

無料

TAKE FREE

高知県観光キャンペーン

昔は「ローマの休日」
今や...

Ryoma Holiday

わがまち高知
志国高知へ



R ロマンの休日
歴史や自然から土佐のパワーを感じて
oman

土佐の名勝
「桂浜」



土佐のヒーロー
坂本龍馬像

y やすらぎの休日
自然の優しさが癒しの時間をくれる
asuragi

日本最後の清流
「四万十川」



四季折々の草花との出会い
「牧野植物園」

O 美味しい休日
日本一の自慢! 土佐の食を食べてくぜ!
ishii

土佐の郷土料理
「血鮓料理」



水切り瓦が美しい
「吉良川の町並み」

貴重な産業遺産
「魚梁瀬森林鉄道」

一度は食べてほしい!
本場「鰯の塩タタキ」



世界が認めた!
「室戸ジオパーク」

奇跡の清流で遊ぶ
「仁淀川」

元ミスインターナショナル日本代表
高知県観光特使
白田久子さん

a アクティブな休日
土佐の自然と全身でたわむれる!
ctive

大迫力の大接近!
「ホエールウォッチング」



m 学びの休日
世界が認めた自然遺産や文化に学ぶ
anabi

※写真は、エンジンを切って停止した状態で撮影したものです。
バイクで走行する際には、交通ルールやマナーを守って安全に運転しましょう。



Roman Holiday



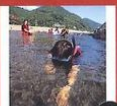
Yasuragi Holiday



Oishii Holiday



Manabi Holiday



Active Holiday

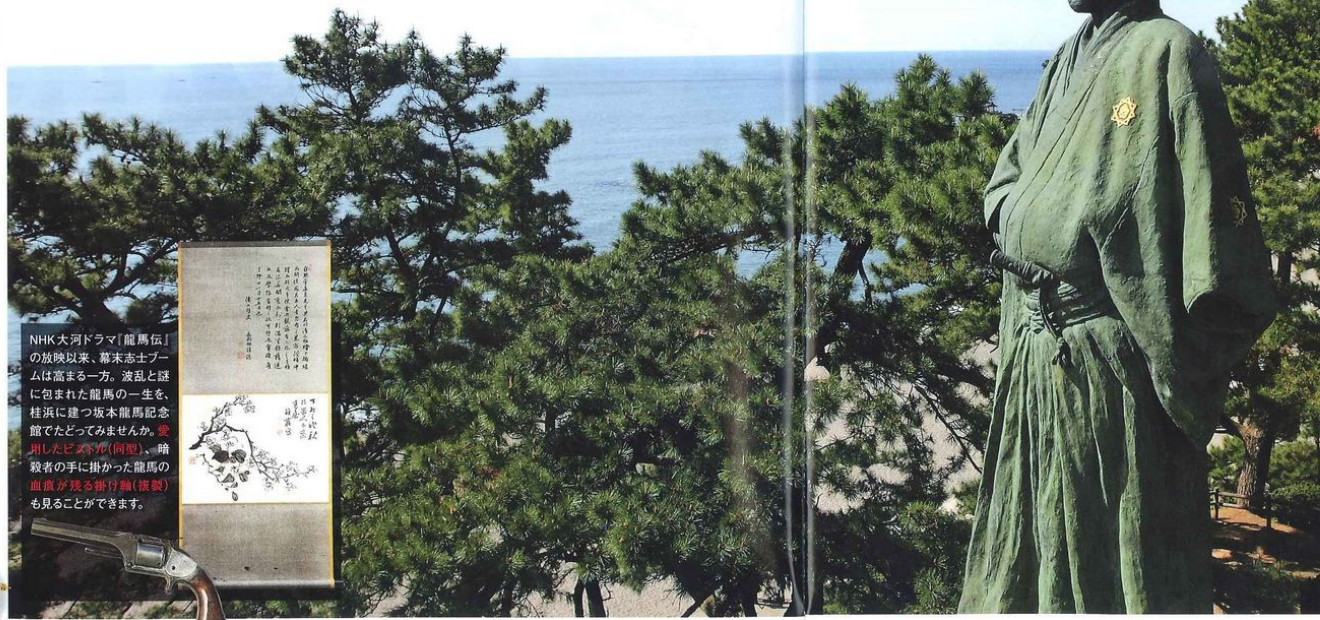
私たちが
紹介します!!

発行：高知県観光
コンベンション協会
高知県高知市丸ノ内1-2-20
高知県庁5F
☎088-823-1434
※掲載のデータは2012年
3月現在のものです。

ロマンの休日

歴史や伝説に心を躍らせ、
土佐が活躍した時代に思いをめぐらせる。

激動の幕末を駆け抜け、時代の主役に躍り出た坂本龍馬。日本の夜明けを切り開いた国民的英雄は南国土佐で生まれました。龍馬を育んだ土佐は黒潮が打ち寄せ、豊かな自然に囲まれています。弘法大師が「空海」の法名を受け、難行の末に悟りを開いた洞窟をはじめ、たくさんのおすすめスポットが点在。歴史をたどりながら、昔と今を行き来するタイムトリップにでかけてみませんか。

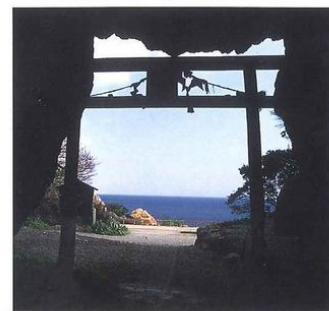


NHK大河ドラマ「龍馬伝」の放映以来、幕末志士ブームは高まる一方。波乱と謎に包まれた龍馬の一生を、桂浜に建つ坂本龍馬記念館でたどってみませんか。愛用したビズが(向型)、暗殺者の手に掛かった龍馬の血痕が残る鉄剣(複製)も見るができます。



懐に手を入れ、ブーツを履き、はるか彼方へ広がる太平洋を眺める坂本龍馬像。視線の先には世界が見えていることでしょう。ここ桂浜は高知の定番観光スポットです。

注目のパワースポット



室戸岬の東側に弘法大師が居住した御南人窟と、修行を重ねている最中に明星が口に飛び込んだという伝説が残る神明窟が並んでいます。それぞれ朝が祀られ、神秘的な雰囲気。1,200年の昔から、ここから見えるのは空と海のみで、「空海」の名はまさにここで生まれたといわれています。



須崎市浦ノ内湾の奥まった海岸にある鳴無神社は、鎌倉時代創建で本殿等は国の重要文化財です。縁結びの神様として知られ、全国から若い女性が参拝に訪れています。鳥居が海に面して立つことから「土佐の宮島」とも呼ばれ、神秘的な雰囲気があります。



高知市土佐山にあるゴトゴト石。崖の上にある重さ数トンの石を押すと、ゴトゴトと動きはするが決して落ちないことから、願掛けをする受験生に人気です。

イベント情報

龍馬に大接近
(4月下旬～5月中旬)
桂浜の坂本龍馬像横に展望台を設置。龍馬の目線で太平洋を眺めることができます。



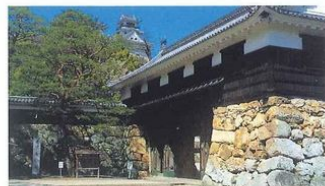
よさこい祭り
(8月9日～12日)
囃子を手に約2万人の踊り手が乱舞する土佐の夏の風物詩。よさこいの本家・高知の盛り上がりは別格です。



