



## 水族馆



桂滨水族馆和足摺海洋馆是高知县有名的2个水族馆。下面就给大家介绍一下。

提起高知的有名人士，要数坂本龙马了。提起龙马的话那就要数桂滨了。处于旅游胜地的桂滨水族馆也就自然而然地受到人们的欢迎。

在桂滨水族馆里，海豚可以说是海洋动物中最具理解能力，也是最聪明的动物，再加上日积月累的训练，在观众的面前活灵活现的表演，一直以来深受人们的钟爱。



除了可以欣赏到海豚的特技表演，还能欣赏到海狮、企鵝、水獭等可爱动物们的精彩表演。

在正馆附近，还放有小龙虾的水槽。旁边有鱼钩，有兴趣的朋友不妨亲身体验一下钓龙虾。但不可以拿回家。

在正馆的中央，有一个乌龟池。在水里的乌龟不比在陆地，它的速度之快，让您不得不对它刮目相看！

路线：从JR高知车站坐开往桂滨的公车，在终点站下车。

足摺海洋馆位于四国的最南端的土佐清水市。受黑潮暖流的影响，海洋馆里饲养着从普通的鱼类到无脊椎动物等200多种，约3000条海洋生物。



在海洋馆的正中央巍然屹立着直径为9米，高度为6米，积水量为380吨的巨大水槽。在这里不但有50多种鱼群，就是身长超过1米的大鱼也能身形舒展地游来游去。气势非凡！

在水槽的不远处还设有个人珊瑚展。2楼也设有珊瑚展览室。有兴趣的朋友不妨观赏一下。

持有海洋馆年护照的朋友，每次活动期间可享受从大水槽上方给海洋生物喂食的优惠待遇。前20名优先。详情请向「足摺海洋馆」咨询。咨询电话：0880-85-0635  
营业时间：8時～18時(4月～8月) 9時～17時(9月～3月)

「足摺海底馆」位于海洋馆的最前端，因它独特的构造，能在近距离观赏到海洋生物，尤其到了旅游旺季人来人往，游客络绎不绝。

<http://a-sea.net/manbow/>

## 植物园

听说喜欢花和植物的人，有喜欢照顾人的天性！您是否也认同这个观点呢？因为花和植物是需要人们经常浇水，施肥和灌溉等精心呵护才能茁壮成长。有心的朋友还会用“对花谈心”的方式来缓解压力。下面给大家介绍一个可以“减压”的好去处！

在高知市五台山上有一个叫牧野植物园的地方。由于地处山顶，所以也是眺望风景的好地方。在这里进行晨练的也不乏其人。您也不妨尝试一下？！



牧野植物园是为了表彰出生于高知县的植物学家——牧野富太郎博士所做的功绩，而建造的。博士的纪念馆大致分为主馆和展览馆。

主馆即是作为研究植物的设施也是文库资料馆。收藏有与植物相关的书籍和博士的亲笔信件等。在展示厅里陈列着介绍博士生涯的书籍，每年还会举行3、4次不同主题的植物画展。有兴趣的朋友一定不要错过！



春天的植物园，鸟语花香，万物更新。园内有各式各样的小卖店、餐馆。给游客带来了很大的方便。

站在用较宽的木板搭的“凉台”上，四周全是绿色植物，让人情不自禁地心情舒畅，有一种想要深呼吸的感觉。而且在植物园里，新建的温室也开始对外开放，即使是严寒季节，也能在这里享受大自然给我们带来的美好时光。无论是恋人约会，还是一个人散步，我想都能在这里度过充实的一天。

牧野植物园除了有供人们欣赏植物外，还定期举办各种活动。比如举办「进一步了解花和植物」的学习班、与植物园员工一起漫步在植物花园中，边听讲解边进行绘画、以及为孩子们提供的体验大自然等活动。

