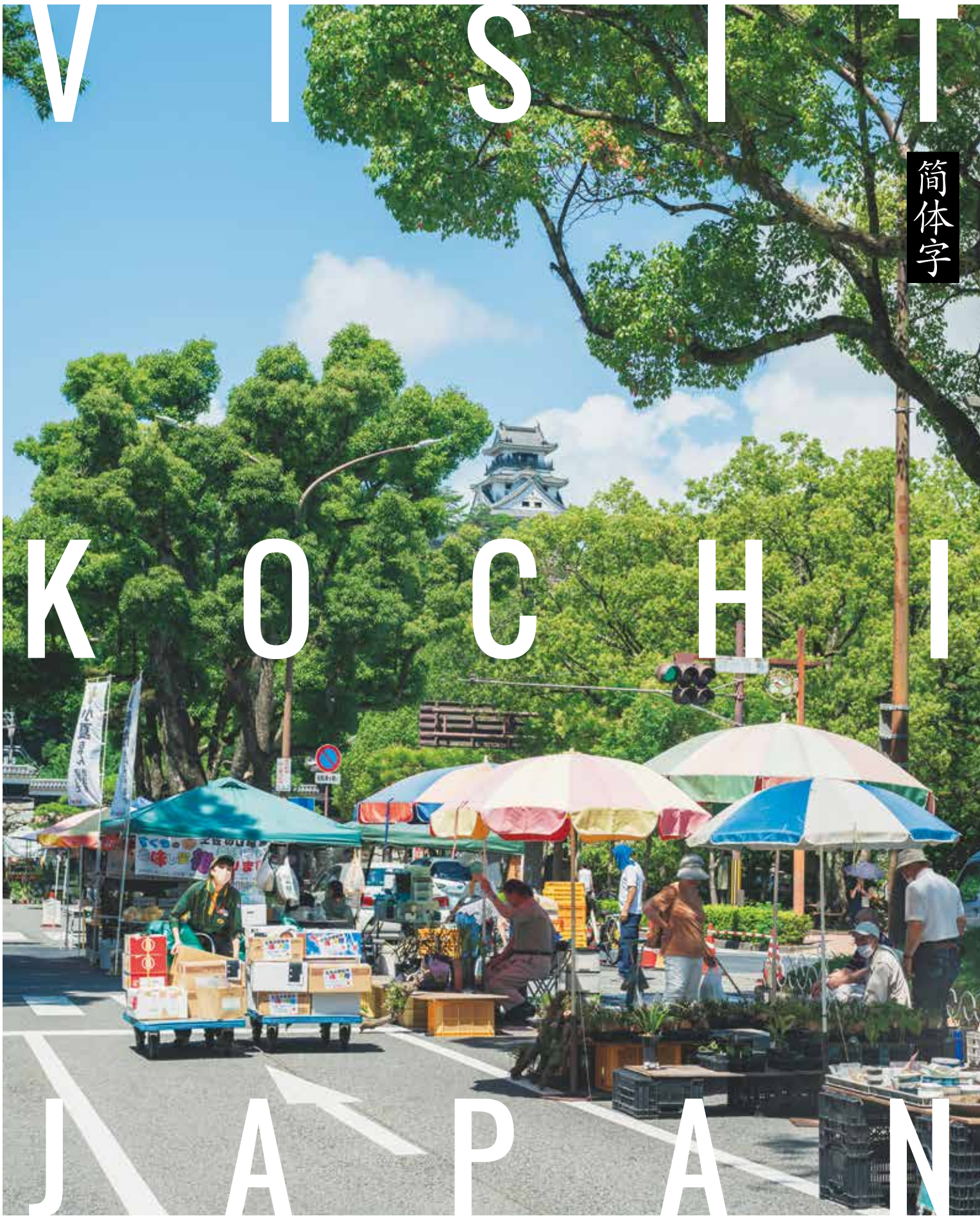


V I S I T

简体字

K O C H I

J A P A N



醉美高知！

欢迎光临 拥有美食、自然和 深厚历史底蕴的 高知县！

高知县面临太平洋，其形状宛若伸开的双臂，热情迎接着到访的游客。这里有山川、河流、大海和都市生活的乐趣……可以称得上是日本最奢华的地方！！

丰富的美食文化、壮丽的自然美景还有深远的历史，都是畅游高知县时不可或缺的体验！

- 04 畅游高知必做的十件事
- 06 美食 - 高知县特产
- 10 自然风光
- 14 当地特色文化
- 18 有趣的老火车！
- 19 高知县博物馆指南
- 20 前往高知的交通信息
- 22 地图



1 高知城

拥有 400 年历史的高知城和樱花烂漫的庭园

高知城建于 17 世纪初，是日本唯一一座至今仍完整保存“天守”和“本丸”的城堡。高知城是日本现存的十二天守之一，尽管经历了数百年的战争和自然灾害，仍然保存完好，并被指定为国家重要文化遗产。

2 星期天集市

日本最长的街头市场

星期天集市自江户时代以来已经延续了 300 多年，从高知城脚下的追手门开始，绵延 1.3 公里，是日本罕见的大型街头市场。这里大约有 300 多个摊位，除了销售当地种植的蔬菜、水果、花卉等，还有高知特有的美食如“红薯天妇罗”和“中日荞麦面”等美味小吃，也销售各种刀具等的工艺品，种类繁多。市场每周日从清晨营业到傍晚，吸引大量的当地居民和游客前来，热闹非凡。



3 四万十川

日本保存最完好的秘境

源自深山，汇流入海，河水清澈无比的四万十川不仅是体验原始自然风光的绝佳去处，更对四万十地区的传统和饮食文化有着举足轻重的影响。您可以骑自行车、划独木舟、拍摄沿途风景照片、品尝当地美食，用各种各样的方式，探索这一神秘的宝地。



