

VISIT

繁體字

KOCHI

JAPAN

暢遊高知！

歡迎來到 美食與自然 深遠歷史的 高知縣！

高知縣的形狀，就像一隻伸出太平洋的手臂，讓您盡情的同時享受山川、河流、海洋與都市生活的樂趣……可以說是日本最奢華的地方吧！！豐富的美食、壯麗的自然風景還有深遠的歷史，都是暢遊高知縣時不可或缺的經驗！

- 04 暢遊高知十大必做之事
- 06 食－高知縣特產
- 10 自然
- 14 文化
- 18 有趣的老火車！！
- 19 高知縣博物館指南
- 20 前往高知的交通方式
- 22 地圖



1 高知城

擁有 400 年歷史的高知城，與繁櫻盛開的庭園

高知城建造於 17 世紀初，是日本唯一一座至今仍保留完整「天守」與「本丸」的城。日本十二座未曾重建的古城當中便有高知城的身影，它經歷數世紀以來的戰火與天災後仍屹立不搖，並被指定為國家重要文化資產。

2 星期天集市

日本最長的街頭市場

這裏是從江戶時代傳承了 300 年以上的週日市場，從高知城腳下的追手門綿延 1.3 公里，是日本難得一見的大型街道市集。集合了大約 300 多個攤位，除了販賣當地產的蔬菜、水果和鮮花外，還有高知縣特有的「地瓜天婦羅」點心和「中日蕎麥麵」等美食攤位。也有販賣刀具、餐具、工藝品等，攤位種類多彩多姿。星期天集市從早上營業到下午，總是熱熱鬧鬧的擠滿了當地人和遊客。



3 四萬十川

日本保存最完善的秘境

源自深山，匯流入海，河水清澈無比的四萬十川不僅是體驗原始自然風光的絕佳去處，更對四萬十地區的傳統與飲食文化的傳承有著舉足輕重的影響。您可以騎自行車、划獨木舟、拍下途中美景或品嚐在地美食，用各式各樣的方式深入探索這顆神秘的瑰寶。



4 桂濱

高知必訪風景名勝

桂濱是高知縣具代表性的風景名勝之一，位在高知市浦戶灣口的桂濱海灘，有著美麗月牙般的弓形海灘，能一望美麗太平洋美景，是自古以來的知名賞月聖地，據說也是幕末志士「坂本龍馬」的鍾愛之地。



5 遍路

四國 88 寺朝聖之旅

四國 88 寺朝聖之旅傳統稱呼為「遍路」，指的是巡訪約 1,200 年前，空海曾經修行過的八十八座四國靈場的路線。空海謚號弘法大師，是真言宗的開宗祖師，並於佛教聖地高野山建立了真言宗總本山寺院「金剛峯寺」。朝聖之旅路線環繞四國一周，途經四國島上的四個縣，全長超過 1,400 公里。據說完成這趟旅程，就能夠消除世俗煩惱。朝聖之旅對許多人來說不僅是趟健行，更是一場心靈之旅。

水質日本第一奇蹟的清流

從日本西部最高峰的石鎚山注入太平洋，是日本著名的美麗的河川之一。河川水面呈現令人眼花繚亂絢爛的鈷藍色，因此又被昵稱為「仁淀藍」。這裏的水晶透明划艇和 SUP 等水上活動，很受好評。

6 仁淀川



暢遊高知十大必做之事



7

出自大師隈研吾之手，坐落於雲之上小鎮的有機建築

日本的知名建築大師——擔任 2020 年東京奧運會主場館設計者的隈研吾，在山林小鎮「檜原町」內打造了數項設計巨作。在日本全國城鎮中，能夠擁有複數隈研吾作品的只有這裏。整個城鎮就如同一個大型的博物館一般。

隈研吾設計建築

8

炙烤鰹魚

高知的靈魂美食

來到高知，必嚐的美食清單上絕不能少了炙烤鰹魚 (katsuo no tataki)。切成厚厚的大塊鰹魚肉片，以完美的火候炙烤外緣至三分熟，誘人滋味深植當地居民內心。縣內所有的餐廳都提供【炙烤鰹魚】這道美食，讓遊客親眼看到專業師傅炙烤鰹魚的豪邁過程，有些店也能提供遊客親自體驗炙烤的樂趣。



9 夜間時光

最道地的夜生活文化

高知縣是名副其實的「酒豪王國」。得天獨厚的地形及自然環境，孕育出各式各樣的美食美酒，以及自古傳承的宴客文化，也造就了現代高知獨特的夜生活文化。高知縣裏許多餐廳，包括居酒屋、咖啡廳、路邊攤等都營業到很晚。遊客們除了可以享受美食外，還能與帶有豪放性格的當地人打交道，也是旅途一大樂趣。

10

高知縣立牧野植物園

踏入日本最棒的植物園，盡情擁抱花間綠意

這裏是紀念日本植物分類學之父牧野富太郎博士豐功偉業的植物園。種植著牧野富太郎博士曾經經手過，約 3,000 種類以上的植物，點綴著四季風采。遊客們在與植物的邂逅中可以感受大自然的樂趣。



早在江戶時代起，高知縣民就非常喜歡鯉魚。每當宇佐港捕獲的鯉魚上岸時，會被立即送往高知街上。

炙烤鯉魚

日本吃鯉魚最多的縣民靈魂美食

據說，【炙烤鯉魚】是還沒有保存技術的時代，漁民在船上製作鯉魚料理的吃法，之後便廣於流傳市面上。正如同三分熟的牛排，用強火只在鯉魚表面稍微炙烤過，切片後佐上滿滿的蒜頭、紫蘇葉和蔥花等，一般會沾柚子柑橘醋醬一起吃。雖然這是享用炙烤鯉魚的標準吃法，但這幾年來，用鹽調味的炙烤鯉魚也越來越受歡迎。此外還有把鹽和柑橘醬混合的「鹽柑醬」等各種吃法。初夏捕獲的鯉魚肉質味道清淡甜美，而秋天洄游的鯉魚肉質香濃肥，一年四季都肉質鮮美。



