



Designed by SACHIKO FUKUHARA

## The Information Magazine for Foreigners in Kochi

在住外国人のための生活情報冊子「Tosa Wave」2006年5月号(Vol. 10)

発行: 財団法人高知県国際交流協会

### “Season of fresh green leaves”

#### Carp Streamers BY SHIMA MATSUI

As we have a Girl's Day on March 3<sup>rd</sup>, we also have a day for boys called *Kodomo no Hi* in Japan. Held on May 5<sup>th</sup>, it celebrates boys' growth and wishes them good health. It has been constituted as a national holiday since 1948. When a boy is born in the family, carp-shaped flags are prepared for displaying in their yard every year. They are usually put out until the boy turns seven years old.

These flags usually consist of three carp – the biggest black one represents the father and the second big red one represents the mother, the small one representing the child. The use of carp stems from an old Chinese legend that a carp went up to the sky from the rushing water in Yellow River and became a brave dragon. People wish for their boys to become such a strong and brave dragon. That's why the carp has become the symbol of Boy's Day in Japan.

Due to today's cramped housing situation in Japan, we often see small carp streamers on the balcony rather than big, tall ones in the yard, but we still can see them there in rural areas.

Samurai warrior armor, swords, doll warriors and Kintarou dolls, the incredibly strong and mischievous boy in a folk tale in Japan, decorate the house.

So have a look at the happy family carp streamers enjoying swimming upstream in the brisk spring breeze.



#### O-cha (Green Tea) BY HIROMI OHTSUKA

The Japanese word for tea is cha, which is usually called o-cha with an honorific prefix o-. O-cha almost always refers to green tea.

It was first brought to Japan from China as a kind of medicine in the eighth century. So green tea is good for you. People say that green tea keeps down blood pressure and cholesterol. It also prevents teeth from decaying. And it contains plenty of vitamin C that may prevent colds.

Green tea is made from exactly the same plant as black tea. The difference is in the processing of the leaves. Black tea uses fermented leaves. Green tea is first steamed to prevent fermentation and to keep the green color of the leaves. Then the leaves are rubbed and dried with warm air.

The temperature of the water is also different. You shouldn't put boiling water on green tea leaves like you do for black tea. If you do that it will release too much of the tannin and make it taste bitter. The ideal temperature of water is about 70 degrees.

Unlike black tea, you should never drink green tea with sugar and milk, and green tea is usually served in a cup (called *Yunomi*) without a handle. The most polite way of drinking green tea is to hold the cup with one hand and support it from below with the other hand.

Have you ever tried *ochazuke*? It is a quick and easy dish of cooked rice with hot tea poured on it. We usually eat it with pickled vegetables, seaweed or dried fish etc. Japanese people are very fond of it. There are many sorts of small packets that contain flaked seasoning for *ochazuke* at the supermarket.

The following are some popular green teas.

[Gyokuro • Sen-cha • Ban-cha]

Common green tea made of dried leaves

[Houji-cha]

Common green tea made of roasted leaves (light-brown colored tea)

[Matcha]

Quite bitter green tea that is made by whisking powdered leaves in a bowl with a bamboo whisk. It is the tea used in the tea ceremony.

[Other tea]

- Mugi-cha...infusion of roasted barley
- Genmai-cha...infusion of roasted brown rice
- Koby-cha...infusion of dried konbu (a kind of kelp)

From long ago it is said that it is a sign of good luck to have a tea stalk floating erect in your tea cup. Try that!

#### Japanese Plum BY SUSUMU YOSHIDA

Japanese plum is a representative plant of Japan along with the sakura cherry. In early spring we enjoy its flowers, and utilize its fruits as pickled plums (*umeboshi*) and plum liquor (*umeshu*). It has been believed from a long time ago that pickled plums have a bactericidal effect and a soothing effect, and a variety of positive effects such as the recovery of hepatic function after hangover and the prevention of cancer and aging have come to be known recently.

