

【咨询】

一般社団法人 土佐市観光協会

〒781-1101 日本高知県土佐市高岡町甲1892-7

TEL : 088-881-3359

FAX : 088-881-3360

(受理时间: 8:30~17:30)

MAIL : info@tosacity-kankou.com



官网



X(原Twitter)



Instagram

发行日: 2026年1月

土佐市観光



导览手册

邂逅土佐

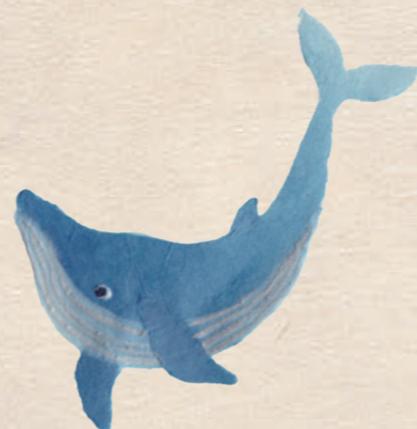


在这座城市遇见的
美景与笑容
一定终身难忘

潮水氤氲之息笼罩四周, 迎来海面点点辉光
随风摇曳的文旦树、码头的落日余晖缓缓抚平心绪

聆听澎湃涛声, 不经意间邂逅当地人的笑脸
在触碰到这份温柔的瞬间, 旅途已悄然走进了生活

这里, 藏着让您想再次到访的理由
土佐的习习清风与人情暖意, 静候您的归来



Contents

- P. 04-05 游玩
- P. 06-07 放松
- P. 08-09 学习
- P. 10-11 联结纽带
- P. 12-13 美食 市区
- P. 14-15 美食 市区周边
- P. 16-17 美食 海滨沿线
- P. 18 美食 不妨顺道一品 甜点特辑
- P. 19 购物
- P. 20 购物 本地超市特辑
- P. 21 住宿
- P. 22-23 土佐市珍馐特产
- P. 24 土佐市内出行
- P. 25 土佐市实用信息与无障碍信息
- P. 26-27 土佐市交通导览地图

纸艺 (Chigiri-e) / Higashimori Nao

本宣传册信息截至2025年11月 请通过各机构官方网站或电话确认最新信息



游玩

沐浴海风,和鲸鱼来一场约会!
沿海岸飞驰,脚踏自行车漫游市区街道。
土佐市的无限乐趣等您前来体验。



宇佐赏鲸

宇佐ホーエルウォッチング

从高知站或高知龙马机场出发,约40分钟车程即可抵达最佳赏鲸体验处。

品味高知的海洋
与大自然

· 体验信息 ·

所需时间:约5小时
体验费用:
成人(中学生及以上)8000日元;儿童(3岁及以上至小学生)4000日元
*若人数未达到6人最低成团标准,则需包船,费用为50000日元
体验期间:5月1日~10月底
出港时间:5~9月 上午8:00;10月 上午9:00
集合时间:出港前15分钟
预约方式:官方网站或电话
*8月旺季期间每日两班:上午8:00及下午1:30
*行程内容可能会有所调整

WEB



鸣泷先生

P5的報名請洽
土佐市觀光協會。



土佐市 宇佐漫步 “美食寻味之旅”

穿梭于迷宫般的小巷中,在本地向导的带领下,边走边品尝:老字号鳀鱼干工厂出品的“鳀鱼干”、高知名小吃“冰淇淋”,以及土佐市特产点心“珍珠饼”。

· 土佐市龙导游团队(提供日语讲解服务) ·

接待日期:全年(不包含周日、节假日及新年假期)
集合地点:高知县渔业协同组合 宇佐统括支所
接待时间:上午10:00起(*如时间不符需协商)
所需时间:约90~120分钟
体验费用:每人3000日元(含伴手礼)
最少成团人数:2人(*团体20人以上可分组安排)
报名截止:个人需提前5天;团体需提前1个月
取消费用:出发前一天起取消,收取100%费用
注意事项:如导游不够,可能无法安排接待

滨田先生

宇佐潮风公园 宇佐しおかぜ公園

公园的标志是入口处矗立的醒目大型亲子鲸鱼雕塑。

📍 土佐市宇佐町桥田浜2752-7
🅐 可停77辆车,
另有大型巴士4辆等



轻松钓鱼体验 无需自备装备

提供全套钓具租赁服务。

· 体验信息 ·

详情请查看官网。

● 竹村租船店 竹村貸舟店

📍 宇佐町宇佐36-77
☎ 088-856-0043



● genki fishing club

📍 土佐市波介4384-3
☎ 088-852-7146



● CENTER FLAT

📍 宇佐町宇佐2753-95
☎ 088-856-0345



新居绿地公园 新居緑地公園

该公园拥有县内规模最大的充气乐园及丰富多样的户外游乐设施,深受家庭游客的喜爱。

休息日:每周三(维护日)

📍 土佐市新居38-1

🕒 9:00~17:00

🅑 免费

🚫 周三(维护保养)

🅐 可停30辆以上※另有临时停车场



E-bike

可租赁电动助力自行车
E-bike游览。



· 体验信息 ·

租金:
2小时 2500日元;
半天(4小时) 4000日元;
全天 6000日元
(含保险费、头盔租赁费)
报名截止:使用前3天
*雨天不提供租赁服务

青龙寺古道 徒步之旅

在当地导游的带领下,沿着国家级遗址“土佐遍路道 青龙寺古道(塚地坂)”漫步,全程约5公里。

📍 塚地休憩所
(土佐市塚地)
🅐 可停8辆车



· 土佐市龙导游团队(提供日语讲解服务) ·

接待日期:全年(除6月、8月外)*可另行协商
集合地点:

塚地休息区(土佐市塚地)设有停车场
所需时间:(遍路徒步路线)约3小时30分钟
体验费用:每人3000日元(含伴手礼)
最少成团人数:

2人起 *团体20人以上可分组安排

报名截止:
个人需提前5天;团体需提前1个月

取消费用:
出发前一天起取消,收取100%费用

轻松海鲜烧烤 (无需自备装备)

可租赁专业品牌Weber的正宗BBQ烤炉。



· 体验信息 ·

费用:BBQ全套用具(含1.5kg木炭) 2000日元、点炭器 500日元、桌椅套装 500日元
报名截止:使用前一天17:00前

放松

土佐市被大海、高山、河川交织而成的美景所环绕，
任时光缓缓流淌、舒适治愈心灵。
每一次造访，都是一次全新的放松。

清泷寺 清瀧寺

四国灵场第35番札所。寺内矗立着一尊高达15米的药师如来像，用慈祥温和的面容迎接每一位来访者。

📍 土佐市高冈町丁568-1
☎ 088-852-0316
🅐 有



京间大银杏 京間の大イチョウ

耸立在仁淀川堤岸旁的这棵巨大银杏树被认定为市级天然纪念物，深受当地居民的喜爱。

📍 土佐市高冈町丙
🅐 无



波介山展望公园 波介山展望公園

园内设有5处观景台、2座公园及1个休息区，向南可远眺太平洋，向北可俯瞰高冈町市区全景。

📍 土佐市波介
🅐 有(各观景台)



