

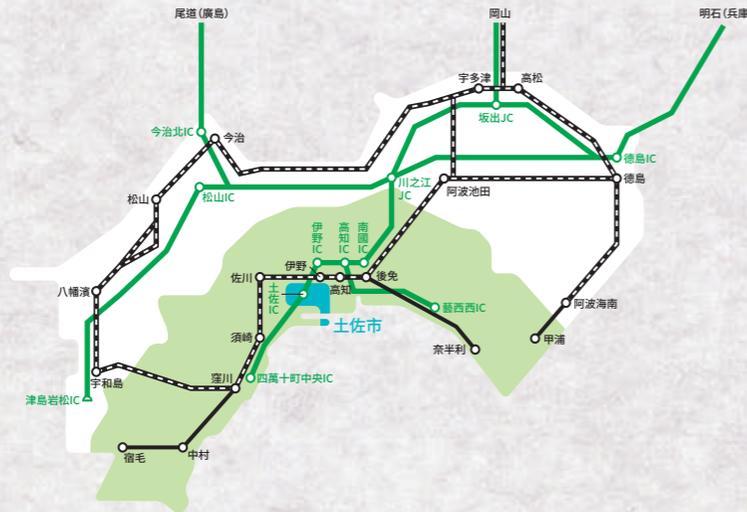


土佐市觀光



導覽手冊

邂逅土佐



[聯絡方式]

一般社團法人 土佐市觀光協會

〒781-1101 高知縣土佐市高岡町甲1892-7

TEL : 088-881-3359

FAX : 088-881-3360

(受理時間 8:30~17:30)

MAIL : info@tosacity-kankou.com



官方網站



X(原Twitter)



Instagram

發行日 / 2026年1月



在這座城市邂逅的
風景與笑容
一定讓人難以忘懷

大海的氣息環繞四周，海面粼粼的波光映入眼簾
文旦樹隨風搖曳，夕陽映照港口，心境也隨之舒展

側耳傾聽海浪聲響，不經意便能遇見當地居民的笑容
觸及那份溫柔的瞬間，旅行也悄然貼近了日常

這座城市總有讓人想再次造訪的理由
土佐的風土與溫暖人情，正靜靜地等待著您

Contents

- P. 04-05 遊玩
- P. 06-07 療癒
- P. 08-09 學習
- P. 10-11 交流
- P. 12-13 美食 市中心區域
- P. 14-15 美食 廣域區域
- P. 16-17 美食 沿海區域
- P. 18 美食 順道一遊 甜點特輯
- P. 19 購物
- P. 20 購物 當地超市特集
- P. 21 住宿
- P. 22-23 土佐市的精選推薦
- P. 24 土佐市交通資訊
- P. 25 土佐市實用資訊與無障礙資訊
- P. 26-27 土佐市交通地圖

Chigiri-e / Higashimori Nao

本手冊資訊截至 2025 年11月 最新資訊請查閱各設施的官方網站或致電確認

遊玩

迎著海風，踏上邂逅鯨魚的旅程
在海邊奔馳，或騎著自行車在市區內悠遊
在土佐市，有許多充滿玩心的體驗等您參加



宇佐賞鯨

宇佐ホールウォッチング

距離高知站與高知龍馬機場不遠，僅需約40分鐘即可前往體驗賞鯨樂趣

沉醉在高知的海洋與大自然中



鳴瀧先生

・體驗資訊・

所需時間/約5小時
體驗費用/成人(國中生以上)8,000日圓/學齡前兒童(3歲以上)4,000日圓
※未達最少成人人數6人時/單艘包船費用50,000日圓
可體驗期間/5月1日~10月底
出港時間/5月~9月:上午8點/10月:上午9點
集合時間/出港前15分鐘
預約方式/官方網站及電話
※8月旺季為每日兩班，出港時間為上午8點與下午1點30分
※內容可能會有所變動



WEB

宇佐潮風公園 宇佐しおかぜ公園

入口處的大型親子鯨魚雕塑是顯眼的地標

📍 土佐市宇佐町橋田浜2752-7
🅐 可停77輛車，另有大型巴士4輛等



免裝備釣魚體驗

提供租借整套釣具



・體驗資訊・

詳細內容請查閱官方網站

●竹村貸舟店 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



新居綠地公園 新居綠地公園

擁有縣內最大規模的彈跳氣墊，以及豐富的體能遊樂設施，是深受家庭遊客喜愛的公園

休園日/週三(維護作業)

📍 土佐市新居38-1
🕒 9:00~17:00
🆓 免費
📅 週三(維護保養)
🅐 可停30輛以上※另有臨時停車場



土佐市 宇佐漫步 「美味探險」

走進宛如迷宮般的狹窄巷弄，在當地導遊引領下隨興停留，一路品嚐老字號鯉節柴魚工廠推薦的「鯉節柴魚」、高知名產「叭噉冰淇淋」及土佐市知名甜點「珍珠最中餅」

・土佐市龍導遊團隊(日文導遊)・

實施日/週日、國定假日、新年假期除外
集合地點/高知縣漁業協同組合 宇佐統籌分所
受理時段/上午10點起 ※如欲指定時間，請另行洽談
所需時間/約90~120分鐘
體驗費用/每人3,000日圓(含伴手禮)
最少成人人數/2人 ※20人以上團體將分組進行
報名截止時間/個人:5天前、團體:1個月前
取消費用/前一天起取消即收取(體驗費用100%)
注意事項/可能會因為無法安排導遊而無法受理



濱田先生

E-bike

提供租借電動輔助自行車 E-bike



・體驗資訊・

使用費用/2小時2,500日圓、半天(4小時)4,000日圓、一天6,000日圓
(含保險費與安全帽租借費)
報名截止時間/3天前
※雨天不提供租借

青龍寺道健行

由當地導遊帶領，走訪全長約5公里且被指定為國家史蹟的遍路道「土佐遍路道 青龍寺道(塚地坂)」

📍 塚地休憩所(土佐市塚地)
🅐 可停8輛車



・土佐市龍導遊團隊(日文導遊)・

實施日/全年(6月、8月除外) ※可另行洽談
集合地點/塚地休憩所(土佐市塚地)・附停車場
所需時間/遍路漫步行程3小時30分鐘
體驗費用/每人3,000日圓(含伴手禮)
最少成人人數/2人以上 ※20人以上團體將分組進行
報名截止時間/個人:5天前、團體:1個月前
取消費用/前一天起取消即收取(參加費用100%)

免裝備海鮮BBQ

提供租借專業品牌 Weber 的正宗 BBQ 烤爐



・體驗資訊・

費用/BBQ 器具一組2,000日圓(含木炭1.5kg)、木炭引燃器500日圓、桌椅組500日圓
報名截止時間/前一天下午5點前

第5頁報名請洽
土佐市觀光協會



療癒

置身於海洋、山脈、河川交織而成的景色之中，
在土佐市度過心靈放鬆的時光
每一次造訪，都能邂逅全新的療癒體驗

清瀧寺

清瀧寺

四國靈場第 35 號札所。高達 15 公尺的藥師如來像聳立於境內，以溫和慈祥的面容迎接參拜者

📍 土佐市高岡町丁 568-1
☎ 088-852-0316
🅐 有



京間大銀杏 京間の大イチョウ

聳立於仁淀川堤防上的大銀杏樹，深受當地居民喜愛，亦被指定為市級天然紀念物

📍 土佐市高岡町丙
🅐 無



波介山展望公園 波介山展望公園

園內設有 5 處展望台、2 座公園及 1 處休息區，可向南遠眺太平洋風光，向北俯瞰高岡町街景

📍 土佐市波介
🅐 有 (各展望所)