4 桂滨

高知必访风景名胜

桂滨海滩是高知县最著名的旅游景点之一。桂滨位于高知市浦户湾口，是一个拱形海滩，形似一弯美丽的新月，游客可以在这里一览壮丽的太平洋景色。这里自古以来就以赏月圣地而闻名，据说也是幕末志士“坂本龙马”的钟爱之地。



5 遍路

四国八十八所巡礼

四国八十八所巡礼传统上被称为“遍路”，指的是大约 1200 年前空海曾经修行过的四国八十八所灵场的路线。空海是真言宗的初代祖师，并在佛教圣地高野山建立了真言宗的本堂“金刚峰寺”。遍路行程路线经由四国的四个县，环绕整个四国，全长超过 1,400 公里。据说完成这段旅程后，就能摆脱世间的烦恼。对许多人来说，巡礼不仅仅是一次徒步旅行，更是一场心灵之旅。

日本奇迹的清流，以高透明的水质而闻名

从日本西部最高峰石锤山流入太平洋，被誉为日本最美丽的河流之一。河面呈现耀眼的梦幻般的钴蓝色，被人们亲切地称为“仁淀蓝”。这里的水晶透明划艇和 SUP 立式浆板等水上活动，深受欢迎。

6 仁淀川



畅游高知必做的十件事



7

隈研吾设计的建筑，坐落于云之上小镇的有机建筑

隈研吾是日本著名建筑师之一，也是 2020 年东京奥运会主会场的设计者。隈研吾先生在山间小镇“桧原町”创造了许多设计杰作。他的多个建筑作品都集中在这个小镇上，这在日本也是绝无仅有的。整个小镇构成一个大型的建筑博物馆，供游客欣赏。

8 炙烤鲑鱼

高知的美食及灵魂食物

炙烤鲑鱼是来高知必尝的美食。将厚厚的鲑鱼块切分开来，烤至外焦里嫩，这种让人食欲大开的美味深深扎根于当地人的心中。县内各地的餐馆都供应炙烤鲑鱼这道美食，有些餐厅可以看到厨师现场烤鱼的过程，还有一些餐厅可以自己体验烤鲑鱼的乐趣。



9 夜晚的时光

地道的夜生活文化

高知县是名副其实的“酒豪王国”。得天独厚的地形和自然环境，孕育了各种美味的食物和酒类，以及代代相传的宴会文化，形成了现代高知独特的夜生活文化。县内有许多居酒屋、咖啡馆、小吃摊等餐饮店，营业到深夜。游客们除了美食美酒，还可以体验与开放、豪爽的当地人的交流，这也是享受旅途生活的另一种方式。

10 高知县立牧野植物园

踏入日本首屈一指的植物园，尽情拥抱绿意繁花

这是为了表彰日本植物分类学之父牧野富太郎博士的丰功伟业而建造的植物园。园内种植了牧野富太郎博士曾经经手过的约 3,000 多种植物，四季皆有美景，让游客们在与植物的邂逅中感受大自然的美好。



从江户时代起，鲣鱼就一直深受高知人的喜爱。刚在宇佐港上岸的鲣鱼，会被迅速运送到高知的大街小巷。

炙烤鲣鱼

《土佐年度节庆活动图》(高知县立图书馆藏)



高知食品

F O O D

KOCHI SPECIALTIES

高知县是日本著名的“酒豪”县。

这要归功于其丰富的美食文化，包括用稻草豪迈烤制的“炙烤鲣鱼”等鱼类菜肴、和牛“土佐褐毛牛”烤牛排、还有用铁丝网烤制出的“土佐鸡 JIRO”烤肉、以及用柚子汁调味的田舍寿司等美味料理，都是高知不可或缺的美食。欢迎各位前来品尝美酒佳肴，感受无尽的美味与欢乐！



炙烤鲣鱼



皿钵料理

宴会上必不可少的拼盘菜肴

皿钵料理是一种源自江户时代的传统菜肴，并一直流传至今。“皿钵”意为“大盘子”，即在一个大盘子中，精美豪华地摆放各种美食，如生鱼片、寿司、焗菜、炸菜以及其他山珍海味。每个人都可以从大盘子中挑选自己喜欢的食物，盛到自己的小盘子里享用。皿钵料理体现了高知的“宴会”文化。无论是红白喜事还是其他特殊的场合，都少不了用这道菜来招待客人。

柚子



© 高知县



可杯

一种独特的饮酒游戏。每个人一边唱着“Bello Bello 大神”歌，一边转动陀螺。当陀螺停止时，轴心所指向的人就需要喝酒。饮酒时，饮酒者必须将图中所示杯子朝上饮用。天狗杯和火男杯形状特殊，让人在喝完酒之前无法将杯子放下。

厨师最喜欢的柑橘类水果

柚子常被用于各种加工产品的原料，如柚子醋酱、沙拉酱和饮料。其中，芳香的柚子醋尤其受到高知居民的喜爱。柚子醋不仅可以用来浇在鱼上，还可以与味噌和萝卜泥混合使用，增加菜肴的风味。柚子用途广泛，除了用于寿司和各种日式菜肴外，它还被应用于西式糕点和其他美食中。

山菜寿司

田舍寿司在高知县各地都能品尝到，以其独特的外观和味道令人惊艳。这种寿司的食材主要来自山区，包括魔芋、竹笋和蘑菇，以及日本虎杖、阳荷和荞麦。柚子醋调制的醋饭为寿司增添了清新的香气和酸甜的口感，是高知县特有的寿司料理。



田舍寿司



金眼鲷

海洋中最奢华的珍宝

金眼鲷是名贵鱼类的典型代表。室户市拥有西日本最大的金眼鲷捕捞量，当天捕获当天食用，确保了极高的新鲜度。金眼鲷有多种吃法，生鱼片、水煮、烧烤或晒成鱼干，都能展现出其独特的美味。其中，最受欢迎的菜肴是油亮香甜的照烧金眼鲷和金眼鲷生鱼片盖饭。金眼鲷肉质细腻温和，味道甜美，吸引着世界各地的美食家。高知县的人们还有一个独特的享用方式，就是在吃到一半时添加用金眼鱼熬制的高汤，品尝更鲜美浓郁的美味。



用土佐酒干杯!

