



An Information Magazine for the International Community in Kochi

在住外国人のための生活情報冊子「Tosa Wave」43号（2011年9月発行）発行：公益財団法人高知県国際交流協会

What do you think of when you hear “geopark?” *Geo* comes from Greek meaning earth or land, and of course *park* is a large public area. However, “geopark” does not simply mean a geological park, but includes the people, culture, and even industries that revolve around and work closely with the land formation and ecosystem of that area. And lucky us, we have one of these geoparks right here in Kochi!

Muroto Geopark

むろと 室戸ジオパーク

that highlights the allures of Muroto Geopark, as well as an impressive display about whales on the same floor. Fresh vegetables and other local products, as well as dishes using local ingredients can be found at the market.

6. **Gyodo-Kuromi Beach** – layers of earth created by a combination of sand and mud can be seen.

7. **Sakiyama Plateau** – home to Kongochoji Temple (#26 in the



A panoramic view of the Muroto Cape (むろとみさきぜんけい 室戸岬全景)

All of Muroto City, located on the eastern tip of Kochi Prefecture, makes up Muroto Geopark. This Muroto Geopark has been recognized as one of Japan’s national geoparks, and came under review in July for the chance to become a global geopark. We visited Muroto Geopark to speak to some people about their endeavors.

Before that however, this article begs the question, “What exactly is Muroto Geopark?” A common misunderstanding is that the geopark is just about the Muroto Cape. In actuality, the Muroto Geopark is a place where nature, biology, food and people’s daily life coexist. There are currently twenty-two geosites where one can not only observe the unique land formations and structures, but enjoy cultural experiences as well. The twenty-

two geosites are:

1. **Hane Cape** – the coast of this cape used to be under the ocean a long time ago. The unique formations of layers in the earth can be seen.
2. **Nobori sou (Nobori Formation)** – a spot that used to be undersea three to four million years ago where a variety of fossils can be found.
3. **Hazeyama-Nishiyama Plateau** – this landscape formed by steps of plateaus is rich in agriculture such as sweet potato and loquats. You can experience hands-on farming here.
4. **Kiragawa Town** – walk the streets of this town known for its wood charcoal during the Edo period and learn about history while experiencing charcoal making.
5. **Kira Messe Muroto** – a must-see for first-timers! There is a Visitor Center

88-temple pilgrimage) and the Muroto Youth Outdoor Learning Center where a number of activities such as grass skiing and riding funny-shaped bicycles can be experienced.

8. **Narashi-Moto Beach** – this beach is famous for sea turtles coming ashore to lay eggs. Fossils of whales can be found here as well.

9. **Whale Culture** – at Ukitsu Chusonji Temple, spiritual tablets made in offering to whales reflect the appreciation of the Japanese people towards them as they were an important source of food.

10. **Murotsu Port** – it is said that the sea level in the port looks much lower here compared to how it does at other ports. You have to see it with your own eyes! Shinshouji Temple is located here to pray for safety at sea and for a good

みなさん、ジオパークって聞くと何を想像しますか？ジオパークのジオとは、ギリシャ語のGEOで地球、大地という意味で、PARKは公園という意味があります。しかし、ただの地質の公園というわけではなく、地形や生態、そしてそれに関わって生活している人々や、文化、産業までもが含まれています。そんなジオパークを高知県で見ることができるのです！それは室戸ジオパークといって、高知県東部に位置している室戸市全域になります。今回、その室戸ジオパークを探訪しながら、9月の世界ジオパーク認定に向けてがんばってこられた方々にお話を伺って来ました。

まず初めに室戸ジオパークとは一体何でしょう？よく誤解をされているのが、ただの室戸岬のことだと思われている方が多いということです。実際には、室戸ジオパークは、自然、生態、人々の暮らし、食文化などが共存している場所です。現在、室戸ジオパーク内には、22のジオサイトがあり、地質や地形の観察だけでなく、文化の体験ができる場所がたくさんありますのでご紹介します。

