

The Southernmost Tip of Shikoku

TOSASHIMIZU

四国のはしっこ土佐清水

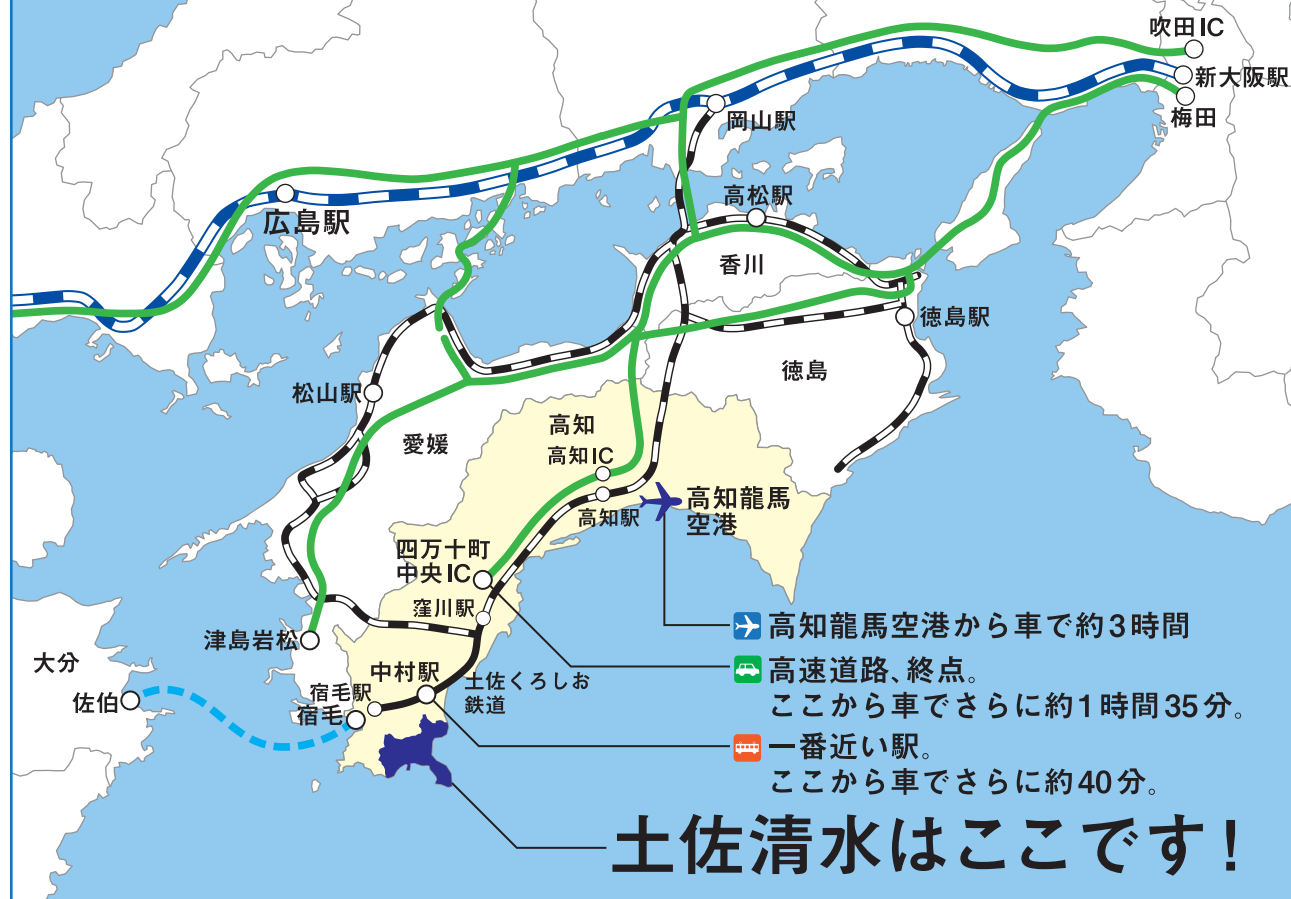
竜串湾のシコロサンゴ群 [高知県の天然記念物]

東京から最も移動時間がかかる!?

