラルクまで世界中の魚を飼育展示していますので、ぜひ見に来てください。園内では、5月下旬から6月上旬にかけてハナショウブが見頃です。

高岡郡四万十町江師546
9:00~16:00 無休 国営
1泊3,000円~、ケビン1泊14,000円~
あり(無料)※1組1区画1台
四万十町中央ICから車で約40分
MAP P49 B-4

しまんとがわかんこうゆうらんせん
四万十市遊館(あきついお)
しまんとし しぜんこうえん
四万十市トンボ自然公園
TEL.0880-37-4110 (トンボと自然を考える会)

世界のトンボ標本を常設展示する「とんぼ館」、国内外の淡水・汽水魚を飼育展示する「さかな館」があり、周辺は日本一を誇る種類のトンボが生息する自然保護区。

四万十市具同8055-5 9:00~17:00
月曜(祝日の場合は翌日)、春・夏・冬休みは無休
880円 P80台(無料)
黒潮拳ノ川ICから車で約50分、高知西南交通バス「高知放送前」下車・徒歩約15分

トンボと自然を考える会
野村彩恵さん
MAP P53 D-3

しまんとがわ かわあそ こうえん
四万十川・川遊び公園
ふるさと交流センター
TEL.0880-28-5758

ここに来れば、大人はすっきりリフレッシュ!子どもたちは目をキラキラ輝かせてはしゃぎまわります。四万十川を望む雄大な景色の中で、自然との一体感を全身で味わいませんか。

サポート会ガイド
松元健一さん

手入れの行き届いた芝生のキャンプサイト、4~10月はガイド1名が同乗するラフティングやカヌーレンタルなどが揃い、四万十川を存分に楽しめます。

高岡郡四万十町昭和671-2 8:30~17:15
(11月~3月)火曜、水曜(4月~10月)火曜
ラフティング5名以内14,300円、別途保険料は1人200円(3日前までに要予約) P30台(無料)
四万十町中央ICから車で約50分、JR土佐昭和下車・徒歩約5分

しまんと さと
四万十カヌーとキャンプの里
かわらっこ
TEL.0880-31-8400

四万十川カヌーは流れが穏やかなので初心者でもトライできますよ。川のカーブを抜けるたびに景色が変わると喜ばれています。当日参加は受付時間(9:00~12:30)までに問合せをお願いします!

スタッフ
伊藤僚祐さん
MAP P53 C-2

四万十川下流域で川遊びとオートキャンプが楽しめます。初心者でも安心なカヤックは、小学3年生から挑戦が可能。

四万十市田出ノ川24 8:00~18:00 月曜(祝日の場合は翌日、7月~9月は無休) 国営カヤック半日6,000円など P40台(無料) 黒潮拳ノ川ICから車で約60分、高知西南交通バス「かわらっこ前」下車すぐ



※原則として2022(令和4)年12月に調査した料金を記載していますが、変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

New!
まきのさんの道の駅・佐川 仁淀川 33
 2023年夏頃に、佐川町に新たな道の駅がオープン!
 問合せ **0889-22-7708** (佐川町産業振興課)



※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館～閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分～1時間前です。ご注意ください。 ※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

197 奥四万十
道の駅布施ヶ坂
TEL.0889-62-3225
 四万十川源流点の近くにあり、山頂から谷間まで続く茶畑。春には眼下に一面の桜を望める展望台がある。 **MAP** P49 C-2

所 高岡郡津野町船戸654-1
 営 7:30～17:30、レストラン9:00～16:00
 休 無休
 交 須崎中央ICから車で約35分

満天の星 特製豚角煮ラーメン
 特製豚角煮を贅沢にトッピング。ほうじ茶大福のデザート付き。

56 奥四万十
道の駅なかとさ
TEL.0889-59-9090
 直売所、レストラン、パン屋、軽食コーナー、土産屋など、漁師町の魅力がたっぷり。ドッグラン、ちびっこ広場、観光案内所なども併設。 **MAP** P49 D-3

所 高岡郡中土佐町久礼8645-2
 営 9:00～17:00(施設により異なります)
 休 不定休(施設により異なります)
 交 中土佐ICから車で約5分

なかとさ苺ビール
 中土佐産の苺をたっぷり使った苺クラフトビールが新登場。

56 奥四万十
道の駅あぐり窪川
TEL.0880-22-8848
 仁井田米・四万十ポーク・四万十川の幸など、グルメが豊富。日本一のグルメな道の駅を目指す。 **MAP** P49 C-4

所 高岡郡四万十町平車284-1
 営 8:30～18:00、レストラン8:00～16:00
 休 奇数月の第3水曜、3月のみ末日
 交 四万十町中央ICから車ですぐ

道の駅名物豚まん
 四万十ポーク、国産野菜を使用した具材がたっぷり。1日最高2,200個の販売実績あり。

197 奥四万十
道の駅ゆすはら
TEL.0889-65-1126(雲の上の温泉)
 ドライブ中に気軽に立ち寄れる複合型施設。太郎川公園全体が道の駅でレストランや日帰り温泉、産直市がある。 **MAP** P49 B-2

所 高岡郡橋原町太郎川3785
 営 8:30～20:00、食堂11:30～20:00、温泉11:30～22:00(月曜、火曜は15:00～)、プール11:30～21:00
 休 無休(食堂・プール月曜、火曜)
 交 須崎中央ICから車で約50分

手作りチーズケーキ
 高知県産のたまご厳選した国内産クリームチーズを使用。20年以上愛される銘菓。

381 奥四万十
道の駅四万十とおわ
TEL.0880-28-5421
 日本最後の清流「四万十川」の中流域にあり、素材を活かした自慢の料理や郷土料理のバイキング、生産者こだわりの特産品が人気。 **MAP** P49 A-4

所 高岡郡四万十町十和川口62-9
 営 8:30～17:00、食堂11:00～14:30(木曜は四万十流域バイキング)
 休 無休(冬季不定休)
 交 四万十町中央ICから車で約55分