镰田井筋 天崎水车

鎌田井筋・天崎水車

镰田井筋是江户时代地方名士野中兼山耗费30年心血修建而成的农业灌溉水渠。

📍 土佐市高冈町乙3013-2
🅐 有



青龙寺 青龍寺

四国灵场第36番札所。当地人亲切地称之为“波切不动尊者”，广受人们爱戴。

📍 土佐市宇佐町龙163
☎ 088-856-3010
🅐 可停20辆车



穴地藏菩萨 穴地藏さま

据说对鼻子、耳朵等与“孔洞”相关的疾病颇具神效。

📍 土佐市谷地986



弥勒佛 おみろく様

据说对治疗疣、皮肤赘生物等皮肤问题颇具神效。

📍 土佐市中岛
🅐 有



仁淀川 仁淀川

多次在日本全国一级河流水质评比中荣登榜首，又因其清澈神秘的湛蓝色河水而享有“仁淀蓝”的美誉。缓缓流淌的河水与辽阔秀美的河景，平静而深沉，温柔抚慰着每一位来访者的心灵。



学习

手工制作和纸、编织水引结饰、追溯历史足迹。
越是亲近自然与文化，内心越是丰沛充盈。
在土佐市，处处弥漫着学习的乐趣。



土佐和纸体验工坊 传统工艺 土佐手制和纸

方寸纸张之中蕴含着自然的馈赠与先人的智慧。
在延续百年历史的“土佐和纸 井上手制工坊”，可以体验正宗的土佐和纸制作工艺。

纸中蕴藏着自然与智慧的气息。



井上先生

· 体验信息 ·

详情请查看官网。
联系方式：
088-852-0207
090-5147-7839

运营：土佐和纸 井上手制工坊
土佐和纸 井上手漉き工房



龟泉酒造 龟泉酒造 / 醉鲸酒造土佐藏 醉鲸酒造土佐藏

二者皆为高知县富饶自然环境中孕育出的代表性土佐清酒品牌。

· 体验信息 ·

龟泉酒造 藏内参观

好喝！好玩！好有趣！品牌以三“好”为宗旨，精选县内外多种大米与高知酵母，酿造出各色酒香丰富、风格多样的清酒。

所需时间：约60分钟
可接待日：工作日
接待时间：8:30~12:00、13:00~16:30
人数限制：1~10人
费用：550日元（含试饮）
预约：电话088-854-0811（需提前7天预约）



📍 土佐市出间2123
🕒 8:30~17:00
🏠 周六/周日/法定节假日
🅐 有



醉鲸 土佐藏 藏内参观

土佐藏主要酿造高端清酒。在这里除了可以参观考究的日本酿酒工艺、试饮、购物以外，还能品尝以酒粕或甘酒为原料制作而成的原创甜点。

所需时间：约30分钟
可接待日：周一、三、四、五、六、日
接待时间：
每天3场（10:30~、12:30~、15:00~）
人数限制：1~10人
费用：500日元（含2杯试饮、附原创小酒杯）
预约：电话088-856-8888（醉鲸酒造 土佐藏商店）或官网
*预计2026年有价格调整



📍 土佐市甲原2001-1
🕒 10:00~17:00
🏠 全年无休
🅐 可停15辆车



土佐和纸手工艺与水引结饰课程

在“cocoro*kurumu（心灵包裹）”工坊，可以学习让心绪平和的水引结饰编织，体验土佐和纸手工艺。

田原先生

· 体验信息 ·

所需时间：约30~60分钟
体验项目
· 土佐和纸花朵烛台制作（60分钟）3000日元
· 从60种颜色中挑选水引绳、制作耳环或耳钉（60分钟）3000日元
· 新手水引结饰体验（30分钟）1000日元
运营：cocoro*kurumu



参观木丝工厂与体验香包制作

木丝是一种天然缓冲材料，是将木材削至0.1毫米厚度制作而成。“户田商行”是日本国内唯一一家专业制造木丝的工厂。

户田先生

· 体验信息 ·

所需时间：约1小时
可接待日：工作日
人数限制：约4~30人左右
费用：1500日元
预约：088-855-0426（需提前7天咨询）
*因涉及刀具操作，参观者年龄限15岁以上
运营：户田商行 户田商行



文旦柚子发源地

文旦発祥の地

宫之内地区日照充足、昼夜温差大，是土佐文旦柚子的发源地。

☎ 088-855-1352

白木果樹園

Instagram

白木先生



蔦草（灯心草）

蔦草是日本传统榻榻米的重要材料。驰名国内外的高品质土佐榻榻米草席面品牌“龙马”就是以“野村商店”的蔦草为原料加工而成，而蔦草制作这一传统产业已历经三代传承。

蔦草（灯心草）出品：野村商店

在家也能制作的手锅咖啡豆烘焙体验

~自制咖啡，格外香醇~
亲手烘焙咖啡豆
烘焙后的咖啡豆（200g）
成品可带回家。

渡辺先生

· 体验信息 ·

所需时间：约2小时
可接待日：周日
费用：3000日元（含保险费）
人数上限：最多4人
运营：喫茶Agata アガータ珈琲店

Instagram



花店体验工坊 与鲜花共度欢乐时光

“金子生花店”每月都会在龙广场举办一次工坊体验活动。

运营：金子生花店 金子生花店



和花一起度过愉快的时光吧。

濱田先生



联结纽带

沉浸在节庆的热烈氛围中，齐声欢呼。
邂逅绚烂花海与动人风景，分享喜悦。
心之相遇，情之相通，尽在土佐！

土佐市大纲传统节日

土佐市大綱まつり

始于江户时代初期的传统节日庆典。
庆典中最具人气的项目是“南北大绳拔河”：一条全长80米、重达1吨、由和纸(实际为无纺布材质)制成的巨大绳索，在太鼓的节奏里，两端约由500名拉绳者牵引，彼此展开激烈对决，场面震撼、气势恢弘。

县道39号土佐伊野线
(土佐市高冈町乙、
土佐市复合文化设施Tsunade附近)
每年8月第3个周六



つな一で



宇佐大锅庆典活动

宇佐大鍋まつり

该活动是使用四国地区最大的直径长达2米的巨型铁锅，猛火烹煮目沙丁鱼丸汤。

宇佐潮风公园
5月3日



宇佐神祭 (宇佐八幡宮 秋祭)

宇佐の神祭

祭祀宇佐八幡宫神明的传统祭典，祈愿渔业丰收与五谷丰登。

宇佐八幡宫到惠比须堂
每年10月第2个周日



宇佐港庆典活动

宇佐港まつり

该传统活动以当地渔民祈求渔业丰收的仪式拉开序幕，随后在宇佐湾的夜空燃放约2500发变幻多彩的烟花。

宇佐町
2025年举办时间:11月8日
*2026年以后举办日期尚未确定



加茂川亲水公园

加茂川親水公園

每年6月，园中沿水渠约1.5公里的步道两侧，白色、粉色、紫色、蓝色的绣球花竞相绽放，是一处知名的赏花胜地。

土佐市高冈町丙
无停车场



莲池公园

蓮池公園

园内的荷花在每年6月下旬至7月上旬会陆续迎来最佳观赏期。

土佐市莲池1329号
设有停车场



最佳赏花期指南

- 早开向日葵：6月中旬~6月下旬
- 晚开向日葵：10月中旬~11月上旬
- 绣球花：6月上旬~中旬
- 荷花：6月下旬~7月上旬



*具体花期可能因当年气候及生长状况略有差异。



早开向日葵 早咲きのひまわり
晚开向日葵 遅咲きのひまわり

向日葵通常被视为夏季花卉，但在土佐市，每年却可欣赏到两次盛开的向日葵花海，分别是6月中旬至6月下旬以及10月中旬至11月上旬。

土佐市出间
P 设有临时停车场



美食 市区

无论是在旅途中偶然驻足，还是专程为特别的日子而来，在这里度过的每一刻，定会留存心间。请一定来寻找只属于土佐市的“美味邂逅”。



土佐市龙广场

3 悟空锅烧拉面 鍋焼ラーメン 悟空

📍 土佐市高冈町甲2116-3 (土佐市龙广场)
☎ 080-4564-0641
🕒 11:30~14:00
🚫 周三(可能临时休业)
🅅 有



人气居酒屋“时空”倾力打造的锅烧拉面专门店。锅烧拉面的高汤仅用鸡骨熬制，清爽鲜美，与米饭堪称绝配。

3 御饭处 龙食堂 ごはん処 龍食堂

📍 土佐市高冈町甲2116-3 (土佐市龙广场内)
☎ 088-852-0737
🕒 11:00~18:00 (L.O. 17:00) / 周五·周六 11:00~21:00 (L.O. 20:00)
🚫 周一 / 第1个周二 / 第3个周日
🅅 有



