



まだ見ぬ
土佐の魅力と
出会う旅。

南国市 大人旅

NANKOKU-CITY

OFFICIAL TRAVEL GUIDE



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

<http://www.nankoku-kankou.jp/>

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
南国の特産品	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。



古今集の庭

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、酒などの饌別、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
生年不詳ー九四六年

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 菊池登庸氏

見る
あわせて見学、
土佐のまほろば。



ひえはいじとうあと
南国市比江 地図B2



ひえまじょうあと
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。

比江山城跡
長宗我部元親のいとこ、比江山親興が城主。親興は元親へ反対したことがきっかけで自害を命じられた悲運の将。



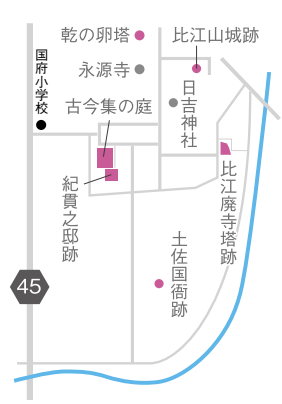
ひえはいじとうあと
南国市比江 地図B2



ひえまじょうあと
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、その大きさと高さ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第二十一代当主となる。その後は土佐統一に向けて勢力を拡大。十五年の年月をかけ、天正三年、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どう 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毎年5月に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。山頂には長宗我部氏が居城とした岡豊城の城跡が残っている他、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、石積み、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「枳形虎口」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、岡豊城跡に設立された博物館。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き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 令和3年(2021)4月下旬(予定)まで休館

地図B2

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。

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。



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。

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蔵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。



へんろいし饅頭

創業約120年。饅頭一筋の老舗店。すぐそばの大日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) 8:30~18:00(売切れ次第終了) (休) 年中無休 (駐) あり 地図B3



乗馬体験

乗馬クラブ南国ホースパーク

自然の中で、馬との一体感が爽快！

のどかな田園風景に囲まれた、アットホームな乗馬クラブ。園内にはかつて活躍した競走馬をはじめ、成馬、ポニーが計6頭。約20分の乗馬体験や、馬たちとの触れ合いが楽しめます。

じょうばくらぶなんこくほーすぱーく 南国市東崎97 ☎090-1578-0830 開9:00～11:00/16:00～19:00【5月～10月】、14:00～16:00【11月～4月】 休火曜日(祝日の場合は翌日) 料体験乗馬(成馬3,000円、ポニー1,000円)完全予約制。初心者歓迎。 地図B3



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。

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

工場見学

ひまわり乳業株式会社



製品ができるまでをのぞいてみよう！

地元の乳製品メーカーが平日限定で工場見学を実施。製品の試食や飲み比べサービスも有。

ひまわりにゅうぎょうかぶしきかいや

南国市物部272-1 ☎088-864-58

00 開9:00～12:00(2日前までの

予約制) 休土曜、日曜、祝日 料無料

対応数1～90名 地図C3



NANKOKU _ MUSEUM



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。

しらきだにこくさいげんだいびじゅつかん 南国市白木谷36 ☎088-862-3513 開10:00～17:00 休水曜日 料高校生以上550円、中学生300円、小学生以下無料 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



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15mの段瀑で、二段目の滝壺が特に大きく、昔からは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。

とりのすぎ 南国市桑ノ川 地図A1

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・FAX 088-855-3985 ※原則1週間前にご予約ください。

ご利用料金

5名様まで 1,500円

6名～15名 2,000円

※16名以上場合はご相談下さい。

コース一例

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

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



国分寺



比江庵寺塔跡



古今集の庭



日吉神社



2006年に「前浜掩体群」として南国市史跡に指定されました。

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ри、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



花とフルーツの ユートピア！



日本一の規模を誇る「ブーゲンビレア」をはじめ、亜熱帯の花々が華麗に咲く園内。楽園ムードに浸りながら併設のハウスで育てたスイカやメロンが一年中楽しめます。また、1月から6月の間は、40分間食べ放題のいちご狩り、3月から6月はフルーツトマト狩りも実施。旬の美味しさを存分に楽しめます。