四万十地紅茶
 100%四万十産の新鮮な茶葉を使用。茶葉の力を引き出した、甘く香り高い逸品。

381 奥四万十
道の駅四万十大正
TEL.0880-27-0088
 四万十川沿いにあり、木製テラスや新しくなったトイレの窓から川の景色を楽しむことができる。 **MAP** P49 B-4

所 高岡郡四万十町大正16-2
 営 8:30～17:00
 休 無休
 交 四万十町中央ICから車で約30分

うなぎの石焼ませご飯
 四万十のうなぎと高菜のませご飯に、昆布茶をかけて召し上がれ。

56 四万十・足摺
道の駅ビオスおおがた
TEL.0880-43-3113(物産館ひなたや)
 入野松原の一角にあり、太平洋を一望。特産品が並ぶ物産館、周辺地区の情報を発信する情報館がある。 **MAP** P53 D-3

所 幡多郡黒潮町浮輪953-1
 営 7:00～18:00、レストラン8:00～17:00
 休 不定休
 交 黒潮拳ノ川ICから車で約25分

宗田節らめん
 黒潮産の天日塩、土佐清水産の宗田節。幡多地域の食材をふんだんに使ったらめん。

56 四万十・足摺
道の駅なぶら土佐佐賀
TEL.0880-55-3325
 海・川・山に囲まれ自然を肌で感じながら、買い物や食事を楽しめる。カツオの薬焼き実演は迫力満点。 **MAP** P53 E-2

所 幡多郡黒潮町佐賀1350
 営 フードコート9:00～15:00(土日祝は～18:00)、直販所8:00～18:00、テイクアウト9:00～18:00
 休 不定休(詳細はHPにてご確認ください)
 交 黒潮拳ノ川ICから車で約10分

鯉の塩たたき
 皮目が香ばしく、内側はレア、サッと炙った厚切りにたきを、塩でシンプルに味わえる。黒潮産天日塩使用。

321 四万十・足摺
道の駅めじかの里土佐清水
TEL.0880-83-1103
 土佐清水市の新鮮野菜や鮮魚、宗田節の加工品やお土産物や並び、新鮮鮮魚の食堂も魅力的な道の駅。 **MAP** P53 C-5

所 土佐清水市三崎671-6
 営 8:30～17:30
 休 無休
 交 黒潮拳ノ川ICから車で約90分

土佐宗田節だし だし巻き卵の素
 卵3個と混ぜて焼くだけで、土佐風だし巻き卵を家庭で味わえる。

441 四万十・足摺
道の駅よつて西土佐
TEL.0880-52-1398
 四万十川が育んだ天然のアユなど川の幸を販売する「貼市場」や、地元の果物や野菜を使ったスイーツが楽しめるカフェも併設。 **MAP** P53 C-1

所 四万十町西土佐江川崎2410-3
 営 7:30～18:00
 休 無休(12月～2月は火曜、祝日の場合は営業)
 交 四万十中央ICから車で約60分

おからかりんとう
 ふわふわ豆腐のおからで作った素朴でやさしい味が人気。

321 四万十・足摺
道の駅大月
TEL.0880-73-1610
 地域のおいしいものが集まる直販市。自家製ソフトクリームや苺水が大人気。観光、イベント情報も発信。 **MAP** P53 B-4

所 幡多郡大月町弘見2610
 営 売店8:30～17:00、直販所8:30～18:00
 休 無休
 交 宿毛和田ICから車で約25分

ひがしやま
 添加物、保存料、甘味料不使用の素朴な干し芋で大月町特産品。

321 四万十・足摺
道の駅すくもサニーサイドパーク
問合せ 0880-62-1242(宿毛市商工観光課)
 宿毛湾の見晴らしのよい海辺にあり、冬のなるまつシーズンには、多くの人が訪れる絶好のスポット。 **MAP** P53 B-4

所 宿毛市小筑紫町ノ浦1244-10
 営 8:30～17:30
 休 無休
 交 宿毛和田ICから車で約10分

**2023年5月頃
 リニューアルオープン予定。
 どうぞご期待を!**

地域の創意工夫が詰まった高知県の「道の駅」のおすすめ逸品をご紹介します。観光の合間に立ち寄って、楽しみませんか?

高知県の道の駅

55 安芸・室戸
道の駅田野駅屋
TEL.0887-32-1077
 ごめん・なはり線の田野駅に併設した珍しい立地。新鮮な地元野菜やみやげ物、持ち帰りグルメが充実。 **MAP** P28 B-3

所 安芸郡田野町1431-1
 営 7:30～17:30、軽食10:30～15:30
 休 無休
 交 南国ICから車で約60分

土佐ジロー玉子入り「すりみ丼」
 手作りのすり身天を土佐ジローの卵でとじた丼は甘くて濃厚な味。

55 安芸・室戸
道の駅キラメッセ室戸
TEL.0887-25-2918(直販所楽市)
 資料館「鯨館」、レストラン「食遊鯨の郷」、直販所「楽市」が揃う。クジラのしっぽをかたどった看板が目印。 **MAP** P28 C-4

所 室戸市吉良川町丙890-11
 営 鯨館9:00～17:00、食遊10:30～19:30、楽市8:30～17:00
 休 月曜(祝日の場合は翌日)
 交 南国ICから車で約90分

鯨竜田揚げ定食
 かつて捕鯨が盛んだった室戸だからこそ味わえる郷土の味。

195 物部川
道の駅美良布
TEL.0887-52-9708(美良布地区集落活動センター)
 やなせたかし記念館のすぐ近くに立地。「美良布地区集落活動センター」を中心に直販所などが揃い、子どもから大人まで楽しめる。 **MAP** P33 C-3

