



## 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」57号（2015年3月発行）発行：公益財団法人高知県国際交流協会

### What is the “Eat Local” movement?

Until recently, people have only eaten food that was located close to them. But in our current day and age, it's very easy to buy food products that were produced from unknown sources in faraway countries. This may be convenient for consumers, but it can lead to safety concerns about unknown food sources and the weakening of local economies due to low sales of local products. That's where *chisanchisho* comes in.

*Chisanchisho*, literally meaning “local production for local consumption,” was started to protect local economies and give consumers peace of mind knowing that their food is fresh, delicious, and comes from a trusted source. In this issue, we'll refer to *chisanchisho* as “Eat Local.” Since its inception, the Eat Local movement has also proven to benefit health by providing in-season, high-nutrient produce, benefit community building by creating relationships between producers and consumers, preserve local scenery and food traditions, and even help the environment by reducing fuel emissions caused by transporting goods. The same logic for Eat Local is now even being applied to other industries, such as automobiles and craft goods.

### Eating Local in Kochi

Kochi Prefecture is no stranger to the Eat Local movement. Farmer's markets are at the heart of Eat Local, and the famous Sunday Market has a history tracing back roughly 300 years to the Edo Period. Today there is an outdoor market somewhere in Kochi City for every day of the week except Monday. Since 2008, there's even an organic market held on Saturdays at Ike Park in Kochi City.

Kochi is also home to a large number of *ryoshin-ichi*, where people sell their extra produce at the small, unmanned, stall-like shelves in front of their houses. Passersby can buy produce by dropping coins in the *ryoshin-ichi*'s basket. Cultural staples such as these have helped make Eat Local easy to adopt for Kochi Prefecture.



Ryoshin-ichi, an honesty market.  
良心市

### Current Efforts

Although Kochi people have been eating local like this for years, the prefectural government first became involved on a large scale in 2003, when they created the Eat Local Division. Just like Kochi Prefecture's Hospitality Division, made famous about two years ago by the movie *The Prefectural Government Hospitality Division*, a division named the “Eat Local Division” and made solely for promoting the Eat Local movement is likely very rare throughout Japan.

The division runs various programs like using local produce in school lunches, but likely most useful for everyday consumers is the *Oishii Fudo Kochi* campaign. “*Oishii*” means “delicious” in Japanese, and “*Fudo*” is a play on words between “food” in English and 風土 (ふうど, *fudo*) in Japanese, which means the climate and topography of an area. Therefore, *Oishii Fudo Kochi* is a program that was made to get people to experience Kochi's delicious food and scenery by eating locally grown products.

The Eat Local Division no longer exists, but the *Oishii Fudo Kochi* and many other Eat Local programs are being continued by the Regional Agriculture Promotion Division. If you go to the campaign's homepage

## "Eat Local"

## 「地産地消」

### 地産地消とは？

人間は最近までは距離的に近い場所から取った食物しか食べていませんでした。しかし現在、遠い国から未知な食材

で作られた食品がスーパーなどで簡単に買えます。消費者にとって便利ながらも、地元の食べ物が売れなくなるための地域の不景気と、生産地が分からないために健康上の懸念にも繋がるわけです。そこで、「地産地消」が登場しました。

「地元で作られた物は地元で消費する」を推進する地産地消運動は地域の経済を守るため、そして消費者に安心して信頼できる美味しく新鮮な生産物を届けるために始められましたが、しばらくして栄養価の高い旬の農作物が増えて健康効果も出たり、生産者と消費者の直接顔が見えるコミュニティ作りが進んだり、地域の自然な景色と食文化を保持したり、食品の配達による温暖ガス排出さえも削減されたりし、本当に幅広い効果が出ました。最近、地産地消は食べ物だけではなく、車などの物作りや様々な業界にも当てはめられてきました。

### 高知の地産地消

高知県は地産地消との付き合いが長いです。江戸時代から約300年間の歴史を持っている高知の日曜市のような街路市は地産地消の中心にあります。現在、月曜日を除く何曜日でも高知市内のどこかに街路市があります。土曜日は平成20年から市内の池公園でオーガニックマーケットとして行われています。



Fresh vegetables sold in an outdoor market.

