

## うまじむら 馬路村の すてきな ところを しょうかい 紹介します。

“ゆず” (=黄色い オレンジのような くだもの) を たくさん 作っている 馬路村へ 行きました。馬路村は ゆずの 香りが します。山に 囲まれています。小さい 村です。

### ゆずの 村 馬路村に きました！ 高知市国際交流員 アディ ケルタ ラハユ

高知県は “ゆず” が 有名です。とくに 馬路村は ゆずの村として 知られています。  
馬路村は 山が たくさん あって、自然が 美しい村です。人は 800人くらいしか いません。ゆずの木が たくさん あります。55年くらい前から、ゆずを たくさん 作るようになりしました。【写真A①】

### ゆずの 森 加工場 (=ものを 作る ところ)

馬路村の ゆずの森加工場へ 行きました。工場の中は ゆずの 良い香りが します。ここでは、「ごっくん馬路村」という 飲み物 を 作っています。「ごっくん馬路村」は、ゆずと はちみつと 水だけで 作ります。おいしいので、 たくさんの 人が 買います。工場では、「ごっくん馬路村」を 作る ところや 箱に 入れる ところを 見ることが できます。2階には、ゆずを しぼる 昔の 道具も あります。【写真A②】

### ゆずの 皮も 種も 全部 使います。

工場では、ゆずの 商品を たくさん 作っています。ゆずの 皮や 種や 果汁 (=ゆずの 汁) などから 調味料 (= 料理に 味を つけるもの) や、化粧品 (=顔や 体に 塗るもの) などを 作ります。工場の 中には ゆずの 商品 が たくさん 置いてあります。【写真A③】

帰るときに、「ごっくん馬路村」が 1本 もらえます。ゆずの 商品は 工場の 隣にある「ゆずの森 直売所 (=お 店)」と、高知市の アンテナショップ (=馬路村の ものを、売っ ている お店) と、インターネットで 買うことが できます。

馬路村農協の 長野さんと 高橋さんと 話を しました。【写真A④】  
2人は 馬路村と ゆずが 大好きです。長野さんが、ゆずの シロツ プ (=甘い 液) の 作り方を 教えてくれました。ゆずの 皮と 氷 砂糖 (=氷の かたちをした 砂糖) を 混ぜるだけです。

馬路村へ 行って 森や ゆずを 楽しんでください。

#### ゆずの森加工場見学

ねだん：無料

じかん：工場見学は年末年始が休みです。

あさ8時30分からゆうがた5時まで  
(加工場は日祝日休み)

ばしよ：〒781-6201 安芸郡馬路村3888-4

でんわ：0120-559-659

馬路村農業協同組合 ゆずの森加工場

### うまじ温泉を 楽しもう！ 高知市国際交流員 メン ルム

#### うまじ温泉に 行きました。

中国では、お風呂に 入る時は シャワーが 多いです。家に よく 入る 大きな 入れもの) が 多い人が 多いです。ですから、中国人は 日本の 温泉が 大きいです。高知県の 馬路村に とても 人気のある 温泉 が あります。それが うまじ温泉です。【写真B①】

#### うまじ温泉は からだに いい！

うまじ温泉に 入ると 体の 痛いところが なくなります。温泉が 体に 良いからです。わたしは うまじ温泉に 1月に 行きました。寒い日でした。しかし、温泉に 入ると すぐに 体が あたたかくなりました。それから、肌が

きれいに になりました。温泉は 肌にも よい です。お風呂に シャンプーや 石けんが ありました。馬路村の ゆずで 作った シャンプーや 石けんです。

うまじ温泉で 仕事をして いる 林さんと 話を しました。林さんは 馬路村で 生まれました。林さんは うまじ温泉が 大好きです。【写真B③】

ときどき バラの花を お風呂に 入れる日 が あります。【写真B⑤】

## 馬路村で お昼ごはんを 食べました。

うまじ温泉には レストランも あります。馬路村の 野菜 や 魚を 使った 料理が たくさん あります。ゆずを 使った 食べ物も あります。

わたしは「あめごすりみ丼」(=あめご：川の魚、すりみ：魚の身をつかった料理、丼：ごはんのうえに おかずが のっている 食べ物)を 食べました。「ゆず酢ダレ」という ゆずの 調味料 (=料理に 味を つけるもの)を かけました。ゆずの 甘くて すっぱい 味が とても おいしかったです。【写真B②】

みなさん、うまじ温泉で 温泉に 入ってください。そして、料理も 食べてください。

### コミュニティセンターうまじ 馬路温泉

■ねだん (1人) : 3歳~小学生 300円  
中学生以上 600円

■じかん : あさ10時から9時まで

■ばしょ : 〒781-6201 高知県安芸郡馬路村3564-1

■でんわ : 0887-44-2026

高知の  
生活  
Q&A

## 「高知家健康パスポート」で たのしく 体を 動かしましょう！

高知県国際交流員 モウド オカナー

「高知家健康パスポート」を 知っていますか？健康に いいことをすると、割引 (＝物が 安くなります) や 景品が もらえる ものです。健康パスポートのことを もっと知るために 高知県庁の 横山さんに 話を 聞きました。【写真C①】

高知の人は あまり 歩きません。日本で 一番 歩かない県だそうです。高知の人が 健康になるために 「高知家健康パスポート」を つくりました。パスポートは 全部で 4つのランク (I、II、III、マイスター) が あります。ランクIは 5万人が もっています。みなさんも 健康パスポートを 使いませんか？

## どうやって 高知県健康パスポートを もらいますか？

高知家健康パスポートの アプリを ダウンロードしてください。(QRコードをみてください)。無料 (＝0円) です。青、緑、ピンクの ヘルシーポイントの 中から 2つ以上の ヘルシーポイントを 3ポイント あつめると、ランクIの パスポートが もらえます。言葉は 日本語だけです。

## ヘルシーポイントは なんですか？

ヘルシーポイントは 全部で 3つ あります。①「楽しく動く」ブルーポイント。ウォーキングを したり、スポーツ施設 (＝運動する 場所) で 運動をすると ブルーポイントが もらえます。②「知る参加する」グリーンポイント。血圧や 体重を はかって、数字を アプリに 入れます。すると グリーンポイントが もらえます。③「健診を受ける」ピンクポイント。病院などで 健診 (＝からだの ことを しらべます) を うけると ピンクポイントが もらえます。ポイントを たくさん あつめると、パスポートの ランクが あがります。高知の スポーツ施設や 飲食店 (＝ごはんを 食べる 店) で アプリを みせると、割引や 景品が もらえます。

## ヘルシーポイントを あつめてみました!!

高知県庁の 1階で 血圧を 計ることができます。【写真C②と③】 計った血圧の 数字を アプリに 入れました。【写真C④】 健康な 生活を 続けて、健康マイスターに なるように がんばります！