看土佐 Wave 来这里
http://tosawave.blogspot.jp/

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）」2015 年 6 月号（Vol.13）　発行：公益財団法人高知県国際交流協会

"无车一族玩转县内游"
「車なしで楽しめる県内旅行」

今天夏天想不想出下远门，享受一下高知的大自然呢？在县内有很多魅力无穷的旅游胜地，我们将为大家介绍其中三个适合夏天出游的景点。这三处都可以通过公共交通工具前往，即使没有私家车也可以放心前去。

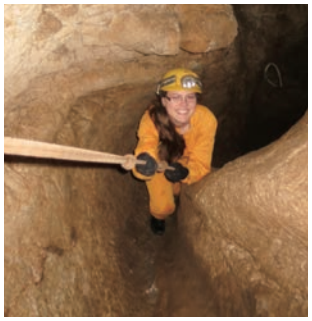
今年の夏は、いつもより少し遠出をして、高知の自然を楽しんでみませんか。県内にはたくさん魅力的な観光地がありますが、その中でも夏にぴったりな３か所をご紹介します。すべて公共交通機関を利用して行くことができるので、車を持っていなくても安心です。

去龙河洞探险吧！

从高知市中心出发，乘坐土佐电巴士摇摇晃晃 85 分钟左右到达了香美市的龙河洞。龙河洞是日本三大钟乳洞之一，1934 年被指定为国家天然纪念物及历史遗迹。

在龙河洞，除了一般游览路线外，还有黑暗体验游与冒险路线。此次，KIA 职员挑战了冒险路线。

首先在接待处附近的更衣室内换衣服，然后戴上免费出租的头灯与安全帽准备工作就完成了。在洞穴内探险时，领航员会给大家照相，不妨事先就把照相机交给他们保管。冒险路线的入口与出口在一般游览路线中，因为要进入一般游览路线之外的区域，而这个区域基本都是没有经过整修的。因此，会有顶部比较低的地方和非常狭窄的地方需要钻着通过，还有需要用绳子来攀登的地方。不过领航员会告诉大家通过狭窄地方的诀窍与安全路线，还会亲自示范耐心教大家如何通过，尽可以放心。在探险途中，领航员会给大家变个小戏法，大家一边探寻出去的道路，一边近距离地欣赏大自然的鬼斧神工。并且还可以看到在洞穴内生活的蝙蝠。因为有很多狭窄的地方，体型大的人或许会担心自己是不是过不去，其实只是会多花些时间而已，据说大部分人都可以通过。冒险路线有大约 200 米，因为这条路线上值得一看的景点太多，甚至让人觉得其实更长。走出冒险路线的出口，呈现在大家眼前的是龙河洞的象征“神之壶”。这个“神之壶”是约 2000 年前，在洞穴内生活的古代人使用的弥生式土器与钟乳石长年累月连为一体，是非常宝贵的文物。另外，还有一个叫做“天降石”的洞内最高约 11 米的钟乳石也是必须要看的。



使用绳子前行
ロープを使って進んでいきます

龙河洞引以为豪的“神之壶”
龍河洞が誇る「神の壺」

近年来，由于台湾游客有所增加，我们为了让更多的外国人体验龙河洞的魅力，在高知工科大学学生们的帮助下，完成制作外语导航系统“Cavigator”并于今年 4 月开始运行。在安卓系统的智能手机上下载“Cavigator”这个应用，就可以听取留学生们朗读的英语、韩语、中文普通话、中文台湾话的语音导航，或者阅读文章导航，请一定要尝试一下啊。

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。

来吧，出发！
いざ、出発！

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よいでしょう。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い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したが、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必見です。

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きする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

在龙河洞，还设置有博物馆与珍禽中心，8 月会举办龙河洞祭，12 月会举办蜡烛之夜活动。在冬暖夏凉的龙河洞探寻属于你自己的娱乐方式吧。

龙河洞

地址：香美市土佐山田町逆川 1424

TEL：0887-53-2144　　FAX：0887-53-2145

营业时间：8 点 30 分 ~17 点（3 月 ~11 月）　8 点 30 分 ~16 点 30 分（12 月 ~2 月）

门票：成年人（高中生以上）1,100 日元、中学生 700 日元、小学生 550 日元

冒险路线费用：门票另加 1,000 日元　※ 冒险路线需要至少提前一天预约

租赁费（连体服与长筒靴）：1,000 日元

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

交通方式：从县厅前巴士站坐 K6 前往龙河洞的巴士，在终点下车。

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 龍河洞行バスに乗車し、終点で下車。

在莫奈的庭园中悠闲散步

克劳德・莫奈—他是法国著名画家，印象派创始人，代表作是揉入光影的美景与睡莲。在法国的吉维尼小镇有一座花园再现了莫奈所钟爱的美景，而世界上唯一一座吉维尼公认的庭园就是这座北川村莫奈的庭园。今天，我们将向大家推荐一些游玩的心得。

