



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」73号(2019年3月発行) 発行:(公財)高知県国際交流協会

The Ryoma Passport is an item which gets you special perks simply by showing it at various tourist facilities, hot springs, road stations, and restaurants serving local dishes. Might as well use it if you're living in Kochi! You'll be surprised at how many places there are near to you where you can use it. In this issue, KIA staff and CIRs will show you some of the ways to use the Ryoma Passport.

Let's make a "Ryoma Passport" and travel around Kochi!

「龍馬パスポート」を使って
高知を巡ろう!

龍馬パスポートとは、県内の観光施設・温泉・道の駅・ご当地グルメのレストランなどで提示するだけで特典が受けられるアイテムです。高知に住んでいるなら使わないともったいない! 意外と身近に使う場面がありますよ。今日はその使い方と使用の例を国際交流員 (CIR) とKIAスタッフが紹介します。

How to get a Ryoma Passport

1. First, get the pamphlet for the Ryoma Passport at various places like the Kochi Station Tourist Information Center, and cut out the registration postcard on the back. (We also have the pamphlets at KIA.)
 2. Collect three kinds of stamps on the postcard at applicable facilities. For example, ①Enter the main keep of Kochi Castle→②Spend at least 500yen on food or goods at Hirome Market→③Visit The Museum of Art, Kochi. You will already have three stamps this way.
 3. Next, if you go to the Kochi Travel Plaza in front of JR Kochi Station, you can exchange the postcard for a "Blue Passport" on the same day.
- * You can also mail the registration form. Once you collect the necessary stamps for the "Blue Passport", you can trade it in for a "Red Passport". There are five levels (Blue→Red→Bronze→Silver→Gold).



The flag
のぼり

How to use the Ryoma Passport

- ① Check for the blue and red Ryoma Passport flag once you get to the facility.
- ② After you are done eating, experiencing an activity or shopping, let the cashier know before you pay that you would like to use your Ryoma Passport.
- ③ Have a store staff member stamp the Passport.
- ④ Finished! You may get perks depending on your Passport, like a discount off of the price, or free goods. The higher your Passport level, the bigger the perks!



The Ryoma Passport (left) and
registration form (right)

龍馬パスポート (左) と申請用紙 (右)

It's fun to increase your collection of stamps! The stamp designs are also different depending on the facility!

まずは龍馬パスポートの入手の仕方

1. まず龍馬パスポートのパンフレットを高知駅観光案内所等で入手し、裏面についている申請はがきを切り取ります。(KIAにもパンフレットを置いてあります)
 2. 対象施設にて3種類のスタンプをはがきに押してもらいます。例えば、①高知城天守に入場→②ひろめ市場で500円以上の買い物or食事→③高知県立美術館入館これでもう3種類集まりました。
 3. 次にJR高知駅前のこうち旅広場へ行って引き換えの手続きをすると即日「青パスポート」が公布されます。
- * 申請書は郵送してもかまいません。「青パスポート」から必要数のスタンプを集めると、「赤パスポート」というように5段階でステージアップしていきます。(青→赤→ブロンズ→シルバー→ゴールド)

龍馬パスポートの使い方

- ① 施設に着いたら龍馬パスポートの青と赤ののぼりが出ていることを確認します。
- ② 食べる・体験する・買う等してお金を払うときに、レジやカウンターで龍馬パスポートを使いたいと伝えます。
- ③ お店の方にスタンプを押してもらいます。
- ④ 完了! パスポートによっては、値段や料金が割引になったり、おまけの商品をもらえたりするなどのサービスが受けられます。パスポートのレベルが上になればなるほど、特典が大きくなります。



Have a store staff member stamp your
Passport!!!!

お店の人にスタンプを押してもらおう!!!!

このようにスタンプラリー感覚で集めていくのが面白いんです。また施設によってスタンプのデザインが違うのにも注目です!

Having fun in Nankoku City with the Ryoma Passport!

Kochi City CIR Marisa

The cold weather has all but disappeared, and spring, the season where Japan's beautiful cherry blossoms start to bloom, has begun. As it gets warmer it becomes a waste to spend your days curled up at home, so why not head out and use your Ryoma Passport! You can use it as if you were playing a game—collecting stamps, and moving up levels.

We used our Ryoma Passports to try Shamo chicken in Nankoku!

Gomen Machi in Nankoku City is famous for its shamo cuisine, and the chickens raised there are called “Gomen Kenka Shamo”. It is said to have been a favorite dish of Sakamoto Ryoma. Furthermore, these “Gomen Kenka Shamo” are rare in Japan due to being purebred, the same as when they were once eaten by Sakamoto Ryoma. Shamo is known for its firm meat and chewy texture.