Personally I don't like *umeboshi* very much, but sometimes eat them as a topping of *ochazuke* when I lose my appetite in summer. But I do drink *shochu no umewari* (distilled spirit with umeboshi) at Izakaya. *Umeshu* is known to have a relaxing effect thanks to its aroma and an antimicrobial effect that regulates the functions of the intestines and so on.

There are also some Japanese foods that use pickled plums. The most popular one is *Ume no Onigiri* (rice balls with a pickled plum inside it), which you can find at any convenience store. Also, you'll see a small pickled plum at the center of the white rice when you buy a traditional Japanese *bento* lunch box. The stone inside the plum is so hard that I recommend you to throw it out.

Be healthier with sour pickled plums and plum liquor!

#### May Disease BY SUSUMU YOSHIDA

Have you ever heard of "May Disease"? This disease is peculiar to Japan. If you notice a colleague who doesn't show up in your work place or a student who has become apt to being absent from school after Golden Week, they are probably suffering from May Disease.

May Disease is a mental illness which puts new high school or college students and new employees into an unstable mental condition, who cannot find new goals after being freed from the strain and anxiety resulting from intense study for entrance exams or job hunting. It is said that people with serious characters, who are punctual and introverted tend to be prone to this disease.

The symptoms of this illness are similar to those of depression such as dizziness, headache or fatigability. If you have any people who may suffer from May Disease around you, please keep a gentle eye on them like an angel until they sort out their feelings, listening to them and so on.

# 新緑の季節です

## こいのぼり (担当:松井姿磨)

3月3日が女の子のお祝いの日であるひな祭りであるように、日本には子供の日(男の子の日)と呼ばれる日があります。子供の日は5月5日に男の子の成長を祝い、健康を祈るために祝われ1948年には祝日の一つとなりました。日本では男の子が生まれるとこいのぼりというものを庭先に立て、男の子が7歳になるまで毎年飾ります。

こいのぼりは普通3つの鯉からできており、一番大きくて黒い鯉がお父さん、二番目に大きくて赤い鯉はお母さん、そして小さい鯉が子供を表しています。なぜ鯉なのかというと、古来中国、黄河の奔流に乗った鯉がやがて天に登り勇敢な竜になったという伝説から来ており、この竜のように強く勇敢な子になるようにとの願いをこめて、日本では子供の日のシンボルとなりました。



最近では日本の住宅事情から、庭で泳がせる大きなこいのぼりではなく、家のバルコニーに立てかけられる小さなこいのぼりを多く見かけるようになりました。しかし田舎の方ではまだ大きなこいのぼりを見かけることができます。兜や刀、武者人形、日本のおとぎ話に出てくるとも強くやんちゃな金太郎の人形も家の中に飾られます。今日も幸せそうなこいのぼりの一家がこちよい春風の中泳いでいます。

## お茶 (担当:大塚ひろみ)

"茶"という日本語は、普通"お茶"と敬語の接頭辞を付けて使います。"お茶"はほとんどの場合、緑茶を指します。

緑茶は8世紀に初めて薬用として中国から日本に伝わりました。だから緑茶は健康にいいのです。血圧やコレステロールを下げたり、虫歯も予防するそうです。

また、たくさんのビタミンCが含まれているので、風邪の予防にもなります。

緑茶は紅茶と全く同じ木の葉から作ります。違いは加工方法です。紅茶は、葉を発酵させます。緑茶は、発酵を防ぎ、葉の緑色を保つ為にはじめに蒸します。それから手で葉を揉み、温風で干します。

お湯の温度にも違いがあります。紅茶と同じように熱湯を注ぐのはやめた方がいでしょう。タンニンが出て苦くなります。理想的なお湯の温度は、70 くらいです。

紅茶と違って、私達は緑茶に砂糖や牛乳を入れて飲みません。そして緑茶は通常持ち手のない、"湯呑み"と呼ばれるカップで出されます。緑茶を飲む最も礼儀正しい方法は、片手で湯呑みを持ち、もう片方の手で下からさえることです。