1. 羽根岬……海岸は大昔海底にあった。めずらしい地層が見られる。
2. 登層……3-400万年前に海底にあった場所で、色んな化石が採れる。
3. 朽山-西山台地……段丘地形で、さつま芋、ビワなどの農業体験ができる。
4. 吉良川まちなみ……江戸時代に栄えた木炭の町を歩くことができる。歴史を学びながら、炭焼き体験もできる。



Kirigawa Town (吉良川まちなみ)

5. キラメッセ室戸……ジオパークに初めて来た方は、まずここ！室戸ジオパークの魅力を伝えるビジターセンターや、迫力ある鯨の展示物も同じフロアーにあり！あと、直販店キラメッセ・楽市では、新鮮な野菜など買求めることができ、室戸の食材を使った料理を堪能することができる。
6. 行当-黒耳海岸……砂や泥によって堆積した地層が見られる。
7. 崎山台地……崎山大地には、26番札所・金剛頂寺だけではなく室戸青少年自然の家があり、グラススキー、おもしろ自転車など体験がいっぱい！
8. 奈良師-元海岸……この浜は、ウミガメが産卵のために上陸することで有名！しかも鯨の化石も浜で見つけることができる。
9. 鯨文化……日本人の食文化の一つでもある鯨の位牌が浮津中尊寺にあり、日本人の鯨に対する感謝の気持ちが表れている。
10. 室津港……この港は、他の港と比べると海面が低く見えるということ。実際に行って自分の目で確かめてみては？海の安全と大漁を祈願する津照寺がある。
11. 菜生-坂本海岸……海岸沿いには、真っ赤なハイビスカスロードが続いている。サイクリングに最適！

12. ところむ……ところむの中にあるドルフィンセンターではイルカと触れ合うことができる。海の駅ところむでは、炭焼きのタタキ作りも体験できる！



Dolphins at the Dolphin Center (ドルフィンセンターのイルカ)

13. 室戸岬……室戸ジオパークの一番の見所が詰まっているサイト。地震によって陸になった海岸や、マグマの痕跡、修行の身であった僧侶の空海が悟りを開いた神聖な場所などがある。



Muroto Cape (室戸岬)

14. 遍路道……四国88カ所有名な寺が室戸にある。巡礼者（お遍路さん）はこの寺を回りながら、遍路道にある室戸ならではの植物に出会える。
15. 海洋深層水……海洋深層水を100%使ったプールのディープシーワールドや、なぜ室戸で深層水が取れるかなどを知ることができる施設がある。関連商品などを購入することもできる。
16. スカイライン……室戸岬の東西の地形の違いを見ることができる。展望台では、室戸と海が一望でき絶景！
17. 四十寺山……桜の名所のひとつ。山道では、山菜などの植物が観察できるので登山に最適。
18. 日沖-丸山海岸……海底火山活動によって出来た岩などを見ることが出来る。おもしろい形の岩もあるので見つけてみては？
19. 佐喜浜……佐喜浜八幡宮という神社があり、「佐喜浜にわか」という伝統芸能である芝居劇が毎年10月第2日曜日に行われる。
20. 段ノ谷山……樹齢2,000年を超える、大きな天然杉が見られる。
21. 加奈木のつえ……1946年に起こった南海地震で崩壊した跡地。
22. 夫婦岩サイト……夫婦のように寄り添って立っている岩がある。特徴のある岩なので是非見てほしい。

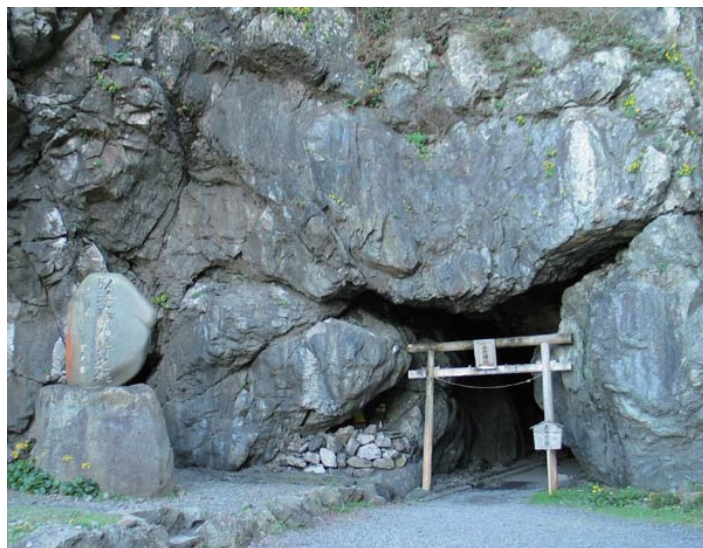
catch.