レンタサイクルあります。
南国市サイクリングマップ付
料2時間:200円～(保証料500円、自転車返却時に返金)

にしじまえんげいだんち 南国市甘枝
600 ☎088-863-3167 開 9:00～17:00
休 年中無休 料 入場料無料/いちご狩り
1,600円(1月～3月)・1,400円(4月～6月)
※小学生未満半額、2歳児未満は無料 地図B3



大型バスも駐車できる広々とした駐車場を完備。団体様も安心してご来店ください。



旬のフルーツをたっぷり使った「パンケーキやパフェ」、メロンにソフトクリームを乗せた「メロンのしっぽ(大)」。フルーツを贅沢に使ったスイーツは生産元ならではの醍醐味。



もぎたての新鮮ないちごを40分間食べ放題!いちご狩り(1月～6月限定)



1本の木に1個の実しかつけないこだわりの栽培方法で育てたメロンとスイカ。



ぶどう狩り体験 巨峰園

8月上旬～9月中旬

レジャーランド「巨峰園」。旬のぶどうを時間無制限、もぎたて食べ放題のぶどう狩りがお楽しみいただけます。貸切バスも予約受付中です。

きょうえん 南国市甘枝1185番地1
☎088-864-2001 開 9:00～17:00
休 営業期間内無休 料 ぶどう狩り:大人1,000円、小学生800円、幼児400円、3歳以下無料 地図B2



体験 アスレチック トリム広場

高知空港のすぐそばにある公園。アスレチック遊具が沢山あり、間近で見れる飛行機も迫力満点。



とりむひろば 南国市久枝
☎088-863-2171 開 8:00～18:00
料 無料 地図C4

2月

土佐はし拳選手権大会



互いに隠し持った箸の合計本数を当て、負けた方が酒を飲まされる、土佐独特の宴席遊び。その伝統流儀で勝敗を競う大会で、毎年熱戦を繰り広げる。

5月

ごめんな祭

毎年5月上旬に、謝罪の聖地、五箇山文化の森公園で開催されるイベントで、目玉の「南国市の中心でごめんなさいを叫ぶ」では、毎回心温まる謝罪や楽しい謝罪で笑いと感動を見せます。



ごめんの軽トラ市

南国市の特産品等を軽トラの荷台に並べ、商店街で販売するごめんの名物「軽トラ市」。新鮮な野菜や果物、手作り寿司などの飲食物、地元産品などを販売しています。また、ご当地ヒーローショーなど、お子様が楽しめるイベントもあります。

