



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)」2012 年 12 月号 (Vol. 3) 発行：公益財団法人高知県国際交流協会

这次 Tosa Wave 将向大家介绍如何使用龙马护照获取温泉优惠。我们 KIA 职员和 CIR (国际交流员) 分别两人一组采访了高知县的西部、中部、东部的温泉。我们希望大家看到我们所介绍的温泉信息后亲自去体验一下，温暖地度过这个冬天。

高知的温泉

今回の Tosa Wave では、龍馬パスポートで入浴料金が割引になる県内の西部、中部、東部の温泉を1つずつピックアップし、KIA職員と国際交流員(CIR)がペアで取材に行ってきました。この冊子の情報を参考にこの冬暖かく過ごしてください。

北川村温泉 柚子之宿



露天温泉晚上可以看流星，早上可以听鸟鸣、鹿鸣等
露天風呂では夜は流れ星、早朝は鳥のさえずりや鹿の鳴き声が聞こえます

四国山地の雄偉な山脈、悠悠流淌の奈半利川、人口約1500人の北川村正是坐落在这样丰富的自然环境里。在从国道55号线开车20分钟就能到北川村温泉。北川村温泉在大约80年前被人发现，其源泉多含钠离子和碳酸氢根离子，因此得名“美人肌肤之泉”。到了柚子的收获时期就可以享受柚子温泉(柚子温泉因其收获量和收获时期每年不同，柚子温泉实施时期也有所变化，如果你想泡柚子温泉请提前给柚子之宿联系一下)。除了温泉以外，无微不至的服务也是北川村温泉的魅力之一。一定让你不虚此行!

- ・包房温泉 — 包房温泉里面有室内温泉和露天温泉。你在这儿跟家里人、朋友们一起泡温泉时，不会被别人打扰。
- ・露天温泉 — 适当的水温不易昏头，泡起来很舒服，让人流连忘返。照明设备调节的很昏暗，为了客人能充分享受夜晚星空的美丽。
- ・大浴场 — 大浴场稍有硫磺的香味，来到这里你可以畅快地消除浑身的疲劳。

你来柚子之宿也可以住宿，宾馆里还设有丰富使用北川村特产的餐厅，展示着用柚子制作的种种特产品。我们工作人员推荐的特产品是“柚子茶”!

北川村温泉 柚子之宿

地址：〒781-6451 高知県安芸郡北川村小島121

电话号码：0887-37-2321

温泉营业时间：9:00 ~ 21:00

票价：成人700日元，小学生300日元(使用“龙马护照”成人减200日元小孩减100日元)

北川村温泉 ゆずの宿

北川村は、四国山地の雄大な山脈、悠々と流れる奈半利川といった豊かな自然に囲まれた人口約1500人の小さな村です。北川村温泉は国道55号線からわずか20分で到着する温泉宿であり、およそ80年前に発見された源泉は、そのナトリウムイオン、炭酸水素イオンの含有量の多さから「お肌美人の湯」として有名です。ゆずの収穫の時期になると、ゆず風呂も楽しめます(ゆず風呂に関しては、その年の収穫量や時期等により実施時期の変動があるので、事前に電話でご確認下さい)。また、温泉だけでなく、行き届いたスタッフのサービスもこの温泉宿の魅力の一つとなっています。

わざわざでも行って損はありません!



- ・貸切風呂 — 個室のような貸切風呂は、室内風呂と露天風呂の二つのお風呂が用意されており、家族、友人同士で気兼ねなく入浴できるよう配慮がされています。
- ・露天風呂 — お風呂の温度は高すぎず、のぼせることなくリラックスできます。ずっと入っていたいような不思議な心地良さです。夜は星空を堪能できるよう、照明を暗めにしています。
- ・大浴場 — 一か所に硫黄のにおいをする大浴場。疲れを癒すほっとするひとときが待っています。

包房温泉室内にも柚子形状の温泉池、仅仅看着就已经赏心悦目了!

ゆずの形の室内の貸切風呂は、見るだけでも楽しい!

ゆずの宿では、宿泊はもちろん、北川村の特産を豊富に使用したレストランも併設されています。お土産コーナーではゆずを使った商品がずらり。取材班のおすすめは「ゆず茶」です!