In Nankoku City, approximately 20 restaurants located around the JR Gomen Station area provide shamo cuisine, and of these, 15 accept the Ryoma Passport. When we investigated, the standard shamo dish was “nabe” (hotpot), however we found you could eat a whole range of shamo-based foods in the area, including “shamo teppan-yaki” (shamo cooked on a hot-plate), “shamo koumi-age” (shamo that is deep-fried after being seasoned with herbs or spices) and shamo pizza. We were surprised that there was such a mix of shamo dishes available!

The place we decided to visit was the restaurant at the “Michi-no-Eki” (roadside station) called “Nankoku Furari”. The two dishes available that used shamo, were “shamo nanban rice bowl” (deep-fried shamo with tartar sauce on rice) and “shamo sukiyaki” (hot pot with egg dip). We decided to order the shamo nanban rice bowl (you have to pre-request the shamo sukiyaki). The combination of the shamo, which is pickled in a special sauce, and the tartar sauce was delicious, and the succulent yet tough shamo meat was very satisfying. When I paid, I showed my bronze-level Ryoma Passport and got a 100 JPY discount!

You can use the Ryoma Passport at the Michi-no-Eki too!

After eating we went to the first floor of the Michi-no-Eki. Lots of Kochi souvenirs were on display, ranging from sweets to foods to eat with rice, and sake. Plus, if you spend over 500 JPY, you receive another stamp on your Ryoma Passport. We purchased Kochi-grown tea leaves and got a stamp! We were happy that you could get two different stamps at the same place. The seasonal gelato and “softcream” (ice cream) were also tasty, but unfortunately you don't get a stamp for buying them.

In this way, you can enjoy delicious food while collecting stamps, and getting special discounts as you use the Ryoma Passport is fun. Furthermore, you can use the Ryoma Passport to enter various tourist attractions and for some activities, so it's an opportunity to learn about and experience more of Kochi!



Seasonal gelato
季節のジェラート

龍馬パスポートで南国市をたのしもう！

高知市国際交流員 マリサ

冬が終わりへと近づき、日本の美しい桜も咲き始める季節になって来た。どんどん暖かくなるので、休みの日にただ家でごろごろするのはもったいない。そこで、「龍馬パスポート」を使って出かけるといいでしょう。ゲーム感覚で、スタンプを集め、レベルアップする仕組みには感心する。

龍馬パスポートを使い南国でシャモを味わう！

南国市後免町という地域はシャモ料理が有名で、その地で育てられているシャモはその名も「ごめんケンカシャモ」。坂本龍馬の好物だったと言われている。そして「ごめんケンカシャモ」は龍馬がかつて食べていたところと同じ100%純血種で全国的にも珍しい。肉質がしっかりとし、歯ごたえがあるのが特徴。



Shamo nanban rice bowl
シャモ南蛮丼



The stamp we received from the restaurant, Furari
レストラン風良里でもらったスタンプ

南国市ではJR後免駅の周りを中心に約20店舗ほどがシャモ料理を提供していて、15店舗ほどが龍馬パスポート対象のお店だ。調べたところ鍋料理が定番だが、そのほかに、鉄板焼きや香味揚げ・ピザなど幅広い料理がこの地域で食べられる。こんなにアレンジされた料理があることに驚いた！

私たちが訪ねたのは道の駅南国風良里のレストラン。ここで、シャモを使った料理はシャモ南蛮丼とシャモすき焼きの二つで、私たちはシャモ南蛮丼を注文した。（シャモすき焼きは事前予約制）特性ダレに漬け込んだシャモとタルタルソースの相性が抜群。しっとりとしつつもシャモの力強い噛み応えがあり満足感がある。支払いの際に「ブロンズ龍馬パスポート」を提示すると、100円の割引があった。

道の駅でも龍馬パスポートが使えます！

食事をした後、1Fの道の駅に寄った。高知産のお土産がどっさりとならんでいて、お菓子からご飯のお供、お酒まで全部揃う。しかもなんと、ここでも500円以上の買い物で龍馬パスポートにスタンプをもらえる。私たちは高知産の茶葉を購入して、スタンプをもらった。同じ場所で二種類のスタンプがゲットできるのはうれしいですね。季節のジェラートやソフトクリームもおいしい。ただしこれは龍馬パスポート対象外なので気を付けて。

このように、グルメを楽しみながらスタンプを集め、お得な割引をもらいながら龍馬パスポートを活用するのは楽しい。また、グルメ以外にも観光や体験アクティビティでも使えるので高知のことをもっと知り体験する機会になると思う！

Let's enjoy Akaoka with our Ryoma Passports!

Kochi Prefecture CIR Valerie Teo

We're off to Akaoka Station! Akaoka used to be called Konan's "Commercial Town", and nostalgic scenery can still be seen in its streets even now. Following on from a discovery in Nankoku City, this time we will be exploring Akaoka in search of eateries and facilities that display the Ryoma Passport banner.

