

高知を観光するなら 龍馬パスポート

高知県内の
約750の観光施設等で
おトクな特典が受けられる!

全国初の
ステージアップシステムで
豪華賞品が当たる!



発行
無料

◎お問い合わせは…
(公財)高知県観光コンベンション協会
TEL.088-823-1434
営業時間8:30~17:15(土・日・祝日・年末年始は除く)

高知の観光情報なら↓

こうち旅ネット 検索



ものべがわエリア観光博覧会 「ものべすと」開催中!

南国市・香南市・香美市のある「ものべがわエリア」は2025年度前期の連続テレビ小説「あんぱん」主人公の夫のモデルとなった漫画家・やなせたかしさんのふるさと。そのものべがわエリア全体を博覧会会場ととらえ、約1年間にわたって、地域ならではの自然や文化、歴史、食に触れられるイベントや企画を実施中!

詳細はこちら→



高知には楽しいどっぶり体験スポット、美味しいパンがまだまだあります!



ご紹介できなかった
どっぶり体験は
こちらからチェック!



ご紹介できなかった
パン屋さん
こちらからチェック!



moqu
moqu
もぐもぐ

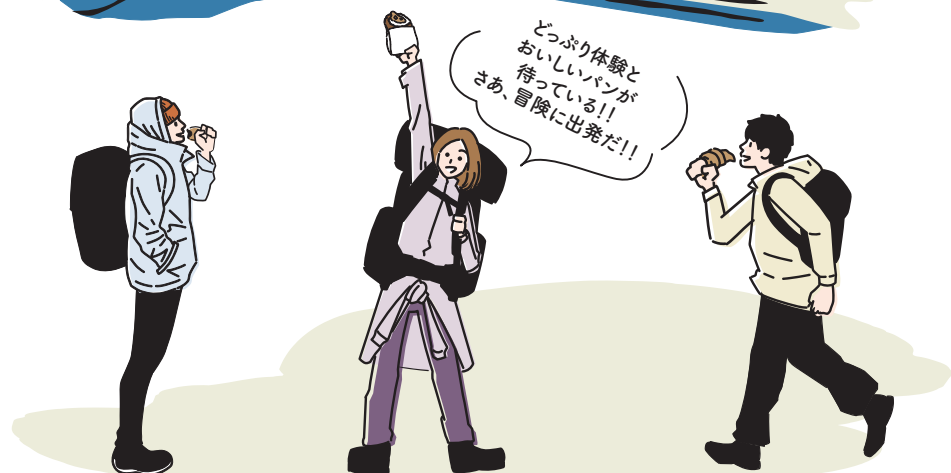
スタンプラリー押印有効期限

令和8年3月1日(日)まで



詳しくはコチラ▲

冒険ラリー



どっぶり体験と
おいしいパンが
待っている!!
さあ、冒険に出発だ!!



どっぶり高知旅 [キャンペーン開催期間]

SUPER LOCAL KOCHI 令和6年4月1日[月]~令和10年3月31日[金]

有名観光地をあっさり巡る。それだけじゃ、もったいない。見たことのない、絶景。食べたことのない、ど名産。聞いたことのない、ど歴史。家族のように距離が近い人たちの、暑苦しいほどの、ど親切。ど級に濃厚な高知の魅力に、気がつければハマっているはず。忙しい日常からちょっと離れて、どっぶり旅してみませんか。



やなせたかしと 福夫書のふるさと



冒険ラリー

高知城、桂浜、ひろめ市場…高知は有名観光地だけやない。
手つかずの自然が創り出す絶景や地元でしか食べられない絶品グルメ、
やなせさんと牧野博士を育んだ歴史や文化も体感してほしいがやき！
いろんな体験をして、素敵なパン屋さんでもぐもぐしたら
きっと高知にどっぷりはまっちゃう！
高知の新たな一面を知る“冒険”の旅に出てみんかえ？

＼スタンプラリーブックの見方／

左ページ

スタンプラリー対象
スタンプの取得個数は
体験によって異なります。
左上の個数を
ご確認ください。

※スタンプラリー対象は
左ページのみです

**A1 朝の伊尾木洞探検と
ちばさん市場で自然の恵み
お買い物ツアー** 安芸市

周辺が海だった頃、波の浸食により出来た天然の海食洞である伊尾木洞をガイドと散策した後は、「安芸駅ちばさん市場」でお買い物ができる。

☎0887-34-8344
(安芸観光情報センター)
☎ 8:30～17:30
☎ 年中無休

実施期間 通年 / 8:30～10:30
所要時間 2時間
料金 おとな2,800円・
子ども(小学生)2,400円
※お一人様で参加の場合は5,000円
※参加 1～10名
※4日前まで

①どっぷりポイント 一番乗りで静寂な朝の伊尾木洞を、地元を知り尽くしたおんちゃん、おばちゃんガイドと一緒に散策。その後は県内で売上げ上位の安芸駅ちばさん市場の店員さんに地元野菜や鮮魚を案内してもらいながら、どっぷりお買い物！

- スタンプ取得数
- スタンプラリー対象体験のタイトル
市町村名
- 体験の説明
- ☎ 予約・問合せ先
- 営 予約・問合せ先の営業時間
- 休 予約・問合せ先の休業期間
- 実施時期 体験の実施時期
- 所要時間 体験の所要時間
- ¥ 料金
- 催行人数 受入人数
- 予 予約締切日
- どっぷり、たっぷりと高知を
楽しめるポイント

右ページ

高知のパン屋さん紹介

紹介されているパン屋さんによって、職人さんが1人で作られている店舗もございます。
パンの数にも限りがありますので、売り切れの場合はご容赦ください。
売り切れなどにより営業時間が早まる可能性もございます。

※イトインの利用や材料費高騰などにより表示価格が変更になる場合もございます。

1 パンと木 ひなむぎ工房

◎人気のパン…あんバター 220円
移住されたご夫婦が営んでいらっしゃる東洋町唯一のパン屋さん。パン屋さんだけでなく、林業や教育事業も展開されているそう！

☎070-9097-8635
☎ 安芸郡東洋町白浜42
☎ 10:30～15:00(※売切次第終了) ☎ 火曜日・木曜日・金曜日・日曜日
☎ https://www.instagram.com/hinamugi.pain_bols/