要想让宴会令人满意，好酒必不可少。高知县的人们以喜爱清酒而闻名，县内有 18 家酿酒厂，使用优质的水和大米酿造出独特风味的清酒，反映出当地丰富的酿酒传统。高知县的清酒被称为“土佐清酒”，以该地区的旧名命名。这些清酒与当地特色美食搭配，有着淡淡的辛辣味和清爽的回味，完美地衬托出菜肴的风味。

高知清酒



© 高知县



在海滩上用单竿钓鲣鱼时的场景 © RKC 制作

© 高知县



鳗鱼

来自清澈溪流的馈赠

鳗鱼在世界许多地方都被列为濒危物种，但在高知的河流中仍然可以找到这种美味的鱼类。其中，四万十川的天然鳗鱼最为珍贵和受欢迎。虽然夏季是享用鳗鱼的时令季节，但也有人认为秋末冬初的鳗鱼更加鲜美。此外，在清水中养殖的鳗鱼因其味道鲜美而备受推崇。

过去，生活在河水流域的居民即使不是渔民，也会捕捉鳗鱼带回家食用。因此，当地人对鳗鱼的味道非常挑剔。高知县内的鳗鱼店不断精益求精，力求为顾客提供最佳的美味体验。



土佐褐毛牛

稀世珍品的“梦幻和牛”

土佐褐毛牛拥有褐色皮毛，只在高知县饲养，每年仅有约500头左右出栏，由于其极其稀有，在高知县以外几乎无法品尝到。据说土佐褐毛牛的鲜味和甜味是普通黑毛和牛的2到4倍，因此市场上备受青睐。除了鲜甜之外，它还会留下令人惊喜的清香味和非常出色的回味，成为美食爱好者追逐的珍品。



JIRO 土佐鸡

以日本第一为目标而研发的自信产品

土佐鸡 JIRO 是高知县引以为傲的牌地鸡。为了生产日本最优质鸡肉，高知县倾力研发出了这一品牌。它是日本首款蛋肉兼用型鸡种，既提供美味的鸡肉，又产出风味浓郁的鸡蛋。土佐鸡 JIRO 采用散养方式饲养，饲料中含有丰富的青草、蔬菜和其他绿色植物。因此产下的蛋虽然体积较小，但其蛋黄营养丰富。土佐鸡 JIRO 的肉脂肪含量低，吃起来嚼劲适中，以其独特的风味备受推崇。

高知市屋台街

余兴节目的最佳场所

日本人的聚会不仅仅是享受美食，更是在酒桌上相互倾诉的机会。因此，在聚会结束后往往会举行第二次或第三次聚会，最后再以“收尾”菜肴画上圆满的句号。高知市的屋台（路边摊）不仅是进行二次会的理想场所，而且是品尝高知独特的“收尾”菜——著名的“屋台饺子”之地。随着夜幕降临，这里变得越发热闹，许多摊位纷纷提供美味的煎饺。金黄酥脆的外皮和细腻可口的内馅是上好的下酒菜，令人回味无穷，这是结束余兴派对的绝佳方式。



弘人市场

高知美食汇聚一堂，营造热闹的聚会氛围

日本当地的商业街一般关门较早，但位于高知市带屋町商业街的弘人市场却是越到晚上越热闹。如果您想品尝高知的美食，感受高知人的热情，这里是唯一的去处。

弘人市场约有65家店铺进驻，在这里可以品尝到高知县的各种美食。比如高知的灵魂美食“炙烤鳗鱼”、梦幻和牛“土佐褐毛牛”、摊位上的精品小吃“安兵卫饺子”等各种美食、纪念品和特产，应有尽有。此外，您还可以品尝到来自“高知18家清酒酿造厂的清酒”。虽然有几家店铺设有座位，但大部分都是像美食广场一样的公共饮食区，所以找个空位坐下来，然后去探索高知的各种美食美酒吧。



四万十猪肉

带来前所未有的美味体验

四万十町是高知县著名的畜牧业城镇之一，这里的猪肉以“四万十猪肉”为品牌名称。不同地区所采用的饲料不同，因此四万十猪肉的味道也各具特色。有些猪肉是以栗子、小麦和炸地瓜条（一种用红薯切丝并油炸而成的当地特色小吃）为食，使猪肉味道新鲜香甜；而有些则是采用当地出产的仁井田米作为饲料，使得肉质更细嫩，口感更鲜美多汁。以甜咸酱汁炖煮，并搭配当地的仁井田米饭，是品尝四万十猪肉的最佳方式。



冰淇淋

高知必尝的清爽冰淇淋

自大正时代起，这种当地美食就深受高知人的喜爱。其特点是简单、清淡、爽口。由于使用的是脱脂奶粉而不是牛奶，其牛奶含量不到3%，因此口感像冰沙一样清爽，但却带有淡淡的奶香，健康美味。在路边冰淇淋店的遮阳伞下享用冰淇淋，是典型的高知夏日景象。



高知的自然风光

NATURE

以西日本最高峰石锤山为首，四国山脉绵延起伏，太平洋壮阔的景致一览无余。这里拥有“日本最后的清流”四万十川和“奇迹的清流”仁淀川等一流的清澈河流，以及其他令人叹为观止的自然美景。徒步旅行、漂流和骑自行车等各种活动都能让您亲身体会到这片自然之美，带您远离城市喧嚣，感受大自然的独特魅力。



徒步旅行

从高知乘车可到达四国山脉，那里是徒步旅行的绝佳去处，位于县北部的四国山脉连绵不断，让人仿佛忘记了时间的流逝。在登山之前，请务必做好充分的准备。

漂流

吉野川被誉为日本最湍急的河流之一，从高知县的大丰町一直延伸到德岛县的大步危。这里有许多专业向导可为您的探险提供帮助。如果您更喜欢柔和的漂流体验，我们建议您选择水流较为平缓的四万十川和仁淀川。



