



## 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」81号(2022年3月発行) 発行:(公財)高知県国際交流協会

In this issue, we visit Umaji Village, famous for its production of yuzu! We're happy to show you the charm of this small village, wreathed in nature and the scent of yuzu.

### Experience Lovely Umaji Village!

うまじむら みりよく たいけん  
馬路村の魅力を体験!

今回は「ゆず」の生産で有名な馬路村を訪れました。ゆずの香りと自然に囲まれた小さな村「馬路村」の魅力をご紹介します。

### A Visit to Umaji, the Yuzu Village!

Kochi City CIR Adi Kerta Rahayu

### ゆずの村 馬路村にやってきました!

高知市国際交流員 アディ ケルタ ラハユ

If you say “Kochi Prefecture,” people will think of yuzu! If you say “yuzu” in Kochi, people will think of Umaji Village. The village has only about 800 people living in it, but it’s made a name for itself as the yuzu village.

It’s a very peaceful place surrounded by mountains and beautiful nature. In the past, its main industry was forestry, but starting more than 55 years ago yuzu cultivation began in earnest. Yuzu cultivation doesn’t use chemical fertilizers or pesticides. The yuzu they grow is delicious and has a rich aroma. Throughout the village, there are small yuzu fields. There’s nowhere in the village where a yuzu tree isn’t within sight.

#### The Yuzu-no-Mori Factory

I paid a visit to the Yuzu-no-Mori Factory in Umaji Village. There, you can take a tour to see the production line for Gokkun Umaji-mura.

The moment you enter the factory, the scent of yuzu comes wafting toward you. Up the stairs on the second floor, they have an exhibition of hand tools used in the past to juice yuzu. You can really feel the long history of yuzu.

Through the large glass window on the second floor, you can observe the production line and shipping process for Umaji Agricultural Cooperative’s hit drink, Gokkun Umaji-mura. The factory can make as many as 130,000 bottles of it per day. Unfortunately, when I took my tour the day’s production was already finished. I was able to get a good view of the factory’s sights, though. All the packaging at the factory is done by hand, and on your tour, you can see the villagers at work right up close.

It’s worth noting that Gokkun Umaji-mura is made with just three ingredients: water, yuzu, and honey. It’s a delicious beverage that utilizes yuzu to the fullest.



A① A yuzu tree with its fruit  
実をつけたゆずの木



A② A machine used in the past to juice yuzu  
昔使われていたゆずを絞る機械

高知県といえば、ゆず！  
高知でゆずといえば馬路村が有名です。  
人口800人程度の小さな村ですが、ゆずの村として知られています。

山々に囲まれているとても穏やかで自然の美しい村です。

馬路村は昔、林業で栄えた地域でしたが、55年以上前から本格的なゆず栽培が始まりました。ゆずの栽培には化学肥料、農薬などを使用していません。豊かな香りの美味しいゆずを育てています。村の所々に小さいゆず畑があって、どこに行ってもゆずの木が見えます。

#### ゆずの森加工工場

馬路村のゆずの森加工工場へ行ってきました。ここでは、「ごっくん馬路村」を作る製造ラインを見学できます。

加工場に入った瞬間にゆずの香りがふわっとします。階段を上がって2階には、昔使われていたゆずを絞るための道具が展示されています。ゆずの歴史を感じられます。

2階から大きなガラス窓を通して、馬路村農協の大ヒットドリンク「ごっくん馬路村」の製造ラインと出荷作業を見ることができます。多い日は、約13万本がこの工場で作られています。残念ながら見学しに行った時は、製造ラインの作業が終わっていましたが、工場の風景を見ることができました。荷造りは全部手作業で行っていて、荷造りをしている村の人たちの様子を間近で見学することができます。

ちなみに、「ごっくん馬路村」は水とゆず、蜂蜜の3つの材料だけで作られています。ゆずそのものを生かして、美味しいドリンクを作っています。

## From the Skin to the Seeds, No Yuzu is Wasted

All along the tour route hallway is an exhibition of Umaji Agricultural Cooperative's products. In addition to Gokkun Umaji-mura, they have over 50 different kinds of products including condiments, beauty products, hair and body care products, and bath goods. Between these various items, every part of the yuzu is used: its skin, juice, and seeds all have a purpose. After the yuzu is juiced, what's left over is used as fertilizer, so the whole process produces no waste and is environmentally friendly.

After you finish your tour, you'll be presented with a bottle of Gokkun Umaji-mura! You can enjoy your drink on a bench outside the factory, taking in the scenery of the Yasuda River. You can buy Umaji Agricultural Cooperative's products at their main store right next to the factory, at their branch store in Kochi City, or online.