- パン屋さん名称
- このパン屋さんで人気のパンと価格(税込)
- パン屋さんの説明・推しポイント
- ☎ 電話番号
- 所 住所
- 営 営業時間
- 休 定休日
- SNS InstagramやHP等のリンク



パン屋さんのナビゲーター

小塚 舞子氏

奈良県出身のタレント兼ライター。おもに関西で活動していたが高知の魅力にハマリ2024年に移住。
SNSで高知グルメを発信している。カレーとお酒とパンが大好き。
週末に美味しいパンを探すのが楽しみ。

- ・特定健診のイメージキャラクター
- 出演 RKCラジオ「吉弘拓生の今こそ高知が面白い」
- ・LMAGA MOOK「高知」(京阪神エルマガジン社)など

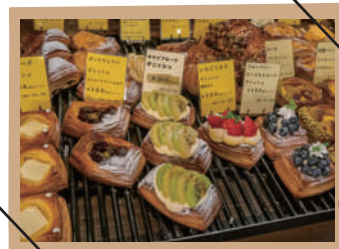
小塚さんオススメのパン屋さん

1 mongomongo

ナチュラルな甘みが特徴の
自家製天然酵母パン(曜日限定)や
スイーツメニューも！

所 高知県香南市市野町父養寺5-4
☎0887-56-0250 休 日、月
営 11:30～17:00
イトイン 12:00～16:30(L.O16:00)

ふわり優しい気持ちに
なれるパン。素敵なお店と
ケーキも最高！



美しい層のデニッシュや
タルト、どれも魅力的で
選びきれない！



2 CHITAPAN

販売しているパンは約100種類！
高知県産の野菜やフルーツを
多く使用♪

所 高知県高知市大津乙453-8
☎088-855-8164 休 月
営 7:00～18:00



3 マチネベーカリー

外はカリッと中はしっとりとした
ハード系がメイン。
合わせる食材もほとんどが手作り！

所 高知県高知市中泰泉寺47-1 コーポN102
☎088-819-1188 休 月・火
営 8:00～16:00(売り切れ次第終了)

豊かな小麦の香りと
心地よい食感が大好きで
いつも買います。



**対象施設
一覧
MAP**

E によどがわ
仁淀川エリア
P13~14

F おくしまんと
奥四万十エリア
P15~16

G はた
幡多エリア
P17~18

B ものべがわ
物部川エリア
P07~08

A どうぶ
東部エリア
P05~06

D こうちし
高知市エリア
P11~12

どっぷり体験施設

高知のパン屋さん



A 東部 エリア

高知の
パン屋
さん

東部エリアは4つの施設でスタンプがもらえます！

A1 スタンプ 3個 朝の伊尾木洞探検と ぢばさん市場で自然の恵み お買い物ツアー 安芸市

周辺が海だった頃、波の浸食により出来た天然の海食洞である伊尾木洞をガイドと散策した後は、「安芸駅ぢばさん市場」でお買い物ができる。



☎0887-34-8344
(安芸観光情報センター)
🕒 8:30～17:30
📅 年中無休

実施時期 通年 / 8:30～10:30
所要時間 2時間
👤 おとな2,800円・
こども(小学生)2,400円
※お一人様で参加の場合は5,000円
👤 1～10名
📅 4日前まで

㊤どっぷりポイント 一番乗りで静寂な朝の伊尾木洞を、地元を知り尽くしたおんちゃん、おばちゃんガイドと一緒に散策。その後は県内で売り上げ上位の安芸駅ぢばさん市場の店員さんに地元野菜や鮮魚を案内してもらいながら、どっぷりお買い物！

A3 スタンプ 1個 田野町完全天日塩 製塩体験施設コース 田野町

完全天日塩とは、太陽熱と風力の自然エネルギーだけで作られる塩のこと。日本でも数少ない完全天日塩の塩づくりを、間近で見たり体験することができます。



☎0887-38-2390
(田野町完全天日塩製塩体験施設)
🕒 9:00～16:00
📅 火曜日(火曜日が祝日の場合は翌平日)・年末年始

実施時期 通年(毎週火曜日と年末年始を除く)
所要時間 60～90分
👤 高校生以上:800円/人
小・中学生:400円/人、幼児:無料
👤 1名～20名
📅 10日前まで(完全予約制)
※田野町HPの当施設のページにある申込フォームよりお申し込みください。

㊤どっぷりポイント 海水をゆっくりと混ぜ慣らして蒸発させながら、塩へと育てていく完全天日塩づくりが体験できます。風や太陽など自然の力を使って作られる塩の素晴らしさを、どっぷり体験しよう。※スタンプラリーの対象は「体験」コースのみとなります。

A2 スタンプ 1個 吉良川町並み保存会 ボランティアガイド おまかせコース 室戸市

明治から昭和にかけて備長炭で繁栄した往時の面影を残す町並みが、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている吉良川。そんな吉良川町の町並みを散策します。



☎0887-25-3670
(吉良川町並み保存会)
🕒 9:00～16:00
※12:00～13:00は不在
📅 火土日祝、年末年始

実施時期 通年(年末年始を除く)
所要時間 1時間
👤 1名～5名まで1,500円
※6名以上の場合は
1名につき300円加算
👤 1名～
📅 7日前

㊤どっぷりポイント 良質な木炭と薪が取れることから「土佐備長炭」の積み出し港として大いに栄えた吉良川。土佐漆喰を使った白壁と、台風などの強い雨風から町屋を守るためにつけられた水切り瓦が特徴。どこかなつかしい時代ヘタイムスリップしたような町並みにどっぷり。

A4 スタンプ 3個 琴ヶ浜と“おりょうロード” 幕末てくてくコース 芸西村

幕末関係の資料を展示している芸西村資料館や、おりょうが身をよせていた庄屋の跡地・地元の酒造にも立ち寄りながら芸西村を横断するように広がる琴ヶ浜へ向かいます。



☎0887-33-2400
(芸西村教育委員会・
芸西村文化資料館)
🕒 8:30～17:15
📅 月曜日(文化資料館)

実施時期 通年
所要時間 2時間
👤 1人～5人まで3,000円
※6名以上の場合はお一人様500円
👤 1名～
📅 10日前まで

㊤どっぷりポイント 日本で初めて導入されたボックスカルバート工法の水門や、国の有形文化財の末延邸周辺をめぐり、お龍が通った道をてくてく歩きます。琴ヶ浜の海岸線の美しさを味わいながら、なぜここに坂本龍馬の妻、お龍の像が建っているのかどっぷり紐解いていきます。