11. **Nabae-Sakamoto Beach** – a coast great for cycling lined with bright red hibiscus.
12. **Toromu** – you can swim with the dolphins at the Dolphin Center, or sear some katsuo-no-tataki (seared bonito) for yourself at roadside station “Toromu” located here.
13. **Muroto Cape** – the site packed with the best must-see spots including coasts that became land after earthquakes, traces of magma, and the location where Buddhist monk Kukai achieved enlightenment.
14. **Henro Walking Path** – temples in Muroto, famous for being a part of the 88-temple pilgrimage, are connected by a path that the henro, or pilgrims, take. Regionally unique flora can be found along this path.
15. **Deep Sea Water** – there is Deep Sea World, known for its pool filled entirely with deep sea water, and an establishment explaining why deep sea water is available in Muroto. Related merchandise can also be found here.
16. **Muroto Skyline** – it is possible to see both the eastern and western coasts of Muroto Cape here, each with remarkably different landscapes. The magnificent view from the observation deck overlooks the city and sea.
17. **Mt. Shijuji** – a famous spot for cherry blossom viewing. Wild vegetables grow along the mountain paths, making it a fun place for hiking.
18. **Hioki-Maruyama Beach** – boulders formed by underwater volcanic activity take on many shapes and forms. See if you can find some interesting ones!
19. **Sakihama Town** – located here is a shrine called Sakihama Hachimangu where “Sakihama Niwaka,” a traditional theatrical play, is performed every year on the second Sunday of October.
20. **Mt. Dannotani** – an immense, two-thousand year-old Japanese cedar tree stands here.
21. **Kanagi Landslide** – the caved-in landscape after the 1946 Nankai earthquake remains.
22. **Meoto Rock** (Married Couple Rock) – large rock formations stand seemingly leaning toward each other like a couple in love. These distinctive rocks are a sight to see.

There are still many other locations beyond these to see, so the Muroto Geopark is worth more than one visit. It is highly recommended to tour the area with one of the Geopark’s knowledgeable guides who have gone through extensive study as well as trial-and-error to provide excellent catered tours for visitors. What makes this geopark different from just another tourist attraction is the ability of the guides to interweave seemingly disparate aspects into a singular story. A tour with a Muroto Geopark guide is not about being taken to interesting locations and learning some trivia, but about using your five senses to see, hear, taste, smell and feel the interconnection of land, biology, people, food and history. Don’t worry, there are English-speaking guides too! (Chinese is also offered on an irregular basis.)

One thing the Muroto Geopark Promotion Committee is taking particular consideration in is to make the English and Japanese on all informational pamphlets and signs easy enough to understand for young children and the elderly. The reason behind this is to give the image that Muroto Geopark is accessible and not scientific or difficult to understand. English is currently the only foreign language on signs, but the committee members are aspiring to include many other languages so that more foreign visitors can enjoy the geopark experience.

For Muroto Geopark enthusiasts—of which the numbers are growing—there is a new certification program to earn the title of “Geopark Master.” The course consists of eleven 120-minute classes and a final exam; if you pass, you are given a badge and certificate of completion. It may sound laborious, but the classes are not just straight lectures as much time is devoted to opinion exchanges and discussion, and there are many hands-on experiments as well. The instructors work hard planning each class to make it a fun learning experience. They hope that more



Mikurodo – cave where Buddhist monk Kukai achieved enlightenment

御厨人窟（空海が悟りを開いた洞窟） © Muroto Geopark Committee

ここでは、紹介しきれないほどのサイトが他にも沢山あります。室戸ジオパークは何回でも行く価値があります。一番のお勧めは、ガイド付きで、室戸ジオパークをどっぷり堪能することです。室戸ジオパークのガイドのすごいところは、養成講座で勉強し、試行錯誤し、単純に案内するだけではなく、見る、聞く、味わう、触れる、嗅ぐ、すべての人間の五感で感じさせてくれ、そして、人と自然、食べ物、歴史のつながりを1つのストーリーで、お客さんに伝えるよう工夫しているところです。しかし、外国人のお客さんに対応できるガイドがいるのか？その点もご心配なく！英語で対応できるガイドさんがいます（中国語も応相談）。

