看土佐 Wave 来这里
http://tosawave.blogspot.jp/

TosaWave

An information Magazine for the International Community in Kochi

中国語生活情報冊子「土佐 Wave（中国語版）」2020年９月号（Vol.33）発行：(公財)高知県国際交流協会

能避开「三密」且能取乐的活动！

３密を避けて楽しめる、アクティビティ！

由于新冠病毒的影响，人们在家里的时间多了起来。有些人还很担心，不敢去人多的地方。在这次TosaWave中，我想介绍可以由少数人参加且能避开「密」的活动。让我们尽情享受日本的夏季和秋季吧！

新型コロナの影響で、家にいる時間が長くなりましたね。人がたくさんいるところに行くのは心配だという声もあります。そこで、今回のTosaWaveでは、少ない人数でできて、密にならないアクティビティを紹介していきたいと思います。せっかくの日本の夏や秋、今できることを楽しみましょう！

※“三密”指的是①密闭空间（通风不好）；②密集场所（人群聚集）；③密切接触场面（近距离谈话），在新冠病毒防控中，都是非常重要的对策。

※３密とは　①密閉（空気を入れ替えることが難しい）②密集（たくさんの人が集まる）③密接（人と近くで話をする）のことで、新型コロナを広げないために大切なこと

去仁淀川来场冒险吧！

高知县国际交流员　Minda Dettman

在本期内容的采访中，我们在仁淀川的支流体验了漂流！仁淀川时而平静，时而湍急。我们搭上皮划艇，漂流而下，度过了一个刺激的下午。由于新冠病毒的缘故，这个夏天能够外出游玩的机会很少，不过漂流是可以由少人数进行的户外活动。今天便通过这篇文章和大家分享一下当天的经历。

出发！

レッツ　ゴー！

我和高知县国际交流协会（KIA）的职员首先出发前往了佐川站。组织漂流活动的“Niyodo Adventure”的向导Hiro开车来接我们。我们搭上车，有说有笑地来到了仁淀川町的体验设施，这所设施是在一座废弃的学校旧址的基础上开设的。

●漂流体验

换好衣服后，我们就搭乘上四人用的皮划艇，沿仁淀川漂流而下。途中，我们还时不时地下到河里游泳，或是从岸边跳进河里，度过了一段既欢乐，又刺激的时间。

由于前日大雨的缘故，仁淀川干流的河水相对浑浊，不过我们进行漂流的支流则是清澈见底！出于对安全因素的考量，选取漂流路线时，我们听取了Hiro的建议。

美丽的风景！

きれいな景色！

Niyodo で Adventure しませんか？

高知県国際交流員　デットマン・ミンダ

仁淀川の支流でラフティングに挑戦してきました！時に静かに、時に荒い川を小さいボートで下りながらスリルいっぱいの午後を過ごしました。この夏、コロナで外出自粛も多いと思いますが、少人数でできるアクティビティーです。話を最初に戻して、順を追っていきましょう。

私とKIAのスタッフはまず佐川駅に向かいました。そこで今回私たちがお願いした「Niyodo Adventure」のインストラクターのヒロさんが車で迎えに来てくれ、ワイワイと話しながら仁淀川町の体験施設（廃校を活用）に行きました。

●ラフティング体験

着替えたら、４人乗りの小さいボートに乗り、川を下っていきました。途中でいくつかの場所でラフトから降りて泳いだり岩からジャンプで川に飛び込んだりして、笑いあり、悲鳴あり、ワクワクが絶えない時間でした。

前日の大雨の影響で、仁淀川本流は濁っていましたが、私たちが行った支流の水は川底が透けてみえるぐらい、とてもクリアでした！その日、どのコースを行くかは、安全を考えて、ヒロさんがアドバイスしてくれます。

