



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」55号（2014年10月発行）発行：公益財団法人高知県国際交流協会

In this issue, we introduce one place where you can enjoy the beauty of nature in Kochi. While hiking in the mountains around Kochi City, we got advice on photography techniques from an amateur photographer. Give these tips a try with your own camera, and get hiking!

"Explore the Natural World in Kochi!"

こうち うつく しぜん たの
「高知の美しい自然を楽しもう！」

こうち うつく しぜん
高知の美しい自然をハイキングと
写真撮影で楽しんでみませんか？今
かいごう
回は、写真愛好家による撮影の
ぎょうてき
技術的アドバイスを含めて、高知の
しぜん たの
自然をより楽しむことができる方法

の1つをご提案します。

Explore the Natural World—Without Leaving Kochi City!

By Clare Marks

In 2005, the mountain villages of Kagami and Tosayama became part of Kochi City, which means that you can enjoy nature without ever leaving the city.

On our trip into the wilderness of Kochi City, we drove to Kagami with Seki Sugimoto, an amateur photographer who happens to be from the Kagami area. While soaking up the sunshine and exploring the beautiful natural world of Kagami, we learned some information from her about the history and culture of the area, as well as picking up some helpful tips about photography. When you go to visit the countryside, try to find someone familiar with the area to go with you—perhaps a neighbor, co-worker, or friend of a friend. Of course, it's not a requirement, but you will understand much more about what you are seeing, and probably enjoy yourself more, if you have a guide.

In theory, Kagami is about 30 minutes from downtown Kochi by car, north on Route 6. But once you reach the mountains, the roads become extremely narrow and winding. We had to stop short several times as we came around sharp curves and met cars coming from the other direction. Slow down, use caution, and be sure to check the roadside convex



Kagami Dam after heavy rains

かがみ ほうりゅう ようす
鏡ダム放流の様子

mirrors so that you can see around the curves before you make any turns. It is a very beautiful drive with some spectacular views, so you won't be bored!

Once we reached Kagami, our first stop was the Kagami Dam. It is an impressive sight. On the side where the water is stopped, the view of the mountains across the reservoir is lovely, and on the side where the river continues to flow, the water rushes by fast. Though our guide Seki-san informed us that it is in fact a relatively small dam, it looked very large to me. When we went, in late August, the summer rains had washed

探検！高知市の大自然 クレア・マークス

2005年に鏡村と土佐山村が高知市に編入されたことにより、高知市内に

にいながら自然を楽しむことができるようになりました。
て 手つかずの自然が残る高知市鏡地区まで同行して下さったのは、偶然にも同地区出身の写真愛好家の杉本石さん。太陽の光をたっぷり浴びながら、鏡地区の美しい自然を堪能するとともに、石さんから鏡地区の歴史や文化、また写真撮影のコツを教えてもらいました。田舎を訪れる際には、その地域に詳しい誰か一例え、ご近所さん、仕事仲間や友達の友達などがいれば、一緒に出掛けるといいかもしれません。もちろん、そうしなければならないわけではないですが、その土地に詳しい人がいると、目に入るものをより理解し、楽しむことができるのではないのでしょうか。

高知市中心部から鏡地区までは県道6号線を北上し車で30分ほどです。山に近づくにつれ、道は極端に狭くなり、曲がりくねっています。急カーブでは対向車と出くわし、スピードを落とし、端によけて道を譲ることも数回ありました。田舎道では、スピードを出さずに、クラクションを有効に使い、カーブミラーをよく見るのが大切です。すばらしい景色を眺めながらのドライブは、とても楽しく全く退屈しません！

鏡地区に到着して、最初に立ち寄ったのは鏡ダムで、印象的な場所でした。ダム湖の向こう側に見える山々は美しく、絶え間なく流れる川に放流される水は、ものすごい勢いでした。石さんは、鏡ダムは比較的小さいダムだということでしたが、私にはとても大きく見えました。ダムを訪れた8月下旬には、今夏の豪雨の影響でダム湖に多くの堆積物が残っており、水は濁っていたため、除去作業がすぐに行われるといいなと思いました。鏡ダムを一望できる駐車場がありますので、ぜひ行ってみてください。

