



発行 (公社)高知市観光協会

〒780-0862 高知市鷹匠町2丁目5-7

TEL.088-823-4016

<https://welcome-kochi.jp>

2025年3月

龍馬にも
ふと会えそうな
土佐の旅

ガイド 高知

高知市総合観光案内



はりまやば

CONTENTS

■ 目次	02
■ MAP A 高知県中部エリア	03-04
■ MAP B 高知市中心部	05-06
■ 桂浜	07-08
■ 坂本龍馬	09
■ 土佐の日曜市	10
■ 土佐二十四万石	11-12
■ はりまや橋付近	13
■ みどころ発見	14-15
■ ふるさとの風景 土佐山・鏡地区	16
■ お遍路	17
■ 高知市周辺の観光地	18
■ おすすめ観光モデルコース	19-20
■ よさこい祭り	21-22
■ イベントガイド	23-24
■ 高知の食	25
■ 高知の酒文化	26
■ 高知の物産	27-28
■ 高知市へのアクセスガイド	29-30
■ 高知市内アクセスガイド	31
■ お問い合わせ一覧	32
■ 観光施設ガイド	33-34

●本誌掲載内容は2025年2月調査時点の情報です。

●最新情報は施設等にご確認ください。



こちらもチェック!



よさこい高知観光大使インスタ部

高知市観光協会公認

「よさこい高知観光大使」公式アカウントです



高知市観光インスタグラム

高知市役所による公式アカウントです



桂浜



アイスクリン



よさこい祭り



五台山より高知市内を望む



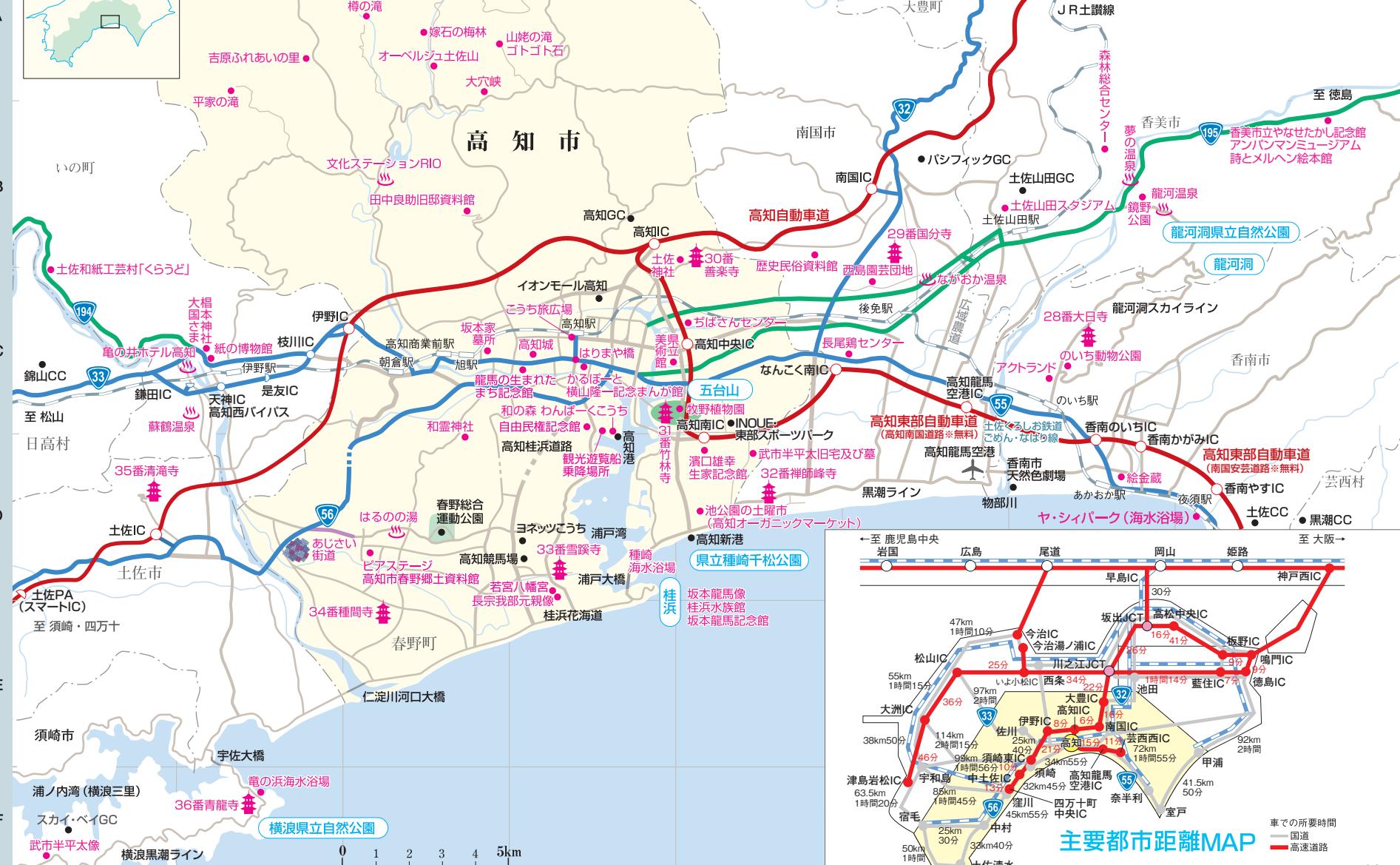
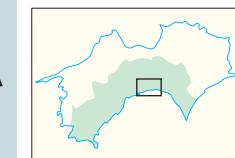
高知城

花回廊

柚子

1 2 3 4 5 6 7 8

MAP A 高知県中部エリア





桂浜

きらめく青い海、白砂青松の浜、丘の上には坂本龍馬像。

雄大な太平洋に面した桂浜は、月の名所としても名高く、よさこい節にも唄われている景勝地です。展望台や遊歩道も整備され、お土産物店やレストランなども充実しています。



桂浜 MAP A4D

交 高知駅から車で30分、
とさでん交通 バス「桂浜行き」で40分。
(バス乗車場所P5参照)

雄大な太平洋に面した景勝地桂浜は、月の名所としても有名。白波がどこまでも続く青松の浜をあらいます。



桂浜水族館

土佐湾に生息する巨大魚「アカメ」の群泳など高知ならではの展示のほか、ペンギンやトド、アシカなどへの餌やりも体験できます。様々な生き物とのふれあいが盛りだくさんの水族館です。