北川村温泉 ゆずの宿

所在地：〒781-6451 高知県安芸郡北川村小島121

TEL：0887-37-2321

入浴時間：9:00 ~ 21:00

入浴料：大人700円、小学生300円

(龍馬パスポートで大人200円引き、子ども100円引き)

※ 包房温泉除了票价以外还需要租借费 1000 日元。

网上查询：<http://www.kg3.jp/kt-onsen/>（只对应日语）

交通路线：从 JR 高知站坐土佐黑潮铁道后免・奈半利线大概一个半小时就到奈半利站，从奈半利站坐村营公共汽车到北川村温泉大约 40 分钟。如果你开车去，从高知自动车道南国 I.C. 开 90 分钟就到了。在上述的网上用照片仔细解释公共汽车时间和导航情报，欢迎查阅。

陶瓷狸猫欢迎你 “龙河温泉”

从高知市中心部坐公共汽车一个小时左右，开往龙河洞的县道 22 号线上就可以发现我们此次采访的“龙河温泉”。在门口旁边站着的身高大概有 5 米的陶瓷狸猫就是“龙河温泉”的标志。



从咖啡店的椅子眺望庭园的风景
喫茶店の客席からの庭の眺め



室内温泉（窗外也能发现小小的狸的陶瓷）
内風呂の様子（窓の外にも小さなタヌキの焼き物があります）

透过窗子看着窗外的景色，阳光明媚，舒畅地泡温泉时，在我身后的中年男性开始跟我聊天。他说，他曾经跟某个国际交流团体的活动有关系，他也知道我们 KIA。这种跟陌生人的交流，也有可能成为泡温泉的乐趣之一。

龙河温泉

地址：香美市土佐山田町佐古藪 430-1

电话号码：0887-53-4126 传真：0887-53-4175

网上查询：<http://www.ryugaonsen.com/>（只对应日语）

温泉营业时间：上午 11 点到下午 10 点 可以利用室内温泉和桑拿 星期四休息

票价：成人 800 日元，小学生以下 300 日元（利用龙马护照减 100 日元）

交通路线：乘坐开往“龙河洞”的土电公共汽车后，在“龙河温泉”站下车就到了

云之上温泉

梶原町位于日本清流四万十川水源流域，是一个被四国岩溶所环抱的山间小镇。“云之上温泉”正是位于梶原町一处绿野仙踪之地，让旅途劳累的游客都想到这里泡一下温泉，去除浑身的疲劳。这里的温泉可去除皮肤多余的油脂和角质，让你的皮肤格外细嫩，所以被誉为“美人之泉”，此外“云之上温泉”还设有不同类型的温泉池，在这里你可以尽情享受温泉的乐趣。

※ 貸切風呂は貸切料金が別途 1000 円必要です。

Website: <http://www.kg3.jp/kt-onsen/>（日本語のみ）

アクセス：JR 高知駅から土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線にて奈半利駅まで約 1 時間 30 分。駅から村営バスで北川村温泉まで約 40 分。または、車で高知自動車道南国 I.C. から 90 分。
公式HPに、バスの発着時刻や道路の道案内等の情報が写真付きで掲載されていますのでぜひご覧ください。

タヌキの焼き物が出迎える温泉 「龍河温泉」



狸的陶瓷欢迎你
タヌキの焼き物が出迎えます

高知市中心部から路線バスに揺られて約 1 時間、龍河洞に向かう県道 22 号線沿いに今回私たちが伺った温泉宿「龍河温泉」がある。玄関脇にある高さ 5

メートルほどのタヌキの焼き物が目印だ。

お昼時に到着した

ので、入浴前に腹ごしらえをと従業員に尋ねると、昼食は予約のみと言われたので、その従業員に教えてもらった近くの喫茶店「リトル・ガーデン」で空腹を満たすことにした。

県道から少し奥まったところにあり隠れ家的なこの喫茶店の雰囲気がとても心地良かったので、思わず長居をしてしまった。もし今回の取材目的が喫茶店だったら迷わずこの場所を選んだと思う。