龍馬月間
(11月中旬)
11月15日の龍馬の誕生日前後に、龍馬まつりをはじめ、さまざまなイベントを開催。「龍馬に大接近」があります。



長宗我部元親は土佐の戦国大名。高知市の若宮八幡宮に立つ22歳の初陣像は、長い槍を持った勇姿がファン注目の的。高知県立歴史民俗資料館の長宗我部展示室では、阿波中富川合戦時の長宗我部軍本陣を原寸大で再現し、戦国時代の雰囲気を感じることができます。



高知城は高知市中心部に建つ、土佐24万石の象徴。1601(慶長6)年、山内一重が築城を始め、2年後に大半が完成して入城。日本で唯一本丸の建築群がすべて現存する、江戸時代の姿を今に伝える城郭です。天守閣など15の建造物が重要文化財です。



「東洋の海上王」と呼ばれ、のちに三菱グループの祖となった岩崎弥太郎。生家は安芸市にあり、土蔵の鬼瓦に三菱のマークの原形となった家紋が残っています。



ロマンの休日 モデルプラン

PLAN A

新しい日本を夢見た
原点の探訪

①高知市
②高知市
③高知市
④高知市
⑤高知市

- 1 「龍馬伝」幕末志士社中
- 2 高知市立龍馬の生きたまち記念館
- 3 横浪スカイライン・武市半平銅像
- 4 鍋焼きラーメン
- 5 ゆすはら脱藩の道ウォーク

PLAN B

全国屈指のパワースポットを
巡る

①高知市
②高知市
③高知市
④高知市
⑤高知市

- 1 土佐神社
- 2 一言地蔵(竹林寺)
- 3 海洋堂ホビー館 四万十
- 4 唐人駄場
- 5 竜宮神社
- 6 足摺岬

歴史ロマンと パワースポットが心揺さぶる

龍馬ゆかりの史跡や記念館をめぐる。
志士たちの熱い志にふれてください。
話題のパワースポットも巡れば心が自然と
満たされるはずです。

3 横浪スカイライン・ 武市半平銅像

よこなみスカイライン・たけはら平のたけどうぞう
高知市須崎町

☎0889-42-5691
(須崎市企画課)
須崎市浦ノ内須ノ浦

土佐勤王党党首が立つのは
風光明媚な
ドライブコース



4 鍋焼きラーメン

なべやきラーメン
高知市

☎0889-42-2575
(須崎名物 鍋焼きラーメンプロジェクト)

立ち寄りグルメ

「鍋焼きラーメン」はアツアツの
土鍋が特長。鶏ガラベースのスー
プにトートロで、ちくわや卵
などシンプルながら味がトッピン
グされています。須崎市内で鍋
焼きラーメンを提供している
のは約40店舗あります。



幕末ムードそのまま「龍馬伝」の感動再び!

1 「龍馬伝」幕末志士社中

「龍馬伝」で
高知市

☎088-879-6400 (とてらす)
高知市北本町2-10-17

2 高知市立龍馬の 生まれたまち記念館

高知市

☎088-820-1115
高知市上町2-6-33



5 ゆすはら脱藩の道ウォーク

ゆすはら脱藩の道ウォーク
高知市

☎0889-65-1187
(坂本龍馬脱藩の道 ゆすはらであいの会)
高知市須崎町須崎1428-1



長宗我部元親が再興した
杜の巨木のパワースポット

1 土佐神社

高知市

☎088-845-1096
高知市しなね2-16-1

4 唐人駄場

高知市

☎0880-82-3155
(土佐清水市観光協会)
土佐清水市松尾



5 竜宮神社

高知市

☎0880-82-3155
(土佐清水市観光協会)
土佐清水市松尾



本当に実現したい
願いを一つだけ
かなえてくれる

2 一言地蔵

高知市

☎088-882-3085
(竹林寺)
高知市五台山3577



海洋堂フィギュアの歴史とコレクションの集大成

3 海洋堂ホビー館 四万十

高知市

☎0880-29-3355
高知市四万十町打井川458-1



6 足摺岬

高知市

☎0880-82-3155
(土佐清水市観光協会)

ロマンの休日 PLAN C

悠久の歴史と
大地の鼓動を開く

ロマンを求めて
いざ出陣!



1 高知市



桂浜の丘に建つ
龍馬ファン憧れの聖地

高知県立坂本龍馬記念館

☎088-841-0001
高知市浦戸山830

2 高知市



四国を制した
戦国武将に会える

若家八幡宮(長宗我部元親初陣の像)

☎088-841-2464
高知市長浜6600

3 南国市



長宗我部氏の居城跡にある
歴史系総合博物館

高知県立歴史民俗資料館

☎088-862-2211
南国市岡豊町1099-1

4 南国市



龍馬も愛したシャモ鍋を
地元素材でアレンジ

ごめんケンガシャモ鍋

☎088-855-7418
(ごめんケンガシャモ研究会)

5 安芸市



日本経済を牽引した
三菱グループの祖

岩崎弥太郎生家

☎0887-35-1011
(安芸市商工観光課)
安芸市市ノ口甲一宮

6 安芸市



ふんわりちりめんじゃこを
たっぷりトッピングした丼

釜あげちりめん丼

☎0887-34-1311
(安芸市「釜あげちりめん」会)