1 パンと木 ひなむぎ工房



◎人気のパン…あんバター 220円

移住されたご夫婦が営んでらっしゃる東洋町唯一のパン屋さん。パン屋さんだけでなく、林業や教育事業も展開されているそう！



☎070-9097-8635

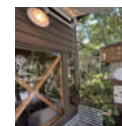
📍 安芸郡東洋町白浜42
🕒 10:30～15:00※売切次第終了 📅 火曜日・木曜日・金曜日・日曜日
🌐 https://www.instagram.com/hinamugi.pain_bois/

3 うまじのパン屋



◎人気のパン…ゆずあんぱん 281円

移住されたご夫婦が営んでらっしゃる馬路村唯一のパン屋さん。ハンドドリッップコーヒーと一緒に、ゆずが有名な馬路村らしい「ゆずあんぱん」をぜひ食べてみて♪



☎0887-44-2555

📍 安芸郡馬路村馬路3888-1
🕒 9:00～18:00 📅 月曜日・火曜日 ※月曜が祝日の場合は火・水
🌐 <https://www.instagram.com/umajinopanya/>

2 ホームベーカリー徳屋



◎人気のパン…食パン 1斤340円

半世紀以上続く老舗のパン屋さん。お店は吉良川町の歴史地区「吉良川の町並」の真ん中に位置しており、ノスタルジックな雰囲気。



☎0887-25-2134

📍 室戸市吉良川町甲2284
🕒 9:30～19:00
📅 日曜日午後 ※日曜午前はドーナツのみ販売

町村唯一のパン屋さん！
気になるき～!!





B 物部川 エリア

高知の
パン屋
さん

物部川エリアは4つの施設でスタンプがもらえます！

B1 「絵金蔵」「弁天座」で体感！ スタンプ 3個 赤岡で継承してきた絵金文化

香南市

幕末から明治にかけて活躍した土佐出身の絵師・弘瀬金蔵(通称：絵金)の世界を鑑賞できる絵金蔵と、廻り舞台や花道など本格的な設備がある芝居小屋の弁天座を体感。



☎0887-57-3060
(弁天座)
🕒9:00～17:00
📅月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

実施期間 通年
食事無:10:00～16:00
食事有:10:00～12:30
所要時間 2時間～2時間45分
👤お一人様、食事無:4,900円
食事有:6,400円
👤1ヶ月前まで(貸座利用のない日に実施)

📍どっぷりポイント 絵金蔵で絵金が残った屏風絵の鮮やかな色彩とおどろしい世界にどっぷり浸った後は、本格的な芝居小屋である弁天座で花道のランウェイや衣装を身にまとっての撮影会を楽しもう。なぜこの2施設が赤岡にあるのか…？その謎も紐解きます。

B3 赤岡町のまちあるき スタンプ 3個

香南市

海沿いの商人町として栄えたことを今に伝える町並みを歩きます。ガイドさんの解説やちょっとしたこぼれ話と合わせることで、史跡への理解度が増し、赤岡にどっぷりと浸ることができます。



☎0887-56-5200
(香南市観光協会)
🕒9:00～17:00
📅年末年始

実施期間 通年(応相談)
所要時間 90～120分
👤ガイド1名につき3,000円
※10名まで
👤1ヶ月前まで

📍どっぷりポイント 2023年に国の登録有形文化財の指定を受けた、初代赤岡村長の邸宅「赤れんが商家」など、赤岡町に点在する史跡を巡る。なんでもない風景もガイドさんの案内で見方が変わります。

B2 やなせたかしが育ったまちを スタンプ 1個 知るごめん・ありがとうコース

南国市

やなせたかしロードやごめん生姜地蔵、少年時代に過ごした柳瀬医院跡地に整備したやなせたかし・ごめん駅前公園など、やなせたかし先生ゆかりの地を巡るコースです。



【予約制ガイド】
☎088-855-3985
(南国市観光協会)
🕒8:30～17:15
📅土日祝日、年末年始

👤1～10名様 3,000円
※10名様以上はご相談ください
📅1週間前まで

【観光定時ガイド※令和8年2月8日まで】
☎088-879-2385
(南国市観光案内所)
🕒9:00～18:00
📅年末年始(12/29～1/3)

📍どっぷりポイント

やなせたかし先生の少年時代やドラマでは描かれなかったエピソード、案内人の個性が光るお話などを聞きながら、やなせたかし先生の足跡をどっぷり巡ることができます。

B4 やなせたかし先生ゆかりの地 スタンプ 1個 香北町さんぽ

香美市

故郷を想って描いた「香美市イメージキャラクター」の道路絵や外灯、「アンパンマン」の石像などに会える「愛と勇気の道」や「やなせたかしの幸運十二支」の絵馬がある大川上美良布神社などを巡ります。



☎0887-52-8560
(香美市観光協会)
🕒9:00～18:00
📅土、日、祝日、年末年始

【予約制ガイド】
実施期間 通年(要予約)
所要時間 60分
👤1名～3名まで3,000円
※4名以上は、お一人様1,000円
👤1ヶ月前まで

📍どっぷりポイント

やなせたかし先生の「ふるさとの原風景」に出会うことができます。

4 パンと雑貨 Chimney



📍人気のパン…クリームパン 194円

黒い外壁に煙突のパン屋さん。しろくま、豚さんコロッケパン、リボン付きの帽子パンなどお気に入りのワクワクするパンを見つけてくださいね♡



☎0887-52-2628

📍香美市土佐山田町神通寺346-2 🕒9:00～18:00 ※売切次第終了
📅水曜日、木曜日、臨時休業あり(SNSを参考に)
🌐https://www.instagram.com/chimney2009bread/

6 さくらベーカリー



📍人気のパン…土佐酒粕食パン 475円

Uターンされた店主が営まれているパン屋さん。同じ土佐山田で明治10年創業のアリサワ酒造の代表銘柄「文佳人」の酒粕を使用した「土佐酒粕食パン」を販売中！ぜひ食べてみて♪



☎0887-53-1433

📍香美市土佐山田町百石町1丁目7-26
🕒7:00～18:00 📅金曜日、土曜日
🌐https://www.instagram.com/sakurabakery_kochi/

