



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10・11月号(Vol. 14) 発行:財団法人高知県国際交流協会

“Sports and Exercise in Kochi”

Invitation to Jogging BY SUSUMU YOSHIDA

Calorie consumption per hour for a 75kg man: 765 kcal

Do you feel you lack exercise since coming to Japan? Or has the doctor advised you to get some exercise in a recent medical check? If so, I recommend that you start jogging. I think jogging is the most economic aerobic exercise and you can do it anytime, anywhere. Even though swimming burns more calories than jogging, it can only be done in certain places such as a pool or the sea, but you can jog with just exercise clothes and sport shoes even on your business trip and you don't need money to do it.

In Kochi there are also a variety of marathon races with different levels of difficulty: from 3-5 km races for beginners to a 100km ultra-marathon race. If you want to join a race, you should apply for them as soon as possible because in Japan the deadline for the application comes more than one month before the date of the race.

Here are some of the major marathons in Kochi. Please try them!

(For the advanced runners)

Ultra Marathon along the Shimanto River (The 3rd Sunday of Oct. 2 courses: 60km and 100km, Tel:0880-34-2071)

Heart stopping Marathon in Umaji (The 1st Sunday of Oct. Full marathon, Tel:0887-44-2216)

(For the intermediate runners)

Shikoku Karst Plateau Marathon (The 3rd Sunday of July. 3 courses: 5km, 10km and 20km, Tel:0889-65-1350)

TV Kochi Health Marathon (The 2nd Sunday of Mar. 14km, Tel: 088-880-1110)

(For the beginners)

Ōgata Seaside Barefoot Marathon (May 3rd. 2 courses: 4km and 6km, Tel:0880-43-2110)

Yamakita Mandarin Health Marathon (The 1st Sunday of Nov. 2 courses: 4km and 7.6km, Tel: 0887-55-2143)



Yoga BY HIROMI OHTSUKA

Calorie consumption per hour for a 50kg woman: 126 kcal

The word yoga means “union” in Sanskrit, the language of ancient India. While practicing yoga, we can think about the union occurring between our mind, body and spirit. Yoga is in vogue recently, but do you know where any yoga classes are being held? Here are some local yoga classes:

[Fuji yoga class] CONTACT...088-825-0965

Nankoku City Nishijima Public Hall → 19:00 ~ 21:00 (every Tuesday) Ochi Townspeople Hall → 20:00 ~ 21:30 (every Thursday)
Kochi City Utsuno Public Hall → 8:30 ~ 10:00 (1st and 3rd Saturday) Kochi City Kuma Public Hall → 10:00 ~ 12:00 • 18:30 ~ 20:30 (every Sunday) • There are other classrooms as well, please call and ask about them.

♪COST...The first lesson is free. You can get a yoga mat for 1000yen. 1300yen/once, 5000yen/month 1000yen/once

[Aqua & Fitness BIG 1] Go east about 10 minutes on foot from Kochi station ♪CONTACT...088-883-9613

There are 3 styles of yoga (kidou yoga/ active yoga/ mat science) here. 11:00 ~ 12:00 (every Wednesday) 11:00 ~ 12:00 (every other Saturday and Sunday) • Lesson schedule may change each month. Please ask before you go.

♪COST...Entrance fee 1050yen • There are 3 types of membership (5700yen ~ 8000yen/month). • You can use the swimming pool (for an extra 200yen each time) and training gym.

[Fuji sports club Fitta Kochi] :Across the street from Fuji Grand Kochi (Asakura) ♪CONTACT...088-828-8088

15:15 ~ 16:15 • 20:00 ~ 21:00 (every Monday) 11:00 ~ 11:45 (every Tuesday) 15:15 ~ 16:15 (every Thursday)

♪COST...Application fee - 10500yen ~ 31500yen (Application is free(!) if you apply by the end of September.) • There are 8 types of membership (5250yen ~ 9450yen/month). • You can use the swimming pool and training gym. If you tell them you saw the “E-boshuu”, you can try everything for 500yen/once. Let's try yoga and stay healthy!

Don't have a big meal right before class. Try eating lightly a few hours before class starts.

You need comfortable, stretchy clothing.

There are a lot of yoga classes in Kochi. Please look at notice boards in public gymnasiums. You can get more information about yoga class.

Let's go Cycling! BY WAKANA MATSUI

Calorie consumption per hour for a 60kg man: 288 kcal

Greetings everyone! Summer is gradually changing into autumn. This means it's time for more outdoor activities.