7 北川村



龍馬の盟友を育んだ地で
その生涯と魅力に迫る

中岡慎太郎館

☎0887-38-8600
安芸郡北川村140

8 室戸市



室戸岬の前に広がる大海原に
慎太郎は何を見ているのか

室戸岬・中岡慎太郎銅像

☎0887-22-5134
(室戸市商工観光課)
室戸市室戸岬町

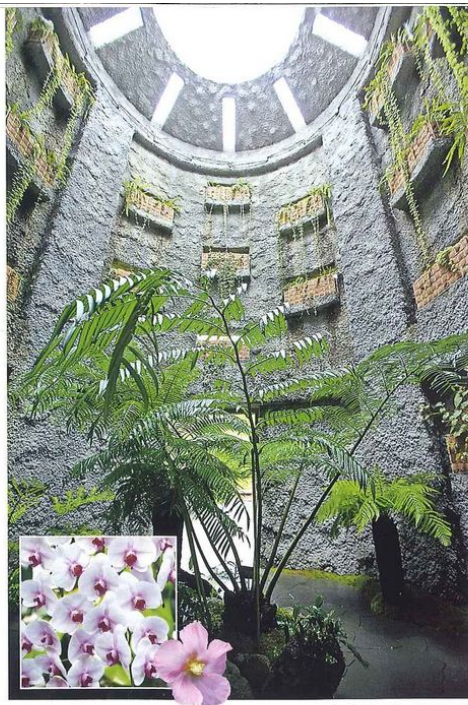
9 室戸市



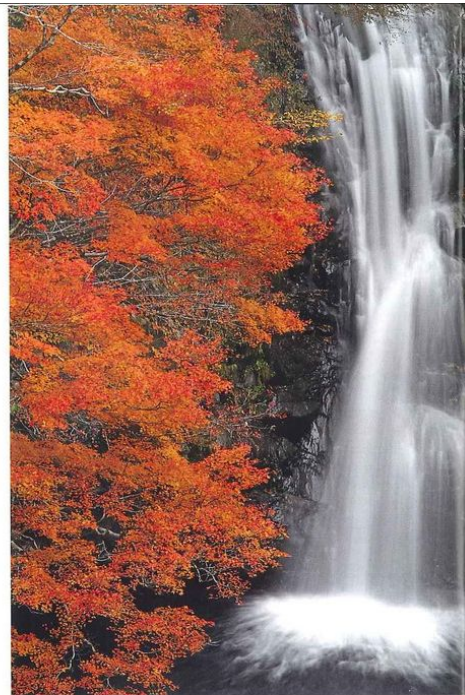
弘法大師が悟りを開いた
パワーに満ちた洞窟

御厨人窟

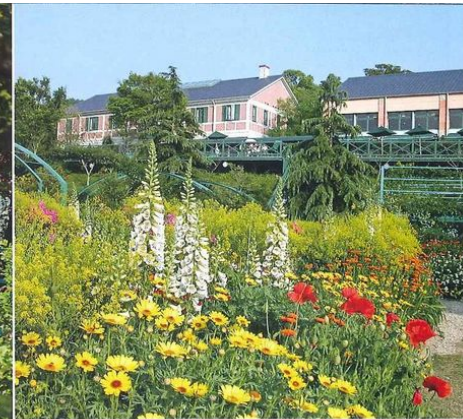
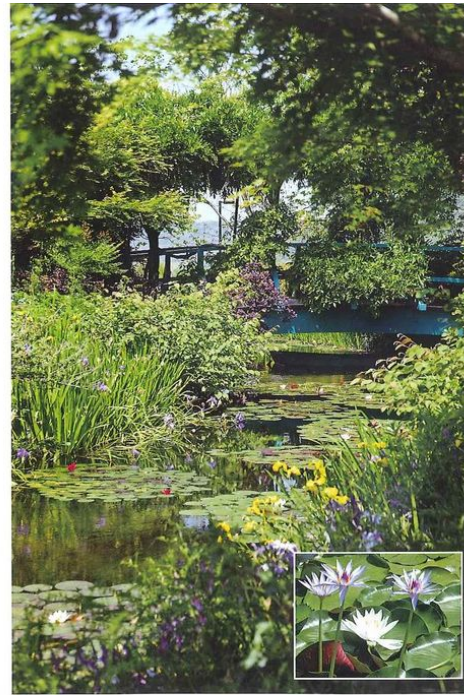
☎0887-22-5134
(室戸市商工観光課)
室戸市室戸岬町



高知市街の東にある、こんもりと緑に覆われた五台山。頂上付近に広がるのは、世界的な植物学者牧野富太郎博士の業績を顕彰するために設立した**牧野植物園**。2012年は生誕150年を記念して、春に「五台山花絵巻」、6月16日から9月23日まで記念展が開催されます。



剣山国定公園内の物部川源流域に広がる峡谷、香美市の**べふ峡**は、紅葉の名所として有名です。石灰岩が切り立つ山肌が紅葉で彩られ、美しい景観を見ることができます。



北川村にある「**モネの庭**」マルモッタンは、フランスの画家クロード・モネの庭を再現したフラワーガーデン。正式にモネの名を譲り受けた庭は世界でここだけ。約3万㎡の園内には10万本の草花や樹木が植えられ、なかでも「**水の庭**」ではモネの名作「**睡蓮**」さながらの風景が広がります。散策のあとは、園内のレストランでひと休みしましょう。



イベント情報



四万十川花絵巻「**葉の花の巻**」(3月上旬～4月上旬)
四万十川河口に「1,000万本の葉の花の森」が広がり、最近話題のスポットとなっています。



高知城花回廊(4月上旬)
「和で観る花と灯り」をコンセプトに高知城を舞台に、生け花の彩りや和風の灯りが高知城の雄姿を照らし出します。



土佐ゆめ灯り(12月中旬)
冬の高知城などが舞台。キャンドルの灯りが幻想の世界へと誘います。

やすらぎの休日

**ここちよい自然や景色に、
日常を忘れて
癒されるひととき。**

見渡す限りの緑の大地に石灰岩が隆起し、放牧されている牛がのんびり草をはむ。そんな光景が広がる四国カルストや、美しい紅葉を見せてくれるべふ峡など、土佐には素晴らしい自然がいっぱい。幻の青いスレインが咲く「**モネの庭**」や、約3,000種の草花に彩られた植物園など、四季折々の花もあなたの心を癒してくれます。



土佐湾に面し、本館のすべての客室から太平洋を一望する宿、**黒潮本陣**。太平洋から汲み上げた海水を沸かす露天風呂で大海原を独り占め。カブオの一本釣り知られる中土佐町にあり、新鮮魚介類も味わえます。



イルカとふれあえる**室戸ドルフィンセンター**では、イルカとじっくり泳ぐドルフィンスイムやイルカにさわられるドルフィンタッチなどが体験できます。イルカが人間に与える癒しの効果をぜひ体感してください。



標高1,000～1,500mに位置する**四国カルスト**。グリーンシャワーを浴びながら高山植物が競賞できる天狗高原は抜群のヒーリングスポット。さわやかな空気を胸に吸い込み、のんびりハイキングがおすすめです。**森林セラピー**、**ツアー**も人気。



やすらぎの休日 モデルプラン

PLAN A

最後の清流の
風景を訪ねて

- 1 森林セラピー ツアー
- 2 四国カルスト
- 3 雲の上の温泉
- 4 四万十川(沈下橋・観光遊覧船)
- 5 四万十市トンボ自然公園

雲の上のヒーリングスポットに
身をゆだねよう

高知には全国に誇れる美しい自然が
豊富に残されています。
日常から離れて大自然の中で過ごせば、
身も心もリフレッシュできます。



リラックス効果が
認められた散策路

「天空の奥回廊」
四国カルスト癒しの旅
～森林セラピーツアー～

「てんくうのそうかいろう」ししくカルストいやしのだび
～しりんセラピーツアー～

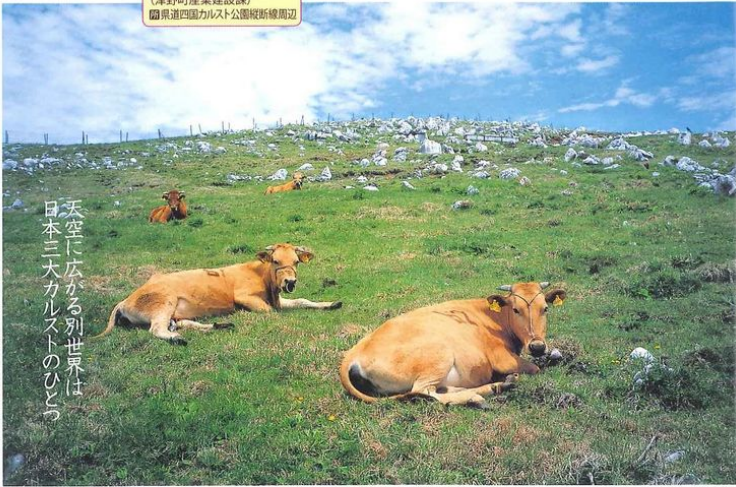
0889-62-3188
(高知ふれあいの家天狗荘)
高知市津野町芳生野乙4921-22



ガイドは5,000円(要予約)
セラピー 井当は1,000円
(前日正午までに要予約)

