

得天獨厚的飲食文化

在豐富的自然資源中與悠久的傳統文化融合一體，共同創造出佐土的飲食文化是我們最自豪的地方。

稻香鯉魚生魚片

高知縣鯉魚的消費量為全國第一。鯉魚的吃法有很多種，其中用稻草將鯉魚表面稍微香烤後，加上大蒜、蔥、裏荷等的調味佐料後沾上特製醬汁的料理方法是高知最具有代表性的食物。

因店舖和地區的不同，所加的佐料或是特製的醬汁也會有所差異，因此可以品嚐到各種口味。最近不加特製醬汁而將香烤的鯉魚沾鹽的吃法也很受歡迎。

韌魚

韌魚因為其怪誕的樣貌和兇猛的性格而被稱為海裡的土匪。但在高知縣卻是作為平常的食材端上餐桌。可以將表面煎烤後做成生魚片或油炸，也可以吃火鍋，味道清淡而有嚼勁，是美味的下酒菜。

水果

土佐是水果王國，文旦、小夏、柚子等都有名。香甜又多汁的水果，讓您吃得過癮。

田舎壽司

使用了時令食材的健康壽司。竹筍、琉球藍、裏荷、香菇、魔芋等，根據地區和季節的不同，可以品嚐到各種風味的鄉村料理。

芋堅幹

紅薯用油炸後裹上砂糖的點心。外層香甜酥脆，一接一根一接愈吃愈順口。男女老少深受歡迎。

品嚐酒文化

在高知不論男女以喜好美酒而聞名所以被稱為「酒國」。土佐，高知縣在各個地區有很多色彩濃郁的地方酒。高知的酒清味偏辣，但口感清澈又爽口非常順口很好喝。另外還有高知縣特有的「筷子拳」、「可杯」是在其它地區無法體驗到很獨特的宴會文化。

酒菜

酒盜 (鯉魚內臟醃製的鹹貨)	Dorome (沙丁魚魚肉)	Noresore (鯉魚魚肉)
--------------------------	--------------------------	---------------------------

皿鉢料理

皿鉢料理類似於自助餐，在大約40公分左右的大盤子和鉢子裡盛放著各種各樣的菜肴。

帽子麵包

帽子形狀的麵包源自於高知。帽頂部分蓬鬆喧軟，帽簷部分是鬆脆的，類似蜂蜜蛋糕的口感。在高知的麵包店大部分都有在賣。

冰淇淋

高知特產的冰淇淋，口感介於冰淇淋和刨冰之間，口味清爽，能懷念昔日的古早味道深受大家喜愛。剛開始只在桂濱販賣，但現在在各個旅遊景點都能購買到。

HIROME市場

HIROME 市場內有「城下廣場」、「龍馬大街」等7個區域，匯集了鮮魚店、精肉店、雜貨店、洋貨店、餐飲店等各具特色的店舖。市場內有準備許多的桌椅板凳，遊客們可以到各個店舖去買自己喜歡的想吃的東西，然後坐在一起享用。用餐後，把餐盤整理放在車上，工作人員會來清理回收。可以吃點小吃、喝點飲料、買點東西，或是逛逛看看自己喜歡的東西。市場內有許多高知的當地人，縣外、海外的觀光客的來訪，從早到晚都非常熱鬧興旺。與坐在鄰座的人隨意聊聊天，這種好客親切的交流方式很受遊客歡迎。

利用時間 8:00 - 23:00
※ 7:00 - 23:00(週日)

●交通●
從高知站乘路面電車約10分鐘。在「大橋通」站下車。

交通指南



MY遊巴士

高知市觀光巴士

MY 遊巴士從高知站始發，以循環繞行高知市內的主要觀光景點為運行線路。(播磨屋橋, 牧野植物園, 桂濱, 等等.)