First, with our eyes on the "Chirimen Chuunichi Soba", we headed to "Tosawo Shoten". After a five minutes' walk from the station, we spotted the banner!! "Tosawo Shoten" was written on the outer walls of the store in huge letters.

Upon passing through the entrance, many fresh foods were laid out before our eyes, and to our left were tour pamphlets of the region.

The eatery was located at the end of the room. Their menu had many food items—in addition to what we were intending to eat—that looked particularly delicious. We decided to go with the garlic-chive filled gyozas in addition to our chirimen chuunichi soba. The soba is made from a collaboration between Japanese style local chirimen fish soup stock, and Chinese noodles. Small fish, spring onion, fishcake, fried fishcake, shredded kombu made up the ingredients. It usually goes for 600 yen, but we got it at 550 yen thanks to the Ryoma Passport!

With our bellies full, we asked questions about the shop that we had been curious about for quite some time. The shop founder is Nomura Tosao (88 years old). He established the shop in 1964. At that time, it was a place that sold daily necessities. However, it was combined with his son's and his son's wife's eatery, and became what it is today.

The next destination was "Okkoya". We read about it by chance in a pamphlet that we took from Tosawo Shoten. Upon nearing the store, we were greeted with a "hello" by the store owner. Waiting for you there are handicrafts of the Akaoka locals, and a cat mascot called "Chii-chan"!

Our next stop as we explored Akaoka was the "Japanese Style Cafe Noraku". We also found the Ryoma Passport banner here! Konan City is the number one exporter of garlic chives in Japan in terms of quantity! So it only made sense to order the "Konan Garlic Chives Salted Fried Noodles"! The medium-sized noodles were served in a skillet, with a generous serving of garlic chives. Piping hot food really does make one happy in this cold season.

This time, we were able to travel to various places easily on foot, but you can also rent bicycles—including electric ones—at the Noichi Station, about 4 kilometers away.

Bonus: We also recommend Ekingura. It is a participating attraction of the Ryoma passport as well. As a perk of having a passport, you will receive Ekin's postcards. Do note that they close on Mondays!

龍馬パスポートで赤岡を楽しもう！

高知県国際交流員 テオ ヴァレリー

あかおか駅に向けて出発！赤岡は昔、香南の商都とよばれ、町並みにはどこか懐かしい風景がたくさん残っている。今回は、南国市周辺に続き、龍馬パスポートの参加施設のぼり旗のある飲食店や施設を求めて、赤岡の街を探検してきた。



Tosawo Shoten Chirimen Chuunichi Soba

とさを商店 ちりめん中日そば



Tosawo Shoten 2nd Gen Nomura Masato

とさを商店2代目野村真仁



Okkoya Cat Mascot Chii-chan

おっこ屋 看板猫ちいちゃん



Japanese Style Cafe Noraku Konan Garlic Chives Salted Fried Noodles

和風Cafe豊楽 香南ニラ塩焼きそば

まず、「ちりめん中日そば」を食べるため、「とさを商店」へ向かった。駅から5分ほど歩いたところに、早速、のぼり旗を発見!! その店の外壁には、大きく「とさを商店」とある。

店の入り口を抜けると、たくさんの生鮮食品が並ぶ光景が目に入った。すぐ脇には、地域の観光パンフレットなども配置されている。

奥の方に、食堂がある。メニューにはお目当て以外にもいくつか目を引くものがあったが、ちりめん中日そばとニラたっぷりの餃子を注文した。

ちりめん中日そばは、地元ちりめんのゆで汁を使用した和風ダシと中華麺がコラボしている。じゃこ、ネギ、なると、揚げかまぼこ、とろろ昆布が具となっている。通常600円が、龍馬パスポートの恩恵でなんと550円に!

お腹も満たされたので、ずーっと気になっていたお店のことを伺う。初代店主は、野村士佐男氏(88歳)。昭和39年創業。当時は日用品などが並べられている商店であったが、二代目の息子さん夫婦が高知市にあった食堂を併設し今のような形になった。

次の目的地は、とさを商店で頂いたパンフレットで偶然見かけた「おっこ屋」。お店の前を通ると、店主から英語で「Hello」と声をかけられた。地元赤岡住民の手作り作品と看板猫の「ちいちゃん」も待っています!

赤岡散策で、次に立ち寄ったのは、「和風Cafe豊楽」。ここにものぼり旗、発見! 香南市はニラの出荷量日本一! ということで、お目当ての「香南ニラ塩焼きそば」を注文!! スキレットに入ったまま出された中麺とニラたっぷりの焼きそば。この時期にホカホカの食べ物はうれしい。

今回、私達は歩いて色んな所を簡単に回れたが、4キロほど離れたのいち駅で普通自転車や電動アシスト付自転車を借りることもできる!