5 BAKE SHOP ヒジリ



📍人気のパン…室戸の塩メロンぱん 205円

土佐山田町特産の「やっこねぎ」と高知県産の鯉節を使った「やっこねぎ鯉」や室戸海洋深層水の塩を使った「室戸の塩メロンぱん」など高知ならではのパンが並びます♪



☎0887-52-0266

📍香美市土佐山田町西本町1-2-18
🕒7:00～19:00 📅月曜日
🌐https://www.instagram.com/hijiri.b/

7 パン工房フォンティエヌ



📍人気のパン…ぼうしパン プレーン180円、中身あり200円

地産地消にこだわるパン屋さん。南国市産コシヒカリの米粉を使用した米粉カレーパンや、ごろっと存在感のあるシャモ肉が入ったシャモカレーパンは絶品！



☎088-864-1987

📍南国市後免町144-2 サンシャインカルディア内
🕒9:00～21:00
📅なし、年末年始休みあり



C 嶺北 エリア

高知の
パン屋
さん

嶺北エリアは4つの施設でスタンプがもらえます！

C1 スタンプ 3個 家具職人が教える木工時間 ～つくる人になろう～ はじめての木組み体験・ 銅敷きづくり 土佐町

金物を使わないシンプルな銅敷きを作ります。使用する技術は簡単なながらも応用が効くので、体験後はぜひご自宅アイデアを形にしてみてください。



☎0887-72-9328
(集落活動センターいしはらの里)
🕒 9:00～17:00
📅 土日祝日

実施時期 日曜日(7～9月除く)
9:30～12:00
13:00～15:30
所要時間 2.5時間
¥ お一人様5,000円
👤 催行人数 2～6名
📅 1週間前まで

📍どっぷりポイント 教えてくれる先生は家具職人をしてながら木の伐採も行っているの、山のことや里山の暮らしなど、いろんなお話を聞きながら楽しくできるどっぷり体験です。お昼は地元のお母さんたちがつくる大人気のたけのこ寿司とうどんをいただきます。

C3 スタンプ 1個 さめうらダム遊覧船 大川村

四国最大級の早明浦ダムを、小金滝などの絶景や大川村の歴史をガイド付きで巡る遊覧船の周遊コースです。車で通りすぎただけではわからない、自然のダイナミックさを堪能できます。



☎0887-84-2201
(大川村ふるさとむら公社)
🕒 8:30～17:00
📅 なし

実施時期 土日祝日(4～11月のみ)
所要時間 45分
¥ 大人1,000円 / 中学生未満500円
👤 催行人数 1～12名
📅 当日 ※空席があれば

📍どっぷりポイント ダムの建設により多くの人が恩恵を受けていますが、大川村の街は水底に沈んでしまいました。そんな歴史にも思いを馳せながら、湖からの絶景を眺めてゆったりしたひとときを過ごすことができます。

C2 スタンプ 1個 苔テラリウム作り体験 —1時間コース— 本山町

自然の景色を小さな器に閉じ込めたような「苔テラリウム」。あなたのテーブルに小さな森がやってきます！苔・シダ類などの素材が準備されているので、気軽に苔テラリウム作りを体験することができます。



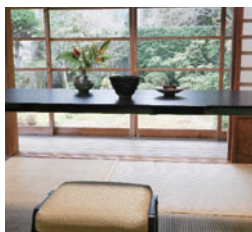
☎080-2986-1700
(集落活動センターなめかや)
🕒 9:00～18:00
📅 不定休

実施時期 通年
所要時間 60分程度
¥ お一人様3,000円
👤 催行人数 2～20名
📅 1週間前まで

📍どっぷりポイント 種類によって異なる苔の豊かな表情を組み合わせれば、まるで山や森を切り取ったような緑の世界が生まれます。自分で作った苔テラリウムは可愛いこと間違いなし！

C4 スタンプ 1個 定福寺笑い地蔵共和国 豊永郷日本の原風景 体験ツアー 大豊町

日本最古の歌集『万葉集』で詠まれている草花を中心に、豊永郷に自生する植物を愛で楽しめる植物園「土佐豊永万葉植物園」を散策した後、定福寺持仏堂で抹茶を各自で作り、召し上がっていただくツアーです。



☎0887-74-0301
(定福寺)
🕒 8:00～15:00
📅 なし

実施時期 通年 ※行事が執り行われる日を除く
所要時間 1時間～1.5時間
¥ お一人様3,000円
👤 催行人数 1～8名 なお、ツアーは20人程度可能。
📅 前日まで

📍どっぷりポイント 定福寺のある豊永郷は、古い歴史や民俗の風習が残る場所であり、日本の原風景が残る場所といわれています。土佐豊永万葉植物園で四季折々の草花を愛でながら、万葉集に詠まれた草花や和歌を現代語訳を通してどっぷり触れていただけます。

8 こんどうストアー



◎人気のパン…食パン1/2本(1.5斤分) 480円

お惣菜から衣服まで幅広いジャンルの商品が揃う、創業56年の地元で愛されるスーパーです。日替わり弁当やお刺身に加えて、自家製パンも販売中です♪パンは予約も可能。



☎0887-75-0828
📍 岡岡郡大豊町東土居841
🕒 7:30～18:00
📅 火曜日

10 山田のパンとコーヒー



◎人気のパン…白パン 220円

元地域おこし協力隊の山田さんが営んでいらっしゃるパン屋さん。30種超のレパートリーから3～6種類のパンを営業日ごとにランダムに変えて提供。パンのほか、コーヒーなどのドリンク提供、駄菓子の販売も行っています。



📍 岡大川村を中心に移動販売営業
🕒 毎週火曜日、木曜日 10:00～15:30 大川村役場前
📅 不定休
🌐 https://www.instagram.com/yamada_pancoffee/

9 お菓子工房 Dolce&Merenda

*イタリア菓子とバゲットや、フォカッチャを使ったサンドを提供のカフェ



◎人気のパン…サンドイッチ各種 680円

イタリア産のハムやチーズなど好きな具材と、好きなパンを選んでサンドウィッチをカスタマイズできます！土佐れいほく地域の特産品、土佐あかうしを使用した「土佐あかうしバーガー」もぜひご賞味あれ♪



☎0887-72-9098
📍 土佐郡土佐町田井1372-3
🕒 10:00～18:00 📅 火曜日・木曜日・日曜日
🌐 <https://www.instagram.com/dolce.merenda/>

11 末広ショッピングセンター本店



◎人気のパン…はいからケーキ 322円

昔なつかしい幼い頃のおやつ思い出を再現した「でっかい蒸しケーキ(蒸しパン)」です。大きさは大人の手のひらほどもある直径約14センチ！味もたくさんあるので好きな味を見つけてみてね♪



☎0887-82-0128
📍 土佐郡土佐町田井1353-2
🕒 9:00～19:30 📅 平日のみ
🌐 <https://www.instagram.com/suehiloya/>



D 高知市 エリア

高知の
パン屋
さん

高知市エリアは4つの施設でスタンプがもらえます!