●欢乐不仅在漂流！

从漂流开始到抵达终点，一共要花大约1到1个半小时的时间。不过，欢乐时光还没有结束。回到出发点后，我们步行5分钟来到了温泉—“中津溪谷Yuno森（中津溪谷ゆの森）”。“Niyodo Adventure”可供游客选择上午及下午两种时间段体验漂流。选择下午时段的朋友们，也可以在电车时间允许的情况下前往温泉。

泡完温泉后，Hiro驾车送我们回到佐川站。享用过拉面后，我们搭上电车，带着疲惫的身体，意犹未尽地踏上了归途。

湍急的河流！

流れがはげしい！

导游Hiro和其搭档Zoé

咨询时可使用法语、英语，以及日语

ガイドのヒロさんとパートナーのゾイさん

問い合わせはフランス語・英語・日本語で可能

○Niyodo Adventure
（吾川郡仁淀川町名野川450）

由此预约→　https://ja.niyodoadventure.com/

中津溪谷漂流、溪降体验　　大人每人8500日元

时间　① 8:45~　② 13:45~

- 体验举办期间为4月~10月
- 救生衣租用费等已包含在总费用中
- 可提供佐川站免费接送服务
- 可提供日语、英语向导

●楽しみはほかにも！

川を下って、１時間から１時間半でゴールにつきますが、楽しみはまだ終わりません。廃校に戻り、徒歩５分の温泉「中津渓谷ゆの森」に行ってきました。Niyodo Adventureでの体験は午前と午後の２つから選べますが、午後の体験の後は電車の時間に合わせて、余裕があれば温泉へ立ち寄ることもできます。温泉でゆっくりした後、佐川駅までもう一度送ってもらい、ラーメンを食べ、ほどよい疲れの中、電車に揺られて帰りました。

○Niyodo Adventure(吾川郡仁淀川町名野川450)

体験の予約はこちらから

→　https://ja.niyodoadventure.com/

中津渓谷キャニオニング・パックラフト

各 大人8,500円

時間　①8:45～　②13:45～

- 体験は４月～10月まで
- ライフジャケットなどすべてレンタル料込
- 佐川駅から無料送迎OK
- 日本語と英語でのガイドOK

被横仓山的自然与动物治愈

高知县国际交流员　韩　正圭

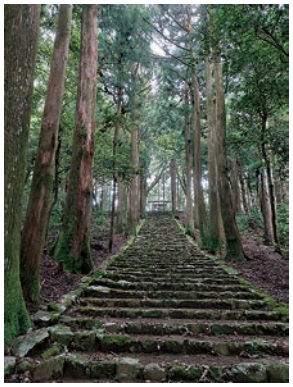
最近不怎么出门，一直窝在家里，在这个特殊时期避开人群、可以放心而且开心进行的活动就是爬山了吧。这次向大家推荐的是海拔774米的横仓山。横仓山位于越知町，在不同的高度位置有不同的停车场，可以选择合适的登山距离；横仓山也有较高难度的登山路线，因此对于新手和大神来说都是不错的选择。

从第3停车场出发，不一会儿就可以看到几棵500年树龄以上的大杉树，被杉树围绕着的是神秘的杉原神社。神社四周有刻着太阳和月亮的灯笼、有记录修缮历史的石碑、有刻着日本古神话和12干支的雕刻等。另外，横仓山还有安德天皇（受反对势力追杀坠海而死）的行宫遗迹和陵墓参考地（由日本宫内厅认定墓主为天皇、皇族的陵墓。由于欠缺埋葬者的直接证据资料，仅标注为“参考地”）。在陵墓参考地可感受到与杉原神社不一样的氛围。

畝傍山眺望所可以看到远处连绵的群山和越知町整体景象。正对面的山由石灰岩形成，露出灰色的石块，点缀着满是绿色的风景。那个灰色的岩石被称为“试胆石”，登上岩石可以试试自己的胆量。我试着登上试胆石，但是感觉非常危险，如果踏错一步就糟了！我也切身感受到这块岩石名字的由来。另外，位于