2 四国カルスト

0889-55-2021
(津野町産業建設課)
高知市四国カルスト公園(新緑園地)



天空に広がる別世界は
日本三大カルストのひとつ

まさに、
高原リゾートって
感じだわ。

カヌー体験
0889-55-2021



大自然に囲まれた
美人湯で旅の
汗を洗い流す

3 雲の上の温泉
0889-65-1126
(くものうのおんせん)
高知市高知市橋原町太郎川3785



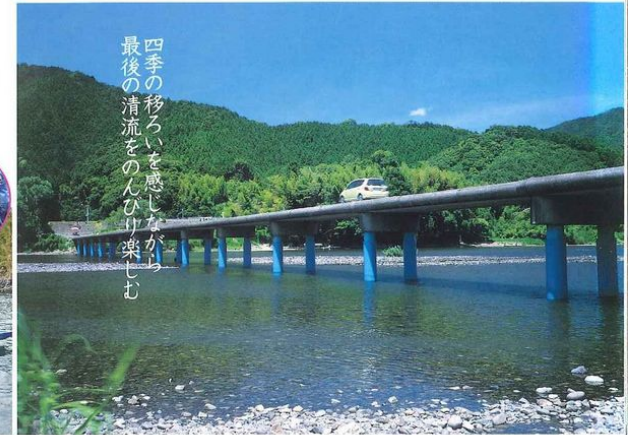
4 四万十川
(沈下橋・観光遊覧船)

しまんとがわ(ちんかばし・かんこうゆうらんせん)
四万十市

0880-35-4171
(四万十市観光協会)



木の枝の中に隠れた魚を捕獲する楽漁(けり)



四季の移ろいを感じながら
最後の清流をのんびり楽しむ



観光遊覧船からは
伝統漁法も見学できる

60種類以上のトンボが舞う世界初のトンボ保護区

5 四万十市
トンボ自然公園

しまんととトンボしぜんけんこうえん
四万十市
0880-37-4110
高知市四万十市具同8055-5



やすらぎの休日

PLAN B

癒しと花の
王道コース

やすらぎを求めて
いざ出発!



1 大豊町
推定樹齢3000年
日本一の大杉パーク

杉の大杉
0887-72-1585
(大杉料金所)
高知市大豊町大杉794



2 大豊町
爽やかな風を感じる
高原のフラワーパーク

ゆとりすとパークおとよ
0887-72-0700
高知市大豊町中村大4037-25



3 高知市
牧野富太郎博士ゆかり
日本有数の植物園

高知県立牧野植物園
0888-882-2601
高知市五台山4200-6



4 高知市
パノラマ夜景で
人気のスポット

五台山の夜景
0888-823-9457
(高知市観光振興課)
高知市五台山



5 北川村
モネの絵画さながらの
癒しの庭園

北川村「モネの庭」マルモッタン
0887-32-1233
高知市北川村野友甲1100



6 室戸市
かわいいイルカと
ふれあい癒される

室戸ドルフィンセンター
0887-22-1245
高知市室戸市室戸6810-162



7 室戸市
室戸海洋深層水の魅力を
わかりやすく紹介

室戸海洋深層水 アクアファーム
0887-24-2822
高知市室戸市室戸3507-1



学校給食でおなじみだったクジラの竜田揚げですが、高知ではポピュラーなメニュー。クジラ肉は部位によって、さまざまな味や食感が楽しめます。

土佐の旬のものを大皿に豪快に盛り付け、各自が自由に取って食べる皿鉢料理は、高知を代表する郷土料理の一つ。カツオのタタキや刺身をはじめ、寿司、煮物、焼き物、練り物、フルーツなどいろいろ。土佐弁でいう「おきやく」(宴会)には必ず登場します。



高知は全国に名高い酒どころ。県内各地に18の蔵元があります。数ある日本酒のなかで、もっとも端麗辛口でうまみがあるといわれ、皿鉢料理など土佐のグルメと好相性です。



酒の席を盛り上げるために使われる「べく杯」。注がれた酒を呑み干すまで置くことができない形になっています。



四万十川は食材の宝庫。清流に育まれた天然の鮎やウナギ、川エビ、ゴリなどが伝統漁法で揚げられます。なかでも川エビは唐揚げや塩ゆでが定番で、酒の肴にピッタリ。



高知城下にあるひろめ市場は、大きな屋敷村のような空間に飲食店やみやげもの店など約60軒が並びます。高知名物カツオのタタキも場内のフリースペースで気軽に味わえます。



自然体験施設グリーンパークほだので、地鶏土佐ジローの卵を使ったバウムクーヘン作り体験が人気です。青竹に生地を重ね、一層一層炭火で焼き上げると、中はしっとり外はさくさくとしたバウムクーヘンのできあがりです。

美味しい休日

海、山、川に恵まれた
こじゃんとうまい土佐の味を堪能。

北に四国山地、南に太平洋。そして大地を貫く四万十川。海、山、川のダイナミックな自然と温暖な気候に恵まれた土佐には、おいしいものがいっぱい。江戸時代から続く一本釣りで釣り上げるカツオや四万十川の川エビは、地酒とともにぜひ味わいたいもの。気軽に高知名物を味わうならひろめ市場や日曜市がおすすめです。日曜市では、ショッピングしながらご当地グルメの食べ歩きを楽しみましょう。



高知城の追手門から東に延びる追手筋沿いに、約500軒のテントが立ち並ぶ日曜市。とれたての農産物や菓子、骨董品、金物、植木と何でもそろそろショッピングパラダイスです。名物いも天やアイスクリンの食べ歩き、出店者とのふれあいも楽しみの一つ。



高知では当たりまえ!?
不思議な形の帽子パン



高知市中央卸売市場では、毎月第1土曜日が「市場開放日」。市場を一般開放し、海産物の炭火焼バイキングや海鮮丼の販売、カツオのタタキの実演、マグロの解体など楽しいイベントが盛りだくさんです。



イベント情報

土佐の豊穡祭(10月)
一本釣りのカツオ、
四万十川の幸など、
土佐の秋の味覚が県
内各地で味わえます。

土佐のおきやく(3月)
おきやく=宴会。盛りや
ら伊など趣向を凝らした各
種イベントで訪れた人を楽し
ませてくれます。



高知オーガニックマーケットは、無農薬や有機栽培の野菜、無添加の焼き菓子や惣菜などを販売するナチュラル志向のマーケット。出店基準をクリアした約50店舗が軒を連ねます。趣向を凝らしたディスプレイにも注目。毎週土曜日に開かれます。



半世紀に渡り地元で愛されている、須崎市の鶏焼きラーメン。鶏ガラ醤油ベースのスープとストレートの細麺、具は鶏肉とネギ、生卵など、土鍋で食べる独特のスタイルが人気です。

美味しい休日 モデルプラン

PLAN A

太平洋が育てた
海の幸を
巡る

①久礼大正町市場・久礼井
②黒潮一番館
③幡多・海辺の日曜日
④ペラ焼き
⑤清水さば

海、山、川と南国の
太陽が育んだ美味を堪能

豪快なカツオ料理をはじめ、
高知は自然の恵みを活かした料理が豊富です。

1 久礼大正町市場・久礼井

久礼大正町市場・久礼井
1,000円の食券を購入して、市場で好きな食材を
井にトッピングできる(前日までに要予約)
ノスタルジックな市場で
鮮度満点の海鮮丼を楽しむ