そして一番こだわっているところは、サイトでの案内板が、小さい子供からお年寄りの方まで分かるやさしい日本語と英語で表記されているところです。その第一の理由としては、室戸ジオパークが決して学者的な難しいイメージをつけないためなのだそうです。現在は、外国語は英語のみですが、今後はたくさんの外国人の方に来て頂くために色々な言語にも対応できるようにと室戸ジオパーク推進協議会の方は意気込んでいます。

また、みなさんは、ジオパークマスターという資格が取得できるというところをご存じでしょうか？ジオパークマスターは、120分の講習を11回受ける必要があり、そして最後に試験に受ければ、バッジと修了証がもらえ、あなたもジオパークマスターの一員になれます。そんなの難しいんじゃないの？と言われるかもしれませんが、講習はただ座って聞くだけのものではなく、クラスの人と意見交換するディスカッションや、実際に体験してみるクラスもあります。お話によると、講師の方たちも、毎回の講習を学んで楽しいものにしてと大変苦労されたようです。是非みなさんにジオパークマスターを取得して頂いて、室戸にほこりを持ってたくさんの方に良さを伝えてほしいということばも頂きました。

以上何力所か写真も取り込みつつ簡単にご紹介させていただきましたが、とにかく実際に足を運んでご自分の目で見て、触れて、この自然のもつ歴史の素晴らしさや、それをとりまく文化などあらゆるものを体験してみてください。きっと行って良かったと満足して頂けるのではないのでしょうか。最後になりましたが、「7月に行われた世界ジオパーク認定の審査には、ジオパーク関係者だけでなく、地域のみなさんも一体となり力を注ぎました。9月の認定合否に関係なく、このすばらしい室戸ジオパークを保護し続け、多くのひと々に室戸のことを知ってもらい、さらにはこれからの未来を担って行く子どもたちにまで

people will take on the challenge of becoming a Geopark Master, and with pride in Muroto, spread the value of it.

So there you have it: the Muroto Geopark in some words and photographs which, of course, is nothing compared to the real thing. You will have to go and see and feel for yourself the wonderful history of the nature there and experience the culture surrounding it. You will not be disappointed! The Muroto Geopark Promotion Committee members passionately stated, "The staff of Muroto Geopark, together with the community, have worked hard towards the evaluation by the Global Geoparks Network this past July. Despite whether or not we are chosen to be a global geopark, however, we will continue protecting the magnificent Muroto Geopark while expanding our efforts in having more people learn about it. It is the mission of us staff members to pass on to the future generations the fascinating world of Muroto Geopark." We are happy to announce that Muroto Geopark was designated as a global geopark on September 18, 2011. There is something for everybody there. Go and find your favorite site!

— * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * —

Preparing for the Nankai Earthquake ② Strengthen your home (improve earthquake resistance), brace and rethink the layout of your furniture

About 80% of deaths and injuries in the Hanshin Awaji Earthquake, which occurred in 1995 and left 6,437 dead or missing and 43,792 injured, resulted from falling furniture or the collapse of buildings. Bracing furniture and strengthening homes can avoid much of the damage caused by tremors.

It is important that you check the earthquake resistance of your residence to see if it is strong enough against a large earthquake. Earthquake Resistance Testing is available at 3,000 yen for wooden homes of traditional Japanese design constructed before May 31, 1981. Please ask your local government office for more information.

It is also necessary to brace furniture by using fasteners. For those who rent, please get permission from your landlord first. If you want to know how to brace furniture securely, see the following KIA English website.

→ <http://www.kochi-kia.or.jp/earthquake/english/?ss=008>

Don't place furniture in bedrooms or near exits to prevent it from pinning you or shutting escape routes. Moreover, attach shatter-proof film to glass to prevent injury from broken glass.