On this visit, I had the pleasure of speaking with Mr. Nagano and Mr. Takahashi from Umaji Agricultural Cooperative. From listening to them talk, I really felt their love of Umaji Village through their love of yuzu. Mr. Nagano taught me how to make a syrup from just yuzu skin (leaving the inner membranes attached) and rock sugar. They said they wanted me to enjoy yuzu, one of Kochi Prefecture's soul foods, to the fullest.

On your next day off, why not take a trip to the yuzu village, Umaji, to enjoy nature and see the factory?

### ○Yuzu-no-Mori Factory Tour

Free  
Hours of Operation 8:30AM-5:00PM  
The tours are only unavailable during the New Year's holiday  
(The factory is not in operation on Sundays or national holidays)  
3888-4 Umaji-mura, Aki-gun 781-6201  
Phone: 0120-559-659 Umaji Agricultural Cooperative Yuzu-no-Mori Factory.

## かわ たな すべ つか 皮から種までゆずの全てを使います



A③ Umaji Village's yuzu products displayed on a shelf  
馬路村のゆず製品が棚に並んでいます



A④ (From left) Mr. Takahashi, Mr. Nagano and the author  
(左から)高橋さん、長野さん、筆者

見学コースの廊下に馬路村農協の全商品が展示されています。「ごっくん馬路村」をはじめ、調味料、化粧品、ボディケア、バスグッズまで50種類以上の商品があります。

ゆずの皮、果汁、種まで全部生かした商品です。ゆずを絞った後の廃棄物は肥料に使うので、無駄がなく環境にも優しいです。

見学が終わったら、なんと「ごっくん馬路村」が一本もらえますよ。加工場の外にあるベンチで安田川を眺めながら、ドリンクを楽しめます。馬路村農協の商品は、加工場の隣の「ゆずの森直売所」や高知市内のアンテナショップ、オンラインで買うことができます。

今回、馬路村農協の長野さんと高橋さんに取材をしました。お二人のお話から、ゆずを通して馬路村への愛を感じました。長野さんは、ゆずの皮(薄皮はとらない)と氷砂糖を置いておくだけのシロップの作り方を教えてくれました。また、高知県のソウルフードの1つゆずをたくさん楽しんでほしいとお話していました。

休みの日に自然を楽しみながらゆずの村、馬路村に行ってみてはいかがでしょうか?

### ○ゆずの森加工場見学

無料  
■営業時間 8:30~17:00  
工場見学は年末年始のみ休み(加工場は日祝日休み)  
781-6201 安芸郡馬路村3888-4  
TEL 0120-559-659 馬路村農業協同組合 ゆずの森加工場

## Let's Enjoy a Soak in Umaji Onsen!

Kochi City CIR Rumu Meng

### Let's Go to Umaji Onsen!

I was in junior high when I moved to a house that had a bathtub for the first time, but I only took a soak in the tub a few times per year. Most people take showers to clean off in China, so baths are a bit of a luxury.

Maybe that's the reason why Japanese onsen are so popular with Chinese tourists. When we heard that Umaji Village, our coverage location for this issue, is home to one of the most popular onsen in the prefecture, a KIA staff member and I went to try it for ourselves.

### Toasty and Silky Smooth

This time around, we visited Umaji Onsen at Community Center Umaji. This onsen uses a boiler to heat water from the cold spring nearby, which is said to be effective at relieving stiffness and joint and muscle aches.



B① Signboard reading "Umaji Onsen" at the entrance to the facility  
施設の入口には「うまじ温泉」の看板がかかっています

## うまじおんせん たの 馬路温泉を楽しもう!

高知市国際交流員 メン ルム

### うまじおんせん 馬路温泉にいきましょう!

中学の時、初めて浴槽のある家に引っ越しましたが、湯船に浸かるのは年に何回か程度でした。中国ではシャワーを浴びるのが一般的で、湯船に浸かるのは少し贅沢なことです。

それが原因なのか、日本の温泉は中国人観光客にはとても人気です。今回の取材先である馬路村にも県内でもとても人気の温泉があると聞きましたので、KIAのスタッフと体験に行きました。

### ほかほかのつやつや

今回、私たちが訪れたのは「コミュニティセンターうまじ」にある「馬路温泉」です。この温泉は、近くで取った冷泉をボイラーで沸かして提供し、筋肉や関節の痛み、こわばり等にとっても効果があるそうです。

It was still quite chilly outside when we went to Umaji Village in mid-January, but as soon as I got into the onsen, I warmed right up as the heat of the water spread from the tips of my toes to the rest of my body. Soon after I entered the water, my skin turned silky smooth. I later learned that this was because the onsen's slightly alkaline mineral water had exfoliated my skin.

