



## 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)」2019年3月号 (Vol.28) 発行:(公財)高知県国際交流協会

龙马护照是只要在高知县内的观光设施、温泉、道之站、当地美食料理店等参加设施出示龙马护照，即可享受优惠服务。我们身边有很多可以使用的场所。如果您住在高知但是没有使用龙马护照就太可惜了！今天国际交流员（CIR）和KIA的工作人员将向大家介绍龙马护照的使用方法和使用示例。

### 使用“龙马护照”遍游高知！

「龍馬パスポート」を使って  
高知を巡ろう！

龍馬パスポートとは、県内の観光施設・温泉・道の駅・ご当地グルメのレストランなどで提示するだけで特典が受けられるアイテムです。高知に住んでいるなら使わないもったいない！意外と身近に使う場面がありますよ。今日はその使い方と使用の例を国際交流員（CIR）

とKIAスタッフが紹介します。

### 龙马护照的办理方法

1. 先在高知站观光导游处拿到龙马护照的宣传手册，剪取后面申请用的明信片。（KIA事务所也可拿到宣传册）
2. 在护照参加设施集齐3个印章。比如①参观高知城天守阁→②在弘人市场购物或用餐满500日元→③参观高知县立美术馆。这样就可以集齐3种印章了。
3. 接下来就去JR高知站前的高知旅游广场更换“蓝色护照”。

\* 申请用的明信片也可以寄送。集齐“蓝色护照”需要的相应印章数后，可更换“红色护照”，如此不断升级5种颜色的护照。（蓝色→红色→褐色→银色→金色）



标示旗帜

のぼり

### 龙马护照的使用方法

- ① 到达目的场所后先确认是否有蓝色和红色龙马护照的标示旗帜。
- ② 在用餐、体验、购物后等付钱的时候，告诉收银员或者接待处你想使用龙马护照。
- ③ 让店员盖印章。
- ④ 完成！根据护照的种类不同，可享受打折或者得到赠品。护照的等级越高，享受的优惠越大。

像这样的印章收集也很有趣。而且，参加设施不一样，印章的设计也不一样。



龙马护照（左）与申请明信片（右）

龍馬パスポート（左）と申請用紙（右）

### まずは龍馬パスポートの入手の仕方

1. まず龍馬パスポートのパンフレットを高知駅観光案内所等で入手し、裏面についている申請はがきを切り取ります。（KIAにもパンフレットを置いています）
  2. 対象施設にて3種類のスタンプをはがきに押ししてもらいます。例えば、①高知城天守に入場→②ひろめ市場で500円以上の買い物or食事→③高知県立美術館入館 これでもう3種類集まりました。
  3. 次にJR高知駅前のこうち旅広場へ行って引き換えの手続きをすると即日「青パスポート」が公布されます。
- \* 申請書は郵送してもかまいません。「青パスポート」から必要数のスタンプを集めると、「赤パスポート」というように5段階でステージアップしていきます。（青→赤→ブルゾンズ→シルバー→ゴールド）

### 龍馬パスポートの使い方

- ① 施設に着いたら龍馬パスポートの青と赤ののぼりが出ていることを確認します。
- ② 食べる・体験する・買う等してお金を払うときに、レジやカウンターで龍馬パスポートを使いたいと伝えます。
- ③ お店の方にスタンプを押ししてもらいます。
- ④ 完了！パスポートによっては、値段や料金が割引になりました。おまけの商品をもらえたりするなどのサービスが受けられます。パスポートのレベルが上になればなるほど、特典が大きくなります。

このようにスタンプラリー感覚で集めていくのが面白いんです。また施設によってスタンプのデザインが違うのにも注目です！



请店员盖印章!!!!

お店の人にスタンプを押ししてもらおう!!!!

## 拿起龙马护照，南国市走起！ 高知市国际交流员 玛丽莎

冬天逐渐远去，日本即将迎来美丽樱花竞相绽放的季节。天气渐渐暖和起来，假日一直宅在家里未免太过浪费。这时候，拿起“龙马护照”出门是个不错的选择哦！带着玩游戏的心情，收集印章，还能不断升级。龙马护照这样的设计让人欲罢不能。

### 使用龙马护照，在南国品尝斗鸡！

南国市有个地方叫后免町，那里的斗鸡料理很出名，当地培育的斗鸡名字就叫做“后免斗鸡”，据说坂本龙马很爱吃。另外，现在的后免斗鸡和龙马当时所吃的斗鸡一样，是100%纯血种，这在整个日本都很少见。后免斗鸡的特点是肉质紧实，嚼劲十足。

