Tosa Wave is also available at
http://tosawave.blogspot.jp/

Tosa Wave

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）」2014年10月号（Vol.10） 発行：公益財団法人高知県国際交流協会

"尽情享受高知美丽的自然风光！"
「高知の美しい自然を楽しもう！」

一同去郊外远足摄影来享受高知美丽的自然风光吧。本期我们将向大家介绍深度游高知的方法，其中包括摄影师给出的旅行拍照技巧与建议哦。

高知の美しい自然をハイキングと写真撮影で楽しんでみませんか？今回号では、写真愛好家による撮影の技術的アドバイスを含めて、高知の自然をより楽しむことができる方法の１つをご提案します。

探险！高知市的大自然

2005年镜村与土佐山村划归高知市管辖，于是不出高知市就可以尽情享受自然了。

我们与高知县镜区出生的摄影爱好者杉本石女士一同探访了她的家乡，这是一片仍保留有原生态风景的土地。在悠然享受日光浴与镜区美丽自然风光的同时，石女士向我们介绍了镜区的历史文化与摄影技巧。去乡下田间时，如果能与熟知这片土地的朋友－比如邻居、同事或者朋友的朋友同去的话就好了。当然，也不是非要这样，只是同行的人对这片土地了解的话，我们也更能了解自然风景背后的知识，更能享受这次旅程。

从高知市中心驱车沿县道6号线北上大约30分钟即可到达镜区。进入山区后，山路变得非常狭窄并且蜿蜒曲折。在急转弯处还有好几次遇到迎面驶来的车辆，减缓车速，退到道边让路。在山间小道行驶时要注意车速不能过快，经常使用汽车喇叭，并通过后视镜查看路况。开车途中可以欣赏秀丽风光，一点也不觉得无聊。

镜坝放流景象

鏡ダム放流の様子

到达镜区后最先停车驻足的是镜坝，因修建大坝形成的人工湖对面是连绵起伏的山峦，大坝放流汇入奔流不息的河川，磅礴的气势令我印象深刻。据石女士所言，镜坝规模并不大，但是我看起来确是大坝了。因恰逢今年夏天屡降暴雨，8月下旬人工湖中残留了大量堆积物，水质也变浑浊了，要是能立即开始除污作业就好了。在大坝附近的停车场即可将坝区景色一览

探検！高知市の大自然

2005年に鏡村と土佐山村が高知市に編入されたことにより、高知市内にいながら自然を楽しむことができるようになりました。

手つかずの自然が残る高知市鏡地区まで同行してくださったのは、偶然にも同地区出身の写真愛好家の杉本石さん。太陽の光をたっぷり浴びながら、鏡地区の美しい自然を堪能するとともに、石さんから鏡地区の歴史や文化、また写真撮影のコツを教えてもらいました。田舎を訪れる際には、その地域に詳しい誰か－例えば、ご近所さん、仕事仲間や友達の友達などがいれば、一緒に出掛けるといいかもしれません。もちろん、そうしなければならないわけではないですが、その土地に詳しい人がいると、目に入るものをより理解し、楽しむことができるのではないでしょうか。

高知市中心部から鏡地区までは県道6号線を北上し車で30分ほどです。山に近づくにつれ、道は極端に狭くなり、曲がりくねっています。急カーブでは対向車と出くわし、スピードを落とし、端によけて道を譲ることも数回ありました。田舎道では、スピードを出さずに、クラクションを有効に使い、カーブミラーをよく見ることが大切です。すばらしい景色を眺めながらのドライブは、とても楽しく全く退屈しません！

鏡地区に到着して、最初に立ち寄ったのは鏡ダムで、印象的な場所でした。ダム湖の向こう側に見える山々は美しく、絶え間なく流れる川に放流される水は、ものすごい勢いでした。石さんは、鏡ダムは比較的小さいダムだということでしたが、私にはとても大きく見えました。ダムを訪れた8月下旬には、今夏の豪雨の影響でダム湖に多くの堆積物が残っており、水は濁っていたため、除去作業がすぐに行われるといいなと思いました。鏡ダムを一望できる駐車場がありますので、ぜひ行ってみてください。