鎌田井筋、天崎水車

鎌田井筋・天崎水車

鎌田井筋是由野中兼山費時 30 年建設完成的農業用水渠

📍 土佐市高岡町乙 3013-2
🅐 有



青龍寺

青龍寺

四國靈場第 36 號札所。深受在地居民愛戴的「波切不動尊」

📍 土佐市宇佐町 163
☎ 088-856-3010
🅐 可停 20 輛車



穴地藏菩薩

穴地藏さま

相傳保佑鼻子、耳朵等「孔洞」相關疾病

📍 土佐市谷地 986



彌勒佛

おみろく様

相傳保佑疣、腫塊等皮膚問題

📍 土佐市中島
🅐 有



仁淀川

仁淀川

清流仁淀川多次榮獲日本全國一級河川水質排行榜冠軍，因其神秘的美感而被稱為「仁淀藍」。平緩的水流與遼闊秀麗的河川風景，溫柔地撫慰人心



學習

抄紙、結繩、追溯歷史
越是接觸自然與文化，心靈就越加豐盈
土佐市洋溢著學習的樂趣



土佐和紙工場 傳統工藝 土佐手抄和紙

於擁有百年以上歷史的「土佐和紙 井上手抄工房」，體驗正統的土佐和紙製作

紙張中蘊含著自然與智慧



井上先生

體驗資訊

詳細內容請查閱官方網站
聯絡方式/
088-852-0207
090-5147-7839
營運/土佐和紙 井上手抄工房
土佐和紙 井上手漉き工房



龜泉酒造 龜泉酒造 / 醉鯨酒造 土佐蔵 醉鯨酒造土佐蔵

兩者皆孕育自高知豐饒的大自然，是具代表性的土佐酒知名品牌

體驗資訊

龜泉酒造 酒廠參觀

以美味!歡樂!有趣!為宗旨，結合高知縣內外多樣品種的米與高知酵母，釀造出香氣濃郁、口味多元的日本酒

所需時間/約 60 分鐘
可參加日期/平日營業日
受理時段/8:30~12:00・13:00~16:30
人數/1~10 人
費用/550 日圓(含稅)(含試飲)
預約方式/電話:088-854-0811(7 天前報名截止)

土佐市出間2123
8:30~17:00
週六/週日/國定假日
有



醉鯨 土佐蔵 酒廠參觀

土佐蔵主要製造高級日本酒，除了開放參觀其堅持講究的日本酒釀造過程，還可試飲、購物，以及品嚐使用酒粕與甘酒製作的原創甜點

所需時間/約 30 分鐘
可參加日期/週一、週三、週四、週五、週六、週日
受理時段/每日 3 場(10:30・12:30・15:00開始)
人數/1~10 人
費用/500 日圓(含稅)(試飲 2 杯、附原創小酒杯)
預約方式/088-856-8888(醉鯨酒造 土佐蔵商店)或官方網站
※預計於 2026 年調整費用

土佐市甲原2001-1
10:00~17:00
全年無休
可停 15 輛車



土佐和紙工藝 與繩結課程

在「cocoro*kurumu」體驗結繩與土佐和紙工藝，讓心情放鬆舒緩



田原先生

體驗資訊

所需時間/約 30~60 分鐘
體驗項目
・土佐和紙花朵蠟燭燈(60 分鐘)3,000 日圓
・有 60 種顏色可供選擇的繩結夾式或針式耳環(60 分鐘)3,000 日圓
・初學者結繩體驗(30 分鐘)1,000 日圓
營運/cocoro*kurumu



木絲工廠參觀 香氣包製作體驗

木絲是將木材削成約 0.1 毫米厚的天然緩衝材料(wood packing)。「戶田商行」是日本國內唯一專門製造木絲的工廠



戶田先生

體驗資訊

所需時間/約 1 小時
可參加日期/平日
人數/約 4~30 人
費用/1,500 日圓
預約方式/088-855-0426(7 天前報名截止)
※由於是使用刀具的工廠，僅限 15 歲以上民眾參加
營運/戶田商行
戶田商行



文旦發祥地

文旦發祥の地

日照時間長、日夜溫差大的宮之內地區，是土佐文旦的發祥地

088-855-1352

白木果樹園

Instagram

白木先生



藎草

藎草是日本傳統榻榻米所使用的材料
「野村商店」以其所生產的藎草，創立日本國產高品質的土佐表品牌「龍馬」，並由親子三代用心守護傳承這項傳統產業

藎草製作/野村商店
野村商店

在家也能體驗片手鍋咖啡豆烘焙 ~親手烘焙的咖啡格外香醇~

來試試自己烘焙咖啡吧
可將親手烘焙的咖啡豆(200g)帶回家

渡邊先生

體驗資訊

所需時間/約 2 小時
可參加日期/週日
費用/3,000 日圓(含保險費)
人數上限/4 人
營運/喫茶Agata
アガータ珈琲店

Instagram



花店工作坊 與花共度愉快時光

「金子生花店」每月會在龍廣場舉辦一次工作坊
營運:金子生花店 金子生花店

Instagram



和花一起，度過愉快的時光吧。

濱田先生



交流

齊聲吶喊，沉浸在祭典的熱情之中
邂逅花海與風景，與人們分享笑容
土佐市有著能將內心緊緊相連的時光

土佐市大綱祭 土佐市大綱まつり

源自江戶時代初期的傳統祭典
「南北大拔河」的磅礴場面震撼人心，在大太鼓的號令下，500名參與者激烈拉拔全長80公尺、重達1公噸的和紙(不織布)大綱

縣道39號線土佐伊野線
(土佐市高岡町乙
土佐市複合文化設施Tsunade周邊)
8月第3個週六



つな一で



宇佐大鍋祭 宇佐大鍋まつり

祭典中將使用直徑2公尺、四國最大級的大鍋，豪爽烹煮脂眼鯉魚丸湯

宇佐潮風公園
5月3日



宇佐神祭 (宇佐八幡宮 秋季祭典)