在南国市，以JR后免站为中心，周边约有20家店铺提供斗鸡料理，其中大约15家店都可以使用龙马护照。根据我们查到的结果，在这个地区能吃到各种各样的斗鸡料理，其中最经典的是火锅，除此之外还有铁板烧、香炸以及披萨等等。我们都很惊讶这里居然有这么多种不同的斗鸡料理。

我们这次去的是路边驿站南国风良里的餐厅。这里有两种斗鸡料理，分别是南蛮斗鸡盖饭和斗鸡寿喜烧。我们点了南蛮斗鸡盖饭。（斗鸡寿喜烧需提前预约）经过特制调味汁腌制的斗鸡肉和塔塔酱简直就是绝配。肉质鲜美多汁的同时，又富有嚼劲，让人心满意足。结账的时候，我们出示了“青铜龙马护照”，便宜了100日元。

### 路边驿站也能使用龙马护照！

吃完饭后，我们顺便去逛了逛一楼的路边驿站。那里摆满了高知特产，从点心到下饭菜，甚至连酒都应有尽有。而且，只要在这里购物超过500日元，就能在龙马护照上盖个章哦！我们买了高知生产的茶叶，然后盖了一个章。可以在同一个地方盖到两个章，让人觉得很开心呢。当季的冰激淋和甜筒也很好吃。不过，这些不属于龙马护照的使用范围，要提前确认哦。

就像这样灵活运用龙马护照，一边品尝美味料理，一边收集印章，还能享受折扣，是不是很开心呢。另外，除了美食之外，在观光和体验活动等很多场合都可以使用龙马护照，是一个进一步了解高知体感高知的好机会哦！



南蛮斗鸡盖饭

シャモ南蛮丼



風良里餐厅给我们盖的印章

レストラン風良里でもらったスタンプ



当季冰激淋

季節のジェラート

## 龍馬パスポートで南国市をたのしもう！ 高知市国際交流員 マリサ

冬が終わりへと近づき、日本の美しい桜も咲き始める季節になって来た。どんどん暖かくなるので、休みの日にただ家でごろごろするのはもったいない。そこで、「龍馬パスポート」を使って出かけるといいでしょう。ゲーム感覚で、スタンプを集め、レベルアップする仕組みには感心する。

### 龍馬パスポートを使い南国でシャモを味わう！

南国市後免町という地域はシャモ料理が有名で、その地で育てられているシャモはその名も「ごめんケンカシャモ」。坂本龍馬の好物だったと言われている。そして「ごめんケンカシャモ」は龍馬がかつて食べていたところと同じ100%純血種で全国的にも珍しい。肉質がしっかりとし、歯ごたえがあるのが特徴。

南国市ではJR後免駅の周りを中心に約20店舗ほどがシャモ料理を提供していて、15店舗ほどが龍馬パスポート対象のお店だ。調べたところ鍋料理が定番だが、そのほかに、鉄板焼きや香味揚げ・ピザなど幅広い料理がこの地域で食べられる。こんなにアレンジされた料理があることに驚いた！

私たちが訪ねたのは道の駅南国風良里のレストラン。ここで、シャモを使った料理はシャモ南蛮丼とシャモすき焼きの二つで、私たちはシャモ南蛮丼を注文した。（シャモすき焼きは事前予約制）特性ダレに漬け込んだシャモとタルタルソースの相性が抜群。しっとりとしつつもシャモの力強い噛み応えがあり満足感がある。支払いの際に「ブロンズ龍馬パスポート」を提示すると、100円の割引があった。

### 道の駅でも龍馬パスポートが使えます！

食事をした後、1Fの道の駅に寄った。高知産のお土産がどっさりりと並んでいて、お菓子からご飯のお供、お酒まで全部揃う。しかもなんと、ここでも500円以上の買い物で龍馬パスポートにスタンプをもらえる。私たちは高知産の茶葉を購入して、スタンプをもらった。同じ場所で二種類のスタンプが

ゲットできるのはうれしいですね。季節のジェラートやソフトクリームもおいしい。ただしこれは龍馬パスポート対象外なので気を付けて。

このように、グルメを楽しみながらスタンプを集め、お得な割引をもらいながら龍馬パスポートを活用するのは楽しい。また、グルメ以外にも観光や体験アクティビティでも使えるので高知のことをもっと知り体験する機会になると思う！



# 在赤岡使用龙马护照吧！ 高知县国际交流员 张 慧盈

前往赤岡站！以前，赤岡被称为香南的商都，至今街上还留存很多古老的建筑。我们继续在南国市周边寻找放有龙马护照参加设施标示旗帜的饮食店和参加设施，这次来到了赤岡探险。

