

NANKOKU-CITY
OFFICIAL TRAVEL GUIDE

大人旅
南国市

まだ見ぬ
土佐の魅力と
出会う旅。



NANKOKU-CITY
OFFICIAL TRAVEL GUIDE

一般社団法人 南国市観光協会
〒783-8501 高知県南国市大それ甲2301（南国市役所商工観光課内）
Tel:088-855-3985

OFFICIAL
WEBSITE

ホームページは▶
こちらから



南国市 PR キャラクター
シャモ番長



© 南国市

ちよつと寄り道、
意外に楽しい！

南国市

高知龍馬空港、高知自動車道南国インター、

JRと土佐くろしお鉄道が連結する後免駅。
ごめん

アクセス抜群で旅の始まりや終わりに、

寄り道するのにもぴったりの玄関口です。

街には、かつて土佐の政治の中心地として

栄えた面影が今もたくさん残り、

遺跡をはじめ、マニアックな施設も点在。

歴史ファンの心をくすぐります。

一年中温暖な気候をいかした農業や畜産も盛んで、

野菜、果物、お米、龍馬が愛したシャモ肉まで網羅。

それらを使ったグルメやお買物スポットもいっぱい。

この場所では食べられない、見られない、

そんな体験が待っています。

実は意外なほど魅力満載の南国市。

幅広い楽しみを満喫してください。

Content

南国歴史探訪 紀貫之	04
南国歴史探訪 長宗我部元親	06
聖地巡礼 南国遍路	08
ごめん町とやなせたかし氏	10
南国を見る遊ぶ体験する	12
南国の歳時暦 行事カレンダー	15
南国のご当地グルメを味わう	16
ごめんケンカシャモ	18
南国野菜と地場産直市	19
南国市の特産品とお花見スポット	20
南国観光マップ	22



県庁所在地・高知市のおとなり、
高知県第2の都市「南国市」。
「なんごくし」と呼ばれがちですが、
正式には「なんこくし」と読みます。



紀貫之邸跡に隣接して作られた庭、古今和歌集にちなみ、和歌32首をその草木に掲示し「曲水の流れ」などを配した平安朝をテーマとした庭園です。季節によって表情を変える景観が、訪れる人をやさしく癒してくれます。

守がらにやあらむ、国人の心の常として、今はとて見へざるを、心ある者は、恥ぢずにむ来ける。(土佐日記 二十三日より)

土佐日記によれば、京に帰る貫之へ土佐の人々の見送りや挨拶、酒などの饗別、宴会の様子が見られ、土佐人の人情の厚さや貫之が強欲無道な政治ではなく、善政をほどこしたことが想像できる。平安の時代から貫之と土佐の人々が土佐のおきやく(※土佐弁で宴会の意)をして楽しんでいたのかも？



古今集の庭にある国府の碑。



紀貫之邸跡・古今集の庭

紀貫之

Ki no Tsurayuki
生年不詳 - 946

千年前に土佐を
世にしらしめた
稀代の歌人

紀貫之
生年不詳 - 九四六年

平 安時代の代表的歌人・書道の名手。
古今和歌集の選者のひとりで、第

四十八代土佐の国司。土佐から京都の自宅に帰着するまでを記した日本初のかな日記文学「土佐日記」の作者。土佐日記には大湊で風浪のため舟が出せず10日間停泊し、その時の様子が詳細に記されている。大湊は現在の南国市前浜とする説がある。

土佐との深い関わりが書かれた
紀貫之の代表作、「土佐日記」。

男 もすなる日記といふものを、
女もしてみむとてするなり。」で

はじまる日本初のかな文日記。約5年間の国司の期間を終え、京都の自宅に帰着するまでの55日間を女性になりかわり書き綴っており、以後平安貴族の女性による物語や日記が書かれるようになった。当時の土佐の社会情勢を知る貴重な書物であり、自然の姿や航海の模様、亡くした娘への悲哀、風波や海賊に対する恐怖などを57種の和歌とともに読み取ることができる。



見る

紀貫之邸跡

この地は8世紀のはじめには土佐の政治文化の中心としてあったとされ、紀貫之邸跡は「内裏」という地名(字名)から国司が住んだ邸宅があったと推測される場所です。貫之は930年に国司としてこの地に赴任し、約4年間政務を行っていました。付近では秋にコスモスが咲き、曲水が流れる古今集の庭があり、土佐のまほろばを感じる名所です。

きのつらゆきていあと 南国市比江 地図B2



紀貫之肖像画
絵 菊池容斎氏

見る
あわせて見学、
土佐のまほろば。



とさこくがあと 南国市比江 地図B2



ひえやまじょうあと 南国市比江 地図B2

土佐国衙跡
国衙とは国府のなかで今の県庁にあたる場所。中心であった建物の手がかりはまだはっきりしていない。



ひえはいじどうあと 南国市比江 地図B2

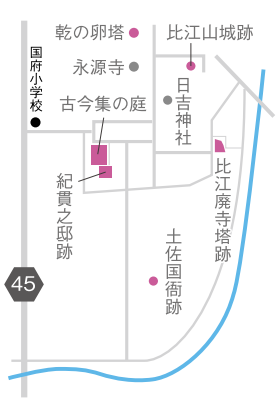


いぬいのらんとう 南国市比江 地図B2

比江廃寺塔跡
白鳳時代の寺院跡。現在礎石が残るのみであるが、その大きさが高さ32mほどの塔であったと推測される。

乾の卵塔

山内一豊の重臣のひとり、乾一族の墓。巨大な卵のような形が特徴で、乾氏の菩提寺である永源寺裏手に位置している。



長宗我部元親

1539 - 1599

戦

国時代から安土桃山時代にかけて活躍した土佐の戦国大名。岡豊城で悲願のお家復興を果たした英雄「長宗我部国親」の長男として家督を相続。二十三歳で長宗我部氏当主となる。その後は土佐統一に向け勢力を拡大。十五年の年月をかけ、天正三年（1575）、土佐国を完全に統一。そこからさらに十年、戦いにつぐ戦いを経て天正十三年（1585）ほぼ四国を平定するも、これをよしとせぬ豊臣秀吉の軍に敗れ、土佐一国を安堵される。

