



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」48号(2012年12月発行) 発行: 公益財団法人高知県国際交流協会

This edition features onsen (hot springs) which KIA staff members and Kencho and Kochi City CIRs (Coordinators for International Relations) selected. We visited one from each of the western, central and eastern parts of Kochi Pref., in pairs, using the Ryoma Passport, a discount pass that permits you to bathe at a lower charge. We hope the information here will be of some help to keep you warm this winter.

Onsen in Kochi

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)がペアで取材に行きました。この冊子の情報を参考にこの冬を暖かく過ごしてください。

Kitagawa Village Onsen "Yuzu no Yado"



In the outdoor bath you can see falling stars during the night, and in the early morning you can hear the chirping of birds and the sounds of deer.

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

Kitagawa Village has a population of around 1500 people and is surrounded by the majestic mountains of Shikoku and the serene Nahari River. The onsen can be reached in around 20 minutes from Route 55. The natural springs were discovered 80 years ago, and due to the abundance of sodium and carbon ions in the water, they have come to be called "Fountain of Youth". During yuzu season, you can enjoy the "Yuzu Bath" (the time the Yuzu Bath is open changes depending on each year's harvest of yuzu, so please confirm its availability ahead of time). The excellent service of the attentive staff adds another layer of appeal to this wonderful onsen.

- **Private bath** – The private bath has both indoor and outdoor baths prepared, so you can easily relax with your family or friends.
- **Outdoor bath** – The outdoor bath is kept at a moderate temperature, so you can stay for a long time without feeling uncomfortable. Your mind is put at ease, and it feels like you could stay inside forever. The lighting is dimmed during the night so you can fully enjoy the view of the night sky.
- **Large bath** – The large bath has a slight smell of sulfur. Come here to relax your tired bones.

At Yuzu no Yado, you can stay the night as well as try some of the delicacies of Kitagawa Village at the attached restaurant. In the regional goods corner there are many products made from yuzu. We recommend the yuzu tea!

Kitagawa Village Onsen "Yuzu no Yado"

Location: 121 Kojima, Kitagawa Village
Aki District, Kochi Prefecture 781-6451
Tel: 0887-37-2321
Hours: 9:00~21:00
Fee: Adults 700 yen Elementary students 300 yen

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!



The indoor bath in the private onsen is shaped like a yuzu fruit, a really interesting sight!

ゆずの形の室内の貸切風呂は、見るだけでも楽しい!

- 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

においのする大浴場。疲れを癒すほっとするひとときが待っています。

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)

(200 yen discount for adults and 100 yen discount for children with Ryoma Passport)

*Additional 1000 yen is charged for the private bath.

Website: <http://kg3.jp/kt-onsen/> (Japanese only)

Directions: From Kochi Station, take the Gomen/Nahari Line on the Tosa Kuroshio Railway to Nahari Station (90 minutes) and take the village bus to Kitagawa Village Onsen (40 minutes). 90 minutes from the Nankoku IC by car.

Ryuga Onsen

~ Where ceramic tanukis greet you ~

The hot spring inn Ryuga Onsen can be found about one hour from Kochi City center by bus along Route 22, the road that leads to Ryugado Cave. A large ceramic tanuki that stands about five meters tall marks the entrance.



View of the garden from the café
喫茶店の客席からの庭の眺め



The indoor bath (you can see little ceramic tanukis outside the window)

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）

We arrived around lunchtime hoping to eat before taking a bath, but we were told lunch is only served by reservation. Instead, we went to a nearby café called Little Garden by recommendation of the onsen staff.

It was quite the hidden gem, located along Route 22 but set back in a quiet nook overlooking a small but serene garden. We ended up staying longer than we should have because it was so cozy there. If our theme had been cafés, this would have been our obvious choice.

Returning to the onsen, this time we got what we came for: a bath. The water felt smooth against the skin and left it feeling soft. According to the staff, many exchange students from the nearby Kochi University of Technology often

come for a dip. Their skin must be silky smooth!

