



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」58号（2015年6月発行） 発行：公益財団法人高知県国際交流協会

This summer, why not go a bit out of your way to enjoy Kochi's nature? There are many attractive tourist destinations in Kochi, but here we'll showcase three that are perfect for summer. All can be reached with public transportation, so don't worry if you don't have a car.

"Fun Car-Free Kochi Day Trips" 「車なしで楽しめる県内旅行」

今年の夏は、いつもより少し遠出をして、高知の自然を楽しんでみませんか。県内にはたくさん魅力的な観光地がありますが、その中でも夏にぴったりな3か所をご紹介します。

すべて公共交通機関を利用して行くことができるので、車を持っていなくても安心です。

Spelunking at Ryugado!

Departing from downtown Kochi City and jostling around in a Tosaden Bus for about 85 minutes, we finally arrived at Ryugado Cave in Kami City. Ryugado is counted among Japan's Three Largest Limestone Caves. It was also designated as a National Natural Treasure and Historic Landmark in 1934.

At Ryugado, along with the general sightseeing course, you can enjoy the Total Darkness Experience Tour and the Adventure Course. This time, the KIA staff took the Adventure Course challenge.

First we changed clothes in the changing room near the ticket booth. After putting on headlamps and helmets (borrowed free of charge), we were ready to go! During the cave exploration your guide will take pictures of you, so be sure to hand over your camera before you begin. The entrance to the Adventure Course is located in the middle of the general sightseeing course, but once you leave the general sightseeing course, there are many trouble spots with no helpful equipment. You will have to crawl through tight spaces and use ropes to climb up in some places. However, your guide will show you the safe ways to get through the course, so there's no need to worry. During your explorations, you will have fun seeing the wonderful shapes created by natural forces, while the guide shows you little magic tricks and takes you on detours off the main path. You can also see the bats that live in the cave. There are many narrow spots, so we thought that big and tall people may not be able to try this course, but we were informed that almost everyone can make it through given enough time. The adventure course is only about 200 meters' distance, but it felt much longer because there was so much to see and do. As you exit the adventure course, you can see the symbol of Ryugado, "The Vase of the Gods."

This priceless treasure is an example of Yayoi earthenware used by the ancient people who lived in the cave. Over the centuries, it became completely covered in limestone and has fused to the surface where it lies. Along with this, the limestone "Tenko-seki" or "rock descended from heaven" is also a must-see at a height of 11 meters.

In recent years the number of foreign tourists has increased, especially from Taiwan. In order for more international tourists to appreciate Ryugado, the management of the cave teamed up with study abroad students from Kochi University of Technology to produce the foreign language guidance system "Cavigator."

When you download the Cavigator app to your Android phone, you will be able to hear audio guidance or read text guidance throughout the cave in English, Korean, and Chinese (traditional and simplified). Highly recommended!

Ryugado is also home to the Ryugado Museum and the Kochi Rare Birds



Moving through the cave using ropes

ロープを使って進んでいきます



Ryugado's famous "Vase of the Gods"

龍河洞が誇る「神の壺」

龍河洞で洞窟探検!

高知市中心部からとさでんバスで85分ほど揺られて到着したのは、香美市にある龍河洞。龍河洞は、日本三大鍾乳洞のひとつに数えられ、1934年には国の天然記念物及び史跡に指定されています。