Do you usually ride a bicycle? I use it for shopping and sometimes going to the sea. You can enjoy cycling in various ways such as exploring the city, going on a day or overnight trip, or challenging a long distance course. In autumn it gets cooler and trees turn yellow and red so I think going cycling is one of the best ways to experience the beautiful scenery in Kochi. Anyway, enjoy yourself!

The following two roads are cycling roads in Kochi (according to the Ministry of Land, Infrastructure and Transport's Road Bureau).

R501 Kochi Aki cycling road (Kochi cape Muroto cycling road, Nankoku cycling road) from Yoshikawa Yoshiwara, Kami City to Nishihama Aki City (appr.15 km)

【note】 This road used to be a railway. There is a cycling terminal where you can rent a bicycle.

R502 Nakamura Ōgata cycling road (Kuroshio Shimanto cycling road) from Yamaji, Shimanto City to Ukibuchi, Kuroshio-cho (appr.40 km)



高知のスポーツとエクセサイズ

ジョギングへの誘い (担当: 吉田 進) **消費カロリー (1時間・75kgの男性): 765 kJ(キロカロリー)**

日本に来て運動不足を感じていませんか?あるいは健康診断で最近医者から運動を勧められませんでしたか?そういうあなたにおススメなのがジョギングです。なぜジョギングがよいのかというと、最も経済的でいつでもどこでもできる有酸素運動だからです。例えば、ジョギングよりもダイエット効果のある運動として水泳がありますが、水泳はプールや海などの泳げる場所がないとできませんが、ジョギングは運動ができる服装と靴があれば出張先でもできますし、かつ、お金がかかりません。

高知でも3km~5kmのビギナー向けから100kmのウルトラマラソンまで、ランナーのレベルに応じて色々なマラソン大会があります。参加したい場合は、日本の場合、申し込みの締め切りが大会当日の1ヶ月前と非常に早いので、できるだけ早く申込んでください。

以下に代表的な高知のマラソン大会を紹介するのでチャレンジしてみてください。

(上級者向け)

四万十川ウルトラマラソン(10月第3日曜日開催、60kmと100kmの2コース、Tel:0880-34-2071)

馬路村心臓やぶりマラソン(10月第1日曜日開催、フルマラソン、Tel:08874-4-2216)

(中級者向け)

四国カルスト高原マラソン(7月第3日曜日開催、20km、10kmと5kmの3コース、Tel:0889-65-1350)

テレビ高知健康マラソン(3月第2日曜日開催、14kmのコース、Tel: 088-880-1110)

(初心者向け)

大方シーサイドはだしマラソン(5月3日開催、4kmと6kmの2コース、Tel: 0880-43-2110)

山北みかん健康マラソン(11月第1日曜日開催、7.6kmと4kmの2コース、Tel: 0887-55-2143)



ヨーガ (担当: 大塚ひろみ) **消費カロリー (1時間・50kgの女性): 126 kJ(キロカロリー)**

ヨーガという言葉は、古代インドの言語であるサンスクリット語で“合併”を意味します。心、精神と肉体の間で起こっている合併について、私達は考えることができます。ヨーガは最近流行っていますが、どこに教室があるか知っていますか? 以下はいくつかのヨーガ教室です。

(木・土・日曜日) 問い合わせ...088-825-0965

南国市西島公民館 19:00~21:00(毎週火曜日) 越知町民会館 20:00~21:30(毎週木曜日) 高知市宇津野公民館 8:30~10:00(第1・第3土曜日) 高知市久万公民館 10:00~12:00・18:30~20:30(毎週日曜日)・他にもいくつかの教室があるので問い合わせしてみてください。

料金...初回無料です。は1回¥1300・1ヵ月¥5000 は1回¥1000・ヨーガマットを¥1000で買うことができます。

(アクア&フィットネス ビッグ1)高知駅を出て東へ徒歩約10分 問い合わせ...088-883-9613

ここには3種類のヨーガ(気道ヨーガ・アクティブヨーガ・マットサイエンス)があります。 11:00~12:00(毎週水曜日) 11:00~12:00(隔週土・日曜日)・レッスンのスケジュールは月毎に変わるかもしれませんので、行く前には問い合わせください。

料金...入会金 ¥1050 会費は4種類(1ヵ月¥5700~8000)あります。・プール(利用料別途1回¥200)やトレーニングジムも利用できます。

(フジスポーツクラブ フィット高知)フジグラン高知の前(朝倉) 問い合わせ...088-828-8088

15:15~16:15・20:00~21:00(毎週月曜日) 11:00~11:45(毎週火曜日) 15:15~16:15(毎週木曜日)