所 香美市香北町美良布1211
 営 7:00～17:00
 休 無休
 交 南国ICから車で約30分

垂生米
 つやつやモチモチでおいしいと評判。地元香北町のブランド米。

55 安芸・室戸
道の駅大山
TEL.0887-32-0506
 土佐湾を望む風光明媚な休憩ポイント。地元特産品が揃い、近くには恋人の聖地もある。 **MAP** P28 B-2

所 安芸市下山1400
 営 9:00～17:00、レストラン11:00～15:00
 休 無休
 交 2023年夏頃まで休業予定
 交 南国ICから車で約55分

ちりめん丼
 安芸市のご当地グルメ。お好みでかける味しょうゆの甘みが人気。

32 物部川
道の駅南国風良里
TEL.088-880-8112
 高知県中東部の表玄関にあり、みやげ物や農産物の買い物、軽食やご当地メニューなどの食事処が揃う。 **MAP** P33 A-4

所 南国市左右山102-1
 営 9:00～18:00、直売所8:30～17:00、レストラン8:00～16:00(土日祝～17:00)
 休 奇数月の火曜に1回、直売所無休、レストラン火曜
 交 南国ICから車ですぐ

パブリカソース
 地元産の赤パブリカで作ったソース。サラダ・肉・魚・パスタなど使い方は自由自在。

55 物部川
道の駅やす
TEL.0887-57-7122
 公園・鉄道駅と道の駅が一体となったヤシパーク内の複合施設。年間イベントや夏季の海水浴で賑わう。 **MAP** P33 B-5

所 香南市夜須町千切537-90
 営 8:00～21:00(店舗により異なります)
 休 店舗により異なります
 交 南国ICから車で約30分

エメラルドメロンジュース
 1本の苗に1玉のみを残して栽培したメロンだけを使用。

439 嶺北
道の駅土佐さめうら
TEL.0887-82-1680
 嶺北の道案内や見どころを紹介するとともに、コインシャワー等を完備し、休憩所としての機能が充実。 **MAP** P42 C-2

所 土佐郡土佐町田井448-2
 営 9:00～18:00(12月～2月は～17:00)、レストラン～17:00
 休 無休(レストラン火曜)
 交 大豊ICから車で約25分

嶺北産! 土佐あかうし
 幻の和牛の炭火焼は全国道の駅のグルメを競う「道-1クランプリ2019」で優勝!

32 嶺北
道の駅大杉
TEL.0887-72-1417
 国の天然記念物・杉の大スギへの入り口にあり、嶺北特産品の買い物、地元メニュー中心の食事ができる。 **MAP** P42 D-2

所 長岡郡大豊町杉743-1
 営 8:00～17:00、レストラン～16:30
 休 無休
 交 大豊ICから車で約5分

立川そば
 大豊の名物、極太の十割そば。そばの風味をしっかりと堪能できる。

194 仁淀川
道の駅633美の里
TEL.088-850-5300(物産館)
 いの町吾北の山里の恵みや珍品・名品が並び、ドライバーやライダー、登山客の絶好の憩いスポット。 **MAP** P45 C-2

所 吾川郡いの町上八川甲1160-2
 営 9:00～18:00、レストラン・スイーツ～16:00
 休 無休
 交 伊野ICから車で約40分

かぼちゃパイ/さつまいもパイ
 かつてタレントショップでも販売されたサクサク生地が美味しいパイ。

194 仁淀川
道の駅土佐和紙工芸村
TEL.088-892-1004(土佐和紙工芸村くらうど)
 清流仁淀川沿いに位置し、レストランや古い蔵を改装したギャラリー、伝統工芸の体験場、産直市が揃う。 **MAP** P45 C-3

所 吾川郡いの町鹿敷1226
 営 施設により異なります
 休 水曜、直販所無休
 交 伊野ICから車で約20分

トイレトパーパー 白檀の香り
 シルクのような肌ざわりと高貴な香りが、寛ぎの時間を演出。

56 奥四万十
道の駅かわうその里すさき
TEL.0889-40-0004
 新荘川河口近くに立置。豊富な品揃えの1Fみやげ店、軽食から土佐料理までが味わえる2Fレストランがある。 **MAP** P49 D-2

所 須崎市下分甲263-3
 営 9:00～17:00、レストラン11:00～17:00
 休 無休
 交 須崎中央IC、または須崎西ICから車ですぐ

土佐丼のたれ
 レストランで人気料理の土佐丼(かつお丼)に使われていた特製和風たれ。

194 仁淀川
道の駅木の香
TEL.088-869-2300(木の香温泉)
 愛媛県境に近く、石鎚山系を一望できる折所。登山客の出発拠点にもなり、四季折々の風景が楽しめる。 **MAP** P45 C-1

所 吾川郡いの町桑瀬225-16
 営 9:00～17:00、レストラン11:00～17:00
 休 火曜(祝日の場合は営業)
 交 伊野ICから車で約65分

キジラーメン
 地元のキジを使用。あっさりスープとキジのつみれを味わえる。

高知県の 日血泉



旅の疲れを癒してくれる「日帰り温泉」が高知県には数多くあります。歴史と伝統のある湯元、山あいの秘湯など、高知の温泉を巡ってみませんか？

高知市 **天然温泉 はるのの湯** MAP 18
TEL.088-894-5400
 11種類のお風呂や四国初の砂風呂、屋外スパゾーン(7~8月営業)など充実の内容。
 高知市春野町西分3546
 ☎ 9:00~21:00
 休 不定休 料 850円

高知市 **かがみ温泉 RIO** MAP 17
TEL.088-896-2345
 春は桜が満開。四季折々、山々と鏡川の絶景を望む、湯冷め知らずといわれ老若男女に人気の温泉。
 高知市鏡大利1
 ☎ 9:00~21:00
 休 月曜(祝日の場合は翌日) 料 400円

仁淀川 **亀の井ホテル 高知** MAP 20
TEL.088-892-1580
 塩分が高く肌に心地よいお湯。露天風呂から望む列車(土讃線)が旅情をかきたてる。
 吾川郡いの町波川11569 ☎ 13:00~20:00
 休 無休(メンテナンス休業あり) ☎(平日)700円、(土曜・日曜・祝日、大型連休中等)900円