店内供应各类分量十足的定食和香辣上瘾的咖喱。烟火气十足，深受当地居民的喜爱。



1 ICHIYUI 便当店 いちゆい

📍 土佐市高冈町乙170-2 2F
☎ 080-8060-6105
🕒 8:30~开始接受预约 ※售完即止
🚫 周六 / 周日 (如有大量订单, 休息日也可受理)
🅅 无

以“便宜、好吃、管饱”为宗旨，每日提供分量十足的便当。主打肉类，满足感爆棚，让食客每日朝思暮想。

2 烧肉义塾 焼肉義塾

📍 土佐市高冈町甲1885-8
☎ 088-828-7202
🕒 平日: 17:00~22:00 (L.O. 21:00) 周六 / 周日 / 法定节假日: 16:00~22:00 (L.O. 21:00)
🚫 不定休 (需咨询)
🅅 可停10辆车



除了常规的瘦肉、内脏等品类外，还备有稀有部位的肉类，菜品丰富多彩。店内设有餐桌席位和带暖炉的榻榻米包间，适合与家人朋友悠闲畅享烤肉时光。

4 居酒屋Kasago亭 居酒屋 かさご亭

📍 土佐市高冈町甲1885-4
☎ 090-6289-2669
🕒 17:00~23:00 (L.O. 22:00)
🚫 周四
🅅 店前可停3辆车

店内氛围温馨舒适，菜品从新鲜刺身到丰富多样的料理一应俱全。现代而沉稳的店内装潢设计，更为美食美酒增添风味。

5 一八 (IHACHI) 一八(いはち)

📍 土佐市高冈町甲1881-2
☎ 090-9778-3913
🕒 17:30~23:00
🚫 周日 / 周一
🅅 无



本店招牌菜品是用土佐备长炭精心烤制的香酥烤串。在这家隐世小店静谧的氛围中可尽情享受经典烤串、独创口味烤串、以及红羽鸡刺身、马肉刺身等各类菜品。

6 醉食屋 让司 醉食屋 讓司

📍 土佐市高冈町甲2085 Pearl Building 1F
☎ 088-854-1881
🕒 17:00~24:00 (L.O. 23:00)
🚫 周三
🅅 有



是一家主打使用本地食材的西餐店，在这里可品尝种类丰富的创意料理。菜单随当日采购的食材而异，主厨推荐菜式充满惊喜。

8 居酒屋 时空 (foo) ふう(時空)

📍 土佐市高冈町甲2036
☎ 088-852-7686
🕒 17:30~23:00 (L.O. 22:30) / 仅周六 17:30~23:30 (L.O. 23:00)
🚫 周三 / 第1个周二
🅅 有



店内氛围舒适惬意，适合放松小坐。料理涵盖日式、西式及创意菜，多达100余种，米饭则选用自家培育的仁井田大米。

11 梦鸟 夢鳥

📍 土佐市高冈町甲2053-2
☎ 088-828-7077
🕒 17:00~22:00 (餐点L.O. 21:00 / 饮品L.O. 21:30)
🚫 周一 / 第2个周二
🅅 可停5辆车



这是一家当地人气烤串居酒屋，使用传承30年的秘制酱汁与盐烤技法。店内还能尝到精心养殖的“竞技场”火锅料理。烤串可外带。

12 居酒屋 HENSHIMO 居酒屋 へんしも

📍 土佐市高冈町甲1975
☎ 088-852-6999
🕒 17:00~22:00 (L.O. 21:00)
🚫 周日
🅅 无



严选本地鲜鱼、自然生长的柚子、以及直采的“土佐地鸡”等顶级食材，奉上奢华又地道的味觉大餐。

7 紫季 紫季

📍 土佐市高冈町乙3523-5
☎ 088-852-6211
🕒 19:30~24:00
🚫 周四 (法定节假日营业)
🅅 无



在迪斯科球闪耀的怀旧氛围里，可享受精心调制的美酒与高音质音响效果。这家卡拉OK小酒馆女性友好，即使女性独自前来也毫无压力。



9 JOY ジョイ

📍 土佐市高冈町乙160-5
☎ 090-9455-3345
🕒 20:00~24:00
🚫 周日 / 周二 / 周三
🅅 无



每人3500日元即可畅饮欢唱的平价小酒馆，与三五朋友一起，伴着歌声与美酒，共度惬意时光。

10 wa bar KIRI 桐 wa bar KIRI 桐

📍 土佐市高冈町甲2090-5
☎ 090-1323-9879 (请预约)
🕒 18:00~24:00
🚫 周三 (第3个周三营业) / 周日 (可能不定休)
🅅 无



这家店口碑极好，老板娘厨艺精湛、精通酒品，还格外健谈，和她聊天总是乐趣满满。店内提供使用当季食材烹制的美食及本地严选清酒。



13 割烹 松尾 居酒屋“和” 割烹 松尾 居酒屋「和み」

📍 土佐市高冈町甲2080
☎ 088-852-1158
🕒 周三~周一 17:30~22:00 (L.O. 21:30) 周四~周六 提供午餐 11:30~14:00 (L.O. 13:20)
🚫 周二 (每月有1次不定休)
🅅 可停10辆车



在这里，既能品尝到传承自上一代的传统乡土料理，也能享用第四代创意日料，以高知海鲜为主角，道道皆是珍饈。

14 卡拉OK茶餐厅YES カラオケ喫茶YES

📍 土佐市高冈町甲1951-1
☎ 090-2820-5263
🕒 白天 12:00~17:00 / 晚上 19:00~23:30 ※周六仅晚间营业
🚫 周三 / 第1个周日 / 周六白天
🅅 有