本浜休憩所

高知県産ヒノキ材を随所に使用し建築された「本浜休憩所」では、アイスクリンやコーヒーなどの販売もあります。階上から一望できる太平洋は圧巻です。

龍王岬

本浜の南端にある岬で、海を司る神を祀った海津見(わたみ)神社、さらに一段高い場所には早高(はやたか)神社があります。

高知灯台

1883年(明治16年)に高知県で最初に設置・点灯された高知灯台。灯台前の広場には展望台があり、雄大な太平洋を望むことができます。

商業施設エリア 「桂浜 海のテラス」

「食べる・買う・学ぶ・憩う」がテーマのエリア。高知のグルメやお土産物が勢ぞろいするほか、桂浜の歴史を学ぶミュージアムなども。観光案内所や屋根付きの休憩スペースもあります。



桂浜では
楽しいイベントも
開催されるよ!
24を見てね♪



〈桂浜に関するお問い合わせ〉

桂浜公園管理事務所 TEL.088-841-4140

※桂浜水族館及び坂本龍馬記念館へのお問い合わせはP33をご覧ください。



坂本龍馬

土佐が生んだ維新の英雄・坂本龍馬。様々な場所で龍馬の足跡をたどることができます。



■坂本龍馬

1835(天保6)年11月15日、高知城下本丁筋(高知市上町)で生まれる。龍馬は幼少の頃、泣き虫とからかわれたが、剣術修行に励み成長していく。文久元(1861)年、土佐の親友・武市半平太の結成した「土佐勤王党」に加盟するが、急進的な攘夷論に同意できず脱藩。その後、「龜山社中」の設立や、「薩長同盟」「船中八策」など歴史的偉業を成し遂げるが、1867(慶応3)年11月15日に京都近江屋で盟友・中岡慎太郎とともに襲撃され闘死する。享年33歳。

■坂本龍馬誕生地

MAP B 1C

龍馬の誕生地には碑が建てられており、毎年11月15日に碑の前で龍馬誕生祭が開催されます。



■田中良助旧邸資料館

MAP A 3B

龍馬が幼少の頃、親交のあった田中良助の邸宅。近くには龍馬がよく登ったとされる八畳岩があります。

■龍馬の生まれたまち記念館

MAP B 1C

高知駅から路面電車で15分。上町1丁目下車。

龍馬が生まれ育った上町に開館。龍馬が土佐藩を脱藩するまでの少年時代、青年時代のエピソードを映像や音声で紹介。CGを使って龍馬を体験するコーナーも楽しめます。

■龍馬の生まれたまち歩き～土佐つ歩～

観光ガイドと一緒に龍馬ゆかりの史跡を中心に巡るまち歩き。
事前予約をお願いします。

詳しくは、お電話またはホームページにてご確認ください。
(お問い合わせ)高知市立龍馬の生まれたまち記念館
TEL.088-820-1115 http://ryoma-hometown.com



土佐の日曜市

土佐の高知で300年以上続いている「日曜市」。にぎやかな土佐弁が飛び交い、昔と変わらないぬくもりと元気にふれることができます。



出店時間(出店、閉店準備時間含む)

6:00頃～14:00頃



■街路市 (その他の街路市)

日曜市のはかにも火曜市、木曜市、金曜市が市内各所で開かれています。

〈日曜市等、街路市のお問い合わせ〉

高知市商業振興課街路市担当

TEL.088-823-9375(8:30～17:15)

水・土・祝休

■日曜市 MAP B 3-4B

高知駅から徒歩10分。

高知城の追手門から東へ約1キロにわたって、約300店もの露店が軒を連ね、とれたての野菜や果物、海産物、植木や骨董など、日用品から珍品までさまざまな品物を販売しています。

※お休み: 1月1・2日と8月10～12日(よさこい祭り期間中)



■池公園の土曜市 MAP A 5D (高知オーガニックマーケット)

有機農法で栽培された農産物や、天然酵母パン、スイーツ、雑貨などを販売。環境への配慮と、食の安全を第一とする露店が集まっている。

出店時間／毎週土曜日8:00～14:00頃まで
(7、8月は13:00頃まで)

場所／池公園(高知医療センター南)

無料駐車場あり

〈お問い合わせ〉

高知オーガニックマーケット出店者組合

TEL.070-9139-6758



土佐二十四万石

初代土佐藩主・山内一豊が、「内助の功」で有名な妻・千代とともに、支え合ひながら出世して手に入れた土佐二十四万石。その象徴・高知城の周辺は、城下町として発展し繁栄を続けてきました。



高知城

MAP B2B

⑩ 高知駅から路面電車で10分。
高知城前下車、徒歩5分。

高知市の中央にそびえる高知城は山内一豊が築いた城で、重要文化財に指定されています。天守と追手門が揃っている城は全国で3カ所だけといわれており、本丸内の建造物が当時のまま全て残る全国唯一の城もあります。追手門の周辺には、板垣退助や山内一豊、一豊の妻(千代)の像があります。

高知県立高知城歴史博物館

MAP B3B

⑩ 高知駅から路面電車で10分。
高知城前下車、徒歩3分。

国宝や重要文化財を含む約6万7千点に及ぶ土佐藩主山内家伝来の貴重な資料を中心に、土佐藩・高知県ゆかりの歴史資料の数々を収蔵・展示する本格的な博物館。年間を通してテーマや季節にそった多彩な企画展や催し物も開催。迫力ある高知城の姿を目の前にのぞむ展望ロビーは必見。



オーテピア

(図書館・声と点字の図書館・科学館)

MAP B3B

⑩ 高知駅から路面電車で10分。
大橋通下車、徒歩3分。

全国初の県と市が共同運営する図書館。活字図書の利用が困難な方のための声と点字の図書館。高知の自然から宇宙まで学べる科学館にはプラネタリウムも。ベビールームや多機能トイレなどバリアフリー設備も充実の複合施設。



山内神社

MAP B2C

⑩ 高知駅から路面電車で10分。県庁前下車、徒歩5分。
山内一豊と夫人、歴代土佐藩主を祀る神社で、境内に容堂公像がある。戦火により消失した後には仮宮を建て、1970年(昭和45年)に社殿を再建し藤並神社と合併。藩祖一豊公同夫人以下歴代藩主を合祀した。鎮守の社は高知市の自然環境保安区域に指定されている。