土佐清水市とは、 どこなのか？

駅なし！高速道路なし！海あり！山あり！

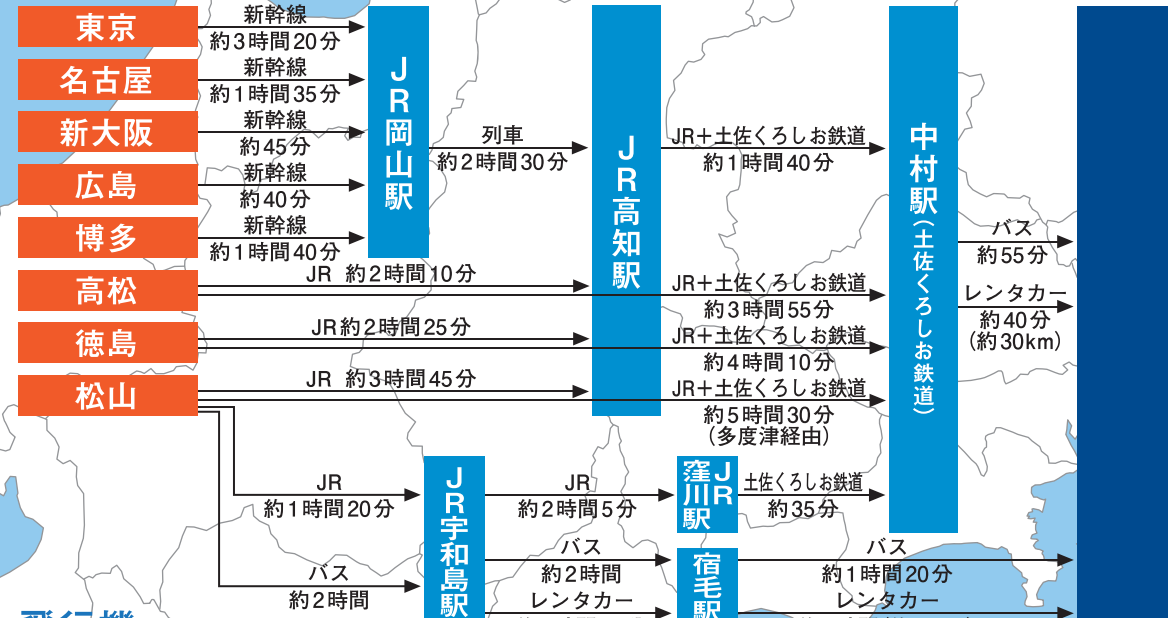
高知空港からも距離があり、東京から時間的に最も遠い市のひとつといわれる土佐清水。
太平洋に突き出している四国最南端の市で、ほぼ全域が「足摺宇和海国立公園」です。
移動時間こそかかりますが、黒潮の恵み豊かな新鮮な海の幸や山の幸、
そして、ここでしかみられない自然など、数えきれないほどの魅力があります。