骑自行车

悠闲地骑自行车漫游，您可以聆听鸟儿的歌声，欣赏不可错过的美景，以及体验当地人的生活方式。整个高知县都提供自行车租赁服务。

晒制海盐

太平洋的海水经过日晒和搅拌，便制成了清甜可口的晒盐。在晒盐体验中，您将首先了解从海水中提取盐的步骤，然后进行搅拌，并观察盐结晶化的过程。去除杂质后，可将盐装在小罐子里，作为纪念品带回家。在一些体验设施，您还能体验使用海盐进行美容护理，享受别样的乐趣。



皮划艇和立式桨板 SUP

在拥有日本最高水质的四万十川和仁淀川清澈的河水中，以及波澜壮阔的太平洋边，您可以尽情体验皮划艇和立式桨板 SUP 活动。由于河水水流平缓，让您能够悠闲地享受漂流的乐趣。偶尔出现的“激流”，也相当具有挑战性。要体验河流之美，我们向您推荐“水晶皮艇”，整条船都是透明的，您将体验到清澈见底的感觉，甚至会有冲动想跳进水中畅游一番。而在宽阔的太平洋海域，您会感觉自己独享开阔宽广的大海，海风拂面，海浪轻轻摇摆，给您带来无与伦比的愉悦与自由。



高尔夫

高知县约有 10 个高尔夫球场。高知县全年气候温和，您可以一边欣赏连绵起伏的山脉、绿油油的草原和蔚蓝的大海等美丽景色，一边享受高尔夫的乐趣。具有挑战性的高尔夫球场、美味的当地菜肴和丰富的文化体验完美融合，再加上太平洋和郁郁葱葱的山谷美景，一年四季都能让人留下难忘的回忆。一些高尔夫球场还将举办卡西欧世界公开赛，这是日本巡回赛的最大赛事之一。



柏岛

潜入晶莹剔透的珠宝盒世界

受太平洋黑潮的影响，柏岛周围的海水相对温暖。整个岛屿从最初的翠绿色逐渐变为明亮的蓝色，景色壮观而美丽。这里栖息着上千种鱼类，并形成了大型珊瑚礁。这里也是岸钓和潜水等海洋活动的热门地点。岛上环境宁静，是一个放松身心的自然疗愈之地。



四国喀斯特自然公园

邂逅“天空之路”的壮观景色

四国喀斯特地貌位于海拔1400米的高原，东西宽度约为25公里，是日本三大喀斯特地貌之一。穿过森林地带的部分长廊步道铺满了柏树片，为游客提供了舒适的环境和治愈效果。公园内不仅可以欣赏到四面八方的浩瀚美景，晚上还可以观赏星空。在适当的地形和气候条件下，您可将如梦如幻的全景尽收眼底。最佳观赏时间是11月至12月的清晨。



吉野川

日本最汹涌的河流之一

吉野川是流经高知至德岛的一级河流，全长194公里，是四国最长的河流。其流域面积约3,750平方公里，约占四国总面积的20%！这条清澈的河流发源于高知县，经过漫长岁月的冲刷，开辟出了一条溪谷，形成了高耸的悬崖峭壁和河岸边的奇岩怪石等独特景观。吉野川作为运送人、物和文化的“大动脉”，拥有悠久的历史，如母亲般包容万物。

PRISTINE BOUNDLESS NATURE!

入野海岸

高知版的天空之境

位于高知县黑潮町的入野海岸是一片广阔的沙滩，长约4公里，宽约200米，曾入选“日本百佳沙滩”。这里是冲浪和赏月的理想之地。

入野海滩周围设有各种餐饮和娱乐设施，而每年的黄金周（5月初）更是特别热闹，会举办壮观的“T恤艺术展”，约有1,000件T恤在海滩上排成一道独特的景观。

由于海滩地势平坦，潮起潮落时留下的湿润沙滩反射着光线，可以拍摄到宛如南美玻利维亚乌尤尼盐湖“天空之境”般壮观景色。



四万十川

日本最后的清流

四万十川是四国最长的河流，全长196公里，被誉为“日本最后的清流”。这条河流承载着四季变换的景色，展示着自然与人类共生的和谐景象。四万十川流域被文化厅认定为“重要文化景观”，而当地著名的“沉桥”更是别具特色，桥上没有护栏，设计成当水位上升时桥面自然下沉，成为当地独特景观。您可以乘坐日本传统“屋形船”，领略四万十川的美丽风光。



仁淀川

“仁淀蓝”

仁淀川被誉为奇迹般的清流，多年来一直被日本政府认定为日本水质最好的河流。这条全长124公里的河流，受周围环境、太阳照射位置，以及季节变化等多种因素影响，呈现出各种各样的“自然之色”。近年来，这条河流的美丽逐渐为人所知晓，其神秘的蓝色美景被称为“仁淀蓝”。仁淀蓝的游览名胜包括中津溪谷、安居溪谷、笑渊等地，您可以乘坐日本传统屋形船顺流而下，欣赏美丽的景色。

室户岬

感叹于大自然和灵魂的神奇

在室户岬，火山的呼啸、风的呢喃、海水的侵蚀，相互交织，雕刻出了独特的景观，荣获世界地质公园的殊荣。沿着海岸线漫步，您可以领略那些因剧烈地壳运动而形成的岩层样貌，欣赏茂密的亚热带植被。室户岬突出于太平洋之上，能在同一处观赏到壮丽的日出与日落，成为日本独一无二的绝美景点。