正價運費 MY遊巴士

	一日券	兩日券	五台山一日券
成人 12歲以上	1,000日圓	1,600日圓	600日圓
兒童 (6歲~11歲)	500日圓	800日圓	300日圓

※ 1 幼兒(不滿6歲)免費

- ※ 1 每一位大人可免費攜帶1名幼兒(不滿6歲) 第二名幼兒將需要購買兒童票。
- ※ 2 在購買完五台山1日券後, 如果您想要去桂濱的話, 請向巴士的乘務員追加支付200日圓(請依照出示)即可。到五台山的巴士1日券與到桂濱的1日券可以相互更換。
- ※ 3 五台山1日券無法乘坐土佐電通桂濱線。

Tosa-Fieldom "SAMURAI" Culture

坂本龍馬

將日本從封建時代，邁向近代社會的開端過程中，留下的各種功績偉業的重要人物

MAP C 桂濱地区

桂濱

開闊的海岸形若弓狀，背後是茂密的松林，與海灘上五顏六色的砂石和澄碧的海水，形成如盆景般協調優美的風景勝地，自古作為賞月名勝而聞名。附近有坂本龍馬銅像和水族館，山還有坂本龍馬紀念館。

●交通●

從高知站搭車約30分鐘
或者乘坐MY遊巴士在「桂濱」下車

坂本龍馬紀念館

建於桂濱高崗上的資料館。包括龍馬親筆書信在內，以大量珍貴的資料和影像介紹龍馬的生平。

坂本龍馬像

為將龍馬的功績傳於後世，高知縣的青年們在全國展開募捐活動，於1928年建此雕像。身穿和服靴子、懷揣雙手眺望太平洋的身姿甚為雄壯。

高知城

天守閣(瞭望樓), 追手門(正門)以下15棟建築物被認定為國家重要文物。高知城於1603年由山內一豐建造, 1727年因大火而燒毀。目前的天守閣是1748年重建起來的。

●交通●
從高知站乘路面電車約10分鐘。在「高知城前」下車, 步行5分鐘

MAP D 五台山地区

五台山

位於市中心的東南部, 以櫻花和杜鵑花聞名。從山頂的展望台可遠望高知平原, 美麗的夜景也相當有名。

●交通●
從高知站乘車約20分鐘
或者乘坐MY遊巴士在「五台山展望台」、「牧野植物園正門前」、「竹林寺前」下車

牧野植物園

為了顯彰世界著名的植物學者牧野富太郎博士而設立。植物園內有許多和博士有淵緣的植物約3000多種。在展示館內有介紹博士的偉業和生平。溫室裡在每個季節中有各種罕見的熱帶植物。

竹林寺

被列為日本文化遺產「四國八十八箇所靈場」也稱為「通路」。是弘法大師空海在815年開創的。高知縣內有十六箇所靈場, 竹林寺是第三十一番巡拜處。

簡單的旅行會話

你好。 Kon nichiwa (こんにちは)	謝謝。 Arigatou (ありがとう)	對不起。 Gomen nasai (ごめんなさい)
不好意思 Sumimasen (すみません)	這是哪裡? Koko wa doko desuka? (ここはどこですか?)	
多少錢? Ikura desuka? (いくらですか?)	請給我這個。 Koreo kudasai. (これを下さい)	
○我要去。 ○○ ni ikitai desu (○○に行きたいです)	要怎麼去? Donoyou ni ikemasuka? (どのように行きますか?)	

要花多少時間?
Donokurai jikanga kakarimasuka?
(どのくらい時間がかかりますか?)

○○在哪裡?
○○ **wa doko ni arimasuka?**
(○○はどこにありますか?)

便利商店 Konbini コンビニ	藥妝店 doraggu sutoua ドラッグストア	觀光名勝 Kankou meisho 觀光名所
洗手間 Toire トイレ	土產品店 Omiyageya お土産屋	貨幣兌換處 Ryogasho 両替所

一	二	三	四	五	六	七	八	九
ichi	ni	san	yon	go	roku	nana	hachi	kyu
1	2	3	4	5	6	7	8	9
零	十	百	千	萬				
zero	ju	hyaku	sen	man				
0	10	100	1,000	10,000				



電車乘坐方法

- 請先在「高知市觀光問答處(土佐TERASU)或「龍馬機場」內拿電車路線圖。然後前去搭乘電車的地方。
- 確認乘車路線及時刻表。請確認路線是否要在電車站「播磨屋橋」換車。
- 可由電車中間及後方上車。車上不收五千及一萬日圓大鈔。
- 上車時請從機器取出整理券。另外在「高知車站」和「棧橋」這個區間沒有整理券，一律為二百日圓。
- 因為車上不找零，當沒有零錢時，請先至車上兌換機換錢。*只能換一千日圓以內日幣。
- 若廣播到要下車的站時，請按靠近自己的下車鈴。若不會日語，請先行告知。
- 下車時不找零，預先吧零錢換好。再把車錢與整理券投入投幣箱。
- 您轉乘其他路線時，若目的地仍在二百日圓區間內，在付完車錢時，請向車長索取電車轉乘票。