龍河洞では、一般観光コースに加え、暗やみ体験ツアーや冒険コースを楽しむことができます。

今回、KIA スタッフは冒険コースにチャレンジしてきました。

まず受付近くの更衣室で着替えをし、無料貸出しのヘッドライトとヘルメットをかぶったら準備OK! 洞窟探検中にナビゲーターが写真を撮ってくれますので、事前にカメラを預けておくとういでしょう。冒険コースの出入口は、一般観光コース内にありますが、一般観光コース外のエリアに入っていくため、整備されていない箇所がほとんどです。そのため、天井の低いところや狭いところをかくぐりながら進んだり、ロープを使って登ったりもします。ナビゲーターが狭い箇所をくぐるコツや安全なコースの進み方を、動きを見せながら丁寧に教えてくれますので、安心です。探検途中にナビゲーターによるちょっとしたマジックを見せてもらったり、寄り道をしながら、自然が生み出した造形を間近で楽しむことができます。また、洞窟内に住むコウモリも見ることができます。狭い箇所が多々あるので、体の大きな人は挑戦できないのではないかと思います。時間がかかることもあるけれど、ほとんどの方が通れるとのことでした。冒険コースは、約200メートルの距離ですが、もっと長く感じるほど、見所がたくさんありました。冒険コースの出口を出ると、龍河洞のシンボルともいえる「神の壺」を見ることが出来ます。この「神の壺」は、2000年ほど前に洞窟内に住んでいた古代人が使っていた弥生式土器が鍾乳石と一体化している大変貴重なものです。この他にも「天降石」と呼ばれる洞内一の高さを誇る11メートルの鍾乳石は見事です。

近年、特に台湾からの観光客が増えたこともあり、より多くの外国人観光客に龍河洞を楽しんでもらおうと高知工科大学の学生らに協力を依頼し、完成した外国語案内システム「Cavigator」の運用が今年4月から始まりました。アンドロイド端末のスマートフォンに「Cavigator」のアプリをダウンロードすると、留学生による英語、韓国語、中国語、台湾語の音声や文章ガイドを読み聞かすことができますので、ぜひ使ってみてください。

龍河洞には、博物館と珍鳥センターが併設されており、8月には龍河洞まつり、12月にはキャンドルナイトが開催されます。夏は涼しく、冬は暖かい



Off we go!

いざ、出発!

Center. In August they put on the Ryugado Festival, and in December they host Candle Nights. In summer it is cool, in winter it is warm—so find your own time to enjoy Ryugado!

Ryugado Cave

Location : Kami City, Tosayamada-cho, Sakakawa 1424
 TEL : 0887-53-2144 FAX : 0887-53-2145
 Hours : 8:30-17:00 (MAR-NOV), 8:30-16:30 (DEC-FEB)
 General Admission : Adults (High School and above) 1,100yen, Junior High School 700yen, Elementary School 550yen
 Adventure Course : add 1,000yen to the General Admission
 ※ Please call one day before to schedule an Adventure Course
 ※ Jumpsuit and boots rental : 1,000yen
 Website : <http://www.ryugadou.or.jp/index.html>
 Directions : Board the K6 bus for Ryugado at Kencho-mae bus station, and get off at the last stop.

龍河洞でお気に入りの楽しみ方を見つけてください。

龍河洞

所在地 : 香美市土佐山田町逆川 1424

TEL : 0887-53-2144 FAX : 0887-53-2145

営業時間 : 8時30分～17時 (3月～11月)

8時30分～16時30分 (12月～2月)

入洞料 : 大人 (高校生以上) 1,100円、中学生 700円、小学生 550円

冒険コース料 : 入洞料にプラス1,000円 ※冒険コースのみ前日までに要予約

レンタル料 (つなぎ服と長靴) : 1,000円

Website : <http://www.ryugadou.or.jp/index.html>

アクセス : 県庁前バス停よりK6 龍河洞行バスに乗り、終点で下車。

A Day with Monet

Oscar-Claude Monet—a man who has gone down in art history as one of the founders of Impressionism and whose art has been associated with light, beautiful landscapes, and water lilies. Monet's original lilies can be found in the Monet Garden in Giverny, France, but the only other official Monet Garden in the world is in Kochi Prefecture's very own Kitagawa Village. In this article we'll take you through the garden docents' recommended course for maximum enjoyment!

The first stop once you arrive is the Water Garden, a stunningly accurate replica of Monet's garden in Giverny. The highlight of the garden, its famous water lilies, only bloom in the morning, so get here early. We also recommend observing the reflection in the water and the overall atmosphere, as Monet loved these as well. On sunny days, the garden and sky are reflected warmly in the water, and on rainy days the pond surface ripples elegantly. Yes, the lilies still bloom in the rain! Finally, don't miss the garden's blue tropical water lilies that don't grow in France but do grow in Kochi due to higher temperatures.