一家天然去雕饰、充满自由气息的卡拉OK茶餐厅。店内配备超大屏幕和舞台设施，可自带食物，夜间还提供软饮餐饮服务，可在此一展歌喉，尽情欢唱。



15 赞岐乌冬清流
さぬきうどん清瀧

土佐市高冈町乙2089-1
☎ 088-852-0078
🕒 11:00~14:00
📅 周一
🅐 可停20辆车



位于前往清流寺的路上，是一家自助式乌冬面店。不使用化学调味料，天然高汤的鲜味搭配筋道十足的自制面条，价格亲民。



17 AGATA咖啡馆
アガータ珈琲店

土佐市高冈町乙749-2
☎ 088-852-3709
🕒 7:00~17:00
📅 周日
🅐 有



咖啡馆的招牌是自家烘焙的咖啡，店家坚持深度烘焙与法兰绒滴滤工艺。清晨供应早餐，午间搭配轻食，佐一杯香气浓郁的咖啡，惬意十足。



19 鱼菜 稻月
魚菜 稲月

土佐市蓬池2185-1
☎ 088-852-1777
🕒 11:00~14:00 / 17:00~22:00 (需预约)
📅 不定休
🅐 可停20辆车



店内每日采购新鲜海产，并用心烹制每一道菜肴。生鱼片为该店特色，可在舒适环境中尽享海洋的奢华馈赠。



21 割烹 玉杯
割烹 玉杯

土佐市高冈町乙38
☎ 0120-026-678
🕒 11:30~13:00 / 17:00~21:30 (L.O. 21:00)
📅 周一
🅐 可停8辆车



这家店的人气菜品是鲑鱼半敲刺身定食和仁淀川时令河鲜。店内设有吧台与榻榻米高台座位，老板娘亲切的笑容如一股暖流，温暖食客惬意的用餐时光。



16 御饭家 HARETA
ごはん家 ハレタ

土佐市高冈町乙3308-1
☎ 088-852-1105
🕒 7:00~19:00 (L.O. 18:30)
📅 全年无休
🅐 可停74辆车



这是一家亲民的大众食堂，常年供应50多种现炒家常菜。可自助挑选，也可现点现做。



18 风来屋
風来屋

土佐市高冈町乙3416-5
☎ 0120-39-9494
🕒 17:00~22:00 (L.O. 21:30)
📅 周一/周二 (可能不定休)
🅐 可停1辆车



这是一家拥有30余年历史的炸串专门店，供应的炸串种类超过100种。除使用时令食材制作的经典炸串外，还有水果、冰淇淋等创意炸串。



20 烧鸟396 (MIKURU)
焼き鳥396(みくる)

土佐市高冈町乙3558-1
☎ 088-852-3960
🕒 12:00~18:00 ※售完即止
📅 周日(每月2次/周日以外也可能不定休)
🅐 有



该店招牌是传承50年的秘制酱汁！店内菜品深受当地人喜爱，无论老少都赞不绝口。热情随和的店主亲自烤制的烤串，人气超高。

22 御好烧 彦兵卫
お好み焼き 彦兵衛

土佐市高冈町甲1063-3
☎ 088-855-9017
🕒 8:00~21:00 (L.O. 20:30) / 早餐 8:00~11:00 / 午餐 11:00~14:00
📅 周二
🅐 可停15辆车



该店的招牌是加入山药、蓬松柔软烤制的御好烧。早上是早餐、中午是午餐，晚上则变身居酒屋，全天候供应美食。

23 黑潮乌冬
黒潮うどん

土佐市高冈町甲237-1
☎ 088-852-3729
🕒 11:00~14:30
📅 周三/第2个周四(可能不定休)
🅐 可停40辆车



这是一家自助式面馆，主打手打乌冬面，汤底坚持使用无添加、富有鲑鱼风味的天然高汤。在这里既能品尝到正宗的手打乌冬面，还可以搭配现炸的什锦天妇罗等一同食用。

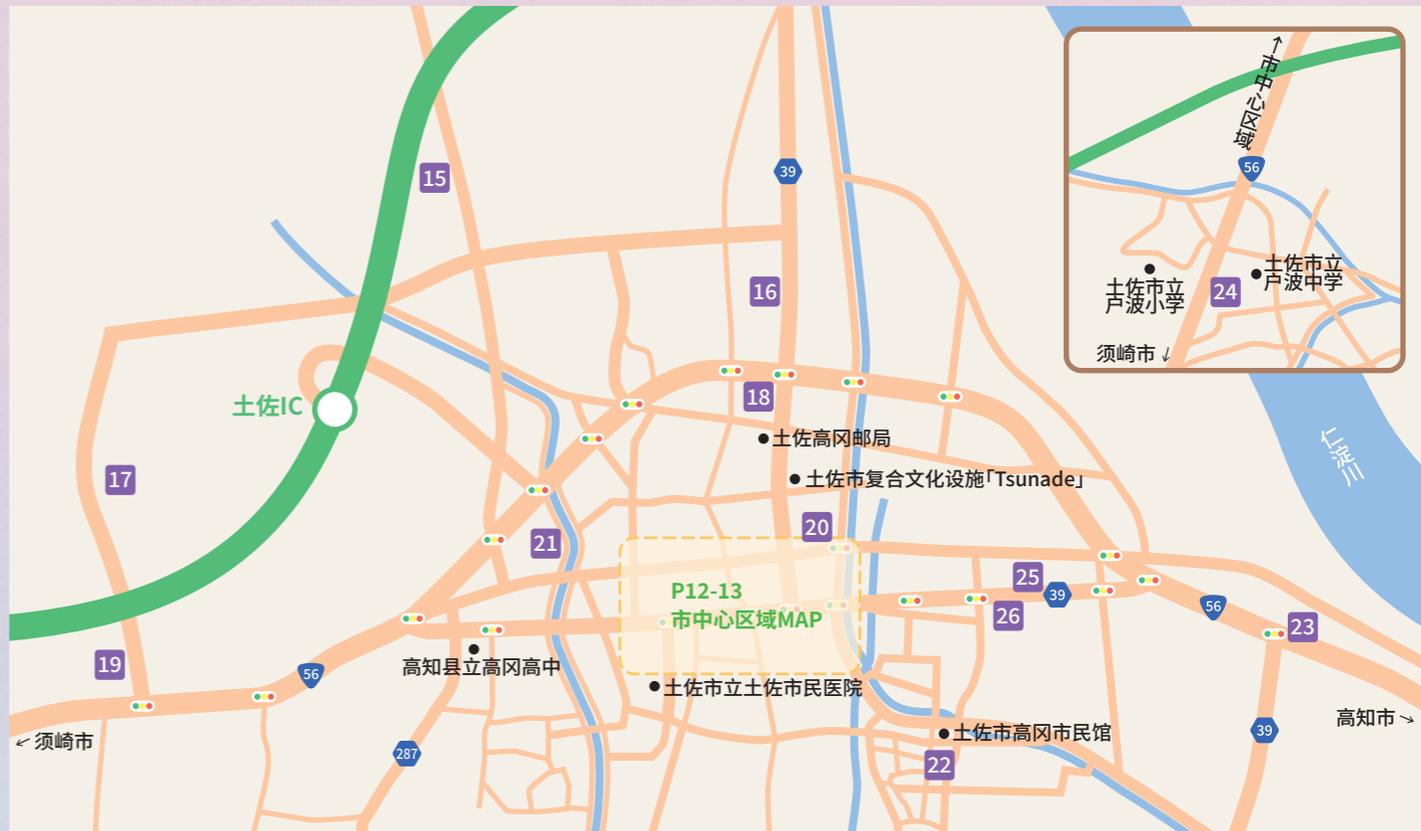


这是一家私密酒吧，既能享受美食，又能听老板风趣聊。不仅夜晚氛围感十足，午餐时段还能品尝到匠心独具的正宗拉面。



24 ~异喰间~广
~異喰間~ 広

土佐市家俊1109-1
☎ 088-855-0909
🕒 午餐时段 11:00~14:00 (L.O. 13:30) / 17:00~23:00
📅 周二
🅐 可停5辆车