おまけ: 他に龍馬パスポート参加施設として、絵金蔵(定休日: 月曜日)もおすすめ。龍馬パスポートの特典は、絵金ポストカード。

Sakura (cherry blossoms) is synonymous with spring in Japan. The Sakura around Kochi Castle are indeed beautiful. In the spring, the plants are freed from the cold winter and all blossom at once.

Kochi Lifestyle Q&A : The theme this time is HAY FEVER!!!

こうち せいかつ こうかい か ふんしょう
高知の生活Q&A : 今回のテーマは花粉症!!!

に ほん はる
日本の春といえば、な
んといっても桜。高知城
の桜はきれいですね。春
は冬の寒さから解放され
た植物たちが、一気に花
を咲かせます。

Q : My friend is in his 5th year in Japan and all of a sudden has developed hay fever. What's going on? I'm worried the same might happen to me.

- ① What are some symptoms of hay fever?
- ② I don't have any symptoms now, but I'm very worried about what will happen from here on out. Is there anything I can do to keep the symptoms away?
- ③ If I do develop hay fever, what should I do?



Q : 友人が日本へ来て5年目にい
なり花粉症になりました。どうい
うことですか? 私もそうなるのか心配
です。

- ①花粉症とはどういう症状ですか。
- ②今は症状が出ていないけど、これ
からどうなるのか不安でたまらないです。症状を遅らせるため
に今できることはありますか?
- ③もしそうなった場合、どうしたらいいのでしょうか。



A : I am not an expert on hay fever, so I can't comment on the medical aspects, but it's possible that your friend accumulated pollen inside their body over five years and developed hay fever. Here, we will teach some hay fever prevention techniques you can practice on your own.

- ① Hay fever is a disorder in which allergic symptoms such as sneezing and a runny nose occur as a result of pollen from plants such as cedar or cypress. Itchy eyes may occur as well.
- ② (Indoors) Keep doors and windows closed during hay fever season! Clean your room frequently! Don't hang your laundry outside!
- (Outdoors) Avoid going outdoors on days that there is a lot of pollen flying around! Make sure to be fully bundled up to not let any pollen in! Brush off pollen before entering your home! Once you get home, wash your hands, and rinse your mouth and sinuses.

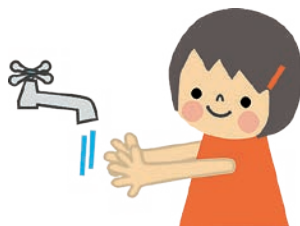


A : 私は花粉症の専門家ではないので、医学的なこと
をお答えすることはできませんが、体内に花粉が蓄積する
ことによって5年で花粉症を発症したということもある
かもしれませんね。ここでは、自分でできる花粉症対策
などをお教えします。

- ①花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因と
なって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こ
す病気です。目がかゆくなるということもあります。
- ②【室内では】花粉症の季節はドアや窓をしっかりと閉めよう! 部
屋の掃除をこまめにしよう! 洗濯物は外に干さない!
【外出時は】花粉の飛散が多い日は外出を避ける! 花粉の侵入
を許さないように完全防備で外出する! 家に入る前に花粉を払
い落とす! 帰宅したら手洗い・口や鼻うがいを!

A note:

how to rinse out your sinuses...using a plastic bottle you can fit into your nose, such as a dressing bottle, clear out your sinuses with salt water (1 liter of lukewarm water and about 1 teaspoon of salt). Try it in the bath!!



ひとくち
一口メモ:

鼻うがい方法とは、...ドレッシング
ボトルのような鼻の中に差し込めるサイズのプ
ラスチック製のボトルに、食塩水 (1リットルの
ぬるま湯+小さじ1弱) を入れて鼻うがい。
お風呂でやってみよう!!

- ③ Visit an ear, nose, and throat doctor, an ear and nose doctor, or an eye doctor!!!

- ③ それでも軽減されない場合は、耳鼻咽喉科、耳鼻科、眼科のど
ちらかを受診しましょう!!!

You can see many different flowers throughout the four seasons in Japan. The fact that different types of pollen are flying about depending on the season means there are many types of hay fever. Out of those, the most common are the cedar and cypress pollen in spring (February to April). Kochi Prefecture's forested area percentage is 84%, and cedar and cypress account for 60%. This means that hay fever countermeasures are essential in the spring! Let's first put on our masks to prevent hay fever this season!

日本は、四季折々いろいろな花が見られます。季節によって異
なる花粉が飛んでいる=それぞれに花粉症があるということ
です。ですが、その中でも代表的なのが、春 (2月~4月) のスギ
やヒノキの花粉です。高知県の森林面積率は84%あり、スギや
ヒノキが60%を占めています。ということは、春の花粉症対策
は必須であるということです! この季節、まずマスクを着用して
予防しましょう!!!