

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)」2022年3月号 (Vol.36) 発行:(公財)高知県国際交流協会

本期 Tosawave 中，我们访问了以生产柚子而闻名的马路村，为大家介绍这座被柚子的香气和美丽的大自然所环绕的小小村落魅力。

来感受马路村的魅力吧！

うまじむら みりよく たいけん
馬路村の魅力体験！

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。

柚子之村——马路村，我来了！
高知市国際交流員 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

说起高知县，就得说说柚子！而说起高知的柚子，就不得不提马路村。

马路村是一座人口只有 800 人左右的小村庄，以柚子之村而闻名。

它被群山环抱，是一个非常恬静自然的美丽村庄。

马路村本以林业发达，后从 55 年前正式开始栽培柚子。柚子的栽培不使用化学肥料、农药等。旨在培育香味浓郁的美味柚子。村子里到处都是小小的柚子田，无论走到哪里都能看到柚子树。



A① 果实累累的柚子树
実をつけたゆずの木

柚子之森加工厂

我们前往了马路村的柚子之森加工厂。在这里，可以参观“咕咚马路村”的生产线。

在进入加工厂的瞬间，柚子的香味就弥漫开来。上了楼梯，2 楼展示着以前用来榨取柚子的工具。能感受到柚子加工的历史。

从 2 楼透过大玻璃窗，可以看到马路村农协的热销饮料“咕咚马路村”的生产线和出货作业。听说制造量多的时候，工厂每天大约要生产 13 万瓶“咕咚马路村”。很遗憾，我们去参观的时候，生产线的工作已经结束，但还是看到了工厂的全貌。商品包装全部由手工完成，还可以近距离参观村民们包装的过程。

您知道吗？其实“咕咚马路村”是仅由水、柚子、蜂蜜三种材料制成。有效利用日本柚子本身，制作的美味饮料。

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。



A② 以前使用过的榨柚子汁的工具
昔使われていたゆずを絞る機械

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。

柚子皮到柚子籽——使用柚子的全部

参观路线的走廊中展示有马路村农协的全部商品。除“咕咚马路村”外，还展有调味料、化妆品、身体护理、洗浴用品等超过50种商品。

柚子皮、柚子汁、柚子籽全部都被有效利用，就连榨汁后的废弃物也被用来当做肥料，实现了环保零浪费。

参观结束后，还能得到一瓶“咕咚马路村”哦。您可以坐在加工厂外的长椅上一边眺望安田川，一边享受饮料。马路村农协的商品可以在加工厂旁边的“柚子之森直销点”、高知市内的产地直销店和网上买到。

马路村农协的长野先生和高桥先生接受了我们的采访。从两位的谈话中，我感受到了他们透过柚子对马路村的爱。长野先生告诉我，只要把柚子皮（不用除去薄皮）和冰糖放置一段时间就可以制作柚子糖浆。他还希望大家可以多多享受高知县的灵魂食物之一柚子。

假日的时候，欢迎一边欣赏自然风光，一边前往柚子之村，马路村！



A③ 马路村的柚子产品摆满了货架
马路村的柚子製品が棚に並んでいます



A④ 高桥先生、长野先生、笔者
(左から)高橋さん、長野さん、筆者

皮から種までゆずの全てを使います

見学コースの廊下に马路村農協の全商品が展示されています。「ごっくん马路村」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「ごっくん马路村」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。马路村農協の商品は、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、马路村農協の長野さんと高橋さんと取材をしました。お二人のお話から、ゆずを通して马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）と冰糖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、马路村に行ってみてはいかがでしょうか？

○柚子之森加工厂参观

免费

■营业时间 8:30~17:00

工厂参观只在年末年初休息(加工厂星期日、节假日休息)

781-6201 安芸郡马路村3888-4

TEL 0120-559-659 马路村农业合作社 柚子之森加工厂

○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 安芸郡马路村3888-4

TEL 0120-559-659 马路村農業協同組合 ゆずの森加工場

尽享马路温泉！
高知市国际交流员 孟如慕

出发去马路温泉！

笔者中学时曾搬过一次家，那也是笔者第一次住进了有浴缸的家。即便如此，一年中泡澡的次数也是寥寥可数。在中国人们一般都只会冲澡，泡澡则是有点奢侈的事情。

也许正因如此，日本的温泉可是深受中国游客的青睐。听说我们此次前去的马路村里也有一家在县内十分人气的温泉，我和协会的工作人员便前去体验了一把。

暖暖的，润润的

此次采访中，我们拜访了开设在“马路社区中心（コミュニティセンターうまじ）”中的“马路温泉”。这里的温泉通过采取周边的冷泉，再将其加热后供游客享受，对肌肉关节的疼痛、僵硬等有极好的疗效。



B① 中心入口处挂有“马路温泉”的招牌
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 たる
马路温泉を楽しもう！
こうちしこくさいこうどうかい
高知市国际交流員 メン ルム

うまじおんせん 马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马路村にも県内でとても人気な温泉があると聞きましたので、KIAのスタッフと体験しに行きました。