仁淀川 **土佐龍温泉 三陽荘** MAP 19
TEL.088-856-0001
 鉄分を多く含む茜色のお湯が特色。海を見ながら浸かれる無料の足湯も人気。
 土佐市宇佐町電504-1
 ☎ 5:30~8:00、11:00~21:00
 休 無休 料 650円

仁淀川 **木の香温泉** MAP 22
TEL.088-869-2300
 その効能から遠方からのファンも多い温泉。川のせせらぎを聞きながら、癒しのひとときを。
 吾川郡いの町桑瀬225-16
 ☎ 11:00~21:00
 休 火曜 料 700円

仁淀川 **吾北むささび温泉** MAP 21
TEL.088-867-3105
 鉄分を多く含む茜色のお湯が特色。トレーニング設備も備えた日帰り温浴施設。
 吾川郡いの町小川東津賀才53-1
 ☎ 11:00~21:00
 休 木曜 料 700円

奥四万十 **千年の美湯 そうだ山温泉 和** MAP 24
TEL.0889-45-0055 ☎0120-1-41268
 四国随一の湯量が自慢のツルツルスベスベの美人の湯。露天の岩風呂と源泉かけ流しの検風呂も。
 須崎市桑田山乙1122
 ☎ 9:00~21:00 休 無休 料 700円

仁淀川 **中津溪谷 ゆの森** MAP 23
TEL.0889-36-0680
 仁淀川上流域、中津溪谷の玄関口に立つ木のぬくもりあふれる温泉宿。毎週土曜日は65歳以上の入浴400円も。
 吾川郡仁淀川町名野川258-1
 ☎ 11:00~19:30 休 毎週火曜(祝日の場合は翌日)、水曜(月2回) 料 800円

奥四万十 **雲の上の温泉** MAP 26
TEL.0889-65-1126
 泉質はメタほう酸、フッ素イオン。大自然に包まれた建物、露天風呂からの眺めは最高。薬湯風呂も人気。
 高岡郡梶原町太郎川3785
 ☎ 11:30~22:00(月曜・火曜は15:00~) 休 無休 料 500円

奥四万十 **四万十源流癒しの里 郷麓温泉** MAP 25
TEL.0889-62-2336
 四国カルストの麓、四万十川源流点に最も近い源泉掛け流しの貸し切り湯。硫黄泉のとろとした肌触りにうっとり。
 高岡郡津野町北川8308
 ☎ 11:00~15:00 休 予約制(要問い合わせ) 料 3,300円(1組60分貸切)

奥四万十 **ホテル松葉川温泉** MAP 28
TEL.0880-23-0611
 無色透明でトロトロのお湯は肌に優しく、湯冷めしにくい。家族風呂も。
 高岡郡四万十町日野地605-1
 ☎ 10:30~20:00 休 水曜、木曜(祝日の場合は前日) 料 700円

奥四万十 **黒潮本陣** MAP 27
TEL.0889-52-3500
 目の前には雄大な太平洋が広がり、黒潮を沸かした汐湯からの眺めは格別。
 高岡郡中土佐町久礼8009-11
 ☎ 10:30~16:00(木曜は休み)、18:30~20:00 休 第2木曜(8月は営業) 料 600円

四万十・足摺 **土佐ユートピアカントリークラブ 井ノ岬の湯** MAP 30
TEL.0880-43-2345
 ツルツルした泉質はお肌の美容やあせも、きりぎずに。湯冷めもしにくい泉質。
 幡多郡黒潮町浮鞭3878
 ☎ 12:00~17:00(要問い合わせ) 休 無休(要問い合わせ) 料 500円

奥四万十 **十和温泉** MAP 29
TEL.0880-28-4811
 四万十川流域の温泉。炭酸の小さな泡が弾けるお湯が、疲れを癒してくれる。
 高岡郡四万十町十和川口392-1
 ☎ 12:00~19:00 休 不定休 料 900円

四万十・足摺 **ホテル星羅四万十** MAP 31
TEL.0880-52-2225
 四万十川に臨む抜群のロケーション。旅の疲れを癒す寛ぎの温泉。
 四万十市西土佐用井1100 ☎ 7:00~9:00、16:00~22:00(土曜・日曜・祝日は11:00~14:00追加) 休 無休 料 800円

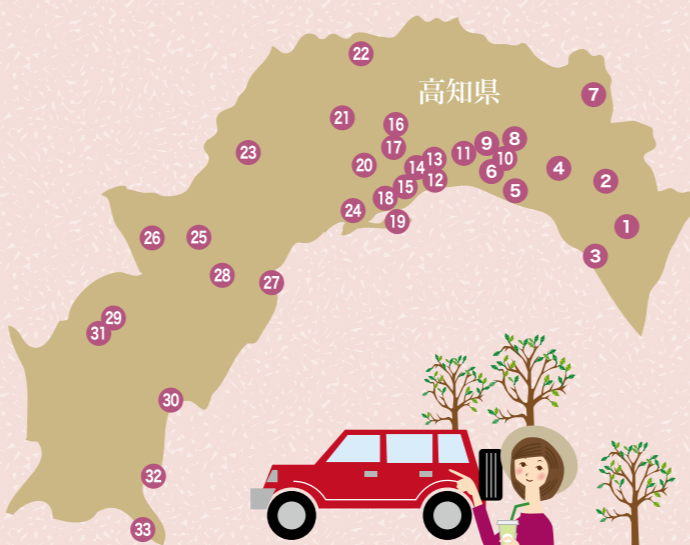
高知市 **土佐望月温泉 姫若子の湯** MAP 12
TEL.088-855-4126
 露天風呂は県内最大級の広さ。天然温泉を中心に、人工炭酸泉、壺湯、岩盤浴など様々な温泉が楽しめる温泉施設。
 高知市海老ノ丸12-2
 ☎ 8:00~翌1:00 休 第2火曜8:00~17:00(祝日の場合は翌日) 料 850円(土・日・祝950円)