宇佐の神祭

神祭是供奉宇佐八幡宮神明的祭典，祈求漁獲豐收與五穀豐登

從宇佐八幡宮至惠美須堂
10月第2個星期日



宇佐港祭 宇佐港まつり

祭典以當地漁夫的豐收祈願祭揭開序幕，並施放共約2,500發的空中煙火與創意煙火，妝點宇佐灣夜空

宇佐町
11月8日(2025年度)
※2026年度起舉辦日期未定



早開的向日葵 晚開的向日葵

早咲きのひまわり
遅咲きのひまわり

向日葵一般給人夏日的印象，但在土佐市一年有兩個花期，分別為6月中旬至6月下旬、10月中旬至11月上旬，都能欣賞整片盛開的向日葵花田

土佐市出間
設有臨時停車場



加茂川親水公園

加茂川親水公園

知名的繡球花勝地，每年6月沿著約1.5公里的水渠綻放白、粉、紫、藍等五顏六色的繡球花

土佐市高岡町丙
無



蓮池公園

蓮池公園

每年6月下旬至7月上旬，是觀賞蓮池公園內蓮花的最佳時期

土佐市蓮池1329番地
有



花卉最佳觀賞期資訊

- 早開的向日葵：6月中旬~6月下旬
- 晚開的向日葵：10月中旬~11月上旬
- 繡球花：6月上旬~中旬
- 蓮花：6月下旬~7月上旬



*最佳觀賞期可能依每年氣候與狀況而有所變動

美食 市中心區域

無論是旅途中隨意駐足，或特意選擇在此度過特別的一天，在這裡的片刻時光必將留存在心中
歡迎來土佐市尋找獨一無二的「美味邂逅」



土佐市龍廣場

3 鍋燒拉麵 悟空

鍋焼ラーメン 悟空
 土佐市高岡町甲2116-3 (土佐市龍廣場內)
 ☎ 080-4564-0641
 🕒 11:30~14:00
 OFF 週三(可能臨時休業)
 P 有



由熱門居酒屋「時空」經營的鍋燒拉麵專賣店，鍋燒拉麵有著清澈湯頭，僅以雞骨高湯熬煮而成，搭配白飯更是一絕。

3 飯館 龍食堂

ごはん処 龍食堂
 土佐市高岡町甲2116-3 (土佐市龍廣場內)
 ☎ 088-852-0737
 🕒 11:00~18:00 (L.O. 17:00) / 週五・週六 11:00~21:00 (L.O. 20:00)
 OFF 週一 / 第1個星期二 / 第3個星期日
 P 有



提供份量十足的各式定食，以及辛香帶勁、令人上癮的咖哩。這家深受在地喜愛的食堂，為地區帶來熱鬧活力。



1 Ichiyui

いちゆい
 土佐市高岡町乙170-2 2F
 ☎ 080-8060-6105
 🕒 8:30~開始接受預約 ※售完即止
 OFF 週六 / 週日 (如有大量訂單，休息日也可受理)
 P 無



以「便宜好吃又飽足」為宗旨，每天提供不同菜色且份量十足的便當。菜色主打肉類，份量豐盛令人滿足，是讓人天天都想吃的便當店。

2 燒肉義塾

焼肉義塾
 土佐市高岡町甲1885-8
 ☎ 088-828-7202
 🕒 平日 17:00~22:00 (L.O. 21:00) 週六 / 週日 / 國定假日 16:00~22:00 (L.O. 21:00)
 OFF 不定休(需洽詢)
 P 可停 10 輛車



餐點豐富，不僅有瘦肉、內臟等必點品項，還能品嚐到稀有部位。店內提供餐桌座位與挖洞座位式包廂，能與家人或朋友悠閒享受燒肉時光。

4 居酒屋 笠子亭

居酒屋 かさご亭
 土佐市高岡町甲1885-4
 ☎ 090-6289-2669
 🕒 17:00~23:00 (L.O. 22:00)
 OFF 週四
 P 店前可停 3 輛車



提供新鮮生魚片等豐富多樣的料理，店內氛圍舒適宜人。在現代風格的沉穩空間內，料理與美酒更顯魅力。



5 一八

一八(いはち)
 土佐市高岡町甲1881-2
 ☎ 090-9778-3913
 🕒 17:30~23:00
 OFF 週日 / 週一
 P 無



使用土佐備長炭細心炭烤出香氣四溢的串燒，是一八引以為傲的招牌料理。可在隱密沉靜的空間中品嚐經典口味串燒與原創串燒，以及赤雞半敲燒與生馬肉等料理。



6 醉食屋 讓司

醉食屋 讓司
 土佐市高岡町甲2085 Pearl Building 1F
 ☎ 088-854-1881
 🕒 17:00~24:00 (L.O. 23:00)
 OFF 週三
 P 有



主要供應使用大量當地食材製作的西式料理，並提供品項豐富的創意料理。依當日進貨調整的老闆推薦餐點，也是讓司的魅力之一。

8 居酒屋 時空 (foo)

ふう(時空)
 土佐市高岡町甲2036
 ☎ 088-852-7686
 🕒 17:30~23:00 (L.O. 22:30) / 僅週六 17:30~23:30 (L.O. 23:00)
 OFF 週三 / 第1個星期二
 P 有



時空的舒適空間讓人能悠閒放鬆。從日式、西式到創意料理，供應約 100 種料理，白飯則使用自家栽種的仁井田米。

11 夢鳥

夢鳥
 土佐市高岡町甲2053-2
 ☎ 088-828-7077
 🕒 17:00~22:00 (餐點 L.O. 21:00 / 飲品 L.O. 21:30)
 OFF 週一 / 第2個星期二
 P 可停 5 輛車



備受歡迎的烤雞肉串居酒屋，以傳承約 30 年的自家製醬汁與鹽精心炭烤。店家用心飼養的「運動員雞」，可透過火鍋料理細細品味。烤雞肉串亦提供外帶。

12 居酒屋 Henshimo

居酒屋 へんしも
 土佐市高岡町甲1975
 ☎ 088-852-6999
 🕒 17:00~22:00 (L.O. 21:00)
 OFF 週日
 P 無



可品嚐在地鮮魚、實生柚，以及直接自生產者採購的土佐地雞「土佐次郎」等講究食材所呈現的奢華美味。

7 紫季 紫季

土佐市高岡町乙3523-5
 ☎ 088-852-6211
 🕒 19:30~24:00
 OFF 週四(國定假日照常營業)
 P 無



在鏡球映照的復古空間中，盡情享受講究的音響與美酒。女性也能獨自前往的卡拉 OK 小酒館。



9 JOY ジョイ

土佐市高岡町乙160-5
 ☎ 090-9455-3345
 🕒 20:00~24:00
 OFF 週日 / 週二 / 週三
 P 無



提供無限暢飲與歡唱的小酒館，每人只需 3,500 日圓。不妨與志同道合的朋友沉浸在歌聲與美酒之中，度過愉快的時光。



廚藝精湛又懂酒的健談老闆娘，讓這家店因與她交談愉快而廣受好評。店內提供活用當季食材的料理，以及精選的在地清酒。



10 wa bar KIRI 桐

wa bar KIRI 桐
 土佐市高岡町甲2090-5
 ☎ 090-1323-9879 (請預約)
 🕒 18:00~24:00
 OFF 週三(第3個星期三照常營業) / 週日(可能不定休)
 P 無



13 割烹 松尾 居酒屋「和」

割烹 松尾 居酒屋「和み」
 土佐市高岡町甲2080
 ☎ 088-852-1158
 🕒 週三~週一 17:30~22:00 (L.O. 21:30) 週四~週六 供應午餐 11:30~14:00 (L.O. 13:20)
 OFF 週二(每月有 1 次不定休)
 P 可停 10 輛車