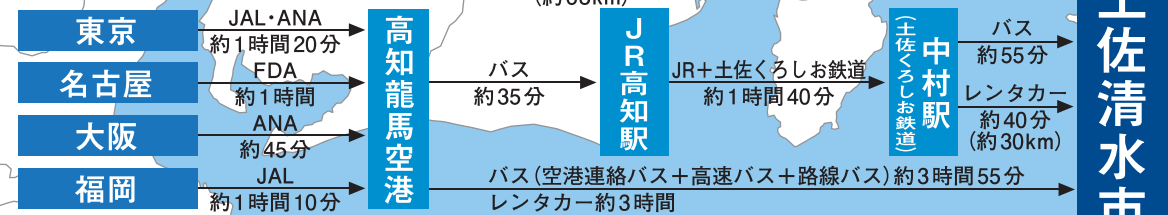
土佐清水はここです！

土佐清水までの交通アクセス

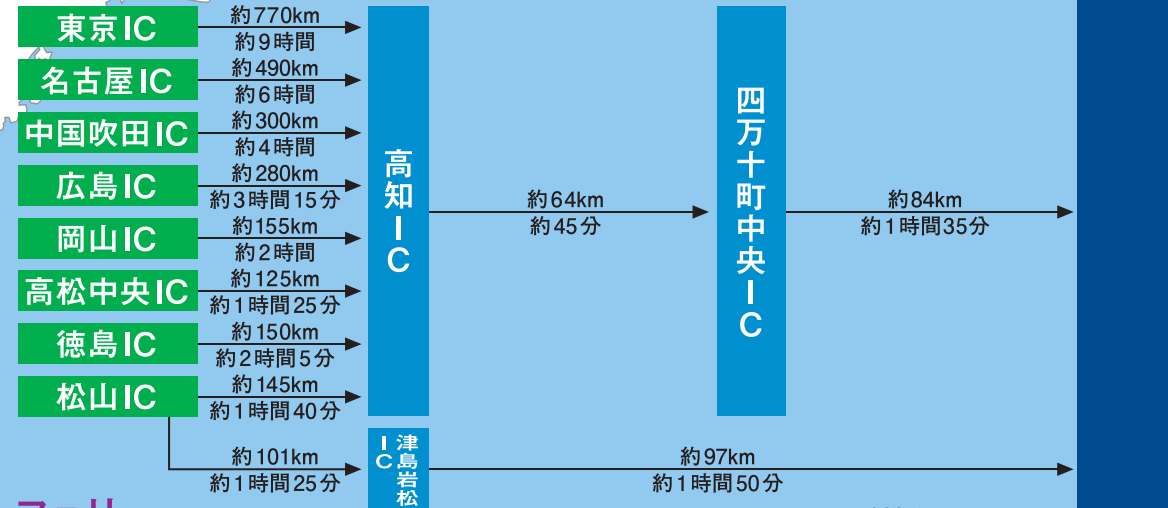
JR



飛行機



車



フェリー





Delight in fresh seafood and local cuisine

土佐清水を食べ尽くす

何をおいても 海の幸です！

漁港の多い高知県の中でも、漁場に恵まれた土佐清水は有数の〈魚のまち〉。
黒潮が日本で最初にぶつかる場所で、季節ごとに様々な魚がとれます。
かつおなどの沿岸一本釣りも盛んで、港からいち早く新鮮なものが届きます。



ぷりぷりの食感と旨み！
土佐清水のブランドさば。
清水さば（活魚）

一匹ずつ一本釣りをする〈立て縄漁法〉で、傷をつけず最良の状態の水揚げされたゴマさばを船の生け簀で泳がせ、港へ運びます。港では足摺沖の生息水温に合わせた冷却水槽に放ち、品質と鮮度を厳しく管理。とびきり新鮮な清水さばは、ぜひ刺身で食べてみてください。





発祥の地※土佐清水で 食べてほしい高知名物 鰹のたたき

そのルーツは、皮付きの磯魚をわらや木切れで炙った(焼き切り)ともいわれています。皮の歯ごたえと身の弾力が絶妙な鰹のたたき。特に昔ながらのわら焼きは香ばしく、おいしさも別格です。※発祥には諸説あります。



刺身盛り合わせ

豊かな漁場には実に様々な魚が棲息しており、中にはかなり珍しい魚も。トビウオやメジカ(新子)、サバなどが刺身で味わえるのも土佐清水の魅力。



皿鉢料理(さわちりょうり)

刺身や寿司、煮物・揚げ物などの山海の味覚を大皿に盛りつけた、高知県を代表する郷土料理。地域やお店によって内容は異なり、土佐清水では、旬の新鮮な魚介類を使った皿鉢料理が評判です。



魚飯(いおめし)

漁師言葉で魚をいおと呼び、魚飯は漁師町の定番の家庭料理です。季節の魚の切り身とだし、醤油などの調味料で味付けする素朴な炊き込みごはんです。



長太郎貝の黄金焼き

一般的な呼称はヒオウギ貝。ホタテに似て食べやすく、濃厚な旨み特徴です。長太郎貝を味噌ベースのオリジナルのタレで味わうのが清水流。地元民のお気に入りです。



姿寿司

尾頭付きで高知の正月や宴会には欠かせない伝統料理。丸ごと1本の魚に酢飯をぎっしり詰めた豪快さが高知らしい。脂ののった清水さばを使った姿寿司は絶品です。

土佐清水の特産品

生産量は日本一！
和食を支える影の主役。

宗田節(そうだぶし)