高知県立文学館

MAP B3B

⑩ 高知駅から路面電車で10分。高知城前下車、徒歩5分。
紀貫之の「土佐日記」から現代文学まで、土佐にゆかりのある文学者約40人の作品をビジュアルに展示。科学者「寺田寅彦記念室」を設置しています。

大橋通り

MAP B3B

⑩ 高知駅から路面電車で10分。大橋通下車。
土佐の台所とよばれている商店街。土佐弁が元気よく飛び交う通りには、南国の明るい空気がいっぱい。



旧山内家下屋敷長屋

MAP B3C

⑩ 高知駅から路面電車で10分。県庁前下車。
幕末に建てられた山内家の足軽屋敷は、本格的な武家長屋としてその姿を今に残している重要な文化財。藩政後期の土佐藩士や庶民の生活を知ることのできる用具や和船などを展示しています。



大川筋武家屋敷資料館

MAP B3A

⑩ 高知駅から徒歩10分。
土佐藩の武士、旧手嶋家の住宅。主屋には書院造りの部屋があり、武士の生活の様子がうかがえます。

ひろめ市場

MAP B3B

⑩ 高知駅から路面電車で10分。大橋通下車。
土佐藩家老であった深尾弘人蕃頭(ふかおひろめしげあき)の屋敷跡付近にあります。飲食店や居酒屋、お土産物屋など、何でも揃っています。





はりまや橋付近

「土佐の高知のはりまや橋で坊さんかんざし買うを見た♪」とよさこい節で唄われ、全国に知られるはりまや橋。路面電車の走る音が町の賑やかさを物語っています。

はりまや橋 MAP B4B

（交）高知駅から徒歩10分。

純信とお馬の恋物語で有名なはりまや橋。周辺は公園として整備され、橋の東側にはからくり時計もあります。



からくり時計

9:00~21:00(毎正時)

よさこいの節の音楽にのって、四方から踊り子、高知城、はりまや橋、桂浜が登場し、夜にはライタアップされます。※荒天の場合は中止

「南国土佐を後にして」の歌碑

名誉県人ペギー葉山さんが歌い大ヒットした曲「南国土佐を後にして」の歌碑。毎日8:30から20:30まで1時間おきにペギー葉山さんの歌声が流れ、碑の横に建てられた鯨の親子の像からは、潮を吹く仕掛けが見られます。



路面電車

市民の足として親しまれている路面電車。とさでん交通の路面電車は現存する中でも最も歴史のあるものです。軌道線のみの距離は日本一で、市街地観光にとても便利です。



市内均一区間運賃230円。1日乗車券あり。
とさでん交通 TEL.088-833-7121

高知よさこい情報交流館 MAP B5B

（交）高知駅から路面電車で5分。はりまや橋下車、徒歩3分。よさこいの歴史や魅力をまるごと紹介。よさこいには欠かせない「鳴子」作りや、正調踊りの体験も楽しめます。



場所：はりまや橋商店街東づめ
開館時間：10:00~18:30
※最終入館18:00[入館料：無料]
休館日：毎週水曜日 12月29日~1月1日
TEL.088-880-4351



みどころ発見

まだまだみどころ満載の高知市。気の向くままに訪れてみてください。

五台山 MAP A5C

（交）高知駅から車で25分。

高知市南東部に位置する桜やつつじの名所。頂上の展望テラスからは高知平野を見わたすことができます。山中には四国靈場第31番札所の竹林寺や牧野植物園があります。



浦戸湾のんびりクルーズ MAP A4C

浦戸湾～桂浜を遊覧船で周遊。船上から見る一味違った高知が満喫できる。



・運航日：土・日・祝日(要予約)
10:30~、13:00~、15:00~
(12月・1月・2月の定期便は休航)
<お問い合わせ>
新高知市観光遊覧船 TEL.080-6286-2847



高知県立牧野植物園 提供

牧野植物園 MAP A5C

世界的植物学者・牧野富太郎博士の業績を顕彰するため設立。博士ゆかりの植物や高知県の野生植物など、四季折々3,000種類以上が楽しめます。珍しい熱帯植物がある温室や、博士の生涯や魅力を紹介した展示も必見。緑に囲まれたレストランやカフェ、オリジナルグッズが揃うショップもあります。



自由民権記念館 MAP A4C

（交）高知駅から路面電車で10分。桟橋通四丁目下車。土佐の自由民権の歩みを紹介したり、板垣退助が襲われたときの短刀や自由万歳と書かれた大徳利などを展示。高知市制100周年を記念して建てられました。

横山隆一記念まんが館 MAP B5C

（交）高知駅から徒歩15分。(高知市文化プラザかるぽーと内)高知市出身の横山隆一さんを記念したまんが館。代表作「フクちゃん」といっしょに遊べるコナーやアトリエの再現、珍コレクションなどユーモアあふれる隆一ワールドが楽しめます。



高知県立美術館

MAP A 4C

高知駅から路面電車で25分。
県立美術館通下車、徒歩5分。
土佐の伝統工芸を生かした建物で、高知初の美術館。
シャガールの絵画を中心に現代美術、郷土作家の作品等、幅広いジャンルを楽しめます。



かのう 和の森 わんぱーくこうち MAP A 4C

高知駅から路面電車で15分。桟橋通五丁目下車、徒歩10分。ライオンなど約90種の動物が身边に見られるアニマルランド、観覧車や遊具で遊べるプレーリンド、アスレチックのある広場などのゾーンに分かれています。子どもたちがのびのび遊べる公園です。



藁工ミュージアム MAP B 7A

高知駅から車で5分。

かつて藁を保管していた藁工倉庫を改修し2011年12月に開館。私たちのまわりにある「おもしろい!」を感じ、創り、楽しむ小さな美術館です。敷地内には音楽や演劇公演など多目的に利用できるミニホール「蛸蔵」を併設。



地球33番地

MAP B 7B

高知駅から車で5分。
江ノ口川の中にある東経133度33分33秒、北緯33度33分33秒、同じ数字が12個もならぶ地点。世界中で陸上にあるのは10カ所だけです。

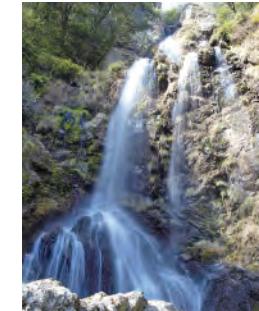
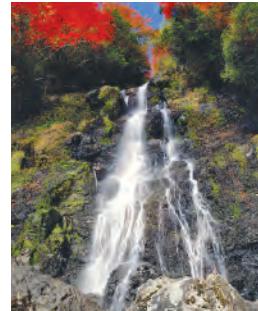


ふるさとの風景 土佐山・鏡地区

山・川・海…郷土に育まれた文化。高知では自然の魅力あふれるふるさとの風景をいたる所で見ることができます。それぞれの思い描く「ふるさとの風景」を探してみませんか?