The first water lilies of summer are in full bloom!

Don't miss the blue lilies!

初夏には睡蓮の花が満開です！
 青色の睡蓮も要チェック！

The next stop is the Light Garden. Unique to Kitagawa's Monet Garden, it has many rare and exotic plants due to its Mediterranean inspiration. Not only is it a visual experience, but it is also an olfactory one; try touching some of its herbs such as rosemary, and their pleasant scents will rub off on your fingers. Many traditional Mediterranean plants like olives can be found here, but Kitagawa specials, such as yuzu trees instead of Mediterranean citrus trees, are also abundant. Continuing past the Light Garden, you will find hiking trails that lead up to an observation deck with a splendid view of the ocean. Unlike the meticulously pruned and maintained gardens, the hiking trails provide a chance to experience some of Kitagawa's authentic and wild nature. On your way down from the observation deck, take a rest at the forest-enclosed playground located between the Light and Water Gardens.



A hotdog made from Kitagawa deer sausage and handmade bread!

手作りパンと北川村の鹿ソーセージを使ったホットドッグ！

The third main attraction is the Flower Garden. But first, why not get a bite to eat at the French bakery or café that uses local ingredients and herbs from the gardens? The deck of the café overlooks the Flower Garden, so you can preview the flowers while you eat your lunch. After you finish eating, it's time to enter the garden itself. Like the Water Garden, the Flower Garden is also based off of its counterpart in Giverny. The flowers here are grouped by color in order to create the appearance of a painter's

モネの庭をのんびり散策

クロードモネ - 彼は印象派の礎を築いたフランスの画家で、柔らかな光を取り入れた美しい景色、睡蓮の花に代表されます。モネの愛した景色を再現した庭は、フランスのジヴェルニーにあります。世界で唯一、ジヴェルニー公認の庭は、ここ、北川村モネの庭だけです。今日は、私たちのおすすめのお楽しみ方を紹介します！



The pond surface reflects the beautiful scenery like a mirror.

湖面に映る景色が美しいです
 水鏡ともいわれます

最初に、ジヴェルニーの美しい庭を再現した、水の庭から行ってみましょう。睡蓮は朝早いうちに花が開くので、午前中にどうぞ。モネが愛した、水面に全体の景色が美しく映っている様子を見てください。晴れの日には庭の景色や空がやわらかく反射し、また雨の日には、水面にできる美しい波紋とともに周りの景色がぼんやりと映る様子も上品です。雨の日でも睡蓮は咲いています！温暖な気候の北川村だからこそ育つ、熱帯性の青い睡蓮も見どころです。

次は光の庭です。地中海をイメージしたこの庭には、珍しくエキゾチックな植物がありユニークです。ここでは香りも楽しめますよ！ローズマリーなどのハーブにやさしく触れてみてください。香りがふんわりと指先から漂います。地中海の柑橘類の木のかわりに、北川村特産である柚子の木が植えられている点にも注目です。続けて散策していると、雄大な景色の広がる展望台につながるハイキングコースがあり、自然を身体いっぱい感じられます。展望台からの帰りは、森に囲まれたベンチでゆったりするのもいいですね。

3つ目は花の庭です。と、その前に、北川村の食材や、モネの庭で育てられたハーブを使った食事が楽しめるカフェで一休みしませんか。気持ちの良いテラスからは花の庭が見渡せ贅沢です。さて、ランチが終わったら、花の庭に足を運びましょう。ここは、水の庭と同様にジヴェルニーのモネの庭を模されています。色彩ごとに花が分けられ、まるで絵具のパレットのようです。季節ごとに植え替えをしているので、どの時期に行っても素敵なお花が見られますよ。最後に、室内にあるギャラリーや、ギフトショップ、フラワーショップに立ち寄るのもおすすめです。

夏頃に、花と光の庭では、植物たちは力強く育ち、水の庭の睡蓮は満開を迎えます。ピーク時には、300～400輪もの睡蓮が花をひらかせるそうです。

palette. The garden is constantly changing, so there are always new flowers to admire. Finish off the day in the cool indoors by visiting the nearby exhibit space, painting gallery, gift shop, and flower shop with plants from the gardens!