鰹の仲間、ソウダガツオ(メジカ)を燻した節。濃厚なだしが出ることから、老舗蕎麦店ではめんつゆ、日本料理店では煮物などに使われています。



宗田節の原料となる「メジカ」



宗田節の天日干し

柑橘類

温暖な気候と栽培に適した標高に恵まれ、柑橘類の栽培が盛んです。太陽と潮風に育てられたボンカン、小夏、文旦などをぜひ味わってみてください。



あしずり黒潮米

田んぼに土佐湾のにがり散布し、宗田節の魚粉を肥料に使用した土佐清水らしさが光る新しいブランド米。甘みがあり、もっちりした食感が好評。



Miracles of nature and dynamic landscapes

四国最南端の絶景

地球って不思議。 そして、こんなにも美しい!

太平洋に面し、手つかずの自然がいっぱいの土佐清水には、ここにしかないような不思議な風景やダイナミックな景観が広がっています。眺めているだけで癒されるスポット、パワーをもらえるスポットをご紹介します!

竜串の奇岩【竜串エリア】

Mysterious Rock Formations of Tatsukushi

ここはどこ惑星?

神秘的な風景は一見の価値あり。

砂岩や泥岩が長い年月をかけて浸蝕。数々の奇岩はまさに大自然が作りだした芸術です。約1400万年~2000万年かけて生まれた不可思議な造形美はインパクト大。知らない惑星に居るような気分になってきます。

●ジオパーク認定に向け、
様々な取り組みを始めています。



大岐の浜【大岐エリア】

Ohki Beach

真っ白な砂浜と緑の林が約1.6kmにわたってゆるやかにカーブを描く美しい海岸です。県内外からサーファーが訪れるサーフスポットでもあります。アカウミガメの産卵場所としても知られています。



唐人駄場【松尾エリア】

Tojindaba Megaliths

縄文時代早期から弥生時代にかけての石器や土器が数多く出土。一帯は世界最大級規模のストーンサークルや高さ6m超えの巨石が林立するなど、謎が多い場所。太古の巨石文明の名残だとの説もあり。



足摺岬【足摺エリア】

Cape Ashizuri

270度の視界に広がる太平洋。地球の丸さを実感！

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで二つ星を獲得した景勝地。足摺岬から眺める景色はとにかくダイナミック！地球の大きさを感じずにいられません。また、展望台からは270度の視界が広がり、地球が丸いということを改めて感じます。岬の先端には白い灯台が立っていて、この岬先端までは、椿が生い茂る遊歩道が整備されています。



臼碁【松尾エリア】

Usubae

日本で最初に黒潮が接岸する場所といわれ、渦を巻きながら移動する白い潮目も観察できます。磯釣りスポットとしても有名。海に突き出した岩山の上には、魚を招き寄せるという竜宮神社の祠があります。



白山洞門【足摺エリア】

Hakusan Cave

荒々しく打ち寄せる波が、大きな岩山に約高さ16m、幅17m、奥行15mの穴をあけたもので、県の天然記念物指定。花崗岩の洞門としては日本最大級。船を利用すれば、洞門を間近で見ることができます。



星空 ※写真は、唐人駄場(松尾エリア)

Starry Skies

海だけでなく、空も大きく美しいのが土佐清水の自慢。特に足摺岬周辺は三方を海に囲まれているため、絶好の星空観察スポット。満天の星の輝きは感動ものです。晴れた日は、ぜひ夜空を見上げてください。



松尾のアコウ【松尾エリア】

Ako Tree of Matsuo

松尾神社境内のアコウは直径約9m、高さ約25mの巨木で、樹齢は300年ほど。国の天然記念物に指定されています。クワ科イチジク属の常緑樹で、親木に寄生し、根を垂らし成長。最後には親木を覆い尽くします。





