

四国最南端のまち とさしみず



とさしみず ふるさと 元気寄附金

ふるさと元気寄附金（ふるさと納税）とは「寄附」という形で土佐清水市を応援できる仕組みです。寄附していただく際に、寄附金の使い道をお選びいただき、その内容に応じた事業を推進させていただきます。

寄附額に応じて、土佐清水市の特産物がお礼品として選べ、さらに寄附金控除が受けられます。

寄附金の申込

1. 寄附金申込書による申し込み（電話・FAX）
寄附申込みをご希望される方は、お電話等でご連絡いただければカタログ等一式を送付いたします。
2. インターネットから申し込み
ふるさと納税ポータルサイトより申し込みができます。
ふるさとチョイス・楽天・ふるなび・ふるさとパレット 等

ふるさと納税に関するお問い合わせ

土佐清水市観光商工課ふるさと魅力発信係
電話：0880(82)1115 FAX：0880(82)1126
Email：kikaku_furusato@city.tosashimizu.lg.jp



ふるさとチョイス



楽天ふるさと納税

■各種お問合せ先

一般社団法人土佐清水市観光協会
〒787-0337 高知県土佐清水市養老吹越303
TEL：0880-82-3155
<https://www.shimizu-kankou.com/>



観光協会 HP

土佐清水市役所 観光商工課
〒787-0305 高知県土佐清水市天神町11-2
TEL：0880-82-1212



このガイドブックの
デジタル版はこちら

足摺観光案内所 TEL：0880-88-1551
竜串観光案内所 TEL：0880-85-0405
足摺旅館組合 TEL：0880-88-0472

もしもの時は ハザードマップ
<https://www.city.tosashimizu.kochi.jp/kurashi/section/kikikanri/007.html>



土佐清水 といえは



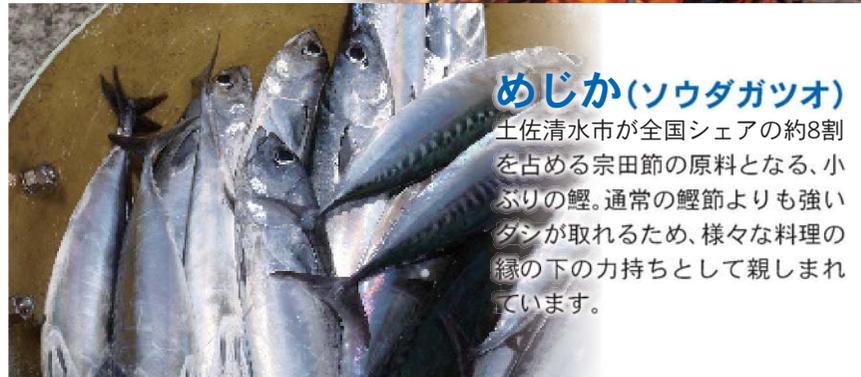
清水さば

全国的にも珍しいゴマサバのブランド鯖。地元ならではの刺し身は、歯ごたえの良さと脂のりも抜群の味わいが人気です。皮目を炙ったタタキや、焼き鯖棒寿司も絶品！



薫焼きたたき

実は知る人ぞ知る「カツオのたたき」発祥の地と言われる土佐清水。日本で初めて黒潮が接岸する好漁場で捕れた新鮮なカツオを豪快に薫焼きにした「カツオのたたき」を是非ご賞味ください！



めじか(ソウダガツオ)

土佐清水市が全国シェアの約8割を占める宗田節の原料となる、小ぶりの鰹。通常の鰹節よりも強いタンが取れるため、様々な料理の縁の下の力持ちとして親しまれています。

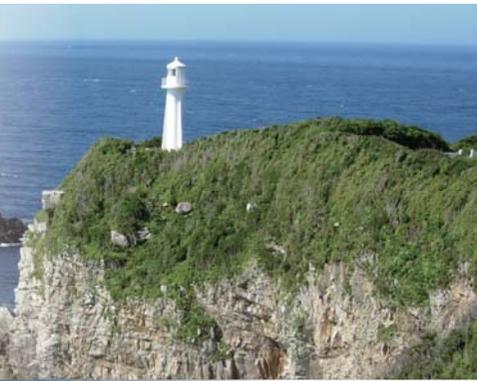


ペラ焼き

土佐清水市のソウルフード。薄くのばした生地の上にネギとじゃこ天、卵をのせて焼いたもの。地元では大人も子供も大好きで、大量に買って帰る人も。スパイシーなソースが◎です。