D1 日本の伝統文化「着物」に スタンプ 3個 着替えて楽しむ お座敷遊び体験 高知市

着物に着替え、特別ランチをいただきながらお座敷遊びが体験できます。おもてなしは、華やかな土佐芸妓・舞妓もしくは土佐お座敷ガイドが担当してくれます。



☎080-8631-7754
(宮地観光サービス)
🕒10:00~17:00
📅土日祝

実施時期 通年 ※月曜日除く
所要時間 3.5時間
¥ お一人様23,000円
👤 4~10名
📅 4日前の15時まで

④どっぶりポイント 女性としてお手本にしたいくなる芸妓さんたちの仕草や気遣いを間近で体感しながら、べく杯・箸・菊の花など、高知独特のお座敷遊びを参加者みんなで楽しむ華やかな時間を過ごすことができます。

D3 歴史と自然をめぐる スタンプ 1個 桂浜散策ガイド 高知市

連続テレビ小説「らんまん」(NHK)の主人公のモデルとなった、高知県出身の植物分類学者・牧野富太郎博士も植物採取に訪れた桂浜。海辺の植物を観察しながら、史跡や観光スポットを巡るコースです。



☎088-842-0081
(桂浜観光案内所)
🕒9:00~16:00
📅なし

実施時期 土日祝日 ※1日2回
10:30 ~ / 13:30 ~
所要時間 1時間~90分
¥ 無料 ※土日祝日以外は有料
👤 1名~
📅 当日

④どっぶりポイント 新たな展望スポットとなった高知灯台前広場から望む雄大な太平洋。牧野富太郎博士ゆかりの植物。同行するガイドが土佐弁で史跡や観光スポットの魅力をどっぶり紹介してくれます。

D2 龍馬の生まれたまち歩き スタンプ 1個 「土佐っ歩」 高知市

坂本龍馬他幕末・維新に活躍した、土佐の偉人たちのゆかりの地・史跡を巡る8コース。土佐の風土や歴史、文化に触れながら、観光ガイドと一緒にまち歩き。



☎088-820-1115
(龍馬の生まれたまち記念館)
🕒8:00~19:00
📅なし

実施時期 通年
所要時間 各コースによる
¥ 700円~1,500円(大人)
※コースによって変わります。
ご確認ください。
👤 1~10名
📅 3日前の16時

④どっぶりポイント 同行する観光ガイドが土佐弁で各スポットの魅力をたっぷり紹介してくれます。「大政奉還コース」や「高知城天守コース」など自分の興味があるコースを選んでどっぶり土佐の歴史に触れよう。

D4 鳴子作り体験 スタンプ 1個 高知市

よさこい祭りにかせない「鳴子」。色とりどりに用意されている「しゃもじ」と「バチ」のなかから好きな色を組み合わせ、手軽に鳴子作りを体験できる。



☎088-880-4351
(高知よさこい情報交流館)
🕒10:00~18:30
📅水曜日

実施時期 通年
所要時間 30分
¥ お一人様1,500円~2,000円
👤 1~20名
📅 当日

④どっぶりポイント 鳴子作りをサポートしてくれるよさこいコンシェルジュとの会話を楽しんだり、館内展示の鳴子や衣装、よさこいシアターなど、よさこい発祥の地・高知のよさこいをどっぶり味わうことができます。

12 コミベーカリー



◎人気のパン…土佐あんぱん各種 170円

創業56年になるパン屋さん。つぶあん、こしあん、しろあん3種類の自家製あん、高級卵「土佐ジロー卵」を使用した「土佐あんぱん」はお土産にも人気だそうです。



☎088-882-6594

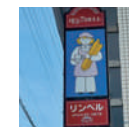
📍高知市知寄町1-1-21
🕒7:30~19:00 📅日曜日
🌐 https://www.instagram.com/komibakery_official/

13 永野旭堂本店 リンベル



◎人気のパン…コンビ 194円

創業98年の老舗パン屋さん。高知のご当地パンとして有名な「ぼうしパン」発祥のお店です! あんこやクリームが入ったぼうしパンもあります♪ 店内にはイトインスペースあり。



☎088-822-0678

📍高知市永国寺町1-43
🕒7:00~17:30 📅日曜日、祝日不定休
🌐 <https://www.instagram.com/rinbell.naganoasahido/>

14 OKAZAKI



◎人気のパン…あんフレッシュ 216円

柴田ケイコさんにデザインしてもらった、かわいいロゴのお店です。パンの他にも季節のフルーツを使用したタルトや、マカロンも人気です!! あんフレッシュは小倉あんパンにケーキにも使っている生クリームが入っています♪



☎088-823-3237

📍高知市中須賀町268-1
🕒8:00~19:00 📅火曜日
🌐 https://www.instagram.com/okazaki_patisserie_pain/





E 仁淀川 エリア

高知の
パン屋
さん

仁淀川エリアは4つの施設でスタンプがもらえます！

E1 仁淀ブルーを眺めながら水上整体 ～心と体がととのう癒やし旅～

鮮やかな仁淀ブルーを楽しみながら、川の浅瀬に準備されたベッドでオーダーメイドの整体を体験できます。動きやすいゆったりとした服装でお越しください(スカート、ワンピースは不可)。



☎090-2152-1341
(からだメンテナンス「体援隊」)
🕒 9:00～17:00
📍なし

実施時期 通年(1～2月は要相談)
所要時間 1.5時間
¥ 4名の場合:3,500円/人(15分/人)
3名の場合:4,000円/人(20分/人)
2名の場合:5,000円/人(30分/人)
1名の場合:8,500円/人(60分/人)
👤 1組限定(4名まで)
📅 前日17時まで