海岸上的鯉魚竿和線釣魚
©RKC production

「土佐年度活動圖」(高知縣立圖書館藏)



高知的食

FOOD

KOCHI SPECIALTIES

高知縣是日本名列前茅的「酒豪王國」。這與它豐富的好食材與飲食文化有關。包括使用稻草豪邁燒烤的【炙烤鯉魚】等鯉魚料理、和牛【土佐褐毛牛】烤牛排、還有在網子上燒烤的【土佐小土雞JIRO】土雞肉，拌入柚子汁的田舍壽司等，道道都是高知令人垂涎的鄉村美食，杯杯都是香醇的美酒，等著您來品嚐。



炙烤鯉魚



© 高知縣

皿鉢料理

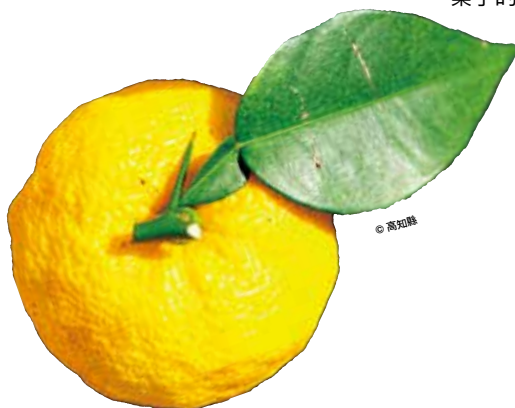
宴會上必不可少的美食拼盤

起源於江戶時代，一直流傳至今的傳統菜餚。這道菜就是把各種料理放在一個被稱為【皿鉢】的大盤子上作大拼盤。其中包括生魚片、壽司、燉菜、油炸食品等，擺盤精美而奢華，每個人都可以把自己喜歡的食物夾到小盤子裏享用。【皿鉢】是高知縣在婚喪喜慶和特別的日子裏不可或缺的鄉土料理。用於儀式場合和招待特殊的客人。是高知重要的飲食文化之一。

柚子

廚師摯愛的柑橘系水果

柚子是柚子柑橘醋醬、沙拉醬汁和飲品等各種加工品的原料。高知人特別喜歡香氣美妙的柚子醋，除了淋在魚上享用或拌入味噌、白蘿蔔泥之外，也在壽司、各種料理和洋菓子的製作上廣泛使用。



© 高知縣



可杯

大家邊唱著「BEROBERO 大神」之歌，轉起陀螺，當陀螺一停，陀螺指向的那個人就要被罰酒。受罰者用陀螺朝上的那面圖畫所指示的杯子來喝。其中天狗杯和火男杯的形狀構造讓您不喝完不能放下酒杯。

用土佐酒乾杯！

要舉辦一場令人滿意的請客宴，是絕對少不了美酒的。高知人以愛酒出名，縣內有18間釀酒廠，使用優質的水與米釀造出頂級清酒，風味各具特色。高知縣的日本酒是根據固有地名而取為「土佐酒」，大多走淡麗辛口路線，餘韻清爽，適合搭配當地美食。

高知的酒

© 高知縣



田舍壽司

山菜壽司

在高知縣內許多地方都有這道田舍壽司，帶給您視覺及味覺的震撼。材料有蒟蒻、竹筍、菇類之外，還有虎杖、茗荷、落葵等山產為主。柚子醋做成的醋飯是口味的關鍵，可說是高知縣特有的壽司料理。



高級奢華的海中瑰寶

金眼鯛

金眼鯛可說是高級魚的代表。室戶市以擁有西日本第一的漁獲量為傲。當天現捕現吃的鮮度拔群。不管是生魚片，或煮或烤或做成魚乾都好吃。最受歡迎的料理法是甜甜鹹鹹的照燒金眼鯛，以及將魚肉切成生魚片擺在飯上的金眼鯛丼。魚肉溫和細膩的風味，吸引各地老饕慕名而來。高知人通常會在丼飯吃到一半時淋上用金眼鯛熬製的高湯，品嚐另一種層次的風味。





鰻魚

清澈溪流孕育出的祝福

鰻魚在全球許多區域都屬於頻臨絕種的物種。然而，您依然能在高知的河川中找到它。其中以四萬十川產的天然鰻魚最受歡迎。雖說夏天是鰻魚的最佳賞味季節，但有人說晚秋到初冬的鰻魚更好吃。在潔淨水域養殖的鰻魚口味也有很好的風評。過去生長在流域的人們，就算不是漁夫也會捕獲鰻魚帶回家煮食，培養出當地人對於鰻魚深根柢固的口味記憶，不容半許退讓。因此高知縣的鰻魚專賣店，也會為滿足顧客的味蕾而努力不懈。



極為罕見的 夢幻和牛

「土佐褐毛牛」僅高知有飼育，且每年出貨量僅有約 500 頭，因此出了高知，就幾乎不可能品嚐到這種珍饈美味。據說土佐褐毛牛的鮮味和甜味是一般黑毛和牛的 2 至 4 倍之多，讓它在市場上享有極高的聲譽。而在鮮甜之餘，其風味仍保有令人驚喜的清爽，且後味甚佳。



JIRO 土佐小土雞

為追逐成 日本第一，經研發且引以為豪的土雞品種

為了能夠培育出日本第一名號土雞，高知縣經過反復努力開發研究，盡心培育出引以為豪的名牌土雞。肉質與雞蛋味道香濃皆具有好口碑，是日本最初的蛋肉兼用土雞。土佐小土雞 JIRO 除了自由放養之外，還餵養它們大量的牧草與蔬菜，它們所下的蛋雖然顆粒較小，但蛋黃含有豐富的營養，肉脂肪含量低，吃起來口感適中，作為肉類食物來看，價值極高且頗受好評。