四万十・足摺 **四万十いやしの里** MAP 32
TEL.0880-31-5111
 四万十川の河口そばにある温泉。薬湯や天然の海水を沸かした露天風呂もある。
 四万十市下田3370
 ☎ 6:00~21:00(11月~3月は6:30~) 休 不定休 料 750円

高知市 **高知三翠園温泉 湯殿 水哉閣** MAP 14
TEL.088-822-0131
 高知城下唯一の天然温泉。高知市中心部にあり、鏡川と筆山を望む絶好のロケーション。
 高知市鷹匠町1-3-35
 ☎ 10:00~16:00 休 無休 料 1,100円

四万十・足摺 **TheMana Village** MAP 33
TEL.0880-88-1111
 太平洋に面した露天風呂からの眺めは最上級。どこまでも広がる大海原をひとり占め。
 土佐清水市足摺岬783 ☎ 16:00~21:00
 休 不定休(事前に確認ください) 料 800円

高知市 **オーベルジュ土佐山** MAP 16
TEL.088-850-6911
 高知市中心部から車で約30分。緑深い山々と鏡川のせせらぎに包まれる寛ぎの温泉。
 高知市土佐山東川661
 ☎ 10:30~20:30(火曜は15:00~) 休 無休 料 800円



※施設等の営業時間は、特記以外原則として開館~閉館時間です。最終入館等は通常、閉館時間の30分~1時間前ですご注意ください。
 ※定休日は、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休み、臨時休業を省略しています。

安芸・室戸 **馬路温泉** MAP 2
TEL.0887-44-2026
 浴室から安田川や馬路の山などの豊かな自然が眺められる、目にも優しい癒しの湯。
 安芸郡馬路村馬路3564-1
 ☎ 10:00~21:00 休 不定休 料 600円

安芸・室戸 **北川村温泉 ゆずの宿** MAP 1
TEL.0887-30-1526
 源泉100%、とろとろの手ざわりの美肌の湯。貸切風呂もあります(要予約)。
 安芸郡北川村小島121
 ☎ 11:00~21:00 休 火曜 料 700円

安芸・室戸 **こまどり温泉** MAP 4
TEL.0887-36-2260
 野鳥のさえずりにも癒される、田園に囲まれた素朴な佇まいの源泉かけ流し温泉。
 安芸市黒瀬550
 ☎ 10:00~23:00 休 火曜 料 500円

安芸・室戸 **たのたの温泉** MAP 3
TEL.0887-38-3566
 弱アルカリ性の泉質で、肌がツルツルすると評判の温泉。国道55号からほど近く、アクセスも便利。
 安芸郡田野町636-1
 ☎ 12:00~21:00(土曜・日曜・祝日は10:00~) 休 木曜(祝日の場合は営業) 料 700円

物部川 **黒潮温泉 龍馬の湯** MAP 6
TEL.0887-56-5900
 アルカリ性のミネラル豊富な泉質は美人の湯と評判。湯上りの肌はしっとりツヤツヤ。
 香南市野市町東野1630
 ☎ 10:00~23:00 休 無休 料 800円

安芸・室戸 **Royal Hotel 土佐 よさこい温泉** MAP 5
TEL.0887-33-4511
 地下1,000mから湧出する温泉。観光名所「桂浜」と「室戸岬」をイメージした露天風呂が人気。
 安芸郡芸西村西分甲2995
 ☎ 14:00~23:00 休 無休 料 1,000円

物部川 **湖畔遊** MAP 8
TEL.0887-59-4777
 物部川ダム湖畔を眼下に望む、天然にこり湯源泉かけ流しの贅沢な温泉。宿泊施設あり。
 香美市香北町有瀬100
 ☎ 12:00~16:00 休 火曜、水曜(祝日の場合は営業) 料 850円

物部川 **べふ峡温泉** MAP 7
TEL.0887-58-4181
 物部川を望む開放感抜群の大浴場と、貸切可能な家族風呂がある。
 香美市物部町別府452-8
 ☎ 7:30~21:30 休 臨時休業日あり 料 630円

物部川 **癒しの湯宿 龍河温泉** MAP 10
TEL.0887-53-4126
 地下1,200mから汲みあげている柔らかな泉質は、肌に優しく保温効果も抜群。
 香美市土佐山田町佐古敷430-1
 ☎ 11:00~21:00(平日は15:00~) 休 水曜、木曜(変更あり) 料 900円

物部川 **夢の温泉** MAP 9
TEL.0887-52-2334
 四季折々の景色を楽しめる、物部川のほとり、高知工科大学の近くにあり温泉。予約制の家族風呂がある。
 香美市土佐山田町宮ノ口364
 ☎ 10:00~21:00 休 不定休 料 800円

物部川 **天然の湯 ながおか温泉** MAP 11
TEL.088-864-6300
 露天風呂やうたせ湯のほか、3種類のお風呂と、水着を持参すれば温泉水プールも楽しめる。
 南国市下末松106
 ☎ 10:00~22:00 休 第2水曜(祝日の場合は第3水曜) 料 900円

高知市 **天然温泉 高知ぼかぼか温泉** MAP 13
TEL.088-861-1126
 多彩なお風呂やサウナが揃い、男女浴室は毎日入れ替え。家族で気軽に立ち寄れる。
 高知市北川添8-20
 ☎ 8:00~翌1:00 休 第3火曜 料 750円

高知市 **土佐ぼかぼか温泉** MAP 15
TEL.088-834-1126
 露天風呂やサウナはもちろん、岩盤浴やエステなど、女性に嬉しい設備も充実。
 高知市神田1197-1
 ☎ 8:00~翌1:00 休 第3木曜 料 780円

※原則として2022(令和4)年12月に調査した料金を記載していますが、変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