從承襲自前代老闆的傳統在地料理，到由第四代當家延續的創意日本料理，以高知海鮮為主，呈現一道道精緻佳餚。

14 卡拉 OK 喫茶 YES

カラオケ喫茶 YES
 土佐市高岡町甲1951-1
 ☎ 090-2820-5263
 🕒 白天 12:00~17:00 / 夜間 19:00~23:30 ※週六僅夜間營業
 OFF 週三 / 第1個星期日 / 週六白天
 P 有



可不拘小節、自在享受的卡拉 OK 喫茶。配備大螢幕與小舞台，還能自帶餐點，夜間則提供無限暢飲的無酒精飲料，是任何人都能盡情高歌的空間。

美食 廣域區域



15 讚岐烏龍麵清瀧 さぬきうどん清瀧

土佐市高岡町乙2089-1
☎ 088-852-0078
🕒 11:00~14:00
🚫 週一
🅑 可停 20 輛車



位於前往清瀧寺路上的自助式烏龍麵店。不使用化學調味料，能以實惠的價格品嚐天然高湯的溫和鮮味與極富嚼勁的自製麵條



17 喫茶 Agata アガータ珈琲店

土佐市高岡町乙749-2
☎ 088-852-3709
🕒 7:00~17:00
🚫 週日
🅑 有



堅持深焙烘豆與濾布手沖，是以自家烘焙咖啡為傲的咖啡店
早晨提供早餐組合，中午則可搭配輕食，皆能品味香氣濃郁的咖啡



19 魚菜 稻月 魚菜 稻月

土佐市蓮池2185-1
☎ 088-852-1777
🕒 11:00~14:00 (L.O. 13:30) / 17:00~22:00 (需預約)
🚫 不定休
🅑 可停 20 輛車



以每日進貨的新鮮海產為主，提供精心烹調的料理
生魚片是稻月最自豪的招牌料理，能在舒適的店內品嚐豐盛的海味饗宴



21 割烹 玉杯 割烹 玉杯

土佐市高岡町乙38
☎ 0120-026-678
🕒 11:30~13:00 / 17:00~21:30 (L.O. 21:00)
🚫 週一
🅑 可停 8 輛車



以鰹魚半數燒定食與仁淀川旬味料理聞名的割烹料理店
在提供吧檯座位與高台座位區的店內，與老闆娘爽朗的笑容共同度過溫暖放鬆的時光



16 飯館 Hareta ごはん家 ハレタ

土佐市高岡町乙3308-1
☎ 088-852-1105
🕒 7:00~19:00 (L.O. 18:30)
🚫 全年無休
🅑 可停 74 輛車



供應約 50 種手作配菜的親民大眾食堂
可自助挑選喜愛的菜色，也能點餐享用現做料理



18 風來屋 風來屋

土佐市高岡町乙3416-5
☎ 0120-39-9494
🕒 17:00~22:00 (L.O. 21:30)
🚫 週一 / 週二 (可能不定休)
🅑 可停 1 輛車



創業 30 年以上，是提供 100 種以上炸串的專賣店
除了使用當季食材的必點品項外，還能品嚐水果與冰淇淋等獨特的炸串



20 燒鳥 396 焼き鳥 396(みくる)

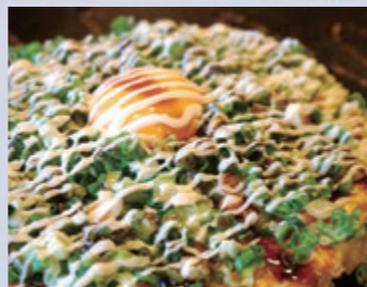
土佐市高岡町乙3558-1
☎ 088-852-3960
🕒 12:00~18:00 ※售完即止
🚫 週日(每月 2 次 / 週日以外亦可能不定休)
🅑 有