高知市屋台街

Yatai Gyoza 續攤的好去處

日本人的餐敘目的，不單只是為了飽餐一頓，而是為了飲酒談心，因此餐後常會有稱之為二次會、三次會等的續攤文化，最後還有為整晚餐敘畫下句點的「收尾料理」(〆料理)。高知的屋台(街邊攤販)不僅是續攤的好選擇，名物「屋台餃子」也是高知獨有的收尾料理。越晚人聲越鼎沸，許多屋台皆有提供美味的煎餃，金黃酥脆的外皮、口感纖細美味的內餡，再搭一瓶酒品，絕對能為續攤畫下完美句點。

弘人市場

高知美食匯聚地 感受熱鬧聚會氛圍

日本在地商店街總是很早打烊，但位在高知市帶屋町商店街內的「弘人市場」卻是越晚越熱鬧，是想品嚐高知美食和體驗高知熱情氣氛的不二之選。弘人市場內約有 65 家店鋪進駐，可品嚐到高知縣東西南北美食，諸如高知縣靈魂美食「炙烤鰻魚」、夢幻和牛「土佐褐毛牛」等高知縣的鄉土料理、中華料理、洋食、甜點、輕食、熟食，伴手禮、特產應有盡有，還能品嚐到「高知 18 酒造的日本酒」。除了少數店家有自己的座位空間外，其餘多是如同美食廣場的共食區，找到空位後，便能開始探索高知天南地北的美食美酒。



高知夏天必吃清涼冰品

日本大正時代起一直受到高知人們喜愛的當地名產，味道樸素清淡。因使用脫脂奶粉取代牛乳，含乳量不到 3%，口感宛如冰沙般清爽，卻有著香醇奶味，健康。在路邊冰淇淋店遮陽傘下享用冰淇淋，正是高知夏天的代表風景。



冰淇淋

四萬十豬

體驗前所未有的好滋味

四萬十町是高知縣知名的畜產小鎮，而該地飼育的豬肉品牌名為「四萬十豬」。不同地區會以不同的飼料餵養豬隻，因而使豬肉產生各具特色的滋味。以栗子、麥和炸地瓜籤(一種當地小吃，將地瓜切成細條酥炸而成)餵養，會讓豬肉充滿鮮甜風味；而以當地種植的仁井田米做飼料，則能讓肉質柔軟多汁。四萬十豬最推薦的品嚐方式，是以甜鹹醬汁燉煮豬肉，擺在仁井田米的白飯上，做成丼飯享用。



高知的大自然

NATURE

日本西部最高峰石鎚山所綿延下來的崎嶇山地，眼前是一望無際的太平洋，高知縣除了擁有「日本最後一道清流」四萬十川之外，還有一條「奇蹟的清流」仁淀川等，都是日本數一數二的清明透徹的溪流，欣賞美麗的自然風光自不在話下。透過徒步旅行、溯溪、騎自行車等戶外活動活動，您將能體驗在都市生活中無法獲得的豐富自然體驗。



泛舟

吉野川被譽為日本最湍急的河流之一，從高知縣的大豐町～德島縣的大步危區，都有許多導遊駐守，為您提供冒險時的幫助。如果您想要較安穩舒適的泛舟，建議您選擇平緩的四萬十川和仁淀川。



製鹽

取壯闊太平洋的海水，邊透過日曬乾燥邊攪拌，製作出回甘、美味的日曬海鹽。在日曬海鹽體驗中，先學習透過海水採集海鹽的步驟，再經由攪拌作業的實作，用自己的眼睛確認海鹽的結晶過程。去除雜質之後裝滿小瓶子的海鹽，可以帶回家當紀念品。有些設施還能提供您鹽療美容體驗。



獨木舟 /SUP

您可以在日本水質最好的四萬十川、仁淀川、壯闊的太平洋邊體驗獨木舟與划船。由於水流平靜，大部分的時候您都可以悠悠的享受漂流樂趣。偶爾出現一個強勁的「激流」，也相當具有挑戰性。如果您想體驗與河川融為一體，我們絕對推薦您乘坐完全透明的水晶透明划艇。讓您體驗到絕對的清澈透明，情不自禁的想直接跳下去游泳的感覺。在廣闊的太平洋上，體會悠悠的清風拂過臉龐，蕩漾在溫柔的波浪中，心曠神怡就如同擁有整片海洋般的愜意。

健走

四國山地是健走的最佳去處，許多健走步道可從高知開車抵達。四國山脈綿延穿過本縣的北部，在重重山巒之中，會讓人忘記時間的流逝。提醒您，請做好充足的事前準備。



自行車

悠懶地踩著腳踏板，與鳥叫聲、許多不可錯過的風景和在地人生活邂逅。在高知縣各處都有出租自行車的服務。



高爾夫球

坐落在高知縣內的高爾夫球場約有 10 座。高知縣，屬於常年溫帶氣候，連綿山峰、翠綠草地、蔚藍大海，讓您在揮桿擊球之餘，也能盡情欣賞養眼美景！這個絕佳的混合體驗，包括具有挑戰性的高爾夫球場、美味的當地美食和豐富的文化體驗，它以太平洋的景色和郁郁蔥蔥的山谷創造了難忘的回憶，也造就全年都能享受擊球樂趣的絕佳地點。一些高爾夫球場也舉辦卡西歐世界公開賽，這是日本巡迴賽中最大的賽事之一。