土佐を統一した男 長宗我部

長宗我部元親飛翔之像

岡豊別宮八幡宮



岡豊城跡のすぐ北の山頂にある。長宗我部元親の信仰が厚く、出陣にあたっては必ずここで戦勝を祈願したと伝えられる。

おこうべっくはちまんぐう 南国市岡豊町八幡 ㊟南国市教育委員会生涯学習課
☎088-880-6569 地図B2



イベント 長宗我部フェス

県立歴史民俗資料館にて年1回開催されているイベント。全国の長宗我部ファンの交流の場として、長宗我部に関連した多数の催しを開催。毎年好評の鉄砲隊による演武は見応えあり。

㊟高知県立歴史民俗資料館 ☎088-862-2211

元親

Chosokabe
Motochika
1539-1599



岡豊山

「国史跡岡豊城跡は進化する」。岡豊山古墳に建つ城址（じょうし）石碑、大戦時は高射砲台が築かれ、巨大堀切に建つ歴史館、足下には「土佐のまほろば風景街道」。見てみて岡豊山、来てきて岡豊城跡。一緒に歩こう案内人!!

南国市観光案内人の会
村上隆夫さん



「土佐のまほろば」を一望できる、高知平野の国分川に面した標高97mの丘陵で、山頂からは東西に長く連なる平野や太平洋が望めます。山頂部には長宗我部氏が居城とした岡豊城跡の遺構が残っている他、現在は歴史公園として整備され、城跡を巡る遊歩道があり四季折々の草花、春には満開の桜を楽しめます。

おこうやま 高知県南国市岡豊町八幡 地図B2

見る

国史跡・岡豊城跡

岡豊城跡は、岡豊山の丘陵の地形を利用して築城された山城跡です。山を削り、土で土手状の高まりなどを造り、敵の侵入を防ぐための知恵と工夫をこらしています。現在の岡豊城跡には建物はなく、発掘調査で確認された曲輪、土塁、石積、切岸、虎口、堀切、畝状堅堀などの遺構を保存しています。四国の戦国期城郭を代表する城跡として国史跡に指定されています。



詰（礎石建物跡）／後の天守に相当する二層以上の建物がたてられていたとされる場所。建物の基礎と考えられる石敷遺構や礎石、雨水を溜めたとみられる土坑などが確認されています。



虎口／城の出入口を虎口と呼んでいます。虎口にはいろいろな形があり、敵から攻め込まれないように造られています。この虎口は「枡形虎口」で、敵を一網打尽にする工夫がされています。

学ぶ

高知県立歴史民俗資料館

岡豊山の中腹、岡豊城跡に建つ博物館。長宗我部展示室（2F）では、長宗我部氏や国史跡・岡豊城跡に関する資料を数多く展示。中央には阿波・中富川合戦時の長宗我部軍の本陣を再現し、戦国時代の雰囲気を感じられます。総合展示室（3F）では、原始・古代から現代にいたるまでの高知県の歴史と文化を考古・歴史・民俗の資料によって総合的に展示、高知の歴史文化を多面的に学べます。



こうちけんりつれきしみんぞくしりょうかん
南国市岡豊町八幡1099-1 ☎088-862-2211 ㊟
9:00～17:00 ㊟無休（12/27～1/1休）㊟大人
（18才以上）470円、高校生以下無料 ※企画展・
特別展は別料金 地図B2



高知県立歴史民俗資料館 オリジナルグッズ

ここでしか買えないオリジナルグッズがたくさん!歴史ファンでなくても、お土産に買いたくなるものばかりです。

㊟高知県立歴史民俗資料館
☎088-862-2211

四国八十八ヶ所聖地巡礼 南国遍路

弘法大師空海によって
選出されたと伝えられる
四国八十八ヶ所霊場。
ここ南国市に存在する
二ヶ所の札所を紹介。



こくぶんじ 南国市国分546 ☎088-862-0055 地図B2

紀貫之や長宗我部氏、土佐藩主山内公など、土佐ゆかりの偉人達との繋がりも深い寺。



境内中央に構える、創建当時の塔心礎を主石とした、美しい庭園。



4月中旬にはボタンが満開に。多くの見物客が訪れる。

摩尼山宝蔵院 第二十九番札所 国分寺

本尊／千手観世音菩薩
宗派／真言宗智山派
開基／行基

聖武天皇の勅願で全国に建てられた国分寺の一つ。天皇自らが金光明最勝王經を書写して納め、天下泰平、五穀豊穡、万民豊樂の祈願所とした。全域が国指定の史蹟で、長宗我部元親が再建した本堂（金堂）は国の重要文化財に指定されている。

八葉山求聞持院 第三十二番札所 禅師峰寺

本尊／十一面観音
宗派／真言宗豊山派
開基／行基

聖武天皇の勅命を受けた行基菩薩が土佐沖を航行する船舶の安全を願って堂宇を建てたのが起源とされている。弘法大師はここを霊地と感得し虚空藏求聞持法の護摩を修法、十一面観世音菩薩を彫造して本尊とされ、現在の寺名を定めた。