㊤どっぷりポイント ここではしか体験できない唯一無二の水上整体。高知の魅力や過ごし方を聞きながら整体を受け、地元で人気の「UKIKI COFFEE STAND」がこのプランのために特別にブレンドした「ととのいブレンド」のドリップバッグをお持ち帰りいただけます。

E2 新日下川放水路見学＆トンネル探索

2024年3月に完成した新日下川放水路。ヘルメットと長靴を装着し、トンネル入り口周辺の見学と、膝丈ほどの水深があるトンネル内部への進入を行います。



☎050-3204-1996
(日高村観光協会)
🕒 9:00～17:00
📍なし

実施時期 通年
所要時間 2時間
¥ お一人様2,500円
(小学3年生以上対象)
👤 2～10名
📅 5日前正午まで

㊤どっぷりポイント 巨大なトンネルにガイドとともに潜入し、日高村に水害が多い理由や水との闘いの歴史も学びます。また、暗やみで生息する生き物なども探索します！

E3 土佐節発祥の地を舌で楽しむ “宇佐ぶら”食べ歩き探検

経節や土佐文旦、うつぼのタタキ発祥の地である土佐市。アイスクリンや経節、土佐市銘菓の真珠もなかの食べ歩きをします。



☎0888-881-3359
(土佐市観光協会)
🕒 8:30～17:00
📅 年末年始

実施時期 月曜～土曜
※12月は除く
所要時間 90分～120分
¥ お一人様2,500円
👤 2名～
📅 5日前まで

㊤どっぷりポイント 遍路の歴史も感じられる地域で、作り込まれた観光地ではなく、土佐の暮らしそのまを感じていただけます。経節工場の見学や、昭和の趣を残した昔懐かしい雑貨店でのお買い物を楽しめます！

E4 牧野公園ガイド 牧野公園コース

初めての方でも参加できる一般的なコースです。ガイドの話聞くだけでなく、時には触れたり匂いを嗅いだり、花びらの形をじっくり観察しながら、楽しくまわります。



☎0889-20-9500
(さかわ観光協会)
🕒 9:00～17:00
📅 月(祝日の場合は翌日)

実施時期 通年 ※月曜を除く
所要時間 60分
¥ 3,000円/1組
※10名以下
👤 1名～
📅 5日前

㊤どっぷりポイント 牧野公園は日本の桜名所100選、高知を代表する花見どころ。明治35(1902)年、植物分類学者牧野富太郎が東京からソメイヨシノの苗を送ってこれ、それを地元の有志が青源寺の土手などに植えたことから始まりました。

15 中嶋製パン所



◎人気のパン…サラダパン 180円

創業76年のいの町民に愛されるパン屋さん。ショーケースで店頭販売やパッケージの字体がレトロでかわいい！新しく考案されたフルーツを使ったパンもあるそう♪



☎0888-92-0378

📍 吾川郡いの町藤町2
🕒 7:00～※売切次第終了 📅 月曜日、火曜日、水曜日
🌐 <https://www.instagram.com/nakazimapan/>

16 ベーカリーカフェ イワゴー



◎人気のパン…燻製サバサンド 388円

カフェも併設されているパン屋さん。同じ土佐市に酒蔵がある酔鯨酒造とコラボして「酔鯨あんぱん」を販売中！酒粕を甘酒でのばし、たっぷりのあんこに練り込んだ一品です♪



☎0888-852-1218

📍 土佐市高岡町甲1973-1
🕒 7:00～19:00 📅 第三水曜日
🌐 https://www.instagram.com/iwago_pan/

17 パンとケーキ メルヘン



◎人気のパン…山椒ミートパン 300円

(週末限定・日曜日はかわの駅おちにて販売)

創業47年のパン屋さん。越知町産の山椒を使用した「山椒ミートパン」や「よこジローぱん」など、地元愛あふれるパンがたくさん♪山椒ミートパンは週末限定です！



☎0889-26-0377

📍 高岡郡越知町越知甲1951-5
🕒 7:30～18:30 ※土曜日18:00まで 📅 日曜日・祝日※水曜日は不定休
🌐 https://www.instagram.com/meruhen_panya/

ご当地の食材使っちゃ～！
美味しそう～！





F 奥四万十 エリア

奥四万十エリアは4つの施設でスタンプがもらえます！

F1 スタンプ 3個 海と共に暮らすまち中土佐町久礼「自分で焼いたカツオをオリジナルの塩で食べる」プラン 中土佐町

高知県中土佐町・久礼で天日塩作りもカツオの薫焼きも体験できる漁師町の醍醐味満喫プランです。オリジナルの塩で薫焼きカツオを味わい、久礼の自然と歴史を感じる特別な一皿を堪能できます。



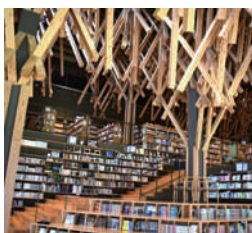
☎0889-59-2006
(なかとさ観光協会)
🕒 9:00~17:00
📅 年末年始

実施時期 11月まで(水曜、日曜、お盆、シルバーウィークを除く) 7:20~10:30
所要時間 3時間
¥ お一人様6,100円
👤 催行人数 2~10名
📅 5日前まで

④どっぷりポイント 天日塩作り体験で自分でブレンドしたオリジナルの塩を作った後は、大正市場を散策。新鮮な地元食材を楽しみながら、どっぷり漁師町の文化に触れます。最後は、カツオを豪快に焼き上げ、香ばしい香りを楽しみながらオリジナルの塩でいただきます。

F3 スタンプ 3個 限研吾建築ガイドツアー 梶原町

ゆすはら町在住の「建築案内人」が一緒にコースを巡り、限研吾さんとゆすはら町の出会いから今に至るまでの関係を紹介、それぞれの建物の誕生秘話や設計について解説します。



☎0889-65-1187
(ゆすはら雲の上観光協会)
🕒 9:00~17:00
📅 年末年始

実施時期 年末年始以外
所要時間 1時間30分~2時間
¥ 5,500円(ガイド1名につき、1名で15名程度対応可)
👤 催行人数 1名~
📅 2週間前

④どっぷりポイント なぜ、ゆすはら町に限研吾さんの建物が5つあるのか？ゆすはら町と限研吾さんの出会いは？など、建築案内人がわかりやすくご説明いたします。限研吾さんの建築は時代と共に変化していることを実感していただけます。