柏島

潛入清澈晶瑩的珠寶盒世界

因有太平洋黑潮流經，使得柏島周圍的海域相對溫暖。從翡翠綠的色調開始，往島上逐漸變為燦爛藍的色調變換，可說是十分壯觀的美麗景色。有超過千種的魚類棲息在此，並有大規模的珊瑚礁在此生長。此處也是海岸垂釣及潛水等海上活動的熱門景點。島上的步調悠閒緩慢，是一處具有自然療癒效果的景點。

入野海岸

高知版天空之鏡

位在高知縣黑潮町的入野海岸，擁有綿延 4 公里長、寬幅達 200 公尺的廣闊沙灘，不僅被選為「日本海灘百選」之一，也是知名衝浪及賞月勝地。入野海岸周邊彙集了吃喝玩樂等元素，每年黃金週期間（5 月上旬）會舉辦「T 恤藝術展」，約 1,000 件 T 恤在沙灘上並列排開，隨風飄逸的景色堪稱奇觀。因其沙灘平緩，在海水褪去時刻，利用留有光澤的濕潤沙灘，可拍出如同南美洲玻利維亞烏尤尼鹽湖「天空之鏡」般的絕美景致。



四萬十川

日本最後的清流

四萬十川全長達 196 公里，是四國最長的大河，也被稱為「日本最後的清流」。在這裡，全年都可以見到四季的不同風景，按照大自然節拍生活的人們，以及他們與河流之間的共存關係。四萬十川流域一帶已被日本文化廳認為「重要文化景觀」。本地還有稱為「沉下橋」的大橋，其末設置欄杆，為水位升高時會自然淹沒橋面之設計，是當地另一景觀特色。遊客可搭乘傳統日式屋形船沿途欣賞四萬十川的美景。



四國喀斯特自然公園

邂逅 天空之路 的絕景

四國喀斯特位於海拔高度 1,400 公尺的高原上，東西兩端橫跨 25 公里，是日本三大喀斯特地形之一。公園內修復了綿延在森林地帶的步道，一部分步道鋪滿檜木碎片，為遊客提供舒適的環境與治癒效果。公園不但具備可遠觀八方的景色，夜間也能觀賞星空。在適當的地形及氣候條件配合下，即有機會看到廣闊的夢幻全景在眼前展開。最推薦的觀賞時機為 11 月至 12 月的清晨。

PRISTINE BOUNDLESS NATURE!

仁淀川

仁淀藍

奇蹟般清澈的河水「仁淀川」連年被日本政府認定擁有全日本第一的水質。全長 124 公里的溪流，由於周遭環境、太陽照射位置的差異以及季節變化等各種因素，得以見到各種「天然色彩」展現的風情。近幾年，這條河的美逐漸廣泛流傳開來，其神秘藍色美景被人稱為仁淀藍。最適合觀賞仁淀藍的地點為中津溪谷、安居溪谷、笑淵等地，亦可搭乘沿仁淀川順流而下的傳統日式屋形船沿途欣賞美景。



室戶岬

自然和心靈的禮讚

火山活動、風力和海水冲刷的交互作用，刻劃出讓室戶岬榮獲世界地質公園認證的獨特景觀。走在海岸步道上，可觀察到激烈且仍在持續的地殼運動造就的岩層樣貌，並欣賞茂盛的亞熱帶植物。這處海角突出於太平洋之上，因此在這裡既能看見日出，也能欣賞夕陽美景；這樣的景點在日本也不多见。



吉野川

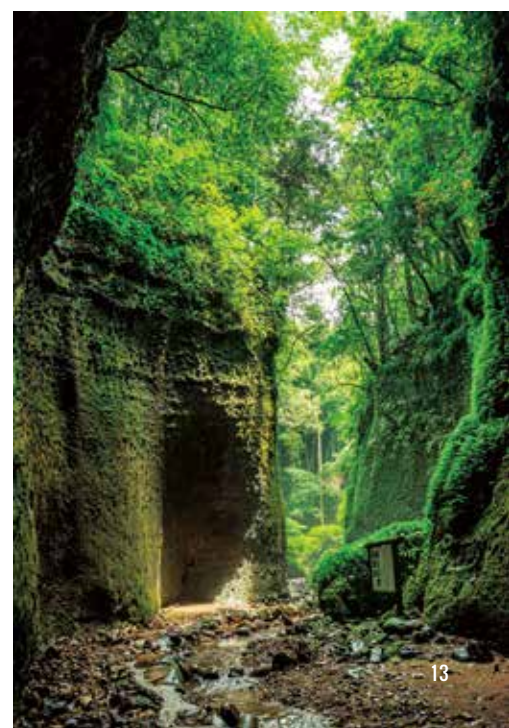
日本最洶湧的河流之一

吉野川是從高知流入德島的一級河川。同時也是四國最大的河流，全長 194 公里。流域面積約 3,750 平方公里，佔了四國約 20% 的總面積！這條發源於高知的清流，長年來沖刷出絕壁高聳的溪谷，以及河畔的奇奇怪岩等特殊景緻。作為承載著人、物、文化的「大動脈」歷史悠久，像母親一樣能包容任何東西。

伊尾木洞

綠意盎然的蕨類秘境

「伊尾木洞」是 300 萬年前地層隆起後，受波浪侵蝕所形成的洞穴，時至今日還能發現貝類化石的蹤跡。穿過洞穴後，映入眼簾的是長滿蕨類植物的綠色世界，飄蕩著令人屏息的神秘氛圍。伊尾木洞擁有超過 40 種蕨類，加上多種蕨類生長在一處實屬罕見，故又被指定為國家天然紀念物。在林間傾瀉的隙光中，這座綠色秘境豐盈了訪客的視覺與心靈。