为了吃到“沙丁鱼仔中日荞麦面”，我们先去了“土佐男商店”。从车站出发步行约5分钟后就看到了标示旗帜。店面的外墙上写着大大的“とさを商店”。进去之后就看到入口处摆放着很多生鲜食品，旁边还放着当地旅游的宣传手册。

再往里面走就是食堂。除了想吃的荞麦面以外，菜单上还有其他几个想吃的料理，最后我们点了沙丁鱼仔中日荞麦面和韭菜馅饺子。

沙丁鱼仔中日荞麦面主要有两种食材：使用当地沙丁鱼仔做成的日式汤汁和中华面。辅材一般是干鱼仔、葱、鸣门卷、炸鱼饼、海带。一般价格是600日元，如果使用龙马护照的话可享受折扣，为550日元。

我们一直很在意料理店的由来，吃饱之后便打听了一下。据说第一代店主野村土佐男先生（88岁）于1964年创业，当时主要经营日用品，后来野村土佐男先生的儿子和儿媳继承店面。夫妇两人把曾在高知市的食堂搬到了这里，将两者合并在一起形成了现在的店铺。

下一个目的地是在“土佐男商店”的旅游宣传册上偶然发现的“奥光屋”。从店前走过的时候，店主主动跟我们打招呼说“Hello”。赤岡当地居民的手工艺品和吉祥物猫咪“chi酱”在等着你们哦！

在赤岡我们还去了“和风cafe丰乐”。这里也挂着参加设施标示旗！香南市的韭菜输出量是全日本第一，因此我们的目标是“香南韭菜炒面”!!! 放有大量韭菜的炒面装在平底锅里直接端出来。在这个时期吃热腾腾的食物真的是件很幸福的事情。

这次我们简单的转了转走了走，但是在4公里处的野市站可以借到自行车和电动自行车。

补充：说到其他龙马护照参加设施的话，我们还向大家推荐绘金藏（休息日：每周一）。店家给与龙马护照使用者的优惠是绘金明信片。

# 龍馬パスポートで赤岡を楽しもう！ 高知県国際交流員 テオ ヴァレリー

あかおか駅に向けて出発！赤岡は昔、香南の商都とよばれ、町並みにはどこか懐かしい風景がたくさん残っている。今回は、南国市周辺に続き、龍馬パスポートの参加施設のぼり旗のある飲食店や施設を求めて、赤岡の街を探検してきた。



沙丁鱼仔中日荞麦面  
とさを商店 ちりめん中日そば



土佐男第2代店长 野村 真仁  
とさを商店2代目野村真仁さん



吉祥物猫咪“chi酱”  
おっこ屋 看板猫ちちゃん



和风cafe丰乐 香南韭菜炒面  
和風Cafe豊楽 香南ニラ塩焼きそば

まず、「ちりめん中日そば」を食べるため、「とさを商店」へ向かった。駅から5分ほど歩いたところに、早速、のぼり旗を発見!! その店の外壁には、大きく「とさを商店」とある。店の入り口を抜けると、たくさんの生鮮食品が並ぶ光景が目に入った。すぐ脇には、地域の観光パンフレットなども配置されている。

奥の方に、食堂がある。メニューにはお目当て以外にもいくつか目を引くものがあったが、ちりめん中日そばとニラたっぷりの餃子を注文した。ちりめん中日そばは、地元ちりめんのゆで汁を使用した和風ダシと中華麺がコラボしている。じゃこ、ネギ、なんと、揚げかまぼこ、とろろ昆布が具となっている。通常600円が、龍馬パスポートの恩恵でなんと550円に!

お腹も満たされたので、ずーっと気になっていたお店のことを伺う。初代店主は、野村土佐男氏（88歳）。昭和39年創業。当時は日用品などが並べられている商店であったが、二代目の息子さん夫婦が高知市にあった食堂を併設し今のような形になった。

次の目的地は、とさを商店で頂いたパンフレットで偶然見かけた「おっこ屋」。お店の前を通ると、店主から英語で「Hello」と声をかけられた。地元赤岡住民の手作り作品と看板猫の“ちいちゃん”も待っています!

赤岡散策で、次に立ち寄ったのは、「和風Cafe豊楽」。ここにものぼり旗、発見! 香南市はニラの出荷量日本一! ということで、お目当ての「香南ニラ塩焼きそば」を注文!! スキレットに入ったまま出された中麺とニラたっぷりの焼きそば。この時期にホカホカの食べ物はうれしい。

今回、私たちは歩いて色んな所を簡単に回れたが、4キロほど離れたのいち駅で普通自転車や電動アシスト付自転車を借りることもできる!