以傳承 50 年的醬汁為傲！大人小孩都喜愛，多年來深受在地居民支持
由親切的老闆親手燒烤的美味烤雞肉串十分受歡迎

22 御好燒 彦兵衛 お好み焼き 彦兵衛

土佐市高岡町甲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
🚫 週二
🅑 可停 15 輛車



使用加入山藥的鬆軟麵糊，煎成彥兵衛引以為傲的絕品御好燒
早上提供早餐，中午為午餐時段，夜晚則有居酒屋菜單，可於不同時段享受多樣樂趣

23 黑潮烏龍麵 黒潮うどん

土佐市高岡町甲237-1
☎ 088-852-3729
🕒 11:00~14:30
🚫 週三 / 第2個星期四 (可能不定休)
🅑 可停 40 輛車



堅持無添加，使用鰹魚風味天然高湯的自助手打烏龍麵店
可品嚐道地的手打烏龍麵，並搭配現炸什錦炸物等配菜

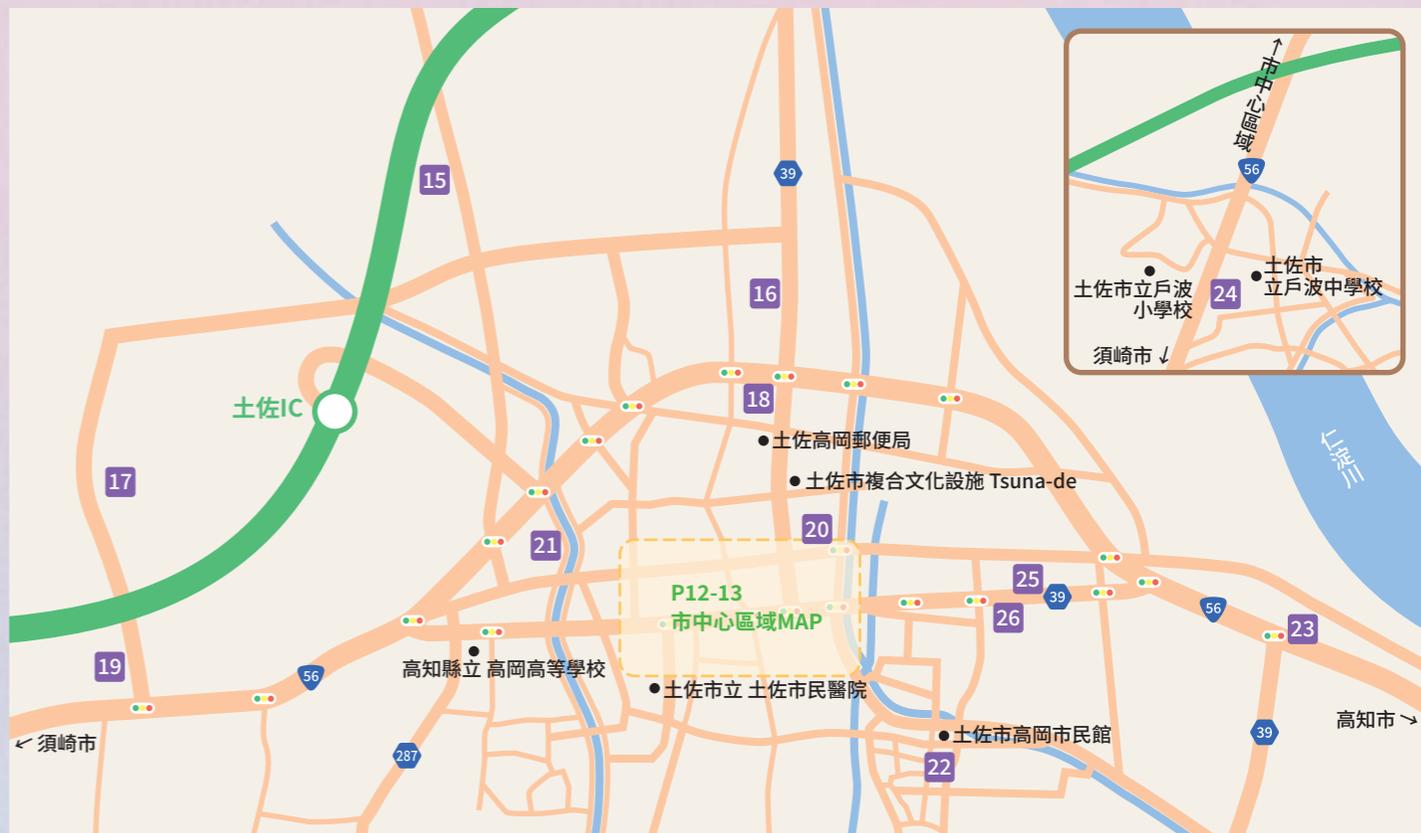


能同時享受美味料理與老闆幽默對話的隱密酒吧
不僅夜晚，午餐時段也能享用精心製作的正統拉麵



24 ~異食間~廣 ~異喰間~広

土佐市家後1109-1
☎ 088-855-0909
🕒 午餐時段 11:00~14:00 (L.O. 13:30) / 17:00~23:00
🚫 週二
🅑 可停 5 輛車



25 餐廳樹里 レストラン 樹里

土佐市高岡町甲725 (Home Center Rich 店內)
☎ 088-852-3693
🕒 8:00~16:00 (O.S. 14:30)
🚫 元旦 / 1月2日
🅑 可停 300 輛車



大受歡迎的餐廳，從早餐到午餐都人氣鼎盛
菜色豐富、份量十足的料理魅力十足，其中以「炸雞定食」最受歡迎，吸引眾多饕客前往品嚐



創業長達 30 年，深受當地居民喜愛的老字號拉麵店
除了招牌「五味噌拉麵」外，還提供御好燒、定食等豐富的選擇



26 豚太郎 高岡店 豚太郎 高岡店

土佐市高岡町甲738-1
☎ 088-852-6451
🕒 11:00~21:30 (L.O. 21:00)
🚫 週四
🅑 可停 10 輛車





27 海町食堂
Hinasaku
海町食堂ヒナサク

📍 土佐市宇佐町宇佐1143-5
☎ 088-856-0565
🕒 僅週一・週二・週五提供午餐 11:30~17:00~22:00 (L.O. 餐點21:00/飲品21:40)
🚫 週三
🅑 可停 3 輛車



靜靜佇立在漁夫小鎮宇佐的溫馨居酒屋料理大量使用在地新鮮海產與當季蔬菜，能品嚐到隨季節變化的美味



28 logue

📍 土佐市宇佐町宇佐599-6 (Villa Santorini 內)
☎ 088-856-0007 (電話受理 11:00~20:00)
🕒 12:00~14:30 / 18:00~(21:30 打烊) (完全預約制)
🚫 不定休
🅑 可停 20 輛車



曾在佛羅倫斯磨練廚藝的主廚，以當地食材製成一道道特別的料理，秉持「透過料理帶來非日常體驗」的心意，端出令人難以忘懷的佳餚



29 手作食堂
Hiromi 的店
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
🚫 週四
🅑 可停 3 輛車 (僅限輕型車)



來到這間食堂，能享用大量使用在地新鮮蔬果與鮮魚烹調的家常料理，從鄰近居民到過路者，是不同人們齊聚的溫暖空間

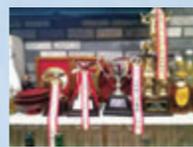


31 宇佐 Monya
宇佐もんや

📍 土佐市宇佐町宇佐1757
☎ 088-856-0019
🕒 11:00~15:00
🚫 週三 / 第2・第4個星期四
🅑 有



使用漁夫小鎮才有的鮮魚，提供自豪的各式丼飯及炸物等定食，能品嚐到在地特有的餐點與氛圍



33 Snack Bonnie
スナックボニー

📍 土佐市宇佐町宇佐2757-26
☎ 088-856-1913
🕒 18:00~24:00
🚫 週四
🅑 可停 10 輛車



創業 40 年以上，宇佐歷史最悠久的咖啡酒館，老闆娘曾在「劬仔魚祭大杯一飲而盡大賽」三度奪冠，在 Bonnie 可以手持美酒，盡情聆聽笑聲不斷的精彩故事



35 飯糰食堂
むすび食堂

📍 土佐市宇佐町宇佐2753-95
☎ 090-9776-1447
🕒 11:30~ 售完即止 (內用需預約)
🚫 週五至週二
🅑 有



以當地新鮮蔬菜與魚類為主，盛入 7~8 種配菜的繽紛圓木便當，是這家食堂的必點美味，菜單與營業日等詳情請查閱 Instagram

30 土佐的牡蠣小屋
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)
週六/週日/國定假日 10:00~18:00 (L.O. 17:30)
🚫 週四 / 天候不佳之日
🅑 有



一年四季皆可享用牡蠣，夏季時從岩手縣石卷直接送達，在土佐灣捕獲的新鮮海產，也能以炭火燒烤方式盡情享用，提供招牌的鐵罐燒、干物及定食等豐富餐點

32 民家 Oniwa
民家おにわ

📍 土佐市新居1054-1
☎ 088-856-1530
🕒 17:00~22:00
※完全預約制
🚫 週二/週三/週四
🅑 可停 10~15 輛車



由 120 年古民宅改建而成，充滿獨特風情，採完全預約制的成人隱藏版餐廳，可一邊欣賞隨四季變化的庭園景色，一邊悠閒享受餐點與靜謐時光



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. 餐點20:30)
🚫 第2個星期二 / 週三 (國定假日照常營業，翌日休息)
🅑 可停 20 輛車



從蛤蜊、伊勢龍蝦等海鮮到烤肉，皆能在眼前現烤現吃，豪華享受別具魅力，也提供生魚片與定食等豐富餐點

36 網濱食堂
あみ浜食堂

📍 土佐市宇佐町宇佐513-1
☎ 088-856-2239
🕒 11:00~17:00 (最終受理 15:30)
🚫 週一 / 週二 (國定假日照常營業)
🅑 有



一邊眺望土佐灣絕景，一邊享用吃到飽自助餐，從新鮮貝類到壽司、燒烤料理、生魚片及甜點，種類多元，一次滿足

美食

順道一遊

甜點特輯



店內隨時陳列 180 種以上的麵包與烘焙點心，是備受喜愛的麵包店
不僅早餐，義大利麵、蛋包飯等午餐套餐也因美味與份量而深受喜愛

37 BAKERY CAFE IWAGO

ベーカリーカフェ
イワゴ

📍 土佐市高岡町甲1973-1
☎ 088-852-1218
🕒 7:00~19:00
(餐點 L.O. 18:00 / 飲品 L.O. 18:30)
📅 OFF 每月第3個星期三
🅑 可停 10 輛車