In summer, when this issue of Tosa Wave is published, the Flower Garden and the Light Garden are full of wild growth, and the Water Garden's lilies are in full bloom. At their peak, there are 300-400 water lilies blooming throughout the garden.

The garden offers a simple version of their website and pamphlet in English and French, and basic signs throughout the gardens are easy to understand without knowing Japanese.

Kitagawa Village's Monet Garden is surprisingly accessible and makes a perfect daytrip for couples, friends, families, and even solo travelers!

Monet Garden

Location: Aki-gun, Kitagawa-mura, Notomo, Ko 1100

TEL: 0887-32-1233 FAX: 0887-32-1243

Hours: 10:00-17:00, JUL&AUG 9:00-16:00, Closed TUE except holidays and 12/26-1/1, 1/10-2/28

General Admission: Adults 700yen, Junior High School and below 300yen, 10% off for groups, 2,000yen for yearly pass

Website: www.kjmonet.jp/

Directions: (From Kochi Station) Take the JR Gomen/Nahari Line to Nahari Station. Take a bus for 10 minutes to the Monet Garden.

Kayaking in the Shimanto River!



Before kayaking, we energized with some delicious asanori udon.

カヌーの前に、青さのりのうどんを腹ごしらえ

What's an activity perfect for Kochi's hot, hot summer? Kayaking, of course! For this article, we went to the Shimanto River Station Canoe House in the Nishitosa area of Shimanto City and tried our hand at kayaking. (Note: "canoe" or "kanuu" refers to canoes and kayaks in Japanese.) Kayaking may seem daunting to some, but according to the Canoe House manager, 70%

of their customers are beginners, and it's easier than riding a bike.

We decided to go down the river on a four kilometer Short Tour. To start, the instructor trained us onshore about the basics of our equipment, how to get in and out of a kayak, how to use our paddles, and what to do if we capsized. Then we were off! At first we struggled with how to use the front and back of our paddles, but we gradually got used to it and fluidly moved through the water. One great feature of our course was its diversity; the rapids of the Shimanto River's mid-region and its more calm sections interlaced very interestingly. Sometimes it was so quiet and calm that we heard the singing of the birds and the rustle of the wind in the trees. But the three spots with rapids partway through the course packed a punch! Depending on the water levels, you may get wet from the spray, so bring a change of clothes. We got completely drenched, but it felt good to be one with nature. If fast-moving water is frightening, stabilize yourself by moving your arms and body forward and you'll be sure not to fall.

The river becomes wide and calm after the rapids, and the sky and mountains make for beautiful scenery. Swimming is available after the tour, so be sure to bring a swimsuit. However, Nishitosa was part of the area that was recorded as hottest in Japan in 2013, so the sun's rays will be very strong. We recommend taking precautions by staying hydrated, wearing long sleeves, and using sunscreen.

It seems that recently foreign customers have been increasing, and Canoe House has a list of pointers in English at their front desk. There were also European tourists present on the day that we went kayaking.

Canoe House offers not just kayaking, but also cycling,



We tried paddling against the current! It was fun!

水の流れに逆らって漕ぐのに挑戦！楽しいです！

外国の方のために、英語とフランス語に対応したウェブページや、英語のパンフレットも準備されています。日本語が読めなくても、絵で描かれた標識が庭のいたるところにあり、どこに何があるかわかりやすいです。北川村モネの庭は、実はアクセスもしやすく、友達や恋人同士、家族、また1人でも日帰り旅行が楽しめる素敵な場所です！

北川村モネの庭マルモッタン

所在地: 〒781-6441 安芸郡北川村野友甲 1100

TEL: 0887-32-1233 FAX: 0887-32-1243

E-mail: info@kjmonet.jp

開園時間: 10時~17時 (7・8月は9時~16時)

休園日: 毎週火曜日 (祝日の場合は営業)

12月26日~1月1日・1月10日~2月末日

入園料: 大人 (高校生以上) 700円 小学生・中学生 300円

年間パスポート 2,000円

Website: <http://www.kjmonet.jp/>

アクセス: 土佐くろしお鉄道「ごめん・なはり線」、奈半利駅下車。「北川村」行きバスで「モネの庭」下車すぐ。

四万十川でカヌーに挑戦!