料金...入会金 ¥10500~31500(9月中旬に申し込みれば入会金無料です。)・会費は8種類(1ヵ月¥5250~9450)あります。・プールやトレーニングジムも利用できます。「e-boshuu(イーぼしゅう)を見た」と言うと、1回¥500でお試しできます。さあ!ヨーガをしてみましょう

レッスン直前に大きい食事をとらないで下さい。レッスンが始まる2,3時間前に軽く食べてみてください。

快適な、伸縮性のある服装がよいでしょう。

体育館の掲示板には、より多くのヨーガ教室についての情報があるので見てみてください。

サイクリングに行こう! (担当: 松井若奈) **消費カロリー (1時間・60kgの男性): 288 kJ(キロカロリー)**

こんにちは。少しずつ秋が近づいてきていますが、いかがお過ごしでしょうか?

ところで皆さん普段自転車には乗っていますか? 私は買い物や時々海に行くのに使っています。ひとくちにサイクリングと言ってもさまざまです。街を散策したり、日帰りや泊りがけで旅行に行ったり、長い距離に挑戦してみたりと色々な自転車の楽しみ方があると思います。だんだん気候も涼しくなり、木々も色づいて来るこの季節、是非自転車をこいでそんな高知の自然を肌で感じて欲しいと思います。

ちなみに高知にある自転車専用道路は下記のふたつになります(国土交通省道路局による)。

県道501号高知安芸自転車道線(高知至戸岬自転車道、南国自転車道) 香美市吉川吉原~安芸市西浜(約15キロ)

(備考) 鉄道の廃線跡を利用、二人乗りや子供用自転車等がレンタルできるサイクリングターミナルがある。

県道502号中村大方自転車道線(黒潮四万十自転車道)

四万十市山路~幡多郡黒潮町浮輪(約40キロ)



Swimming BY SUSUMU YOSHIDA

Calorie consumption per hour for a 75kg man: 1683 kcal

Swimming is one of the most effective exercises for losing weight. In autumn, indoor swimming pools are the best choice for swimming. Public indoor swimming pools listed below are available in Kochi.

Seawater Health Pool in Geisei
(TEL0887-33-3335, 1-141 Wajiki-kō Geisei Village)
Kochi City East General Exercise Facilities
(TEL088-878-1150, 1736-1 Godaisan Kochi City)
Kochi City General Exercise Facilities
(TEL088-833-4061, 158 Ōhara-chō Kochi City)
Sakawa Town Public Swimming Pool
(TEL0889-22-5664, 412-1 Kō Sakawa Town)
Yasunami Athletic Park
(TEL0880-34-2071, 4231 Yasunami Shimanto City)
Fee and holidays vary at each facility. Please call for details.

Fishing BY KOJITSUTSUI

Autumn, a good season to start new things, maybe you'd like to try something new but haven't figured out what yet. I recommend fishing as a way to experience the changing of the seasons while surrounded by the abundance of nature in Kochi.

River fishing in Kochi is known for *amago* (red-spotted trout) and *ayu* (sweetfish) fishing. Fishing for *ayu* is especially famous, known for its unique technique of using one *ayu* to catch another, as the target *ayu* tries to protect its territory by attacking the bait *ayu* who has a hook trailing behind it.

But in consideration of those who are thinking about taking up fishing, let's talk about ocean fishing.

If you are a beginner, how about trying to catch cuttlefish with a lure from a quay in Urado bay? Or pony fish by sabiki-fishing? Fishing points are all over the gulf, but I recommend Urado, Niida, and Akamatsu. The fish you can catch depend on the area, but include fish such as: *kurodai* (black sea bream), *kisugo* (smelt-whiting), *chinu* (young black sea bream), *oki-bora* (mullet), and *hirame* (flounder). *Hirame* will be particularly delicious this time of year.

If you're interested, there is boat fishing, fishing from small island points, or even fishing on an anchored raft in a gulf. They have a transport service to take you to fishing points in the morning, and pick you up in afternoon. Please check with a fishing shop for more details.

You can take it easy all day long, or try for a big haul, it's up to you. The point is to surround yourself with nature to refresh your body and mind, then you'll discover something new, or at least catch that night's dinner.