The shampoo and body wash used at the onsen are also all made using yuzu, Umaji Village's specialty, as a base ingredient.

The representative director and manager of the onsen, Mr. Hayashi, took charge of helping us cover Umaji Onsen. He was born and raised in Umaji Village, and this will be his 18<sup>th</sup> year working as the representative for the facility. Being a local himself, Mr. Hayashi told us that he's been bathing at this onsen ever since he was in elementary school. Mr. Hayashi treated us very kindly, and we could feel his love for his hometown with every word he spoke.

### Eat Your Fill of Umaji Cuisine!

It was right around lunchtime when we arrived, so we ate lunch at the restaurant on the first floor of the facilities. The menu had a lot of variety, and many of the dishes it offered were made with locally grown ingredients.

If there's one thing Umaji Village is known for, it's yuzu. There are a lot of dishes seasoned with yuzu here as well. One product that isn't sold anywhere else is yuzu vinegar sauce, which is made with yuzu fruit grown in Umaji Village. When I poured it over the *amego surimi* (fried trout paste) rice bowl I ordered, it added the delicious sweet and sour taste of home-grown Umaji Village yuzu to my meal. When you visit the onsen, I definitely recommend trying the food there as well.

### ○Community Center Umaji Umaji Onsen

Entry fee (per person)  
 3 yrs.-elementary school 300 yen  
 Junior high and older 600 yen  
 Fees are the same for family baths  
 (30 minute reservation)  
 Hours of Operation  
 10:00AM-9:00PM  
 3564-1 Umaji-mura, Aki-gun,  
 Kochi-ken 781-6201  
 TEL 0887-44-2026  
 FAX 0887-44-2028

**B⑤** Enjoy a rose bath on the first of every month (women's bath only).

Photo: Umaji Onsen

毎月1日はバラ風呂が楽しめます  
 (女風呂のみ)

写真提供: 馬路温泉



**B②** The *amego surimi* rice bowl I had for lunch. Full points for heartiness!

昼食の「あめごすりみ丼」。ボリューム感満点!



**B③** The representative Mr. Hayashi (left) with the author

代表者の林さん(左)と筆者



**B④** Let's go to the public bath!

大浴場へレッツゴー!

取材日は1月中旬で、結構肌寒い時期でしたが、いざ温泉に入りますと、お湯の暖かさがすぐつま先から体の隅々まで伝わって、とても温まりました。温泉に入っただけで、肌がつやつやになりました。後で話を伺ったところ、これは弱アルカリ性冷鉱泉を使用した温泉が肌の角質を取ってくれるからだそうです。

温泉で使用されているシャンプーやボディソープも、全部馬路村の名物であるゆずを原料に使用しています。

今回、私たちの取材を引き受けてくれたのは代表理事・支配人の林さんでした。林さんは馬路村出身で、施設の代表を務めるのは今年で18年目になります。地元出身の林さんは、小学校の頃からよくこの施設で温泉に入っていたそうです。林さんはとても親切な方で、言葉一つ一つから、地元に対する愛情をたくさん感じました。

### うまじ 馬路のグルメも存分に楽しむ!

お昼ぐらいに到着しましたので、施設の1階にあるレストランで昼食を食べました。メニューの種類が豊富で、地域の食材もたくさん活用されています。

馬路村と言えば、やはりゆずですね。ここにも、ゆずの風味を味付けにした料理がたくさんあります。馬路村のゆずで作られた「ゆず酢ダレ」はここでしか買えない絶品です。私も注文した「あめごすりみ丼」にかけてみましたが、ゆずの甘酸っぱさが加わり馬路村ならではの美味しさになりました。温泉を訪れる際は、ぜひ料理も一緒に味わってください。

### ○コミュニティセンターうまじ 馬路温泉

入浴料(1人)  
 3歳~小学生 300円  
 中学生以上 600円  
 家族風呂(30分貸切)の場合も料金は同じ  
 ■営業時間  
 10:00~21:00  
 781-6201 高知県安芸郡馬路村3564-1  
 TEL 0887-44-2026  
 FAX 0887-44-2028



**B⑥** You can see Yasuda River from the window of the onsen.

In summertime, kids often play in the water

温泉の窓から、安田川が見えます

夏には子どもたちが水遊びをしているそうです

# Living in Kochi Q&A: “Get Moving to Get Prizes with the Kochi-ke Health Passport!”

Kochi City CIR Maud O'Connor

高知の生活Q&A「高知家健康パスポート」でたのしく体を動かして特典をゲットしましょう！

高知市国際交流員 モウド オカナー

Have you ever heard of the Kochi-ke Health Passport? It's an item that rewards you for simply practicing healthy habits. In order to learn more about this handy Health Passport, a KIA staff member and I interviewed Mr. Yokoyama of the Health and Longevity Policy Division at the Kochi Prefectural Office.