ノスタルジックな市場で
鮮度満点の海鮮丼を楽しむ

2 カツオふれあいセンター 黒潮一番館

カツオふれあいセンターくろしおいちばんかん
①0880-55-3680
幡多郡黒潮町佐賀374-9



3 手作りグルメやアイテム揃う のんびり楽しめる日曜日 幡多・マーケット海辺の日曜日

①0880-43-4215
(高知県西部NPO支援ネットワーク)
幡多郡黒潮町入野(土佐西南大規模公園)



毎月第2日曜日に開催される



お好み焼きが独自に進化
おやつ感覚の
ご当地グルメ

4 ペラ焼き

ペラ焼き
土佐清水市
①0880-82-0279
(土佐清水商工会議所)



プリッとした食感と甘さ広がる
サバの概念を覆す鮮度の良さ

5 清水さば

①0880-82-3155
(土佐清水市観光協会)

土佐ジロー

濃厚な味の卵は、
卵かけご飯に
ぴったり。最近では
しっかりしたうま
味の肉も人気急
上昇。



四万十ポーク米豚

高知のブランド米「仁井田米」
を食べて育つ米豚はやわらか
い肉質で評判。



土佐あかうし

年間500〜600頭しか出荷され
ていない「幻の和牛」。赤身に独
特のうま味があります。



土佐はちきん地鶏

大自然の中で育ったはちきん地鶏は、はすむ
ような歯ごたえとジューシーな肉が特長。



高知ブランドの
お肉もいろいろ
あるね

美味しい休日 PLAN B

趣き異なる
市場を巡る

① 高知市

自然の恵みを感じる
ロハスな市場

池公園の土曜市 高知オーガニックマーケット
①088-840-6260
(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)

② 高知市

景勝地で味わう
さっぱり味のアイス

桂浜・アイスクリーム
①088-823-9457
(高知市観光振興課)
高知市浦戸

③ 高知市

山内一豊が築いた
南海の名城

高知城
①088-824-5701
(高知城管理事務所)
高知市丸の内1-2-1

④ 高知市

多彩な味が楽しめる
高知の夜の名物

高知の屋台めぐり
①088-823-9457
(高知市観光振興課)
高知市内

⑤ 高知市

300年以上の歴史を誇る
日本最大の街路市

日曜市
①088-823-9456
(高知市産業政策課街路市係)
高知市追手筋

⑥ 高知市

ほくほくの食感と
甘さが人気のおやつ

いも天
①088-823-9456
(高知市産業政策課街路市係)

⑦ 高知市

多種多様な店舗が約60店
人気のうまいもん市場

ひろめ市場
①088-822-5287
高知市帯屋町2-3-1

⑧ 南国市

一年中フルーツが
楽しめる観光農園

西島園芸団地
①088-863-3167
高知市竹枝600



フルーツの甘い香りが漂う西
島園芸団地。フル
ーツ券(通年)、イチゴ狩り券(1
〜6月頃)を購入して季節のフル
ーツを楽しみましょう。フルーツや
ジュースの販売もあります。

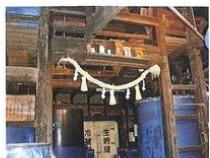


台風銀座の異名をもつ室戸岬から西へ15kmに位置する室戸市吉良川町には、強風と豪雨から住まいを守るための創意工夫を凝らした家が多く残ります。台風の強風から民家を守るために石で築いた防風壁の「いしぐら」も必見。美しい土佐漆喰の白壁が並ぶ町並みは、高知県で唯一、国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されています。

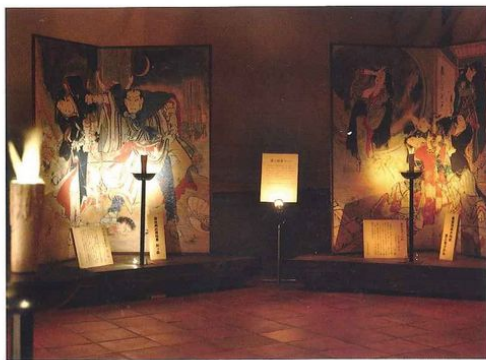
学びの休日

見学や体験をとおして、
地域の人々の暮らしや文化にふれる。

先人の知恵が随所に生かされた古い町並みを歩き、趣ある土佐独特の歴史や文化にふれてみましょう。世界に誇る地質遺産・室戸ジオパークでは、ガイドとともに散策すればじっくり地球のダイナミックな営みを体感することができます。ほかにもさまざまな魅力のある高知を舞台に、あなただけの学びの旅が始まります。



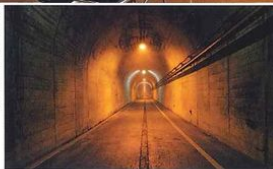
中土佐町にある西岡酒造は、江戸時代中期創業で230余年の歴史ある蔵元。ここでは高知県内最古の酒蔵を見学することができます。



江戸時代の絵師弘道金蔵、通称「絵金」が残した多彩な芝居絵を展示している香南市の絵金蔵。館内には口ウソクを模した明かりで鑑賞するほの暗い展示室や、屏風絵を穴からのぞく蔵の穴など、ユニークな仕掛けにワクワクします。2012年は絵金生誕200年にあたり、さまざまな記念イベントが予定されています。



四国電力が有する58か所の水力発電所のうち、最大の出力を誇る四国電力 本川発電所。水力発電の概要が学べるPR館「エネルギープラザ本川」と、長いトンネルを車で進んだ先にある、巨大な地下発電所の見学ができます。



海洋深層水を使った塩やミネラルウォーター、化粧品などが話題を集めています。室戸海洋深層水アクアファームでは、取水管の実物を展示するほか、パネルやジオラマを使って海洋深層水について詳しく知ることができます。



精原町は森や水、風、光などの自然エネルギーを活用し、生きものにやさしいまちづくりを進める環境モデル都市。地域の人々の生活や文化、歴史にふれるグリーンツーリズムメニューも豊富です。



とんぼ玉作りは安芸市の内原野ガラス工房で体験できます。基本のガラス玉を作ったら、マール模様や花柄などの飾りを施しましょう。陶芸館では、陶芸の手ひねり体験もできます。

地元の主婦が考案したエコバッグ。古新聞を折って貼るだけながら、強度はなかなかのもの。このエコバッグを組み立てるワークショップが、道の駅四十とわで好評です。



日本三大刃物の一つ、土佐打刃物。江戸時代からの伝統技術が大切に受け継がれています。現在も南国市や香美市、須崎市などで製造しています。



古くから海路・陸路の要衝として栄え、ショウノウ作りや製米業も盛んだった奈半利町には、幕末から近代に建てられた登録有形文化財の古民家が並びます。独特の風情がある町並みを専門ガイドの案内で散策してみませんか。

学びの休日

モデルプラン

MODEL PLAN

地球と人間の
歴史に
ふれる

- 1 室戸ジオパーク
- 2 室戸ジオパーク散策
- 3 室戸キンメ井
- 4 魚梁瀬森林鉄道遺産ガイド
- 5 馬路村農協 ゆずの森加工場
- 6 香南にら塩焼きそば
- 7 高知県立のいち動物公園
- 8 アンパンマンミュージアム
- 9 高知県立美術館