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「马路温泉」です。ここの温泉は、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。

采访当天正值天气还比较寒冷的一月中旬。我们带着被寒风吹的凉飕飕的身子泡进了暖暖的温泉，一股暖流马上就顺着脚尖流淌进了身体的每个角落，就连皮肤也变得特别光滑。后来我们问了以后才知道，原来皮肤变得这么光滑是因为温泉所使用的弱碱性冷矿泉会洗清皮肤上的角质。

温泉中所使用的洗发水和沐浴露，也全部都是采用马路村名产的柚子为原料制成。

中心代表理事兼经理的林先生亲切地接受了我们的采访。林经理出身自马路村，从小学时就经常来这里泡温泉，当上中心经理已有18个年头。林经理为人和善，接受采访时字里行间中都透露着对家乡深深的爱。

马路村的美味也要吃个饱！

抵达目的地时刚好是中午，我们便在中心一层的餐厅享用了午餐。餐厅提供料理种类丰富，且多采用马路村及周边采到的新鲜食材。

而且咱们既然来到了马路村，就不能不品尝些和柚子有关的料理。餐厅中提供的料理多数都用柚子调味。不仅如此，中心也贩卖由马路村产的柚子所制成的“柚子醋酱汁（ゆず酢ダレ）”，仅可在这里买到。我在自己点的“炸鳟鱼盖饭”上也浇了一点，美味的炸鱼立刻添了一份柚子的酸甜味，这美味仅可在马路村体味。如果您来这里泡温泉，也请别忘了品尝一下马路村的美味料理！

○马路社区中心 马路温泉

(コミュニティセンターうまじ 马路温泉)

费用(1人)

3岁~小学生 300日元

中学生以上 600日元

家庭(30分钟包场)价格不变

■营业时间

10:00~21:00

781-6201

高知县安艺郡马路村3564-1

电话号码 0887-44-2026

传真号码 0887-44-2028

B⑤ 每月1日可享受玫瑰浴
(仅限女士)

照片提供: 马路温泉

毎月1日はバラ風呂が楽しめます

(女風呂のみ)

写真提供: 马路温泉



B② “炸鳟鱼盖饭”。分量十足！

昼食の「あめごすりみ井」。ボリューム感満点！



B③ 经理林先生(图左)与笔者

代表者の林さん(左)と筆者



B④ 前往大浴场！

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、全部马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。林さんは马路村出身で、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 马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。

马路村と言えば、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。马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「あめごすりみ井」にかけてみましたが、ゆずの甘酸っぱさが加わり马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 马路温泉

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 高知県安芸郡马路村3564-1

TEL 0887-44-2026

FAX 0887-44-2028



B⑥ 温泉の窗外便是安田川。
一到夏天，孩子们都会在这里戏水。

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

高知的生活Q & A “高知家健康护照”快乐运动，领取奖励！”

高知市国际交流员 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 オカーナ

读者朋友们，请问您听说过“高知家健康护照”吗？有了这本“护照”，只要您在生活中多一些健康习惯，就可以获得丰富的奖励。为了更详细地了解这本方便的健康护照，我和高知县国际交流协会的工作人员前往了高知县厅，采访了高知县健康长寿政策课的横山先生。

听说高知县是全日本走路步数最少的县。为了提高县民们的健康意识，高知县开发了这本“健康护照”。护照一共分4个等级：1级（Rank 1）到达人级（Meister）。目前，已有超过5万人取得了1级！您要不要也成为其中一员？

如何取得“高知家健康护照”？

首先请在您的手机上下载安装“高知家健康护照”的免费官方App。（请扫描二维码）下载成功后，只要您分别攒够2种以上的健康点数3点，便可以升为1级。目前App只对应日语一种语言，但横山先生也希望App在未来中可以方便更多用户使用。

健康点数：如何积攒及使用？

健康点数共分3种。①“快乐运动”蓝点：通过走路、使用县内的运动设施积攒；②“了解参与”绿点：通过记录血压、体重等数据积攒；③“参加体检”粉点：通过参加工作单位或医院的体检积攒。只要您积攒足够点数提升护照等级，便可以在使用县内的体育设施或餐饮店时获得奖励（折扣、奖品等）。我们也向横山先生打听了一些提升等级的诀窍。他告诉我们，只要我们不断积攒蓝点和绿点，再定期参加体检积攒粉点，只需要两年左右就可以提升至最高等级的达人级。

立刻攒一点！

采访结束后，我们用县厅一层的血压计测了血压。血压计有些紧，但是很快就结束了。之后，我们便把刚刚测出的血压数据输入进了App中。我也暗下决心继续健康生活，争当健康小达人！



C① 笔者（图左）
与横山先生（图右）
筆者（左）と横山さん（右）



C② 血圧計（高知县厅本庁舎1层）
血圧測定器があります
（高知県庁本庁舎1階）



Android用

アンドロイド用



iPhone用

iPhone用



C③ 測血圧
血圧を測っています



C④ 測完血圧后，我们将数据输入进了App中
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「知る参加する」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！