F2 スタンプ 1個 人柄も味もほっこり優しい田舎こんにやく作り体験 津野町

地元で採れたこんにやく芋を使ったこんにやく作り体験。里山に残る食の文化をこんにやく作りから知ることができます。



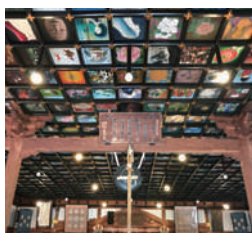
☎0889-43-9025
(遊山四万十せいらんの里)
🕒 9:00~17:00
📅 不定休

実施時期 応相談
所要時間 1時間30分
¥ お一人様1,000円
👤 催行人数 2~15名
📅 1週間前まで

④どっぷりポイント 自分で作ったこんにやくは格別の味！できたてのこんにやくをお刺身で食べるのがおすすめです。小さなお子様から大人の方まで楽しめます。いつものこんにやくとはまったく違う食感かも！

F4 スタンプ 1個 くぼかわ町歩き 四万十町

弘法大師の伝説が残る岩本寺本堂や伝統的日本建築の様式を持ち古民家カフェがある旧都築邸、1903年創業の文本文酒造などを巡ります。文本文酒造は事前予約にて酒造見学も可能です。



☎0880-29-6004
(四万十町観光協会)
🕒 8:30~17:15
📅 年末年始

実施時期 通年
所要時間 1時間
¥ お一人様1,500円
(2名以上は1,000円/人)
👤 催行人数 1名から
📅 5日前の17時まで

④どっぷりポイント 窪川はかつて四国の西側と東側をつなぐ要衝の町として栄えていました。人、物、情報が集まっていたこの町にはどのような歴史があるのか。町の中に残る史跡や建物を巡り歴史を紐解いていきます。

18 ベイクショップ モンブラン



◎人気のパン…たけのこパン 226円

120種類の焼きたてのパンが並ぶパン屋さん。名物はたけのこパン！味はほのかにコーヒーマイルドなカフェベースでは焼きたてのパンがその場でいただけます！



☎0889-42-4738

📍 須崎市西崎町6-1
🕒 6:00~19:00 📅 火曜日
🌐 <https://www.instagram.com/bakeshopmontblanc/>

20 とおわのパン屋



◎人気のパン…四万十川とカレーパン 320円

四万十町十和地域唯一のパン屋さん。四万十ポークを100%使用したご当地カレーパン「四万十川とカレーパン」や四万十産の米粉を使用した「とおわのくりーむぱん」は絶品！



☎0880-28-5421

📍 高岡郡四万十町十和川口62-9
🕒 9:00~17:00 ※売切次第終了 📅 木曜日
🌐 <https://www.instagram.com/toowashimanto/>

高知の
パン屋
さん

19 パン工房 シェ・ムワ



◎人気のパン…バタール 324円

リターンされた店主の木下さんがご夫婦で営まれているパン屋さん。緑豊かな自然の中で食べるパンは絶品！お店の名前はフランス語で「わが家」という意味をもつそう♪



☎0889-40-2727

📍 高岡郡梶原町松原401
🕒 水~金 8:00~17:00 / 土・日 9:00~16:00 📅 月曜日、火曜日
🌐 https://www.instagram.com/chezmoi_k/



美味しそう
な
パンが
こじやんとあるね〜！





G 幡多 エリア

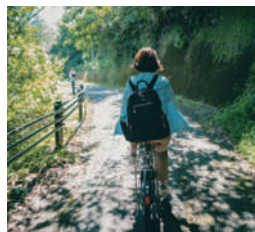
高知の
パン屋
さん

幡多エリアは4つの施設でスタンプがもらえます！

G1 スタンプ 3個

～レンタサイクルで気ままに四万十川散策～ 沈下橋散策と土佐の 小京都中村まち歩き 四万十市

四万十川の美しい自然を堪能できる「沈下橋」をレンタサイクルで散策し、風情ある土佐の小京都・中村をまち歩きするツアーです。



☎0880-35-4171
(四万十市観光協会)
🕒 8:30～17:30
📍なし

実施時期 通年 9:00～16:00
(最終受付12:00)
所要時間 4時間
👤 お一人様7,000円
👤 大人2～6名
📅 1週間前まで

④どっぷりポイント 地元ガイドが「ツウ」な四万十川スポットをご案内し、川の成り立ちや自然と共存する暮らしを体感していただけます。まち歩きでは、四万十市が大好きなガイドと「ろいり」歩き、歴史を感じてみてください。

G3 スタンプ 1個

宿毛観光市民ガイドの会 宿毛の偉人コース 宿毛市

吉田茂の実父である竹内綱や、早稲田大学の創設に携わった小野梓など、宿毛に関わりのある偉人ゆかりの地を巡ります。



☎0880-63-0801
(宿毛市観光協会)
🕒 8:30～17:30
📍水(祭日除く)

実施時期 年々未年始以外
所要時間 1時間30分
👤 お一人様2,000円
👤 大人1～15名
📅 7日前

④どっぷりポイント 見るだけではわからない宿毛市の魅力と楽しみ方をガイドでお伝えします。自然あり、人情あり、グルメあり、歴史文化あり。土佐くらしお鉄道の終点、宿毛を深く味わえるガイドツアーとなっています。

G2 スタンプ 3個

かつおの薫焼きタタキ体験 大月町

高知ならではの「かつおの薫焼きタタキ」。ご自身で薫焼きを体験していただけます。未就学のお子様は体験料無料ですが、必ず大人の方と一緒に申し込みください。



☎0880-62-8133
(大月町観光協会)
🕒 9:00～17:30
📍年々未年始

実施時期 土日祝(8月は毎日)
※1日2回 10時～14時
所要時間 1時間
👤 かつお料金2,000円(2名分)
+体験料1,500円/1名
👤 大人1～6名
📅 1週間前まで

④どっぷりポイント 新鮮なかつおを、外は香ばしく、中は生のままで…焼きたてのかつおを特製のタレや薬味で楽しむ。五感で味わう高知の食文化をぜひ一度ご体験ください。

G4 スタンプ 1個

足摺海洋館SATOUMI バックヤードツアー 土佐清水市

電串エリア全てが大きな自然のミュージアムであることをコンセプトにした「SATOUMI」の人気ツアー。普段は立ち入りが出られないバックヤードを、飼育員のガイド付きでご案内します！