4月

土曜市感謝祭

高知市の日曜市に次いで歴史のある土曜市。朝早くから新鮮な野菜や魚が並びます。12月と4月に開催される感謝祭では工夫を凝らしたイベントが実施され賑わいます。

12月

南国の 歳時暦

2月

才谷龍馬先祖まつり

坂本龍馬の愛称「才谷梅太郎」にちなんで植えられた梅が満開になる頃に、梅花艶やかな「才谷龍馬公園」で、龍馬先祖まつりを開催。

5月

長宗我部フェス

岡豊山に居城を構えた戦国武将・長宗我部氏を盛り上げるイベント。鉄砲隊・甲冑隊の出陣や関連企画が盛りだくさんで、県内外からファンが訪れます。

6月

えんこう祭り

えんこうは河童の異名。前浜・久枝地区の後川河畔に菖蒲小屋を作り、河童の好物のキユウリや酒を供え、水難除けを祈願する子供たちの宵祭り。百年以上の歴史を持つ。

8月

土佐のまほろば祭り



南国市の夏を彩る賑やかな祭り。華やかな舞踊の数々、そして夜空に咲く花火など、誰もが楽しめるプログラムが中心。時間の経つのも忘れてしまいます。

12月

国分竹灯り憧憬の路

南国市冬の風物詩となっている、ロマンあふれる幻想的な竹のオブジェをロマンクやLEDの光で照らす灯りの祭典です。

南国市のお祭りイベント暦

2月	ハガキで「ごめんなさい」コンクール表彰式	2月中旬 日曜日
2月	ごめんの軽トラ市	2月中旬 日曜日
2月	才谷龍馬先祖まつり	2月中旬 日曜日
2月	土佐はし拳選手権大会	2月最終日 日曜日
3月	貫之さくらまつり	3月下旬 日曜日
3月	土曜市感謝祭	4月最終土曜日
4月	ごめんな祭	5月上旬
5月	長宗我部フェス	5月中旬
5月	ごめんの軽トラ市	5月
6月	えんこう祭り	6月第一土曜日
6月	河泊様	旧暦6月12日
8月	土佐のまほろば祭り	8月
10月	八坂神社の三番叟	10月28日
11月	土佐日記門出のまつり	11月上旬
11月	大湊出港祭	11月頃
11月	ごめんの軽トラ市	11月上旬
12月	土曜市感謝祭	12月第一土曜日
12月	国分竹灯り憧憬の路	12月

※開催の変更、中止になる場合もあります。

ながあか温泉



天然温泉の他にプールとジムも料金内でご利用いただけます。

ながおかおんせん 南国市下末松106
☎088-864-6300 開 10:00～22:00
料 第2水曜日(祝祭日の場合、第3水曜日)
大人900円、中学生未満450円 地図B3



ごみ焼却時の余熱を利用した、無料の足湯施設。旅の途中のリフレッシュに気軽に立ち寄って。

まほろばのゆ(あしゆ) 南国市甘枝1455 ☎088-863-1177
開 9:30～17:00 休 点検工事日・年末年始 料 無料 地図B2

南国の湯で、
旅の疲れを癒す。

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「カフェレスト風良里」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。南国市内の農家の奥様方が交代で運営しています。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女性ならではのアイデアが光り、迷わず全種類食べたくになります。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。

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) (営)火曜日(不定期) 10:30～14:00※利用時間最大60分、予約は10:30のみ可 (料)バイキング 一般1,200円、小学生800円、未就学児(3歳以上) 500円 (P)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。上質な黒毛和牛と仁井田米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2,500円!「週替りランチ980円」や、持ち帰りのステーキ弁当(要予約)も好評。※価格は全て税別

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 (営)11:30～14:00、17:30～20:30 (休)月曜、火曜日 (P)有 地図D



和牛や海鮮の鉄板ステーキを手頃に。

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 (営)ランチ10:30～14:00、金・土・日曜日のみ17:30～21:00、カフェ14:00～16:00 (休)水曜、第1木曜 (P)有 地図B3



ヘルシービュッフェと選べるメイン料理。

HACHIYAカレー

カレー専門店。「スパイスカレー」は豚骨と鶏ガラのWスープに18種類のスパイスを使用した本格派。

はちやかれー 南国市大埴甲1445 ☎088-863-2885 (営)10:00～17:00 (L.O.15:00) ※売り切れ次第終了 (休)日曜日その他不定休 (P)5台 地図D



居酒屋はま

グレース浜すしの中にある居酒屋。寿司屋が経営しているので、魚が旨いと地元でも評判のお店です。

いざがやはま 南国市大埴甲1504-8 ☎088-863-5438 (開)17:00～23:00 (休)年中無休 (P)有 地図D



ログカフェ コットンタイム

木の温もりに癒されるログカフェ。丁寧に手作りされた料理の美味しさが評判の県内屈指の人気店。

ろぐかふえ こっとなたいむ 南国市国分579 ☎088-862-3312 (開)8:00～17:00 (休)金曜日 (P)有 地図D



セルフうどん ごめん

ゆずの風味がさっぱりとした「柚子だしうどん」、や「カレーうどん」など地元メニューも豊富。

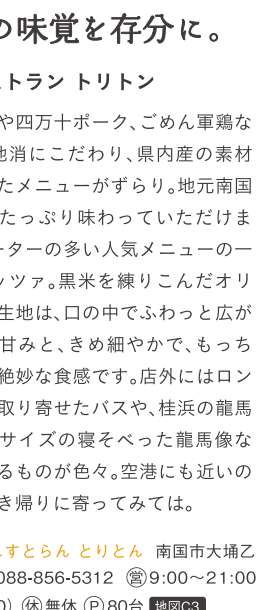
せるふうどんごめん 南国市篠原928-1 ☎088-821-7556 (開)10:00～20:00 (休)不定休 (P)有 地図D