再び温泉宿の暖簾をぐり、お目当ての温泉に浸かった。肌に当たるとツルツルしてとても肌触りの良い温泉だ。従業員によると、近くにある高知工科大の留学生もこの温泉をよく利用するという。彼らの肌もツルツルに違いない。

陽光が射す窓の外を眺めゆったりと湯に浸っていると後ろから初老の男性が私に話しかけてきた。以前、ある国際交流団体の活動に関わっていて、KIA のことも知っているということだった。このように見ず知らずの人と会話をしてしまうのも温泉の醍醐味の 1 つかもしれない。

龍河温泉

所在地：〒782-0008 高知県香美市土佐山田町佐古藪 430-1

TEL：0887-53-4126 FAX：0887-53-4175

入浴時間：11:00～22:00 内風呂とサウナが利用できる（木曜日休み）

入浴料：大人 800 円、小学生以下 300 円

（龍馬パスポートで 100 円引き）

Website: <http://www.ryugaonsen.com/>（日本語のみ）

アクセス：土電バス「龍河洞」行きに乗り「龍河温泉」下車すぐ

雲の上の温泉

梶原町は、清流四万十川の源流域に位置し、四国カルストに抱かれた山間の小さな町です。豊かな緑に囲まれた「雲の上の温泉」は、ドライブの途中にも立ち寄りたくなる源泉かけ流しの温泉です。余分な油分や古い角質を落とし、みずみずしい肌を作り出す泉質であることから「美人の湯」として知られ、さまざまな湯が楽しめます。

・露天浴场 — 眼前群山耸立，春天一片新绿，秋天则是迷人的红叶，冬天的雪景独特，这些美景都能在露天浴场尽情享受。晚上的苍穹星空，美不胜收，更让你对露天浴场流连忘返。温泉之后光滑的皮肤可以让你真切地感受到其独特效果。

・大浴场 — 在宽敞的浴场内，你能从落地窗观赏到外面雄伟的山脉。

・气泡浴 — 浴池里冒出的气泡有按摩的功效，让人流连忘返。

・卧式浴 — 对于消除疲劳有独特功效。一边享受窗外射进来的阳光，一边悠闲的躺在温泉里，这是多么畅快啊！



“云之上温泉”坐落在群山之中
山の中にたたずむ「雲の上の温泉」

除以上所介绍的温泉池以外，还有 kaburi 温泉、utase 温泉、桑拿、冷水浴。

温泉室内还设有很多卖场，卖自助小吃(能吃到如分量十足的炸鸡块饭、炸鲷鱼套餐等)、梶原町土特产。

“云之上酒店”位于“云之上温泉”附近，

该酒店是使用当地木材建造的豪华酒店，曾获得“Good design 奖”，值得大家一看。

云之上温泉

地址：785-0621 高知县高冈郡梶原町太郎川 3799-3

电话：0889-65-1126 传真：0889-65-0606

温泉营业时间：10：00～22：00（周二 17：00～22：00）

票价：成人 500 日元， 儿童 300 日元（使用“龙马护照申请明信片”，蓝色、红色“龙马护照”减 50 日元。黑色“龙马护照”减 100 日元）

网上查询：<http://kumono-ue.jp>（只对应日语）

交通路线：从高知站坐特急 JR 火车到须崎站下（约 40 分钟），转乘公交车（约 70 分钟）。或者自驾车从高知出发（约 1 小时 40 分钟）

・露天風呂 — 目の前には山々がそびえ、春は新緑、秋は紅葉、冬には雪景色を堪能できる解放感あふれる露天風呂です。夜には満天の星空が広がり、一日に何度でも入りたくなります。少しヌルヌルとしたお湯に入ったあとは、お肌がすべすべになります。

・大浴場 — 広々とした内湯で、壁一面の窓からは雄大な山々を眺めることができます。



无限绿色尽收眼底
見渡す限り緑豊かな自然が広がっています

・气泡湯 — 浴槽全体からあふれ出る気泡にはマッサージ効果があり、いつまでも浸かっていたくなります。

・寝湯 — リラクゼーション効果抜群の寝湯。大きな窓から差し込む光を浴びながら、のんびり横になってみてはいかがでしょうか。

上記以外には、かぶり湯、うたせ湯、サウナ、水風呂があります。温泉施設内には、ボリュームたっぷりの唐揚げ定食や鯛フライ定食が食べられるセルフの軽食コーナーや梶原町の特産物やお土産物を販売している売店があります。