Lifestyle Information ② - Doctor Shift System During Holidays/Nighttime

What will you do when you have a sudden illness during the holidays or nighttime? It is possible in Japan to dial 119 to get an ambulance to take you to a hospital free of charge, but when your situation is not so urgent or grave and you don't need an ambulance, you can use a system which offers information about hospitals available on holidays and at night. The system is called "Doctor Shift System During Holidays/Nighttime" (kyujitsu yakan touban-i seido). The system differs in each municipality, so you are advised to check the information of the system by asking your local government in advance when you are in good health.

In Kochi City, for example, "Kochi City Holidays/Nighttime Emergency Center" (Kochi-shi kyujitsu yakan kyukan center) and "Kochi City Weekday/Nighttime Children's Emergency Center" (Kochi-shi heijitsu yakan shoni kyukan center) operates in the "General Relief Center" (Sogo anshin center). Both centers provide medical care to urgent patients during the following hours (current as of Sep. 2011):

Kochi City Holidays/Nighttime Emergency Center
Open: Sundays, holidays and Dec. 31 through Jan. 3

伝えていくことが私達スタッフの大切な役割です。」という貴重なメッセージを室戸ジオパーク推進協議会のスタッフの方より頂きました。9月18日に世界ジオパークに認定されました。室戸ジオパークは、家族、恋人、お友達、誰もが楽しめます。みなさん、自分の好きなサイトコースを見つけてみてはどうでしょうか？

— * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * —

シリーズ・南海地震対策② 「家を丈夫にする（耐震補強）、家具の固定、配置を工夫する」

1995年に発生した阪神淡路大震災（死者・行方不明者6,437名、負傷者43,792名）では、死亡やケガの原因の約8割が家具などの転倒・落下や家屋の倒壊によるものでした。つまり、家具の固定と家屋の耐震補強をすることで、揺れによる被害をほとんどなくすることが出来ます。

ご自宅が地震に強いかどうかを知るために耐震チェックをしてください。1981年5月31日以前に着工された伝統木造家屋に対しては3,000円で耐震診断を受けられます。詳しくは各市町村にお尋ねください。

家具は耐震金具を使用して固定してください。賃貸住宅にお住まいの方は、所有者に了解をもらって行ってください。家具の固定の具体的な方法はKIAのHPに掲載していますのでご覧ください。

→ <http://www.kochi-kia.or.jp/earthquake/english/?ss=008>

家具によって身動きが取れなくなったり、避難経路をふさがれないように、寝室や出入口付近に家具は置かないようにしてください。また、飛び散ったガラスでケガをしないように飛散防止フィルムを貼ってください。

生活情報② - 休日/夜間当番医 -

休日または夜間に急病になったとき、あなたはどうしますか？日本では救急車はタダで利用できますので「119」に電話をして病院に連れて行ってもらうことも可能です。しかし、救急車を呼ぶほどの緊急性・重大性がない場合に、休日または夜間に診療してくれる病院を紹介する制度があり、これを休日/夜間当番医制度と呼んでいます。各自治体で制度が異なりますので、元気なときに各市町村に

問い合わせ、あらかじめ確認をしてください。
高知市の場合、
「高知市休日/夜間急患センター」と「高知市休日/夜間小児急患センター」が「総合あんしんセンター」(住所:高知市丸ノ内1-7-45、電話:088-875-5719)内に設けられ、それぞれ以下の体制で急病患者を診療しています。(2011年9月現在)

きんこん 土佐日記

村岡マサヒロ (Masahiro Muraoka)



Kinkon Tosanikki

A series of four-panel comics called Kinkon Tosanikki appears in the evening edition of the local Kochi Shimbun newspaper.

Woman: I sewed together some old clothes to make this: a handmade Eco-bag.

Woman: This shop let me display them and they're selling quite well!

Grandma: It must be the eco-friendly trend.

Grandma: Me too! I'll cut up Grandpa's old underwear and...

Grandma: Ta-da! A handmade mask. Boy, will this sell.

Grandpa: No it won't!!