景福宮

韓流風にリノベーションした古民家で、本場の味を楽しめる人気韓国料理店。

ぎょんぼっくん 南国市上末松316 ☎088-855-6735 (営)11:30～16:00(L.O.15:00) 金土のみディナータイム有り 17:00～22:00 (L.O.21:00) (休)水曜日 (P)有 地図C3



サカノミサキ

魚料理に定評がある居酒屋だけあって、「日替り御膳」は旬の刺身付き。ご飯とみそ汁はお代わり自由。

さかのみさき 南国市大埴甲1626 ☎088-856-5211 (営)11:30～14:00(月～木)、17:00～深夜 (休)日曜日(月曜祝日の場合は営業、月曜代休) (P)有 地図D



かいだ屋

県内屈指の人気を誇るウナギ料理専門店。注文を受けてから焼くので、新鮮で身質もふっくら。

かいだや 南国市浜改田1330-3 ☎088-865-3740 (営)11:00～14:30、16:30～20:00、土日祝11:00～売切終了 (休)月曜第1・3火曜、土用の丑の日 (P)有 地図B4



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



農園レストラン トリトン

土佐赤牛や四万十ポーク、ごめん軍鶏など、産地産にこだわり、県内産の素材を使用したメニューがずらり。地元南国の野菜もたっぷり味わっていただけます。リピーターの多い人気メニューの一つが、ピッツァ。黒米を練りこんだオリジナルの生地は、口の中でふわっと広がる自然な甘みと、きめ細やかで、もっちりとした絶妙な食感です。店外にはロンドンから取り寄せたバスや、桂浜の龍馬像と同じサイズの寝そべった龍馬像など気になるものが色々。空港にも近いので旅の行き帰りに寄ってみては。

のうえんれすとらん とりとん 南国市大埴乙847-1 ☎088-856-5312 (営)9:00～21:00 (L.O.20:30) (休)無休 (P)80台 地図C3



ペーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派。塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品です。

ベーカリーかむり 南国市久礼田527-3 ☎088-862-2090 (営)9:00頃～18:00頃 (休)水曜日※完全閉店や代休有。土曜日13:00～2時間休み。InstagramやFacebookで確認を。 (P)有 地図B2



ベーカリー カムリ

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。



新生姜 周年

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7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

風の市



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、四方竹のピリシャキ漬けや手作り味噌。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。



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



なのいち 地図B3
南国市下末松126-1 ☎088-863-8808
🕒 8:00～18:00
📅 1月1日から4日

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・母や県下よりみかん、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。



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

かざぐるま市

品数・品揃えは市内で一番。新鮮な野菜や果物、切花などに加え、毎朝手作りのお弁当やおかずセットがおいしいと評判。地元野菜や卵を使い、栄養バランスにも気を使って作っています。

ごとおち市

看板商品は、併設の加工場で作っている特産品の新生姜シロップ。ほどよくきいたスパイスが風味を引き立てています。ぜひ一度お試しください！その他農産物や加工品もいろいろ。



ごとおちいち 南国市緑ヶ丘1丁目1107-1 ☎088-865-5367
🕒 9:00～17:00
📅 日曜 地図A4

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



ごめんシャモ研究会
立花理事長

企業組合ごめんシャモ研究会

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。

企業組合ごめんシャモ研究会 ☎088-855-7418

ごめんシャモ研究会 × とおちしょう 十市小学校

てんさい 十菜シャモあんバ리카た麺

「十菜(てんさい)シャモあんバ리카た麺」は、ごめんケンカシャモと十市の地元野菜を使ったご当地グルメ。食育の一環として南国市十市小学校児童と「ごめんシャモ研究会」がタッグを組み考案。2018年の土佐の食1グランプリで見事準優勝に輝きました。

土佐の食1
グランプリ
準優勝



レストラン
グドラックで
ご提供中!!