境内への入り口(駐車場)では十一面観世音菩薩がお出迎え。



海岸沿いの小高い丘の上にあり、境内からは土佐湾が一望できる。



ぜんじぶじ 南国市十市3084 ☎088-865-8430 地図A4

屏風岩と呼ばれる奇岩を背に立つ不動明王と境内からの爽快な眺めが見もの。

自分と向き合う「心の旅」、
世界でも類を見ない巡礼文化。

弘法大師ゆかりの札所を巡る四国遍路は、阿波・土佐・伊予・讃岐の四国を全周する全長千四百キロにも及ぶ日本を代表する壮大な回遊型巡礼路です。札所への巡礼は千二百年を超えて継承され、今なお人々により継続的に行われており、四国の険しい山道や長い石段、のどかな田園地帯、波静かな海辺や最果ての岬を「お遍路さん」が行き交う風景は、四国路の風物詩となっています。



最大8日間
白衣、輪袈裟、山谷袋
笠笠、金剛杖
※1週間前までに要予約



へんろいし饅頭

創業約120年。饅頭一筋の老舗店。すぐそばの大目寺から国分寺に向かう途中にある遍路石が店名の由来。売り切れ御免の饅頭は薄茶色の生地と小豆あんがたっぷりの素朴な味わいです。お遍路巡礼の名物。

へんろいしまんじゅう 南国市下末松433-1
☎088-864-2644 (開) 8:30~17:00 (売切れ次第終了) (休) 年中無休 (注) あり 地図B3



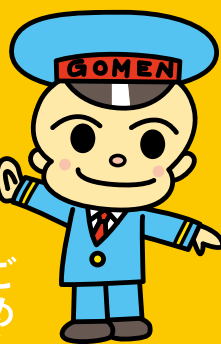
後免駅とごめんえきお君 地図D

土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線の出発駅「後免駅」。南国市を代表する駅で、JR四国と構内を共用しています。駅ホームでは、やなせ氏がデザインしたキャラクター「ごめんえきお君」が皆さんをお出迎え。



南国市観光案内人の会
土田 佳子さん

「ごめんの次の駅だから
愛称は「ありがとう駅」



ごめん えきお君
©やなせたかし

ごめん・なはり線

土佐くろしお鉄道

土佐くろしお鉄道 ごめん・なはり線

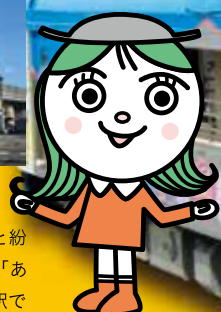
西はJR土讃線後免駅に接続し、東は奈半利駅までの42.7kmを結ぶ日本最後のローカル線。沿線には21の駅(2021.3.13～)があり、各駅ごとにやなせ氏デザインのキャラクターが登場。のどかな田園風景と太平洋の眺望が楽しめます。

☎ 土佐くろしお鉄道株式会社
☎ 0887-34-8800 (安芸駅)



後免駅とごめんまちこさん 地図D

後免駅の次は後免町駅、なんだかちょっと紛らわしいということで、やなせ氏の発案で「ありがとう駅」の愛称がつけられています。駅では「ごめんまちこさん」のキャラクターが皆さんを大歓迎！



ごめん まちこさん
©やなせたかし



海洋堂SpaceFactoryなんこく 地図D

国内初！海洋堂のソフビフィギュアが生まれる瞬間を目撃できる施設。ものづくりの街、南国市のものづくりに関する歴史や学校、地域のグループと世界に誇れる企業や製造事業所を紹介する展示コーナー、海洋堂の商品や地元の作家さんの作品を販売するショップや、フィギュアの色ぬりや、ジオラマ作りなどを体験できるワークショップも。



©やなせたかし

ごめん生姜地蔵 地図D

後免町駅に立つやなせ氏デザインのお地蔵さん。生姜の生産が盛んな南国市ならではの土地蔵さんです。「心身健康」「無病息災」「交通安全」「元気百倍」を祈願して作られました。



中村時計博物館 地図D

全国的にも珍しい、世界各国の時計約2,000個を集めた私設の博物館。ぜんまい式の懐かしい柱時計や懐中時計などを展示。

なかむらとけいはくぶつかん 南国市後免町1丁目5-26
☎088-864-2458 ☎9:00～17:00 (休)日曜日・年末年始
料 一般500円 注 無料駐車場有り(2台)

ごめん町概要

地図B3 地図D

南国市の中心地区。高知平野東部の交通・商業の中心地。名前の由来は、江戸時代初期、土佐藩執政の野中兼山(のなかけんざん)がこの地を開拓する際に、人を集める目的で年貢ならびに諸役を免除したことに由来します。諸役御免の「御免町」が転じて、「後免町」となりました。



やなせたかし・ごめん駅前公園 地図D

やなせ氏が小学2年生から18歳までを過ごした、伯父の柳瀬医院の跡地を、遺贈されたやなせたかし記念アンパンマンミュージアム振興財団が整備した記念公園。

やなせたかし氏と ごめん町



とさでん交通の路面電車

はりまや橋を中心に、東西・南北に走り続けて百数年。歴史も軌道の長さも日本一を誇り、今でも庶民の足として愛されています。その東の発着が「後免町」です。☎とさでん交通(株) ☎088-833-7121