2012年3月3号到6月10号，为纪念牧野富太郎博士诞辰150周年，在展示馆大厅里免费举行大型的纪念活动，有兴趣的朋友可以自由参加。



# 水

# 族

# 館

高知には2つの有名な水族館があります。1つは桂浜水族館、もう1つは足摺海洋館です。ここではこの2つの水族館について紹介します。

高知県の偉人といえば坂本龍馬。龍馬といえば桂浜。観光地にある桂浜水族館は大人気です。その中で最も人気のあるスポットをご紹介します。

**桂**浜水族館で一番人気のイルカは賢く理解力抜群の海洋動物です。日々の練習を積み重ねて身につけた芸を観客の前で披露するのが得意です。

イルカの他にもアシカやペンギン、カワウソなどの可愛い動物を見ることができます。



本館手前の水槽にザリガニがいます。水槽の横に置いてある釣り竿でザリガニ釣りの体験をしてみませんか？ 持ち帰ることはできませんが、貴重な体験ができると思います。奥へ進むと、本館の中央に亀のプールがあります。亀が水中でスイスイ泳ぐ速さにびっくり！ 普段あまり見られない光景なので大人でも興奮するかもしれません。

桂浜水族館へのアクセス / JR高知駅から高知県交通バス桂浜行、終点「桂浜」下車。

**足**摺海洋館は四国の最南端土佐清水市にあります。黒潮が迫る沿岸海域で泳ぐ魚類から無脊椎動物まで、海の生物が200種、約3000匹を飼育しています。

海洋館の中央には、直径9m、深さ6m、水量380tの巨大水槽がそびえ立っています。体長1mを越す大きな魚をはじめ、群遊する



小魚たち等約50種類の魚が泳いでいます。周囲と2階に配置された展示室で小さく美しいサンゴ礁生物たちが展示されているのも魅力を感じると思います。

年間パスポート購入者はイベントがある際、普段飼育者しか上がれない大水槽の上部からエサやり体験ができるという特典があります(先着20名程度)。詳しい情報は足摺海洋館にお問い合わせください。  
電話：0880-85-0635  
開館時間：8時～18時(4月～8月) 9時～17時(9月～3月)  
(入場券の発売は閉館の30分前まで)



※海洋館の先にある海中展望塔「足摺海底館」も大人気です。自然に恵まれた美しい景色を楽しむことができます。 <http://a-sea-net/manbow/>

# 植

# 物

# 園

植物が好きな人は世話好きな人が多いでしょう？！水をあげたり肥料を補充したり、話かけたりする人もいます。そんな草花が好きな方にぴったりの場所をご紹介します。

高知県立牧野植物園は高知市五台山にあります。五台山の展望台からの眺めも素晴らしいです。高知市内方向へ下ってウォーキングするのも悪くないでしょう。

牧野植物園は高知県出身の植物学者、牧野富太郎博士の業績を顕彰する施設として1958年に創立されました。牧野富太郎博士記念館は本館と展示館の2つの建物を設けてあります。

本館には植物の研究施設、また植物関係の図書や収めた図書室や博士が収集した蔵書や直筆の原稿を収蔵した牧野文庫があります。展示室には博士の生涯を伝える常設の展示室や植物画廊、年3、4回テーマを変えて展示される企画展示室があります。博士のファンの方はぜひ足を運んでみては？！春になると、牧野植物園では桜や様々な花が咲き乱れます。

また、ミュージアムショップやガーデンショップも大人気です。

ウッドデッキが広々としており、植物の種類も多く、見たえがあるとあります。また新たに温室がオープンしたため、冬の寒い時期でも楽しめます。緑と美しい花に囲まれ、多くの方が幸せな気分になれる植物園です。恋人や友達、もちろん一人でも充実した一日を過ごす事ができるでしょう。

また色々な植物教室も行われています。植物や花の教室、園内を歩きながら植物園職員と一緒に草花を描く教室や子供自然体験教室等があります。

牧野富太郎博士の生誕150年を記念し、本館または展示館の階段広場でイベントが開催されます。興味がある方はどうぞ参加してみたいかがでしょうか。3月3日(土)から6月10日(日)まで開催され、参加費は無料です。





# 動物園



動物和人一样，有各自的喜，怒，哀，乐。高知县的野市动物园本着以人与动物都能健康生活的信念，为动物们提供了最贴近它们的野生生活环境。所以游客能在很近的距离内观察动物们的生活起居。