足摺岬

雄大な太平洋に突き出た足摺半島先端部の岬。先端付近にある展望台からは約270°に渡る水平線の大パノラマが広がっています。周囲には38番札所金剛福寺や、美しい白色の足摺岬灯台、日本最大級の花崗岩海蝕洞門である白山洞門などのスポットが点在しています。



竜串

独特で奇妙な造形の奇岩風景が古くから知られた景勝地。周囲の海域は竜串海域公園に指定されていて、温暖で美しい海は、様々な生き物や造礁サンゴが息づく海の楽園として、シュノーケリングやダイビングのスポットとしても知られています。



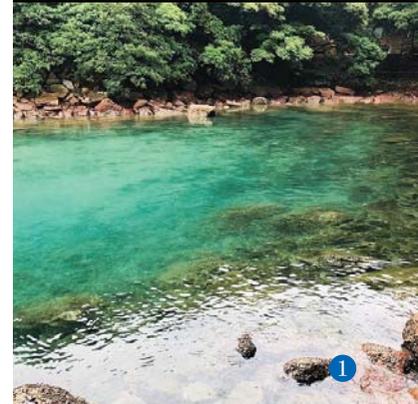
唐人駄場

古代のロマンが息づく、縄文時代早期から弥生時代にかけての生活跡が数多く出土した遺跡。高さ5mを優に超える巨石が林立する景観はパワースポットとして近年注目度が高まっています。



大岐の浜

およそ1.5km続く美しい弧を描く白い砂浜は、緑の林と真っ青な太平洋との見事なコントラストを見せてくれます。温暖で水温も年間を通して高く、多くのサーファーが訪れる人気のサーフポイントになっています。





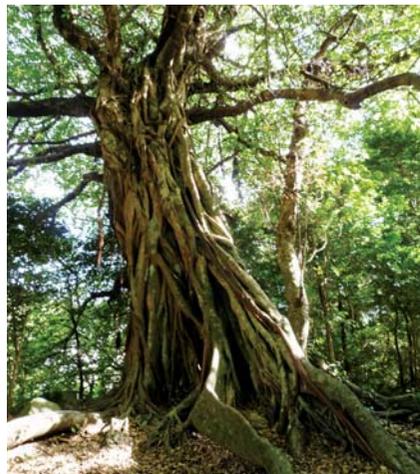
天狗の鼻

天狗の鼻は、足摺岬灯台を眺める隠れた名所となっており、近くには上皇陛下(令和2年現在)が皇太子時代に詠まれた歌碑が建てられています。秋から冬場にかけてはアズリノジギクが咲き乱れる群生地にもなっています。



白山洞門

荒々しい波の浸食作用で洞窟や洞門が多く見られる足摺半島の中でも最大のもので、高さ約16m、幅は約17mの大きさがあり、花崗岩の洞門としては日本一の規模と言われています。近年では、浜から見た洞門の形がハート型に見えるという評判になっています。



松尾のアコウ自生地

松尾天満宮境内のアコウの自生地に代表される大樹は、樹齢300年を超え、十数本の枝葉を四方に張りめぐらせており、その占める面積もまた広大で、まさにアコウの王者として国の天然記念物に指定されています。

Ashizurimisaki

足摺岬

四国最南端の岬で、岬の西の白浜は、黒潮本流が直接ぶつかる全国でも唯一の場所。彼方にのぞむ水平線がアーチ状に見え、地球が丸いことを実感できます。



第38番札所 金剛福寺

最南端に位置する四国八十八ヶ所霊場。歴史ある社寺建築と、南国の情緒が一体となった不思議な雰囲気を醸し出しています。第37番岩本寺(四万十町)からの距離が四国八十八ヶ所霊場の中で最長となり、修行の道場と呼ばれる高知県の中でも屈指の難関となっています。

土佐清水市足摺岬214-1 TEL: 0880-88-0038



あしずり温泉郷

およそ1200年前、弘法大師が谷間から湧き出る湯で疲れを癒やしたのが始まりと伝えられています。1854年に起こった安政南海地震に伴う地殻変動によって、温泉の湧出は止まってしまいましたが、1989年に源泉の掘削が行われ、1999年に現在のあしずり温泉郷が誕生しました。

万次郎足湯

階段状に4つの足湯浴槽があり、海側一面のガラス窓からは、雄大な太平洋と日本最大級の花崗岩の洞門である白山洞門を眼下に眺めることができます。土佐清水市足摺岬482-1 TEL: 0880-88-0988