©やなせたかし
©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

やなせたかしロード
少年の心になれる道
ちよっと元気をなくした後免町商店街にアンパンマン、ばいきんまんなど、7体の石像が登場。後免町で少年時代を過ごしたやなせたかし氏の支援をうけて「やなせたかしロード」として生まれ変わりました。



やなせたかし氏

1919年2月6日生まれ。アンパンマンの生みの親としても有名な漫画家。香美郡在所村(現香美市)出身。小学生時代から約10年間を後免町(現駅前町)で過ごした同氏は、思い出のあるごめん町に様々な寄贈をしています。南国市名誉市民。

癒し効果抜群！ 南国市のパワースポット

自然の神秘と力強さを感じる、南国市のおすすめパワースポット3選。
マイナスイオンをたっぷり浴びて、すがすがしい気分になれること間違いなし！



観る 毘沙門の滝
弘法大師も訪れたと伝えられる、高さ30m、3段の滝。近くの毘沙門堂には弘法大師作の毘沙門天が祀られています。
びしゃものたき 南国市岡豊町滝本 地図A2

観る 瀬戸の滝
水量豊かな落差30mの段瀑で、二段目の滝壺が特に大きく、昔から大蛇が棲むといわれ、登り口の神社に神として祀られています。
せとのたき 南国市桑ノ川 地図A1

観る 鳥居杉
桑の川地主神社の参道両脇に並んで立つ樹齢300年のスギの木は、地上5mの所で枝が水平に連結しており本当の鳥居のようです。
とりのいすぎ 南国市桑ノ川 地図A1



体験 フィギュアの色塗り or ジオラマ作り
海洋堂SpaceFactoryなんこく

【受付時間】平日(定休日:火曜)10:00～16:00
※上記の時間内であれば随時受け付けております。

土・日・祝
午前／10:30・11:00・12:00・12:30
午後／13:30・14:00・15:00・15:30・最終16:00
【メニュー】小学生以下のお客様は、保護者の同伴をお願いいたします。

★色塗り／1,100円
対象年齢3歳以上、約30～35分程度
★ジオラマ／対象年齢小学生以上、約1時間～(小)1,650円(人形1個)、(大)2,200円(人形2個)

かいようどうすべーすふぁくとりーなんこく
南国市大そね甲1623-3 ☎088-864-6777
開10:00～18:00 休火曜日(祝日の場合は翌日)

地図D



体験 古代ものづくり体験教室
高知県立埋蔵文化財センター

遺跡や古代の人々の暮らしについて、ものづくりを体験して学ぼう

県内の遺跡を発掘調査し、研究・保存する施設。月に1～2回が玉や土器、編布などを作ることができる「古代ものづくり体験教室」を開催しています。夏休みには親子考古学教室もあります。

詳細、お申し込みはHPからどうぞ。 <https://www.kochi-maibun.jp/>

こうちけんりつまいぞうぶんかざいせんたー
南国市篠原1437-1 ☎088-864-0671
開8:30～17:00 休土曜日・公開展示期間以外の日曜、祝日、年末年始 料100円～500円 地図D



旅の思い出の1ページに 体験&アクティビティ

体験 坐禅・写経体験
永源寺
観光とは違った満足感が得られると大人気
「気軽に自由に、仏教の教えに触れて」と言う嶋崎ご住職によるお話は、分かりやすいと評判。心を軽くしてくれます。
えいげんじ 南国市比江209-1 ☎088-862-0165 前日までの要予約(日時相談) 料無料 地図B2

体験 吹きガラス体験
小さなガラス工房透千
世界に一つだけのオリジナルグラスを制作
リサイクルガラスを利用した吹きガラス体験ができます。前日までにご予約が必要です。
ちいさながらすこうぼうとーち 南国市十市3062 ☎070-5680-9307 開10:00～17:00 休金曜日(不定休有り) 料1個3,300円(+1色につき100円) 地図A4

体験 ブラスト工芸体験
南国土佐太郎工芸
オリジナルの絵や文字のグラスを作ろう！
グラスに研磨剤を吹き付けるだけ。仕上がりの時間は約1時間半～2時間♪
なんこくとさたろうこうばい 南国市久礼田1161 要予約(☎080-5755-0103) 開土・日・祝日のみ開催10:00～12:00、12:00～14:00、14:00～16:00 料3,300～6,600円 地図B2



N A N K O K U _ M U S E U M



長尾鶏センター

南国市原産の鶏で国の特別天然記念物に指定されている大変希少な鶏。「長尾鶏」を見学できる唯一の展示場。

おながどりせんたー 南国市篠原48 ☎088-864-4931 開9:00～17:00(11月～2月は16:00まで) 休木曜日 料中学生以上800円、小学生以下400円無料 地図B3



白木谷国際現代美術館

県展無鑑査の洋画家で、中央画壇でも高い評価を得る武内光仁氏が愛情を注いで完成させた、白木谷の山里にある異色の美術館。

しらぎだにこくさいげんたいびじゅつかん 南国市白木谷36 ☎088-862-3513 開10:00～16:00 休水・木曜日 料高校生以上550円、中学生300円、小学生以下無料(事前にご連絡をお願いします。) 地図A2



高知県立埋蔵文化財センター

県内の遺跡を発掘調査し、研究、出土品の保管・展示をする施設。高知県の遺跡や歴史について、展示や体験教室などを通じて楽しく学べます。

こうちけんりつまいぞうぶんかざいせんたー 南国市篠原1437-1 ☎088-864-0671 開8:30～17:00 休土曜日・公開展示期間以外の日曜、祝日／年末年始 料無料 地図D



