

四万十町の光を発信するフリーペーパー

vol.

りぐらんと

12



写真提供：中西和夫

TAKE FREE

リぐらんと

この街にはいろいろな光がある

大きいものから小さいもの、強いものから弱いもの
そんな光の反射角度を変える

私たちだからこそ見える光を発信していきます

リぐる「念を入れる」

時には全力を出して、時には力を抜いて

右に左に傾いて、それでいいんだ

リぐらんと リぐらんと

四万十町の光を発信するフリーペーパー

りぐらんと

もくじ

特集 01

ヤイロチョウ保護に
人生をささげて

特集 02

窪川少年サッカースクール
前監督 竹内昭徳さん

03

四万十町の山登り
地藏山

04

四万十食材図鑑
第一回 スパイスを使ったレシピ



01

ヤイロチヨウ保護に 人生をささげて

生態系トラスト協会 中村滝男^{たきお}さん

ピフィー・ピフィーなどとさえずるヤイロチヨウは、鳴き声はすれどもその姿を見た人がほとんどいない幻の鳥。英語名でフェアリー・ピッタと呼ばれる野鳥は、大正中学校のJAZZバンド名の由来にもなっている。八色（ヤイロ）というだけあって、その姿は色あでやか。竹取物語のかぐや姫は、後に十二単の着物をまとう美女に成長するが、そのモデルは、ヤイロチヨウに他ならないとする、生態系トラスト協会会長の中村滝男さんに、ヤイロチヨウ保護にささげた半生について語っていただいた。



ヤイロチヨウ

背中はコバルトブルーやグリーンの羽に覆われ、お腹は日の丸ニッポンのような白と赤が印象的。体長は約18～20cm、東南アジアと日本などを行き来する渡り鳥、主食はミミズ。

写真提供：中西和夫



中村滝男さんは1951年に山口県の片田舎に生を受ける。小学生時代は昆虫少年で、中学生のころには、野鳥を飼育して観察する趣味に興じていた。鳥にひかれたのは、手にとった時に感じる暖かさ、心臓の鼓動がドキドキして生きている実感がわくところという。

で魚が大量死。犯人は農薬だった。当時は、コウノトリとトキが絶滅の危機に瀕している最中。「大人たちは、いったい何をやっているのだ。美しさを兼ね備えた絶滅危惧種としてほまれ高い、ヤイロチヨウは俺が守ってみせる」高知県がヤイロチヨウを県の鳥に指定していたことから、高知大学へ進学することにした。



大学1年生の時に、県内で野鳥の会を設立。当時はメジロなどの野鳥を飼育する愛鳥家も多く、トリモチやかすみ網で野鳥を乱獲する密漁被害が後を絶たなかったため、20代から30代にかけては野鳥保護に全力投球。山に分け入り、1日に5組の密猟者を警察に引き渡したこともあった。

31歳の時には、有志とともに「みどりの党」を設立して高知市議となり環境問題に奔走。その後、全国の野鳥保護に関心が向き、日本野鳥の会の職員となり、いったん高知を離れた。

国会議員や官僚とタッグを組み、ロビー活動を通じて鳥獣保護法を改正。不可能と目されていたかすみ網猟を根絶させる法律を制定させた。

ところが42歳の時、高知県から信じ難い大きな知らせが耳に入った。土佐市

内のゴルフ場開発でヤイロチョウの営巣地があるのに、開発が強行されようとしている。ヤイロチョウが俺を呼んでいる。自分が高知に帰るしかない…。

中村さんは、市民活動を通じて自ら土地を買い、生態系を保護する英国のナショナルトラスト手法を用いて、ヤイロチョウを守ろうと決めた。



写真提供：中西和夫

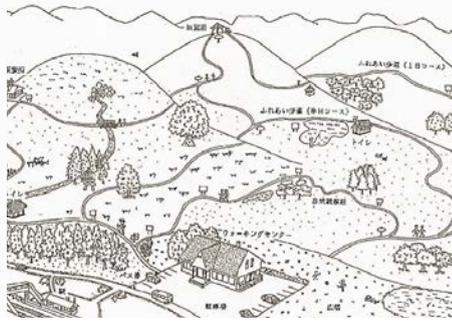
大正町をヤイロチョウのさえずる町に

ヤイロチョウは「絶滅のおそれのある野生動植物の種の保存に関する法律」で絶滅のおそれのある種に指定されている貴重な野鳥です。全国でただひとつ高知県では「鳥の島」に指定され、また高知県の文化財にも指定されるなど、広く国民の関心を集め、大正町の島にも指定されています。