空海も疲れを癒した湯。 あしずり温泉郷



開湯の歴史は1200年以上も前。 空海ゆかりの温泉を満喫！

はるか昔から足摺岬には温泉が出ていたといわれており、空海が金剛福寺を建立した際に、谷川から湧き出たお湯につかったのが、あしずり温泉の始まりとされています。以来、今日に至るまで観光客やお遍路さんたちの疲れを和らげてきた、ラドンを含む良質の天然温泉です。現在では岬周辺にある9カ所の民宿やホテルが温泉を引き「あしずり温泉郷」として、国内外から多くのお客様をお迎えています。家族的な民宿からリゾートホテルまで、お客様の旅のスタイルに合わせてお選びいただけます。日帰り温泉を利用できる施設もあります。

あしずり温泉は、「蒸気灘」から湧出するラドンを含む良質の天然温泉です。

源泉名	あしずり温泉
泉質	単純弱放射能冷鉱泉(ラドン・フッ素含有)(療養泉)
効能	神経痛、冷え性、関節痛、慢性消化器症、筋肉痛



万次郎足湯 【足摺エリア】

2009年オープンの新名所。階段状に4つの浴槽があり、どこに座っても全面ガラス張りの大きな窓から、雄大な太平洋と青い空、天然記念物指定の白山洞門を眺めることができます。のんびりした時間をお過ごしください。

▶あしずり温泉協議会 TEL.0880-88-0988



土佐清水を満喫！ おすすめ体験メニュー

01 足摺トビウオすくい体験 ※対象施設の宿泊者限定 【足摺エリア】

足摺岬沖で、暗くなってからトビウオ漁を体験(約90分:移動時間含む)。とれたトビウオは宿泊施設にて刺身で提供します。収穫なしの場合は代替品を進呈(干物など)。

- ◎料金/大人4,000円
子供2,500円 ※4歳以上~小学生
- ◎時期/6~11月の新月を
起点にした前後5日間
- ◎対象施設/お問い合わせは下記まで。
- ▶土佐清水市観光協会 TEL.0880-82-3155



02 柑橘類の収穫 or 生ジュース搾り 【竜串エリア】

ポンカン・文旦などの収穫体験&2時間食べ放題または生ジュース搾り体験(360cc×2本は持ち帰り可能)&試飲。

- ◎料金/収穫1,500円 生ジュース搾り2,800円
- ◎時期/12月中旬~3月下旬(季節により果実は異なります)
- ▶土佐清水市観光協会 TEL.0880-82-3155



03 修験の山をミニ登山 【足摺エリア】

地元ホテルのオーナーが同行し、白皇山の歴史・文化について解説します。ゆっくりペースでの山歩きです。

- ◎料金/2,300円 ◎時期/通年(土・日のみ開催)
- ◎時間/休憩や記念撮影を入れておよそ120分
- ▶土佐清水市観光協会 TEL.0880-82-3155



04 七不思議ガイドツアー 【足摺エリア】

ガイドの案内で足摺岬に残る七不思議の場所を巡ります(約50分/GW・お盆・正月を除く通年実施)

- ◎料金/1,000円(1組10名まで:ガイド1名の場合)
- ※1組10名以上~団体バス1台は2,000円(ガイド2名まで)
- ▶土佐清水市観光協会 TEL.0880-82-3155



05 海から見る足摺岬ツアー 【足摺エリア】※対象施設の宿泊者限定

陸からは見ることのできない迫力ある風景をモーニングorサンセットクルージングで堪能!通年行っています。

- ◎料金/大人2,500円 小学生1,250円 ※小学生以上(幼児乗船不可)
- ◎時間/約60分 ◎対象施設/お問い合わせは下記まで。
- ▶幡多広域観光協議会 TEL.0880-31-0233



06 ホエール(イルカ)ウォッチング 【市街地・窪津エリア】

船の上から鯨など足摺岬周辺の生物を観察します(およそ3~4時間/通年)。

- ◎料金/大人5,000円 小学生3,500円、4歳以上1,000円、3歳以下無料
- ▶あしずり漁業体験くらぶ TEL.0880-82-1456
- ▶窪津漁業協同組合 TEL.0880-82-7111