タマリン館

将来を嘱望されながら、26歳で急逝された漫画家・タマリン(本名:玉造義郎)さんの遺作を常設展示されている、ご両親運営の画廊。

たまりんかん 南国市立田1315-20 ☎088-804-6511 開10:00～16:00 休不定休(来館の際には事前にご連絡をお願いいたします) 料無料 地図C3

ベテラン案内人で行く！ 史跡ガイドツアー

古代律令制度下、土佐の政治・文化の中心地だった南国市には、先人の暮らしや歴史を感じる多くの史跡が点在します。そんな市内の様々なスポットを、「南国市観光案内人の会」ベテランガイドの解説つきで巡りませんか。所要時間は60～90分。

ご利用・お申し込み
南国市観光案内人の会 事務局(南国市観光協会内)
電話088-855-3985
※原則1週間前にご予約ください。

ご利用料金 1～15名様まで 一律3,000円
※16名以上場合はご相談下さい。



雅なる土佐のまほろばを訪ねる
国分寺と紀貫之コース
距離約2km・徒歩約2時間

コース一例

- 国分寺集合
- 国衙(こくが)跡
- 古今集の庭
- 比江庵寺塔跡
- 日吉神社
- 卵塔

その他のコース

- 岡豊山と長宗我部氏コース
- 久礼田の昔と出会うコース
- 庵を巡るコース
- 後免まちコース

国分寺

比江庵寺塔跡

古今集の庭

日吉神社



学ぶ
前浜掩体群



第二次大戦中、高知海軍の飛行機を米軍の空爆から守るために作ったコンクリート製の格納庫。基地のあった前浜の田園地帯に今も7基が残し、保存されています。
まえはまえんたいぐん 南国市前浜 地図C4



食材いきいき おいしいまち

南国市は、一年を通して温暖な気候をいかした野菜や果物、米作りも盛んな園芸大国。

「南国で作っていない作物はないのでは!？」と言われるほど農畜産業が多彩で、生産量も県内トップクラスです。食材が豊富なこともあり、南国市には美味しいと評判の人気店がいっぱい。旅のだいご味はやっぱりグルメ。ぜひお立ち寄りください♪



お母さんの味にファン多数！ 旬野菜が中心のバイキング。

農家レストラン「まほろば畑」

道の駅南国「レストラン風良里」が定休日の火曜のみ、同店内でオープンする農家レストラン。南国市内の女性グループが運営しています。料理は地元の旬野菜を中心としたバイキング形式で、約20種類。野菜のおいしい食べ方を知る農家ならではのアイデアが光り、迷わず全種類食べたくなります。人気店ゆえ前日までの予約か、来店前の空席確認がおすすめです。詳細は南国市HPをご覧ください。

のうかれすとらん「まほろばばたけ」 南国市左右山102-1 ☎088-880-6559(南国市農林水産課) ㊿月1回(火曜日) ①10:50 ②12:00 ③13:10、3部制の総入れ替え方式 ※利用時間最大60分 ㊿バイキング 一般1,500円、小学生1,000円、未就学児(3歳以上)500円 ㊿有 地図B2



ステーキハウス ア・ラ・プランチャ幸

シェフは各地のホテルで修業を積んだ実力派。上質な黒毛和牛と十和産の美味しいお米にこだわっています。「黒毛和牛のステーキセット」は、ランチ限定で3,000円!「週替りランチ1,200円」や、持ち帰りのステーキ弁当(要予約)も好評。※価格は全て税込

すてーきはうす あ・ら・ぷらんちゃこう 南国市後免町3-4-14 ☎088-864-2207 ㊿11:30～14:00、17:30～20:30 ㊿月曜、火曜日 ㊿有 地図D



畑の食堂 Copan

地元の新鮮野菜をたっぷり使ったビュッフェ形式の料理と、メイン料理(肉、魚、トマトカレーから選択)を組み合わせで楽しめるお店。ヘルシーで見た目もかわいいビュッフェは、お代わり自由。モーニングやカフェタイムのデザートもぜひ。

はたけのしょくどうこばん 南国市下末松126-1 ☎088-819-1272 ㊿ランチ10:30～14:00、カフェ14:00～16:00 ㊿水曜、第1火曜 ㊿有 地図B3



ヘルシービュッフェと選べるメイン料理。



ライフスタイルショップ& ダイニング COMO

木々に囲まれた庭で解放感のある、カフェ。モーニングからランチ、おしゃれな雑貨も販売しています。

らいふすたいるしょっぷ&だいにんぐ かも 南国市廿枝1156 ☎088-821-7766 ㊿8:00～17:00 ㊿月曜日(祝日の場合は営業翌火曜休) ㊿有 地図B2



レストラン モンシェルトントン 熟々の鉄板で提供するステーキ丼が人気!お肉は黒毛和牛、お米は高知県産で提供しています。

れすとらん もんしえるとんとん 南国市後免町1-8-35 ☎088-864-4522 ㊿10:30～14:30(L.O.14:00) 17:00～20:15(L.O.19:45) ㊿水・木曜日、月・火曜日の夜 ㊿有 地図D



鰻料理 むなぎん 定番のうな重はバリバリの皮目に身はふっくらで程よく甘いタレが自慢。仁淀川の山椒でさらに引き立てます。

うなぎりょうり むなぎん 南国市大堀乙1082-3 ☎088-874-3761 ㊿11:00～20:00(L.O.19:30) ㊿年中無休 ㊿有 地図D



和牛焼肉あおき屋南国店 和牛にこだわったコスバが売りの焼肉屋です。個室多数完備。

わぎゅうやきにく あおきやなんこくてん 南国市大堀甲1215-11 酒井ビル2F ☎088-802-5580 ㊿平日17:00～22:00、土日祝16:30～22:00 ㊿月曜日、その他㊿有 地図D