高知の暑〜い夏にぴったりのアクティビティ、それはカヌーです! 今回KIAスタッフは四万十川西土佐にある四万十・川の駅カヌー館でカヌー体験をしました。カヌーと聞くと、難しいのではないかとためらう方もいるかもしれませんが、館長によると、参加者の約7割は初心者で、自転車に乗るより簡単にカヌーを楽しめるそうです。

私たちは、約4キロのショートツーリングに参加して川を下りました。はじめに陸上で、インストラクターがカヌーの装備や乗り降りの仕方、パドルの使い方、転覆してしまったときの対処など基本的なことをわかりやすく講習してくれます。それが終わったら、いざ川下り! 最初はパドルの裏と表の使い方に苦戦しましたが、徐々に慣れて、スイスイと前に進むようになりました。四万十川中流域は、流れが速い「瀬」と呼ばれるところと、緩やかな流れとが組み合わさっており、変化に富んだコースが特徴です。また、鳥のさえずりや、風が木がなびく音も聞こえてくるほど静かで、ゆったりとした時間が流れています。コースの途中で3か所あった瀬は迫力満点でした! 水量によっては水しぶきを多く浴びることもあるので着替えは必要です。私たちは全身に水をかぶりましたが、自然と一体になったようで気持ちよかったです。もし急な流れに怖いと感じたら手と体を前に傾けて下れば、安定して転びにくくなります。

急流が終わると、幅の広いゆったりとした流れに変わり、そこから見える空や山は絶景です。またツーリングの後は泳ぐこともできるので水着を着用してはどうでしょうか。しかし、西土佐は、2013年に日本一の暑さを観測した地域で、夏の日差しは強力です。こまめな水分補給や長袖の着用、日焼け止めを塗るなどの対策をおすすめします。

最近では、外国からのお客様も増加しているようで、受付では、注意事項を英語で書いたものを用意しています。私たちが体験をした日にも、ヨーロッパからお客様がいらっしゃいました。

カヌー館ではカヌー以外にも、サイクリング、ゴムボートでのファミリーラフティング、キャンプ、屋形船乗船、バンガローへの宿泊なども楽しむことができ、用具などのレンタル

family rafting, camping, houseboating, and staying in bungalows. They can rent you all of the necessary equipment. They also have a joint-run café that sells Shimanto unagi and aosanori udon. Why not take a day here this summer to enjoy Shimanto's nature?

Shimanto River Station Canoe House

Location: Shimanto City, Nishitosa, Mochii 1111-11

TEL: 0880-52-2121 FAX: 0880-52-2424

E-mail: info@canoekan.com

Hours: 8:30-17:00

Closed: Jan. 1-Jan. 3

Kayaking Prices:

Half-day: 5,400yen, Full-day: 8,100yen

(All equipment included. Reserve by internet or phone.)

Website: <http://www.canoekan.com/>

Directions: Take the express from JR Kochi Station to Kubokawa Station (-1hr) . Transfer to a local train, and ride to Ekawasaki Station (-45min) . Walk to Canoe House (-20min) . You can buy a "Yodo Line Round Trip Free Ticket" at the station. (Offer ends November 30th, 2015.)



The scenery is also incredible!

景色も最高です!