工石山 高知市北部に位置する工石山(くいしやま)は、南は太平洋、北は四国連山のすばらしい景観が一望できます。山のふもとには「工石山青少年の家」(TEL.088-895-2016)があり、野外活動や宿泊もできます。



山姥の滝 滝の高さ30m、美しい景観をご覧ください。

樽の滝 高さ65m、2段の滝からなっています。四国有数の高さといわれています。

平家の滝 約30mの2段の滝からなっており、滝周辺には遊歩道もあります。



吉原ふれあいの里 ふれあいの里には鏡川支流の吉原川が流れ、借景公園で知られる河内神社の森やバンガロー、キャンプサイトがあり、自然を満喫できます。
(お問い合わせ)
吉原ふれあいグループ
TEL.088-896-2022



お遍路



【高知県内16霊場一覧】

第24番 最御崎寺(ほつみさきじ)
室戸市室戸岬町4058-1
TEL.0887-23-0024(宿坊あり)
(前の靈場から約78km)

第25番 津照寺(しんしょうじ)
室戸市室津2652-イ
TEL.0887-23-0025(宿坊なし)
(前の靈場から約7km)

第26番 金剛頂寺(こんごうちょうじ)
室戸市元乙523
TEL.0887-23-0026(宿坊あり)
(前の靈場から約5km)

第27番 神峯寺(こうのみねじ)
安芸郡安田町唐浜2594
TEL.0887-38-5495(宿坊なし)
(前の靈場から約34km)

第28番 大日寺(だいにちじ)
香南市野市町母代寺476
TEL.0887-56-0638(宿坊なし)
(前の靈場から約39km)

第29番 国分寺(こくぶんじ)



南国市国分546
TEL.088-862-0055(宿坊なし)
(前の靈場から約11km)

第30番 善楽寺(ぜんらくじ)



高知市一宮しなね2丁目23-11
TEL.088-846-4141(宿坊なし)
(前の靈場から約8km)

第32番 榛師峰寺(せんじぶじ)



南国市十市3084
TEL.088-865-8430(宿坊なし)
(前の靈場から約7km)

第33番 雪蹊寺(せつけいじ)



高知市長浜857-3
TEL.088-837-2233(宿坊なし)
(前の靈場から約11km)

四国八十八ヶ所靈場は、弘法大師空海が弘仁6年(815年)に開創したと伝えられています。高知県内には16の靈場があり、その道中は四国遍路の中でも難所とされており、「修行の道場」と呼ばれています。

第31番 竹林寺(ちくりんじ)

高知市五台山3577 TEL.088-882-3085(宿坊なし)
(前の靈場から約9km)

第34番 種間寺(たねまじ)



高知市春野町秋山72
TEL.088-894-2234(宿坊なし)
(前の靈場から約8km)

第35番 清滝寺(きよたきじ)

土佐市高岡町丁568-1
TEL.088-852-0316(宿坊なし)
(前の靈場から約12km)

第36番 青龍寺(しょりゅうじ)

土佐市宇佐町竜163
TEL.088-856-3010(宿坊なし)
(前の靈場から約14km)

第37番 岩本寺(いわもとじ)

高岡郡四十万町茂串町3-13
TEL.0880-22-0376(宿坊あり)
(前の靈場から約57km)

第38番 金剛福寺(こんごうふくじ)

土佐清水市足摺岬214-1
TEL.0880-88-0038(宿坊あり)
(前の靈場から約90km)

第39番 延光寺(えんこうじ)

宿毛市平田町中山390
TEL.0880-66-0225(宿坊なし)
(前の靈場から約63km)



高知市周辺の観光地

周辺にも名所がいっぱい。東西に広がる高知県のすみずみまで足を伸ばしてはいかがですか。



歴史民俗資料館

MAP A5B

④ 高知駅から車で20分。

長宗我部元親の居城・岡豊城跡に建つ資料館で、高知県の歴史と文化を紹介しています。



いの町紙の博物館

MAP A2C

④ 高知駅から車で30分。

土佐和紙の歴史や原料・用具の展示のほか、紙漉きの体験コーナーやミュージアムショップもあります。



長尾鶏センター

MAP A6C

④ 高知駅から車で20分。

国の特別天然記念物オナガドリを見ることができます。



西島園芸団地

MAP A6C

④ 高知駅から車で30分。

高知自動車道南国ICより車で15分。ハウス栽培で、1年を通して南国のフルーツや花を楽しめます。季節ごとのフルーツ狩り体験もあります。



のいち動物公園

MAP A7C

④ はりまや橋から車で40分。

高知自動車道南国ICより車で20分。動物たちの生息地に近い環境を再現した展示が特徴で、いきいきとした動物たちを観察できます。



やなせたかし記念館 アンパンマンミュージアム 詩とメルヘン絵本館

MAP A8B

④ 高知自動車道南国ICより車で35分。「アンパンマン」の作者やなせたかしのふるさとにある記念館です。

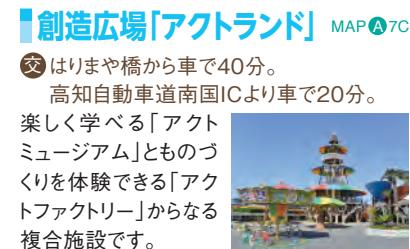


龍河洞

MAP A8B

④ 高知自動車道南国ICより車で25分。

国指定天然記念物及び史跡で、日本の代表的な鍾乳洞のひとつです。



創造広場「アクトランド」

MAP A7C

④ はりまや橋から車で40分。

高知自動車道南国ICより車で20分。楽しく学べる「アクトミュージアム」とものづくりを体験できる「アクトファクトリー」からなる複合施設です。

おすすめ観光モデルコース

高知市観光と言えば!名所をぐるっと巡ります!

