

四万十町の光を発信するフリーペーパー

vol.

リぐらんと 15



TAKE FREE

CONTENTS



このまち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

りぐる「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
りぐらんとりぐらんと

四万十町の光を発信するフリーペーパー

りぐらんと

- | | | | | |
|------------|-------------|--------------|------------|-----------|
| 05 | 04 | 03 | 02 | 01 |
| あの店の、モーニング | 四万十食材図鑑 第4回 | 四万十町の山登り 枝折山 | 十和地域の新生居酒屋 | 米奥の小さな美容室 |

01

米奥の小さな美容室

ハレヘアー 中平 理恵さん

窪川から県道19号線を松葉川方面へ進み、源流大橋を渡って左にカーブした道なりの右手にあるHARE HAIR（ハレヘアー）さん。もともとはご実家の庭だったという場所に建物を建て、店をオープンしたのが昨年2019年の4月。住宅にまぎれて立つ、ひととき鮮やかな藍色の建物が目印です。

中心市街地から少し離れた、のどかな田園風景が広がるこの場所で、なぜ美容室を開かれたのでしょうか。オーナーの中平理恵さんにお話を伺いました。

Editor / Aki Yoshioka

Photographer / Takahiro Hashimoto



美容師を目指す きっかけ

「幼いころからヘアアレンジをしたり、友達の髪の毛を結んであげたりするのが好きでした」そう話す中平さんですが、高校生のときは英語の勉強をしたくて、土佐女子短大の英語科へ進学したといます。短大を卒業して1年ほどフリーターをしていたときに「このままここにいてもいいのだろうか」という気持ちになり、昔から興味のあった美容師の道へ進むことを決めたそうです。

都会への憧れと共に 大阪、さらに東京へ

都会へ行きたいという気持ちが強く、あえて大阪の理美容学校を選んだという中平さん。美容師という職を目指すことに、家族の強い反対もありま



東京で華やかな 仕事を経験

転職活動も苦労したそうですが、やっと一つのヘアメイク事務所への就職が決まりました。都内の写真スタジオや成人式でのヘアメイクと並行しながら、テレビ局内にあるメイクルームでの仕事もこなしていたそうです。

を考えるようになりました。挑戦するならやっぱり最先端の東京だろう、ということと35歳のときに上京しました。

した。「学校を出たからと言って、必ず自立できるわけではないし、安定を望んでいた両親には止められましたね」。それでも説得を重ね、親戚のいる大阪なら、ということと許しを得たそうです。

理美容学校を卒業して、大阪のお店に13年勤めた頃に中平さんの心境に変化が現れ、幼少期から憧れだったヘアメイクの仕事へのキャリアチェンジ

美容師とヘアメイクの仕事は畑が違い、未経験としてまたゼロからのキャリア選択だったそうです。筆者は中平さんの、選んだ道を突き進んでいける力強さと、ただならぬバイタリティをこの選択から強く感じました。



東京で色々な現場を経験して、多様な業種の人と関わるなかで、本当に自分のやりたいことが浮き彫りになってきたのが、この東京生活だったと中平さんは言います。「自分だったらこんなふうにするのにな」「こういう仕事を自分でもやってみたい」そんな想いがふつふつと沸いてきたそうです。



小さい頃から過ごしてきた、

米奥でやることに意味がある

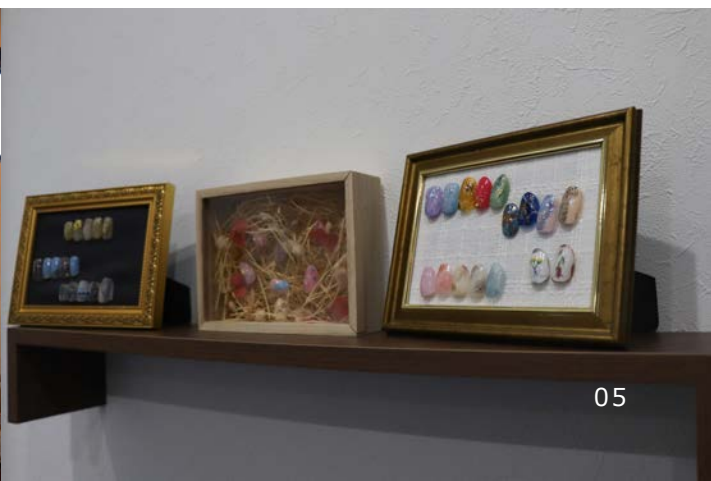
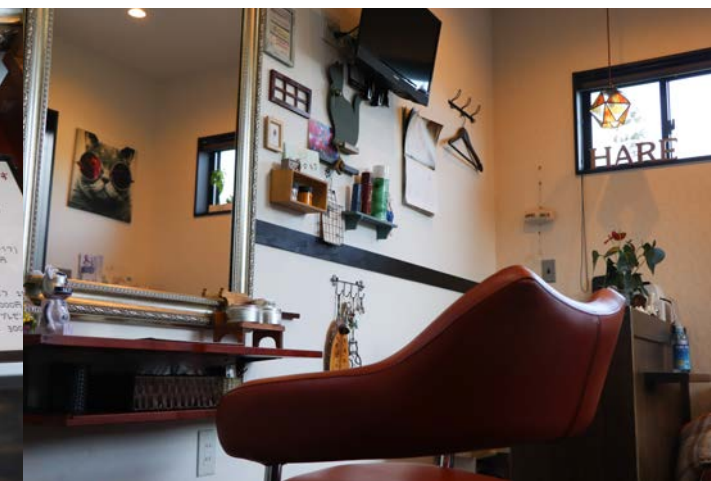
ちょうどその頃、米奥に唯一あった美容室も、経営されていた方が高齢で亡くなられてしまったことを耳にした中平さん。「それなら私がやるしかない」という使命感を感じたタイミングでもありました。