次に足を運んだのは平家の滝です。日本の歴史や文学に興味のある方ならば、平家物語を読んだことがあるのではないでしょうか。外国語への翻訳本や日本語原文を現代語訳したものもありますので、まだ読んだことがない方は、ぜひ読んでみてください。難しいけれど、読む価値がありますよ。この古典文学では、平家の栄華と没落が描かれています。物語終盤で、平家は源氏に攻めたてられ、敗北を悟った平家の生き残りは自害しましたが、なんと物語は鏡地区で結末を迎えるのです。言い伝えによると、48人の平家の落人はなんとか四国まで逃れ、鏡地区の滝の近くに落ち着きました。源氏の影に怯えながら過ごしていたある夜、葉上の夜露が光ったものを源氏の追っ手の刀の光だと勘違いしてしまいました。パニックに陥った落人は、とうとう追っ手に見つかったものと思い込み、次々と滝つぼに身を投げました。石さんは、子供のころ、成仏できずにいる落人の霊が彷徨っているから一人で滝に近づかないようにとお母さんに言われていたそうです。

无余，请一定要前去观光啊。

接下来我们去了平家瀑布。对日本历史与文学感兴趣的人应该都读过《平家物语》吧。有各国语言的译本也有现代日语译本，如果您还没读过，请务必读一下。虽然比较难读懂，但是却值得花时间研读。在这部古典文学巨著中，重点描绘了平家的繁荣与没落。在故事接近尾声的时候，平家被源氏家族围攻，已经意识到大势已去的平家幸存者最终竟然在镜区以自杀的方式迎来故事的终结。据传说，平家48个幸存者设法逃亡到四国，在镜区瀑布附近安定下来。终日惶恐不安的平家幸存者有一日看见叶片上的垂露熠熠发光，错以为是源氏家族追杀而来的刀光剑影。恐慌至极的平家人以为是追捕者发现了他们的踪迹，不愿受被俘之辱，便依次跳入瀑布下的深潭。石女士说，她小时候就被大人警告说“平家的人死后无法成佛灵魂一直在瀑布附近徘徊，自己一个人千万不要去那里。”

虽然没有遇到平家人的幽灵，但是靠近深潭的我被飞入潭中的瀑布溅了满脸水花。真是充满负离子的天然氧吧。平家瀑布也如大多数瀑布一样分为几段。从下段瀑布下面的停车场走大约10分钟有一座神社，从神社侧面穿过去可以靠近上段瀑布。瀑布下的潭水湛蓝，清澈见底。不过深潭周围非常湿滑，走路时一定要小心。瀑布飞溅珠花迸发，夏天感觉颇为凉爽，秋天却有可能感冒，要多加注意。在下段瀑布附近设有休息区，休息时如果产生垃圾要自行带走啊。

从镜坝出发沿县道33号线向西行驶约15分钟即可到达平家瀑布。在这段路程途中，也有很多绝佳的摄影地点，沿途风景甚至让人不由自主屏住呼吸。比如，在半山腰停车，满眼望去一片青翠的茶田水田中村落聚集，河水从山谷间潺潺流过。（请

石女士的一点建议①
～如何虚化背景凸显拍照对象？～

改变光圈值（F值），通光量与对好焦的范围即景深也会改变。调小光圈值景深变浅，背景被虚化，更能突出拍照对象。

石さんからのワンポイントアドバイス①
～背景をぼかして被写体を引き立たせるには？～

絞り値（F値）を変えると、レンズを通る光の量とピントが合っている範囲が変わります。絞り値を小さくするとピントが合っている範囲が狭くなるため、被写体が引き立つようになります。

在烧野森林公园中

焼野森林公園にて

霊に遭遇することはなかったですが、間近で滝つぼからの水しぶきを顔に浴びてきました。マイナスイオンたっぷりの場所です。平家の滝は、多くの滝に見られるように段瀑（2段以上の階層がある滝）です。下段の滝の下のほうにある駐車場から歩いて10分ほどのところに神社があり、その横を通り抜けると上段の滝に近づくことができます。滝つぼの水は淡く薄い青色で、さらに近づいてみると滝つぼの底が見えます。滝つぼ付近は、とても滑りやすいので気をつけてくださいね。滝からの水しぶきがすごいため、夏は清涼感にあふれていますが、秋は風邪を引いてしまうかもしれませんので、気をつけて下さい。下段の滝のそばには休憩スポットがありますが、もしゴミが出たら、持ち帰るようにしましょう。