"お茶漬け"を知っていますか？ ご飯に温かい緑茶をかける、手早く簡単な料理です。だいたい、漬物や海藻、干した魚などと一緒に食べます。日本人がとても好む料理です。スーパーには、たくさんの種類のお茶漬けの素があります。

以下は、人気のあるいくつかの緑茶です。

### [玉露・煎茶・番茶]

乾燥した葉で作られた一般的な緑茶。

### [ほうじ茶]

炒った葉で作られた一般的な緑茶。(薄茶色のお茶)

### [抹茶]

とても苦い緑茶。茶碗の中で粉末状にした緑茶を茶筌で泡立てるお茶で、茶道で使われます。

### [その他のお茶]

・麦茶...炒った大麦を煎じたもの。

・玄米茶...炒った玄米を煎じたもの。

・こんぶ茶...乾燥した昆布を煎じたもの。

昔から、茶柱が立つのは縁起がいいと言われます。ぜひ試してみてください！

## うめ梅 (担当:吉田進)

梅は桜と並び日本を代表する植物です。早春に花を楽しみ、果実は梅干しや梅酒に利用されます。梅干しには古くから殺菌効果・疲労回復効果があるとと言われてきましたが、最近では二日酔い後の肝機能回復、ガンや老化の予防など、様々な効能が知られるようになってきました。

個人的に梅干しはあまり好きではないのですが、夏場食欲が落ちたときに梅干しが載ったお茶漬けを食べたり、居酒屋で焼酎の梅割りを飲むことがあります。また、梅酒にはよい香りから来るリラックス効果、抗菌効果・整腸効果などが知られています。

梅干しを使った日本食もあります。中でも最も人気なのが梅干しの入ったおにぎりです。コンビニエンスストアならどこでも見られます。また、普通のお弁当を買っても白いご飯の真ん中に小さい梅干しが載っています。梅干しの種は硬いので食べないことをお勧めします。

酸っぱい梅干しや梅酒でもっと健康になりましょう！

## ごがつびょう 五月病 (担当:吉田進)

5月病という病気を聞いたことがありますか？この病気は日本特有のもので、皆さんの職場や学校でゴールデンウィークの後、同僚が職場に来なくなったり、学校を休みがちになった生徒に気づいたら、おそらくその人は5月病にかかっています。

5月病はこころの病気で、激しい受験勉強や就職活動をして高校や大学に入った学生や新入社員が、緊張や不安から解放された後、新しい目標を見つけれずに不安定な精神状態に陥ることを言います。真面目で几帳面、内向的な人がこの病気にかかりやすいと言われています。

症状はめまいや頭痛、疲れやすいといったようにうつ病と似た症状が表れます。もしあなたの周りに5月病かなと思う人がいたら、話を聞いてあげるなどして気持ちの整理がつくまで優しく見守ってあげましょう。



## How to eat Konatsu BY SUSUMU YOSHIDA

When one thinks of fruits in early summer of Kochi, *Konatsu* (*Citrus tamurana* hort. ex T.Tanaka) springs to mind. The name of this fruit varies depending on the region, such as *Hyuganatsu* in Miyazaki and “New Summer Orange” in Ehime and Shizuoka.

The way to eat Konatsu is unique; peel the yellow skin of this citrus as you would an apple after chilling it in the refrigerator, and don't forget to leave the white and sweet pith inside. Then chop it into bite-size pieces to eat.

## First Bonito BY SUSUMU YOSHIDA

As in the haiku, “For the eyes green leaves, Mountain cuckoo, First bonito”, bonitos that are fished in the crisp season around May have been highly valued as “First Bonito” since long ago. First bonitos swimming along the Black Current appear on seas close to Japan around January and move toward the north along the Pacific side of this country.

With less fat on them, first bonitos are popularly eaten as *tataki* (lightly-roasted style). Other delicious ways to eat them are in teriyaki style, fried and so on.