野市动物公园里，饲养了约1500头，100多种动物。还不定期举行人和动物的互动活动。比如，喂胡萝卜给马吃，骑马溜圈等，如果运气好的话，还能亲眼观赏到水獭，大猩猩和长颈鹿等动物进餐的样子。尤其是长颈鹿进食时，还有饲养员亲自解说，内容非常有趣。欲知详情，请直接向野市动物公园咨询。

园内还有很大的广场。可供人们休息。在假日的时候，会经常看到大人领着孩子，一家人围坐在一起，吃着便当笑声连连的景象。

人气很旺的动物有斑马，袋鼠，小熊猫等，动物园为它们提供了广阔的自由活动空间，分别在不同的地方。不妨找找看？！

路线 / 高知汽车道南国IC

地址 / 高知县香南市野市町大谷738 电话 / 0887-56-3500

营业时间 / 上午9点30分 ~ 下午5点 (下午4点以后禁止入园)

入园费 / 450日元 (18岁以上)，20名以上团体者为360日元

休息日 / 每周星期一 (节假日时为第二天)、年初年末 (12/29 ~ 1/1)



# 動物園



のいち動物公園は「人も動物もいきいきと」を合言葉に、動物のせいで近い環境を再現しています。そのため、人と動物を遮る柵がほとんどなく、間近に動物を見ることができます。

約100種類、1500匹ほどの動物が飼育されており、ふれあいタイムでは馬にニンジンあげたり、乗馬体験ができます。また、お食事タイムではカワウソ、チンパンジーやキリンがおいしいそうに食事するところを見ることができます。(体験イベントの詳細については動物公園に直接お問い合わせください。)

園内には大きなピクニック広場がありますので、手作りのお弁当を持って行ってはいかがでしょうか。広い園内はいくつかのエリアに分かれており、人気のシマウマやカンガルー、レッサーパンダなどがのんびりと過ごしています。

交通案内 / 高知自動車道 南国ICより車で20分

住所 / 香南市野市町大谷738

電話 / 0887-56-3500

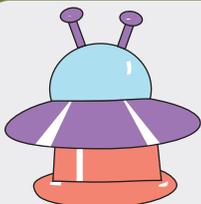
開園時間 / 午前9時30分 ~ 午後5時 (入園は午後4時まで)

入園料 / 大人 / 450円 \* 18歳未満・高校生以下無料

団体20名以上 / 360円 (2割引)

休園日 / 毎週月曜 (祝日の場合はその翌日)

年末年始 (12/29 ~ 1/1)



香美市立柳瀬嵩纪念馆

# 面包超人 美术馆

(作: 高橋 愛)

(Anpanman Museum)

日本著名漫画故事的主人公“面包超人 (Anpanman)”的原作者柳瀬嵩，生于高知县香美市 (以前的香北市)，人们为了怀念他，在他的故乡建立了“面包超人”美术馆和纪念馆。

馆内展出以“面包超人”和他的伙伴们的插图原画为主，还有很多与“面包超人”有关的收藏品等，非常有趣。让观赏者有一种身临其境的感觉。

其中以“面包超人”为原型而做的绘画作品，生动有趣，并具有很高的艺术性，所以平日也不乏带小孩一起来观赏的游客。

“面包超人”美术馆是展示高知县的艺术空间的代表作之一。有很多特地从县外带家人来观赏的游客。室外还能看到摆有“面包超人”和“细菌小人”等的纪念公园。孩子们可在此尽情玩耍。

营业时间: 上午9点30分 ~ 下午5点 (入馆截止到4点30分)

休息日: 每周二 (逢假日则第二天休息) (但以下期间无休 (3/25-4/6, 4/29-5/5, 7/20-8/31, 12/24-17/7))

门票: 成人票...700日元

中·高中生票...500日元

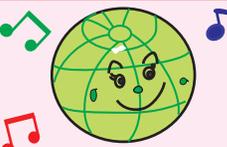
儿童 (3岁以上、小学生)...300日元

交通: 从高知市内开车约45分。搭乘电车和公共汽车 (JR土赞线) 土佐山田站下车，换乘JR公共汽车大柁线，在“面包超人美术馆前”站下车约25分。



香美市立やなせたかし纪念馆

# アンパンマンミュージアム



(作: 高橋 愛)