25 树里餐厅
レストラン 樹里

土佐市高冈町甲725 (Home Center Rich店内)
☎ 088-852-3693
🕒 8:00~16:00 (O.S. 14:30)
📅 元旦、1月2日
🅐 可停300辆车



店内从早餐到午餐都人气爆棚。菜单丰富、分量十足，招牌“炸鸡定食”更是圈粉无数。



这是一家拥有30余年历史的老字号拉面店，深受当地人喜爱。除招牌“味噌什锦拉面”之外，还有御好烧、定食等多种选择。



26 豚太郎 高冈店
豚太郎 高岡店

土佐市高冈町甲738-1
☎ 088-852-6451
🕒 11:00~21:30 (L.O. 21:00)
📅 周四
🅐 可停10辆车

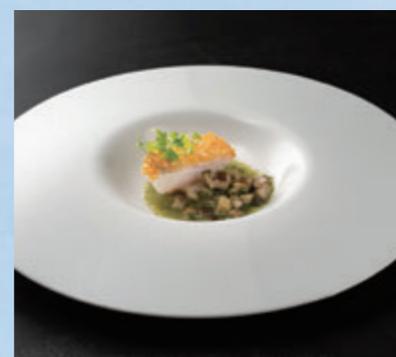




27 海町食堂 HINASAKA
海町食堂ヒナサク

📍 土佐市宇佐町宇佐1143-5
☎ 088-856-0565
🕒 仅周一·周二·周五提供午餐 11:30~17:00~22:00 (L.O. 菜品21:00/饮品21:40)
🚫 周三
🅑 可停3辆车

居酒屋氛围温馨，静静伫立于宇佐渔港小镇。店内食材大量取自本地海鲜与应季蔬菜，菜品风味随季节更迭，别具特色。



28 logue意大利餐厅

📍 土佐市宇佐町龙599-6 (Villa Santorini内)
☎ 088-856-0007 (电话受理11:00~20:00)
🕒 12:00~14:30 / 18:00~(21:30打烊) (需完全预约)
🚫 不定休
🅑 可停20辆车

店内主厨曾在佛罗伦萨精进技艺，擅长使用本地食材打造非凡料理。秉持“希望客人通过美食感受到非比寻常的愉悦”这一理念，烹饪每一道菜品。



29 手作食堂 Hiromi之店
手づくり食堂 ひろみの店

📍 土佐市宇佐町宇佐679-5
☎ 088-856-3340
🕒 8:00~17:00
🚫 周四
🅑 可停3辆车 (仅限轻型车)

这家食堂主打家常菜，食材大量使用本地新鲜蔬果与海产。店内暖意浓情，不但吸引了附近居民，众多朝圣巡礼者亦是慕名而来。



31 宇佐Monya 宇佐もんや

📍 土佐市宇佐町宇佐1757
☎ 088-856-0019
🕒 11:00~15:00
🚫 周三 / 第2·4个周四
🅑 有

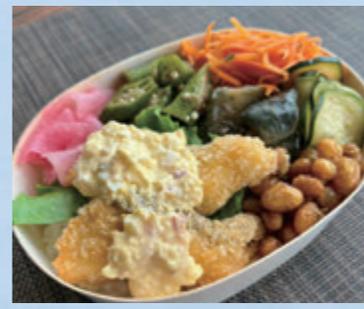
该店的招牌是使用渔师小镇特有的新鲜鱼类制作的盖饭和炸物定食。可在品味当地美食的同时，感受独特的乡土气息。



33 Snack Bonie
スナックボニー

📍 土佐市宇佐町宇佐2757-26
☎ 088-856-1913
🕒 18:00~24:00
🚫 周四
🅑 可停10辆车

小酒馆拥有40年余年历史，是宇佐历史最悠久的店铺。传奇老板娘曾三度夺得“泥目活动大杯豪饮大赛”的冠军。手持酒杯，边喝边听令人捧腹的趣闻轶事，亦不失为一件乐事。



35 Musubi食堂 むすび食堂

📍 土佐市宇佐町宇佐2753-95
☎ 090-9776-1447
🕒 11:30~ 售完即止 (堂食需预约)
🚫 周五至周二
🅑 有

店内以本地出产的新鲜蔬菜和鱼类为主，提供内装7~8种配菜的彩色木盒便当，深受人们喜爱。菜品、营业时间等详细信息，可关注店铺Instagram。

30 土佐 牡蛎小屋
土佐のかき小屋

📍 土佐市新居38-33
☎ 080-9830-0004
🕒 平日 11:00~15:00 (L.O. 14:30) / 周六·周日·法定节假日 10:00~18:00 (L.O. 17:30)
🚫 周四 / 恶劣天气时
🅑 有

32 民家ONIWA
民家おにわ

📍 土佐市新居1054-1
☎ 088-856-1530
🕒 17:00~22:00
※需完全预约
🚫 周二 / 周三 / 周四
🅑 可停10~15辆车



34 萩之茶屋
萩の茶屋

📍 土佐市宇佐町宇佐2739
☎ 088-856-1908
🕒 11:00~21:30 (L.O. 菜品20:30)
🚫 第2个周二 / 周三 (如遇法定节假日则营业，次日休息)
🅑 可停20辆车

店内用餐方式奢华别致，不但提供蛤蜊、海螺、伊势龙虾等各式海鲜，各类烧肉亦是应有尽有，食材均可当面现烤现吃。刺身和定食等菜品也十分丰富。

36 Ami滨食堂
あみ浜食堂

📍 土佐市宇佐町龙513-1
☎ 088-856-2239
🕒 11:00~17:00 (最晚受理15:30)
🚫 周一 / 周二 (如遇法定节假日则营业)
🅑 有

食堂坐拥土佐湾绝景，提供贝类、寿司、烧烤、刺身、甜点等各式自助餐，种类丰富，可尽情畅享。



店内全年可享用牡蛎，夏季牡蛎从岩手县石卷直送。土佐湾捕捞的新鲜海产亦可炭烤享用。店内还有招牌钢盔烧、鱼贝干货、定食等丰富多样的菜品。



该店由拥有120年历史的古民居改造而成，是一家充满风情、仅限预约制的成人私密餐厅。可在此一边欣赏四季变换的庭院景致，一边悠享精致餐点与慢时光。



食堂坐拥土佐湾绝景，提供贝类、寿司、烧烤、刺身、甜点等各式自助餐，种类丰富，可尽情畅享。

美食

不妨顺道一品

甜点特辑



这是一家人气极高的面包店，常年出售180多种面包与烘焙点心。早餐自不必说，意面、蛋包饭等午饭套餐更是色味俱全且分量十足，广受好评。

37 Bakery Cafe Iwago

ベーカリーカフェ イワゴ

- 📍 土佐市高冈町甲1973-1
- ☎ 088-852-1218
- 🕒 7:00~19:00 (餐点L.O. 18:00 / 饮品L.O. 18:30)
- 📅 OFF 每月第3个周三
- 🅑 可停10辆车



38 Noshiya Honke のしや本家

- 📍 土佐市高冈町乙169-1
- ☎ 088-852-0162
- 🕒 8:30~18:00
- 📅 OFF 第1、第3个周日 / 其他周日下午休息
- 🅑 可停2辆车