街路市で売られる新鮮な野菜

他に、自分の家の外で余剰の農作物を売る「良心市」という小型無人屋台みたいな棚も昔から高知に数多くあります。近所の人が良心市にある籠にお金を入れて農作物を買う制度です。こういった文化の存在で、地産地消は高知で浸透しやすかったと言えるでしょう。

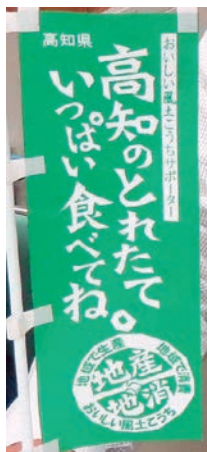
### 現在の取り組み

高知の人々はずっと前からこういう風に地元の食べ物を食べてきたのですが、県の行政が初めて大きく関わったのは平成15年に地産地消課を設置した時でした。2年前に「県庁おもてなし課」という映画で有名になった高知県おもてなし課のように、「地産地消」と名付けられ、地産地消を進めるだけのための課は全国的に珍しかったそうです。

学校の給食に地元の野菜を利用したりなどの取り組みはいろいろありますが、この課が作られたのと同時に開始された「おいしい風土こうち」というキャンペーンは一般消費者にとって一番役立つでしょう。「風土」は地域の気候や地形を表す言葉なのですが、英語で食べ物という意味の「Food」も指します。それで、「おいしい風土こうち」は地産地消で高知の美味しい「風土」を感じていただくために作られたプログラムだそうです。

現在、地産地消課という名の課はありませんが、「おいしい風土こうち」

([www.chisan-chisho.com](http://www.chisan-chisho.com), Japanese language only), you can find useful information and upcoming events in Kochi related to Eat Local, and you can read about the prefecture's current undertakings. The website also has an application for *Oishii Fudo Kochi* Supporters. The prefecture made this supporter program because it recognizes that the prefectural and various municipal governments cannot fulfill the ideals of Eat Local on their own; the efforts of many citizens are also necessary. Many producer groups, restaurants, markets, hotels, welfare facilities, etc. are registered as supporters. Supporters can raise the flag of *Oishii Fudo Kochi* outside of their establishments and use its logo freely. Supporters are introduced on the campaign's website, and are further organized so that markets are included in a Direct Selling Map (直販所マップ), and restaurants are listed in *Yasai de Genki-ten PLUS*, the Healthy Vegetables PLUS (野菜で元気店PLUS) directory. Both are available as paper pamphlets, but these lists can also be viewed easily online. They are very useful for eating out and your everyday shopping!



Flag of *Oishii Fudo Kochi*.

おいしい風土こうちの旗

## The Future of Eat Local

To be able to walk to a convenience store in five minutes, and buy meals with undecipherable ingredients labels and fruit that was grown overseas is undeniably convenient. However, this "convenient" age comes with its own set of uncertainties. Eat Local may not be able to solve all of our food culture problems, but it may be a good start. Let's Eat Local in our everyday lives to constantly aim for improvements in our own health and our environment!

を含め、多くの地産地消の取り組みは地域農業推進課に引き継がれています。キャンペーンのHP ([www.chisan-chisho.com/](http://www.chisan-chisho.com/)) に行ったら県内の地産地消の便利情報と最新行事が分かり、様々な取り組みなどについて知ることができます。さらに、そこで「おいしい風土こうち」のサポーターの申し込みも出来ます。県と市町村だけでなく、地産地消の理想を実現するため、たくさんの県民の協力が必要ですので、県はこのサポーター制度を作りました。生産者グループ、飲食店、農作物販売所、ホテルや福祉施設などが登録しています。登録したら、「おいしい風土こうち」の旗を店の前に置けるし、ロゴマークは自由に使えるようです。このサポーターはHPで紹介されていて、市場は「直販所マップ」、飲食店は「野菜で元気店PLUS」で整理されています。パンフレットにもなっていますが、この2つのリストは簡単にHPでも見られます。グルメと毎日のお買い物に大変便利です!

## 地産地消の将来

5分でコンビニに行き、外国で育った果物やラベルに書いてある原材料が理解できないお弁当などがすぐ購入出来る時代は間違いなく非常に便利であるとはいえ、それなりの不安もあります。地産地消は現代の食文化の問題を全部解決するわけではないのですが、第一歩なのではないでしょうか。生活しながら地産地消を意識し、自分と地域の健康の増進を目指しましょう!