While sitting leisurely in the bath and looking out the sunlit window, an older gentleman came in and started speaking to me. Apparently he had been involved in activities with an international exchange organization and knew about the KIA. Being able to casually speak to strangers like this may be one of the appeals of onsen.

Ryuga Onsen

Location: 430-1 Sakoyabu, Tosayamada Town

Kami City, Kochi Prefecture 782-0008

Tel: 0887-53-4126 Fax: 0887-53-4175

Hours: 11:00~22:00 (indoor bath and sauna), closed on Thursdays

Fee: Adults 800 yen, Elementary students and under 300 yen

(100 yen discount with Ryoma Passport)

Website: <http://www.ryugaonsen.com/> (Japanese only)

Directions: Ride the Tosa Dentetsu bus towards “Ryugado” and get off at the “Ryuga Onsen” stop

Kumo no Ueno Onsen

Yusuhara is a small town located near the source of the beautiful Shimanto River and it is surrounded by the Shikoku Karst. “Kumo no Ueno Onsen” with fresh hot spring water stands among magnificent mountains, making you want to stop by when driving through. Its spring quality is good for washing off excess sebum and dead skin cells, and creating fresh, smooth skin. That is why it is called “Spring of Beauty” and there is a variety of hot springs to enjoy:

※ 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」



A large tanuki greets you
タヌキの焼き物が出迎えます

お昼時に到着したので、入浴前に腹ごしらえを従業員に尋ねると、
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
るとツルツルしてい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敷 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

橋原町は、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。

- **Open-air bath** – Mountains rise in front of you and the scenery changes seasonally; fresh green in spring, autumn leaves in autumn and a snowscape in winter. You may want to take a bath a few times even in one day to see the different views between day and night! After soaking in the mildly slimy bath, your skin will be very smooth.
- **Large bath** – Grand mountains can be seen from the wall of windows while you are in the indoor hot spring.
- **Jacuzzi bath** – Air bubbles massage your body, making you want to stay in the bathtub for a while.
- **Lie-down bath** – It feels great just lying down, bathing in the sunlight coming through the window.



“Kumo no Ueno Onsen” stands among mountains.
山の中にたたずむ「雲の上の温泉」

Other hot springs are the kaburi bath (rinsing yourself before taking a bath to prevent blood pressure going up), waterfall shower, spacious sauna and cold water bath.
After or before taking a bath, why not try a delicious meal of karaage or deep-fried sea bream at the self-service restaurant? There is also a gift shop where you can find specialties and souvenirs of Yusuhara Town.
The Good Design Award-winning hotel, “Kumo no Ueno Hotel” is nearby and it is a must-see stylish piece of architecture built using local wood.

Kumo no Ueno Onsen
Location: 3799-3 Tarogawa, Yusuhara Town
Takaoka District, Kochi Prefecture 785-0621
Tel: 0889-65-1126 Fax: 0889-65-0606
Hours: 10:00~22:00 (Tuesdays: 17:00~22:00)
Fee: Adults 500 yen, Children 300 yen
(50 yen discount with Ryoma Passport application card, Red and Blue Passport, 100 yen discount with Black Passport)
Website: <http://kumono-ue.jp> (Japanese only)
Directions: From JR Kochi Station, take the express train to Susaki Station (40 minutes) and take the bus to Yusuhara (70 minutes). 1 hour and 40 minutes by car from Kochi City.

Winter Recipe in Tosa

Kochi Prefecture is known as a production area of yuzu (a kind of citrus) and has a 40 percent share across the country. Yuzu are grown in mountain areas that have a difference in temperature during day and night, and are said to be good for cold prevention. There are probably many people who take a yuzu bath on a cold day. In addition, it is said that they contain more than three times as much Vitamin C as lemons and an ingredient to make the skin beautiful.
Here is a simple recipe of yuzu tea below. Please drink yuzu tea and warm up!