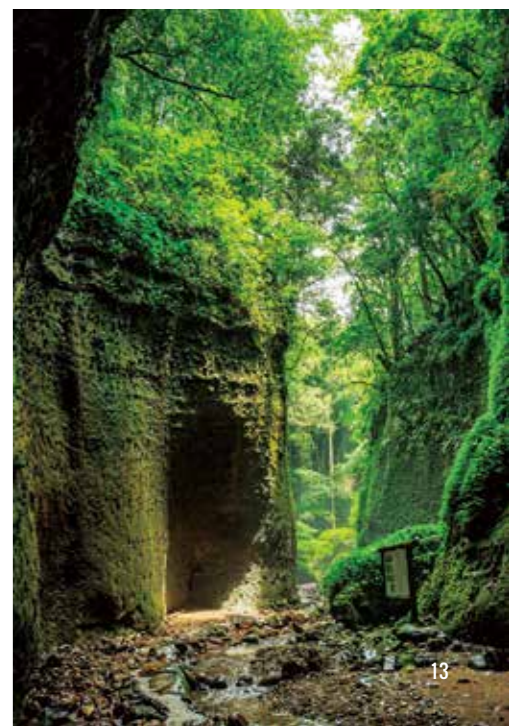
伊尾木洞

长满绿色蕨类植物的秘境

伊尾木洞是三百万年前地壳隆起后，受海浪侵蚀形成的洞窟，至今仍发现贝类化石的痕迹。

穿过洞穴，绿意盎然的蕨类植物世界便铺展开来，营造出令人叹为观止的神秘氛围。

伊尾木洞内有40多种蕨类植物，在同一个地方生长如此多种蕨类植物实属罕见，因此又被指定为国家自然纪念物。在树与树之间的缝隙中，蕴藏着一座绿色秘境，滋养着游客的视野和心灵。



CULTURE

高知县是日本降雨量最丰富的地区之一，同时也有非常多的晴天。受气候影响，高知县拥有着日本最高的森林覆盖率，茂密的山脉蓬勃发展，因此长期以来一直是木材生产地。时至今日，这些木材仍然被广泛用于各种建筑中，其中尤以世界著名的高知县建筑师隈研吾设计的建筑而知名。

高知县还是四国遍路的一部分，巡礼者前往包括高知县、德岛县、爱媛县和香川县的八十八座寺庙进行朝拜，这里也自古以来就接纳了来自外地的人和文​​化，培养出一种开放、亲切的待客之风。每周日都会举办的“星期天集市”和世界各地团队参与的“夜来节”（Yosakoi 祭典）等活动，也延续了这种友好的氛围。

高知的文化



遍路

四国八十八所灵地朝拜之旅

高知县巡礼寺院名单

— 徒步巡礼路线
● 八十八座寺院



四国朝圣是指前往四国四县的八十八个灵地（寺院）巡礼，据说大约在1,200年前，弘法大师（空海）曾在这些灵地修行。整个行程超过1,400公里，据传巡礼完所有灵地就能实现自己的愿望和对亲人的追思。在高知县，从第24号到第39号，共有16个灵地，由于这一段路程特别艰难，因此被称为“修行道场”。2015年，这一段路首次被日本文化厅列入“日本遗产”文化资产的注册名单中。在整个朝圣的过程中，人们会身着笠帽和白衣，手持象征弘法大师化身的金刚杖。每到一个灵地，朝圣者都会在“纳经帐”上盖印作为参拜的证明，然后继续前行至下一个灵地。当地居民会热情款待朝圣者，为他们提供食物和饮料，这是朝圣之旅独特的体验。



纳经帐



云之上图书馆

隈研吾 建筑群

融合历史、文化和自然的梼原町建筑

隈研吾从小镇的历史和自然环境中汲取设计灵感，将杉木、茅草屋顶和传统木工技艺等元素融入建筑中，借以体现地方的特色。这些建筑不仅具有现代设计，还保持了传统的日本风格，与周围山峦的景色和友善行人的街道设计完美融合。



町之驿站 梼原



云之上艺廊



高知的盛典

夜来节

随着夏天的临近，高知的居民们开始翘首期盼“夜来节”的到来。这个节日最初是在1954年，当地经济停滞的时期开始的，旨在鼓舞当地居民。如今，每年从8月9日持续到12日，在高知市举办的盛典，约有来自本地和外地的两万多名舞者参与其中。在市内的16个表演场和舞台上进行表演，整个街道都沉浸在节日的热情氛围中。甚至有人因为迷上这个节日而搬到了高知。这个充满活力的节日吸引了许多人，并且已经在日本各地扩展开来，迄今为止，高知已举办了超过200场相关的舞蹈节和活动。



星期天集市



欢迎前来体验日本最长的露天市场!

摊主们出售的大部分商品都是自己种植或生产的，所以他们对我们的产品非常有信心。各个摊位上琳琅满目的食品和香气扑鼻的菜肴是一场视觉和味蕾的盛宴。市场上出售的产品每周都不同，但如果您是第一次来高知，一定要尝尝深受欢迎的“芋天”（炸红薯）和田舍寿司。此外，这里还有采用柚子和小巧甜美的当地“水果番茄”制作的各种甜点。无论您的年龄或口味喜好如何，都能够找到新的美食体验，所以一定要在周日上午前来体验一下哦。

土佐和纸

享誉世界的高品质

高知县“土佐”（土佐是高知的旧称）高档手工“和纸”品牌，已有1,000多年的历史。在仁淀川流经的伊野町，生产手抄“和纸”，厚度仅有0.03毫米，是世界上最薄的手抄纸。在“土佐和纸工艺村 QRAUD”和“伊野町纸的博物馆”，可体验抄纸过程。



伊野町纸的博物馆



©高知县立牧野植物园

高知县的标志性建筑

高知县立牧野植物园位于高知县中部的五台山上，园内拥有超过3,000种植物，四季景色优美。牧野富太郎纪念馆以人与自然和谐共生为主题，展示了牧野博士的成就。这座建筑是高知县最著名的地标之一，体现了植物的生机与牧野博士对植物的热爱。其建设秉持着可持续发展的理念，尊重自然与人类的共生关系，充分利用地理位置的优势的同时，结合了先进的计算机分析技术和土佐传统技术，在建筑结构和设备上下足了功夫。

牧野植物园



©高知县立牧野植物园

有趣的老火车!!