## Delicious Seasonal Foods! A Visit to Road Station Nankoku Café Resto Furari

Near the Nankoku Interchange can be found the Road Station Nankoku Café Resto Furari, home of a popular Morning Buffet where you can eat tons of fresh vegetables. Furari is registered in "*Yasai de Genki-ten PLUS*," a list of shops that provide menu options that prioritize using Kochi local produce.

The centerpiece of Furari's Morning Buffet is its selection of seasonal vegetables, primarily sourced from Nankoku City and other Kochi Prefecture locations. The best Nankoku vegetables include eggplant, okra, shishito peppers, and sweet tomatoes. The Eggplant Tataki is one of the café's most popular dishes. Another specialty, homemade bread baked right in the restaurant, is so popular that on weekends the supplies run out before the buffet closes!

On the day our reporters visited the buffet, the menu included dishes such as nappa cabbage with kimchi, *happosai* (eight simmered vegetables), pot-au-feu, vegetable tempura, fried chicken with tomato sauce, and Nankoku Furari Gratin. The richly varied assortment of about 20 dishes changes every two weeks. The menu always includes a selection of soups, rice dishes (using Nankoku-grown Koshi-Hikari rice), salad, and dessert, as well as free refills on soft drinks. Reporter "C" tried both the Furari Special Fried Rice and the Katsuo Rice, and would recommend both of them, as well as the apple gelatin dessert. Reporter "I" recommends the country-style simmered eggplant and the homemade bread. Both reporters went back for seconds (and thirds)!



A buffet full of delicious vegetable dishes.

野菜をふんだんに使った料理が並びます

The Morning Buffet is popular not just with travelers stopping for a rest, but with local people as well. On the weekends, many families visit to fill their bellies with the healthy food.

Also, on Tuesdays, when Café Furari is closed, Farmhouse Restaurant Mahoroba Batake opens for a lunch buffet. This farmhouse restaurant is run by farmer women from Nankoku City. Five groups of women

## 旬の野菜がオイシイ! 「道の駅南国 カフェレスト風良里」

高知県産食材を使ったメニューを積極的に提供している「野菜で元気店PLUS」の登録店で、新鮮な野菜をたくさん食べられるモーニングバイキングが人気の「道の駅南国 カフェレスト風良里」は、南国ICのすぐ近くにあります。

こちらのモーニングバイキングの目玉は、なんといっても地産地消にこだわった南国市産や高知県産がメインの四季折々の旬の野菜です。南国市産のオススメ食材は、ナス、オクラ、ししとう、まほろばトマトだそうで、ナスのたたきは人気メニューのひとつになっています。また、レストラン内で焼き上げる自家製パンは、週末にはモーニングバイキング終了時間前になくなってしまふことも。

取材日には、白菜のキムチ和え、八宝菜、ポトフ、かき揚げ天ぷら、フライドチキントマトソース、南国風良里グラタンなどの料理が並んでいました。約20種類ほどのバラエティ豊かなメニューは、2週間ごとに変更されます。メニューには、汁物、ご飯物（お米は南国市産のコシヒカリを使っています）、サラダ、デザートなどが含まれ、ソフトドリンクは飲み放題となっています。取材者Cのお気に入りメニューは、風良里特製チャーハン、カツオ飯、リンゴゼリーで、取材者Iのオススメメニューは、ナスの田舎煮と自家製パンです。何度もお替りに立ち、美味しくいただきました。

地元の人々にも大人気のモーニングバイキング。週末には多くの家族連れが訪れ、ヘルシーメニューをお腹いっぱい味わっています。

また、カフェレスト風良里の定休日である火曜日には、農家レストランまほろば畑がオープンします。こちらの農家レストランを運営しているのは、南国市で農業を営んでいる女性たちです。5グループの持ち回りとなっており、南国市産の野菜がメインのランチバイキングで提供され



Entrance to Café Resto Furari.

「カフェレスト風良里」の入口

take turns to manage the restaurant, making all the food by hand with Nankoku local produce as the main ingredients. It is so popular that customers have to enter and leave in three waves, one every 60 minutes. Customers enjoy the local household cuisine, handmade by local women.

When you eat these dishes, with their nutritious vegetables harvested in lovely Kochi, you will remember how vegetables are supposed to taste—and probably like to eat them more! Try these two restaurants, and sample the flavors of Kochi.