嘉永年间创立的老字号和菓子店。手工制作展现四季风情的生菓子。招牌产品“小夏最中”采用土佐特产小夏，自昭和初期延续至今，风味经典、深受喜爱。



40 北代点心店 北代菓子店

- 📍 土佐市宇佐町宇佐1743-3
- ☎ 088-856-0157
- 🕒 9:00~19:00
- 📅 OFF 周日
- 🅑 无



店铺创立于1910年，是一家深受本地人喜爱的老字号店铺。招牌点心“土佐真珠”，豆沙馅料饱满绵密，巧妙嵌入如珍珠般莹润的糯米软糕，创意感十足。

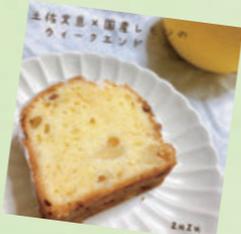
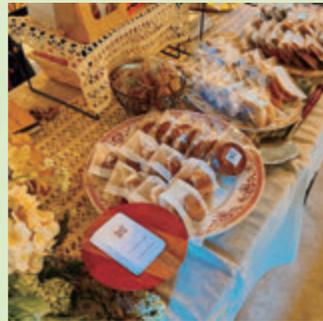


39 Colline 西点店 コリーヌ洋菓子店

- 📍 土佐市高冈町甲2158-2
- ☎ 088-852-3835
- 🕒 7:00~19:00
- 📅 OFF 元旦
- 🅑 可停5辆车



店内面点品类丰富，从松软香甜的面包到烘焙点心、蛋糕，一应俱全。店面宽敞明亮，摆放着适合送礼的精致点心，是选购伴手礼的绝佳去处。



41 小小烘焙点心店 zuzu 小さな焼菓子店zuzu

- 📍 土佐市高冈町甲1889-12 Nakauch Tenant Building 1階西
- 📅 请查看Instagram
- 🅑 2辆车



您可以在当地活动和寄售店找到这些用心烘焙的美食。每一份点心都由店主精心烘焙，旨在为您的日常生活增添一份幸福。一家新店已于2025年12月开业。

Instagram 来了



42 SUIGEI SAKE LAB CAFE

- 📍 土佐市甲原2001番地1
- ☎ 088-856-8888
- 🕒 10:00~17:00
- 📅 OFF 年末年初
- 🅑 可停15辆车



在这家咖啡馆可以品尝使用酒粕、甘酒制作的冰淇淋和饮品。所有餐品均不含酒精，孩童或是驾车出行的游客，亦可安心享用。

购物

清晨采摘的蔬菜、当季水果、新鲜海鲜。

市场和直销店里，满是土佐丰饶的物产。在这里，一定能找到让旅途难忘的宝藏好物。



Farmers Market Hinata (龙广场内) ファーマーズマーケット ひなた(ドラゴン広場内)

- 📍 土佐市高冈町甲2116-3 (土佐市龙广场内)
- ☎ 088-802-5708
- 🕒 9:00~18:00
- 📅 OFF 年末年初
- 🅑 有



店内摆放着各种“时令之鲜”与“乡土魅力之物”，从新鲜蔬菜、土佐和纸等伴手礼到鲜花、熟食、以及各种便当，品类丰富。



地之Mon市场 HARETA 地のもん市場 ハレタ

- 📍 土佐市高冈町乙3308-1
- ☎ 088-852-1105
- 🕒 7:00~19:00
- 📅 OFF 全年无休
- 🅑 有



市集的直销专区里，商品丰富多元，涵盖时令果蔬、本地清酒、特色加工品、伴手礼及熟食等等。



鱼之森泽 さかなの森澤

- 📍 土佐市家俊1026-1
- ☎ 088-855-0923
- 🕒 10:00~18:00
- 📅 OFF 周三 / 盂兰盆节后 / 新年后
- 🅑 有



一家深受当地人喜爱的鲜鱼铺。除了种类多样、精心处理过的刺身外，还供应各式下饭小菜与沙拉。



严选四季时令鲜味，伊势龙虾可单只选购，各类贝类亦可单片入手，轻松尝鲜无压力。

西村水产 西村水産

- 📍 土佐市宇佐町宇佐2760-23
- ☎ 088-856-2801
- 🕒 9:00~18:00
- 📅 OFF 周二 / 第1、3个周三
- 🅑 有



这是一家拥有70多年历史的贝类专营店。经营品类丰富的贝类海产，支持零售与全国配送服务。

武市水产 武市水産

- 📍 须崎市浦之内灰方1152-22 (渡船码头后方)
- ☎ 088-856-0209
- 🕒 8:00~17:00
- 📅 OFF 全年无休
- 🅑 有

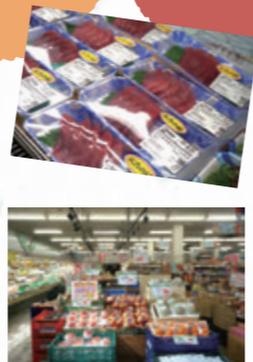


在此標誌的設施，可使用信用卡。

购物

本地超市特集

从熟食、便当，到新鲜鱼肉。
本地人常去的超市里，弥漫着生活的滋味。
旅途中顺道逛一逛，就能轻松体验土佐的市井风情。



宇佐购物中心 宇佐ショッピングセンター

📍 土佐市宇佐町宇佐1689-5
☎ 088-856-0154
🕒 8:00~19:30
OFF 全年无休(除年初)
P 有



开业已逾50年的老牌本地超市，
因紧邻渔协，所售海产格外新鲜。
肉类也严控品质，物美价廉，常令顾客惊喜不已。



Sun Plaza サンプラザ

*请通过官网查看各店营业时间、电话及地址。

多年来深受土佐市居民喜爱的超市，
扎根社区，不仅提供购物服务，还致力于
参与各类社区活动。



商用食品超市 Popura 業務用食品スーパー ポプラ

📍 土佐市高冈町甲940-1
☎ 088-852-2300
🕒 9:00~21:00(新年假期营业时间可能有所调整)
OFF 全年无休 P 有

专门出售商用规格的大包装商品、食品及日
用品等各类商品，性价比高，广受民众欢迎。
店内亦有DAISO，购物更便利。



甄选本地食材与地道风味

生鲣鱼土佐拼盘

来自宇佐渔港与久礼渔港上岸
的新鲜生鲣鱼，鲜度十足。充分
品尝土佐海洋馈赠的人气商
品。
※可能因天气或当日渔获情况
而暂停销售。



虎杖炒猪肉

油豆腐的鲜香与甜味渗入虎杖
中，是传统的高知家常风味，特
别下饭。
※虎杖用完即停售。



四万十鸡 佐竹家猪肉

“四万十鸡”口感适中，味道清
爽不腻；“佐竹家猪肉”油脂甘
甜，鲜味浓郁。无论日式、西式
还是中式料理都很百搭，是引
以为傲的高知品牌。



住宿

只有驻足小住才能感受到土佐市的独特魅力
以下为适合旅途中休息小憩的住宿信息

Villa Santorini 度假酒店 リゾートホテル ヴィラ サントリーニ



该酒店完美复刻了希腊
爱琴海诸岛中以绝美景
致闻名的圣托里尼岛的
风貌。
酒店坐落于高地之上，
可一览海天交织的壮美
景色，让您远离喧嚣，享
受一段如梦似幻的惬意
时光。