Dangerous Fish BY SUSUMU YOSHIDA

Although we can enjoy catching many kinds of fish in the seas of Kochi, we need to be cautious when handling some potentially dangerous fish. Please be especially careful of a fish called "*gonzui*" which closely resembles a catfish and has poison in the dorsal fin. If stung, you'll feel intense pain and bleed as well. If you catch one, keep the fish immobilized by placing your foot on the fish's belly to hold it down (wear thick-soled shoes or boots as the spines penetrate thin shoes) then remove the hook.

A fish called "*aigo*" also has poison in the dorsal fin and the ventral fin, but it has lower toxicity than *gonzui*. If you are stung, please wash the sting with water and remove the poison by squeezing the affected area. And then soak the sting in the hottest water you can bear without burning yourself for 30 minutes to 1 hour, so that the poison will lose its potency and the pain will subside. After that you should go to a hospital immediately to receive medical treatment.

Mountain Climbing BY SUSUMU YOSHIDA

Calorie consumption per hour for a 75kg man: 446kcal

How about mountain climbing in Kochi while the autumn leaves are changing colors? You might even consider applying to a program called "Reihoku Nature Hunt", in which you can get a memorial souvenir if you send photographs proving that you have climbed the 39 designated mountains in the Reihoku area by March 1, 2008. For further information please call, email or visit the website.

Tel : 0887-76-3177 Email : reihoku@mb.inforoyoma.or.jp
H P : <http://www.inforoyoma.or.jp/reihoku/nature/nature.htm>
(Japanese only)

水泳 (担当: 吉田 進) 消費カロリー (1時間・75kgの男性): 1683 kcal

水泳はダイエット効果が最も高い運動の1つですが、秋に水泳となると室内プールを利用することになります。以下に県内で利用できる公共の室内プールを紹介します。

海水健康プール芸西 (TEL0887-33-3335, 芸西村和食甲1-141)
高知市東部総合運動場 (TEL088-878-1150, 高知市五台山1736-1)
高知市総合運動場 (TEL088-833-4061, 高知市大原町158)
佐川町民プール (TEL0889-22-5664, 佐川町甲412-1)
安並運動公園 (TEL0880-34-2071, 四万十市安並4231)

利用料金や休日は各施設で異なりますのでお問い合わせください。

釣り (担当: 筒井恒二)

秋は、新たなことを始める良いシーズンですが、もし何かしたいがまだ決められていないようでしたら、高知の自然の中で季節の変わり目を感じられる方法の1つとして釣りをお勧めします。

高知で釣りといえば、川ではあまご釣り、鮎の友釣りが有名です。特に鮎の友釣りはその独特な釣り方(おとりの鮎を使い、自分のテリトリーを守ろうとする鮎を釣る)からよく知られています。

しかし、初めて釣られる方を考慮して、今回は海釣りについてお話しします。

もしあなたが初心者なら、湾内の岸壁からイカをルアー釣りで狙って、あるいはニロギをさびき釣りしてみたいかがでしょうか? ポイントは湾内全般ではありますが、浦戸、仁井田、みませ、赤松等がお勧めです。釣れる魚としては、黒鯛、キスゴ、チヌ(キビス)、沖ボラ、ニロギ、ヒラメなど、特にひらめなどはこの時期美味でしょう。

興味が出てきたら、他にもボート釣り、島釣り、いかた釣りもあります。これは朝、ポイントに連れて行ってもらい、午後迎えに来てもらうというサービスもあります。詳しくは釣具店に問合せて。

日長一日のんびり釣るのもよし、大漁を狙っても良い? それはあなた次第で。まずは自然の中に身を置いて心身のリフレッシュ、そして何か新しい発見、あるいは晩御飯のおかずをキャッチして下さい。

危険な魚 (担当: 吉田 進)

高知で海釣りをしているといろいろな魚が釣れて面白いですが、厄介な魚が釣れる場合もあって、取り扱いに注意が必要です。例えば、背びれに毒を持っている魚「ゴンズイ」という魚には特に注意してください。ナマズによく似ていて、刺されるとすごく痛いです。出血もします。この魚を釣り針から外す場合は、底の厚い靴か長靴で(薄い靴だとトゲが通ります)腹の部分をつまみつけて動かないようにしてから外してください。

「アイゴ」という魚にも背びれと腹びれに毒がありますが、毒性はゴンズイより低いです。刺された場合は、患部を水で洗い刺された部分から毒を搾り出し、患部を火傷しない程度の熱いお湯に30分～1時間漬けていると毒が不活性化し痛みが治まってきます。後は至急病院へ行き手当を受けて下さい。

山登り (担当: 吉田 進) 消費カロリー (1時間・75kgの男性): 446 kcal

秋の紅葉シーズンに高知の山を登ってみませんか? 嶺北地域の39山に登って登頂を確認する写真を送ると記念品がもらえる「れいほくネイチャーハント」という企画に挑戦してみたいいかがでしょうか。応募締め切りは2008年3月1日です。お問い合わせは下記までどうぞ。

Tel: 0887-76-3177 Email: reihoku@mb.inforoyoma.or.jp

H P : <http://www.inforoyoma.or.jp/reihoku/nature/nature.htm>
(日本語のみです)

Events Etc.