## Road Station Nankoku Café Resto Furari

Location: Nankoku City, Soyama 102-1 Road Station Nankoku Furari  
2nd Floor  
Phone: 088-880-8112 (Office)  
Operating Hours (Morning Buffet): 8:00~10:45 (Last Entry 10:30)  
Fee: Adult (7 and over) ¥780, Child (6 and under) ¥410, 3 and under Free  
Closed: Tuesdays (open on Golden Week holidays); Dec 31~Jan. 1  
Website: <http://furari.com/index.htm>



Eat as much as you want!

## Farmhouse Restaurant Mahoroba Batake

Location: Same as above  
Reservations/Questions: 088-880-6559 (Nankoku City Hall Division of Agriculture, Forestry and Fisheries)  
Operating Hours: 10:50~14:10 (Customers enter at 10:50, 12:00, and 13:10 for a limit of one hour. Tickets for each entering time go on sale at 10:30.)  
Fee: Adult (Junior High School students and above) ¥1000, Elementary School students ¥700, preschool students age 3 and up ¥300, under 3 Free  
Operating Day: Tuesday (prior confirmations required)  
Website: [http://www.city.nankoku.lg.jp/life/life\\_dtl.php?hdnKey=2461](http://www.city.nankoku.lg.jp/life/life_dtl.php?hdnKey=2461)

たくさん召し上がれ

## How to Get Involved with Eat Local

### その他の地産地消に参加する方法

We introduced a restaurant from *Yasai de Genki-ten PLUS* in the article above, but here are four more ways to get involved with Eat Local!

#### ●Locally Grown Sections—check out the locally grown section of your supermarket, and read food labels.

There is a section at most supermarkets called the “直販コーナー”(chokuhan kōnā) where locally grown produce is sold. You can read the where the produce was grown and the farmer's name by looking at the sticker on the bag.

#### ●Outdoor Markets—Did you know that there is an outdoor market like Sunday Market every day?

There are outdoor markets in Kochi City every day of the week except for Monday. The details for the markets other than the famous Sunday Market (loc. Otesuji) are written below.

Tuesday Market (Kamimachi 4 cho-me & 5 cho-me), Wednesday Market (Hyakkokucho 3 cho-me), Thursday Market (Honmachi 5 cho-me), Friday Market (Atagomachi 1 cho-me), Saturday Market (Ike Park)

#### ●Local Marketplaces—find and use local markets at “Road Stations”

There are “Road Stations” (*michi no eki*) along highways with large parking lots, restrooms, restaurants, and local goods shops. They also sell local produce, so visit them when out on a drive!

#### ●Creating Culture—speak face to face with farmers and spread the word!

When you talk face to face with the people who grow your food, you learn new things and gain a deeper understanding of food and your region. And by talking to your friends about your experiences, you can contribute to the spread of Eat Local culture!

る料理はすべて手作り。人気のため、各60分間の3回総入れ替え制となっています。地元の女性たちの手による昔ながらの郷土料理や家庭料理を楽しむことができます。

自然豊かな高知県で収穫された栄養価の高い野菜をたくさん食べることで、その美味しさを再確認できるのではないのでしょうか。きっと、誰もがもっと野菜が好きになるはず！ぜひ、高知の「オイシイ」を味わってみてください。

## 道の駅南国 カフェレスト風良里

所在地: 南国市左右山102-1道の駅南国 風良里2F  
TEL: 088-880-8112 (代表)  
営業時間 (モーニングバイキング): 8:00~10:45 (最終受付10:30)  
料金: 大人 (7歳以上) 780円、6歳以下410円、3歳以下無料  
定休日: 火曜日 (GW祝祭日は営業) および12/31・1/1  
Website: <http://furari.com/index.htm>

## 農家レストランまほろば畑

所在地: 同上  
ご予約・お問合せ: 088-880-6559 (南国市役所農林水産課)  
営業時間: 10:50~14:10 (入店時間10:50、12:00、13:10 各60分間の総入れ替え制)  
※10:30より各時間帯の食事券の購入可  
料金: 大人 (中学生以上) 1,000円、小学生700円、3歳以上から小学校入学前300円、3歳未満無料  
営業日: 火曜日 (要事前確認)  
Website: [http://www.city.nankoku.lg.jp/life/life\\_dtl.php?hdnKey=2461](http://www.city.nankoku.lg.jp/life/life_dtl.php?hdnKey=2461)