CULTURE

高知縣是日本下雨最多的地方之一，同時也多晴。因此，這樣的氣候孕育出日本第一的森林覆蓋率，利用這些森林，讓高知縣自古以來就是木材的採伐地。直到現代，這些木材被利用在各項建築中，尤其以被使用在世界著名的日本建築家・隈研吾的作品建築中最為著名。此外，結合了高知縣、德島縣、愛媛縣、香川縣，八十八座寺廟的四國巡禮朝聖之旅，從古至今，這片土地就是一個能夠包容外來朝聖者，親切隨和民風的地方。每週日舉辦的星期天集市，還有來自世界各地參加的【YOSAKOI 祭典】的隊伍，都能感受到這是一個民風開放的好地方

高知的文化



遍路

四國 88 寺朝聖之旅



⑩竹林寺



⑪岩本寺



⑫金剛福寺

四國巡禮是指大約 1,200 年前，弘法大師（空海）修行時，踏遍四國四縣，八十八個靈場（寺廟）的朝聖之旅。整個行程超過 1,400km 公里，據說完成所有的朝聖旅程，就能實現自己的願望，以及實現對親人的追思。位於高知縣的是從二十四號～三十九號靈場（寺廟）之間的十六座靈場（寺廟）。這一段因為路途特別崎嶇而被稱之為【修行道場】。2015 年這一段路更首次被日本文化廳登記為「日本遺產」文化遺產名冊中。朝聖者就如同弘法大師當年頭戴斗笠，身穿白袍，手持金剛杖的裝扮。每經過一座靈場（寺廟），朝聖者都要到請求廟方在自己的【納經帳】上蓋印，留下自己到訪的記憶，然後繼續前往下一個目的地。當地人習慣為朝聖者提供飲水與食物，這也是四國巡禮獨有的特別體驗。

高知縣巡禮寺院名單

—— 徒步巡禮路線 ——
24 八十八寺院



納經帳



雲之上圖書館

隈研吾設計建築

融合橋原町歷史文化與自然的建築設計

隈研吾從這座小鎮的歷史和自然環境當中獲得設計靈感，將日本杉木、茅草和傳統木匠工藝等元素融入建築當中，藉此體現地方特色。這些建築不僅具備現代的設計感，同時也保有傳統的日本風格，完美契合周遭的山林景色，以及友善行人的街道設計。



町之驛站 橋原



雲之上藝廊



高知的祭典

每到接近夏天的時候，高知人就開始熱血沸騰期待「夜來祭」的到來。1954 年，一開始是為了在經濟發展停滯的時代鼓舞當地居民所設立的祭典。時至今日，每年 8 月 9 日到 12 日之間在高知市舉行的夜來祭，有高達縣內外約 2 萬名舞者參加。在市內 16 處的演舞場、競演場巡迴演出，街上也被祭典的熱情所包圍。甚至到有人因為迷上夜來祭而「夜來移居」到高知。如此充滿活力的祭典魅力從高知推廣到全日本，至今已有 200 處以上舉辦相關的舞蹈祭典及活動。



夜來祭

星期天集市



來見識日本最長的街頭市集吧！

攤販販售的多為自己親手種植或製作的商品，因此攤主們對商品頗具信心。來逛市集前記得留點肚子，因為琳瑯滿目的各式飲食攤位販售的食物與香氣，可是一場視覺與味覺的饗宴。市集每週販售的產品各有不同，但初次來到高知的遊客，一定要嘗試看看人氣超高的「地瓜天婦羅」(imoten)、田舍壽司 (inaka-sushi)，以及用高知產的柚子、嬌小甜美的「水果番茄」製作的飲料和甜點。不管您的年紀和口味喜好為何，一定能在這裡邂逅新的飲食體驗，因此一定要留個週日早上來這裡逛逛喔。

高知縣立牧野植物園

高知縣名建築

高知縣立牧野植物園位於高知縣中部的五台山上，園內有 3,000 多種植物，四季景色宜人。牧野富太郎紀念館是一座以人與自然和諧為主題的建築，展示了這位博士的成就。這座建築反映了植物的有機力量和博士對植物的熱情，是高知的代表性建築之一。以不破壞自然與人類共生型態的「永續性」為主軸，依據其地理位置利用先端電腦分析技術及土佐傳統技法，在構造、設備上下足了功夫。



© 高知縣立牧野植物園



© 高知縣立牧野植物園

高品質獲得世界認可

土佐（高知的舊稱）品牌的高知縣高品質手工「和紙」具有千年以上的歷史。在仁淀川流經的伊野町製作厚度只有 0.03 公釐的「土佐典具帖紙」，是世界上最薄的手工抄紙。在「土佐和紙工藝村 QRAUD」和「伊野町紙的博物館」，可以體驗抄紙過程。

土佐和紙



伊野町紙的博物館

有趣的老火車!!

土佐電交通 路面電車

就是路線涵蓋著自 JR 高知站啟程到郊外的路面電車。以高知的有名景點「播磨屋橋」為據點，向東南西北延伸線路出去，總延長度 25.3km 為日本第一。並有著仍在行駛中之日本最古老車輛的歷史和記錄為傲。全國範圍內日漸減少的路面電車，在今天仍舊於高知內日常生活中以不可或缺的重要交通手段活躍著。