07 足摺海洋館エサやり体験 【竜串エリア】

普段は飼育員しか上がれない380tの大水槽の上から、エサやりを体験できます(通年)。

- ◎料金/18歳以上(生徒を除く)1,000円
小・中・高校生 500円 ※年間パスポート付
- ◎時間/約60分(館内観覧を含んだ目安)
- ▶足摺海洋館 TEL.0880-85-0635



08 グラスボート体験 【竜串エリア】

船底のガラスから海を観察。大自然が織りなす見残し海岸の奇観は驚きです。

- ◎料金/大人1,560円 子供780円
- ◎時間/約30~50分(海の状態などにより異なります)
- ▶たつし海中観光 TEL.0880-85-1155
- ▶竜串観光汽船 TEL.0880-85-0037



09 たつしクリアキャンドル作り 【竜串エリア】

貝殻や珊瑚などを使った美しいキャンドルの制作。お子様でも簡単にできます。

- ◎料金/1,000円 ◎時期/通年
- ※海のギャラリー入館料が別途必要。大人300円、子供100円
- ◎時間/30~50分が目安
- ▶海のギャラリー TEL.0880-85-0137



10 マリンレジャー体験 【竜串エリア】

水上バイクに乗り物ごと牽引され、波しぶきを浴びながらスピードを体感!

- ◎料金/2,000円(10歳以上から参加可)
- ◎時間/約15分 ◎時期/7月上旬~10月15日
- ※他にもSUP、シーカヤックなどの体験メニューが多数。詳細は下記まで。
- ▶竜串観光振興会 TEL.0880-85-0137



11 窪津観光定置網体験 【窪津エリア】

漁師さんの仕事を間近で見られる貴重な体験。網に何がかかっているか分からないドキドキ感がたまりません。

- ◎料金/大人2,000円 子供1,000円 4歳以上~小学生
- ◎時間/約60分 ◎時期/通年(土曜日休み)
- ▶窪津漁業協同組合 TEL.0880-82-7111





歴史に触れる、海を知る。 土佐清水の文化スポット

第38番札所 金剛福寺【足摺エリア】

37番札所からの道のりが約90kmと札所間距離で最長。亜熱帯樹林が茂り、仁王門にも南国情緒が漂っています。本堂前には空海の伝説にちなんだ亀の石像があり、頭をなでると幸運が訪れるといわれています。



足摺海洋館 【竜串エリア】

「土佐の海と黒潮の魚たち」をテーマに約200種・3000点を飼育展示。直径9m、高さ6mの海洋水槽でロウニンアジなどの大型魚が泳ぎ回る姿は圧巻。

▶足摺海洋館 TEL.0880-85-0635



足摺海底館 【竜串エリア】

建物内の螺旋階段を降り、窓をのぞくと外は竜串の海。普段着のまま手軽に海中散歩気分を体験でき、刻々と変化する海の様子が楽しめます。

▶足摺海底館 TEL.0880-85-0201



海のギャラリー 【竜串エリア】

2003年に建築百選に認定されたモダンな建物。日本三宝と称される貝や1m超の大きな貝から1mm以下の貝まで約3000種・5万点を展示。

▶海のギャラリー TEL.0880-85-0137



大阪海遊館 海洋生物研究所 以布利センター【以布利エリア】

大阪の巨大水族館に展示するマンタやジンベエザメなどを収集・飼育する施設。研究所の大水槽が特別に無料一般公開される日があり、土日祝のみ見学可。

▶以布利センター TEL.0880-82-8780





日本初の国際人の波瀾に満ちた人生。 ジョン万次郎

ジョン万次郎(1827~1898年)

ジョン万次郎即ち中浜万次郎は今の土佐清水市中浜で漁師の次男として生まれました。14歳の時に漁に出て遭難。無人島に漂着し、143日もの過酷な日々を過ごした後、幸運にもアメリカの捕鯨船に助けられ、アメリカ本土上陸を果たします。米国で学び、卒業後は船員をしていますが、帰国を決意。カリフォルニアの金鉱で得た資金で船を購入。帰国後は教授や通訳として活躍。岩崎弥太郎や勝海舟、福沢諭吉にも影響を与えた人物です。