土佐电交通 有轨电车

连接 JR 高知站和市郊的有轨电车。以高知的名胜“播磨屋桥”为总站，向东南、西北延伸出去，总长度达 25.3 公里，拥有“最长的有轨电车线路”、“现存最古老的车厢”、“车站间距离最短”等三项日本第一的记录。虽然日本全国范围内的有轨电车逐渐减少，但在高知，它仍然是不可或缺的重要交通工具，为当地居民提供便利的交通服务。



观光列车 志国土佐 时代黎明物语

该列车在 JR 高知站至 JR 洼川站之间以两节车厢编组运行。第一节车厢“KUROFUNO”以弘扬日本文化的英雄“坂本龙马”所见蒸汽船为设计灵感。第二节车厢“SORAFUNE”则以各种科幻小说中的宇宙飞船为设计灵感。在这趟特别的列车之旅中，您不仅可以品尝到高知的山海美食和地道美酒，还能享受到高知特有的热情好客。



高知县有许多独具特色的火车，比如可以享用美食的观光列车，拥有 100 年以上悠久历史的有轨电车，以及能够悠闲欣赏四万十川风光的观光列车等，都是非常有趣的体验。

面包超人列车

土赞线“面包超人列车”行驶于冈山站和高知站之间。这辆火车以热门儿童节目“面包超人”为主题做装饰，不仅外观醒目，就连车厢天花板上也都画满了面包超人和其他卡通形象的插图。



“予土线三兄弟” 观光列车

连接高知县西部和爱媛县南部的四国予土线列车。在高知县一侧，车窗外的四万十川风光如画，美不胜收。该线路以“予土线三兄弟”为爱称，运行着三列个性鲜明的观光列车。长子“四万观光号火车”是一列由两节车厢组成的列车，其中一节车厢为敞开放式设计，没有窗户和墙壁，让乘客更直接地欣赏沿途美景。次子“海洋堂 Hobby 号火车”是由四国铁路和模型制造公司海洋堂共同打造，以“河童世界”为概念而设计的列车。三子“铁道 Hobby 号火车”则以第一代新干线列车车厢为原型而设计。

铁路 Hobby 号火车

四万观光号火车

海洋堂 Hobby 号火车



后免·奈半利线

由土佐黑潮铁路运营的“后免·奈半利线”，是一条连接南国市到高知县东部奈半利站之间的铁路，全长 42.7 公里。全程几乎都是沿着海岸线搭建的高架桥路线，从车窗可以欣赏到壮观的海景，这是该线路最大的魅力所在。



高知县博物馆指南

高知县拥有各种各样的美术馆、博物馆、水族馆以及庭园和图书馆。欢迎前来体验世界艺术、高知历史与文化的独特魅力!

1 北川村「莫奈庭园」 马摩丹

印象派大师克劳德·莫奈曾在吉维尼花园创作了无数名画。位于北川村的“莫奈庭园”正是重现了这座花园的风貌。园内种植了多达 7 万株花草植物，还自生着 8 种濒危湿地植物。园内从郁金香和其他花卉到玫瑰拱门、珍贵的蓝色睡莲，乃至色彩缤纷的各种睡莲，四季更迭均充满别致风情。由于花卉的开花习性和开花季节各不相同，建议在旅行前进行查询。

2 高知县立 高知城历史博物馆

该博物馆展示着约 67,000 件历史文献及艺术展品，游客可以在此了解这座城市的历史沿革。平板电脑和手机上有多国语音导览（英语、汉语、韩语和泰语），游客可以一边观赏古代文献、武士盔甲、古画和工艺品等展品，一边了解它们的历史意义。如需稍事歇息，可在馆内的咖啡厅边享用饮料，边眺望美丽的高知城。

3 足摺海底馆

足摺海底馆座落于足摺宇和海国立公园内，建筑风格复古，以红白相间的有趣外观为特色，四周环绕着自然绿意和龙串海岸壮丽的岩石景观。该馆建于 1972 年，是日本现存为数不多的水下瞭望塔之一。瞭望塔的结构高于海平面 10 米，低于海底 7 米，设有一个瞭望台和 16 扇直径为 60 厘米的窗户。从海面上可以看到美丽的大海，进入塔内则可以从潜水员的视角一睹海洋生物的风采。

4 高知县立 野市动物公园

动物园占地 19.9 公顷，分为五个区域，共饲养了约 100 种共计 1100 只动物，其中包括可爱的小熊猫、长颈鹿，在高达约 10 米的塔上表演荡秋千的“长臂猿”，以及像化石一样静止不动的珍稀物种“鲸头鹤”等。亲近自然的环境是野市动物公园的一大亮点，在 2019 年和 2020 年，野市动物公园连续两年被全球最大的旅游点评网站“Trip Advisor”评为“日本动物园排行榜”第一名。园内几乎没有笼子和围栏，营造了一个接近动物栖息地的环境，让游客欣赏到动物们最悠闲自在的状态。

5 高知县立 足摺海洋馆 “SATOUMI”

足摺海洋馆“SATOUMI”位于龙串地区，以整个地区作为一个巨大的自然博物馆为理念，是日本首个致力于真实再现足折生态系统，并将龙串湾的自然景观和海洋活动相结合的设施。水族馆内设有 70 个水槽，展示了约 350 种、共计 15,000 只生物。其中，容量高达 430 吨的“龙串湾水槽”尤为受欢迎，可欣赏到高知县的自然纪念物“十字牡丹珊瑚群”、90 多种造礁珊瑚以及丰富多样的热带鱼类。

6 高知县立美术馆

在高知县立美术馆，您可以欣赏到画家马克·夏加尔超过 1,200 件色彩鲜艳的油画和版画作品。除了夏加尔的作品，这里还收藏了世界各地和日本国内艺术家的作品约 440 余件，总数超过 41,000 件，让参观者得以领略各种艺术风格的创作精髓。参观展览需要购票，但美术馆本身可以免费入场，供游客在馆内的咖啡厅尽享宁静时光，或在纪念品商店随心选购，同时欣赏以高知传统技术建造，绿树环抱、水面倒映的宏伟建筑。