首先，我们来到再现了吉维尼美丽庭园的水之庭园。睡莲一般在清晨开花，观赏睡莲尽量安排在上午比较好。请在这里尽情欣赏莫奈以前所钟爱的，水面上倒映着的美景吧。天朗气清时，庭园里的植物与天空倒映在波光粼粼的水面上；细雨绵绵时，湖面漾起层层涟漪倒影模糊若隐若见又是另一番风韵。下雨的时候睡莲也会盛开。北川村气候温暖，只有这里才能栽种的蓝色睡莲也非常值得一看。

初夏之际，睡莲满开！不要忘记寻找蓝色睡莲！

初夏には睡蓮の花が満開です！
青色の睡蓮も要チェック！

接下来是光之庭园。这里仿照地中海风情建造，栽种着罕见的异国情调植物，非常独特。在这里还可以进行香气体验。您可以亲手摸一下迷迭香等香草，顿时香气四溢弥漫指尖。在这里，代替地中海柑橘类树木的是北川村特产的柚子树。继续往前走，会发现一条郊游路线，这条路线的尽头是一座展望台，登上展望台可将周围的景色一览无余，用全身每一个毛孔来感受大自然。从展望台返回，在葱郁的森林环绕中的长椅上小憩一下吧。

第三个是花之庭园。不过在这之前，先进入咖啡厅享受一下使用北川村食材与莫奈的庭园中栽培的香草植物制作的美食吧。从景色宜人的露台可以远远望见花之庭园，甚至会有奢侈的感觉。午餐结束后，让我们移步花之庭园吧。这里与水之庭园一样，都是模仿吉维尼的莫奈庭园建造的。花朵按照颜色排列种植，宛如颜料的调色盘。不同的季节会种植不同的植物，不论哪个季节前往，都能够看到花团锦簇的景色。游览结束后，也非常推荐顺道去室内画廊、礼品商店、花店转转。

亲手制作的面包与北川村的鹿肉香肠组合而成的热狗！

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！

夏天，花之庭园与光之庭园里姹紫嫣红争奇斗艳，水之庭园也将迎来睡莲满开。高峰时，据说会有 300 ～ 400 朵睡莲开放。

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が、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楽しみ方を紹介します！

湖面倒映着美景，也被称为“水镜”

湖面に映る景色が美しいです。水鏡ともいわれます

初めに、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。モネがかつて愛した、水面に全体の景色が美しく映っている様子を見てみましょう。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に感じられます。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。

园方还专门为外国游客设置了英语版与法语版的网页，准备了英语版的宣传手册。即使不懂日语，也可以参照庭园里设置的绘画标识，很容易看明白哪里有什么设施。

北川村莫奈的庭园交通便利，非常适合朋友、恋人、家人或者一个人享受一个当天往返的小旅行!

北川村 莫奈的庭园 玛蒙丹

地址：〒781-6441　安艺郡北川村野友甲 1100

TEL：0887-32-1233　FAX：0887-32-1243

E-mail：info@kjmonet.jp

开园时间：10 点 ~17 点（7・8 月 9 点 ~16 点）

休息日：每周二（如果周二为节日，则照常营业）

12 月 26 日 ~1 月 1 日・1 月 10 日 ~2 月末

费用：成年人(高中生以上)700 日元　小学生・中学生 300 日元　年票 2,000 日元

Website：http://www.kjmonet.jp/

交通方式:乘坐 土佐黑潮铁路“后免～奈半利线”,在奈半利站下车。乘坐前往“北川村”的巴士，在“莫奈的庭园”站下车即到。

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。

在四万十川挑战皮划艇！

划皮划艇前，先品尝一下绿色紫菜乌冬面

カヌーの前に、青さのりのうどんで腹ごしらえ

皮划艇是最适合高知炎热夏季的充满活力的运动!此次 KIA 职员前往位于四万十市西土佐的四万十・河之驿站皮划艇馆前去体验。听到皮划艇，可能会有人觉得很难而不敢尝试。但是据馆长说，体验者中有七成都是第一次划，划皮划艇比骑自行车还要简单哪。

我们参加了 4 千米的短程体验路线。首先在陆地上，教练简单易懂地向我们讲解了划皮划艇时的装备、乘船下船方法、桨的用法、如果发生翻船时的对应方法等基本知识。然后，我们就开始顺流而下了!最开始我还苦战于桨的哪面是正哪面是反，一点点慢慢习惯，终于能够顺利前行。四万十川流域中，流速湍急的部分被称作“急湍”，与水流和缓部分组合而成的路线特点就是缓急相应，富于变化。另外，四周非常安静，甚至可以听得见莺啼流转，风吹树动，感觉得到时间静静流逝。路线中途会有三处激流，非常刺激。河水水量多时，有时溅起的水花很大，需要准备替换的衣服。我们虽然全身被淋湿，但是感觉自己与大自然融为一体非常爽快。如果遇到水流湍急处感觉害怕时，可以把手和身体向前倾斜就可以保持重心稳定，不容易翻船。