5019 PREMIUM FACTORY 南国店

香り高い土佐備長炭で焼いた和牛100%のハンバーグステーキや、こだわりのハンバーガーがおすすめ。

ごーいんぐぶれみあむふあくとりー なんこくてん 南国市岡豊町八幡835-1 ☎088-856-7777 ㊿11:00～15:00 ㊿月曜日(祝日の場合は営業) ㊿有 地図B2



CAFEREST & CAKE ありときりぎりす 幅広い世代から、長く愛されるお店。一番人気は特製だれとタルタルソースで食べるチキンナンパン。

かふえれすと&けーき ありときりぎりす 南国市緑ヶ丘2-1706 ☎088-865-5677 ㊿モーニング7:00～11:30、ランチ11:30～17:00、ディナー17:00～21:00(L.O.20:30) ㊿年中無休(水曜日はディナー休み) ㊿有 地図A4



えんのお菓子屋さん 古民家をリノベーションしたお店。農業を使わない自家産の果実や野菜を主に使用したお菓子を販売。

えんのおかしやさん 南国市前浜2318(国道55号を南へ、滑走路地下道を抜けて東へ2軒目) ☎088-865-4310 ㊿10:00～18:00 ㊿水、木曜日 ㊿有 地図C4

製麺処 蔵木 南国店 4種類の厳選小麦で麵職人が製麺した無添加麺と、13時間以上煮込んだ濃厚スープで食べるつけ麺が人気。

せいめんどころ くらきなんこくてん 南国市篠原37-1 ☎088-856-5710 ㊿11:00～16:00(L.O.15:30) 17:30～22:00(L.O.21:30) ㊿年中無休 ㊿有 地図D

セルフうどん 結 セルフうどん結～むすび～は細麺のごごしのある麺が特徴です。おすすめは肉ぶっかけ冷の温玉トッピング。

せるふうどんむすび 南国市篠原928-1 ☎050-8892-8818 ㊿11:00～14:00 月水金のみ夜営業17:00～19:00 ㊿第1第3木曜日 ㊿有 地図D

耕農園 いちご直販所の目玉としてスイーツを提供。お客様の要望により夏場もかき氷やアイスがいただけます。

こうのうえん 南国市比江382-5 ㊿13:00～16:00 ㊿月～木(祝は営業) ㊿有 地図B2

小なす 周年

南国市は小なすの生産量日本一！
南国市の小なすは県の在来種で、ふっくらと丸みを帯びて、果肉が詰まっているため、しっとりとした上品な食感です。丸ごとの漬け物や含め煮、天ぷら等にオススメです。



新生姜 5～8月

高知はしょうが生産日本一。中でも、伝統のハウス栽培で日本一収穫の早い南国市の新しょうがは、色白で肉質も軟らかく爽やかな香りとマイルドな辛みが自慢。



パプリカ 11月～7月

生育環境や必要成分を機械管理して、最高の条件で育てている国産パプリカ。肉厚でハリのある食感で、甘みが強く生でもボリボリ食べれます。



野菜王国 なんこく

南国市は日本有数の生産量を誇る野菜王国。中でもトップクラスの代表的な野菜をご紹介します。

まほろばトマト 2～5月

日照量が多い南国市で大切に育てられた、赤みが強く甘みとコクがギュッとつまった南国市ブランドのトマト。



ししとう 周年

国産ししとうの約5割が高知県産。南国市は県内トップの作付面積と生産量を誇っており、日本一の産地です。

しほうちく 四方竹 10～11月

秋に採れる全国的にも珍しい筍。その名の通り切り口が四角く、シャキシャキの食感。煮物や炒め物、炊き込みご飯や和え物、中華料理にもオススメです。



大葉 周年

高知県は日本の四大産地のひとつで、県内のおよそ5割が南国市から出荷。高い香りはもちろん、緑が濃くてみずみずしいハリとツヤがあります。

獲れたての新鮮野菜が盛り沢山

地場産直市

産直市ならではの特産品も品揃え

土曜市



ごめんの土曜市は、高知市の日曜市に次ぐ歴史を誇ります。土曜日の早朝から約20店が軒を連ね、とれたての野菜や果物、海産物、手作り加工品などを売るおばちゃんたちが元気いっぱい、地元の常連客・観光客で賑います。



かざぐるま市

かざぐるまいち 南国市上野田320-1 ☎088-863-5914 (開) 8:00～17:00 (休) 年始3日間 地図C3

どういち

高知県南国市大そね甲2028 (ファミリーマート南国おおそね店より西へ約270m) ☎088-880-6560 (南国市商工観光課) (開) 土曜日の日の出～14:00 地図D 地図B3



あけぼの街道 なの市



まほろばトマトを始め南国市産の野菜や果物ではぶどう・莓や県下よりみかん、文旦などの柑橘類。田舎寿司やお弁当、総菜類やごめんケンカシャモ肉や南国市産田島牛肉などが並んでいます。



なのいち

南国市下末松126-1 ☎088-863-8808 (開) 8:00～18:00 (休) 1月1日から4日 地図B3



道の駅に併設していて、南国市特産品が豊富。中でも人気は、秋にとれる希少な筍「四方竹」や手作り味噌。山地酪農で有名な斉藤牧場の牛乳や野草茶、スイーツなども充実しています。