五感を使って
知的好奇心を刺激する

自分をブラッシュアップさせてくれる旅がしたい。
そんな思いを満たしてくれる旅行プラン。
目の前の風景も視点を変えて観察すれば
新しい発見と出会えます。



立ち寄りグルメ

全国有数のキンメダイの漁獲量を誇る室戸市で誕生したご当地グルメ。高級魚のキンメダイを照り焼きにして、旬の魚の刺身と共にご飯の上にトッピングしています。室戸市内の7店舗で提供しています。

3 室戸キンメ井

◆むらとキンメ井
◆室戸市
☎0887-22-0574
(室戸市観光協会)

2 室戸ジオパーク散策

◆むらとジオパークさんさく
◆室戸市
☎0887-22-0574
(室戸市観光協会)



地球の変動を
間近に感じて
巡るガイドツアー

室戸は世界ジオパークに
認定されています

4 魚梁瀬森林鉄道遺産ガイド

◆やなせしんりんとつどういさんガイド
◆安田町・馬路村
☎0887-38-8555 (中芸観光協議会)
随集合場所により異なる



かつての林業隆盛期を知る
100年の
時を経た鉄道遺産

5 馬路村農協 ゆずの森加工場

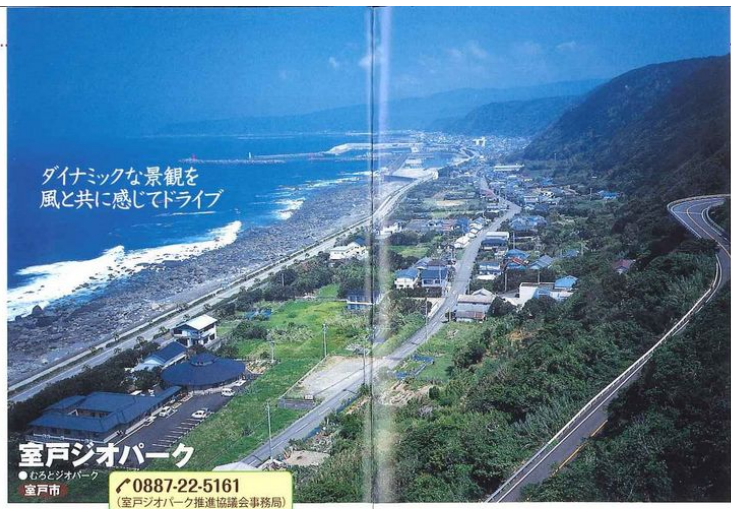
◆うまじむらのうきようゆずのもりかこうじょう
◆馬路村
大ヒット商品・ゆずドリンクの
製造工程を見学できる
☎0887-44-2211
随安芸郡馬路村馬路3888-4



ダイナミックな景観を
風と共に感じてドライブ

1 室戸ジオパーク

◆むらとジオパーク
◆室戸市
☎0887-22-5161
(室戸ジオパーク推進協議会事務局)



自然環境を再現して
ありのままの動物と出会う

7 高知県立のいち動物公園

◆こうちけんりつのいちどうぶつこうえん
◆香南市
☎0887-56-3500
随香南市野市町大谷738

6 香南にら塩焼きそば

◆こうなんにらしおやそば
◆香南市
☎0887-56-5200
(香南市観光協会)



立ち寄りグルメ

香南市の食のまちおこしから
生まれた新ご当地グルメ。日本
一の生産量を誇るニラを
たっぷり使って、オリジナル
の塩だれで味付けしています。
ニラの香りとそばの香ば
しさが絶妙にマッチ。市内10
店舗以上で提供中。

まち歩きシリーズ

～ガイドさんと歩けば知識倍増～

龍馬誕生から
城下町まで土佐弁
ガイドとゆく人気ツアー

高知市
龍馬の生まれた
まち歩き ～土佐っ歩～
☎088-820-1115
(高知市立龍馬の生まれたまち記念館)



重要伝統的建造物群保存地区の町並み

◆室戸市 吉良川町の町並み散策
☎0887-25-3670 (吉良川まちなみ館)

ノスタルジックな風情ある町並み

◆奈半利町 奈半利町の町並み散策
☎090-1570-2225 (なはり町満の会・会長森)

弥太郎の生家や武家屋敷の町並み

◆安芸市 岩崎弥太郎のふるさと安芸のまち歩き
☎0887-35-1011 (安芸市商工観光水産課)

美しい日本の歩きたくなるみち500選

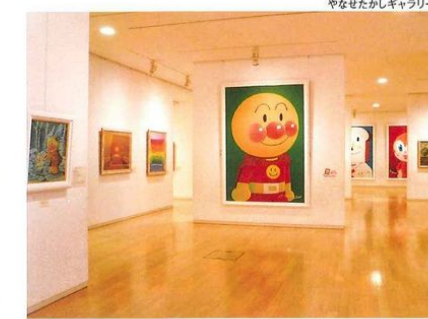
◆香美市・香南市 土佐 塩の道ウォーキング
☎0887-52-9880 (香美市いんふめーしょん)

県内有数の歴史を誇る酒蔵の町

◆佐川町 佐川町上町周辺の散策
☎0889-22-5240 (佐川くろがねの会)

迫力満点の奇岩など多彩な魅力

◆土佐清水市 まるとこ体感 足指岬と電車、見残し
☎0880-85-0405 (電車観光案内所)



やなせたかしギャラリー

大人も子どもも楽しめるアンパンマンの世界を体感

8 香美市立やなせたかし記念館 アンパンマンミュージアム

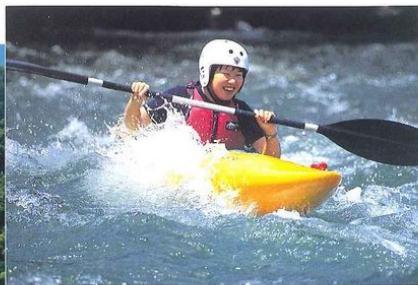
◆かみしりつやなせたかしきんねかんアンパンマンミュージアム
◆香美市
☎0887-59-2300
随香美市香北町美良布1224-2

9 高知県立美術館

◆こうちけんりつ
びじゅつかん
◆高知市
☎088-866-8000
随高知市高須353-2

シャガールの幻想的な
作品をコレクション





四万十川の魅力を体験する
ならカヌーがおすすめ。
四万十・川の駅カヌー館に
は、全国からカヌー愛好者
が訪れています。



アクティブな休日



ボートでダイビングポイントまで行き、海中で熱帯魚やサンゴを観察できる電車海中公園。透明度抜群の海の中は、まるで別世界のようです。



美しいサンゴや熱帯魚が生息する電車海中公園のようすを、船底が透明になったガラスボートでウオッチング。サンゴの森を泳ぐウナギを見つけるなど、まるで海中散歩しているような気分です。