次に足を運んだのは平家の滝です。日本の歴史や文学に興味のある方ならば、平家物語を読んだことがあるのではないのでしょうか。外国語への翻訳本や日本語原文を現代語訳したものもありますので、まだ読んでいない方は、ぜひ読んでみてください。難しいけれど、読む価値がありますよ。この古典文学では、平家の栄華と没落が描かれています。物語終盤で、平家は源氏に攻めたてられ、敗北を悟った平家の生き残りは自害しましたが、なんと物語は鏡地区で結末を迎えるのです。言い伝えによると、48人の平家の落人はなんとか四国まで逃れ、鏡地区の滝の近くに落ち着きました。源氏の影に怯えながら過ごしていたある夜、葉上の夜露が光ったものを源氏の追っ手の刀の光だと勘違いしてしまいました。パニックに陥った落人は、とうとう追っ手に見つかったものと思いい込み、次々と滝つぼに身を投げました。石さんは、子供のころ、成仏できずにいる落人の霊が彷徨っているから一人で滝に近づかないようにとお母さんに言われていたそうです。

a great deal of debris into the reservoir, making the river below look muddy, but clean-up projects will hopefully begin soon, and it was still pretty despite the mess. Kagami Dam is well worth a stop. Parking is available with good views.

Our next visit was the *Heike no Taki*, or “Heike Waterfall.” Many people with an interest in Japanese history or literature will have read *Heike Monogatari*, or “The Tales of the Heike.” (If you haven’t, you should—there are several English translations available, and a few editions that translate the classical Japanese from the medieval period into modern standard Japanese. It is a difficult but rewarding read.) This classic work of literature tells the tragic true story of the decline and fall of the once-powerful Taira Clan, also known as the Heike. At the end of the tale, the Minamoto Clan defeats the Taira Clan, and the Taira who survive the battle commit suicide. However, here in Kagami there is an epilogue

to the story. According to tradition, 48 of the surviving Taira managed to escape to Shikoku and settled in Kagami near the waterfall. They lived every day in terror of being found by the Minamoto. One night, they mistook the glinting of dew on leaves in the moonlight for the flashing of swords. Panicking and assuming that they had been caught by a Minamoto ambush party, all 48 people threw themselves over the waterfall to their deaths. Our guide told us that when she was a child her mother warned her never to go near the waterfall alone, because the restless spirits of the drowned Taira still haunt the place.

We did not encounter any ghosts on our visit to the *Heike no Taki*, but we did get close enough to the falls to feel the spray of water on our faces. It is a beautiful spot. Like many waterfalls, it is actually two smaller falls stacked on top of each other. From the nearest parking spot, below the lower waterfall, it is about a ten minute walk uphill to reach the shrine at the upper waterfall. If you’re daring, try walking past the shrine and down the steps to the very edge of the water. The water that collects beneath the falls is a lovely pale blue color, and if you approach close enough, you can see straight down to the bottom. It is very slippery, so take care, and expect to get a bit damp from the spray of the falls. In summer this was very refreshing, but in autumn you might

One-Point Advice from Seki-san ① How to Blur the Background to Emphasize a Subject

By changing the aperture (F-number), you can change the amount of light that enters the lens, and thus the range of focus. The smaller you make the aperture, the smaller the range of focus becomes, so you can really make the subject stand out.



At Yakeno Forest Park

やけの しんりんこうえん
焼野森林公園にて

せき 石さんからのワンポイント アドバイス①

～背景をぼかして被写体を引き立たせるには？～

絞り値 (F値) を変えると、レンズを通る光の量とピントが合っている範囲が変わります。絞り値を小さくするとピントが合っている範囲が狭くなるため、被写体が引き立つようになります。

霊に遭遇することはなかったですが、間近で滝つぼからの水しぶきを顔に浴びてきました。マイナススイオンたっぷりの場所です。平家の滝は、多くの滝に見られるように段瀑 (2段以上の階層がある滝) です。下段の滝の下の方にある駐車場から歩いて10分ほどのところに神社があり、その横を通り抜けると上段の滝に近づくことができます。滝つぼの水は淡く薄い青色で、さらに近づいてみると滝つぼの底が見えます。滝つぼ付近は、とても滑りやすいので気をつけてください。滝からの水しぶきがすごいので、夏は清涼感にあふれていますが、秋は風邪を引いてしまうかもしれませんので、気をつけて下さい。下段の滝のそばには休憩スポットがありますが、もしゴミが出たら、持ち帰るようにしましょう。平家の滝は、鏡ダムから県道33号線で西に約15分のところにあります。そこに向かう途中に