参加する方法があります。

#### ●普段使うスーパーで直販コーナーを利用したり、袋の原産地を読んだりする。

皆さんが普段使っているスーパーの中に「直販コーナー」という名称で区切られた一角があり、地域で採れた野菜や農産物加工品などが置かれています。地元産であることがすぐ分かるように品物が入った袋には生産者の名前入りシールが貼ってあるものもあります。

#### ●街路市でお買物—高知は毎日日曜市みたいな街路市があると知ってた？

高知市内では月曜日を除く毎日どこかで街路市が開かれています。あまりにも有名な日曜市 (追手筋) 以外の曜日の街路市の開催場所は以下のとおりです。

火曜日 (上町4丁目~5丁目)、水曜日 (百石町3丁目)、木曜日 (本町5丁目)、金曜日 (愛宕町1丁目)、土曜日 (池公園)

#### ●直販所でお買物—道の駅で直販所を探して利用する。

国道沿いに広い駐車場と並んでトイレ、食事処、土産物屋が建っている「道の駅」にも地元の物を扱っているスペースがあります。ドライブがてらご利用ください。

#### ●文化作り—生産者と顔を合わせて話したり、友達と地産地消の話をする。

生産者と話をすることでこれまで気付かなかったことに気付くことができ、知識が増え、理解が深まり、さらにそれを人に話すことで地産地消の文化が根付くことでしょう。

# Kochi Life Q&A “Souvenirs from Kochi”

# こうち せいかつ こうち みやげ 高知の生活Q&A 「高知のお土産」

**Q** I'm visiting my home country soon. What are some Kochi-made products that I can bring as gifts?

**A** In Japan, the word *omiyage* (souvenir) is usually associated with foods, but this is not always the case in other countries. Fortunately, Kochi is home to several traditional industries which make products suitable for gifts.

For the jewelry-lovers in your life, coral jewelry made from the reefs around Kochi is a beautiful option. The prices vary considerably, but you can easily find lovely, reasonably priced coral pendants, earrings, bracelets, and more.

Another choice would be a Tosa blade. Most of the Tosa knife-makers make excellent kitchen knives, but if you want something cooler than a kitchen knife you could buy a hunting knife or an axe. There are workshops where you can make your own knives, for a personal touch.

Of course, Kochi also produces such a wonderful variety of foods that it would be a shame not to bring some home for your family to try. Here are some of the Tosa Wave editors' favorites.

As for sweets, *imo kenpi*, candied sweet potatoes, have been a representative Kochi food for generations. Associated with Harimayabashi, *Kanzashi* are little citrus-flavored cakes with an imprint of a hairpin on top. They are baked in a foil wrapper, resulting in a lovely moist texture. You can eat them out of the package, or heat them up in a toaster. And finally, *Buntan ame* are hard candies made using *buntan* juice. Kochi produces 90% of Japan's total output of *buntan*, a grapefruit-like citrus fruit, so this candy is truly a Kochi original!

**Q** もうすぐ帰国します。高知のお土産にはどんなものがありますか？

**A** 日本で「お土産」といえば、食べ物や指すことが多いですが、他国では必ずしもそうではありません。幸運にも高知には、お土産にピッタリな伝統工芸品が多くあります。

宝石好きの方には、高知県沖で採取される宝石珊瑚はいかがでしょうか。価格に幅がありますが、かわいくお手頃な珊瑚のペンダントやイヤリング、ブレスレットなどが見つかるはずです。

土佐打刃物も伝統工芸品のひとつです。職人の手による切れ味鋭い包丁だけでなく鉈や斧も買うことができます。また、土佐打刃物作り体験では、自分だけのオリジナル包丁を作ることができます。

数多くある高知の美味しい食べ物もぜひ持ち帰ってみてくださいね。TW編集者のオススメをいくつかご紹介いたします。

まずは、芋ケンピ。細く切ったサツマイモを油で揚げて、砂糖を絡めた高知を代表するお菓子です。はりまや橋にちなんだお菓子といえば、ユズが香るかんざしです。しっとりとした食感のホイルケーキで、ホイルを開くと、かんざしの絵が描かれています。そのまま食べてもトースターで温めて食べてもおいしいです。最後は、文旦の果汁がたっぷり入った文旦アメです。高知は日本一の文旦の生産地で、その割合は全体の90%を占めます。文旦アメは高知ならではのお菓子ですね。

## GENKI Seinenkai Tosaben Musical 2015 “The Wizard of Tosa”

Would you like to add a little “GENKI” to your life? Announcing the annual Tosaben Musical!