📍 土佐市宇佐町龙599-6
☎ 088-856-0007
¥ 22000日元起
(双人房的单人价格/含税含早餐)
IN 15:00
OUT 11:00



土佐龙温泉 三阳庄 土佐龍温泉 三陽荘



三阳庄是高知县内唯一
拥有高浓度、高温度的
天然温泉旅馆，
除了提供日间泡汤服务
外，馆内还设有免费足
浴区。附近有三十六番
札所青龙寺，深受朝圣
巡礼者的青睐。
此外，旅馆还配有豪华
露营设施“~Revillas
Park USA~”，提供四
栋独立别墅，可满足整
栋包租需求。



📍 土佐市宇佐町龙504-1
☎ 0120-15-4592
¥ 14,300日元起
(每人/不含税·含一晚两餐)
IN 15:00
OUT 10:00



遍路 Guesthouse Lili庵 おへんろ・ゲストハウス りり庵



民宿主人曾因朝圣之旅受益，心怀感恩而开设
此宿，以回馈旅人。
民宿坐拥海景，仅设三间客房，氛围静谧雅致。

📍 土佐市宇佐町宇佐2841-41
☎ 090-3786-9914
¥ 4800日元/人(含税、仅住宿)
IN 16:00
OUT 9:00



温古社 温古社



这是一家坐落于山间的朝圣旅馆，距离三十五
番札所清泷寺约500米。
民宿由主人亲手改造自一座古民宅，夏日挂起
蚊帐，冬日围坐暖炉，可沉浸式体验原汁原味
的日式古早生活。

📍 土佐市高冈町丁845
☎ 088-821-7488
¥ 4500日元/人(含税、仅住宿)
IN 15:00
OUT 9:00



Business Inn 土佐 ビジネスイン土佐



该旅馆地处土佐市中心，步行范围内超市、居
酒屋、面包店一应俱全，生活便利。
位置绝佳，恰在三十五番札所清泷寺与三十六
番札所青龙寺之间，是朝圣巡礼者理想的中途
落脚点。

📍 土佐市高冈町甲1975-15
☎ 088-852-5322
¥ 4840日元/人(含税、仅住宿)
IN 15:00
OUT 10:00



旅游纪念与伴手礼首选

以下为您介绍自然馈赠的佳品及饱含匠人技艺的土佐市特产。



土佐市

★青果 ※青果名称旁的○标记表示销售点。



生姜
香气浓郁、品质上乘，是料理中不可或缺的食材。搭配新鲜刺身，更是相得益彰。



番茄
沐浴充足阳光，得益于清流与太平洋的天然滋养，果实清甜饱满。



甜椒
土佐市盛产色泽鲜亮、肉质厚实的冬春甜椒。



文旦柚
被誉为高知县柑橘之王。土佐市宫之内地区是土佐文旦柚的发源地，文旦柚果香清新怡人。



小夏蜜橘
小夏蜜橘小巧玲珑、酸甜适中。在其著名产地波介地区，还有“山波”、“丸波”等品牌小夏蜜橘。



蜜瓜
土佐市是高知县首屈一指的蜜瓜产区。蜜瓜品种丰富，如公主妮娜 (Princess Nina)、仁淀蓝 (Niyodo Blue) 等。

中村青果
中村青果
土佐市高冈町甲1015-1
088-852-0738
WEB

JA高知县土佐市支所
JA高知县 土佐市支所
土佐市莲池948-1
088-854-0321
WEB

辉农场
ファーム輝
土佐市高冈町甲883-3
088-852-1778
WEB

Shinchan番茄
しんちゃんトマト
土佐市新居528
088-856-0631
Instagram

(株)植田农场
(株)植田ファーム
土佐市甲原4018
088-855-4780
WEB

白木果树园
白木果樹園
土佐市宫之内435
088-855-1352
WEB

池果树园
池果樹園
土佐市高冈町丁1509
088-852-1683

石元果树园
石元果樹園
土佐市高冈町丁1287
088-852-0853

土佐水谷农园
土佐水谷農園
土佐市高冈町乙1944-2
WEB

森泽果树园
森澤果樹園
土佐市北地1900
080-2983-3959
WEB

近泽蜜瓜园
近澤メロンランド
土佐市新居1042-2
WEB

土佐文旦产地
直销协同组合
土佐文旦産直協同組合
土佐市积善寺926番地
088-828-6777



协同组合生产并销售各种文旦柚加工品，除了含果肉、果皮的果冻、果酱外，还提供名为“整颗文旦”的文旦柚果汁饮品。

宇佐Mon工坊
宇佐もん工房
土佐市宇佐町宇佐3161-29
088-856-1146

主营以渔民家常菜——绝品海鲜盖饭为主的各类水产加工品，同时拥有自营餐厅“宇佐Monya”。



田野屋银象
田野屋 銀象
土佐市新居129-1
088-881-7372



采用定制化生产模式，全程不使用任何人工热源，仅依靠日照与风力，将海水缓慢蒸发制成纯天然日晒海盐。

珍馐特产

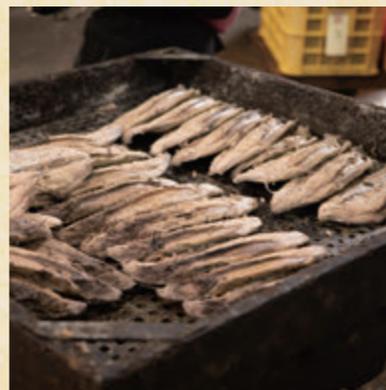
现切鲣节香气四溢、鲜味浓郁。

不仅可为料理增添风味，亦是日常佐餐或馈赠亲友的绝佳选择。

★土佐节(鲣鱼干)



土佐节特辑



土佐节是指高知县传承数百年的硬质鲣鱼干，又称“枯节(本枯节)”。这种顶级鲣节的制作周期可长达半年之久。

土佐市宇佐町是“改良土佐节”的发源地，当地首创的鲣节熏制工艺历经岁月，几乎原汁原味地传承至今，这项独特的技艺已被列为日本国家级非物质文化遗产。

当地三家鲣鱼节生产企业，至今仍坚守传统工艺，为将这项技艺传承给下一代而不断探索创新。



土佐节购买推荐

吉永鲣节店
吉永鯨節店
土佐市宇佐町宇佐1707-6
088-856-0171



是一家拥有90余年历史的老店。一直严选鲣鱼原料，坚持零添加制作。

滨吉屋
浜吉ヤ
土佐市宇佐町宇佐1716
088-856-0045



始于1870年，以传承150年的古法工艺为根基，紧跟时代需求，研发创新产品。

竹内商店
竹内商店
土佐市宇佐町宇佐2824-3
088-856-0129



是当地唯一一家生产本枯节的企业，曾在每四年举办一次的全国鲣节品评比会上，获得最高荣誉农林水产大臣奖。

学习土佐节

参观鲣节工厂

可近距离观摩从鲣鱼切割、煮沸、烘干到制成本枯节的一系列传统工艺。

土佐市宇佐町宇佐2824-3
有

· 体验信息 ·

所需时间:40分钟
接待日期:
4月~12月(休息日:周六、周日、黄金周、新年假期)
人数限制:8~40人
费用:2650日元
预约:土佐恋之旅(とさ恋ツアー)官方网站或电话
(088-875-0111)
报名截止:参观前一天17:00前

每一根鲣鱼节，都凝聚匠心。



土佐节项目官方吉祥物

土佐野ぶしお(Tosano Bushio)

肩负着传播土佐节美味的使命
他的标志性装扮是身穿鲣鱼服、头系夹着现切鲣鱼节的稻草头巾，性格友好开朗，善交朋友，富有亲和力。
作为熬制高汤的行家，他还会毫无保留地分享独门秘诀。
脚踩文旦黄色凉鞋，随身携带一个装满各种物品的土佐和纸小袋。