も撮影スポットがあり、思わず息をのんでしまうような景色が現れます。例えば、丘の中腹で車を停めると、眼下には緑がまぶしい茶畑や田んぼ



Sakaguchi Area

さかぐちくわく
坂口集落

One-Point Advice from Seki-san ② How to Show the Beautiful Colors of Flowers

To adjust the color of flowers to your liking, use the exposure compensation function. By increasing the exposure compensation to lighten colors, and decreasing the exposure compensation to darken them, you will be able to come closer to your desired color. Try taking a few photos with varying compensation settings so that you can pick your favorite one.



The brilliant blue of an impressive hydrangea

あざ 鮮やかな「青」が印象的なあじさい

せき 石さんからのワンポイント アドバイス②

～花の色をキレイに撮るには～

イメージ通りに花の色を調整するには、露出補正機能を使います。薄い色の場合は、プラスの露出補正を、濃い色を出したい場合は、マイナスの露出補正をかけると理想の色に近づくと考えます。補正の度合いを変えて何枚か撮影しておくと、お気に入りの1枚が見つかるでしょう。

catch cold, so be careful. At the lower waterfall there is a spot with a table and chairs, for resting and eating, but remember to bring your trash home with you.

The *Heike no Taki* is about 15 minutes' drive west on Route 33 from the Kagami Dam. Again, on the way you should stop to take pictures. There are several places where the views are absolutely breathtaking. We stopped the car at one spot halfway up a hill, where the whole valley opened up around and below us, a rolling blanket of bright green grass and trees spotted with farms and divided down the middle by the winding blue river. (See image of Sakaguchi Area.) If you have a panorama function on your camera, this would be a great place to try it out!

After the *Heike no Taki*, we took the last leg of our trip up to Yakeno Forest Park, a mountain forest with some beautiful views. There are parking spots, with restrooms nearby, and several different trails leading in various directions across the mountains, although due to time constraints we did not explore them very much. Some of the tallest mountains in Shikoku can be seen from Yakeno Forest Park, making it another great place to try taking panorama photographs.

Although we visited in late summer, our guide Seki-san tells us that Kagami's fall foliage is lovely. An autumn visit also has the advantage of cooler temperatures—though we had bright sunshine, which made the trip more cheerful, it was very hot and humid, and we got tired quickly. Of course, whenever you go on a hike you should be sure to bring enough water to stay hydrated, but this should be less of a problem in autumn, or in early spring during cherry blossom season, which Seki-san says is also very beautiful. Apparently there are parts of Kagami where the banks of the river are lined with cherry trees, which bloom into clouds of pink when spring comes. I know I'll be planning a return visit in springtime!

Our whole trip to Kagami and back only took up the first half of the day. However, you could definitely make it a day trip if you explored further than we did. Throughout the morning we kept seeing signposts pointing to other possible points of interest, but in order to keep to our schedule we had to skip them. If you are looking for a good activity in Kochi City for a whole day or a half day, please explore Kagami—and let us know what you discover!

がある谷あいの集落が広がり、中央を川が流れています。(坂口集落の画像をご覧ください。) カメラのパノラマ機能を使って撮影してみてください!

平家の滝を後にして向かった最終目的地は雄大な景色を望むことができる焼野森林公園です。取材時は、時間の都合であまりゆっくりすることができませんでしたが、公園内には駐車場やトイレが完備されており、いくつかのハイキングコースがあります。コースを変えて様々な景色を楽しんでみてください。こちらから四国内の高山を見ることができ、パノラマ撮影にお勧めです。

取材は夏の終わりに行いましたが、石さんによると紅葉の時期の鏡地区もまた美しいとのこと。夏は明るい太陽が旅をより楽しいものにしてくれますが、蒸し暑くてすぐに疲れてしまうのが難点。その点、秋は涼しいのでいいですね。秋と春はあまり心配ないかもしれませんが、どの季節にハイキングに出かけても、水分補給は欠かさないようにしましょう。春には、川沿いに桜が咲き誇り、こちらでもまた石さんのお勧めとのことなので、その時期に再訪したいと思います!