觀光列車 志國土佐 時代黎明物語



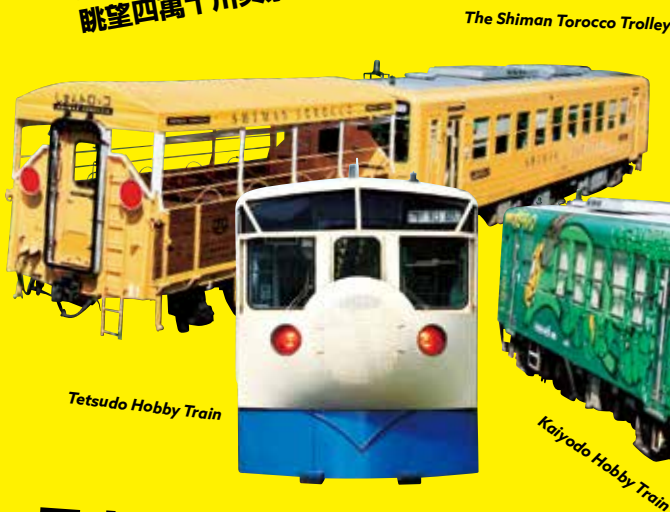
行駛於 JR 高知站到 JR 窪川站之間，以兩輛編成的觀光列車。一號車「KUROFUNE」的形象是來自於拓展出日本文化的英雄「坂本龍馬」所見的蒸氣船。二號車「SORAFUNE」的形象則是各種科幻小說中所描寫的宇宙飛船。在此除了能品嚐高知的山珍海味和當地美酒外，還能在這趟特別的列車之旅隨途中享受高知流的「迎客款待」。



到高知縣旅遊，能乘坐各種有趣的老火車。例如可以享用美食的觀光列車、擁有 100 年以上歷史的路面電車、眺望四萬十川美景緩慢行駛的列車等，都是非常有趣的體驗。

土讚線麵包超人列車

「土讚線麵包超人列車」是一輛行駛於連接著岡山縣岡山站和高知縣高知站之間的土讚線上的一輛電車。這輛電車是以相當受小朋友們歡迎的國民級動畫「麵包超人」為主題做裝飾，車身不用說，就連天花板上也都畫滿了麵包超人和其他角色們的插圖。



The Shiman Torocco Trolley

Tetsudo Hobby Train

Kaiyodo Hobby Train

予土線三兄弟觀光列車

連接高知縣西部與愛媛縣南部的予土線三觀光列車。在高知縣一側可以眺望四萬十川的美景。被暱稱為【予土線三兄弟】3 列車，長男【四萬小火車】由兩節車廂編制而成，其中有一節為了要讓新鮮的空氣流通，兩側都沒有牆壁和窗戶。次男【海洋堂 Hobby Train 小火車】是四國旅客鐵道公司與模型製作公司海洋堂一起合作以【河童世界】為概念而設計的列車。三男【鐵道 Hobby Train 小火車】則以第一代新幹線的列車車廂為藍本。



後免・奈半利線

土佐黑潮鐵路所經營的「後免・奈半利線」，是位於高知縣東部的南門市到奈半利站之間的長 42.7km，連接著共 20 座車站的南門市到奈半利站之間的高架橋路線，最大的魅力在於能夠從車窗外觀賞到廣大的海洋美景。



©Takashi Yanase ©Takashi Yanase/Froebel-kan.TMS,NTV

高知縣博物館指南

高知縣有各式各樣的美術館、博物館、水族館、庭園、圖書館。在這裏，可以體驗到世界的藝術、高知的歷史與文化！

1 北川村「莫內庭園」馬摩丹

印象派名畫泰斗——克勞德·莫內，曾於「吉維尼庭園」孕育出無數名畫。位於北川村的「莫內庭園」馬摩丹正重現了這座庭園的風貌。園內設有不僅種植了多達 7 萬株花草植物，還自生著 8 種瀕臨滅絕危機的濕生植物。四季更迭均充滿別緻風情，舉凡鬱金香等花卉、薔薇拱門、珍貴的藍色睡蓮、乃至色彩繽紛的睡蓮等等，俯拾皆是莫內筆下之景。花卉的開花習性與花期各異，建議行前事先調查較為保險。

2 高知縣立高知城歷史博物館

館內的歷史資料及藝術展品高達 67,000 件，可協助遊客深入了解本地的過往變遷。館內提供支援平板電腦或手機的多國語音導覽（英文、中文、韓文和泰文），可讓遊客在欣賞古代文獻、武士盔甲，古畫和手工藝品等展品的同時，掌握它們背後的歷史意義。如需稍作歇息，可在館內咖啡廳享用飲料，眺望高知城的美景。

5 高知縣立足摺海洋館 SATOUMI

以【整個龍串地區為一個自然的大型博物館】為概念設計而成。除了真實複製足摺地區的生態環境來作展示外，眼前寬闊的龍串海灣的自然美景與海洋活動互相連接，是日本第一個以此概念建造成的海洋館。館內設有 70 座水槽展示著約 350 種、1 萬 5 千隻生物。其中備受矚目的「龍串灣大水槽」容量高達 430 公噸，可以欣賞到高知縣的天然紀念物「十字牡丹珊瑚群體」、90 幾種造礁珊瑚、以及豐富多樣的熱帶魚。

6 高知縣立美術館

在高知縣立美術館 您可欣賞到 1,200 件以上的夏卡爾作品，包括油畫、用色鮮豔的版畫等。除了夏卡爾之外，館內還收藏了將近 440 位來自世界各地的和日本國內藝術家的作品，總數超過 41,000 件，讓參觀者能夠接觸各種藝術風格的創意結晶。參觀展示室需要門票，但美術館本身開放免費入場，遊客可以在咖啡廳享受恬靜時刻，到紀念品商店裡逛上一圈，或者在水與綠意的環繞之下，欣賞以高知傳統技術打造的建築。

3 足摺海底館

足摺海底館坐落於足摺宇和海國立公園內，建築風格復古，紅白相間外觀帶著幾分逗趣，四周則有自然綠意及龍串海岸的奇岩絕景相伴。該館建於 1972 年，是日本碩果僅存的幾座海中展望塔之一。展望塔的構造為海面上高 10 公尺並附有展望台，海面下下探 7 公尺，有 16 面直徑 60 公分的窗口。在海面上可瞭望優美海景，走入塔內則能以潛水員視角窺探海中生物。