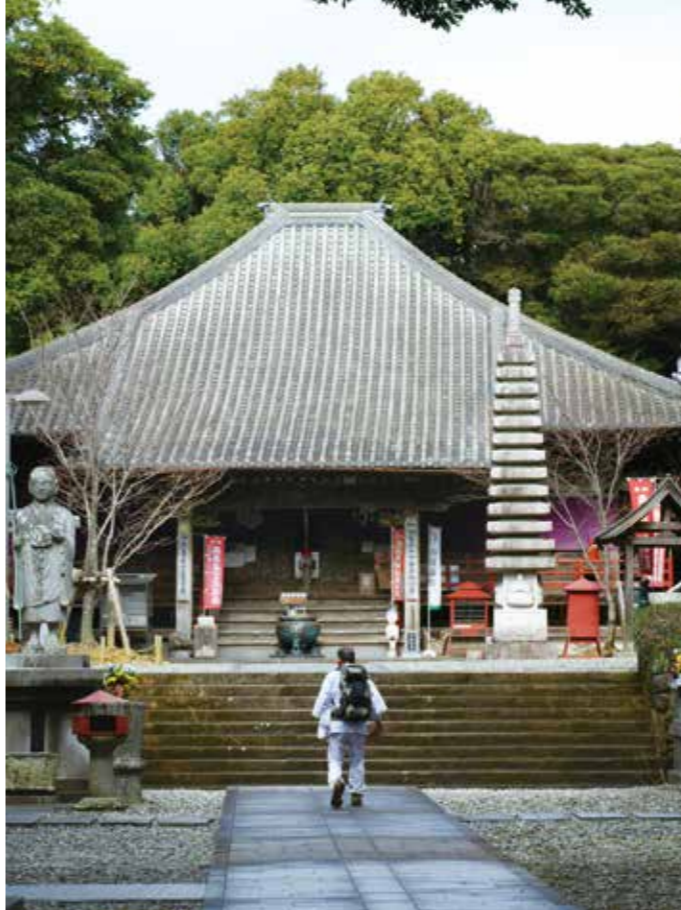
四国遍路

高知県内の霊場を巡る旅

平安時代の名僧・空海(弘法大師)と共にいるということ。空海が開創したとされる四国八十八ヶ所、その中でも高知県内にある24番から39番の霊場は、「修行の道場」といわれています。お寺、その空間美、空海が千二百年前に巡った世界へ誘ってくれます。また観光やご当地グルメなど、道中には旅の楽しさもあります。



- | | | | |
|--|---|---|---|
| 第24番 室戸山 最御崎寺
室戸山 最御崎寺
住所: 室戸市室戸岬町4058-1
☎0887-23-0024
Pあり 宿坊あり | 第25番 宝珠山 津照寺
宝珠山 津照寺
住所: 室戸市室津2652-イ
☎0887-23-0025
Pなし 宿坊なし | 第26番 龍頭山 金剛頂寺
龍頭山 金剛頂寺
住所: 室戸市元乙523
☎0887-23-0026
Pあり 宿坊あり | 第27番 竹林山 神峯寺
竹林山 神峯寺
住所: 安芸郡安田町唐浜2594
☎0887-38-5495
Pあり 宿坊なし |
| 第28番 法照院 大日寺
法照院 大日寺
住所: 高松市野市町母代寺476
☎0887-56-0638
Pあり 宿坊なし | 第29番 摩尼山 国分寺
摩尼山 国分寺
住所: 高松市国分546
☎088-862-0055
Pあり 宿坊なし | 第30番 百々山 善楽寺
百々山 善楽寺
住所: 高松市一宮しなね2丁目23-11
☎088-846-4141
Pあり 宿坊なし | 第31番 五台山 竹林寺
五台山 竹林寺
住所: 高松市五台山3577
☎088-852-0316
Pあり 宿坊なし |
| 第32番 八葉山 禅師峰寺
八葉山 禅師峰寺
住所: 高松市十市3084
☎088-865-8430
Pあり 宿坊なし | 第33番 高福山 雪暎寺
高福山 雪暎寺
住所: 高松市長浜857-3
☎088-837-2233
Pあり 宿坊あり(夜具なし) 17:00までに入れのこと | 第34番 本尾山 種間寺
本尾山 種間寺
住所: 高松市春野町秋山72
☎088-894-2234
Pあり 宿坊なし | 第35番 醫王山 清瀧寺
醫王山 清瀧寺
住所: 高松市高岡町丁568-1
☎0880-66-0225
Pあり 宿坊なし |
| 第36番 独鈷山 青龍寺
独鈷山 青龍寺
住所: 土佐市宇佐町竜163
☎088-856-3010
Pあり 宿坊なし | 第37番 藤井山 岩本寺
藤井山 岩本寺
住所: 高岡郡四万十町茂串町3-13
☎0880-22-0376
Pあり 宿坊あり | 第38番 薩陀山 金剛福寺
薩陀山 金剛福寺
住所: 土佐清水市足摺岬214-1
☎0880-88-0038
Pあり 宿坊あり | 第39番 赤亀山 延光寺
赤亀山 延光寺
住所: 宿毛市平田町中山390
☎0880-66-0225
Pあり 宿坊なし |



鉄道で

広島 博多 熊本 鹿児島中央	新幹線 約35分 新幹線 約1時間40分 新幹線 約2時間15分 新幹線 約3時間	岡山	東京 名古屋 新大阪
松山 宇和島	特急しおかぜ・いしづち 約2時間 特急しおかぜ・いしづち 約1時間20分	高松	徳島 阿波海南
宿毛	特急あしずり 約17分 普通 約30分	窪川 後免 安芸 奈半利 甲浦	高知龍馬空港

飛行機で

東京(羽田) 東京(成田) 名古屋(中部・小牧) 大阪(伊丹) 神戸 福岡	ANA JAL 約1時間30分 JJP 約1時間45分 FDA 中部約55分・小牧約1時間 ANA 約45分 FDA 約45分 JAL 約50分	高知龍馬空港
--	---	--------