International Exchange Forum 2006

On the 14th and 15th of October (Sat. & Sun.), at Solé in Asahi machi, Kochi city, KIA will be holding the 'International Exchange Forum 2006', an event devoted to international cooperation. The opening day will include the charity sale of exhibited arts and crafts from Indonesia. On the second day, we will have a stall exhibiting and selling craft items from Indonesia, Laos and Guatemala, as well as rooms devoted to South African, Vietnamese and Brazilian cuisine. Also, there will be an opportunity to experience Japan's tea culture. Entry is free, but please bring any used postage stamps or postcards you do not need with you.

Inquiries: KIA (Tel: 088-875-0022 Email: kia@mb.inforiyoma.or.jp)

15th Anniversary Exhibition Series

[Morichika Chosokabe – The Honour and Pride of a Tosa Samurai]

This exhibition depicts the Tosa domain from the perspective of the Chosokabe clan. It is set around the time Katsutoyo Yamauchi entered the domain, as depicted in the NHK Drama 'Komyo ga Tsuji'. Chosokabe Morichika, the 4th son of Motochika became the head of his clan in 1584 (14th Year, Tensho era) after his oldest brother Nobuchika was killed in battle. The exhibition is a compilation of materials of Morichika and his servants from the Bunroku and Keicho eras, a time rocked by the monumental battles known as 'Ozaka no Jin'. It features some personal effects of Morichika that have been preserved in the Botaiji Renkoji temples. This is the first time they have been on public display in Kochi.

Dates: 7th October 2006 (Sat) ~ 26th November 2006 (Sun)

Open hours: 9am ~ 5pm (Last entry 4:30pm)

Location: Kochi Prefectural Museum of History (Nankoku City Oko-Cho Yawata 1099-1)

Entry Fee: Adults (Over 18) 450yen Groups (20 or more) 360yen

Free for High School students and below

Inquiries: Kochi Prefectural Museum of History

Tel: 088-862-2211 Email: rekimin@kochi-bunkazaidan.or.jp

Let's study Japanese in "Japanese Salon"!

A volunteer group "Japanese Salon" has set up a Japanese class for foreigners living in Kochi who want to study Japanese every Saturday (except holidays) 1pm to 3pm in KIA office or the meeting room. If you are interested, please contact Mrs. Ike (088-848-0885) or Mrs. Onaka (088-840-0760)

Expat Column No.6

BY EMILY OSAKI from Brazil, Trainee

Participating in the Yosakoi festival

Since I arrived in Japan in June, it was not long before it was time to participate in the Yosakoi festival. I have wanted to join the Yosakoi festival ever since I first heard of it from my dad and sisters in Brazil. The members of the team were from at least eight different countries and I really enjoyed dancing in the Yosakoi festival with them. Mrs. Yamanaka taught us everything at an easy pace, starting with how to hold the Naruko. The Rio Carnival dance can be done by only moving your feet, but the Yosakoi dance uses the whole body. It was hard for me, but I finally learned all the steps and was able to dance on the day of the festival. The participation fee for this team was cheap because they don't make new uniforms or charter a bus for transportation. Even though I had to walk the whole time I was able to chat a lot with my teammates on the way, so I didn't feel tired. It was through the Yosakoi Festival that I realized we all feel the same emotions even though nationality and language may be different. Plus, I got a medal at Mama Street! I hope Brazil will start a festival like Yosakoi! I would definitely do it again.

