



An information Magazine for the International Community in Kochi

在住外国人のための生活情報冊子「Tosa Wave」 78号 (2020年9月発行) 発行: (公財) 高知県国際交流協会

Due to the Covid-19 pandemic, we have been spending most of our time at home. People have been voicing their concern on going to crowded areas—lest they be infected with the virus. Thus, we would like to introduce you to some activities you can do with just a small group of people in open, non-crowded spaces! Don't waste the chance to enjoy Japan's fun summer and autumn!

Fun activities you can do while avoiding the 3Cs!

3密を避けて楽しめる、
アクティビティ!

*The 3Cs refer to:

- ① Closed Spaces (especially with poor ventilation)
 - ② Crowded Places
 - ③ Closed-contact Settings (Such as close-range conversations)
- Avoiding these will help to reduce the spread of Covid-19.

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!

※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

Enjoy an Adventure Along the Niyodo River

Kochi Prefectural CIR Minda Dettman

This summer, Mitsui (a KIA staff member) and I attempted rafting along the Niyodo river! At times quiet and at times rough, the river provided an afternoon filled with excitement, as we rafted down in a small boat. Recently, you might find yourself staying at home to avoid crowds, but rafting is an activity that can be enjoyed in small groups, making it perfect for this summer. Now, let's go back to the beginning of our story as we trace our rafting adventure.

First, Mitsui and I headed to Sakawa Station. There, we were picked up by Hiro, the instructor at Niyodo Adventure—the company running the experience we were to participate in. Laughing and talking merely, he drove us to the abandoned school that Niyodo Adventure is run out of.



Let's go!

レッツ ゴー!

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。

● The Rafting Experience

After changing into wetsuits, we climbed into the small, four-seater raft and headed down the river. At certain places along the river we were able to dive off the raft and swim, or climb up boulders and jump into the river. You could probably hear us laughing and screaming from the distance, as we enjoyed our afternoon.

The water of the Niyodo River was quite cloudy due to the previous day's rain. However, the branch river we rafted down was crystal clear. You could see all the way down to the bottom! Hiro will decide the day's course, taking into consideration water levels and safety.



Gorgeous scenery!

きれいな景色!

●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、川を下って行きました。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、どのコースに行くかは、安全を考えて、ヒロさんがアドバイスをしてくれます。

● The Fun Continues!

You reach the goal in approximately one to one and a half hours, but the fun is not over yet! After returning to the ex-school, we walked over to the Nakatsu Keikoku Yunomori Onsen (5 minute walk). You can choose to participate in the Niyodo Adventure experiences in the morning or afternoon. The advantage of the afternoon experience is that you may be able to stop by the onsen after your adventure (depending on the train's schedule). After we relaxed in the onsen, Hiro dropped us off at the station, where we ate ramen before heading home, rocked by the train.

○Niyodo Adventure

(450 Nanokawa, Niyodogawa-cho, Agawa-gun, Kochi, 781-1741)

Reserve your adventure here

→ <https://www.niyodoadventure.com/>

Nakatsu Canyoning and Packrafting: ¥8,500/adult

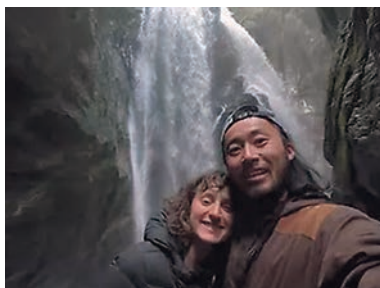
Times: ①8:45- ②13:45-

- Experiences run from April to October
- All gear rental (including life jackets) is included in the tour fee
- Free pickup available from Sakawa Station
- Instruction available in Japanese and English



A rough spot in the river!

流れがはげしい!



Our guide, Hiro, and his partner Zoé
Niyodo Adventure can answer questions
in French, English, and Japanese

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

●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「中津溪谷ゆの森」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/>

中津溪谷キャニオニング・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

Enjoy Nature and Animals at Mount Yokokura

Kochi Prefecture CIR Han Jeonggyu

Recently as time near other people is limited, time spent at home has increased. Hiking, therefore, may be the perfect activity to have fun outside yet avoid crowds. I especially recommend Mount Yokokura (774 m above sea level), in Ochi Town. With multiple parking lots at different elevations, one can choose the distance you want to hike. Some of the courses can be quite difficult, making it the perfect mountain for both beginners and those looking for a challenge.

Slightly up the trail from the third parking lot, you will find Sugihara Jinja, a mysterious shrine surrounded by giant cedar trees more than 500 years old. The shrine features many points of interest, such as lanterns engraved with the sun and moon, two stone monuments that tell the history of the shrine's repairs, and sculptures of Japanese folk tales and the zodiac animals. In addition, Mount Yokokura is the location Emperor Antoku is said to have dwelt in secret, after plunging into the sea when chased by opposing forces. He is said to have left behind many legends, the remains of a residence, and a burial site. Emperor Antoku's presumed burial ground has yet a different aura from Sugihara Jinja.

From the Unebiyama Lookout Point, one can see the mountains and towns extending out far in the distance. Right in front of us stood a limestone mountain, its gray surface accenting the green landscape. The huge gray rocky area is also known as the "idiot's trial," a place where tests of courage are held. We tried climbing the rock, but it was really dangerous



In front of the giant cedars at
Sugihara Jinja

すぎはらじんじゃ きやだい すぎ まえ
杉原神社の巨大な杉の前にて



Stairs near Emperor Antoku's
presumed burial ground

あんどうてんのう りうぼ きんこうちを ちが かいだん
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」

こうちけんこくさいこうりゅういん はん じんぎゆ
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く近頃。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っています。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、神秘的な雰囲気があ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れられ、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、「馬鹿だめし」と呼ばれ、肝試しの場にもなっています。岩を登っていましたが、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

and a wrong step will lead to a big problem! You can definitely tell where its name came from. To enjoy a wonderful view of Ochi Town, one can also visit the Mount Yokokura Lookout Point in Oda Park, near parking lot no. 1.