If you cannot eat a whole bonito, use its fillets, sold at supermarkets.



Bonito

## Azalea Blooming.... BY ETSUKO SOEDA

Everybody loves May's fine weather. Do you know some good places to go for a picnic?

Kochi Prefectural Makino Botanical Garden is located on Godai-san in Kochi city. This botanical park was founded in 1958 for the famous botanist, Dr. Tomitaro Makino (he was born in Kochi). Dr. Makino's fieldwork covers all Japan, and he named over 2500 sorts of plant.

In the park, there are over 1500 kinds of trees and flowers planted, so you can enjoy a variety of flowers throughout the year. Especially, over 15 kinds of azalea bloom from the end of April through the beginning of May. Surely you will be cured of “May disease” if you spend your time in the fresh green and brilliant colors of azalea. Why don't you visit Makino Botanical Garden?

4200-6, Godai-san, Kochi-shi  
TEL 088-882-2601

Open hour: 9:00 am ~ 5:00 pm  
(closed on every Monday)

Entrance fee: adult ¥500,  
group (over 20 persons) ¥400,  
under 18 year-old free.



## Earth Day BY KEIKO SATO

Earth Day is the “Day to act for the global environment”. The date of April 22 was set by a movement that started in 1970's in the United States, and various events are held in various places.

In Kochi City, this year's venue has been moved from the *Marunouchi Ryokuchi* where it has been held up to now to the Makino Botanical Garden this year, on **Sunday, May 14**.

There are a lot of events such as Asian style or French style lunch cooking classes where to reduce garbage you bring your own lunch box, chopsticks and flask (participation expense 1000 yen). Also, a mini performance of the Genki Seinenkai Tosaben musical, and history tours about the legend of Godaisan will be held. The botanical garden has a parking lot, and the Gokoku shrine will be prepared as a temporary parking lot, and we have prepared a small present for people who park their cars and walk to the botanical gardens.

Why don't you spend a warm spring day working for a better global environment?

## 小夏の食べ方 (担当: 吉田 進)

高知の初夏のフルーツと言えば小夏。宮崎では日向夏、愛媛や静岡ではニューサマーオレンジと生産地によって呼び名が変わるそうです。

小夏の食べ方は独特です。冷蔵庫でよく冷やした後、りんごのように皮をむきます。この時、白い甘皮部分は多めに残しておくことが大事です。適当な大きさにそぎ切りしてからいただきます。

## 初ガツオ (担当: 吉田 進)

「目に青葉 山ほととぎす 初ガツオ」と詠まれたように、5月前後のさわやかな季節に獲れるものが「初ガツオ」として古くから珍重されてきました。初ガツオは1月頃黒潮にのって日本近海に現れ、日本の太平洋側を北上します。

初ガツオは脂身が少ないのでタタキにして食べるのが一般的ですが、その他のおいしい食べ方は、照り焼き、揚げ物などがあります。

一匹丸ごと買っても食べられない人は、スーパーで切り身にして売られていますので、それを利用するとよいでしょう。

## 花見シーズン再び... (担当: 副田 悦子)

五月晴れの続く気持ちのよい季節、ピクニックに行くのに最高のスポットをご存じですか？

高知市五台山にある、高知県立牧野植物園。この植物園は、高知県出身の植物学者・牧野富太郎博士にちなんで、昭和33年(1958年)に開園されました。牧野博士は生前、日本中を探索し、2500種もの植物を命名したそうです。

園内には約1500種もの植物が植えられ、1年を通じて様々な花を観賞することができます。特に4月中旬から5月上旬にかけては、15種類以上もある“ツツジ”が最も見頃です。新緑と赤やピンクの色彩やかなツツジを見れば、あなたの五月病もすっかり吹き飛んでしまうことでしょう。お天気のよい休日に、是非、出かけてみて下さい！！

高知県高知市五台山4200-6 TEL 088-882-2601

開園時間 午前9時～午後5時 (毎月曜休園)