アンパンマンミュージアムは日本を代表する漫画のキャラクター「アンパンマン」の生みの親であるやなせたかしさんが香美市 (旧香北町) 出身であることから誕生した美術館です。

アンパンマンのキャラクターたちの原画をはじめ、様々なアンパンマンに関するコレクションを展示しており、アンパンマンの楽しい世界を体験出来ます。特にアンパンマンのキャラクターをモチーフにしたイラスト作品は芸術性も高く、大人でも鑑賞して楽しめる作品も多いため、親子揃って過ごせる美術館でしょう。

県外からも多くの家族連れが訪れ、高知県を代表するアート空間の一つになっており、アンパンマンやバイキンマンのオブジェが飾られている記念公園も併設されています。

開館時間: 午前9時30分 ~ 午後5時 (最終入場4時30分)

休館日: 毎週火曜日 (火曜日が祝日の場合は、その翌日)

※但し (3/25 - 4/6, 4/29 - 5/5, 7/20 - 8/31, 12/24 - 1/7) 無休期間です。

入場料: 大人 / 700円、中・高校生 / 500円、小人 (3歳以上) / 300円

交通案内: 高知市中心部より車で約45分。

JR土赞線 土佐山田駅下車 JRバス大柁線「アンパンマンミュージアム前」バス停まで

みなさん、キャンプをしたことはありますか？キャンプとは古くは人里離れた場所を旅する際に野宿の手段として行われていたものですが、現在では大自然の中でゆったりと過ごすことが目的となっているようです。近年キャンプ場として整備された場所も多く、キャンプ用具の貸し出しもあるので、キャンプ未経験者でもほぼ問題なく利用できるのではないのでしょうか。高知県にも多くのキャンプ場があるのをご存知ですか？ここではその中から1ヶ所をご紹介します。

**清流** 四万十川のほとりに位置し、大自然に囲まれた「四万十カヌーとキャンプの里 かわらっこ」にはトイレやシャワー室を完備したコミュニティセンターが設けられています。豊富なキャンプグッズもレンタルできます。緩やかな流れの四万十川では初心者でも気軽にカヌー体験ができ、川遊びや川舟に乗って川エビ漁も楽しめますよ。美しい四万十川をぜひ満喫してみてください！

場所：四万十市田出ノ川24 電話：0880-31-8400  
ホームページ：<http://www.kawarakko.com/index.html>

★ 您经历过野营生活吗？在很早以前，野营是指远离村庄，在外住宿。现在人们多以为为了体验大自然，和缓解平日的压力来进行的野营活动。

★ 最近能进行野营活动的场所越来越多，还有很多地方为客人提供野营用具，所以即使是第一次来野营的朋友，也能毫无后顾之忧，轻松地开始体验野营生活。在高知县有很多野营地，您知道吗？



★ 在号称「四国清流」的四万十川附近，有「四万十独木舟和野营王国」之称的野营地，被一望无际的绿色所包围，有种回归大自然的感觉。这里有厕所和冲凉等完备设施。还备有丰富的野营用具，供游客使用。 <http://www.kawarakko.com/index.html>

★ 由于四万十川的水流缓慢，即使是没有经验的人也可放心地在河边玩耍，坐上小船打捞河虾以及亲身体验独木舟。

★ 在这里一定能找到属于您的快乐！

★ 地址：高知县四万十市田出之川 24

★ 咨询电话：0880-31-8400



## 外国籍居民的住民基本台帳制度开始实施！

[http://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/jichi\\_gyousei/c-gyousei/zairyu.html](http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html)

根据修改部分住民基本台帳法的法律，对外国籍居民也可以作成住民票。随之可达到提高每位外国籍居民的方便性，以及市町村等行政的合理化。该法律从2012年（平成24年）7月9日开始实施。同时外国人登录法也会废止。