今回の鏡地区での取材は半日でしたが、私たちが訪れた場所以外にも見所がたくさんありますので、1日中楽しめると思います。取材中に興味



Seki Sugimoto, an amateur photographer from Kagami

鏡地区出身の写真愛好家 杉本石さん

One-Point Advice from Seki-san ③

How to Adjust Shutter Speed

Shutter speed refers to how long a camera's shutter is open, and changing it changes the way a moving subject appears in a photograph. For example, if you want a flowing waterfall to appear as a line, you should lower your shutter speed and ISO setting. On the other hand, by raising the shutter speed and ISO setting, you can capture splashing or spraying water. Simply by changing your shutter speed, you can completely change the way moving water appears. Although, to avoid blurry photographs, using a tripod is recommended.



A full-impact shot of the *Heike no Taki* (high shutter speed)

はくりと満点の平家の滝 (ハイスピードシャッターで撮影)

石さんからのワンポイントアドバイス③

～シャッタースピードの調整の仕方～

シャッタースピードとは、シャッターが開いている時間のことで、シャッタースピードを変えると、動いている被写体の写りかたが変



Heike no Taki (low shutter speed)

平家の滝 (スローシャッターで撮影)

わります。例えば、流れる滝を線のように撮影したいときは、シャッタースピードを落として、ISO感度を低く設定します。逆にシャッタースピードを速め、ISO感度を高く設定すると水しぶきが撮影できますよ。シャッタースピードの調整ひとつで、水の動きが全く変わって見えます。また、手ブレを防ぐため、三脚を使用するとよいでしょう。

*The one-point advice is intended for single-lens reflex cameras.

※ワンポイントアドバイスは、1眼レフカメラを使用した場合に参考にさせていただきます。

Hiking Courses That Let You Have it All—Hiking, Fall Colors, AND Onsen

Here we introduce two day trip hiking courses for those people who want a little more out of hiking than just, well, hiking.

Course Name	Matsubagawa Onsen Area Hiking Course	Nakatsu Ravine Hiking Course
Course Description	From 1-hour courses to longer full-fledged courses, there are five hiking courses in total to choose from. There's something for everyone, no matter your age or physical ability.	The Nakatsu Ravine, a Niyodo River tributary that runs along the Nakatsu River, has approximately 2.3km of hiking pathways that are suitable for people of all ages.
Best Time for Fall Colors	Middle of November until end of November	Middle of November until end of November
Nearby Onsen Facilities		
Name of Onsen	Hotel Matsubagawa Onsen	Nakatsu Ravine Yu no Mori
Bathing Hours	10:30AM – 9:00PM	11:00AM – 9:00PM
Bathing Fee	Over 13yrs old: 500 yen, 3-12yrs old: 250 yen, 2yrs old and under: Free	Over 13yrs old: 650 yen, 3-12yrs old: 300 yen, 2yrs old and under: Free
Address / TEL	Shimanto Cho, Hinoji 605-1 / 0880-23-0611	Niyodogawa Cho, Nanokawa 258-1 / 0889-36-0680
Website	http://www.matsubakawa.jp/ (Japanese)	http://www.yunomori.jp/ (Japanese)
Directions from Kochi City	By Car Travel by highway and get off at the "Shimanto Cho East Interchange." Take Route 56 to get to Prefectural Road 19 and then drive for about 30 minutes. By Train and Bus Get off at the JR Kubokawa Station and transfer to a bus headed for "Matsubagawa Onsen." Get off the bus at the final stop.	By Car About 1.5 hrs by Route 33. By Train and Bus Get off at the JR Sakawa Station and transfer to a bus headed for "Takaseguchi" or "Ochide." Get off at Nanokawa and walk 7 minutes.

Starting this issue, we will be including a section in Tosa Wave called "Kochi Life Q&A", where we answer various questions from foreigners living in Kochi about everyday life here. We're not sure how long this section will last, but we are celebrating our first installment by writing about one of Kochi's famous products—Japanese sake (pronounced saké).

Q When I try to order sake at an *izakaya*, I see the sizes "1合 (1 gō)" and "2合 (2 gō)." But how much sake is in each of these? Also, at what temperature should I drink sake, and what do the temperature words "atsukan" and "nurukan" mean?

A 1 gō is 180ml, and 2 gō is 360ml. For your reference, 10 gō equals 1 shō (1.8L). There is a contest held in Konan City on the last Sunday of every April where contestants drink 1 shō of sake all at once. They are judged on their speed and drinking style. This is surely an event perfect for Kochi, where we have many heavy drinkers.