Locations where Tosa Wave magazines are available

Foreign Registration Section of each municipality, Immigration Office, Prefectural Library, Prefectural Museum, Budoukan, Kochi Castle, Hirome Ichiba, Tourist Information in Kochi Station and Kochi Airport, Nonna (Italian Restaurant), Garden (Hamburger Restaurant), Nakajimacho Catholic Church, Macou's Bagel Café, Karaoke Big Echo Central Park Branch, Irish Pub, Love Jamaican (Club), Cake (Bar), Sirudo (Club)

Published by Kochi International Association (KIA)
TEL:088-875-0022 FAX:088-875-4929 Email: kia@mb.inforiyoma.or.jp
Edited by Tosa Wave volunteers and KIA staff
English Edited by Brian Lottino (Kochi City CIR)

イベント・その他

(国際ふれあい広場2006)

KIAでは、10月14日(土)、15日(日)の2日間 高知市旭町のソールにおいて国際協力に関する総合イベント「国際ふれあい広場2006」を開催します。初日には、インドネシアの民芸品を展示販売するコーナーを設けます。2日目は、インドネシア・ラオス・グアテマラの民芸品を展示販売するコーナーを設けたり、南アフリカ・ヴェトナム・ブラジルの料理を楽しむお部屋を用意します。また、お茶席で日本の茶の文化に触れるコーナーを設けます。入場無料ですが使用済み切手や書き損じ葉書を持ってくるください。

問い合わせ: KIAまで (TEL: 088-875-0022 mailkia@mb.inforiyoma.or.jp)

(開館15周年関連企画展) - 「長宗我部盛親 土佐武士の名誉と意地」 -

大徳ラマ「功名が辻」で注目される山内一豊入国前後の土佐を長宗我部氏の側から描きます。長宗我部氏は天正14年(1586)に元親の嫡男信親が戦死したことにより、四男盛親が家督となります。文禄・慶長期から大坂の陣にいたる激動の時代を、盛親や家臣らの資料によって構成します。高知県初公開となる菩提寺蓮光寺に伝来する盛親の遺品なども特別展示します。

展示日時: 10月7日(土) ~ 11月26日(日) 9時 ~ 17時 (16時半まで入館受付)

会場: 高知県立歴史民俗資料館 (南国市岡豊町八幡1099-1)

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

問い合わせ: 高知県立歴史民俗資料館 電話 088-862-2211

Email: rekimin@kochi-bunkazaidan.or.jp

「日本語サロン」で日本語を学ぼう!

ボランティアグループ「日本語サロン」が日本語を学びたい在住外国人のために日本語教室を開設しました。日時は毎週土曜日(休日を除く)の午後1時から3時、会場は高知県国際交流協会フロアまたは研修室です。興味のある方は池先生(088-848-0885)か尾中先生(088-840-0760)までご連絡ください。

がいこくじん

外国人コラム

大崎エミリー (ブラジル出身、研修生)

「よさこい祭りに参加して」

6月に来日してから、よさこい祭りに参加する話があり、国際交流隊チームでの参加が決まりました。世界8カ国以上の人達と一緒に踊りました。ブラジルにいた時は、父や姉から色々な話を聞いていたので、参加できることを楽しみにしていました。踊りを指導して頂いた山中先生には、鳴子の持ち方から始まり、少しずつ踊り方を教えてくれました。ブラジルのカーニバルは足だけを動かせば踊りの形になるのですが、よさこい祭りは体全体を動かすので、大変むづかしかった。でも、なんとか踊りを見えることができ、本番を迎えることができました。とてもシンプルですが、誰にでもすぐに見えられて楽しめる踊りにアレンジされていました。参加費は安くしており、新しい衣装を作ることもなく、バスによる移動もありません。どこの演舞場に行くにも歩いて移動しましたが、みんなと話をしながら歩いたので、苦にはなりません。国籍や言葉が違っても同じ気持ちになれることを実感し、感情の差に違いはありませんでした。最後に、方々商店街の演舞場で踊るとメダルを獲得することができました。とってもうれしかったです。ブラジルにも、よさこい祭りのようなFestivalがあつたらいいな! また、踊りたいです。

TosaWaveを置いている場所(設置のご協力ありがとうございます!)

各市区町村 外国人登録窓口、入国管理局 高知出張所、県立図書館、県立美術館、武道館、高知城、ひろめ市場、観光案内所(高知駅・高知龍馬空港)、ノンナ(イタリアレストラン)、ガーデン(ハンバーガーレストラン)、中島町カトリック教会、マコーズベールカフェ、カラオケビッグエコー中央公園店、アイリッシュパブ、ラブジャマイカン(クラブ)、ケイク(バー)、シルド(クラブ)

発行: 財団法人高知県国際交流協会 (KIA)
電話: 088-875-0022 FAX: 088-875-4929 Email: kia@mb.inforiyoma.or.jp
編集: 広報ボランティア・KIAスタッフ
英文校正: プライアン・ロッチーノ(高知市国際交流員)