The Health Passport was developed in order to help the people of Kochi become more conscientious about their own health. This is especially critical considering that Kochi is known as “the prefecture that walks the least in all of Japan,” with Kochi residents taking last place in the national ranking of average number of steps walked per day. The passport has four ranks (I, II, III, and Meister), and we learned that over 50,000 people have already gotten to rank I! Wouldn't you like to be one of them?

## How Do I Get a Kochi-ke Health Passport?

First, download the official Kochi-ke Health Passport smartphone app for free! (See the QR codes). Once you've downloaded the app, you can get a rank I passport by collecting three Healthy Points of at least two different types. Currently, the Health Passport is only available in Japanese, but Mr. Yokoyama said that as the project moves forward, he would like to make the app accessible to wider audience.

## How to Collect and Use Healthy Points

There are three different types of Healthy Points: 1) “Let's Move” Blue Points that you gather by walking every day and using exercise facilities located in Kochi Prefecture, 2) “Let's Learn and Engage” Green Points that you receive by recording your weight and blood pressure with the app, and 3) “Let's Get a Checkup” Pink Points that you collect by getting health checkups at your workplace or a doctor's office. As you raise your passport's rank with the points you gather, you'll be able to get bigger rewards (such as discounts and freebies) when you show your passport at participating sports facilities, restaurants, etc. in Kochi!

I asked Mr. Yokoyama to give us some tips about how rank up. He told me that as long as you keep collecting Blue Points and Green Points every week, and snag some Pink Points by getting regular health checkups, you can reach the highest rank of Health Meister in about two years.

## It's Time to Earn Some Healthy Points!

Once I finished my talk with Mr. Yokoyama, I measured my blood pressure at the blood pressure monitor on the first floor of the Prefectural Office. The monitor was a little tight around my arm, but it was over in just a few seconds. I then entered the reading on the monitor into the app. I'm planning on keeping up with these healthy habits so I can eventually become a Health Meister!



C① The author (left) with Mr. Yokoyama (right)

筆者(左)と横山さん(右)



C② Here's the blood pressure monitor! (First floor of the Kochi Prefectural Office)

血圧測定器があります  
(高知県庁本庁舎1階)



For Android  
アンドロイド用



For iPhone  
iPhone用



C③ Taking my blood pressure

血圧を測っています



C④ I entered the reading on the monitor into the app

血圧を測った後、アプリに数値を入力しました

「高知家健康パスポート」を知っていますか？健康な習慣を身につけるだけで特典がもらえるものです。便利な健康パスポートのこともっと知るため、私とKIAスタッフは高知県健康長寿政策課の横山さんにインタビューをしました。

健康パスポートは“日本一歩かない県”(1日の平均歩数が全国最下位)と言われる高知県民の健康への認識を高めたい、という想いで開発されました。パスポートは、ランクIからマイスターまで全4ランクあります。ランクIを取得した方は、すでに5万人を超えているそうです！あなたもその一人になりませんか？

## 高知家健康パスポートをどうやって入手できますか？

まずは高知家健康パスポートの公式アプリを無料でダウンロードしましょう！(QRコードを見てください。)ダウンロードした後、2種類以上のヘルシーポイントを3ポイント貯めるだけで、ランクIのパスポートが取得できます。いまある言語は日本語ですが、これから色々な方が使いやすいようにしていきたい、と横山さんは話されていました。

## ヘルシーポイントの貯め方と使い方

ヘルシーポイントは3種類あります。①毎日のウォーキングや県内の運動施設の利用で貯める「楽しく動く」のブルーポイント、②血圧や体重を記録して貯める「知る参加」のグリーンポイント、③職場健診や人間ドックで貯める「健診を受ける」のピンクポイントです。集めたポイントでパスポートのランクが上がると、県内のスポーツ施設や飲食店で見せたときに、よりお得な特典(＝割引や景品のこと)がもらえます！横山さんにランクが上がるコツを聞きました。ブルーポイントとグリーンポイントを積み重ね、定期的に健診を受けてピンクポイントを集めたら、2年くらいで最も上位ランク「健康マイスター」のパスポートを取得できるそうです。

## 早速ヘルシーポイントを貯めましょう！

横山さんとお話が終わって、県庁(本庁舎)1階にある血圧計で、自分の血圧を計りました。血圧計の締め付けが少し強かったのですが、ほんの数秒で終わりました。それからアプリに計った血圧を登録しました。私もこのまま健康な生活を続けて、健康マイスターを目指したいと思います！