1 名所ぐるっとコース | 1泊2日

1
日目

高知駅

車
30分



総高約13.5mの龍馬像が
あなたをお出迎え!

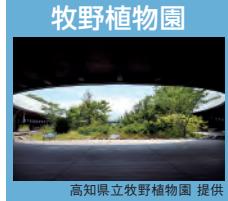
桂浜

徒歩
10分



イベント「龍馬に大接近」では、
こんな景色に出会えます!
(P24参照)

車
20分



高知県立牧野植物園 提供

徒歩
5分



自然あふれる境内。
季節ごとの景色を楽しめます!



2
日目

宿泊先

(高知市中心市街地)

徒歩
10分



天守から見晴らす市街地。
まるでお殿様になったみたい!?

高知城

徒歩
3分



徒歩
10分



徒歩
5分



2 ファミリーコース | 1日

高知駅

車
30分



水族館ではたくさんの
生き物と触れあえるよ♪

桂浜

車
30分



充実のキッズスペースもあって、
小さなお子様連れでも安心。

徒歩
10分



見て!踊って!作って!
楽しみが盛りだくさん!

高知市内 アクセス情報

周遊バスや路面電車など、
高知市内観光に便利な
アクセス情報は
P31を見てね♪





よさこい祭り

よさこい祭りは毎年8月9日の前夜祭を皮切りに、12日までの4日間、市内17カ所の会場で行われます。各チームがそれぞれの個性を出した、衣装、音楽、振り付けを施し、自由でエネルギーッシュな踊りを披露します。街中に鳴子の音が響き渡る南国土佐のお祭りをぜひ体験してください。



よさこい祭り前夜祭

期間 8月9日

場所 東洋電化中央公園

よさこい祭り本番

期間 8月10日・11日

場所 追手筋ほか高知市内の各競演場、演舞場

よさこい祭り後夜祭・よさこい全国大会

期間 8月12日

場所 追手筋、東洋電化中央公園、
帯屋町アーケード、高知城

高知市納涼花火大会

打ち上げ花火が夜空に花を咲かせます。

期間 8月9日 場所 みどりの広場

※雨天の場合は日程が変更になる場合がございます。



よさこい全国大会

今や全国200カ所以上に広まった「よさこい」は、それぞれの地域で特色を持ち発展しています。よさこい全国大会では、こうした全国からの参加チームとよさこい祭り本番入賞チームが出場し、競演します。



8月9日～12日の開催期間以外にも
「よさこい鳴子踊り」をご覧いただけます。

まちなか・よさこい

期間 5月中旬の日曜日

場所 東洋電化中央公園北口ほか

〈お問い合わせ〉協同組合帯屋町筋

TEL.088-824-8830

よさこいリターンズ

期間 10月～12月(月1回)

場所 こうち旅広場、はりまや橋商店街

〈お問い合わせ〉高知市観光協会

TEL.088-823-4016

よさこいアンコール

期間 8月中旬～下旬

場所 大橋通り商店街

〈お問い合わせ〉高知市旅館ホテル協同組合

TEL.088-823-5941

たびひろよさこい

期間 毎週土曜日・日曜日、祝日(11:30～／13:30～)

場所 こうち旅広場(JR高知駅南口すぐ)

〈お問い合わせ〉こうち旅広場運営本部

TEL.088-879-0186



イベントガイド

南国土佐では、高知らしさあふれるイベントやお祭りが1年中開催されています。ここではそのいくつかを紹介します。



～和で綴る花と灯り～高知城花回廊

夜の高知城を花と灯りで彩り、邦楽を中心とした舞台で和(なごみ)の世界へいざないます。夜の天守も特別開館。

期間 4月上旬 場所 高知城・高知公園



各イベントの詳細日程等は高知市観光協会ホームページでご確認ください。
 〈高知市観光協会ホームページ〉 <https://welcome-kochi.jp>



龍馬に大接近

桂浜の坂本龍馬像の横に特設展望台を設置。龍馬と同じ目線で太平洋を望めます。

期間 〈春〉4月上旬～5月下旬
 〈秋〉9月中旬～11月中旬



龍馬まつり

桂浜を会場に、龍馬をキーワードにした様々なイベントを行います。

期間 11月中旬 場所 桂浜公園



南国土佐皿鉢祭

旬の食材をふんだんに使い、料理人の熟練した匠の技によって豪快に表現された和食・洋食・中華の「皿鉢料理」等を一堂に展示いたします。

期間 3月上旬予定
 場所 大橋通り商店街ほか

土佐の「おきゃく」

食・酒・音楽・アート・よさこい・ダンスなど、高知の魅力を一気に体験できるイベントが盛り沢山。

期間 3月上旬～ 場所 高知市中心街ほか

〈お問い合わせ〉 土佐の「おきゃく」事務局 TEL.088-823-0989

〈ホームページ〉 <https://tosa-okyaku.com/>

春季・秋季キャンプ

南国土佐では毎年プロ野球・Jリーグなどによるキャンプが行われます。気迫あふれる選手のプレーを間近でご覧いただけます。

期間 1月～2月、11月
 場所 日本トーター野球場
 高知市東部球場
 県立春野総合運動公園



高知の

食

土佐の味どころ、
酒どころ。
豪快な郷土の酒宴が
今宵もはじまる。



さわち 皿鉢料理

土佐の味は豪快な皿鉢料理にはじまります。直径60センチもの大きな皿に刺身や鰯のたたき、寿司など郷土色豊かな料理をもり合わせ、自分で好きなだけ小皿にとって食べる、宴席には欠かせない料理です。



しゃとう 酒盜

鰯の産地、土佐ならではの味。鰯の内臓を塩辛にした酒のさかなにピッタリの珍味です。これを食べていると、酒を盗んでまで飲みたくなるというのが名前の由来。



どろめ のれそれ

酒のさかなとして人気の高い、どろめ、のれそれ。どろめはイワシの稚魚で生ちらりめんともよばれています。のれそれは独特の平べったい形をしています。どちらも、生で吃るのがいちばん。ニンニクたっぷりのぬたや酢じょうゆで。