グッドデザイン賞を受賞した「雲の上のホテル」が隣接しており、地元産の木材が利用されたおしゃれな建物も必見です。

雲の上の温泉

所在地：〒785-0621 高知県高岡郡梶原町太郎川 3799-3

TEL: 0889-65-1126 FAX: 0889-65-0606

入浴時間：10:00～22:00（火曜日：17:00～22:00）

入浴料：大人 500 円、小人 300 円（龍馬パスポート申請ハガキ、青・赤パスポートで 50 円引き、黒パスポートで 100 円引き）

Website: <http://kumono-ue.jp>（日本語のみ）

アクセス：JR 高知駅から特急で須崎駅まで約 40 分。そこからバスで約 70 分。または、高知市内から車で約 1 時間 40 分。

土佐冬季の食谱

高知县是盛产柚子的产地而闻名。约占全国产量的 4 成。据说在白天和夜间温差很大的山间栽培的柚子，最适合预防感冒。尤其是在寒冷的日子里，泡柚子澡的人也不计其数吧。而且含维生素 C 是柠檬的 3 倍，据说还有美肤的效果。

下面给大家介绍一种简单的柚子茶的做法，喝一杯柚子茶浑身都是暖暖的，不妨大家尝试一下！

柚子茶

材料

份量相同的柚子（除核儿）和冰糖（上白糖）

1. 去掉柚子的蒂部，洗净。
2. 横切分为 2 半，取出核儿。
3. 连续绒毛的柚子皮一起切成细条。
4. 把切好的柚子和冰糖依次放入玻璃罐里。（如没有冰糖，上白糖也可）
5. 冰糖融化即可。量可按个人喜好，最后用白开水冲开搅拌即可食用。

土佐の冬レシピ

高知県は全国シェアの 4 割を占めるユズの産地として知られています。日中と夜間の温度差が大きい山間部で栽培されているユズは風邪の予防に最適と言われ、寒い日にはユズ風呂に入る方も多くいるのではないのでしょうか。また、ユズはビタミン C がレモンの 3 倍以上も含まれており、美肌効果もあると言われています。

簡単なユズ茶の作り方を紹介しますので、これを飲んで温まってください！



ユズ茶

材料

同量のユズ（種を取ったもの）と氷砂糖（上白糖）

1. ユズのへたを取り、洗う。
2. 横半分になり、種を取り除く。
3. 中のワタごと、できるだけ細かく細切りにする。
4. ピンにユズと氷砂糖（なければ上白糖）を交互に入れる。
5. 氷砂糖が溶けたら出来上がり。お好みの量をコップに入れ、お湯を注いでかき混ぜる。

快点拥有自己的“龙马护照”吧！



你有“龙马护照”吗？拥有“龙马护照”你可以在高知县旅游时，在360个地方享受优惠。“龙马护照”是2012年4月份发行，使用期限为两年，分为蓝、红、黑三种，该蓝色“护照”现已发行20000册，受到广大市民们的欢迎。

该“护照”的优惠范围涵盖观光、当地特色体验、美食、道之站、住宿等。只要在申请明信片上收集3个景点的游览纪念图章，然后拿到或寄到JR高知车站的高知观光信息发布馆“土佐平台”，便可获取蓝色“龙马护照”。安芸观光信息中心（安芸市）和幡多观光接待中心（四万十市）只能将办理蓝色“龙马护照”。如果收集到6个景点游览纪念图章将可以获取红色“龙马护照”，收集8个（其中一个必须为宾馆住宿的图章），可以获取最高级别的黑色“龙马护照”。黑色“龙马护照”分为5个等级，每收集12个图章（其中包含2晚宾馆住宿的图章）将进升一个等级，而每进升一个等级，“护照”所享受的优惠将更多，并且将获取抽奖机会，奖品为县内特产、宾馆住宿券等。