高知導遊

高知市綜合觀光指南

しつまつぶ



歡迎您來到高知市！

高知市被美麗的群山與雄壯的太平洋所環繞，氣候溫暖，日照時間充裕。鏡川河靜靜流淌過城市中心，城市規模雖然不大，卻風光明媚，功能齊全。

在城市中心矗立著始建於400年前的高知城，仍然完整保存著建城當初天守的模樣（是日本現存12天守之一）。有300多年歷史的星期日集市（430多家店鋪排列在街道兩側，長約1.3km）如今演變為市民的生活集市，如此精彩之處隨處可見。

在高知四季皆可收穫應季的新鮮水果與蔬菜，以炭烤鰻魚與生魚片為代表，海味豐盛，食材種類豐富，被譽為日本食物最美味的地方。另外，高知人的性格爽朗愛喝酒，在日本全國都是出了名的海量。高知當地人會在市中心的小酒館中喧鬧至夜深，請一定要來體驗一下美酒與美食兼具的高知夜晚。



歡迎外國人的諮詢

高知縣國際交流協會
高知市本町4-1-37
TEL.088-875-0022 / FAX.088-875-4929
8:30~17:15 (休 週日、國定假日、年底年初、8月的週六)

高知市「I」旅客資訊中心
高知觀光情報發信館「土佐TERASU」內
高知市北本町2-10-17
TEL.088-826-3337
9:00~17:00 提供給外國人諮詢

緊急聯絡
警察 TEL.110 救護車/ 火災 / 緊急 TEL.119

MAP A 高知市的中心部



A 高知市中心的商店街 & Wi-Fi Area



在高知市中心的商店街帶屋町附近散步吧！

- Area 1 播磨屋橋・魚之棚**
以木製拱形結構為特征的商店街保留著古代的風情。與其相鄰的魚之棚中交起的防日曬帳篷依稀可見江戶時代的風貌，庶民生活的氣息鋪面而來。另外，可以感受到高知夜來節魅力的「夜來節信息交流館」也在這附近。
- Area 2 壹番街**
以百貨商店為中心，也匯集了很多飲食店。周邊也有很多小酒館，夜深時分仍然熱鬧非凡，行人絡繹不絕。
- Area 3 新京橋・京町**
這條街上排列著一些銷售珊瑚、高知食材的物產店，以及一些優質的裝飾品商店。其中高知物產一應俱全的著名物產店「TENCOSU」也在這條街上。
- Area 4 帶屋町1丁目**
這條商店街匯集了很多自古保留下來的帽子店、傘店，也有很多面向年輕人的服裝店、咖啡屋、小酒館，種類不同的商店鋪次櫛比，是高知市最繁華的地段。
- Area 5 55番街**
高知代表性的胡同小巷。這裡小酒館、無酒精料理店與燒烤店鋪次櫛比。
- Area 6 柳町**
小酒館、咖啡酒吧、KTV等店鋪連城一片，直到夜深時分，這裡依然熱鬧非凡。
- Area 7 中之橋通**
這裡匯集了很多咖啡酒吧、書店、時尚的服裝雜貨店，雖然店面普遍不大，卻都各具特色。
- Area 8 帶屋町2丁目**
這片地區匯集了很多國際化的店鋪，比如銷售亞洲日用品的雜貨鋪、中華蕎麥麵店、越南料理店、日式點心店、意大利料理店等。
- Area 9 OBISUN大道**
以石板路與街道兩邊的櫛木為特征，OBISUN大道上匯集了面向年輕人的雜貨店、服裝店與咖啡店。
- Area 10 大橋通**
距離高知城最近的一條商店街，被大家親切地稱為「土佐的廚房」。以鰻魚為代表，新鮮的魚類與四季變換的蔬菜水果品種齊全。另外，匯集了高知美味佳餚的美食廣場「HIROME市場」也在附近。