鯉のたたき

鯉の表面を強火であぶり、氷水につけて身をしめます。たっぷりのニンニクとネギをのせ、特製のタレで食べます。最近では「塩たたき」も人気です。

高知の

酒



世界初の「宇宙深海酒」

宇宙を旅して帰還した高知県産酵母と高知県産宇宙旅行米を使った「宇宙酒」。宇宙酵母がさらに深海を旅し、「宇宙深海酒」が作られました!世界初のプロジェクトで生まれたお酒を高知土産にいかがですか。
詳しくは高知県酒造組合までお問い合わせください。

高知県酒造組合

TEL.088-823-3558
<https://www.kbiz.or.jp/kumiai/sake/>

箸拳

土佐の伝統的な宴会遊びで、2人対戦で行い、袖元に隠して差し出されたお互いの



箸の数の合計を言い当てるゲーム。負けた方が酒を飲む決まりで、酔いがまわるほどにゲームは白熱する。

べく杯

同じく伝統的な宴会遊びの一つで、サイコロを振り出した目に指示された通りの杯を使って飲むというもの。この杯は、底がアンバランスでしかも穴が空いているために、一度手に取ると飲み干すまで置くことができない。



高知の物産

自然と伝統が生み出した品々に
土佐の自信と誇りがあふれている



■鰹・鰆製品

海からの贈り物、鰹。たたき、生節など風味豊かな本場の味をお楽しみください。



■ちくわ・かまぼこ

土佐沖でとれる魚を原料にして、丹念に練りあげ、ほどよく焼き上げられたちくわ、歯ごたえのいいかまぼこ。手でちぎってそのままでもおいしくいただけます。



■田舎寿司

旬の食材を使ったヘルシーなお寿司。タケノコ、リュウキュウ、ミョウガ、シイタケ、コンニャクなど地域や季節によっていろいろな味が楽しめます。



■四方竹 shiobochiku

秋にとれる珍しいタケノコで、高知では秋の風物詩として食卓に並びます。四角い切り口と鮮やかな黄緑色、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。



■かだもの

土佐は、くだもの王国。文旦、ポンカン、メロン、小夏、ユズ、ヤマモモ、新高梨など、フレッシュな果実がたくさんあります。



■塩干物

バラエティに富んだ土佐の魚をほした塩干物。みりんばし、ちりめんじゃこ、ウルメなどが有名です。



■ショウガ

高知県は全国一のショウガの生産地。料理に使うだけではなく、シロップやジャム、ドリンクなどの加工品も充実しています。

■ぼうしパン

帽子の形をした高知生まれのパン。帽子のトップ部分はふんわり、つばの部分はサクッとカステラ生地。高知では多くのパン屋で売られています。



■フルーツトマト

果物のような高糖度トマトです。



■芋けんぴ

サツマイモを油で揚げて砂糖をまぶしたお菓子。表面はカリッとして甘く食べあきないおいしさです。



■アイスクリン

高知名物アイスクリンは、アイスクリームとシャーベットの中間のような食感であっさりして後口が良く昔懐かしい味。観光地などで定番としてよく売られています。

■民芸品

長尾鶏、木彫闘犬、鯨船、鳴子、はりまや人形、土佐兜などおもしろい郷土玩具がたくさんあります。

〈土佐兜〉



〈尾戸焼〉



〈土佐和紙〉

高知市への アクセス ガイド



高速バス

区間	所要時間	お問い合わせ
東京 ←→ 高知	約11時間30分	<ul style="list-style-type: none"> ●高知駅前観光 TEL.088-831-8897 ●琴平バス TEL.050-3537-5678
名古屋 ←→ 高知	約10時間	<ul style="list-style-type: none"> ●琴平バス TEL.050-3537-5678
京都 ←→ 高知	約5時間	<ul style="list-style-type: none"> ●西日本JRバス TEL.0570-00-2424
大阪 ←→ 高知	約5時間	<ul style="list-style-type: none"> ●阪急バス TEL.0570-089006 ●西日本JRバス TEL.0570-00-2424
神戸 ←→ 高知	約4時間	<ul style="list-style-type: none"> ●神姫バス TEL.078-231-5561 ●西日本JRバス TEL.0570-00-2424
岡山 ←→ 高知	約2時間30分	<ul style="list-style-type: none"> ●備後バス TEL.0570-08-5050 ●下電バス TEL.086-231-4333
広島 ←→ 高知	約4時間	<ul style="list-style-type: none"> ●広交観光 TEL.082-238-3344
福岡 (博多) ←→ 高知	約10時間	<ul style="list-style-type: none"> ●琴平バス TEL.050-3537-5678
高松 ←→ 高知	約2時間10分	<ul style="list-style-type: none"> ●四国高速バス TEL.087-881-8419
松山 ←→ 高知	約3時間	<ul style="list-style-type: none"> ●伊予鉄道 TEL.089-948-3100 ●JR四国バス TEL.089-941-0489
徳島 ←→ 高知	約3時間	<ul style="list-style-type: none"> ●徳島バス TEL.088-622-1811 ●JR四国バス TEL.088-866-2489 (東京・名古屋・広島・福岡線を除く)

※高知駅までの所要時間です。

※夜行使のある路線は所要時間が異なります。

〈上記路線の共通お問い合わせ〉

●とさでん交通 TEL.088-884-5666

●JR四国バス TEL.088-866-2489 (東京・名古屋・広島・福岡線を除く)

【高知市内アクセスガイド】

【五台山や桂浜観光におトク】

MY遊バス 運行 毎日

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。路面電車（市内均一区間）運賃無料など、お得な特典もあります。



●ダイヤや運行についてのお問い合わせ
とさでん交通(株) TEL.088-833-7171
(営業時間) 8:30~17:30(無休)

●MY遊バスについてのお問い合わせ
(公財)高知県観光コンベンション協会 TEL.088-823-1434
(営業時間) 8:30~17:15(土・日・祝・年末年始 休)