7 高知縣立坂本龍馬紀念館

坂本龍馬出生於高知縣，他在歷史上扮演了極為關鍵的推手角色，使日本長達 250 年的封建時代於 1868 年正式告終，踏上現代化的道路。博物館內擁有全世界最為齊全的坂本龍馬書信手稿館藏，內容包含推翻幕府的相關計畫。在此不僅能了解龍馬的事蹟，更可深入理解為何 1868 年幕府政權垮台會是日本歷史上舉足輕重的轉捩點。此外，從屋頂上可以欣賞到天水相連的太平洋美景。建築物獨特的玻璃設計，也是本館一大亮點。

4 高知縣立野市動物公園

佔地 19.9 公頃 園內分成共五大區域，棲息著可愛的小貓熊、長頸鹿，在約 10 公尺高的高塔上展露臂力擺盪的「長臂猿」及珍稀有如化石斑紋風不動的明星動物「鯨頭鶴」等約 100 種類共 1,100 隻動物。主打貼近自然環境的野市動物公園，曾在 2019、2020 連續兩年獲世界最大旅遊口碑網「TripAdvisor」選為「日本動物園評選第一名」，以減少圍籬及柵欄打造接近原始之自然棲息地，能看見動物們最悠閒、真實的樣貌。

8 柳瀨嵩紀念館 麵包超人博物館 & 詩歌與童話繪本館

建立於創作出麵包超人的作者柳瀨嵩的故鄉，是一座從小孩到大人都能享受樂趣的美術館。四樓的藝廊展示著作者柳瀨嵩繪製的麵包超人大型生動畫與繪本原稿等。地下室的麵包超人世界，以模型重現麵包超人與夥伴們的日常生活場景。併設的詩歌與童話繪本館，展示著由柳瀨嵩擔任總編輯的雜誌「詩歌與童話」的封面原稿，以及柳瀨創作的其他非麵包超人作品。

前往高知的交通方式



飛機

東京

羽田機場

約 1 小時 20 分鐘

成田機場

約 1 小時 30 分鐘

大阪

伊丹機場

約 45 分鐘

名古屋 (愛知縣)

名古屋機場

約 1 小時

中部國際機場

約 55 分鐘

福岡

福岡機場

約 1 小時

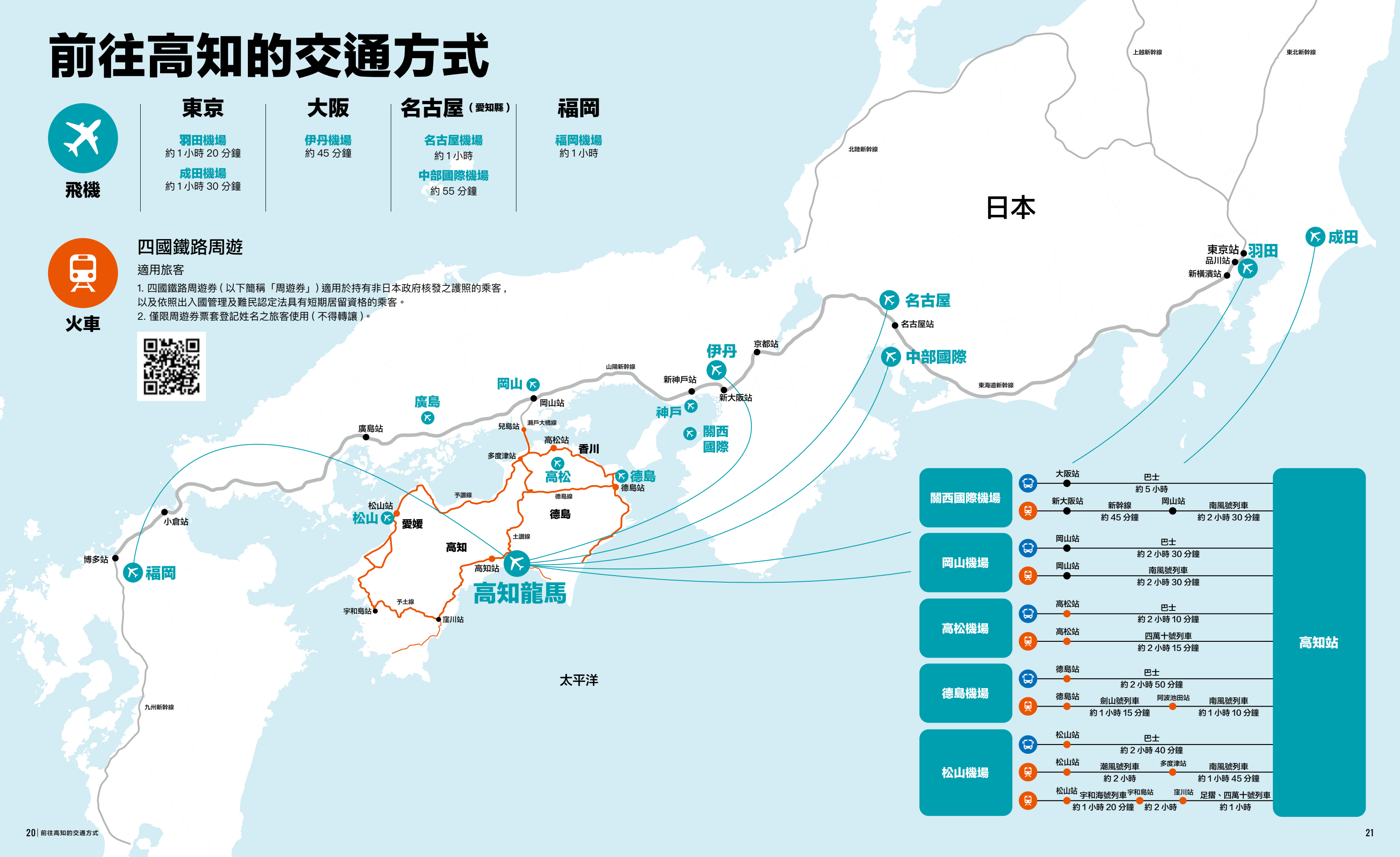


火車

四國鐵路周遊

適用旅客

1. 四國鐵路周遊券 (以下簡稱「周遊券」) 適用於持有非日本政府核發之護照的乘客, 以及依照出入國管理及難民認定法具有短期居留資格的乘客。
2. 僅限周遊券票套登記姓名之旅客使用 (不得轉讓)。