●土佐清水では、ジョン万次郎のNHK大河ドラマ化を目指しています。



ジョン万次郎生家(復元)【中浜地区】

生誕地に当時の写真をもとに復元された茅葺き家屋。小さい佇まいに当時の暮らしが伺えます。

●入場料無料



万次郎記念碑【中浜地区】



中浜万次郎の仮墓【中浜地区】

ジョン万次郎資料館

【市街地エリア】

「海の駅あしずり」に併設。1Fではジョン万次郎の漂流から帰国までをジオラマやパネル、映像などで紹介。2Fは威臨丸コーナーなど、帰国後の活躍を伝える展示が中心です。漁師から日本初の国際人となった万次郎の数奇な運命の足跡をたどれる施設です。

▶ジョン万次郎資料館 TEL.0880-82-3155



●躍動感あふれる萬次郎少年像
(あしずり港公園内)



●レストランも併設。

足摺岬にある
中浜万次郎像
【足摺エリア】

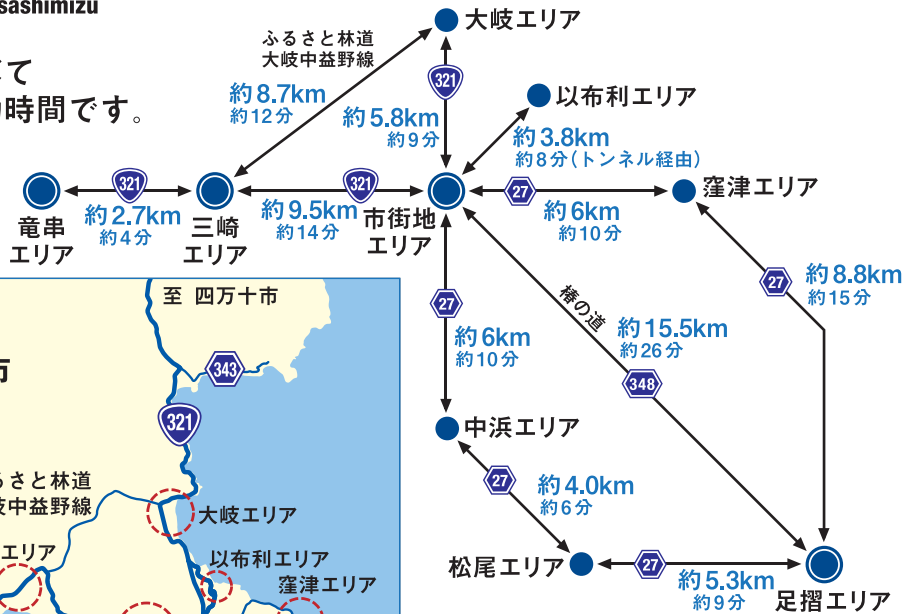


土佐清水内 移動時間

Travel Times within Tosashimizu



時間はすべて
車での移動時間です。



土佐清水おみやげショップ紹介

土佐清水さかなセンター
足摺黒潮市場
【市街地エリア】



漁師食が楽しめるレストランを併設。地場産品や新鮮な魚介類を販売しています。

☎ 高知県土佐清水市清水 932-5

🕒 売店 8:00 ~ 16:30

🕒 レストラン 11:00 ~ 14:00

📅 年中無休

☎ 0880-83-0151

🚗 大型バス 5台、普通車 50台

※建物隣の鹿島公園駐車場、海岸線スペース利用



レスト竜串
【竜串エリア】



地域最大級の品揃えを誇る売店。店内は明るく、風光明媚な竜串湾を眺めながらのお食事は格別です。

☎ 高知県土佐清水市三崎 4124-1

🕒 9:00 ~ 17:00

🕒 レストランは 16:30 オーダーストップ

📅 年中無休

☎ 0880-85-0201

🚗 大型バス 6台、普通車 150台



**道の駅
めじかの里**
【三崎エリア】



地元産の新鮮な野菜・果物・海の幸の他、お弁当や特産品も販売。レストランでは、宗田節の出汁を使ったメニューも豊富です。

☎ 高知県土佐清水市三崎 671-6

🕒 売店 8:30 ~ 17:00

🕒 レストラン 9:00 ~ 14:00

📅 年中無休

☎ 0880-83-1103

🚗 大型バス 4台、普通車 34台



四国の観光地ガイド

四国は名所だらけ。 4県ともえいけん!