入園料: 一般 500円 団体(20名以上) 400円 高校生以下 無料

## アースデー (担当: 佐藤 幸子)

アースデーとは、1970年代にアメリカで始まった運動で、4月22日を「地球環境のために行動する日」として定め、さまざまなイベントが各地で行われるものです。

今回高知市では例年行われてきた丸の内緑地から場所を移し、5月14日(日)に牧野植物園で行われます。

Genki青年会によるミニ土佐弁ミュージカルやゴミを減らすためのお弁当箱・お箸・水筒持込のアジア風・フランス風のお弁当作り教室(参加費1000円)、五台山の昔話を聞きながらの歴史散歩などイベントも盛りだくさん。植物園にも駐車場はありますが、護国神社を臨時駐車場として用意しており、そこから歩いてご来園された方々にはささやかなプレゼントもご用意してあります。

暖かな春の日、地球に優しい一日を過ごしてみませんか。

お問合せ先 882-2723 牧野植物園 中川

# Events and others

## Paper carp streamers in Niyodo River

About 200 colorful and various sizes of carp streamers made from non-woven paper, one of Ino town's specialty products, swim in the Niyodo River every year in May. Take a picture of them from the Niyodo Bridge. Riverboat excursions, food markets and tea ceremony demonstrations will also be held.

Date: Beginning of May

Place: Riverside of Niyodo river in Ino town

## Carp streamer bridging the Shimanto River

About 500 carp streamers swimming together over the Shimanto River can be seen every April through May in Towa village.

This event starts from a heartwarming story in Towa village in 1973. It is heard that the boys who were playing softball said that their carp streamers were no longer being put out in their yard because they had grown up already. The young men heard this conversation and collected the boys carp streamers and connected them together using rope, then bridged them over the river for the boys. Many carp streamers have been sent to Towa village from all over Japan since then.

Date: April ~ May

Place: Above Koinobori park in Towa village, Kubokawa Town

## 15<sup>th</sup> Anniversary Associated Projects Exhibition

“The river of life, the river of living” Folk photographs by Hisao Tanabe

To celebrate the many years that Hisao Tanabe has donated his valuable Kochi folk photographs to the museum, we present this memorial exhibition. The theme addressed in this collection of around 100 monochrome photographs is the connection between humans and rivers.

Hosted by: Kochi Prefectural Museum of History

Dates: 29 April 2006 – 11 June 2006

Opening hours: 9am-5pm

Venue: Kochi Prefectural Museum of History

1099-1 Yawata, Oko-cho, Nankoku City

Open All-Year-Round

Entrance Fee: Adults: ¥450, Groups (over 20 people) ¥360

Under 18, disabled free

Inquiries: Kochi Prefectural Museum of History

TEL:088-862-2211

Email: rekimin@kochi-bunkazaidan.or.jp

## Expat Column No.2

BYANNETTE LANGSTONE from England, ALT

### "A Thousand Good People"

Often, when we foreigners think of Japan, we have pre-conceived ideas of how the Japanese are, involving Geisha, or perhaps Sumo! As I had only viewed Japan (well, Tokyo!) through the news, my no.1 image was that of the Japanese businessman – wearing a sharp suit, and, on the surface at least, perhaps a little aloof.

However, I remember arriving in Towa Village, Kochi and being whisked off to drinking parties left right and centre, and realising that people here were very different from my preconceptions. This realisation was heightened only a week later after I was violently attacked and hospitalised for a month.

These people, whom I had only known for one week, dropped everything to stay by my side. We couldn't really “say” much to each other without an interpreter, but just having them by my side the whole time was something that helped me through that ordeal more than anything. Far from being “aloof”, they smiled and laughed with me. It was because of their kindness that I felt I could, and wanted to return to that village.

We have worked together now for about a year and a half, and although we will soon be separated, and I will return home in July, I will always think of those people as my family. I truly believe that for every bad person you meet, you meet a thousand good ones. I am happy that I was able to learn this lesson in Japan and, because of this, my view of the Japanese has changed greatly.