足摺岬灯台

足摺岬の断崖に立つ白亜の灯台。高さ18m、光達距離38kmと日本でも最大級の灯台のひとつで、1914年(大正3年)に点灯されて以来、沖を行き交う船の安全を見守り続けています。大パノラマの太平洋と空の青に映える美しい姿は、足摺岬のシンボルとして親しまれています。





海底館

海底かんこちゃん

全国に7つある海中展望塔のひとつで、中四国では唯一の施設。コンセプトは“普段着のまま、自然の海を散歩しよう。”

建物に入って、螺旋階段を降りた部屋に丸い小窓が開いていて、外は海中になっています。サンゴ礁が連なる中を、色とりどりの熱帯魚が泳ぐ様子は、まるで竜宮城を訪れたような感覚になります。

土佐清水市三崎4124-1 TEL: 0880-85-0201



スノーピーク 土佐清水キャンプフィールド

足摺宇和海国立公園内にある豊かな自然に囲まれた海に面したキャンプ場です。敷地内には、広々としたキャンプサイトと世界的建築家とスノーピークが共同で開発した宿泊棟(モバイルハウス)「住箱」が12棟あります。また、土佐名物の「カツオの薫焼き」スペースも完備しています。

土佐清水市三崎字エジリ4145-1 TEL: 0880-87-9789



叶崎

切り立った断崖の上にある白亜の灯台。この灯台は明治44年に建設され、光源は様々な改修をうけましたが、外観は建設当初のままで現在でも使われている貴重な灯台です。陸地が海にせまり切り立った断崖が連なるダイナミックな風景は西の足摺岬とも呼ばれ、知る人ぞ知る穴場となっています。



足摺宇和海国立公園

ぐるっと竜串

Ashizuri-Uwakai National Park
Roundabout Tatsukushi

Tatsukushi

竜串

多種多様なサンゴや魚類が生息する水中の楽園。約2000万～1500万年前に堆積した地層が生み出した奇岩風景が楽しめる国内初の海中公園。



海のギャラリー

日本でも珍しい貝類展示館です。日本三宝と呼ばれる「テラマチダカラ」「オトメダカラ」「ニッポンダカラ」を筆頭に、大きいもので1m以上、小さなもので1mm以下の貝類を約3,000種50,000点展示しています。2019年3月に国の登録有形文化財に登録されました。
土佐清水市竜串23-8
TEL: 0880-85-0137



足摺海洋館 SATOUMI

黒潮が最初に日本列島に接する足摺岬に隣接した竜串湾。その豊かな海に生息する様々な生き物、約350種15,000点を展示。海と自然のアドベンチャーミュージアムとして、「あらゆるいのちは海とつながり、海と生きている」ことを学び、遊び、楽しむことができます。最新の技術を使った臨場感あふれる展示も必見です。
土佐清水市三崎 字今芝4032
TEL: 0880-85-0635



竜串海岸

まるで他の惑星にいるかのような風景が楽しめる景勝地です。竜串には激しい風や波の浸食作用によって【蜂の巣構造】と呼ばれる特徴的な岩肌をはじめ、大竹・小竹、らんま石、かぶと石、鯉の滝登りなどの名称で呼ばれる奇岩・奇勝が点在し、地学教材の宝庫と言われています。圧倒的な自然の造形美を堪能することができます。



竜串ビクターセンターうみのわ

竜串、桜浜を目の前に望むロケーションにある足摺宇和海国立公園初のビクターセンター。『つなぐ』をコンセプトに、自然と人をつなぎ、豊かな自然を守り活かす活動を行います。地域の魅力の紹介はもちろん、訪れる人たちの知的好奇心をくすぐる展示も。地域をよく知るスタッフが、旬の情報や、この土地ならではの、自然体験をご紹介します。
土佐清水市三崎字今芝4032-2 TEL: 0880-87-9500



見残し海岸

「見残し」という地名の由来は、昔、弘法大師があまりの険しさにこの地を見残した事からはじまったと言われていました。陸からのアクセスが難しいため、竜串からグラスボートで渡ります。遊歩道があり、人魚御殿や愛情の岩など、ユニークな奇岩風景は必見です。