As for the appropriate temperature to drink sake, it is difficult to explain definitively because it depends on the type of sake, the person drinking it, and even the season. An *izakaya* that does not have any particular designation will likely serve "atsukan" (50-55°C) sake by default. Those who do not like sake this warm can order their sake at "nurukan" (30-40°C) or "jō-on" (15-20 °C).

The types of sake that are served at the "hiya" temperature (5-10 °C) are limited, and they are often excluded from the all-you-can-drink menu. The reason for this is that the types of sake classified as "hiya" are often relatively expensive. However, as noted above, temperature preferences and tastes vary by person, so there is nothing wrong with enjoying a relatively cheap sake at the "hiya" temperature!



ハイキング&紅葉&温泉を同時に楽しめちゃうハイキングコースのご紹介

ハイキングだけじゃ物足りない欲張りな方のために、紅葉と温泉まで1日で楽しめるハイキングコースを2つご紹介いたします。

コース名称	松葉川温泉周辺のハイキングコース	中津溪谷ハイキングコース
コース概要	本格的なコースから1時間ほどで終わるコースまで5コースが整備されていますので、ご自分の体力や年齢を考えてコースを選ぶことができます。	仁淀川の支流、中津川沿いの中津溪谷には、子どもからお年寄りまで誰もがハイキングを楽しむことができる全長約2.3kmの遊歩道が整備されています。
紅葉の見頃	11月中旬～11月下旬	11月中旬～11月下旬
近くの温泉情報		
温泉施設名称	ホテル松葉川温泉	中津溪谷ゆの森
日帰り入浴時間	午前10:30～午後9時	午前11時～午後9時
日帰り入浴料金	500円 (13歳以上)、250円 (3歳以上12歳以下)、無料 (2歳以下)	650円 (13歳以上)、300円 (3歳以上12歳以下)、無料 (2歳以下)
所在地/TEL	四万十町日野地605-1 / 0880-23-0611	仁淀川町名野川258-1 / 0889-36-0680
ホームページ	http://www.matsubakawa.jp/ (日本語のみ)	http://www.yunomori.jp/ (日本語のみ)
車のアクセス	高速道路経由で「四万十町東IC」下車、国道56号線経由、県道19号線で約30分 高知市内からのアクセス 列車&バスで JR窪川駅で下車、「松葉川温泉」行きバスに乗り換えて終点で下車	国道33号線経由で約1時間半 列車&バスで JR佐川駅で下車、「高瀬川」又は「落出」行きバスに乗り換えて名野川で下車、徒歩7分

Kochi Life Q&A : Japanese Sake

高知の生活Q&A「日本酒」

今回から、高知に住む外国人が日常生活に関する様々な質問を受け付けて回答する「高知の生活Q&A」を始めることにしました。いつまで続くかわかりませんが、記念すべき第1回目の質問は、高知の名物・日本酒に関することです。

Q 「居酒屋で日本酒を注文しようとする時、『1合』とか『2合』という単位を目にするのですが量が分かりません。また、『熱燗』や『ぬる燗』などの日本酒を飲むのに適した温度を教えてください。」

A 「1合は180mlで、2合ですと360mlになります。参考までに10合で1升 (1.8L) という単位になります。この1升分の日本酒を一気に飲み干し、飲む速さと飲みっぷりを競う大会が、毎年4月の最終日曜日に香南市で開催されています。まさに酒豪の多い高知にピッタリのイベントですね。」

次に、日本酒を飲むのに適した温度ですが、酒の種類によって、飲む人によって、また季節によって違いがあり、一概に説明するのは難しいです。居酒屋では特に指定のない限り、『熱燗』(50～55度) で出されますので、もし熱燗が苦手という人は、居酒屋の店員さんに『ぬる燗』(30～40度) または『常温』(15～20度) で出してもらうようお願いしてみてもいいでしょうか？

居酒屋では『冷 (ひや)』(5～10度) で提供される日本酒は限られており、飲み放題メニューから除外されていることが多いです。これは比較的値段の高い酒がこの『冷』に分類される傾向にあるからです。しかし、前にも書いたように、最適温度には個人差があり、味覚も個人により異なりますから、比較的安い酒でも『冷』で飲んでおいしく感じることもできれば、それで良いのではないかと思います。」