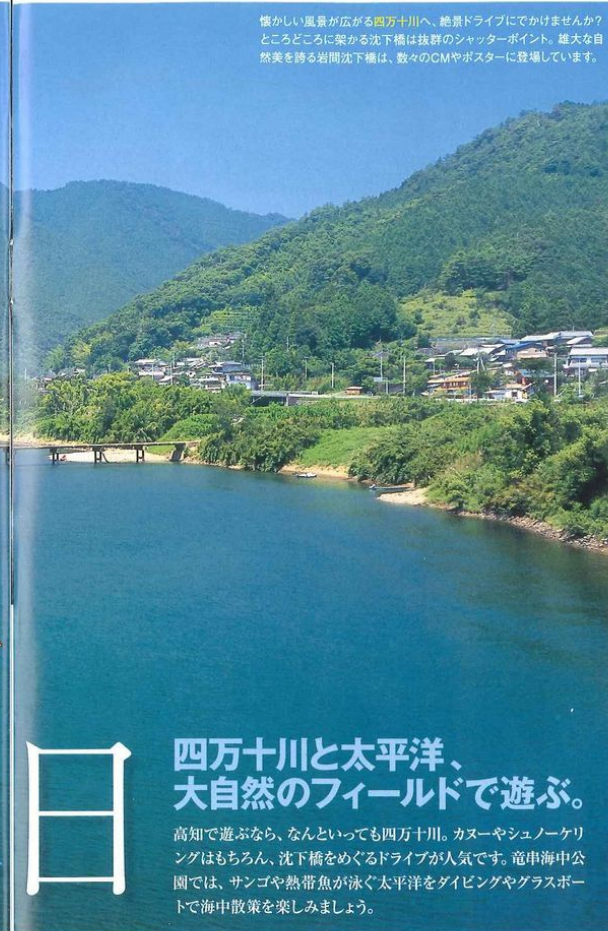


四国カルストの北西に位置する中津明神山。中腹にある吾川スカイパークでは、太平洋を望む大空で爽快なフライトが楽しめます。



夏のお楽しみはホエールウォッチング。土佐西南海域ではニタリクジラ、室戸海域ではマッコウクジラが見られます。

懐かしい風景が広がる四万十川へ、絶景ドライブにでかけませんか？
ところどころに架かる沈下橋は抜群のシャッターポイント。雄大な自然美を誇る岩間沈下橋は、数々のCMやポスターに登場しています。



四万十川と太平洋、 大自然のフィールドで遊ぶ。

高知で遊ぶなら、なんといっても四万十川。カヌーやシュノーケリングはもちろん、沈下橋をめぐるドライブが人気です。竜串海中公園では、サンゴや熱帯魚が泳ぐ太平洋をダイビングやグラスボートで海中散策を楽しみましょう。



四万十川の出発点をたどる源流トレッキング。不入山の中腹にある四万十川源流の碑から登山道を沢つたいに歩いて、大河の始まりの一滴に出会えます。

イベント情報

コグウェイ四国
(9月下旬～
10月上旬)

自転車や四国を一周！高知県エリアでは、山下りから四万十川まで、大自然を満喫できます。



四万十川
ウルトラマラソン
(10月中旬)

四万十川を走る雄大なコースで、100kmと60kmのコースがある人気の大会です。



高知龍馬マラソン(2月)

66回のある高知マラソンを引き継ぎ、市民マラソンとして広く参加者を募ります。高知市中心部から桂浜周辺もコースとなります。

アクティブな休日 モデルプラン

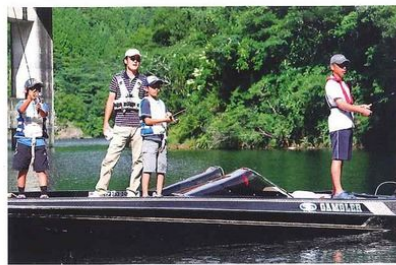
PLAN A

高知の名水と
太古の
鍾乳洞

- 1 吉野川ラフティング
- 2 スポーツフィッシング
- 3 土佐あかうし
- 4 龍河洞冒険コース
- 5 いの町紙の博物館
- 6 仁淀川カヌー体験
- 7 瓶ヶ森UFOライン

積極的に体を動かして
高知を満喫しよう

高知の自然とふれあえる体験メニュー。
一度経験すればその楽しさの虜になるはず。
高知でしか味わえない体験にぜひ挑戦してください。



3日前までに要予約

3 土佐あかうし

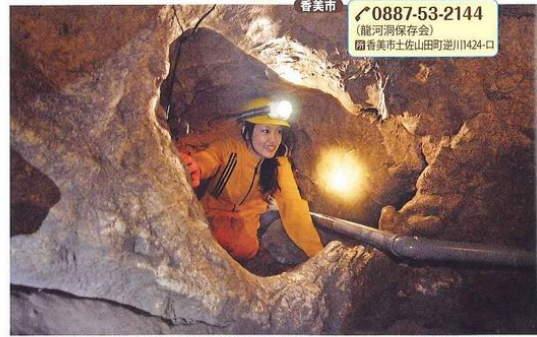
立ち寄りグルメ
通常の黒毛和牛よりも
甘味や旨味の成分が豊
富に含まれる土佐あかうし。
サン(霜降り)も適
量であるため、ヘルシー
かつ独特の風味です。
焼肉やステーキなど、嶺
北地域の飲食店でも提
供しています。



赤身の旨味が際立つ
赤身の土佐あかうしを味わう

〆0887-82-2800
(JA土佐れいほく)

〆0887-82-2800
(JA土佐れいほく)



日本三大鍾乳洞の一つで、国の天然記念物・史跡にも指定されています

前日までに要予約



1 吉野川ラフティング

〆0887-72-0450 (大豊町役場)
大豊町内

大自然に抱かれた四国の
水がめで大物を狙う

2 早明浦ダム スポーツフィッシング

〆0887-82-0635
(早明浦ダム湖利用協議会)
土佐郡土佐町田井6591-5

4 龍河洞冒険コース

〆0887-53-2144
(龍河洞保存会)
香美市土佐山田町河川424-4



ハガキサイズの土佐和紙
8枚を作る体験は420円

手漉き体験と貴重な
資料で土佐和紙の
魅力を知る

5 いの町 紙の博物館

〆088-893-0886
いの町紙の博物館1226



仁淀川は平成22年度水質ランキング第1位
高知市内から近く、大注目のスポットです



奇跡の清流・仁淀川
初心者も楽しめるカヌー体験

6 仁淀川 カヌー体験

〆088-892-1001
(土佐和紙工芸村「くらうど」)
〆0889-26-1004
(越知町観光協会)
〆0889-26-1004
(越知町観光協会)
〆0889-26-1004
(越知町観光協会)

雄大な四国山地の
稜線をゆく爽快感満点の
ドライブコース

7 瓶ヶ森 UFOライン

〆088-893-1211
(いの町観光協会)
〆088-893-1211
(いの町観光協会)



アクティブな休日

PLAN B

清流とサンゴの
海に魅せられる

アクティブな休日を
求めていざ出発!



ニタリクジラやイルカと
感動的な出会い

ホエールウォッチング

〆0880-43-1058
(大方遊漁船主会)
〆0880-43-1058
(大方遊漁船主会)



四万十川カヌー体験

〆0880-31-8400
(四万十川カヌー体験)
〆0880-31-8400
(四万十川カヌー体験)



清流の風を感じて
のんびり走る

四万十川りんりんサイクル

〆0880-52-2121
(四万十川りんりんサイクル)
〆0880-52-2121
(四万十川りんりんサイクル)



サンゴと熱帯魚の海を
のんびり海中散歩

グラスボート

〆0880-82-3155
(土佐清水市観光協会)
〆0880-82-3155
(土佐清水市観光協会)



観音像そっくりの
岩が見られる

大堂海岸

〆0880-73-1199
(大堂海岸センター)
〆0880-73-1199
(大堂海岸センター)



サンゴと多種多様な魚を
間近に楽しむ

シュノーケリング(柏島)

〆0880-62-8022
(黒潮実感センター)
〆0880-62-8022
(黒潮実感センター)



冬場のだるま夕日は
必見!