让我们拥有自己的“龙马护照”吧，在享受高知美景时获取更多优惠！也让我们有更多机会去发现高知的魅力！凡参加“龙马护照”优惠活动的景点、宾馆、餐厅等入口处均有旗帜标志。

详细信息请查询“龙马护照”官方网站 (<http://www.attaka.or.jp/ryoma-pass/>)。

※以上信息为11月份网站更新内容。

高知观光信息发布馆“土佐平台”

地址：〒780-0056 高知市北本町 2-10-17 高知旅广场

电话：088-879-6400 传真：088-879-0187

营业时间：8：30～18：00（全年无休假）

只用1天时间就能将蓝色“龙马护照”升级为红色“龙马护照”的方法
 “土佐山内家宝物资料馆”入馆→“高知城怀德馆”入馆→“高知县立文学馆”入馆→“黑洛梅市场”餐饮或购物消费500日元以上→“‘龙马传’幕末志士社中”入馆→“土佐平台”500日元以上消费⇒获取6个图章，升级为红色“龙马护照”

「龍馬パスポート」を手に入れよう！

みなさんは、高知県内の約360施設で割引などの特典が受けられる「龍馬パスポート」をお持ちですか？2012年4月に2年間限定で始まったこのパスポートは、青、赤、黒と3種類あり、すでに20,000冊以上の青パスポートが発行されているほどの人気ぶりです。

観光施設、体験プログラム、ご当地グルメ、道の駅、宿泊施設などのパスポート参加施設を利用して、申請ハガキにスタンプを3個集め、JR高知駅前の高知観光情報発信館「とさてらす」に持参または郵送すれば、青パスポートが手に入ります。安芸観光情報センター（安芸市）と幡多観光ビジターセンター（四万十市）では、申請ハガキから青パスポートへの引換のみを行っています。スタンプ6個で

赤パスポートに、さらにスタンプ8個（対象の宿泊施設に1泊することが必須条件）で最上級の黒パスポートにステージアップします。黒パスポートには5段階のランクアップシステムがあり、スタンプを12個（対象の宿泊施設に2泊することが必須条件）集めるごとにランクアップしていきます。ステージアップやランクアップするごとに県産品や県内宿泊券などの賞品が当たるチャンスがあり、施設によっては特典が増えたりします。

龍馬护照的旗帜

龍馬パスポートのほり旗

「龍馬パスポート」を持って、お得に県内観光を楽しんでみてはいかがでしょうか。高知の魅力を見つめたい機会になること間違いなし！パスポート参加施設の入口等には、のほり旗がありますので目印にしてください。より詳しい情報は、「龍馬パスポート」公式ホームページ (<http://www.attaka.or.jp/ryoma-pass/>) でご確認ください。

※上記情報はすべて11月末現在のもとなります。

高知観光情報発信館「とさてらす」

所在地：〒780-0056 高知市北本町 2-10-17 こうち旅広場

TEL: 088-879-6400 FAX: 088-879-0187

営業時間：8:30～18:00（年中無休）

1日で青パスポートから赤パスポートへステージアップできるモデルコース
 「土佐山内家宝物資料館」入館→「高知城懷徳館」入館→「高知県立文学館」入館→「ひろめ市場」500円以上の飲食または物産の購入→『龍馬伝』幕末志士社中入館→「とさてらす」500円以上の物産の購入⇒スタンプが6個集まったので、赤パスポートへステージアップです！！

金婚土佐日記

金婚土佐日記是在高知新闻晚报登载的四格漫画



孙子：快看啊，奶奶！！

孙子：好棒啊，浑身是花的“植物人”！
 奶奶：是“菊花人偶”！

孙子：我也要成为“菊花人偶”！
 奶奶：你在干嘛！！，放着大路不走，你往哪走啊？！！

孙子：哈哈，变身！
 奶奶：你这是什么啊？！！浑身都是苍耳！

高知新聞夕刊掲載

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 自願者・CIR・KIA 職員
 中文校正：劉 森（県庁CIR）
 Tosawave 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：劉 森（県庁CIR）
 tosawave ブログ：<http://tosawave.blogspot.jp/>（カラー写真をご覧ください）