平家の滝は、鏡ダムから県道33号線で西に約15分のところにあります。そこに向かう途中に

坂口村落

坂口集落

石女士的一点建议③
～怎样将花朵的颜色拍得更美～

如果想要将花朵拍得尽可能接近理想中的颜色，需要使用曝光补偿功能。希望颜色变浅时使用曝光正补偿，希望颜色变深时使用曝光负补偿，即可更接近理想中的颜色。调整曝光量，然后多拍几张照片，总会有一张是理想的作品。

拥有鲜艳夺目之“蓝”的绣球花

鮮やかな「青」が印象的なあじさい

石さんからのワンポイントアドバイス②
～花の色をキレイに撮るには～

イメージ通りに花の色を調整するには、露出補正機能を使います。薄い色の場合は、プラスの露出補正を、濃い色を出したい場合は、マイナスの露出補正をかけると理想の色に近づくと思います。補正の度合いを変えて何枚か撮影しておくと、お気に入りの１枚が見つかるでしょう。

欣赏坂口村落的照片。）一定要用相机的全景模式拍下方能不负这美景！

之后我们的最后一站是以风景雄伟壮丽著称的烧野公园。此次取材时因为时间不是很充裕没能好好欣赏。公园内停车场、卫生间等基础设施完备，并设置有好几个远足路线。请尝试不同的路线欣赏不同的景色吧。在此可以远眺四国岛内群山，非常推荐全景摄影。

我们是夏天快结束时去取材的，据石女士说，红叶时期的镜区也非常秀美。夏季虽阳光明媚，但是天气闷热的话很容易疲倦。所以秋高气爽时就比较惬意了。不管哪个季节去郊游，及时补充水分都很关键，春秋可能相对好一些。另外石女士还推荐说，镜区的春天沿河樱花盛开、落英缤纷十分美丽。我真想那个时候再去一次镜区！

本次镜区取材虽然只有半天，不过除了我们去的这几个地方之外还有很多值得看的景点，完全可以玩一天。虽然在取材时看到好几个道路标示牌上的地名都十分吸引我，不过最终由于时间关系此次未能成行。如果您想要在高知市内尽情玩一天或是半天的话，一定要去镜区探险，并把您的感受告诉我们吧！

出生于镜区的摄影爱好者 杉本石女士

鏡地区出身の写真愛好家　杉本石さん

も撮影スポットがあり、思わず息をのんでしまうような景色が現れます。例えば、丘の中腹で車を停めると、眼下には緑がまぶしい茶畑や田んぼがある谷あいの集落が広がり、中央を川が流れています。（坂口集落の画像をご覧ください。）カメラのパノラマ機能を使って撮影してみてください！

平家の滝を後にして向かった最終目的地は雄大な景色を望むことができる焼野森林公園です。取材時は、時間の都合であまりゆっくりすることができませんでしたが、公園内には駐車場やトイレが完備されており、いくつかのハイキングコースがあります。コースを変えて様々な景色を楽しんでみてください。こちらから四国内の高山を見ることができ、パノラマ撮影にお勧めです。

取材は夏の終わりに行いましたが、石さんによると紅葉の時期の鏡地区もまた美しいとのことです。夏は明るい太陽が旅をより楽しいものにしてくれますが、蒸し暑くてすぐに疲れてしまうのが難点。その点、秋は涼しいのでいいですね。秋と春はあまり心配ないかもしれませんが、どの季節にハイキングに出かけても、水分補給は欠かさないようにしましょう。春には、川沿いに桜が咲き誇り、こちらもまた石さんのお勧めとのことなので、その時期に再訪したいと思います！

今回の鏡地区での取材は半日でしたが、私たちが訪れた場所以外にも見所がたくさんありますので、1日中楽しめると思います。取材中に興味を引かれる地名を道路標識上にいくつか目にしましたが、スケジュールの都合上立ち寄ることができませんでした。高知市内で1日中もしくは半日思いっきり楽しんでみたい方は、ぜひ鏡地区を探検し、あなたのお気に入りを教えてください！