風の市

かぜのいち 南国市左右山85(道の駅南国内) ☎088-880-8011 (開) 8:30～17:00 (休) 年始3日間 地図B2

2010 全国鍋合戦／日本一

2013 全国地域活性化たからいち／最優秀グランプリ

2013 地場もん国民大賞／銀賞

2013 土佐の食1グランプリ／優勝



ごめんケンカシャモ研究会
立花理事長

企業組合ごめんケンカシャモ研究会

南国市有志が集まり「南国市を元気にしたい!」、「子ども達に誇れる街にしたい!」との志の元、坂本龍馬のご先祖様が眠るこの地で、龍馬が最期に食べ損ねた「シャモ鍋」を題材に町おこしをスタートしました。鍋の全国大会で優勝するなど、徐々に認知度が高まり、全国でも珍しい100%純血種の軍鶏を南国市へ食べに来てほしいと活動をしています。

企業組合ごめんケンカシャモ研究会 ☎088-855-7418

シャモ鍋セット シャモすき焼きセット

100%純血種「ごめんケンカシャモ」を使ったうま味抜群のシャモ鍋セットとシャモすき焼きセット。数々のコンテストで受賞した味を、ぜひご家庭でもご賞味ください。



販売サイトは
こちらから

シャモ番長
オススメ



南国市 PR キャラクター・シャモ番長

坂本龍馬と南国才谷の縁

高知県南国市才谷は、坂本龍馬の祖先三代までが暮らした場所。四代以降、坂本家は高知市内へ移り、「才谷屋」として商売を初め成功しました。坂本龍馬は、変名として地名にちなんだ「才谷梅太郎」と名乗っていたことも知られています。坂本家先祖の墓がある南国市才谷地区では以前から龍馬の命日に「龍馬が非業の死を遂げた晩に、食べることができなかったシャモ鍋」をつくり供養してきた歴史があります。

うまくてごめん! シャモ鍋の食べられるお店。



居酒屋 べんべん

いざかやべんべん 南国市大涌乙1024 ☎088-863-6855 (開) 17:00～24:00 (休) 月・火曜日 地図D



レストラン グドラック

れすとらん ぐどらっく 南国市明見933 ☎088-863-2161 (開) 11:00～15:00/17:00～21:30 (休) 無休 地図D



道の駅南国 レストラン風良里

みちのえきなんこくれすとらん ふうり 南国市左右山102-1 ☎088-880-8112 (開) 8:00～16:00(土日祝は17:00迄) (休) 火・水曜日(祝日・GW・盆期間は営業) ※シャモなべ料理は、1週間前の要予約で召し上がれます。 地図B2

【シャモ鍋社中】
ごめんケンカシャモを使用した料理を提供していただけの飲食店で「シャモ鍋社中」を結成。南国市にあればシャモ料理が食べられるよう、事業展開を行っています。
道の駅南国 レストラン風良里
— 電話: 088-880-8112
レストラングドラック
— 電話: 088-863-2161
スリーハウスアラブランチヤ幸
— 電話: 088-864-2207
バンエ房フォンテイヌ
— 電話: 088-864-1987
高見のたこ焼 南国店
— 電話: 088-864-0051
TOSAMONダイニングべんべん
— 電話: 088-863-6855
うまい肴とお酒魚魚(べん)
— 電話: 088-864-3877
南風(はえばる)
— 電話: 088-863-4351
レストランゆず庵
— 電話: 088-866-4141
居酒屋 養老乃瀧 後免店
— 電話: 088-864-1234
居酒屋 喰多朗
— 電話: 088-864-2215
骨付鶏 弁鶏 南国店
— 電話: 088-864-6665
酒業館もり國
— 電話: 088-878-6006
酒処さかえ
— 電話: 088-864-3972
土佐の焼肉 孔子園
— 電話: 088-864-1413

旅の思い出やお土産に

南国の特産品

豊かな自然と
歴史が育んだ
南国の逸品を
ご紹介。



⑨ 株式会社フードプランニング山形(彩こうち)
☎ 088-855-3344

リープル
高知では誰もが一度は飲んだことのあるソウルドリンク。40年以上にわたって発売されているという超ロングセラー乳酸菌飲料。老若男女、誰にでも好まれる優しい味わいです。

⑩ ひまわり乳業株式会社
☎ 088-864-5800

南国斉藤牧場の山地酪農牛乳
南国市白木谷の山頂に広がる広大な牧場で、散歩も食事も牛まかせに完全放牧で育てた健康な牛から採れる生乳を100%使用した、成分無調整、本物の牛乳です。道の駅南国風良里内の「風の市」でご購入いただけます。

⑪ 風の市(南国風良里内)
☎ 088-880-8011



ドライフルーツ
フルーツプラス
素材に添加物を一切加えずに加工されたドライフルーツ。生では味わえない食感や、香りが楽しめます。

⑫ 南国FOOD PLUS
🌐 <https://www.project-7n59.jp/>



芋けんび
土佐銘菓として有名な芋けんび。国内産のサツマイモを揚げて砂糖をまぶしたシンプルなお菓子です。製造直売の出来立てを販売。

⑬ 有限会社高知食品
☎ 088-863-3223



⑭ (協)土佐刃物流通センター
☎ 0887-52-0467

国指定の伝統工芸品 「土佐打刃物」

土佐の刃物の歴史は古く、鎌倉後期から戦国時代にかけて「武器刀剣等」の需要に応じて刀鍛冶「五郎左衛門吉光派」が繁栄。江戸時代に入ると、農業・林業用の打刃物の需要が拡大し、土佐打刃物の生産量、品質が格段に向上。このときの鍛冶師の研鑽が「土佐打刃物」を生み出しました。土佐打刃物の特徴は日本刀の作刀技術から生まれ、引き継いだ「自由鍛造」。自在に形を作ることができる反面、鍛冶師には熟練が求められます。主な製品は包丁の他、山林、農業道具から発展した鎌、鉋、鋸、鋏など。実用的な道具に端を発しているため、切れ味だけでなく、耐久性や手入れのしやすさにも定評があります。1998年、経済産業大臣指定伝統的工芸品に指定されました。