車で

東京IC 名古屋西IC 中国吹田IC 広島IC 岡山IC 高松中央IC 松山IC 徳島IC 福岡IC	約800km 約8時間40分 約480km 約5時間20分 約330km 約3時間45分 約280km 約3時間15分 約155km 約1時間50分 約125km 約1時間25分 約145km 約1時間40分 約150km 約2時間5分 約555km 約6時間25分	高知IC
--	---	------

高速バスで

東京 名古屋 北陸(富山・金沢・福井) 岡山 広島 福岡 高松 松山 徳島	JR高知駅 高知〜須崎 約1時間10分 高知〜安芸 約1時間30分 窪川・中村・宿毛 甲浦・生見・室戸
---	---

お問い合わせ【便名の後のアルファベットと連動】
 A: ジェイアール四国バス / ☎088-866-2489
 B: はりまや橋高バス予約センター(とさでん交通) / ☎088-884-5666
 C: 高知西南交通 / ☎0880-34-6736
 D: 徳島バス / ☎088-622-1826
 E: 高知駅前トラベル / ☎088-831-8897
 F: 琴平バス / ☎050-3537-5678
 G: オリオンツアー / ☎050-5550-8772
 H: 四国高速バス / ☎087-881-8419

高知県へのアクセスガイド

高知県内アクセスガイド

※各所、自動車での所要時間

空港・主要な駅周辺のレンタカー営業所

安芸・室戸エリア

安芸駅
駅レンタカー ☎0887-34-8800

物部川エリア

高知龍馬空港
トヨタレンタリース ☎088-864-0707
日産レンタルソリューション ☎088-864-2319
ニッポンレンタカー ☎088-863-0663
タイムズカーレンタル ☎088-804-6550
バジェットレンタカー ☎088-878-6543
オリックスレンタカー(高知空港店) ☎088-804-6188
オリックスレンタカー(高知龍馬空港ターミナル店) ☎088-804-6007
スカイレンタカー ☎088-878-7055

高知市エリア

高知駅
トヨタレンタリース ☎088-823-0100
日産レンタルソリューション ☎088-883-4485
ニッポンレンタカー ☎088-821-0919
タイムズカーレンタル ☎088-872-4591
バジェットレンタカー ☎088-884-0543
駅レンタカー ☎088-826-3022
オリックスレンタカー ☎088-856-7001
ガッツレンタカー ☎088-821-8760

奥四万十エリア

須崎駅
駅レンタカー ☎0889-42-1515

四万十・足摺エリア

中村駅
トヨタレンタリース ☎0880-35-6200
駅レンタカー ☎0880-30-1010

タクシー・ハイヤーで巡る土佐の旅 おもてなし満喫 周遊タクシープラン

普通車 周遊タクシー

問い合わせ/高知県観光コンベンション協会
☎088-823-1434

詳しくは [おもてなしタクシー](#) 検索

県内観光には「おもてなしタクシー」が最適!
「おもてなしタクシー」は、接客技術や観光知識について研修を受け、認定されたドライバーが乗務しています。県内観光にぜひご利用ください。
問い合わせ/高知県観光コンベンション協会
☎088-823-1434
詳しくは [おもてなしタクシー](#) 検索

宿毛市営定期船 <時刻表>

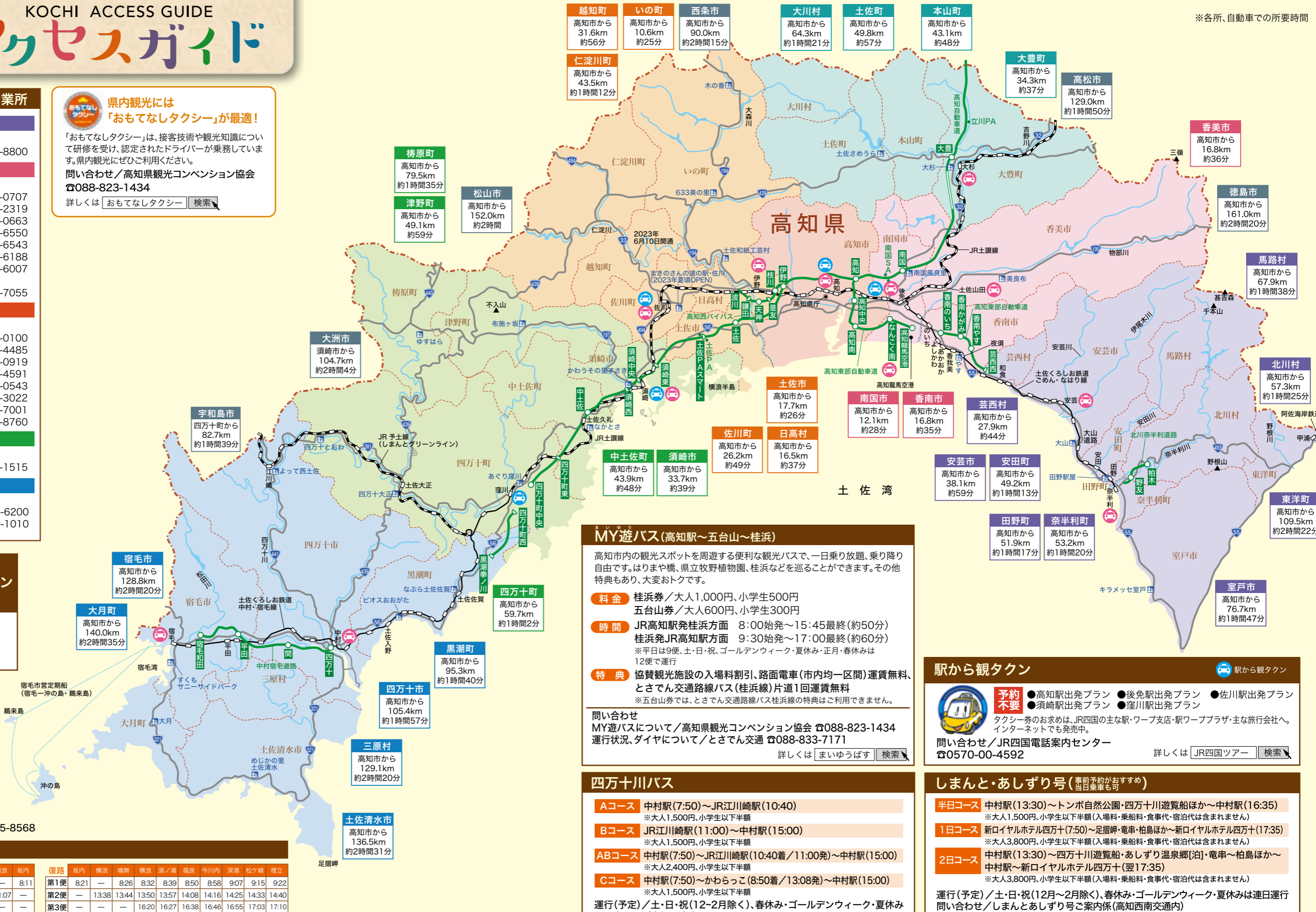
便/港	片島	母島	弘瀬	鶴来島
第1便	7:00発	直航→		7:50着発
	9:25着	8:35発	8:20発	
第2便	14:30発	15:20発	15:35発	16:05着発
	16:55着	←直航		