しかし、全国的に飛来する数が大変少ないため、実業に野外でヤイロチョウを目撃したり鳴き声を聞く機会に恵まれません。また、「八色鳥」と表記される色鮮やかなその姿は非常に美しく、ヤイロチョウは「家の島」や「森の妖精」と称されています。「大正町の島」に指定されているヤイロチョウを、町民の誇れる財産として守り継ぎたいと、本年は全国ではじめて「町民一斉参加によるヤイロチョウ調査」を行うことになりました。

方法は簡単です。あなたが自宅や勤務先、学校などで、ヤイロチョウの鳴き声を聞いたり姿を見た時に、この「帳簿」に記録するだけなのです。

この調査結果は9月に集計して発表する予定です。全国にとって



提言書「ヤイロチョウのさえずる町」より抜粋

最初に高知に帰還したのは奥様。高知市内に洋菓子店を開き、売り上げの一部を生態系保護に充てるところから始動。中村さんも塾講師などをして生計を立てながら、ナショナルトラスト運動に勤しんだ。

そうこうしているうちに、旧大正町の武内一町長^{はじめ}から、「ヤイロチョウを生かしたまちづくりをしたいので協力してほしい」と請われた。この誘いが「ヤイロチョウのさえずる町」という提言書にまとめられ、公益社団法人生態系トラスト協会とネイチャーセンターが四万十町内に拠点を置くきっかけとなった。

やがて全国から多額の厚意が寄せられ、トラスト協会は旧大正町下道地区の「ヤイロチョウの森」をはじめ、四国各地に延べ約300ヘクタールの保護林を所有するまでに。轟公園内の拠点施設「ネイチャーセンター」や下道集落に「森の番小屋」を構えるなど、中村さんの思いは実りつつある。

ヤイロチョウ保護の半生と今後の抱負を中村さんに尋ねたところ、「25年前の下



道集落では、ヤイロチョウの絶滅を心配したが、今は集落の消滅が気がかり。森や川といった自然は、未知の世界にあふれたワンダーランド。子供たちに生きるチカラを養ってもらうために、今後も自然体験教室を継続していきたい」と述べられた。

四万十ヤイロチョウの森 ネイチャーセンター

四万十町大正 31-1

050-8800-2816

営業時間

10:00 ~ 15:00

休館日 水曜日、木曜日

入館募金 300円 (未成年無料)

Editor / Yutaka Kishi

Photographer / Takahiro Hashimoto



四万十町のサッカースクール「窪川SSS」の監督をされていた竹内昭徳さんが、今春引退されました。竹内さんは37年間の長きにわたって監督を務められた後、今でもグラウンドに頻繁に顔を出され、関係者から「竹内監督」と呼ばれて慕われています。窪川のサッカー振興にかけてきた想いや引退を決めたきっかけ、窪川のサッカーの未来について、竹内さんにお話を伺いました。

サッカーとの出会い

竹内さんの学生当時、窪川にはサッカースクールがなく、高校からサッカーを始める人が多かったそうです。窪川高校入学時は、相撲やソフトボール人気が高く、竹内さん自身は、先輩に誘われてサッカー部へ入り、その後、大学でもサッカーを続けられます。



02

窪川少年サッカースクール
前監督 竹内昭徳さん

指導者になった きっかけ

36歳の時、夏休みに町内の小学生たちにサッカー指導したことが、サッカークラブ「窪川SSS」を作るきっかけになったそうです。はじめは夏休みだけのつもりでしたが、子どもたちから続けてほしいとせがまれ、9月にチーム登録して正式に指導することになったと言います。

現在の「窪川SSS」は今でこそ、専門コーチとサッカー経験のある保護者が指導する恵まれた環境にあります。発足当初は高校の後輩や未経験の保護者をお願いして何とかやりくりされていたそうです。「当時は近隣町村チームと試合をしても、町外チームの方が強く、リーグ戦では15点取られるような弱小チーム



で、5年間くらいは本当に辛かった」と当時を振り返られます。

これまでの指導を 振り返って

立ち上げ当初はほぼ毎日、小学校の全学年を指導されていたそうです。最初はどうやって指導したらいいかわからなかったのですが、日本サッカー協会の講習会に参加したり、他チームの指導を見たりして勉強していたといいます。その姿勢は今でも変わらず、他県の指導

者による講演会等では竹内さんの姿をよく見かけます。

サッカーの指導方針やモットーを尋ねると、「サッカーの基礎や基本ができること」「あいさつ、返事、マナーを守る」と強調されます。子どもたちが一生懸命プレーすれば、試合の勝ち負けは二の次で、それよりもサッカーで学んだ、「あいさつ、返事、マナーを守る」ことが、学校や家庭でも同じようにできることが一番大切と言われます。

「窪川SSS」の子どもたちはグラウンドに来ると、監督やコーチ、保護者にきちんとあいさつし、練習中はコーチたちの話をしっかりと聞いています。そこには、竹内さんが長年積み上げられたものが、今でもチームにしっかり根付いているのだと実感します。