7 高知县立 坂本龙马纪念馆

坂本龙马出生于高知县，他在 1868 年终结了延续了 250 年的日本封建时代，并在日本走向近代化的历史进程中扮演了重要角色。纪念馆收藏了龙马的信件，内容包括推翻幕府的计划等，是世界上最为齐全的收藏之一。在这里，您不仅可以了解龙马的丰功伟绩，还可以学习 1868 年幕府政权垮台为何成为日本历史上极为重要的转折点。此外，从纪念馆的屋顶可以欣赏到壮丽的太平洋美景，而玻璃幕墙的独特建筑设计也是本馆一大亮点。

8 柳濑嵩纪念馆 面包超人博物馆

面包超人博物馆是为了纪念深受日本儿童喜爱的卡通角色面包超人而建造的美术馆。面包超人的创作者柳濑嵩先生出生于高知县，这座博物馆展示了他众多的成就。博物馆深受面包超人系列粉丝的喜爱，无论大人还是孩子，都可以在这里欣赏到大量面包超人的绘画作品以及作者为柳濑嵩纪念馆特别创作的绘本原画。

前往高知的交通信息



飞机

东京

羽田机场
约 1 小时 20 分钟
成田机场
约 1 小时 30 分钟

大阪

伊丹机场
约 45 分钟

名古屋 (爱知县)

名古屋机场
约 1 小时
中部国际机场
约 55 分钟

福冈

福冈机场
约 1 小时

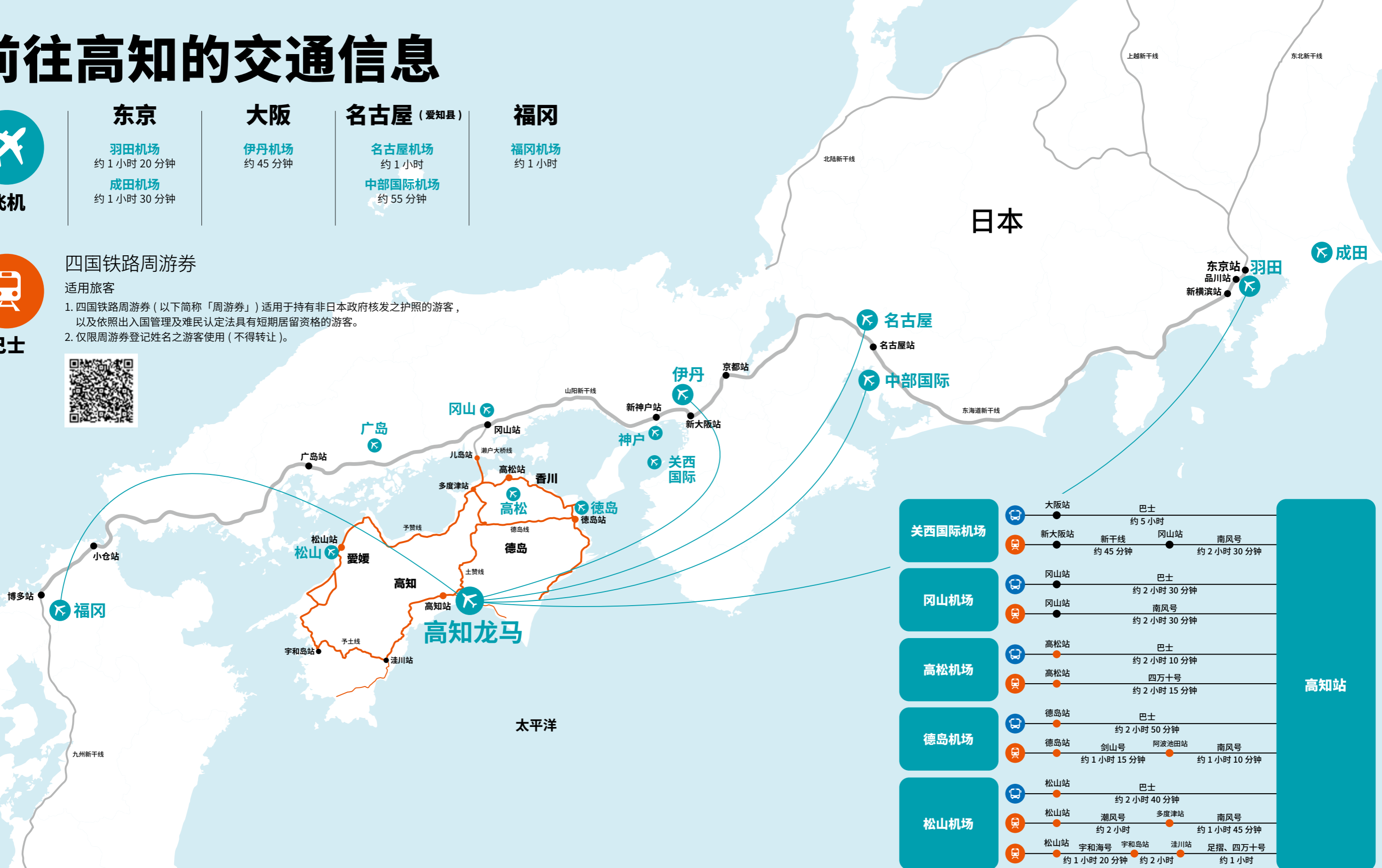


巴士

四国铁路周游券

适用旅客

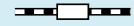



1. 四国铁路周游券 (以下简称「周游券」) 适用于持有非日本政府核发之护照的游客, 以及依照出入国管理及难民认定法具有短期居留资格的游客。
2. 仅限周游券登记姓名之游客使用 (不得转让)。