石女士的一点建议②
～调整快门速度的方法～

快门速度是指快门开启的时间。如果改变快门速度的话，运动的拍摄对象的成像方式也会改变。比如，如果你想将流动的瀑布拍摄成线状，就放慢快门速度，调低ISO灵敏度。反之如果加快快门速度，将ISO灵敏度调高，就可以拍摄到水花飞溅的场景。只需要简单调整一下快门速度，就可以拍摄出完全不同的水流状态。另外，为了防止手抖，最好使用三脚架。

气势磅礴的平家瀑布（高速快门下拍摄）

迫力満点の平家の滝（ハイスピードシャッターで撮影）

※如果您使用单反相机，上述建议可供参考。

石さんからのワンポイントアドバイス③
～シャッタースピードの調整の仕方～

シャッタースピードとは、シャッターが開いている時間のことで、シャッタースピードを変えると、動いている被写体の写りかたが変わります。例えば、流れる滝を線のように撮影したいときは、シャッタースピードを落として、ISO感度を低く設定します。逆にシャッタースピードを速め、ISO感度を高く設定すると水しぶきが撮影できますよ。シャッタースピードの調整ひとつで、水の動きが全く変わって見えます。また、手ブレを防ぐため、三脚を使用するとよいでしょう。

平家瀑布（慢速快门下拍摄）

平家の滝（スローシャッターで撮影）

※ワンポイントアドバイスは、１眼レフカメラを使用した場合に参考になさってください。

可以同时享受远足＆红叶＆温泉的郊游路线介绍

如果您觉得光远足意犹未尽，那么就请看一下我们为您推荐的两个可以同时观赏红叶泡温泉的郊游路线吧。

路线名称	松叶川温泉周边的郊游路线	中津溪谷郊游路线
路线概要	共设置有5条路线，既有正式的徒步路线也有1小时左右就可走完的路线。可以根据自己的体力和年龄来选择适合自己的。	沿着仁淀川支流的中津川有一处中津溪谷，这里设置了一条老少皆宜的全长约2.3km的徒步路线。
观看红叶最佳时期	11月中旬～11月下旬	11月中旬～11月下旬
附近的温泉信息		
温泉设施名称	宾馆松叶川温泉	中津溪谷之森
非住宿入浴时间	上午10:30～晚上9点	上午11点～晚上9点
非住宿入浴费用	500日元（13岁以上），250日元（3岁到12岁），免费（2岁以下）	650日元（13岁以上），300日元（3岁到12岁），免费（2岁以下）
地点 / TEL	四万十町日野地605-1 / 0880-23-0611	仁淀川町名野川258-1 / 0889-36-0680
主页	http://www.matsubakawa.jp/（只有日语版）	http://www.yunomori.jp/（只有日语版）
从高知市内前往的交通方式	驾车 经由高速公路在“四万十町东IC”下车，经国道56号线转入县道19号线大约30分钟 火车＆巴士 JR窪川站下车，换乘前往“松叶川温泉”巴士，在终点下车	驾车 经由国道33号线大约一个半小时 火车＆巴士 JR佐川站下车，换乘前往“高瀬口”或者“落出”的巴士，在名野川站下车，步行7分钟可到达。

ハイキング＆紅葉＆温泉を同時に楽しめちゃうハイキングコースのご紹介

ハイキングだけじゃ物足りない欲張りな方のために、紅葉と温泉まで1日で楽しめるハイキングコースを2つご紹介します。

コース名称	松葉川温泉周辺のハイキングコース	中津渓谷ハイキングコース
コース概要	本格的なコースから1時間ほどで終わるコースまで5コースが整備されていますので、ご自分の体力や年齢を考えてコースを選ぶことができます。	仁淀川の支流、中津川沿いの中津渓谷には、子どもからお年寄りまで誰もがハイキングを楽しむことができる全長約2.3kmの遊歩道が整備されています。
紅葉の見頃	11月中旬～11月下旬	11月中旬～11月下旬
近くの温泉情報		
温泉施設名称	ホテル松葉川温泉	中津渓谷ゆの森
日帰り入浴時間	午前10：30～午後9時	午前11時～午後9時
日帰り入浴料金	500円（13歳以上）、250円（3歳以上12歳以下）、無料（2歳以下）	650円（13歳以上）、300円（3歳以上12歳以下）、無料（2歳以下）
所在地／TEL	四万十町日野地605-1／0880-23-0611	仁淀川町名野川258-1／0889-36-0680
ホームページ	http://www.matsubakawa.jp/（日本語のみ）	http://www.yunomori.jp/（日本語のみ）
高知市内からのアクセス	車で 高速道路経由で「四万十町東IC」下車、国道56号線経由県道19号線で約30分 列車＆バスで JR窪川駅で下車、「松葉川温泉」行きバスに乗り換えて終点で下車	車で 国道33号線経由で約1時間半 列車＆バスで JR佐川駅で下車、「高瀬口」又は「落出」行きバスに乗り換えて名野川で下車、徒歩7分