【気軽にタクシー観光】

おもてなしタクシー

観光客の皆さまに「おもてなしの心」で接客を行うタクシーです。高知龍馬空港や高知市内中心部を起点に観光地を巡るコースが多数あります。

●お問い合わせ
(公財)高知県観光コンベンション協会 TEL.088-823-1434

料金(桂浜券)	
JR高知駅～五台山～桂浜区間	
大人	1,300円
こども	650円
※その他、五台山券もあります。	



【中心街観光に便利】

路面電車

◆高知城へ…「高知城前」下車
◆龍馬の生まれたまち記念館へ…「上町一丁目」下車
◆和の森 わんぱーくこうちへ…「桟橋通五丁目」下車 など

●お問い合わせ
とさでん交通 電車輸送課 TEL.088-833-7121

運賃(高知市内均一区間)	
大人	230円
こども	120円
一日乗車券もあります。	

レンタカー案内

◆スカイレンタカー 高知空港店 TEL.088-863-7055
◆タイムズカーレンタル 高知駅前店 TEL.088-872-4591

高知市内路線バス案内

◆とさでん交通 TEL.088-833-7171

タクシー案内 ※ジャンボタクシーあり

◆高知市ハイヤー協同組合※ TEL.088-866-0520
◆高知個人タクシー協同組合 TEL.088-846-5533
◆さくらハイヤー※ TEL.088-831-8088
◆新県交ハイヤー※ TEL.088-882-6166

◆とでんハイヤー※ TEL.088-821-7751
◆福井タクシー※ TEL.088-849-0015
◆香北観光(香美市)※ TEL.0887-59-3393
◆明神観光(いの町)※ TEL.088-893-1179

【お問い合わせ一覧】

■観光のお問い合わせ

○高知県内全般

高知県観光コンベンション協会

□ (088) 823-1434

時 8:30~17:15(土・日・休日を除く)

高知観光情報発信館とてらす

□ (088) 879-6400

時 8:30~18:00

こうち観光ナビ・ツーリストセンター

(外国語対応可)

□ (088) 856-8670

時 10:00~18:30(元日を除く)

○高知市内及び周辺

高知市観光案内所(高知観光情報発信館とてらす内)

□ (088) 879-6400

時 8:30~18:00

高知市観光協会

□ (088) 823-4016

時 8:30~17:15(土・日・休日を除く)

高知市観光魅力創造課

□ (088) 803-4319

時 8:30~17:15(土・日・休日を除く)

桂浜観光案内所

□ (088) 842-0081

時 9:00~16:00(年末年始を除く)

○室戸岬周辺

室戸市観光協会(宿泊案内有)

□ (0887) 22-0574

時 9:00~17:00

○四万十市内、四万十川(中下流)周辺

四万十市観光協会(宿泊案内有)

□ (0880) 35-4171

時 8:30~17:30

○土佐清水市内、足摺岬・竜串周辺

土佐清水市観光協会(宿泊案内有)

□ (0880) 82-3155

時 8:30~17:00(無休)

○パリアフリー観光案内

高知県パリアフリー観光相談窓口

□ (088) 824-0227

時 9:00~17:30(年末年始を除く)

○外国人向け案内

高知県「i」案内所

(高知観光情報発信館とてらす内)

□ (088) 879-6400

時 8:30~18:00

■宿泊のお問い合わせ

○高知県内ホテル・旅館

(ただし、民宿は桂浜のみ)

高知市旅館ホテル協同組合

高知県旅館ホテル生活衛生同業組合

□ (088) 823-5941

時 平日9:00~17:30、土9:00~12:00

○高知市桂浜周辺民宿・旅館案内

高知市桂浜民宿旅館組合(英光旅館内)

□ (088) 842-2164



土佐観光ガイドボランティア協会



■高知城観光案内所 9:00~16:00

■桂浜観光案内所 9:00~16:00

■日曜市観光案内所 9:00~15:30(日曜市開催時のみ)

ガイドはいかがですか?

根っからの土佐っ子が、ふれあいの旅を演出いたします。ガイドは全員しろうとですが、研修を受けていますので歴史や史実の知識も豊富。それでいて地元の穴場やふだん見ない会話など、プロにはない持ち味が自慢です。

お問い合わせ・お申し込み

NPO法人 土佐観光ガイドボランティア協会

TEL.088-820-1165 9:00~16:00(年末年始を除く)