☎0880-85-0635
(足摺海洋館 SATOUMI)
🕒 9:00～17:00
📍なし

実施時期 通年 ※土日祝のみ
所要時間 40分
👤 お一人様500円
※要入館券
👤 大人1～10名
📅 前日

④どっぷりポイント 通常見ることができない水族館の裏側をどっぷり体験！展示前の生き物たちのケアを行う様子や水槽の裏側に加えて、外洋水槽での餌やりも体験できます。飼育員による詳しい解説も魅力のひとつ。

21 BAKERY&CAFE ピノキオ



◎人気のパン…ピノキオパン 170円

創業53年のパン屋さん。「かつおのダシ香るバゲット」や「青のりラスク」といった高知らしいパンを販売されています！「かつおのダシ香るバゲット」は不定期の販売なので見かけた方はラッキー！？



☎0880-34-4188

🕒 四万十市一条通4-3-30 🕒 6:30～18:30
cafe 平日7:00～15:00(Lo14:30) / 土日祝7:00～12:00(Lo11:30)
📍月曜日 🌐 https://www.instagram.com/pan_no_pinokio/

22 焼きたてパン&ケーキ パンの店



◎人気のパン…ココアパン 160円

創業43年のパン屋さん。惣菜パンから菓子パンまで！中には週替わりのパンもあるそう！海岸線が美しい入野海岸でいただくのもいいですね♪



☎0880-43-4332

🕒 幡多郡黒潮町入野2593-10
🕒 7:00～19:00 ※売切次第終了
📍日曜日

23 ポミエ久松製パン所



◎人気のパン…さばあーがー 388円

創業66年のパン屋さん。土佐清水市で獲れた清水サバや地元産のトマトを使用したご当地バーガー「さばあーがー」を販売中！サバの絵もかわいい♪



☎0880-82-0143

🕒 土佐清水市天神町1-16
🕒 7:00～18:00 📍日曜日
🌐 <https://www.instagram.com/pommier0143/>

24 菱田ベーカリー



◎人気のパン…羊羹ぱん 275円

創業74年のパン屋さん。名物はあんパンの上に羊羹をコーティングした「羊羹ぱん」。昭和40年代からのロングセラーの一品です！羊羹とホイップクリームの相性が抜群の「羊羹ツイスト」もあります♪



☎0880-62-0278

🕒 宿毛市和田340番外地1
🕒 9:00～17:00 📍火曜日、土曜日 ※要問い合わせ
🌐 <https://www.instagram.com/hisidapan/>

スタンプラリー参加にあたっての注意事項

- ① スタンプラリーの押印は、2026年3月1日までです。
- ② スタンプラリー応募券の切れは、2026年3月6日(当日消印有効)となります。
- ③ 当スタンプラリー専用のスタンプを押印した場合に限り有効です。
※道の駅のスタンプや、お店のスタンプは無効となります。



- ④ 申請ハガキへの押印は 1施設につき1回の体験のみ押印有効です。
- ⑤ スタンプは、申請ハガキのスタンプ押印欄に押してください。
※スタンプ押印欄以外への押印や切り貼りされたものは無効になります。
- ⑥ 必要スタンプ数を満たしている賞すべてにエントリーされます。
※当選は1つのみとなります。
- ⑦ 当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

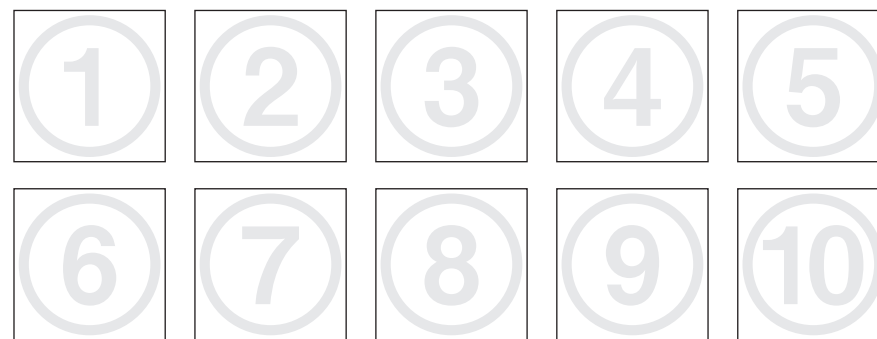
抽選で当たる

	10スタンプ	5万円相当の高知県特産品セット	2名様
	6スタンプ	2万円相当の高知県特産品セット	5名様
	4スタンプ	8千円相当の高知県特産品セット	10名様
	1スタンプ	1,500円相当の高知県特産品セット	50名様



キリトリ ✂

スタンプラリー応募券



必要スタンプ数を満たしている賞すべてにエントリーされます。
※当選は1つのみとなります。

応募券締切:2026年3月6日(当日消印有効)

全部
楽しそ〜!



キリトリ ✂

※個人情報等の取り扱いにあたっては、賞品の発送・連絡のみに利用させていただきます。

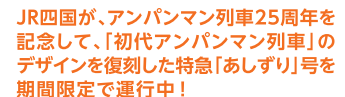
差出人		
住所	氏名	電話番号
〒	(歳)	—

所定の料金分の
切手を貼って
投函して
ください。

郵便はかき

7 8 0 0 8 7 0

高知県高知市本町三丁目3番39号
高知放送南館7階



2025年4/12(土)～2026年1/12(月・祝)
高知 ⇄ 中村・宿毛間を1日2往復

問合先：JR四国電話案内センター
TEL：0570-00-4592 受付：8:00～19:00
料 金：区間により異なる



تتمة

竜串エリアは、新しい施設と既存の施設、そして自然のフィールドをひとつとらえた、かつてない海と自然のミュージアム。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。

住 所	高知県土佐清水市三崎4032
T E L	0880-85-0635
営業時間	9:00～17:00(最終入館16:30)
休 館 日	なし
入 館 料	大人1,200円、小人600円



待ちようけんね～



高知が再び、
連続テレビ小説の舞台に!
「らんまん(2023)」に続き
「あんぱん(2025)」放送決定!

やなせたかし記念館
& 牧野植物園
おトクにまわれるセット券発売!

香美市立やなせたかし記念館(香美市香北町)
 ◎やなせたかし
 ◎やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

有効期間

令和7(2025)年

3月29日(土)>>3月31日(火)

令和8(2026)年

期間中に1回ずつ
入場できます！

詳しくは
コチラ→



料金
1,800円
(税込)

※写真はイメージです