引退の理由

引退を考えられたのは体の衰えから。子どもたちに良い見本を、実際のプレーで見せられなくなったこと

だとおっしゃいます。ここ2、3年は、若い世代に監督を譲った方が、子どもたちのためによいだろうと考えられたそうです。保護者コーチとして熱心に指導にあたられてきた高林圭三郎けいさぶろう現監督の存在のほか、長年親交のある高知大学サッカー部出身で、今春から地域おこし協力隊になった前田大地隊員のコーチ就任が決定したことで、後進に道を託せると退任を決意されたそうです。

引退された今でも、子どもたちよりグラウンドに早く来ている竹内さんはおっしゃいます。「現在は引き継ぎのために出てくるが、来年からは若い指導者に現場を任せたい。あとは監督やコーチたちが現場の指導に集中できるように、保護者や他チームとの仲立ちといったサポートでチームに



貢献していきたい」。竹内さんの言葉の中には、これからのチームに対する熱い期待があるのだと感じました。

今後の願いと想い

最後に竹内さんに今後の願いや想いを伺いました。

「四万十町から今後も活躍できるような選手が出てきてほしい。現代サッカーは、昔と比べて戦術や考え方が変化している。昔と全く異なる考えを持った子供たちも多くなっている。その中でも、これまで大切に守ってきた、あいさつ、返事、マナーを守る指導方針をこれからも大切にしてほしい」

続けて「子どもたちが思いっきりサッカーのできる環境を作ってあげたい。自分一人の力ではできないが、自分が生きている間に、四万十町に人工芝

のグラウンドを作りたい。その環境を作ることが「窪川SSS」だけでなく、四万十町を盛り上げることにつながると思っています」

こうインタビューを締めくくった後、いつものように熱い指導を始めた竹内さん。その姿はまだまだ現役さながらでしたが、未来のために一線から退いた独特の感慨を覚えるものがありました。

むすび

これまで長い間、指導を続けてこられた竹内さん。四万十町内を監督と一緒に歩いていると、竹内さんから指導を受けたという人、息子、娘がお世話になったという人たちに頻繁に出くわします。いつもは厳しく指導にあたる竹内さんも、そうした時はとてもうれしそうに笑顔がこぼれます。



その姿からは、人とのつながりを大切にされ、これだけ長い間指導を続けられてきたからこそ、チームを成長させてこられたのだと思います。

四万十町には様々な輝き
|| 光があると思います。その中には、竹内さんに影響を受けた光があると感じます。敬愛する竹内監督が、今後もどのような光を放ち、四万十町にどのような影響を与えていくのか注目していきたいです。

プロフィール

竹内昭徳あきのりさん

昭和21年生まれ。

24歳で大阪から帰郷。

社会人チームFC窪川で

35歳までプレー。

36歳から73歳まで、窪川少年サッカースクールで指導。

03

第7回 地蔵山 四万十町の山登り



Editor / Kenichi Yoshida

Photographer / Takahiro Hashimoto

四万十町の「山」の魅力を紹介すべく結成された「協力隊登山部」。今回は四万十町大道の地蔵山に登りました。

四万十町大道といえば、龍王の滝が有名です。地蔵山は大道の一番奥、奥大道の集落から龍王の滝へと折れる最後の分かれ道を直進した先にあります。国道381号線から龍王の滝の看



板を追いかけて、集落が完全になくなってから、さらに5分ほど舗装された山道を登ると「奥大道自然観察教育林」の看板が見えてきます。

教育林へは看板の裏から下っていきますが、地蔵山へは看板を横目に見ながら登ります。山頂まで約2時間の道のり、今回の登山道は協力隊登山部が始



まって以来かつてない程バラエティに富んでいました。特に特徴的だった2つをご紹介しますと思います。

登山道からしばらく急な山道を上がっていくと、景色が大きく開けたザレ場（大小様々な石がゴロゴロ散乱している斜面）に出会います。スギが4〜5mの間隔で並んでおり、根元から上までしっかりと見えています。近くにいくつかの石垣があったことから、おそらく積極的な植林が行われ、地表まで光が届きにくくなり草や低木が育っていないと思われれます。薄明るい開けた空間にすっと大きい木がどこまでも並んでいるかのような景色は神秘的で美しかったです。

ザレ場を抜けると尾根筋を通る細い登山道へと足元の様子が変わります。この尾根筋は山頂まで非常に笹が多いです。時期にもよると思いますが、私たちが登った時は背丈ほどある笹が道を完全にふさいでいる場所も

あり、冒険映画のように笹をかき分けつつ進むのは、他の隊員も初めての経験だったようでした。「レベルアップした感じがした」「笹には強くなった」と冗談めかして登頂の達成感を味わっていました。