観光施設ガイド

最新の情報は施設等に
ご確認ください。

名 称	所在地・連絡先	利 用 時 間	料 金	休 館 日・備 考	観 光 ペ ー ジ
浦戸湾のんびりクルーズ	高知市桟橋通6-5-15(乗船場所) ☎ 088-6286-2847(新規開業観光客割引)	土・日・祝 10:30~13:00~15:00	大人(中学生以上)3,500円 小人(小学6年生まで)2,000円	要予約(前日まで) 12月1~2月の定期便は休航	14
大川筋武家屋敷資料館	高知市大川筋2-2-15 ☎ 088-871-7565	9:00~17:00	無料	水曜日 12月27日~1月3日	12
オーテピア 高知図書館／ 高知声と点字の 図書館	高知市追手筋2-1-1 ☎ 088-823-4946 (図書館) ☎ 088-823-9488 (声と点字の図書館)	火～金 9:00~20:00 土日祝 9:00~18:00 (7月8日の土曜は9:00~20:00)	無料	月曜日(祝日の場合は開館) 毎月第1金曜日(8月及び祝日を除く) 8月11日(山の日)を含む4日間 (資料特別整理期間) 年末年始(12月29日~1月4日)	11
高知みらい科学館	高知市追手筋2-1-1 オーテピア5F ☎ 088-823-7767	9:00~18:00 ※金曜日、7-8月の土曜日 9:00~20:00	入場料:無料 プラネタリウム観覧料 大人500円・高校生300円 小・中学生100円・未就学児無料	月曜日 (祝日の場合は開館) 年末年始 (12月29日~1月4日)	
桂浜水族館	高知市浦戸778 桂浜公園内 ☎ 088-841-2437	9:00~17:00	大人(高校生以上)1,600円 中人(小・中学生)600円 幼児(3歳以上)400円	年中無休	8
旧山内家下屋敷 長屋展示館	高知市鷹匠町1-3-35 ☎ 088-832-7277(民謡・文化財課)	7:00~17:00	無料	年中無休	12
高知県立美術館	高知市高須353-2 ☎ 088-866-8000	9:00~17:00	常設展 一般400円 大学生280円 高校生以下無料	12月27日~1月1日	15
高知県立文学館	高知市丸ノ内1-1-20 ☎ 088-822-0231	9:00~17:00	常設展 大人400円 高校生以下無料	12月27日~1月1日	12
高知城懐徳館 (天守閣)	高知市丸ノ内1-2-1 高知城内 ☎ 088-824-5701	9:00~17:00	大人500円 18歳未満無料	12月26日~1月1日	11
高知城歴史博物館	高知市追手筋2-7-5 ☎ 088-871-1600	9:00~18:00 (日曜は8:00~18:00)	企画展開催時 800円 その他の期間 500円 高校生以下無料	12月26日~12月31日	11
こうち旅広場	高知市北本町2-10-17 ☎ 088-879-6400 (高知観光情報発信館としてる)	8:30~18:00	無料	年中無休	—
高知よさこい 情報交流館	高知市はりまや町1-10-1 ☎ 088-880-4351	10:00~18:30	無料	水曜日 12月29日~1月1日	13
坂本龍馬記念館	高知市浦戸城山830 ☎ 088-841-0001	9:00~17:00	企画展開催時 一般900円 その他の期間 500円 高校生以下無料	年中無休	8
自由民権記念館	高知市桟橋通4-14-3 ☎ 088-831-3336	9:30~17:00	大人320円 高校生以下無料	月曜日 (月曜祝日の場合は翌日) 12月27日~1月4日	14
田中良助旧邸資料館	高知市柴巻381 ☎ 088-823-9457(観光企画課)	10:00~17:00	無料	月曜日~木曜日 12月27日~1月3日	9
寺田寅彦記念館	高知市小津町4-5 ☎ 088-873-0564	9:00~17:00	無料	水曜日~木曜日 12月27日~1月3日	15
濱口雄幸生家 記念館	高知市五台山4377 ☎ 088-832-7277 (民権・文化財課)	9:00~16:00	無料	水曜日 12月27日~1月3日	15
春野郷土資料館	高知市春野町西分340 ☎ 088-894-2805	10:00~18:00 (土・日17:00)	無料	毎週月曜日・祝日 毎月(8月を除く)第3金曜日 12月29日~1月4日	15
牧野植物園	高知市五台山4200-6 ☎ 088-882-2601	9:00~17:00	大人850円 高校生以下無料	12月27日~1月1日 ※マーティナス休園あり	14
横山隆一記念 まんが館	高知市丸反2-1 かるばーと内 ☎ 088-883-5029	9:00~18:00	大人410円 高校生以下無料	月曜日(祝日・休日の場合は開館) 12月28日~1月4日	14
龍馬の生まれた まち記念館	高知市上町2-6-33 ☎ 088-820-1115	8:00~19:00	300円 高校生以下無料	年中無休(観光ガイドボランティアによる巡回訪問案内あり)	9
藁工ミュージアム	高知市南金田28 アートゾン藁倉庫 ☎ 088-879-6800	10:00~18:00	展会によって異なる	月曜日~木曜日 ※観覧料代+100円(変更の場合)	15
和(かのう)の森 わんぱくこうち	高知市桟橋通6-9-1 ☎ 088-832-0189	9:00~17:00	無料 ※有料遊具あり	水曜日(水曜祝日の場合は翌日) 12月28日~1月1日	15

※原則最終入館時間は終了30分前 ※施設等は臨時休館となる場合あり

[高知市周辺]

※原則最終入館時間は終了30分前 ※施設等は臨時休館となる場合あり

名 称	所在地・連絡先	利 用 時 間	料 金	休 館 日・備 考	観 光 ペ ー ジ
長尾鶲センター	南国市篠原48 ☎ 088-864-4931	4月~10月 9:00~17:00 11月~3月 9:00~16:00	大人(中高生以上)800円 小学生400円	木曜日 ※年末年始は要確認	18
西島園芸団地	南国市廿枝600 ☎ 088-863-3167	9:00~17:00	時季・内容によって異なる	年中無休	18
歴史民俗資料館	南国市岡豊町八幡1099-1 ☎ 088-862-2211	9:00~17:00	常設展 大人500円 高校生以下無料	12月27日~1月1日	18
いの町 紙の博物館	吾川郡いの町幸町110-1 ☎ 088-893-0886	9:00~17:00 (休館は16:00まで)	大人(18歳以上)500円 小中高生100円 手漉き体験500円	月曜日(月曜祝日の場合翌日) 12月27日~1月4日	18
土佐和紙工芸村 くらうど(道の駅)	吾川郡いの町鹿敷1226 ☎ 088-892-1001		レストラン、ギャラリー、各種体験などにより異なる		—
やなせたかし記念館 アソババミュージアム 詩と絵本館	香美市香北町美良布1224-2 ☎ 0887-59-2300	9:30~17:00	共通入場券(事前予約制) 大人1,200円 中高生500円 小人300円(3歳以上)	火曜日 (火曜祝日の場合翌日) 春休み・GW・夏休み・ 冬休み期間中は開館	18
吉井勇記念館	香美市香北町猪野々514 ☎ 0887-58-2220	9:30~17:00	大人420円 高校生以下無料	月火曜日(祝日開館・翌日休館) 12月27日~1月5日	—
龍河洞	香美市土佐山田町逆川1424 ☎ 0887-53-2144	入洞時間 3月~11月 8:30~17:00 12月~2月 8:30~16:30	大人1,200円 中学生700円 小学生550円	年中無休 冒險コース別料金(要予約)	18
絵金蔵	香南市赤岡町538 ☎ 0887-57-7117	9:00~17:00	大人520円・高校生300円 小・中学生150円	月曜日(月曜祝日の場合は翌日) 12月29日~1月3日	—
創造広場 「アクトランド」	香南市野市町大谷928-1 ☎ 0887-56-1501	10:00~18:00	1日パスポート 大人5,000円・高校生以下2,500円	月曜日 ※その他のチケット有	18
のいち動物公園	香南市野市町大谷738 ☎ 0887-56-3500	9:30~17:00 (入園は16:00まで)	大人470円 18歳未満/高校生以下 無料	月曜日(月曜祝日の場合は翌日) 12月29日~1月1日	18

「龍馬パスポート」で 高知観光を

おトクに!!

- 高知県内の龍馬パスポート参加施設でおトクな特典が受けられる!
- 全国初のステージアップシステムで賞品が豪華に!
- スタンプを集めて、あなただけの旅の思い出に!



お問い合わせ
こうち旅広場龍馬パスポート交付窓口
TEL 088-879-0854
(営業時間) 8:30~18:00(年中無休)
龍馬パスポート 検索



便利なデジタルマップで
高知旅がさらに充実♪