も行っています。四万十の青さのりうどんやうなぎなどが食べられる喫茶も併設しています。今年の夏はカヌー館で、一日中、四万十の自然を満喫してみませんか。

四万十・川の駅 カヌー一館

所在地: 四万十市西土佐用井 1111-11

TEL: 0880-52-2121 FAX: 0880-52-2424

E-mail: info@canoekan.com

開館時間: 8時30分~17時

休館日: 1月1日~1月3日

カヌー体験料(装備品込み・インターネットが電話で要予約):

半日ツーリング: 5,400円

一日ツーリング: 8,100円

Website: <http://www.canoekan.com/>

アクセス: JR高知駅から特急で窪川駅まで約1時間、普通列車に乗換、江川崎駅まで約45分。江川崎駅から徒歩で約20分。

みどりの窓口で「予土線往復フリーきっぷ」が購入できます。

(2015年11月30日まで)

Q What is the kimono-like clothing that I see lots of people wearing when I go to a summer festival?

Kochi Life Q&A: Yukata

高知の生活Q&A「浴衣」

Q 夏祭りに行ったら、着物のようなものを着ている人はたくさんいますが、あれはなんですか?

A That is called a cotton-weave yukata. Originally, yukatas were used in summertime as bathrobes and pajamas, but today they are frequently worn at summer festivals and fireworks events.

To put on a yukata, fold the left side over the right side, just like a kimono. The opposite way is how a dead body is dressed for its funeral, so pay attention! The hem of a yukata should be a bit shorter than a kimono, coming about to the ankles, and it is usually worn with *geta* sandals and bare feet. Many women carry a *kinchaku* or *kago-kinchaku* (traditional Japanese handbags) instead of their normal purse. Also, long-haired women can put their hair up for a summery look.

Because there are few opportunities to wear a yukata, there are many people these days who don't know how to put it on or tie up the *obi* sash themselves. However, there are many videos that show how to do these things, so why not watch those for reference and give it a try? Also, for those who really can't tie their own *obi*, you can buy a pre-tied *obi*. You can also get your yukata put on for you, and your hair and makeup done to match, at a beauty salon.

Yukatas are not a gender- or age-specific clothing, but you will probably see more men and young children wearing *jinbei* than yukata. A *jinbei* looks like a Japanese-style short-sleeved shirt over shorts. Although it is a two-piece set, it is still Japanese clothing, so the right-side-first rule still applies for the shirt. A *jinbei* does not have an *obi* to tie, so it is easier to put on than a yukata.

The people involved in presenting a summertime event often wear a hip-length Japanese-style jacket called a *happi*. At Kochi's major summer event, the Yosakoi Festival, there are many teams that use *happi* as their uniforms.

This summer, try on some Japanese clothing and enjoy Kochi!



A それは木綿地で織られた浴衣と呼ばれるものです。もともと浴衣は、夏場の湯上り着や寝巻きとして着用されていましたが、現在では、夏祭りや花火大会などで着用されることが多い和装のひとつです。

浴衣の着付けは着物と同じで、右前(右側を下にして、左側を上から重ねること)となります。左前は死に装束となりますので注意してくださいね。裾は着物より少し短く、くるぶしの辺りになるようにし、素足に下駄を履くのが一般的です。多くの女性は、巾着やカゴ巾着をバッグ代わりに持っています。また、髪の長い方はアップヘアにすると、夏らしくなります。

浴衣を着用する機会が限られてきているため、自分で着付けや帯結びができない人が多くなっていますが、着付けや帯結びを紹介した動画がたくさんありますので、参考にして着付けにトライしてみたいでしょうか。また、帯結びが上手くできない方は、作り帯(あらかじめ結んだ形にしてある帯)を購入することもできます。また、美容院では、浴衣の着付けやヘアメイクをしてもらうこともできます。

浴衣は年代や性別を問いませんが、男性や子供は、浴衣ではなく甚平を着用することが多いように見受けられます。甚平は和装版半そでシャツと短パンのようなもので、上下を分けて着用しますが、和装のひとつですので、上衣は右前で着用します。甚平は、帯結びがないため、浴衣に比べて気軽に着用することができます。

また、夏祭りや花火大会の主催者の多くは、法被と呼ばれる腰丈ほどの羽織を着用しています。高知の夏の大イベントであるよさこい祭りでは、法被を衣装としているチームがいくつかあります。

この夏は、ぜひ和装で高知を楽しんでみてください!