地藏山の近くには、龍王の滝、日本最古の複層林など有名な自然スポットがありますが、山に登るとまた違った冒険が待っていました。山には公園や観光名所に保存されるような目を引くスポットはないことが多いですが、目を凝らしてその土地の歴史に思いをはせながら登ると、深い感動を味わうことができるように思います。

連載として回を重ねるごとに、少しずつレベルアップしている協力隊登山部、次はどんな山に登ろうかな？ 乞うご期待です。

04

四万十食材図鑑

第一回

スパイスを使ったレシピ



作り方

1. 鍋にサラダ油とローリエを入れ、弱火～中火で香りを出す。
2. 玉ねぎと塩を少々入れ、強火にし茶色くなるまで炒める。※塩を入れることで玉ねぎから水分が出て早く炒まります。
3. 少し茶色になったら、にんにくとしょうがを入れ、焦げ茶色になるまでしっかり炒める。
4. 弱火にして、★のスパイスを入れ粉っぽさがなくなり香ばしくなるまで炒める。
5. 中火にして豚ひき肉、塩麴を入れてよくほぐしながら炒め、肉の色が変わったらししとうを加える。
6. 仕上げにブラックペッパーとガラムマサラを入れ、味見をして薄ければ塩で調整する。

米豚キーマ

シンプルでうまみたっぷりのキーマカレーは井上麴店の塩麴と、たっぷり加えるししとうがアクセント。米豚の甘みとスパイスのコラボレーションをお楽しみください。唐辛子を抜けば、お子様も食べられますよ！

材料(2人分)

豚ひき肉(米豚) 300g
玉ねぎ(粗みじん切り) 1個
ししとう(ざく切り) 好きなだけ
にんにく(みじん切り) 大さじ1
しょうが(みじん切り) 大さじ2
サラダ油 大さじ1
塩麴 大さじ1
塩 適量

スパイス類

★コリアンダーパウダー 小さじ2
★ターメリック 小さじ1.5
★唐辛子の粉 お好みで
ブラックペッパー 少々
ガラムマサラ 小さじ1



スパイスジンジャーシロップ

今回はきび砂糖を使用し、コクのあるシロップにしました。使う砂糖の種類によって、仕上がりの色や味わいも様々です。お好みの砂糖をお使いください。

材料（700mlの保存瓶に入る量）

しょうが（スライス） 400g

水 400ml

砂糖（きび砂糖） 360g

スパイス類

シナモン 2本

クローブホール 10粒

唐辛子 2～3本

※カルダモンホール（あれば） 5粒

作り方

1. 鍋に材料を入れ中火にかける。
2. 沸騰寸前で弱火にして、約20分煮る。
3. 粗熱が取れたら、ざるなどで漉して保存瓶に入れる。

【ジンジャーシロップの楽しみ方】

炭酸水で割ると本格的なジンジャーエールになります。大人にはウイスキーの炭酸割りと合わせたジンジャーハイボールもおすすめです！

寒い時期は豆乳で作るホットソイジンジャーはいかがでしょう。作り方は、温めた豆乳にシロップをお好みで入れるだけ。豆乳をミルクティーに変えれば即席のジンジャーチャイにもなりますよ。シロップさえあれば忙しい朝でもささっと用意でき、体の中からぽかぽか温まります。

また、シロップを煮だしたあとのしょうがは、そのまま食べてもおいしいですが、ひと手間加えてクッキーやケーキなどのお菓子にすると飽きずに楽しめますよ！



Editor / Aki Yoshioka, Takahiro Hashimoto

Photographer / Aki Yoshioka



Editor / Ryuichiro Kozawa

Photographer / Takahiro Hashimoto

協力隊便り 地域おこし協力隊 全国研修会 in 四万十町

こんにちは。大正北部地区担当の小沢です。9月26日から27日にかけて、地域おこし協力隊全国研修会が四万十町で開催されました。北は北海道、南は鹿児島県まで、日本全国の地域おこし協力隊と関係者が一堂に会しました。

今年で協力隊3年目となる私は、研修会でこれまでの活動の事例発表を行いました。とても緊張していたので、正直、発表中のことは、あまり覚えていません(笑)。

発表資料を作成していく中で、協力隊に着任してからこれまでを改めて振り返ることができました。都市部から移住してきた私にとって、毎日が新鮮かつ充実した日々で、人生において間違いなく、ターニングポイントとなる2年半でした。

任期終了の3月まであと少し。また、気を引き締めなおして、四万十町のために尽力してまいります。

Editor / Yutaka Kishi, Daichi Maeda, Kenichi Yoshida, Aki Yoshioka

Photo&Design / Takahiro Hashimoto

Publisher / 四万十町地域おこし協力隊 786-0013 高知県高岡郡四万十町琴平町1-1 TEL : 0880-22-3161

URL : <http://shimantocho-chiikiokoshi.jp/> Date / 令和元年12月発行