嘉永年間創業的老字號和菓子店。以手工細緻製作展現四季風情的生菓子。使用土佐市特產小夏的「小夏最中」是自昭和初期延續至今的招牌商品，風味經典、歷久彌新。



38 Noshiya Honke

のしや本家

📍 土佐市高岡町乙169-1
☎ 088-852-0162
🕒 8:30~18:00
📅 OFF 第1・第3個星期日
其他星期日 下午休息
🅑 可停 2 輛車



40 北代菓子店 北代菓子店

📍 土佐市宇佐町宇佐1743-3
☎ 088-856-0157
🕒 9:00~19:00
📅 OFF 週日
🅑 無停車場



北代菓子店創業於 1910 年，一直深受當地居民喜愛
招牌商品「土佐珍珠」，以紮實飽滿的紅豆餡包裹宛如珍珠般的求肥，是不容錯過的經典佳品



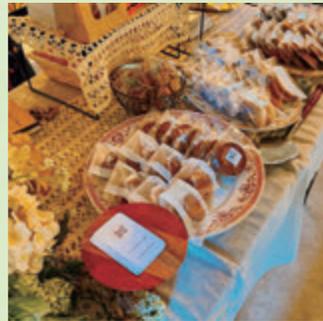
39 Colline

洋菓子店
コリーヌ洋菓子店

📍 土佐市高岡町甲2158-2
☎ 088-852-3835
🕒 7:00~19:00
📅 OFF 元日
🅑 可停 5 輛車



品項多樣，從香氣四溢的麵包，到烘焙點心與蛋糕，應有盡有
寬敞的店內也備有適合送禮的甜點，非常適合當作伴手禮



41 小巧烘焙點心店 zuzu

小さな焼菓子店zuzu

📍 土佐市高岡町甲1889-12
Nakauchi Tenant Building1階西
📄 請查看Instagram
🅑 2輛車



您可以在當地活動和寄賣店找到這些用心烘焙的美食。
每一份點心都由店主精心烘焙，旨在為您的日常生活增添一份幸福。
一家新店已於 2025 年 12 月開幕。

Instagram 來了



42 SUIGEI SAKE LAB CAFE

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



可享用使用酒粕與甘酒製作的霜淇淋
與飲品的咖啡館
全品項皆無酒精，親子同行或開車族也能安心享受

購物

清晨現採蔬菜、當季水果與海洋珍饈。
市場與直賣所中，滿溢著土佐的自然恩澤。一定能在這裡找到成為旅途回憶的珍藏好物。



Farmer's Market Hinata

(龍廣場內)
ファーマーズマーケット
ひなた(ドラゴン広場内)

📍 土佐市高岡町甲2116-3 (土佐市龍廣場內)
☎ 088-802-5708
🕒 9:00~18:00
📅 OFF 全年無休
🅑 有



店內陳列著滿滿的「當季」與「魅力」，包括新鮮蔬菜、土佐和紙製品等當地特產，以及鮮花、熟食與便當等多樣商品



在地特產市場 Hareta

地のもん市場 ハレタ

📍 土佐市高岡町乙3308-1
☎ 088-852-1105
🕒 7:00~19:00
📅 OFF 全年無休
🅑 有



賣場內設有產地直銷專區，從當季蔬果、在地清酒、加工品、伴手禮到熟食，品項豐富，一應俱全



魚之森澤

さかなの森澤

📍 土佐市家後1026-1
☎ 088-855-0923
🕒 10:00~18:00
📅 週三 / 盂蘭盆節後 / 新年後
🅑 有



深受當地居民喜愛的鮮魚店
除了種類豐富、細心處理的生魚片，還有配菜與沙拉等可供選擇



全年嚴選當季美味，伊勢龍蝦可單隻購買，貝類亦可單顆選購，方便入手

西村水產

西村水産

📍 土佐市宇佐町宇佐2760-23
☎ 088-856-2801
🕒 9:00~18:00
📅 週二 / 第1、3週三
🅑 有



創業超過 70 年的貝類專賣店
店內販售多種貝類，也提供一般零售與日本全國宅配服務

武市水產

武市水産

📍 須崎市浦ノ内灰方1152-22
(渡船碼頭後方)
☎ 088-856-0209
🕒 8:00~17:00
📅 全年無休
🅑 有



在此標誌的設施，可使用信用卡。

購物

在地超市特輯

從熟食、便當到新鮮的魚與肉
充滿生活的滋味，是當地居人經常光顧的超市
旅途中順道造訪，能稍稍體驗土佐市的日常



宇佐購物中心 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
🏠 全年無休(年初除外)
🅑 有



創業已有 50 年的在地超市
由於距離漁協不遠，販賣的魚貨品質新鮮
對肉品也相當講究，優良品質與低廉價格令人驚豔



Sunplaza サンプラザ

※各分店營業時間、電話與地址請查閱
官方網站

位於土佐市，多年來深受當地居民喜愛的
超市
與地區緊密連結，不僅提供購物，也推動
各種在地活動與社區計畫

業務用食品超市 Popura 業務用食品スーパー ポプラ

📍 土佐市高岡町甲940-1
☎ 088-852-2300
🕒 9:00~21:00(新年假期營業時間可能有所調整)
🏠 年中無休 🅑 有

廣受歡迎的超市，可用實惠價格購買業務用
大包裝商品、食品與日用品等豐富品項
店內也開設了DAISO，十分便利



嚴選當地食材與在地美味

土佐風生鮮鯉魚

宇佐漁港或久禮漁港現撈上岸
的新鮮生鯉魚，能盡情品嚐土
佐海洋恩惠的人氣商品。
※可能因天候或漁獲狀況而暫
停販售。



虎杖炒豬肉

油炸豆腐的鮮味與甜味滲入虎
杖之中，是道地道的高知家常
風味，配飯特別對味。
※虎杖用完即結束販售。



四萬十雞與佐竹家豬肉

口感彈嫩、風味清爽的「四萬十
雞」，以及油脂甘甜、旨味濃郁
的「佐竹家的豬肉」。無論日式、
西式或中式料理都很百搭，是
引以為傲的高知品牌。



住宿

唯有住上一晚，才能真正品味土佐市的魅力
為您精選最適合作為旅遊據點的住宿資訊

Resort Hotel Villa Santorini

リゾートホテル ヴィラ サントリーニ



完美重現愛琴海群島
中，以壓倒性美麗景觀
聞名的聖托里尼島風情
飯店坐落於高地上，天
空與海洋交織出的壯麗
景色，帶您遠離喧囂，走
進跳脫日常的世界



📍 土佐市宇佐町竜599-6
☎ 088-856-0007
¥ 22,000 日圓起
(每房 2 人入住時的每人房價/含稅、含早餐)
IN 15:00
OUT 11:00