杉原神社的巨杉前

杉原神社の巨大な杉の前にて



安德天皇陵墓参考地附近的阶梯

安徳天皇の陵墓参考地近くの階段

「横倉山の自然や動物に癒されよう」

高知県国際交流員　韓　正圭

外に出かけられず、家にいる時間が長くなっている近頃。こんな時期に人混みを避けながら、安心して楽しく過ごせるのがトレッキングではないかと思います。それで、今回おすすめしたいのが越知町にある標高774メートルの横倉山です。高さごとに利用可能な駐車場があるので、登る距離を調整することもできますし、ハードなコースもあるので、初心者だけでなくチャレンジャーにもぴったりの山です。

第３駐車場からちょっと登ったところには、樹齢500年以上の大きな杉に囲まれ、神秘的な雰囲気が漂っている杉原神社があります。神社には、太陽と月を刻んでいる灯籠や神社の修繕の歴史が分かる碑石、日本の昔話と12の干支を表す彫刻など、見どころがたくさんあります。また、横倉山には、反対勢力に追いかけられ、海に身を投げた安徳天皇と関わりのある伝説が伝わる行在所の跡地や陵墓参考地もあります。陵墓参考地では、杉原神社とは違う独特な雰囲気が感じられます。

畝傍山眺望所では、遠くに連なる山や町全体を眺めることができます。すぐ向こうには石灰岩でできている山がグレーの山肌を現し、緑いっぱいの風景の一部を飾っています。そのグレーの岩は、「馬鹿試し」と呼ばれ、肝試しの場にもなっています。岩を登ってみましたが、とても危険で一歩踏み間違えると大変なことになります！名前の由縁をひしひしと感じられました。また、第１駐車場の近くにある織田公園には横倉山展望台が

第1停车场附近的织田公园有一个展望台，可以俯瞰越知町的景象。

山里很凉爽，根本没有出汗。而且在畝傍山眺望所和“试胆石”凉爽得都有点起鸡皮疙瘩了，所以登山的时候比较舒适，是夏天避暑的好去处。神社和陵墓与茂盛的森林融为一体，看起来充满神圣性，引起了我的兴趣。另外，如果运气好的话，还可以碰到动物。

从畝傍山眺望所看到的风景

畝傍山眺望所からの眺め

あり、越知町を見下ろすこともできます。

山の中はとてもすずしくて、汗をかくどころか、むしろ、畝傍山眺望所や馬鹿試しではちょっと肌寒い感じもしましたので、気持ちよく登れるし、暑い夏を過ごすのにはすごくいいところだと思いました。また、豊かな森林の中に神社や陵墓などが調和をとっているのは、神聖に見え、とても興味深かったです。それに、運が良ければ動物にも会えるかもしれません。

○横仓山登山体验（高冈郡越知町越知甲1736-7）

体验预约：https://www.ochi-kankou.jp/asobu/mtyoko/mtyoko.html
导游费：成人 2,800日元　　未入学儿童 800日元（含税）
时间　①横仓山充分游路线　9:00-14:00
　　②横仓山半日游路线　9:00-12:00
体验日期：至2020年9月25日
可参加体验的日期：周四、周五、周六、周日
※登山体验截止至 9 月 25 日。利用越知町的旅游活动可享受优惠。详情可在Q&A部分了解。

○横倉山トレッキング(高岡郡越知町越知甲1736-7)

体験の予約はこちらから
→　https://www.ochi-kankou.jp/asobu/mtyoko/mtyoko.html
大人2,800円　小学生未満800円(ツアーガイド料金込)
時間　①横倉山たっぷりツアー　9:00-14:00
　　②横倉山弾丸午前ツアー　9:00-12:00
期間　2020年９月25日まで
ツアー可能　木・金・土・日
※トレッキングは９月までできます。キャンペーンで安くなります。詳しくは、最後のQ&Aを見てください。