とさぶしプロジェクト
TOSABUSHI PROJECT

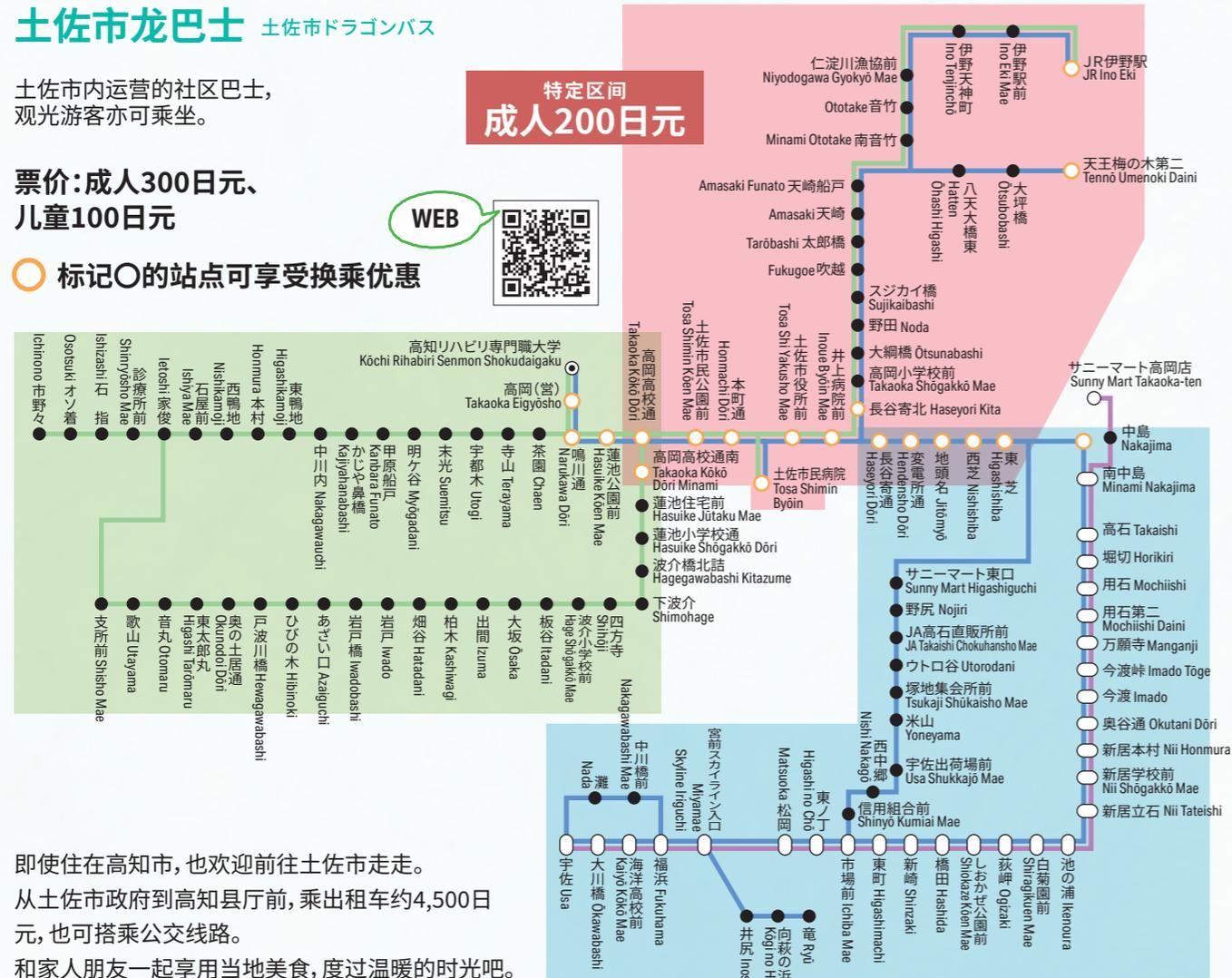
i 土佐市内出行

土佐市龙巴士 土佐市ドラゴンバス

土佐市内运营的社区巴士，
观光游客亦可乘坐。

票价：成人300日元、
儿童100日元

● 标记○的站点可享受换乘优惠



即使住在高知市，也欢迎前往土佐市走走。
从土佐市政府到高知县厅前，乘出租车约4,500日元，也可搭乘公交线路。
和家人朋友一起享用当地美食，度过温暖的时光吧。

土佐市观光协会行李寄存服务

营业时间内(8:30~17:00)可免费寄存行李
(贵重物品除外，仅限当日取回)。

*请务必于当日营业时间内取回行李。
*周末及节假日可能无工作人员值守，需提前咨询

出租车公司联系方式

在土佐市内出行，可方便地使用出租车。

- 高冈HIRE ☎ 088-852-0769
 - 宇佐观光HIRE ☎ 088-856-0125
 - 土佐护理出租车 ☎ 088-855-1888
 - 土佐市观光 ☎ 088-852-1237
- *另提供往返清流寺的接送服务

土佐市实用信息与无障碍信息

土佐市综合文化设施 TSUNADE 土佐市複合文化施設つな一で

以下是观光游览、漫步街区时，可安心驻足的便民服务点。

- 📍 土佐市高冈町乙3451-1
- ☎ 088-852-2111
- 🕒 平日 9:00~22:00 (周一至17:00)
- 🚫 年末年初/法定节假日的周一
- 🅐 有(距“土佐市役所前”站步行6分钟，距“高冈小学前”站步行1分钟)



珊瑚工坊 花虫八放 珊瑚工房 花虫八放

这家工坊主要出售朝圣巡礼用品，同时也汇聚了
各类旅途必备好物。
从伴手礼到实用物件一应俱全，是一个值得驻足
停留的宝藏小店。

- 📍 土佐市宇佐町龙513-1
- ☎ 088-856-1787
- 🕒 8:30~18:00
- 🚫 不定休
- 🅐 可停10辆车



1楼 母婴室：
配备婴儿座椅、纸尿裤专用垃圾桶、冲奶专用净水热水机等。



1楼 多功能无障碍卫生间：
配备造口人士专用设施、护理用躺椅。



1楼 出借轮椅：
3台

土佐市综合文化设施 TSUNADE 土佐市複合文化施設つな一で



三阳庄 (P21) 三陽荘
Certified "Barrier-Free Mind" Facility



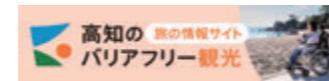
新居地区观光交流施設
MAZE 南風



地之Mon市场
HARETA (P19)
地のもん市場 ハレタ



宇佐赏鲸 (P4)
ホエールウォッチング
※可通过二维码查看详细信息。



高知县无障碍旅游 咨询窗口

高知市播磨屋町1丁目1-24 (Town Mobility Station “Fukuneko”内)
电话：088-824-0227 / 090-1329-2939 (9:00~17:30 ※年末年初除外)



土佐市观光协会 土佐市観光協会

- 入口设有坡道，方便轮椅人士通行。
- 如需协助，请随时向工作人员提出。





土佐市交通导览地图

该地图将为您的土佐市之旅提供实用指引。

可在地图上标记自己感兴趣的观光景点、住宿设施、餐馆等目的地，并亲手规划一条专属于您的旅行路线。

令人心动的风景和不期而遇的美好定在前方等候。