MAP



WEB



土佐龍温泉 三陽莊

土佐龍温泉 三陽莊



縣內唯一以高濃度、高
溫溫泉為傲的旅館
不僅提供一日往返泡湯
服務，亦設置免費足湯，
也因鄰近第 36 號札所青
龍寺，深受遍路者喜愛
另附設豪華露營設施「~
ReVillas Park USA~」，
共有 4 棟包棟式客房



📍 土佐市宇佐町竜504-1
☎ 0120-15-4592
¥ 14,300 日圓起
(每人/不含稅、含一晚兩餐)
IN 15:00
OUT 10:00



MAP



WEB



遍路民宿 Lilian

おへんろ・ゲストハウス りり庵



老闆曾在遍路朝聖行程中受到當地款待與佛
緣庇佑，懷著回饋之心開設了這間民宿
位於可眺望大海的地點，共有 3 間能讓人放鬆
的寧靜客房

📍 土佐市宇佐町宇佐2841-41
☎ 090-3786-9914
¥ 4,800 日圓(每人房價/含稅、不含餐)
IN 16:00
OUT 9:00



MAP



WEB



溫古社

温古社



距離第 35 號札所清瀧寺約 500 公尺，是位於
半山腰的遍路旅宿
老闆將古民宅改建為民宿，入住期間可感受日
本傳統文化，夏季可體驗蚊帳，冬季可圍坐地
爐

📍 土佐市高岡町丁845
☎ 088-821-7488
¥ 4,500 日圓(每人房價/含稅、不含餐)
IN 15:00
OUT 9:00



MAP



WEB



商務旅館土佐

ビジネスイン土佐



位於土佐市中心的商務旅館，步行即可抵達超
市、居酒屋、麵包店等，十分方便
此外，幾乎坐落於第 35 號札所清瀧寺與第 36
號札所青龍寺中間，也非常適合遍路者入住

📍 土佐市高岡町甲1975-15
☎ 088-852-5322
¥ 4,840 日圓起(每人房價/含稅、不含餐)
IN 15:00
OUT 10:00



MAP



WEB



當作旅遊紀念或饋贈親友都十分合適
以下介紹源自大自然的饋贈與職人技藝，只能在土佐市遇見的精選佳品

★ 土佐市的

★ 青果 ※青果名稱旁的○標記，表示販售／販運據點。



○ 生薑
香氣濃郁、品質優良的生薑，是料理中不可或缺的存在
與新鮮生魚片更是絕配



○ 輝 番茄
在陽光灑落、清流與太平洋的恩澤中
孕育成長的番茄，凝聚了滿滿的鮮美滋味



○ 輝 青椒
土佐市栽培的冬春青椒，顏色鮮豔、光澤亮麗且果肉厚實



○ 池 文旦
高知縣代表性的柑橘之王
土佐市宮之內地區是土佐文旦的發祥地
清新爽朗的香氣令人難以抗拒



○ 池 小夏
小巧酸甜的柑橘
知名產地波介地區擁有「山波」、「丸波」等品牌



○ 近 哈密瓜
土佐市是縣內首屈一指的哈密瓜產地
有 Princess Niina、仁淀藍等豐富品種

○ 中村青果
中村青果
土佐市高岡町甲1015-1
☎ 088-852-0738
WEB

○ 高知縣土佐市分所
JA 高知縣 土佐市支所
土佐市蓮池948-1
☎ 088-854-0321
WEB

○ 輝農園
ファーム輝
土佐市高岡町甲883-3
☎ 088-852-1778
WEB

○ 小真番茄
しんちゃんトマト
土佐市新居528
☎ 088-856-0631
Instagram

○ 植田農園
(株)植田ファーム
土佐市甲原4018
☎ 088-855-4780
WEB

○ 白木果樹園
白木果樹園
土佐市宮之內435
☎ 088-855-1352
WEB

○ 池果樹園
池果樹園
土佐市高岡町丁1509
☎ 088-852-1683

○ 石元果樹園
石元果樹園
土佐市高岡町丁1287
☎ 088-852-0853

○ 土佐水谷農園
土佐水谷農園
土佐市高岡町乙1944-2
WEB

○ 森澤果樹園
森澤果樹園
土佐市北地1900
☎ 080-2983-3959
WEB

○ 近澤哈密瓜園
近澤メロンランド
土佐市新居1042-2
WEB

★ 特產品
土佐文旦
產直協同組合
土佐文旦產直協同組合
土佐市積善寺926番地
☎ 088-828-6777
製造並販售多樣文旦加工品，例如含有果肉與果皮的果凍、柑橘果醬，以及能品嚐文旦原始風味的糖漿「整顆文旦」等

宇佐 Mon 工房
宇佐もん工房
土佐市宇佐町
宇佐3161-29
☎ 088-856-1146
販售絕品漁夫伙食蓋飯等加工食品，並經營自家餐廳「宇佐 Monya」

田野屋銀象
田野屋 銀象
土佐市新居129-1
☎ 088-881-7372
客製全程不使用任何人工熱源，僅以陽光與海風慢慢蒸發海水而成的完全日曬鹽

珍饈特產

現削的馥郁香氣與深邃鮮味
土佐節柴魚為料理增添濃厚風味，是不論日常烹調或送禮都深受喜愛的珍品

★ 土佐節(鯉節)



土佐節柴魚特輯



「土佐節柴魚」是指高知縣世代相傳的硬鯉節柴魚，又被稱為「枯節(本枯節)」。這種最高等級的鯉節柴魚，需費時約半年才能完成
土佐市宇佐町也是「改良土佐節柴魚」的發祥地，發展出至今幾乎未曾改變的燻製法，並將其廣為流傳，這項技術已被列入登錄無形民俗文化財



購買土佐節柴魚

吉永鯉節店
吉永鯉節店
土佐市宇佐町宇佐1707-6
☎ 088-856-0171
創業已有 90 年以上
嚴選鯉魚原料，堅持不使用任何添加物

濱吉屋
濱吉ヤ
土佐市宇佐町宇佐1716
☎ 088-856-0045
1870 年創業
以代代相傳 150 年的傳統為基礎，致力開發符合時代需求的產品

竹內商店
竹內商店
土佐市宇佐町宇佐2824-3
☎ 088-856-0129
唯一仍製作本枯節的店家，曾於每 4 年舉辦一次的日本全國鯉節類品評會中，榮獲最高榮譽「農林水產大臣賞」

學習土佐節

參觀鯉節柴魚工廠
可參觀鯉魚從土佐切、煮沸、烘乾等，本枯節的部分傳統製造工法
每一條鯉節柴魚都凝聚了職人的用心
土佐市宇佐町宇佐2824-3
P 有
所需時間/40 分鐘
可參加日期/4 月至 12 月(公休日:週末、黃金週、新年假期)
人數/8~40人
費用/2,650 日圓
預訂/Tosakoi Tour
網站或電話(088-875-0111)
報名截止時間/前一日 17:00 前



土佐節柴魚企畫官方吉祥物
土佐野ぶしお (Tosano Bushio)
負責傳遞土佐節柴魚美味的土佐節吉祥物
角色的特徵在於身穿鯉魚造型服裝、頭戴夾著現削鯉節的藁草頭巾，並具有能立即與所有人打成一片的親和魅力
他身為高湯達人，非常樂意與人分享高湯的製作訣竅
腳穿文旦黃拖鞋，並隨身攜帶裝滿各種物品的土佐和紙小包