Hours and specialty: 9am – 12am (mostly internal medicine), 1pm – 5pm (mostly pediatrics), 6pm – 10pm (pediatrics)

*Otorhinolaryngology (ear, nose and throat doctor) is set up only on Sunday mornings.

Kochi City Weekdays/Nighttime Children's Emergency Center

Open: Monday through Saturday (except holidays and Dec. 31 through Jan. 3)

Hours: 8pm – 11pm (except Saturdays, 11pm – 8am the following day)

Where: 1-7-45 Marunouchi, Kochi City

TEL: 088-875-5719

Expat Column No.16 – Thank you Kochi for changing me into a tomato lover!

BY Michelle Wigianto, Marunouchi High School ex-ALT from USA

It's only been about a week since I've left Kochi but I already miss it. Seeing Ryoma everywhere, the sound of the tram and trains, even the hint of fish odor in the air were a part of my life for the last three years I lived in



Kochi City. In that time I learned so much, not just about living abroad or living by myself but about who I am as a person and I discovered that I like tomatoes.

I was never a very big tomato fan before I moved to Kochi. They are hard to cut. The texture is weird; wet, mushy, crispy? The taste is unpredictable, ranging from tart to sour to bland to the occasional sweet tang. But in Kochi all of these complaints are rendered moot because in Kochi the tomatoes that grow there are what nature intended tomatoes to taste like. Wonderfully crisp skin and soft, fleshy, juicy meat that truly straddles the fruit/vegetable line in regards to taste. With a good Tosa knife they are a breeze to cut and they come in a variety of shapes and sizes for your eating pleasure.

As much as I love tomatoes though I would be remiss in not mentioning the abundance of other amazing produce in Kochi waiting to be discovered and eaten at Kochi's famous Sunday Market! I was never much of a cook or foodie; if it didn't come with instructions I wouldn't know how to prepare it, but living in Kochi with such easy access to locally grown and tasty produce I knew I'd be missing out if I didn't at least try. And try I did: eggplants, bell peppers, yuzu, mikan, even swiss chard (I'll be honest I had no idea what it was when I bought it!)

There is so much out there to eat and enjoy I've often wondered how Kochi farmers do it. I'm sure that there is a reasonable explanation. There's probably something in the water or the Kochi dirt but more than likely it's the patience and care that the farmers of Kochi have to ensure amazing quality. That same patience and care can be found in the people of Kochi who helped me along my journey in Japan. Even more than Ryoma or the fishy smell or even the tomatoes, I'll miss the people I've met who helped to cultivate me into the tomato-loving individual I am today. Thank you and goodbye Kochi!

— * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * —

Autumn To — Dos in Kochi Enjoy reading in autumn!

In Japan autumn is known as the best season for reading. Why not try reading at least one book this autumn even if you are always busy? Unlike TV or movies, one of the charms of reading is that you can take your time and enjoy it at your own pace. At the Kochi International Association (KIA), there are about 1,700 foreign books mostly written in English, and all of them are possible to be checked out.

However, there is a situation that though people living in

「高知市 休日夜間 急患センター」

診療日：日曜・祝日及び年末年始（12月31日～1月3日）
診療時間：午前9時～12時（概ね内科）、午後1時～5時（概ね小児科）、午後6時～10時（小児科）※日曜の午前中のみ耳鼻咽喉科を診察します。

「高知市平日夜間 小児急患センター」

診療日：月曜日～土曜日（祝日、年末年始を除く）
診療時間：午後8時～11時（但し、毎週土曜日は23時～翌8時）

外国人コラム⑩ー私をトマト好きにしてくれた高知にありがとう！

ミッシェル・ウィギアント、丸の内高校、前ALT、米国出身

高知を離れてまだ1週間しか経っていませんが高知が既に恋しいです。

どこでも見られる龍馬、路面電車と汽車の音、魚のにおいの気配が漂っていることさえ私が高知市で過ごした3年間の生活の一部でした。この3年間で私はとても多くのことを学びました。ただ単に外国で暮らすこと、一人暮らしをするということだけでなく、自分が何者かを知り、そして私はトマトが好きだということを発見しました。