足摺岬・竜串ガイドツアー（ボランティアガイド）

■足摺七不思議ガイドツアー

弘法大師(空海)が「南無阿弥陀仏」と爪で掘ったとされる石など、足摺の七不思議を解説付きでご案内します。

■竜串・見残し奇岩パークツアー

不思議な奇岩が広がっている竜串海岸を解説付きで散策。化石連痕等、3000万年前の歴史が残る雄大な景色をご覧ください。

土佐清水市観光協会

高知県土佐清水市養老303

TEL:0880-82-3155 FAX:0880-82-3156

HP:https://www.shimizu-kankou.com



まちあるき土佐の清水さばツアー（ジオガイドツアー）

普段は見られない市場の様子を見学して、漁師さんたちにお話を聞いて、海の幸が自慢の食堂へご案内。ジオガイドと一緒にだからこそ堪能できる漁師町「清水」の魅力がたくさん詰まったガイドツアーです。

竜串ビジターセンターうみのわ

土佐清水市三崎字今芝4032-2

TEL:0880-87-9500

HP:https://tosashimizu-geo.jp/



新足摺海洋館 SATOUMI 餌やり体験



2020年夏に「新足摺海洋館 SATOUMI」として生まれ変わった足摺海洋館。ウミガメ水槽、または外洋水槽にて、1日おきに交互に餌やり体験プログラムを実施します。

新・足摺海洋館 SATOUMI

土佐清水市三崎字今芝4032

TEL:0880-85-0635

HP:https://kaiyoukan.jp/

クリアキャンドル作り体験

天然の貝殻やサンゴで作るオリジナルキャンドル。すぐそばにある桜浜で材料を集めて作ります。その他、ストラップやバレッタ作り体験もあります。

詳しくは、海のギャラリーまで。

海のギャラリー

土佐清水市竜串23-8

TEL:0880-85-0137

HP:http://uminogallery.webcrow.jp/



ポンカン収穫体験



潮風と太陽の恵みをいっぱい受けて育った「ポンカン」の収穫体験です。

収穫方法説明後、丹精込めて作った「ポンカン」を是非、ご賞味下さい。

※12月1日～12月30日迄

オレンジ園

土佐清水市三崎4163

TEL:0880-85-0146

HP:http://hotel-orange.jp/

シーグラス体験

竜串海岸に漂着したシーグラスや貝殻、サンゴ等を使い「しあわせを呼ぶ」と言われている星の砂を入れてシーボトルを作ります。旅の思い出に、オリジナルシーボトルを作ってみませんか。又、併設してカフェ、売店もございますので、是非ご利用下さいませ。



海の物産館ながしま

土佐清水市三崎4135-2

TEL:0880-85-1155

HP:http://www.glassboat.jp/nagashima/

星空ガイド～宇宙からのおくりもの～



夜空に輝く星々をつないで絵を描き、物語が形づくられたのは今から約5000年ぐらい前だと言われています。

当時の人々は満点の星空を見て、何を想い描いたのか…その一端をご紹介します。

しみずの窓口

土佐清水市竜串20-33

TEL:080-2977-9644

HP:https://shimizumado.wixsite.com/main

漁船タクシー

あしずり港～中浜間を運航。海からの土佐清水市の風景をご覧ください。

土佐清水市観光協会

高知県土佐清水市養老303

TEL:0880-82-3155

FAX:0880-82-3156

HP:https://www.shimizu-kankou.com



足摺岬海上遊覧船

海からしか見られない絶景を！船上から見上げる足摺岬は大迫力！周辺の島や洞窟など陸から見ると違った角度で雄大な自然をご覧ください。

岡野渡船

土佐清水市足摺岬

TEL:0880-88-0960

HP:https://okanotosen.jimdo.com/

竜串船釣体験

手ぶらでOK！初心者の方でも、船頭さんが丁寧に教えてくれるから、大丈夫！

竜串の絶景を楽しみながら、港から5分程の見残し湾でファミリーやカップルで色とりどりの魚を釣ってみませんか。

西本渡船

高知県土佐清水市竜串

TEL:090-1176-5819

HP:http://nishimoto-tosen.official.jp/



グラスボート体験

船底がガラスになっているのが特徴のグラスボートで、温暖な竜串湾の楽園のような海中を鑑賞することができます！見残し海岸付近では国内最大級のシロサンゴの群生や、そこに住む色とりどりの熱帯魚や海の生き物たちがお出迎え！グラスボートで普段着のまま素素な海中散歩に出かけてみませんか？