關西國際機場

大阪站	巴士	約 5 小時
新大阪站	新幹線	約 45 分鐘
岡山站	南風號列車	約 2 小時 30 分鐘

岡山機場

岡山站	巴士	約 2 小時 30 分鐘
岡山站	南風號列車	約 2 小時 30 分鐘

高松機場

高松站	巴士	約 2 小時 10 分鐘
高松站	四萬十號列車	約 2 小時 15 分鐘

德島機場

德島站	巴士	約 2 小時 50 分鐘
德島站	劍山號列車	約 1 小時 15 分鐘
阿波池田站	南風號列車	約 1 小時 10 分鐘

松山機場

松山站	巴士	約 2 小時 40 分鐘
松山站	潮風號列車	約 2 小時
松山站	宇和海號列車	約 1 小時 20 分鐘
多度津站	南風號列車	約 1 小時 45 分鐘
宇和島站	足摺、四萬十號列車	約 2 小時
窪川站		約 1 小時

高知站

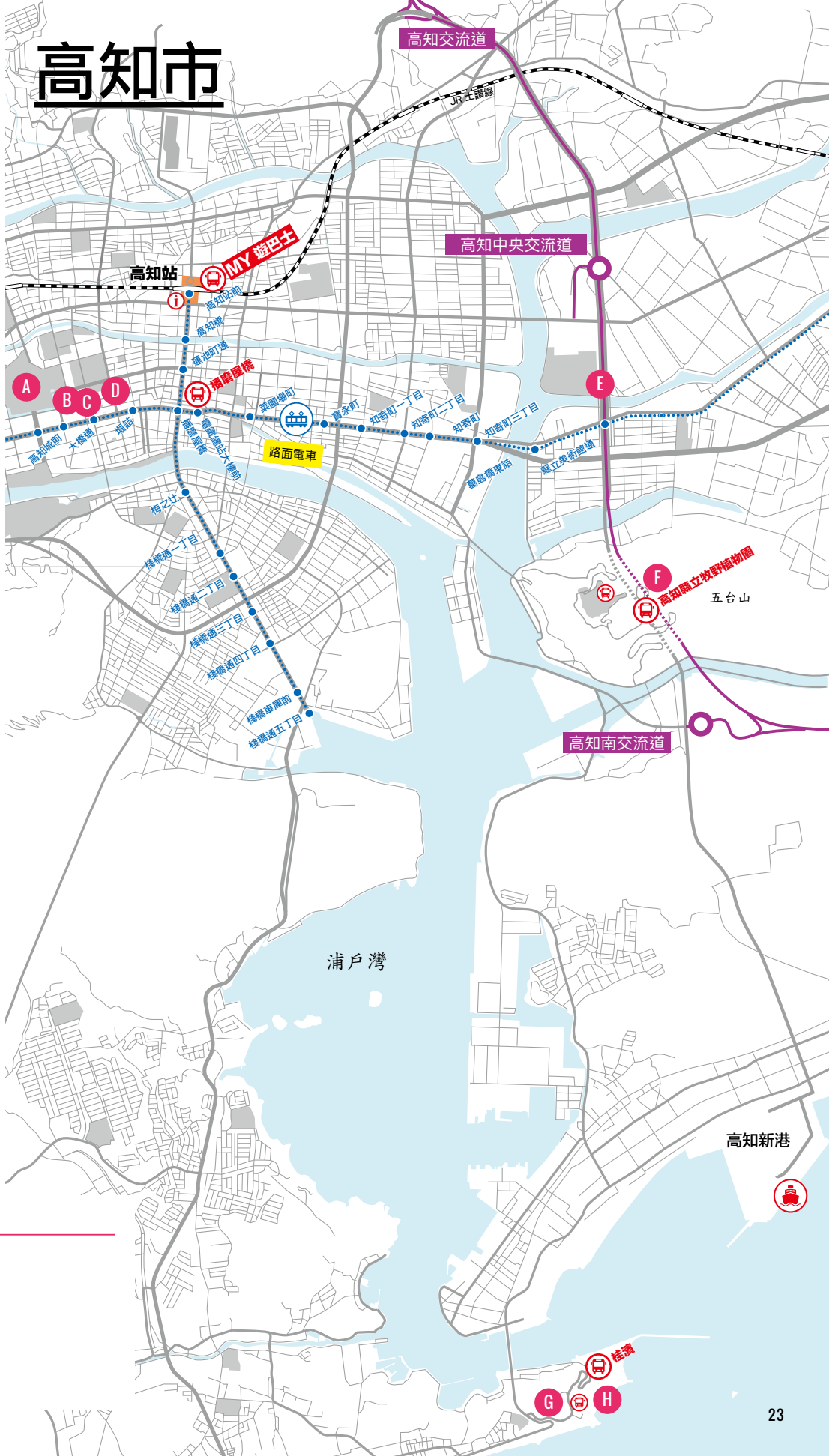
地圖

高知縣

- JR線
- 土佐黑潮鐵道
- 高速公路
- 國道



高知市





WEB

Facebook



Instagram



VISITKOCHI.JAPAN

VISITKOCHI

The blessings of nature

Kochi Visitors & Convention Association

2025.3