高知へ来るまで、私はトマトが全然好きではありませんでした。切るのが難しい、表面は濡れていて、中はドロドロ、硬いが砕けやすいです。また、味はちょっととした酸味から強い酸味、味がないものから時々甘ずっぱかったりと予測不能です。しかし、高知ではこれら全ての不満は意味のないものになりました。なぜなら、高知で育ったトマトは自然が意図した味をトマトに与えたようなものだからです。見事なほど皮はサクツとしていて、柔らかく肉厚で瑞々しい果肉は、味に関しては本当に果物と野菜の境界線をまたぐくらいです。良質の土佐打刃物を使えばスイスイ切れ、様々な形・大きさがあり、楽しく食べることができます。

私はトマトが大好きになりましたが、それと同様に高知の有名な日曜市で発見できる高知のその他の素晴らしい農産物の豊富さについても書かずにはいられません！私はあまり料理は得意でなくグルメでもありませんでした。もし調理法について教えられていなかったら、私はそれをどのように料理するか知ることはなかったでしょう。しかし、地元で育った美味しい農産物がこんなに簡単に手に入る高知に住んでいながら、その農産物を一度でも食べてみなかったら損をすることに気づきました。そして私は様々なものを食べてみました。ナス、ピーマン、ゆず、みかん、不断草です。（正直、不断草を購入した時はこれが何か全く分かりませんでした！）。

こんなに食べられるもの、楽しめるものが沢山あって、私は高知の農家の人はどのようにして作っているのだろうか何度も考えました。おそらく高知の水や土がいいのであろうが、それ以上に、高知の農家の人の根気や気配りといった作物に対する思いがこの素晴らしい品質を確かなものにしているのだらうと。そしてこの同じ思いは私を助けてくれた高知の人々の中にも見出すことができます。龍馬や魚のにおいや高知のトマトよりもずっと、私は今の私をトマト好きにしてくれた高知の人々がいなくなり恋しいです。ありがとう。さよなら。

— * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * — * —

高知の〇〇の秋

読書の秋

読書の秋。普段忙しくてなかなか…という方もこの秋に1冊でも読んでみるのはいかがでしょうか？テレビや映画とは違い、時間をかけて自分のペースで楽しめるのが読書の魅力です。実は県国際交流

Kochi City often borrow books, those who live on the outskirts of or far from the city don't even know about them or have difficulty borrowing them. In addition, you can't find a book you want quickly because there is no search system. What a waste it is that many of those books aren't checked out!

So the KIA has begun to input data of the books' information such as authors and titles with the cooperation of the Kochi Prefectural Library. When the work is completed, you will be able to search for these foreign books easily wherever you live and have them send what you want to your local public library or university library.

River Shrimp

Autumn is the season when people have the biggest appetite. Kochi has so many delicious foods particularly in autumn, so I am worried about gaining weight because of eating too much...

Talking of local dishes of Kochi, *katsuo-no-tataki* (light roasted bonito) is famous but *kawa-ebi* (river shrimp), *aosa-nori* (laver), *unagi* (eel) and *ayu* (sweetfish) in the Shimanto River are also famous. Of these, let me introduce you to *kawa-ebi*.

River shrimp are caught from June to September in rivers such as the Shimanto and Niyodo Rivers. They are also called *tenaga-ebi* (long-hand shrimp) because the claws of a male shrimp are longer than his body. Some say river shrimp, especially natural ones, are more delicious in autumn because there is more food available for them in the summer and they grow more plump.

If you like to eat delicious river shrimp, *kawa-ebi-no-karaage* (deep-fried river shrimp) comes highly recommended. It is a standard menu at izakayas. Fried river shrimp with salt and pepper go great with beer. You can make it very easily at home. When fried, river shrimps turn a beautiful red that will stimulate your appetite!

Marathon Kingdom Kochi

Autumn, the season for sports has come! It is a good time to start exercising if you are lacking in activities everyday. I would recommend you do yoga or walking which can be begun easily. I have been crazy for marathons since some years ago. Kochi, needless to say, is a Marathon Kingdom! There are so many marathon races throughout the year. Let me introduce you to three interesting marathon races held in autumn.