湍急处过后，水流变得宽广和缓，在船上仰望天空与山峦，风景绝美。皮划艇体验结束后，也可以在河里游泳，想要尝试的朋友记得带上泳衣哦。但是，西土佐在 2013 年被观测到日本最高温度，夏天日晒强度很大。推荐大家要及时补充水分，划皮划艇时穿着长袖，涂好防晒霜。

最近，来自外国的客人不断增加，接待处专门为外国游客准备了英文版的注意事项。恰好我们去体验的当天，也有两位从欧洲来的游客。

在皮划艇馆，除了划皮划艇外，还有单车骑行、橡皮船家庭漂流、野营、乘坐屋形船、在木质小屋里住宿等项目可以体验，也会提供装备用具租赁。在皮划艇馆内还有

挑战逆流而上！好开心！

水の流れに逆らって漕ぐのに挑戦！楽しいです！

四万十川でカヌーに挑戦！

高知の暑～い夏にぴったりなアクティビティ、それはカヌーです！今回ＫＩＡスタッフは四万十市西土佐にある四万十・川の駅カヌー館でカヌー体験をしてきました。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、風で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。コースの途中に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がよかったです。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、幅の広いゆっく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に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っていました。

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も行っています。四万十の青さの

餐厅，可以品尝这里特色的四万十绿色紫菜乌冬面与鳗鱼饭。今年夏天，何不给自己放一天假，来四万十皮划艇馆尽情感受一下大自然呢。

景色绝赞
景色も最高です！

四万十·河之驿站　皮划艇馆

地点：四万十市西土佐用井 1111-11
TEL：0880-52-2121　FAX：0880-52-2424
E-mail：info@canoekan.com
营业时间：8 点 30 分~17 点
休息日：1 月 1 日~1 月 3 日
皮划艇体验费用（含装备·需网上或电话预约）：
半天体验路线：5,400 日元　一天体验路线：8,100 日元
Website：http://www.canoekan.com/
交通方式：从 JR 高知站乘坐特急列车约 1 小时在窪川站换乘普通列车，约 45 分钟后到江川崎站下车。从江川崎站步行约 20 分钟。
可在绿色窗口购买"予土线自由往返票"（截止至 2015 年 11 月 30 日）

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・インターネットか電話で要予約）：
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）

高知的生活Q＆A "浴衣"
高知の生活Q＆A「浴衣」

Q 参加夏季祭典时，会看到很多人穿着类似传统和服一样的衣服，那是什么呢？

A 那是纯棉质地的和服，被称作浴衣。本来浴衣是在夏天泡完澡后穿着或者当做睡衣穿着的。现在通常作为和服的一种在夏季祭典和焰火大会时穿着。

浴衣的穿法与传统和服相同，要先合右襟（把右襟放在下面，左衣襟搭在上面）。右搭左领是死者的装束，请务必要注意。下摆比传统和服稍微短一些，长度差不多到脚踝处，一般赤脚穿木屐。大部分女性会选择手拿荷包或者抽绳袋来代替手包。另外，头发长的女性不妨选择盘头，更有夏天的氛围。

因为平时并不经常有机会穿着浴衣，越来越多的人都不会自己穿着浴衣和系带子。网上有很多教大家如何穿着浴衣、系带子的视频，大家不妨参考视频体验一下穿浴衣如何呢。另外，实在不擅长系带子的人，也可以选择购买现成的带子（即已经系成某种形状的带子）。在很多美容院美发室也提供教顾客穿浴衣与盘头的服务。

不管年龄多大，男女皆可穿着浴衣。如今我们还经常看见男性与小孩子穿着一种叫做"甚平"的便装和服。甚平是一种和风的半袖上衣搭配短裤，上下分开穿着，也是和服的一种，上衣同样是左搭右襟穿着。由于甚平不需要系带子，所以穿起来比浴衣更轻松。

另外，在夏季祭典与焰火大会上，主办方经常会穿着一种被称作"号衣"的及腰长度的短外罩。在高知的夏季大型活动夜来节上，也会有很多舞蹈队将号衣作为队服。

这个夏天，让我们穿上和服来享受高知之夏吧！

Q 夏祭りに行ったら、着物のようなものを着ている人がたくさんいましたが、あれはなんですか？

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、くるぶしの辺りにくるようにし、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てはいかがでしょうか。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！

发行：公益财团法人高知县国际交流协会（KIA）
电话：088-875-0022　FAX：088-875-4929　Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
投稿：CIR・KIA 职员
中文翻译・校正：張 慧杰（县厅 CIR）
Tosa Wave 博客：http://tosawave.blogspot.jp/　（在博客可以看彩色照片）

発行：公益財団法人高知県国際交流協会（KIA）
電話：088-875-0022　FAX：088-875-4929　Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
投稿：CIR・KIA スタッフ
中文翻訳・校正：張 慧杰（県庁 CIR）
Tosa Wave ブログ：http://tosawave.blogspot.jp/（カラー写真をご覧いただけます）