●高知県四万十市 四万十川



全長約196kmと四国最長。欄干のない沈下橋は四万十川の風物詩。遊覧船、カヌーやサイクリングなど見てよし、遊んでよしの川。鮎や鰻などの川の幸も楽しめます。

CAR 土佐清水 → 四万十川 (佐田の沈下橋)
所要時間: 約1時間 (約40km)

BUS 土佐清水 → 四万十川 (佐田の沈下橋)
所要時間: 約1時間15分 (約40km) ※待ち時間など含まず

●高知県高知市蒲戸 桂浜



竜頭岬から竜王岬にかけての白砂青松の浜は一見の価値あり。浜の五色の石が美しく、丘の上には太平洋をのぞむ龍馬像が立つ、高知県を象徴する観光地です。

CAR 土佐清水 → 桂浜
所要時間: 約2時間35分 (約138km)
※高知自動車道を利用

TRAIN 土佐清水 (バス) → 中村駅 → 高知駅 (バス) → 桂浜
所要時間: 約3時間15分 ※待ち時間など含まず

●愛媛県松山市 道後温泉



日本最古の温泉といわれ、日本書紀や源氏物語などの文献にも登場。有名な道後温泉本館や市内を走る坊っちゃん列車など、カメラにおさめたい景色がたくさん。

CAR 土佐清水 → 道後温泉
所要時間: 約3時間45分 (約202km)
※宿毛から海岸線 (国道321号線) を通り、松山自動車道を利用

BUS 土佐清水 → 宿毛 → 宇和島 → 道後温泉
所要時間: 約5時間 ※待ち時間など含まず

●高知県幡多郡大月町 柏島



全国からダイバーが集まる周囲3.9kmの小さな島。透明度が高く、珊瑚礁や約1000種類もの魚が泳ぐ海洋生物の宝庫。ゆったりと流れる島の時間に癒されます。

CAR 土佐清水 → 柏島
所要時間: 約1時間 (約48km)

BUS 土佐清水 → 柏島
所要時間: 約1時間25分 (約48km) ※待ち時間など含まず

●徳島県三好市 祖谷のかずら橋



平家伝説が残る秘境に架かる、約5tのシラクチカズラで作られた長さ約45mの橋。3年ごとに架け替えられており、渡ることができます。日本三奇橋のひとつ。

CAR 土佐清水 → 祖谷のかずら橋
所要時間: 約3時間25分 (約200km)
※高知自動車道を利用

TRAIN 土佐清水 (バス) → 中村駅 → 大歩危駅 (バス) → かずら橋
所要時間: 約3時間45分 ※待ち時間など含まず

●香川県仲多度郡琴平町 金刀比羅宮



海の神様として信仰を集める、通称「こんびらさん」。785段もある参道の長い階段は有名。旧跡や文化財が点在し、宝物館では貴重な美術品を鑑賞することができる。

CAR 土佐清水 → 金刀比羅宮
所要時間: 約3時間40分 (約231km)
※高知自動車道・高松自動車道を利用

TRAIN 土佐清水 (バス) → 中村駅 → 琴平駅 (徒歩) → 金刀比羅宮
所要時間: 約4時間25分 ※待ち時間など含まず

●お問い合わせ

高知県土佐清水市 <http://www.city.tosashimizu.kochi.jp/>
〒787-0392 高知県土佐清水市天神町11-2 Tel.0880-82-1212 Fax.0880-82-1126

(一社)土佐清水市観光協会 <http://www.shimizu-kankou.com/>
〒787-0337 高知県土佐清水市養老303 Tel.0880-82-3155 Fax.0880-82-3156

■営業時間_8:00 ~ 17:00 ■定休日_年中無休 ■E-mail info@shimizu-kankou.com