美容師ならお世話になった地域の方をお客さんとして迎えることができるし、髪を切りに行くにも近くに美容室がなく大変な米奥の人たちにも喜んでもらえる。これからは幼少期を過ごした米奥で、自分の技術を活かした地域貢献をしたい。そう力強く語られました。

田舎へ帰ることに迷いは無かった

「田舎とはいえ昔ほど不便ではないし、今はインターネットを使えばだいたいのものが手に入るの」で「中平さんは大都会東京から、米奥に戻ることにとんど迷いは無かったといえます。

とはいえ20年近く地元を離れていたため、戻ったところは浦島太郎状態で、全然地域のこともわからず：「お客さんに何を聞かれても答えられず、不甲斐ない思いもしました」。こちらに戻ってから3年ほど旧窪川町の商店街にある美容院で働きながら、だんだんと感覚を取り戻したそうです。





猫 お店にたくさんいる

大の猫好きである中平さん。店内には猫をモチーフとした小物や雑貨がたくさん飾られています。小さな店内にはおよそ30以上の猫グッズがあるそうです。「本物の猫も2匹飼っていて、看板猫として活躍してもらっています」。

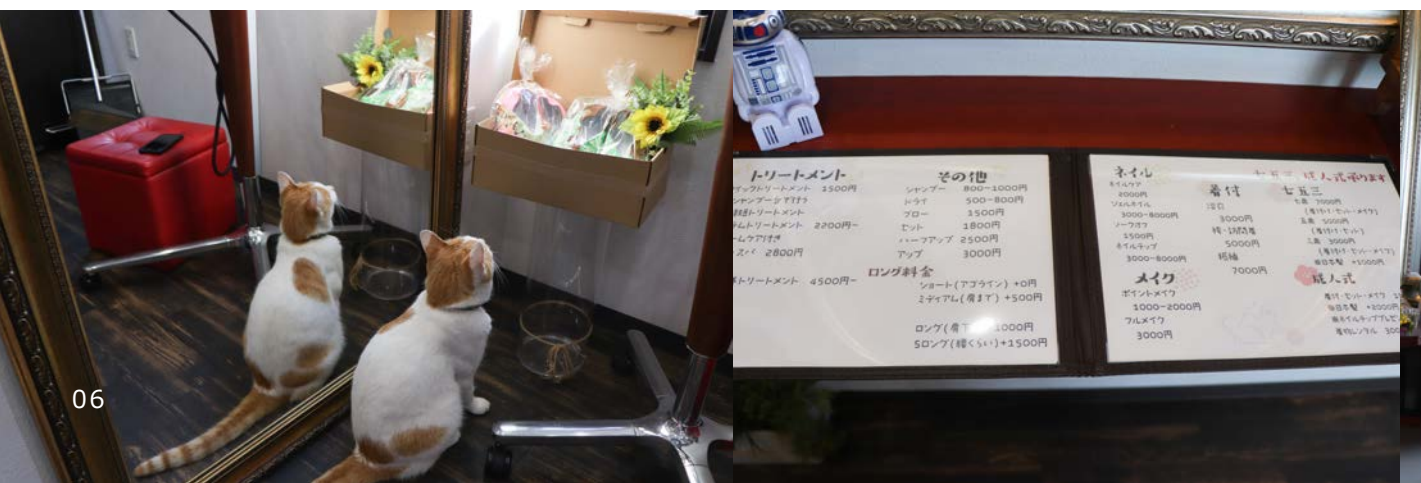
心地よい時間を提供するお店に

「地域に貢献できる存在になりたい」、そんな中平さんのシンプルでありながら揺るぎない決意が感じられる取材となりました。地域を思う気持ちや決意は協力隊である自分とも通じるところがあり、共感できる部分が多くありました。