## イベント・その他

### 仁淀川紙のこいのぼり

毎年5月には、いの町特産の紙「不織布」で作られた大小200匹のカラフルなこいのぼりが仁淀川で泳ぎます。仁淀川橋から写真を撮ってみてはいかが？また、川船に乗っての遊覧や、ふるさと市、お茶席なども行われます。

開催日:5月上旬 場所:いの町仁淀川

### こいのぼりの川渡し

旧十和村では4月～5月に四方十川でのこいのぼりの川渡しを見ることが出来ます。このイベントは昭和48年(1973年)十和村での心温まる出来事から始まりました。ソフトボールをしていた少年たちが「最近はお父さんが大きくなったき、家でこいのぼりを上げてくれん。」と言う会話を聞いた当時のお兄さんたちが少年たちのこいのぼりを集めロープを使い川の上に渡したそうです。以来全国からたくさんのこいのぼりが送られてきているそうです。

開催日:4月～5月 場所:旧十和村こいのぼり公園上空

### 【開館15周年関連企画展】

「いのちの河・くらしの川 田辺寿男の民俗写真2」

高知の民俗を長年にわたって撮影してきた民俗写真家田辺寿男氏の貴重な写真を当館に寄贈していただくことになり、これを記念して企画展を開催します。

今回は人間と川とのつながりをテーマとしてモノクロ写真パネル約100点を展示します。

開催日:2006年4月29日(祝・土)～2006年6月11日(日)

開催時間:午前9時～午後5時(入館受付午後4時30分まで)期間中無休

開催場所:南国市岡豊町八幡1099-1県立歴史民俗資料館 1階企画展示室

入館料:大人(18才以上)450円、団体(20名以上)360円(高校生以下、高知県・

こうちしょうじゅてちやうしよじしや りやういくてちやう しんたいしやうがいしやてちやう しやうがいしやてちやう せんしやうひやうしや

高知市長寿手帳所持者、療育手帳・身体障害者手帳・障害者手帳・戦傷病者

手帳、被爆者健康手帳所持者とその介護者(1名)は無料)

お問い合わせ先:高知県立歴史民俗資料館 電話088-862-2211

Eメール rekimin@kochi-bunkazaidan.or.jp

がいこくじん

## 外国人コラム

アナタ・ラングストーン(英国出身、ALT)

### 千人の善人

私たち外国人が日本のことを考える時、芸者とか多分相撲を含めて日本人

はこういうものだという先入観を持つことが多いです。私も日本(ええと、

東京!)をニュースを通してでしか見てこなかったで、私の日本に対する最も

大きなイメージは、ピシッとスーツを着て少なくとも表面上は多分少しよそ

そしい感じの日本人ビジネスマンでした。しかし、高知の十和村に着いて、それ

からすぐにいろんな宴会に連れ回されて、ここの人たちは私の先入観とは

随分違うなど気づかされたことを思い出します。そしてこの認識を強めたのは、

私は、私が暴行を受け1ヶ月間の入院となつてからわずか1週間後のことで

した。知り合いになつてまだ1週間しか経っていない人たちが「全て」を投げ捨て

て私のそばにずっと居てくれたのです。実際、通訳なしではお互いにあまり話

し合えなかったのですが、彼らが私のそばにずっと居てくれるだけのことが、

この試験を通して何物にも勝るくらい私を助けてくれました。彼らは「よそよ

しい」どころか、微笑み、私と一緒に笑ってくれました。私が村に戻れるとい

うことだけでなく、戻りたいと思ったのは彼らの親切さのおかげでした。現在、私

たちは約1年半共に働いています。まもなくお別れとなり、私は7月に国に帰

りますが、ここの人たちのことをこれからも家族として考えていきたいと思

います。一人の悪人に出会うのと引き換えに千人の善人に出会うということを本

当に信じています。私はこのような貴重な経験ができて良かったと思っています

し、このことから私の日本人に対する見方が大きく変化しました。