外国籍居民的方便性得到如此的提高



- ①可发行记载有日本人和外国人所组家庭全体成员的证明书（住民票副本）。
- ②申报变更住址时，国民健康保险的住址也会随之自动变更，同以前相比申报得到简单化。

③有关在留资格以及有效期限的变更，以前要向地方入国管理局和市町村两方提交的申报只要向地方入国管理局提交即可。

## 外国人住民の住民基本台帳制度がスタートします！

[http://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/jichi\\_gyousei/c-gyousei/zairyu.html](http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html)

住民基本台帳法の一部を改正する法律により、外国人住民にも住民票が作成されることになりました。

これにより、外国人住民の方々の利便性の向上や市町村などの行政の合理化を図ることができるようになります。この法律が施行されるのは、2012年（平成24年）7月9日です。同時に、外国人登録法は廃止になります。



①日本人と外国人とで構成される世帯の全員が記載された証明書（住民票の写しなど）が、発行可能になります。

②住所変更の届出により、同時に国民健康保険などの届出があったとみなされ、従来に比べて届出の簡素化が図られます。

③在留資格や在留期間の変更について、従来、地方入国管理局と市町村の両方に必要だった届出が地方入国管理局のみへの届出で済みます。

## 预防南海地震の対策「非常时用品和储备物」

<http://www.kochi-kia.or.jp>

当发生南海地震时，为了能尽快避难，所持物品仅限贵重物品和地震后数小时能维持生命的必需品。特别是居住在发出海啸警报区域的居民，一定要预先确认好逃离海啸的途径。预测南海地震发生后很有可能不能马上得到救援，也有可能房屋被海啸吞没不能回家，要在避难所度过。所以最少要准备3天的生活必需品。

「非常时用品和储备物」的详情请在本协会的网页上查询，请随时做好避难的准备。

## 南海地震対策「非常持ち出し品と備蓄品」

<http://www.kochi-kia.or.jp>

南海地震が発生した時、すぐに避難することができるようにするため、持ち物は貴重品と地震後数時間生きるのに必要なものに抑えてください。特に津波浸水予想地域に住んでいる人は津波から逃げることを最優先に考えてください。

南海地震が発生した後、しばらく助けが来ないかもしれませんし、津波に浸かった家に帰れないかもしれません。少なくとも3日分の備蓄品を避難する所また避難所に備えてください。

非常持ち出し品と備蓄品のリストは下記の当協会のHPIに載っていますので、確認の上、持っていないものは買うなどして用意してください。

## 健康使者

高知从2月份左右开始，杉树之类的花粉就开始漫天飞舞。近一两年的花粉量呈上升趋势。据统计，日本人每两个人里就有一个人是花粉症的预备军。尽量做到不吸入花粉、锻炼身体来提高体内排毒功能等等，预防来势凶猛的花粉感染。

不知道大家听没听说过“双尾菌”（肠内细菌之一）？“双尾菌”占人体肠内必需的“善玉菌”（提高人体免疫力功能的有益细菌）的99.9%。它会自动调节人体肠内的环境，利于排便，还能调节身体的免疫功能。遗憾的是，双尾菌随着年龄的增长不断减少。

很多商家着眼开发含有“双尾菌”的食品。现在有几家著名的乳酸厂商开发研制的乳酸菌已投放市场。对花粉过敏、担心胆固醇较高，以及便秘的朋友不妨一试。

## 季節に負けないお手入れを！

2月頃から杉の花粉が飛び始めます。今、日本人の二人に一人が花粉症予備軍と言われています。花粉症対策としては花粉を体内に入れない事、アレルギーに負けない体質作り、体内の排出機能高めをします。

“ビフィズス菌”をご存知ですか？腸内の善玉菌99.9%以上を占めるのはビフィズス菌です。ビフィズス菌を取ることで腸内環境を整え、免疫バランスが調節され、アレルギー予防に対する効果が高まります。残念ながら、年齢とともに減少していきますが、現在乳酸飲料メーカーから“ビフィズス菌”入りのヨーグルトも販売されています。

花粉症やアレルギーの方や肌荒れが気になる方、コレステロール値の高い方、特に便秘の方におすすめです。さあ、悪玉菌を追い出そう！