使用电子图书馆！

高知县国际交流员　张　慧盈

電子図書館を使おう！

高知県国際交流員　テオ　ヴァレリー

可能有很多读者朋友都在想：“新冠病毒疫情这么可怕我不敢出门，可是我又想去图书馆借书。”本期文章中将要为您介绍的电子图书馆，就可以为您解决这一烦恼。无论您是在高知县内居住、上班，还是上学，都可以免费使用该电子图书馆！

我个人很喜欢去图书馆借书，即便图书馆离家再远也拦不住我前去借书的步伐。不过每当临近还书的日期时，却还是会感到有点小麻烦（笑）。如果使用电子图书馆，无论是借书还是还书都会变得更加快捷、简单，真是个方便的时代啊！

①　第一步，办理“读者卡”

如果想要使用电子图书馆，您首先需要有一张“读者卡（共通利用カード）”。在“Otepia 高知图书馆”借书时，也需要用到这张卡。如果您还没有办理这张卡，只要您持有写有您的姓名及地址的证件（在留卡等），就可以在“Otepia”进行办理！除此以外，也可以在注册电子图书馆账号时一同通过邮寄进行办理（参考下文“B”的方法）。

②　第二步，注册电子图书馆账号

有三种注册账号的方法。A、直接在“Otepia高知图书馆”的柜台注册；B、邮寄；C、电子邮件（仅限持有“读者卡”的用户）如果您使用电子邮件注册，请将邮件名设为“電子図書館申込”（“电子图书馆注册”），并将您的姓名和“读者卡”的卡号发送到该邮箱：“e-lib@library.kochi.jp”。注册成功后，图书馆会在10天以内将记载有您的ID号码，以及初期密码的纸张通过邮寄寄送到您家。

図書館で本を借りたい…だけど新型コロナが怖くて中々外に行けないそんなあなたに、解決方法を教えちゃう！なんと、高知県内に、住んでいる・働いている・学校に通っている方なら誰でも無料で利用できる電子図書館があります！

私は本を借りる時はわくわくするので、図書館が遠くても借りに行くけど、返却日近くになったら、図書館に返却に行かなきゃならないと考えると、少しめんどくさいです（笑）。電子図書館なら本を借りるのも返すのも簡単で楽！世の中は本当に便利になりましたね～！

1　まず、「共通利用カード」を作る

電子図書館を使うには、まず共通利用カードが必要。これはオーテピア高知図書館などで本を借りる時に必要なカード。まだ持っていない方でも、名前と住所がわかるもの（在留カードなど）を持ってオーテピアに行けばカードを作れます！下の「B」の方法と一緒に郵送でも申込みできます。

2　次は電子図書館のアカウントを作る

アカウントを作る３つの方法がこちら⇒Ａオーテピア高知図書館の窓口で直接申し込む、Ｂ郵送、Ｃメール（共通利用カードの登録がある人のみ）です！メールで申し込む場合、件名を「電子図書館申込」にし、「e-lib@library.kochi.jp」にお名前と共通利用カードの番号を書いて送信してください。申込みができたら、オーテピアからIDと初期パスワードを書いた紙が郵送で届きます。（10日以内で届きます）

③ 用用看

首先，请用您的智能手机等前往该网址：“https://www.d-library.jp/kochi/”。使用您的ID号码和初期密码进行登录后，便可以借阅电子书籍。书籍已按照历史、社会科学、工学、美术、语言、文学等种类分类，以便使用者可以更快捷地找到自己想看的书。除了日语图书外，更可以找到外语图书！

可以在家中悠哉地畅游电子书籍的世界，何不是一件惬意的事情！（＊＾ワ＾＊）

←如想更加详细了解电子图书馆注册方法请参考这里（日语）

←電子図書館の申込方法について詳しくはこちら（日本語）

3 使ってみよう

スマートフォンなどから「https://www.d-library.jp/kochi/」にアクセスし、IDと初期パスワードでログインすれば、電子書籍を借りることができます。読みたい電子書籍を簡単に検索できるように、歴史、社会科学、工学、美術、言語、文学などのジャンルで分かれているんです！日本語はもちろん、外国語で読める本もありますよ！