団体様
大歓迎

うまくてごめん! シャモ鍋の食べられるお店。



宴会・レストラン グレース浜すし
えんかい・れすとらん ぐれーすはますし
南国市大堀甲1504-8
☎088-863-3131
🕒 11:00～21:00 📅 無休 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 🕒 平日11:00～15:00/17:00～22:00、土・日、祝日11:00～22:00 📅 無休 地図D



道の駅南国 カフェレスト風良里
みちのえきなんこくかふえれすとふらり 南国市左右山102-1 ☎088-880-8112 🕒 8:00～16:00(土日祝は17:00迄) 📅 火曜日(祝日・GW・盆期間は営業) 地図B2

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。

【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 カフェレスト風良里
電話：088-880-8112

レストラングドラック
電話：088-863-2161

宴会・レストラングレース浜すし
電話：088-863-3131

ステーキハウスアラバランチャ幸
電話：088-864-2207

パン工房 フォンテーヌ
電話：088-864-1987

高見のたこ焼 南国店
電話：088-864-0051

TOSAMONダイニングへん
電話：088-863-6855

うまい肴とお酒 魚魚(めいめい)
電話：088-864-3877

南風(はなばら)
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

酒菜館 もり國
電話：088-878-6006

酒処さかえ
電話：088-864-3972

大漁亭
電話：088-865-6616

お好み焼さ(和)かす
電話：088-863-3799

農園レストラン トリテン
電話：088-856-5312

土佐の焼肉 孔子園
電話：088-864-1413

セルフうどん ごめん
電話：088-821-7556

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。



しほうちく
四方竹
秋に収穫される珍しい南国市特産のタケノコです。シャキシャキとした食感と、かすかな苦みが特徴。味が染み込みやすいので、煮物・炒め物・天ぷらなどの食材として人気が高く、高級料亭でも使用されています。

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



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



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

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。

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。主な製品は山林、農業道具から発展した包丁、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。



⑬ 土佐打刃物流通センター
☎ 088-752-0467



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、梅、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られています。

⑭ 久保田食品株式会社
☎ 088-862-0071



田野屋塩二郎
プチシューラスク

高知県田野町産の天日塩を使い、手作業で炊き上げた塩キャラメルとラスク専用シュー皮とあわせて口溶け良い逸品。日本全国各地のおみやげを厳選する「おみやげグランプリ2018」にて見事グランプリを受賞しました。

⑮ 株式会社スウィーツ
🌐 <http://www.sweets-corp.com/>



⑯ 南国にしがわ農園
☎ 088-802-8801

土佐國グアバ茶

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

在来種グアバを飲みやすく焙煎加工した有機グアバ茶。高知大学土佐FBC等での研究において、ポリフェノール含量が高く、糖や脂質の体内吸収抑制が高い事を検証し学会発表しています。ノンカフェイン。ティーバッグ648円(5包入)。

ヤギミルク

川添ヤギ牧場が自給飼料のみで飼育したヤギから搾乳した牛乳ならぬヤギ乳。栄養満点で消化に優しいヤギミルクは、臭みがなく飲みやすいと人気。

⑰ ひまわり乳業株式会社
☎ 088-864-5800



高知県立歴史民俗資料館
オリジナルグッズ

ここでも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。



⑱ 高知県立歴史民俗資料館
☎ 088-862-2211

道の駅 南国風良里 (ふらり)
パブリカソース

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、南国産赤パブリカを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。



鉄釜茶

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



みちのえき なんこく ふらり 南国市左右山102-1 ☎088-880-8112 ⑩9:00～18:00 ⑪奇数月の火曜日に1回 ⑫有



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



高速道路 (南国ICまで)

吹田ICから …… 約4時間 (約295km)
岡山ICから …… 約2時間 (約157km)

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
- アールビジネスホテル**
南国市明見821-1 地図D
☎088-863-7770
- 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
- 下田 (稻生) ハイヤー
☎088-865-8432
- 日章ハイヤー
☎088-864-2731
- さくらハイヤー
☎088-833-0723
- 第二さくら交通
☎088-833-0723

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)
- 高速バスのお問い合わせ
とさでん交通 (株) ☎088-884-5666
- JR 四国バス ☎088-866-2489
- コミュニティーバスのお問い合わせ
いだいハイヤー ☎088-862-0200
- 日章ハイヤー ☎088-864-2731