問い合わせ/宿毛市営定期船片島扱所 ☎0880-65-8568

須崎市営巡航船 <時刻表>

往路	埋立	松ヶ崎	深浦	今川内	福良	須ノ浦	横浪	鳴無	横浪	坂内	復路	坂内	横浪	鳴無	横浪	須ノ浦	福良	今川内	深浦	松ヶ崎	埋立
第1便	7:10	7:17	7:25	7:34	7:42	7:53	8:00	8:06	—	8:11	第1便	8:21	—	8:26	8:32	8:39	8:50	8:58	9:07	9:15	9:22
第2便	10:05	10:12	10:20	10:29	10:37	10:48	10:55	11:01	11:07	—	第2便	—	13:38	13:44	13:50	13:57	14:08	14:16	14:25	14:33	14:40
第3便	14:50	14:57	15:05	15:14	15:22	15:33	15:40	—	—	—	第3便	—	—	—	16:20	16:27	16:38	16:46	16:55	17:03	17:10

※日・祝、12/29~1/3 問い合わせ/須崎市企画情報課 ☎0889-42-5691



MY遊バス(高知駅~五台山~桂浜)

高知市内の観光スポットを周遊する便利な観光バスで、一日乗り放題、乗り降り自由です。はりまや橋、県立牧野植物園、桂浜などを巡ることができます。その他特典もあり、大変おトクです。

- 料金** 桂浜券/大人1,000円、小学生500円
五台山券/大人600円、小学生300円
- 時間** JR高知駅発桂浜方面 8:00始発~15:45最終(約50分)
桂浜発JR高知駅方面 9:30始発~17:00最終(約60分)
※平日は9便、土・日・祝、ゴールデンウィーク・夏休み・正月・春休みは12便で運行
- 特典** 協賛観光施設の入場料割引、路面電車(市内均一区間)運賃無料、とさでん交通路線バス(桂浜線)片道1回運賃無料
※五台山券では、とさでん交通路線バス桂浜線の特典はご利用できません。

問い合わせ
MY遊バスについて/高知県観光コンベンション協会 ☎088-823-1434
運行状況、ダイヤについて/とさでん交通 ☎088-833-7171
詳しくは [まいゆうばす](#) 検索

四万十川バス

- Aコース** 中村駅(7:50)~JR江川崎駅(10:40)
※大人1,500円、小学生以下半額
 - Bコース** JR江川崎駅(11:00)~中村駅(15:00)
※大人1,500円、小学生以下半額
 - ABコース** 中村駅(7:50)~JR江川崎駅(10:40着/11:00発)~中村駅(15:00)
※大人2,400円、小学生以下半額
 - Cコース** 中村駅(7:50)~かわらっこ(8:50着/13:08発)~中村駅(15:00)
※大人1,500円、小学生以下半額
- 運行(予定)/土・日・祝(12~2月除く)、春休み・ゴールデンウィーク・夏休み
問い合わせ/高知西南交通 ☎0880-34-1266

駅から観タク

予約不要

- 高知駅出発プラン ●後免駅出発プラン ●佐川駅出発プラン
- 須崎駅出発プラン ●窪川駅出発プラン

タクシー券のお求めは、JR四国の主な駅・ワープ支店・駅ワーププラザ・主な旅行会社へ。インターネットでも発売中。

問い合わせ/JR四国電話案内センター
☎0570-00-4592 詳しくは [JR四国ツアー](#) 検索

しまんと・あしずり号(事前予約がおすすめ)

- 半日コース** 中村駅(13:30)~トントボ自然公園・四万十川遊覧船ほか~中村駅(16:35)
※大人1,500円、小学生以下半額(入場料・乗船料・食事代・宿泊代は含まれません)
 - 1日コース** 新ロイヤルホテル四万十(7:50)~足摺岬・竜串・柏島ほか~新ロイヤルホテル四万十(17:35)
※大人3,800円、小学生以下半額(入場料・乗船料・食事代・宿泊代は含まれません)
 - 2日コース** 中村駅(13:30)~四万十川遊覧船・あしずり温泉郷[泊]・竜串~柏島ほか~中村駅~新ロイヤルホテル四万十(翌17:35)
※大人3,800円、小学生以下半額(入場料・乗船料・食事代・宿泊代は含まれません)
- 運行(予定)/土・日・祝(12月~2月除く)、春休み・ゴールデンウィーク・夏休みは連日運行
問い合わせ/しまんとあしずり号ご案内係(高知西南交通内)
☎0880-34-6221