高知的生活Q＆A“清酒”
高知の生活Q＆A「日本酒」

从本期开始，我们将开设“高知的生活Q＆A”栏目，主要针对在高知居住的外国人日常生活中经常碰到的问题进行回答。虽然不知道这个栏目能持续多长时间，不过作为颇具纪念意义的第一次选题，我们准备回答关于高知特产・清酒相关的提问。

今回号から、高知に住む外国人から日常生活に関する様々な質問を受け付けて回答する「高知の生活Q＆A」を始めることにしました。いつまで続くか分かりませんが、記念すべき第1回目の質問は、高知の名物・日本酒に関することです。

Q “在小酒馆里点清酒的时候，经常会看到‘1合’‘2合’这样的单位，不太清楚这个单位指的是多大的容量。并且还想知道喝清酒适宜的温度是‘烫热’还是‘微温’呢。”

A “1合是180ml，2合就是360ml。作为参考，10合是日本的1升（1.8L）。每年4月最后一个星期日都会在香南市举行一口气喝光1升酒的比赛，根据喝酒速度和喝酒的样子来评分。这真是酒圣辈出的高知特有的活动啊。

其次，关于喝清酒适宜的温度，因酒的种类不同，喝的人不同，并且季节不同，都不可一概而论。在小酒馆如果没有特别指定，店员会端出‘烫热’（50～55度）的酒。如果您不喜欢这么热的酒的话，可以告诉店员选择‘微温’（30～40度）或者‘常温’（15～20度）的吧。

在小酒馆可选择的‘凉’（5～10度）清酒比较有限，通常在畅饮自助酒水单上不提供这种温度的酒。因为相对来说比较贵的酒会以‘凉’的方式提供。但是正如前面所说的那样，对于酒的最适宜品尝温度，存在个体差异，每个人味觉体验都不同，如果说比较便宜的酒您也喜欢以‘凉’的方式饮用又何尝不可呢。”

Q 「居酒屋で日本酒を注文しようとする時、『1合』とか『2合』という単位を目にするのですが分量が分かりません。また、『熱燗』や『ぬる燗』などの日本酒を飲むのに適した温度を教えてください。」

A 「1合は180mlで、2合ですと360mlになります。参考までに10合で1升（1.8L）という単位になります。この1升分の日本酒を一気に飲み干し、飲む速さと飲みっぷりを競う大会が、毎年4月の最終日曜日に香南市で開催されています。まさに酒豪の多い高知にピッタリのイベントですね。

次に、日本酒を飲むのに適した温度ですが、酒の種類によって、飲む人によって、また季節によって違いがあり、一概に説明するのは難しいです。居酒屋では特に指定のない限り、『熱燗』（50～55度）で出されますので、もし熱燗が苦手という人は、居酒屋の店員さんに『ぬる燗』（30～40度）または『常温』（15～20度）で出してもらうようにお願いしてみてはどうでしょう？

居酒屋では『冷（ひや）』（5～10度）で提供される日本酒は限られており、飲み放題メニューから除外されていることが多いです。これは比較的値段の高い酒がこの『冷』に分類される傾向にあるからです。しかし、前にも書いたように、最適温度には個人差があり、味覚も個人により違いますから、比較的安い酒でも『冷』で飲んでおいしく感じることができれば、それで良いのではないかと思います。」

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：TW 自愿者・CIR・KIA 职员
中文校正：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：TWボランティア・CIR・KIA スタッフ
中文校正：張 慧杰（県庁 CIR）
TosaWave ブログ：http://tosawave.blogspot.com/（カラー写真をご覧いただけます）