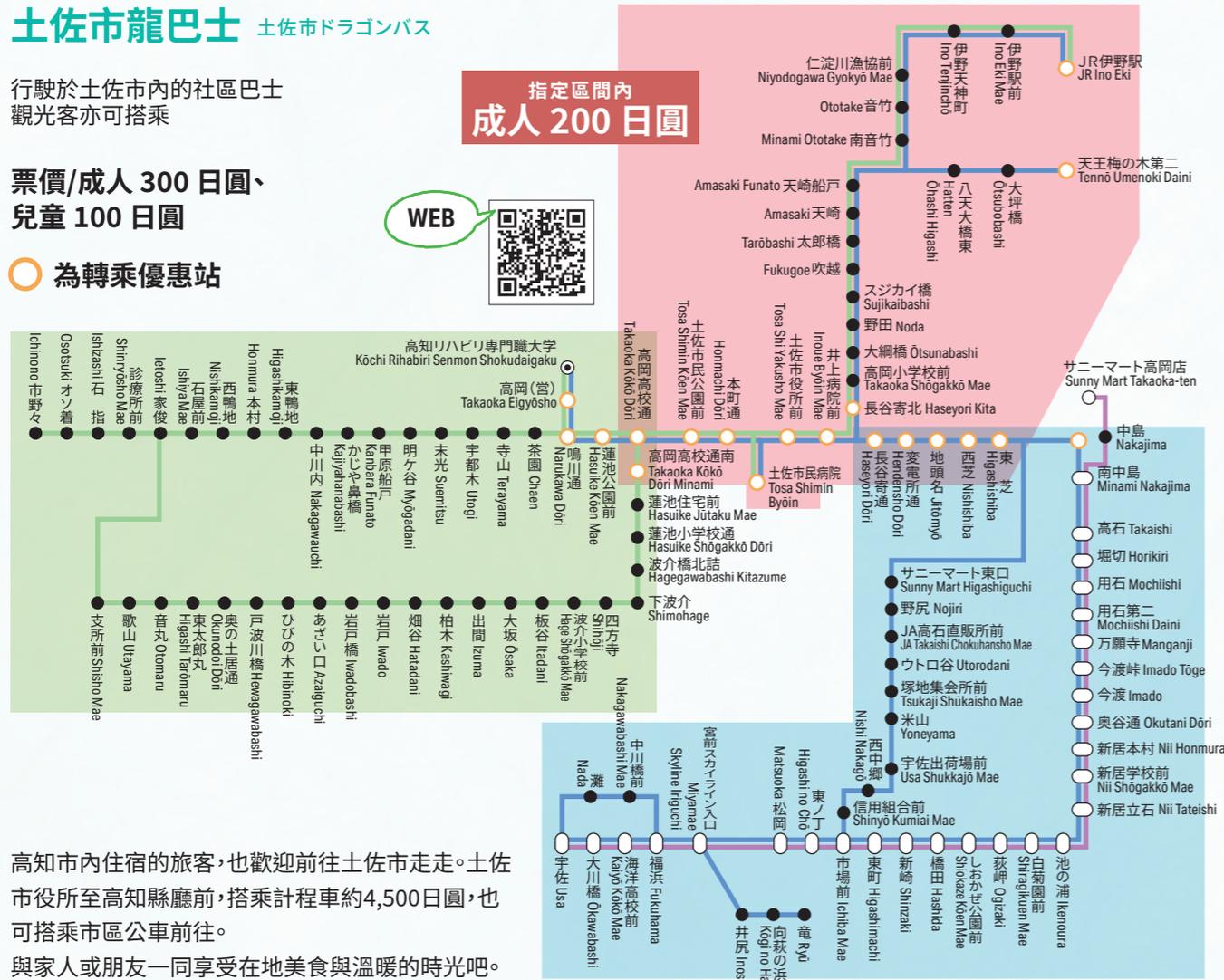
i 土佐市交通資訊

土佐市龍巴士 土佐市ドラゴンバス

行駛於土佐市內的社區巴士
觀光客亦可搭乘

票價/成人 300 日圓、
兒童 100 日圓

○ 為轉乘優惠站



高知市內住宿的旅客，也歡迎前往土佐市走走。土佐市役所至高知縣廳前，搭乘計程車約4,500日圓，也可搭乘市區公車前往。
與家人或朋友一同享受在地美食與溫暖的時光吧。

土佐市觀光協會行李寄放

於營業時間內 (8:30~17:00) 可免費寄放行李
(不含貴重物品, 限當日)

※請務必於當日營業時間內取回
※週末與國定假日可能無人值班, 需事先聯絡

計程車公司 聯絡方式

在土佐市內移動時, 建議多加利用便利的計程車。

- 高岡專車 ☎ 088-852-0769
 - 宇佐觀光專車 ☎ 088-856-0125
 - 土佐照護計程車 ☎ 088-855-1888
 - 土佐市觀光 ☎ 088-852-1237
- ※另提供前往清瀧寺的接送方案

土佐市實用資訊與無障礙資訊

土佐市複合文化設施 Tsuna-de 土佐市複合文化施設つなで

可安心造訪的觀光與市區散步據點

- 📍 土佐市高岡町乙3451-1
- ☎ 088-852-2111
- 🕒 平日 9:00~22:00 (週一至17:00)
- 🕒 年末年始・假日的週一
- 🅐 有 (從「土佐市役所前」停留所步行約6分鐘 / 從「高岡小學校前」停留所步行約1分鐘)

WEB



珊瑚工房 花虫八放 珊瑚工房 花虫八放

以遍路朝聖用品為主, 供應旅途中所需各種物品的
的工房
從伴手禮到實用小物一應俱全, 是讓人想順道造訪的景點

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



1樓 哺乳室
提供嬰兒椅、紙尿布專用垃圾桶、泡奶專用淨水熱水機等設施



1樓 多功能廁所
提供人工肛門污物盆、換衣平台



1樓 出借用輪椅
3台

土佐市複合文化設施 Tsuna-de 土佐市複合文化施設つなで

Details



三陽莊 (P21) 三陽莊
Certified "Barrier-Free Mind" Facility



新居地區觀光交流設施
MAZE 南風



在地特產市場
HARETA (P19)
地のもん市場 ハレタ



宇佐賞鯨 (P4)
ホエールウォッチング
※可透過QR碼查看詳細資訊。



高知縣無障礙
觀光洽詢窗口

高知市播磨屋町1丁目1-24 Town Mobility Station ふくねこ内
TEL: 088-824-0227 / 090-1329-2939 (9:00~17:30 ※不含年末年初)



土佐市觀光協會
土佐市觀光協會

- 入口設有坡道, 輪椅使用者也可安心利用。
- 如需協助, 請隨時向工作人員提出。





土佐市交通地圖

方便您遊覽土佐市的實用地圖

請查看您想造訪的觀光景點、住宿設施與餐廳等地點，規劃屬於自己的旅遊路線
令人心動的風景與邂逅，正等待著您的到來