This year's title is *Tosa no Mahotsukai*, “The Wizard of Tosa.” It introduces “The Wizard of Oz,” which is not very well known by Japanese people, in Tosa-style. Tamaki, a high school girl from Tokyo, moves to live with her aunt in Kochi, but she misses her friends in Tokyo and just can't get used to life in Kochi. One day, Tamaki is swept away by a typhoon and lands in a fantasy land called “Tosa.” In this mysterious land, populated by Yuzu people, Washi people, living scarecrows and more, Tamaki must find her way home while learning to speak Tosaben, making new friends, and having a great adventure.

Admission to the Tosaben Musical is free, but donations are encouraged. The funds collected will be given as a scholarship to a Kochi high school or college student who is planning to study abroad. Thank you for your generosity.

Saturday, April 18	Tosa City	USA Kuroshio Center	12:00
Shimanto Town	Kubokawa Shimanto Kaikan	18:00	
Sunday, April 19	Yusuhara Town	Yusuhara-za	12:00
Shimanto City	Shimanto City Bunka Center	18:30	
Saturday, April 25	Kami City	Hoken Fukushi Center Kahoku	12:00
Aki City	Aki Shimin Kaikan	18:30	
Sunday, April 26	Motoyama Town	Platina Center	13:00
Kochi City	Kenmin Bunka Hall (Green Hall)	19:00	

\*Performance times are subject to change.

Questions: GENKI Seinenkai Representative Clare Marks  
Phone: 088-823-9605 (Kochi Prefecture International Affairs Division)  
Website: [www.tosabenmusical.blogspot.jp](http://www.tosabenmusical.blogspot.jp)



A scene of the Tosaben Musical 2014 -  
Hogwarts Tosa Style School of Witchcraft  
and Wizardry -



とさべん 土佐弁ミュージカル2014「ホグワーツ土佐流魔法  
魔術学校」の一場面

## せいねんかい とさべん GENKI 青年会 土佐弁ミュージカル 2015 「土佐の魔法使い」

あなたの人生に「GENKI」を足してみませんか？毎年恒例の土佐弁ミュージカルを開催します！

今年のタイトルは「土佐の魔法使い」。日本人にあまり知られていない「オズの魔法使い」を土佐風に紹介します。東京の高校生たまきちゃんは、高知のおばさんのところに引越しましたが、東京の友達に会いたくて、高知の生活になかなか慣れません。ある日、たまきちゃんは台風に巻き込まれ、ファンタジーの国「土佐」に飛ばされてしまいます。そこは、ユズびと・和紙びと・生きる案山子らが住んでいる不思議な国で、人間の世界へ帰る方法を探しながら、土佐弁を身につけ、友達も作り、大冒険をします。

入場料は無料ですが、募金活動を行っています。海外留学を希望する高知出身の高校生・大学生を支援する助成金として活用しますので、ご協力をお願いします。

4月18日 (土)	土佐市 しんまんと 四万十町	土佐市立USAくろしおセンター しんまんと 四万十町窪川四万十会館	12:00 18:00
4月19日 (日)	梶原町 しんまんと 四万十市	ゆすはら座 しんまんと 四万十市立文化センター	12:00 18:30
4月25日 (土)	香美市 かみし 安芸市	香美市立保健福祉センター香北 あきし 安芸市民会館	12:00 18:30
4月26日 (日)	本山市 もとやま 高知市	本山市プラチナセンター けんみん 県民文化ホール(グリーン)	13:00 19:00

※開演時間は変更される場合があります。

お問い合わせ: GENKI青年会代表 クレア・マークス  
TEL: 088-823-9605 (高知県国際交流課内)  
Website: [www.tosabenmusical.blogspot.jp](http://www.tosabenmusical.blogspot.jp)

Published by the Kochi International Association (KIA)  
TEL: 088-875-0022 FAX: 088-875-4929 Email: [info\\_kia@kochi-kia.or.jp](mailto:info_kia@kochi-kia.or.jp)  
Posted by CIRs and KIA staffers  
English Edited by Clare Marks, 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](mailto:info_kia@kochi-kia.or.jp)  
投稿: CIR・KIA スタッフ  
英文校正: クレア・マークス(県庁 CIR)  
TosaWave ブログ: <http://tosawave.blogspot.com/> (カラー写真をご覧ください)