竜串観光汽船

土佐清水市竜串19-10

TEL:0880-85-0037

HP:https://kankosen.official.jp



たつくし海中観光

土佐清水市三崎4135-2

TEL:0880-85-1155

HP:http://www.glassboat.jp/

体験ダイビング

透明度が高い竜串の海で、サンゴ礁や色とりどりのお魚達がお出迎えしてくれます。

初心者の方でも大歓迎。

お魚たちに、会いに行ってみませんか。

竜串ダイビングセンター

土佐清水市竜串3897

TEL:0880-85-0790

HP:https://www.tdc2001.com



体験

見る！やる！遊ぶ！
土佐清水市ならではの
アクティビティ！

レンタサイクル

大自然が残る土佐清水市…グルメや名所めぐり、写真撮影等土佐清水を満喫するには自転車がおススメ。

体力に自信のない方は、電動アシスト付ロードバイクもあります。

土佐清水市観光協会

高知県土佐清水市養老303

TEL:0880-82-3155

FAX:0880-82-3156

HP:https://www.shimizu-kankou.com



ホエール&イルカウォッチング

土佐清水市周辺海域には「ニタリクジラ」や「イルカ」等が、たくさん生息しています。巨大クジラや船の近くで泳ぐイルカの群れに会いに行ってみませんか。

あしずり漁業体験くらぶ

土佐清水市旭町13-5

TEL:0880-82-1456

HP:http://asmnh.sakura.ne.jp/



特産品

自然豊かな土佐清水で育った作物や、土佐清水でしか味わえないご当地グルメなど



土佐極鶏あしずりキング

圧倒的な大きさ、まさに鶏の王！あしずりキング！
バランスの取れた美味いこだわりの餌で、通常30～50日の飼育期間を120日以上飼育し、脂がのる体質をつくります。
そして放し飼いにすることでストレス解消と筋肉増加！旨みのある肉質に仕上げています。



土佐ジロー卵

完全放し飼いで育てた土佐ジローのこだわり卵。朝ごはんが楽しみになります。
卵を割ると黄身も白身もふるんと盛り上がる自信作です。



りぐっちょマンゴー

温暖な気候の土佐清水市で育った、こだわりのマンゴー。
熟して自然に樹から落ちるまで待ってからマンゴーを収穫します。

小夏

初夏の代表的な果物「小夏」は、爽やかな酸味と甘みが特徴。山の上の農園で太陽をいっぱい浴びて育ちます。



ポンカン

鮮やかなオレンジ色の皮を剥くと甘酸っぱい香りが立ち、甘みが強いのも特徴。温暖な気候と潮風に育まれた完熟果実。



宗田節

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。



姫かつお

おつまみやおやつはもちろん、ほくしてサラダ・和え物・パスタ・ピザ等の具材にも！
姫かつおは、ソウダガツオを生節の製法で焼き上げ、柔らかく食べやすいように味付けしたものです。



足摺黄金糖

サトウキビを薪の火でじっくり煮詰め、手作業で丁寧に作っています。なめらかでコクのある甘さの自然派健康食品です。



足摺椿油

足摺岬に自生するヤブ椿の実を搾油。肌や髪もしっとりします。



あしずり黒潮米

田んぼに土佐湾のがりが散布し、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。

芋もち

冬の定番おやつ！サツマイモともち米の食感がグセになります。1センチくらいに切ってじわじわ炙り、ふわふわになったら食べごろ！



清水さば

一匹ずつ一本釣りをする(立縄漁法)で、傷をつけず最良の状態の水揚げされたごまサバを船の生け簀で泳がせ、港へ運びます。港では足摺岬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。

長太郎貝

一般的な呼称はヒオウギ貝。ホタテに似て食べやすく、濃厚な旨みが特徴です。
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。



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。



つわ寿司

土佐清水の足摺から松尾あたりでつくられてきた郷土料理で、3升もの米が入る箱に、ツワブキの葉を敷き寿司を重ねてつくる押し寿司。「おしぬき」という箱から抜き取るので、厄抜けの席などで「やくがぬけた」と喜ばれる料理。



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。



年間行事



・足摺椿まつり
・あしずり駅伝大会
・足摺椿まつり椿咲くもてなし観光
・花へんろ足摺温泉ジョン万ウォーク
・鹿島神社大祭
・市町村職員足摺半島一周駅伝大会



土佐清水市のおすすめをご紹介します！



河野 圭一 (株式会社ワールド・ワン 代表取締役)
竜宮神社
木々に囲まれた小道を抜けると壮大な岩場にボツンと立つ神社の赤い鳥居が見え、そして一気にひろがる太平洋の光景は感動のパワースポットです