出发地	交通工具	路线/车次	所需时间
关西国际机场	巴士	大阪站	约 5 小时
	新干线	新大阪站 → 冈山站 → 南风号	约 45 分钟 / 约 2 小时 30 分钟
冈山机场	巴士	冈山站	约 2 小时 30 分钟
	南风号	冈山站	约 2 小时 30 分钟
高松机场	巴士	高松站	约 2 小时 10 分钟
	四万十号	高松站	约 2 小时 15 分钟
德岛机场	巴士	德岛站	约 2 小时 50 分钟
	南风号	德岛站 → 阿波池田站 → 南风号	约 1 小时 15 分钟 / 约 1 小时 10 分钟
松山机场	巴士	松山站	约 2 小时 40 分钟
	南风号	松山站 → 潮风号 → 多度津站 → 南风号	约 2 小时 / 约 1 小时 45 分钟
	宇和海号	松山站 → 宇和海号 → 宇和岛站 → 洼川站 → 足摺、四万十号	约 1 小时 20 分钟 / 约 2 小时 / 约 1 小时

地图

高知县

-  JR线
-  土佐黑潮铁道
-  高速公路
-  国道



NATURE

- 01 生见冲浪海滩
- 02 室户废校水族馆
- 03 室户世界地质公园中心
- 04 室户岬
- 05 伊尾木洞
- 06 吉野川
- 07 仁淀川
- 08 笑渊
- 09 安居溪谷
- 10 中津溪谷
- 11 浅尾沉桥
- 12 四国喀斯特
- 13 入野海岸
- 14 四万十川
- 15 佐田沉桥
- 16 足摺岬
- 17 高知县立足摺海洋馆 SATOUMI
- 18 足摺海底馆
- 19 柏岛

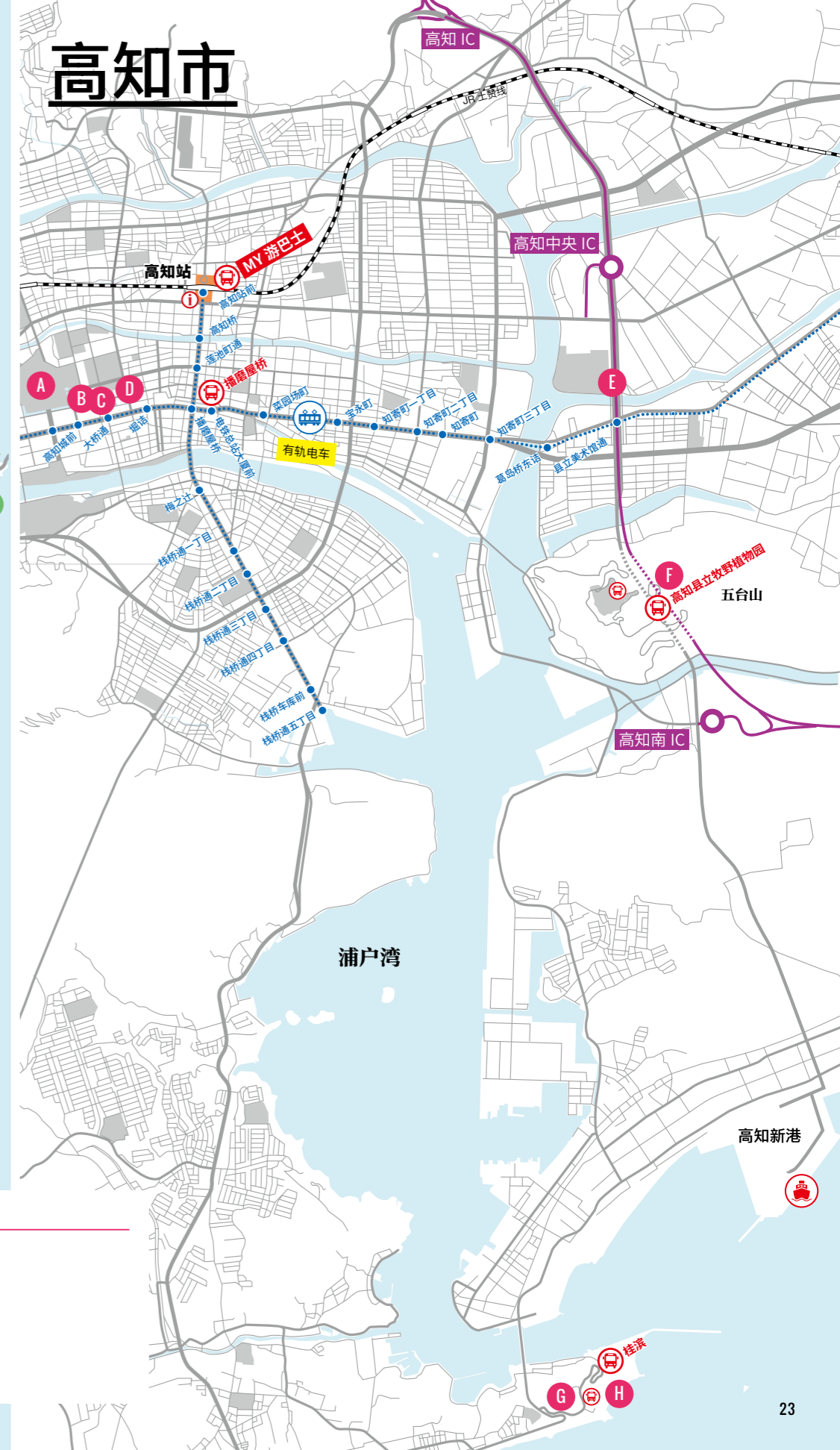
CULTURE

- 20 吉良川街景
- 21 莫奈庭园
- 22 马路村
- 23 土居廓中
- 24 野市动物园
- 25 绘金藏
- 26 面包超人博物馆
- 27 伊野町纸的博物馆
- 28 佐川町街景
- 29 久礼大正町市场
- 30 栲原隈研吾设计建筑

KOCHI CITY

- A 高知城
- B 高知城历史博物馆
- C 弘人市场
- D 星期天集市
- E 高知县立美术馆
- F 高知县立牧野植物园
- G 高知县立坂本龙马纪念馆
- H 桂滨

高知市





WEB

VISITK^{JAPAN}CHI
The blessings of nature

Kochi Visitors & Convention Association

2025.3