アイスキャンディー
高知の素材、高知の美味しさをまるごとアイスキャンディーに。有名な高知産柚子のほか、苺、やまもも、すももなど、高知県産の旬の果実をまるごと使用。素材の良さを引き出すように丁寧に仕上げています。

⑯ 久保田食品株式会社
☎ 088-862-0071



山崎農園 ゆずたま
卵独特の臭さがない「ゆずたま」。ゆず皮がほのかに香り、卵かけご飯はお塩がおすすめです。



⑰ ヤマサキ農園
🌐 <https://yamasakinojo.com/>



有機グアバ農園のなめらかジェラート
有機JAS認証の南国にしがわ農園にて完全無農薬無肥料で自然栽培した在来種グアバを果実をなめらかなジェラートにしました。
国内でも希少なビタミンCたっぷりのグアバ果実100%を使い乳製品・乳化剤・香料・安定剤・着色料は一切不使用。ヴィーガンの方にも。

⑱ 南国にしがわ農園
☎ 088-802-8801



国分寺の牡丹
国分寺の境内に咲く、色とりどりの大輪の牡丹は見ごたえ十分。苔むす庭との対比でより一層牡丹が艶やかにみえます。お遍路さんだけでなく大勢の参拝者が見物に訪れます。

こくぶんじのぼたん 地図B2
高知県南国市国分546
おすすめの時期／牡丹の見頃は4月中旬
☎ 088-862-0055

岡豊山の桜
岡豊山には四国を代表する戦国武将・長宗我部氏の居城・岡豊城跡があります。城址の一角に現在の歴史民俗資料館が建ち、城址全域は遺構を残しながら公園整備され、ソメイヨシノや山桜が約500本植えられています。眺望がよく南国市を一望できる絶景スポットです。毎年春には、「岡豊山さくらまつり」が開催されています。

おこうやまのさくら 地図B2
南国市岡豊町八幡1099-1 ☎ 088-862-2211
おすすめ時期／3月下旬～4月上旬



見る
らんまん“お花見スポット”



鉄釜茶
てがまちゃ
無農薬で大切に育てた茶葉を、百年以上使われてきた伝統の鉄釜と薪を使い、昔ながらの製法で職人が手作業で手間暇かけ丹念に炒りあげた、全国的にも珍しいお茶です。

⑲ 香稜苑
☎ 090-1578-7565

道の駅 南国風良里
パプリカソース
女性をからだの中から美人にする南国びじんをコンセプトに、南国産赤パプリカを100%使った万能ソース。化学調味料はもちろん砂糖も使っていません。この安心もおいしさです。



みちのえき なんこく ふらり 南国市左右山102-1 ☎ 088-880-8112 ①9:00～18:00 ②奇数月の火曜日に1回 ③有



八京の一本桜
かつてのミカン畑に桜を植えたのが始まりで、今や樹齢60年近くのヤマザクラです。高知城の標準木と同時期に開花し、多くの写真家が訪れます。周囲にはツツジ600本、ヤマザクラ200本、ソメイヨシノ3本、ひょうたん桜9本が植えられています。

やきょうのいっばんざくら 地図A1
南国市八京
おすすめ時期／3月中旬～下旬
※途中から舗装されていない道になりますので、十分に注意してお進み下さい。



南国市観光マップ



飛行機（高知龍馬空港まで）

東京から …… 約1時間15分
名古屋から …… 約1時間
大阪から …… 約40分
神戸から …… 約35分
福岡から …… 約1時間



JR（特急で後免駅まで）

新大阪から …… 約3時間20分
（岡山駅まで新幹線利用）
岡山駅から …… 約2時間30分
高松駅から …… 約2時間

南国市へのアクセス



D 南国市中心地マップ



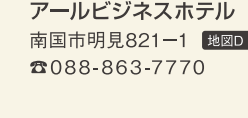
南国市のホテル、旅館



ビジネスホテル空港
南国市篠原203-1 地図D
☎088-864-1101



南国ビジネスホテル
南国市篠原930-1 地図D
☎088-863-4611



福留旅館
南国市植野219-6 地図B2
☎088-862-0629

南国市のタクシー

いだいハイヤー ☎088-862-0200
日章ハイヤー ☎088-864-2731
第二さくら交通 ☎088-833-0723
さくらハイヤー ☎088-833-0723
下田（稲生）ハイヤー ☎088-865-8432

交通のお問い合わせ

高知龍馬空港総合案内所 ☎088-863-2906
JR 後免駅 ☎088-863-2674
とさでん交通(株) [路面電車] ☎088-833-7121
とさでん交通(株) [バス] ☎0570-088-103 (ナビダイヤル)
コミュニティバスのお問い合わせ
日章ハイヤー ☎088-864-2731
いだいハイヤー ☎088-862-0200
第二さくら交通 ☎088-831-8088
さくらハイヤー ☎088-864-4111