It was really cool in the mountains. Forget about perspiring, at the Unebiyama Lookout Point and the “idiot’s trial” we even felt chilly! It allowed us a comfortable climb up the mountain; definitely a good way to spend time during the hot summer. Furthermore, with shrines and a burial site situated within a rich forest, the whole place gives off an air of sacredness. If you are lucky, you may even come across some animals.



View from Unebiyama Lookout Point

畝傍山眺望所からの眺め

○Mount Yokokura Trekking Tour

(1736-7 Ochi Ko, Ochi-cho, Takaoka-gun)

Reservations here

→ <https://www.ochi-kankou.jp/asobu/mtyoko/mtyoko.html>

General ¥2,800

Below elementary grade ¥800 (includes guide fee)

Time: ① Mount Yokokura Full Tour 9:00-14:00

② Mount Yokokura Morning Express Tour 9:00-12:00

Operating Period: Until September 25, 2020

Tours Available: Thursday, Friday, Saturday, Sunday

*The trekking tour is available until September. It is now at a discounted price thanks to a promotional event. Please look at the Q&A for more information.

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あり、越知町を見下ろすこともできます。

山の中はととてもすずしくて、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。

Let's use the Digital Library!

Kochi Prefecture CIR Valerie Teo



電子図書館を使おう!

高知県国際交流員 テオ ヴァレリー

I'm hungering for books from the library... but I can't bring myself to head there because the coronavirus is just too scary. Are you having such thoughts? If you are, let me tell you something! As long as you live, work, or study in Kochi, there's a digital library that you can use for free!

It's always so exciting to borrow new books, that I am motivated to travel to the library no matter how far it is. However, when the due date draws near, I find myself thinking that it's troublesome to travel so far. The digital library allows me to borrow and return books easily. This world has indeed become a convenient place!

1 First, make a “Joint Library Card”

This is the card you need to borrow books from the library. You might already have this card. If you don't, fret not. To make one, all you have to do is to head down to Otepia's service counter with something that can verify your name and address, such as your residence card! (You can also apply for this Joint Library Card by post—together with your Digital Library Card application.)

2 Next, make a Digital Library Account

There are three ways to do this. ① In person at Otepia's service counter. ② By post. ③ By email—only for those who already have a Joint Library Card. If you choose to apply via email, ensure the email is sent to e-lib@library.kochi.jp with the email subject written as “電子図書館申込” (Denshi Toshokan Moushikomi). Include your name and your Joint Library Card number in the email. Once your application is processed, a Digital Library ID Card containing your User ID and Initial Password will be sent to you by post within 10 days.

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。申込みができれば、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)

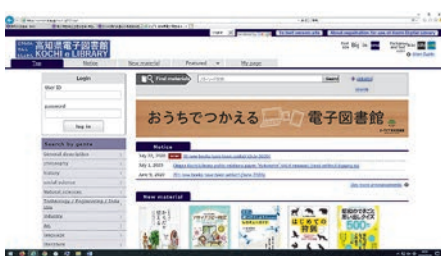
3 Now for the actual usage

Access <https://www.d-library.jp/kochi/> from your smart devices and log in with the given User ID and Initial Password. You can now proceed to borrow e-books! For easy searching, the books are sorted into categories like history, social science, engineering, the arts, language, literature, and more! Not only are there Japanese books but books in other languages as well!

Let's enjoy the world of e-books from the comforts of our home! :)



←For more information on how to apply for a Digital Library Account (in Japanese)
←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ます！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！(*^ω^*)

Living in Kochi Q&A: Let's make use of a promotional event!

~You can enjoy cheap activities and lodgings in Kochi~

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~!」

Did you know that a variety of money-saving promotional events are available for you to help revitalize Kochi through tourism?

In this issue, we will introduce a promotional event in Ochi Town. There is no doubt that this is the perfect opportunity to try out activities or stay overnight in the Ochi Town area.

Rich in beautiful nature, Ochi Town is the perfect place for hiking mountains or playing by the riverside.

Who can sign up for this promotion?

- Those who reside in Kochi Prefecture
- Those who are able to share their experiences with hashtags on social media, such as Facebook, Instagram, etc.

Points to Note

- The promotional event ends on March 31, 2021 (with some summer-only activities)
- Discounts cannot be used by the same person twice for the same activity
- You will need a reservation to enjoy the accommodations and activities. Make sure to mention "kyanpēn wo tsukaimasu" on the phone or on the website, when making your reservation.

Here are some examples of things to do!



Snow Peak's Rafting Tour at Niyodo River Camping Field in Ochi
*Experience rafting here!

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



Snow Peak's Kawano Rest Stop in Ochi
*From here, you can view lodges designed by the world-famous architect Kengo Kuma and enjoy the changes in scenery across the seasons.

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。



Neko no Omoi
A guest house in Ochi
*Pet cats at this guest house!

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

Take this opportunity to visit Ochi Town to give yourself a breather!

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！

If there is more you want to know, please contact the Ochi-cho Tourist Association or KIA.

○[Ochi-cho Tourist Association]

1736-7 Ochi Ko, Ochi-cho, Takaoka-gun
Tel: 0889-26-1004
E-mail: info@ochi-kankou.jp



←Scan this QR Code to find out more!

←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

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。