自由にくつろげる我が家で、電子書籍の世界を楽しもう！（＊＾ワ＾＊）

高知的生活Q&A ：住宿和旅游都超划算！ ～使用优惠活动轻松玩转高知～

高知の生活Q＆A「キャンペーンを使ってみよう ～高知県でお得に（安く）遊んで 泊まろう～！」

为了让大家都有体验或观光的机会，并让高知恢复活力，高知县现在开展各种各样的优惠活动。

这次，我来介绍高知越知町的优惠活动。使用优惠活动，我们可以在越知町享受超值的住宿和体验活动。越知町自然很丰富，非常适合游山玩水。

使用优惠活动的条件有哪些？

- 住在高知县的居民
- 在SNS（facebook，Instagram等）上，发话题介绍自己的体验

注意

- 优惠活动截止至2021年3月31日（有些活动仅限夏季）
- 在一个地方，优惠机会只有一次
- 住宿或参加体验活动的时候，请提前用电话或网上预约那时，请一定告诉接待人员“我想使用优惠活动”

今、高知県内には、みなさんに観光や体験をしてもらって街を元気にしようと、色々なキャンペーン(＝お金が安くなる)があります。

今回は、越知町のキャンペーンを紹介します。越知町に泊まったり、アクティビティをしたりするのがお得です！

越知町は、とても自然が豊かです。山遊びや川遊びにぴったりです！

キャンペーンに応募できるひとは？

- 高知県に住んでいる
- 自分の体験をSNS(facebook, instagramなど)にハッシュタグ付きで紹介できる

気をつけてください

- キャンペーンは2021年３月31日まで(夏だけのアクティビティもあります。)
- 同じ場所で一人、一回まで割引できます(安くなります)
- 宿泊所やアクティビティをするとき、予約がいります。電話やウェブサイトで予約して「キャンペーンを使います」と言ってください。

比如，在这些地方，我们可以享受优惠！

Snow Peak 越知仁淀川 露营 漂流
※您在这儿能体验漂流活动。

スノーピークおち仁淀川キャンプフィールドラフティングツアー
※ここでラフティングができます。

Snow Peak 越知川小站
※在这儿，您可以欣赏到世界著名建筑师畏研吾设计的酒店，并欣赏到四季的风景。

スノーピークかわの駅おち
※ここから、世界的建築家である隈研吾氏がデザインしたロッジを眺められ、季節ごとの風景を楽しめます。

たとえば、こんなところがあります！

猫之思 guest house OCHI
※这里是和猫一起玩儿的民宿。

猫の思　guest house OCHI
※猫と触れ合えるゲストハウスです。

借此机会去越知町，让自己精神焕发！

この機会に、越知町に行って、気分をリフレッシュしましょう！

如有疑问，请与KIA或越知町观光协会联系！

わからないことがあったら、越知町観光協会か、KIAに聞いてください。

○【越知町观光协会】
高冈郡越知町越知甲1736-7
TEL：0889-26-1004
E-mail：info@ochi-kankou.jp

←读取二维码，了解更多！

←横のリンクを読み取ると、詳しいことがわかります！

○【越知町観光協会】
高岡郡越知町越知甲1736-7
TEL:0889-26-1004
E-mail:info@ochi-kankou.jp

发行：公益财团法人高知县国际交流协会（KIA）
电话：088-875-0022　FAX：088-875-4929　Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
投稿：CIR・KIA 职员
中文翻译・校正：郭　佳慧（高知县厅CIR）
Tosa Wave 博客：http://tosawave.blogspot.jp/ （在博客可以看彩色照片）

発行：公益財団法人高知県国際交流協会(KIA)
電話：088-875-0022　FAX：088-875-4929　Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
投稿：CIR・KIA スタッフ
中文翻訳・校正：郭　佳慧(高知県庁CIR)
TosaWave ブログ：http://tosawave.blogspot.com/(カラー写真をご覧いただけます)