吉田 玉翔 (文楽人形遣い)

竜串
あのボコボコの岩、裸足で歩いたらなかなか値打ちあると思います！



名越 康文 (精神科医)
唐人駄場遺跡
類い稀なスケールの巨大岩石群の丘。それが唐人駄場です。超古代の遺跡ではないかという有力な説があるのですが、私も直接この目で見て、その確信を深めました。土佐清水に来られる方すべてに一度は訪れて欲しい場所です。必ず、一生の記憶に残る経験になると思います。

上杉 清仁 (カウンターテナー歌手)

ペラ焼き
清水といえば、やっぱりB級グルメの「ペラ焼き」です！胡椒のきいたソースが刺激的！帰省したら必ず行きます！！今は息子さんが継いでいますが、おばあちゃんの代から変わらぬ清水の味です！



大岐の浜
高知方面から帰ってくるときに大岐の浜が見えてきた時が我が故郷に帰ってきたと感じる瞬間
自信をもって言えるのは日本一美しい浜は大岐の浜です！

小堀 裕之 (お笑い芸人・2丁拳銃)

ジョン万次郎資料館
ジョン万次郎資料館自体は小さくこじんまりしているのですがこの場所で生まれ育ったジョン万次郎があつた時代にアメリカを相手に活躍した感動を感じられる観光スポットだと思います。ジョン万次郎資料を感じた後、土佐清水の海をもう一度見るとちがって見えるはず。



黒田 月水 (土佐琵琶創始者)

海底館
海と山、川しか無かった田舎に突如として現れた「海底館」。赤と白を基調とした十字型の建物は青い海と真っ青な空にその存在感は美しく圧倒的でした。階段を下り自然な海底を覗けるユニークさは他には観られないでしょう。

宗田 節
宗田節の旨味を広めるために身を削って頑張ってます！

宗田ぶっしー君



土佐清水市観光特使

様々な分野で活躍されており、土佐清水市の魅力を積極的にPRしていただけて、土佐清水市にゆかりのある方に「土佐清水市観光特使」を委嘱しております。



ジョン万次郎資料館

ジョン万次郎資料館では模型やパネルで万次郎の生涯をわかりやすく展示しています。1827年、激動の幕末動乱前夜に、四国最南端の小さな漁村に生まれた万次郎が送った数奇な人生と、そんな日本初の国際人としての彼を育んだ人々の優しさに満ちた心に触れ、日本の国際交流の原点を感じ取っていただければ幸いです。また、隣接するあしずり港広場には万次郎少年像が設置されています。
土佐清水市養老303 TEL:0880-82-3155

ジョン万次郎生誕地

万次郎の生誕地にある石碑です。万次郎帰郷150周年記念につくられました。万次郎の顔写真が入っていて、土台部分には船の画がはめられています。また、石碑の裏には日本語と英語両方の説明文が刻まれており、国際交流の礎となった万次郎の事が説明されています。



ジョン万次郎生家

ジョン万次郎こと中浜万次郎がこの世に生を受けた場所が、土佐清水市の中浜地区。その中浜地区の、実際の生家に近い場所に、残された写真や文献を手がかりに復元されたのがジョン万次郎生家です。内部は見学自由で、当時の生活道具などが展示されています。



1827年(文政10年)生まれ。14歳(1841年)の時、出漁中に漂流し、鳥島での過酷な無人島生活を経て、アメリカの捕鯨船に救助され、やがて船長にその才能を認められた万次郎は、船長の故郷であるマサチューセッツ州フェアヘブンで英語、数学、測量、航海術などを学びます。やがて帰国への資金作りの為、日本人としては唯一、カリフォルニアのゴールドラッシュへ身を投じ、紆余曲折の末に鎖国政策下の日本に帰国しました。それらの経験で彼が得た貴重な知識や技術は、幕末から明治にかけての日本の夜明けに、また日本の国際交流の礎に多大な影響を与えています。

ジョン万次郎

波乱万丈の人生を送った
日本初の国際人



ジョン万次郎銅像

中浜万次郎の銅像が足摺岬先端にあります。1843年、日本人として初めてアメリカに渡り、測量や航海術などを学んだ後、日本に帰国し、日本の夜明けや国際交流に多大な功績を遺したジョン万次郎は、今日もこの足摺から見える雄大な大海原を見つめています。