おまけ：他に龍馬パスポート参加施設として、絵金藏（定休日：月曜日）もおすすめ。龍馬パスポートの特典は、絵金ポストカード。

提到日本的春天，樱花必不可少。高知城的樱花很美吧。春天的脚步临近，植物们终于摆脱冬季的严寒，纷纷绽放美丽的花朵。

## 高知的生活Q & A : 本期的主题是花粉症!!!

### 高知の生活Q&A : 今回のテーマは花粉症!!!

日本の春といえば、なんとっても桜。高知城の桜はきれいですね。春は冬の寒さから解放された植物たちが、一気に花を咲かせます。

Q : 朋友来日本第5年的时候突然开始出现花粉症症状。这是怎么回事呢？我担心我会不会也这样。

- ①花粉症有哪些症状？
- ②虽然现在没有出现花粉症症状，但是特别担心今后会怎么样。如果想要延缓症状的发生，我现在可以做些什么？
- ③如果出现了花粉症症状，我应该怎么办呢？



Q : 友人が日本へ来て5年目にいきなり花粉症になりました。どういうことですか？私もそうなるのか心配です。

- ①花粉症とはどういう症状ですか。
- ②今は症状が出ていないけど、これからどうなるのか不安でたまらないです。症状を遅らせるために今できることはありますか？
- ③もしそうなった場合、どうしたらいいのでしょうか。



A : 我不是花粉症专家，所以无法从医学角度来回答。不过，有一种可能性是花粉在体内不断积累，到第5年的时候，超过了一定的量，从而开始出现花粉症症状。在这里为大家介绍几个自己就可以做的应对办法。

- ①花粉症是由杉树或扁柏等植物花粉引发喷嚏及鼻涕等过敏症状的疾病。有时也会出现眼睛发痒的情况。
- ②【室内】到了花粉症的季节，门窗要关紧！打扫房间要勤快！衣物不要晾在室外！  
【外出时】花粉飞扬严重的日子要尽量避免出门！外出时要全副武装，不让花粉入侵体内！进门前要将花粉拍干净！回家之后立刻洗手、漱口、清鼻腔！



A : 私は花粉症の専門家ではないので、医学的なことをお答えすることはできませんが、体内に花粉が蓄積することによって5年で花粉症を発症したということもあるかもしれませんね。ここでは、自分でできる花粉症対策などをお教えします。

- ①花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。目がかゆくなるということもあります。
- ②【室内では】花粉症の季節はドアや窓をしっかりと閉めよう！部屋の掃除をこまめにしよう！洗濯物は外に干さない！  
【外出時は】花粉の飛散が多い日は外出を避ける！花粉の侵入を許さないように完全防備で外出する！家に入る前に花粉を払い落とす！帰宅したら手洗い・口や鼻うがいを！

#### 温馨小贴士：鼻腔清理方法

取一个类似沙拉调料瓶、可插入鼻腔大小的塑料瓶，装入食盐水（1升温水+1小勺盐），进行清洗。可以在浴室试试看哦！！



#### 一口メモ：

鼻うがい方法とは、...、ドレッシングボトルのような鼻の中に差し込めるサイズのプラスチック製のボトルに、食塩水（1リットルのぬるま湯+小さじ1弱）を入れて鼻うがい。お風呂でやってみよう！！

- ③如果症状还是不见缓解，就去耳鼻咽喉科或者耳鼻科或者眼科看医生吧!!!

- ③それでも軽減されない場合は、耳鼻咽喉科、耳鼻科、眼科のどちらかを受診しましょう!!!

日本一年四季可以欣赏不同的花。因此，季节不同，飞扬的花粉也有所不同=花粉症也各不相同。不过，其中最具有代表性的是春天（2月-4月）的杉树花粉和扁柏花粉。高知县的森林覆盖率高达84%，其中60%都是杉树和扁柏。这就意味着必须采取办法应对春天的花粉症！到了这个季节就赶紧戴上口罩预防花粉症吧!!!

日本は、四季折々いろいろな花が見られます。季節によって異なる花粉が飛んでいる=それぞれに花粉症があるということです。ですが、その中でも代表的なのが、春（2月～4月）のスギやヒノキの花粉です。高知県の森林面積率は84%あり、スギやヒノキが60%を占めています。ということは、春の花粉症対策は必須であるということです！この季節、まずマスクを装着して予防しましょう!!!