The Oshidori Marathon (held on the third Sunday of September in Umaji Village)

This year marks the 31st race. Oshidori means a happily-married couple in Japanese. It has two courses of 3km and 5km. A married couple needs to run the same course together and finish the goal holding hands with a smile. Cute, isn't it? Why don't you take this opportunity to start running with your partner? <http://www.vill.umaji.kochi.jp/html/index.htm> (in Japanese)

The Ryoma Dappan Marathon (held on the second Sunday of October in Yusuhara Town)

This is the most noticeable race this year in Kochi, not only because it will be held for the first time, but also because it is concerned with Ryoma Sakamoto. Dappan is an old term meaning leaving one's country without permission which in those days was a serious crime. Participants will run part of the road where the hero at the end of the Edo period passed when he left for the outside world. There are three courses of 10km, half and full. <http://www.e-marathon.jp/karst/index.php> (in Japanese)

The Shimanto Ultra Marathon (held on the third Sunday of October in Shimanto City & Shimanto Town)

This is a high level marathon race because it offers only two long distance courses of 60km and 100km. But it is very popular amongst people even from other prefectures because they can enjoy running while seeing the magnificent nature of the Shimanto River. <http://shimanto-ultra.jp/> (in Japanese) — Y.M.

協会には現在約 1700 冊の洋書 (主に英語) があり、全て貸し出しが可能です。しかし、高知市内にお住いの方にはよく利用していただいているのですが、郊外に住む方にはその存在を知られていなかったり、遠方の為に借りるのが難しい、どのような図書があるかすぐに分からないというのが現状です。こんなに多くの本があるのにもっていない! と当協会では現在、それらの図書を県立図書館の協力をいただいでデータ入力しています。将来的に高知県のどこに住んでいても当協会の外国語図書を容易に検索でき、市町村立図書館や大学図書館を通じて希望する図書を近くの図書館などで手にすることが出来るようになります。

川 エ ビ

美味しいものが盛りだくさんの高知では、ついつい食べ過ぎて体重が増えてしまうのが恐ろしい?! 食欲の秋がやって来ました!

高知の郷土料理といえばカツオのたたきが有名ですが同じように四万十川の幸、「川エビ」「青さのり」「うなぎ」「鮎」なども有名です。今回はその中の「川エビ」を紹介したいと思います。

川エビは四万十川、仁淀川などで6月~9月にかけて漁獲されます。雄のハサミが体長よりも長い手長エビとも呼ばれています。特に天然のエビはエビの餌が豊富な夏にその餌を沢山食べて太った秋のエビの方が身がぷりぷりで美味しいという人もいます。居酒屋でも定番のこちらのメニュー。パリッと揚げて塩コショウを振った川エビの唐揚げはビールのおつまみに最高です!

家でも簡単に出来る川エビの唐揚げ。きれいな赤色に揚げたエビが食欲をそそります♪

マラソン王国・高知

スポーツの秋! 普段運動不足の方もこの機会に何かスポーツを始めてみてはいかがでしょうか? 気軽に始められるスポーツでしたらヨガやウォーキングがお勧めです。私は数年前からマラソンにはまっています。実は高知は言わずと知れたマラソン王国。県内には1年を通して多くのマラソン大会があります。秋に開催される面白いマラソン大会を3つ紹介します。

★おしどりマラソン (馬路村、9月第3日曜日開催)

今年で31回目。コースは3km、5kmとあり、夫婦が同じコースを走り、仲良く手をつないでゴールすることが条件です。これを機会に夫婦でマラソンを始めてみては?

<http://www.vill.umaji.kochi.jp/html/index.htm> (日本語)

★龍馬脱藩マラソン (梶原町、10月第2日曜日開催)

今年が第一回目の注目のマラソン大会。この大会では坂本龍馬が脱藩の際に通った道を行います。コースは10km、ハーフ、フルとあります。

<http://www.e-marathon.jp/karst/index.php> (日本語)

★四万十川ウルトラマラソン (四万十市&四万十町、10月第3日曜日開催)

コースは60km、100kmとかなりレベルの高い大会ですが雄大な四万十川の自然を感じながら走るコースは県外からの選手も多く参加する人気の高いマラソンです。

<http://shimanto-ultra.jp/> (日本語) (Y.M.)