Yuzu Tea Ingredients

Equal amounts of yuzu (with removal of seeds) and crystal sugar (or caster sugar)

1. Cut off the tip of the yuzu and wash.
2. Cut them in half crosswise and remove seeds.
3. Cut as thinly as possible, including the pith.
4. Put some cut yuzu and crystal sugar (or caster sugar) alternately in a bottle.
5. It will be ready to drink after the crystal sugar melts. Put as much as you like into a cup, pour hot water on it and stir.

- **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。



You are surrounded by great nature.
見渡す限り緑豊かな自然が広がっています

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、ポリウ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橋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見えます。

雲の上の温泉
所在地：〒785-0621 高知県高岡郡橋原町太郎川 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. 横半分に切り、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。

Let's get a Ryoma Passport!



Do you know about the Ryoma Passport, which gives you special discounts and privileges at almost 360 different places in Kochi Prefecture? The passport started in April 2012 and is valid for two years, with 3 different types: a blue, red, and black passport. There have been over 20,000 blue passports issued already!

If you receive 3 stamps from any of the tourist spots, experience workshops, roadside stations, or lodging facilities participating in this program, you can hand in your application form or mail it to the tourist information center in front of Kochi Station called "Tosa Terrace" and receive the blue passport. You can also exchange the application form for the blue passport at the Aki Tourist Information Center in Aki City and the Hata Tourist Visitor Center in Shimanto City. After 6 more stamps you can receive a red passport, and after 8 more (including at least a single night stay at a lodging facility) you can get the black passport, which is the highest rank of the passport. The black passport itself has 5 ranks, which can be upgraded every 12 stamps (including at least two nights stay at a lodging facility) you gather. After every new passport you receive or rank you move up, you have a chance to win a ticket for Kochi regional

goods or free hotel stays. Some facilities will even give you more special privileges.

Why don't you try using the Ryoma Passport to enjoy these many places in Kochi? This is a great chance to rediscover Kochi's charm! Places participating in the Ryoma Passport program will have a banner hanging at the entrance, so please check it out.

For more detailed information, Please visit the Ryoma Passport Homepage (<http://www.attaka.or.jp/ryoma-pass/>).

*The above information is accurate as of late November.

Kochi Tourist Information Center "Tosa Terrace"

Location: Kochi Travel Plaza 2-10-17 Kita-honmachi, Kochi City 780-0056

Tel: 088-879-6400 Fax: 088-879-0187

Hours: 8:30~18:00 (Open year-round)

Model course for upgrading from the blue passport to the red passport in one day

Go to the Tosa Yamauchi Family Treasury and Archives → Enter Kochi Castle Kaitokukan → Go to the Kochi Literary Museum → Spend 500 yen or more on food, drinks, or souvenirs at Hirome Marketplace → Enter the "Ryomaden" Bakumatsu Shishishachu Pavilion → Spend 500 yen or more on souvenirs at Tosa Terrace ⇒ Now you have 6 stamps, and can upgrade to the red passport!



Ryoma Passport banner

龍馬パスポートのぼり旗

「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。高知の魅力を見直すい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、のぼ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 月末現在のものとなります。

こうちかんこうじょうほうはっしんかん

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 → 「高知城懐徳館」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土産の購入 → 「龍馬伝」幕末志士社中入館 → 「とさてらす」500 円以上の土産の購入 ⇒ 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!!

Kinkon Tosanikki

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

At Makino Botanical Garden

Takumi: Whoa~.

(Sign: Sakamoto Ryoma)

Takumi: Those plant humans were so cool.

Grandma: You mean chrysanthemum dolls!

Takumi: I want to be like them...

Grandma: Oi! You're walking toward the bushes.

Takumi: Look! I'm like them!!

Grandma: A very dull cocklebur human.



高知新聞夕刊掲載

Published by the Kochi International Association (KIA)

TEL: 088-875-0022 FAX: 088-875-4929 Email: info_kia@kochi-kia.or.jp

Posted by Tosa Wave volunteers, CIRs and KIA staffers

English Edited by Lisa Yasutake, Kencho CIR

Tosa Wave Blog: <http://tosawave.blogspot.com/> (See full articles and color photos here.)

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

英文校正: リサ・ヤスタケ (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)