成瀬島公園

〆0880-63-1119
(成瀬島公園)
〆0880-63-1119
(成瀬島公園)



さあ、あなたは
何をする?

こんなに体験
できるのは、自然豊かな
高知ならでは!

高知への旅／アクセスガイド



方面	交通機関	主な出発地	主な到着地	本数・所要時間	方面	交通機関	主な出発地	主な到着地	本数・所要時間
東京から	新幹線「のぞみ」+特急「南風」	東京駅	高知駅	毎日1本 約6時間10分	広島から	新幹線「のぞみ」+特急「南風」	広島駅	高知駅	毎日1本 約3時間30分
名古屋から	高速バス「ドリーム高知」	東京駅八重洲口	高知駅B T	20:30発-翌8:05着	徳島から	高速バス「土佐エクスプレス」	徳島駅	高知駅B T	一日2本 約3時間51分
関西から	高速バス「ブルーメッツ」	新大阪駅(山崎口)	高知駅B T	20:35発-翌7:20着	九州から	高速バス「オーシャンライナー」	福岡駅	高知駅B T	8:10発-11:20着
岡山から	新幹線「のぞみ」+特急「南風」	名古屋駅	高知駅	毎日1本 約4時間30分	四国各県から	新幹線「のぞみ」+特急「南風」	多摩駅	高知駅	毎日1本 約4時間30分
	高速バス「ドラゴンライナー」	名鉄バスセンター	高知駅B T	22:30発-6:50着		高速バス「はりまや」	博多/スタミナル	高知駅B T	21:55発-7:10着
	新幹線「のぞみ」+特急「南風」	新大阪駅	高知駅	毎日1本 約4時間30分		徳毛フェリー	佐伯	徳毛(片島) 一日3便	約3時間10分
	高速バス「高知エクスプレス」	大阪駅	高知駅B T	一日12本 約5時間10分		特急「しまんと」	高松駅	高知駅	一日5本 約2時間25分
	高速バス「よさこい」	大阪(東梅田)	高知駅B T	一日10本 約4時間50分		快速「南風」+特急「南風」	高松駅	高知駅	一日10本 約2時間30分
	高速バス「京阪バス」	京都駅八条口	高知駅B T	一日2本 約5時間10分		高速バス「黒潮エクスプレス」	高松駅	高知駅B T	一日13本 約2時間3分
	高速バス「リバーライナー」	三ノ宮(新神戸B T)	高知駅B T	一日4本 約3時間55分		特急「剣山」+特急「南風」	徳島駅	高知駅	一日6本 約2時間35分
	高速バス「しまんとブルーライナー」	京都駅八条口	徳毛駅	京都駅21:00発		高速バス「高知徳島エクスプレス」	徳島駅	高知駅B T	一日4本 約2時間33分
	高速バス「しまんとブルーライナー」	大阪駅前(東梅田)	徳毛駅	大阪駅22:55発-7:50着		高速バス「なんこくエクスプレス」	松山駅	高知駅B T	一日6本 約2時間26分
	高速バス「徳島バス」	なんば高速B T	室戸	一日2本 約6時間		高速バス「ホエルエクスプレス」	松山駅	高知駅B T	一日6本 約2時間25分
	特急「南風」	岡山駅	高知駅	毎日1本 約2時間30分		路線バス(宇和島自動車)	宇和島駅前	徳毛駅	一日11本 約1時間51分
	高速バス「龍馬エクスプレス」	岡山駅西口	高知駅B T	一日9本 約2時間26分					



高速道路通行料金案内		ETC休日特別割引	を使う!!
赤数字=普通車の割引料金(6~22時)	青数字=普通車の割引料金(22~6時)	()=普通車の通常料金	
阪神高速 → 第二神明 → 関門	神戸淡路鳴門道 [明石海峡大橋]	関門 → 徳島 徳島道・高知道	5,550円 (900/900) 200(200) 2600(5200) 1850(3700) (10,000円)
阪神高速 → 第二神明 → 関門	神戸淡路鳴門道 [明石海峡大橋]	関門 → 高松道・高知道	6,000円 (900/900) 200(200) 2600(5200) 2300(4550) (10,850円)
阪神高速 → 中国池田 中国道・山陽道	瀬戸中央道 [瀬戸大橋]	高松道・高知道	5,650円 (700/800) 2050(4100) 2900(5550) (10,450円)
東京ICから	10,200円 (9,700円)	名古屋ICから	7,050円 (6,750円)
広島ICから	4,750円 (4,500円)	福岡ICから	7,350円 (7,100円)

龍馬パスポート

3つの機能！
おトクな機能！



1 観光施設等で使えるクーポン特典!

高知県内の主な観光施設、体験プログラム、ご当地グルメ、道の駅、宿泊施設など(以下:パスポート参加施設)に龍馬パスポートを提示するだけでおトクな特典が受けられます。

2 ステージアップでさらに賞品プレゼント!

パスポートには青、赤、黒と3種類あり、それぞれ必要数のスタンプを集めることで、ステージアップします。パスポート参加施設でスタンプを集めて、どんどんステージアップしよう!ステージアップすることにより賞品が当たるチャンスが!到達ステージによって、クーポン特典がバージョンアップする施設も!!



ステージアップ等に応じた特典

- 青パスポート** 県内宿泊券(3,000円分)または県産品(3,000円相当)が3か月に1回の抽選で100名様に当たります。
- 赤パスポートへのステージアップで** 県内宿泊券(5,000円分)または県産品(5,000円相当)が3か月に1回の抽選で40名様に当たります。
- 黒パスポートへのステージアップで** 県内宿泊券(10,000円分)が3か月に1回の抽選で20名様に当たります。
- 黒パスポートのランクアップで** ランクアップすることにより10,000円分の県内宿泊券が必ずもらえます!

3 観光情報がお手元に届く!

各ステージアップの際には全員に、さらに希望される方には定期的に、高知県の観光情報をお届けします!

スタンプの集め方

高知県内の観光施設等や宿泊施設を利用して、「龍馬パスポート申請書」にスタンプを3つ集めて青色のパスポートを手に入れよう!

●観光施設等(1回の利用につきスタンプ1個)

- 観光施設.....入館または入園、利用する
- 体験プログラム.....体験する
- ご当地グルメ.....食する
- 日帰り温泉.....利用する
- 道の駅等.....500円以上の飲食や土産を購入するなど

●宿泊施設(1泊につきスタンプ2個)

- 宿泊施設.....宿泊する



スタンプ参加施設や特典情報はこちら!

PCからは 龍馬パスポート 検索 <http://www.attaka.or.jp/ryoma-pass/>

ケータイからは



断然おトク!

高知県

龍馬パスポートが 高知観光を変える!!



1 高知県内の**約200施設**で
おトクな特典が受けられる!

※対象施設はどんどん追加されますので、最新情報はホームページでご確認ください。

<http://www.attaka.or.jp/ryoma-pass/>

2 ステージアップで**賞品**が当たる!!

3 高知県の観光情報がお手元に届く!!!

**龍馬パスポートを片手に、
高知観光をおトクに楽しもう!!**

詳細は
中面で!

※龍馬パスポート有効期間:2012年4月1日(日)~2014年3月31日(月)