お店をするうえで中平さんが1番大事にしているのは、「髪を切りに来てくれた人が心地よい時間を過ごせること」だと思います。ハレヘアーさんの客層は幅広く、最年少は0歳7か月の子ども、最年長は90代の方だそうです。男女・年齢問わず対応できるのと、髪を切るために遠くまで行っていた方は、ぜひ1度ハレヘアーさんを訪れてはいかがでしょうか。

プロフィール

中平理恵さん
米奥出身。窪川中学・高校卒。美容師・ヘアメイクの仕事を大阪と東京で経験したのち、四十十町にUターン。2019年に米奥で美容室「HARE HAIR（ハレヘア）」を開業。



02

十和地域の新生居酒屋 なか平ー和来るー

中平 ゆかりさん



Editor / Aoi Takase

Photographer / Takahiro Hashimoto

十和地域久保川地区の国道381号線沿い、「龍王の滝」案内看板近くにある中平鮮魚店の隣に、昨年オープンした居酒屋があることをご存知でしょうか？

その名も『なか平ー和来るー』。十和地域で飲みに行く場所の候補として頻繁に名前が挙がる超人気店です。その人気の秘密とお店に対する店主の想いを探るべく、今回インタビューを申し込んだところ、快く引き受けていただいたので早速お話を伺いに行ってきました。



オープンまでの道のり

店主の中平ゆかりさんは旧西土佐村出身で旦那さんの佳孝さんとのご結婚を機に、十和地域に移り住みました。2019年4月に70年以上営業している老舗『中平鮮魚店』の3代目女将となり、現在4人のお子さんのお母さんでもあります。

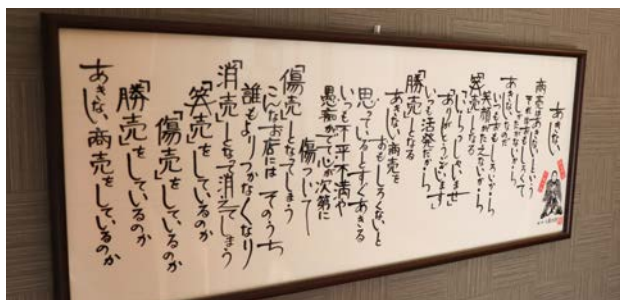
結婚して5年ほどたち、刺身を切る腕前も上達してきたころ、地元の方々の酒の席で、「この辺で飲めるとこないし、せっかく美味しい魚があるんやけん、飲み屋さんでもしたらいいのに！」と言われたことがありました。

もともと酒の席が好きなゆかりさんは、「以前からそれが仕事にできたら楽しいだろうな」と思っていたので、いつか居酒屋を

する！と勝手に決めていた」と話されていました。

それから数年後、地元の方々が背中を押してくれたこともあり、本格的に居酒屋を始めることにしたそうです。ゆかりさんが女将を務める中平鮮魚店は、昔から新鮮な魚が食べられるお店としてファンが多く、オープン前から「あの中平鮮魚店に居酒屋ができるぞ！」と十和地域のあちこちで話題となっていました。

お店の建物、店内の天井や椅子などは地元の大工さんの手作りで、店内に入ると木の温かさを感じる居心地の良い空間となっています。



店名の由来

筆者は初めて『和来る』という店名を聞いた時から、すごく粋な名前だなあと思っていたので、由来がとても気になっていました。

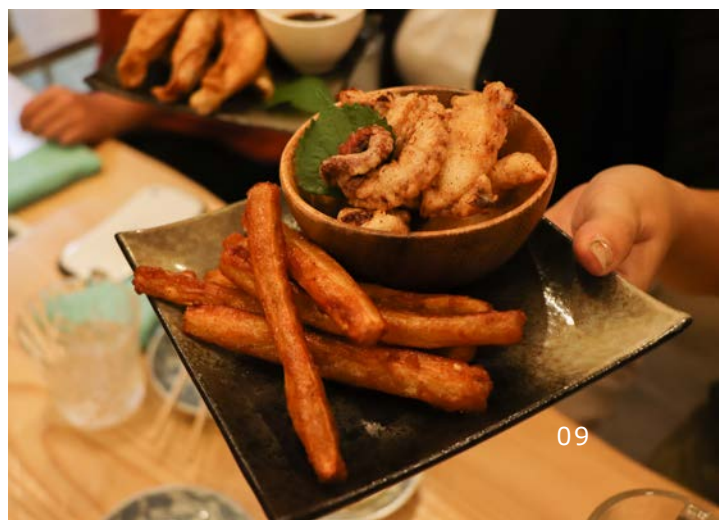
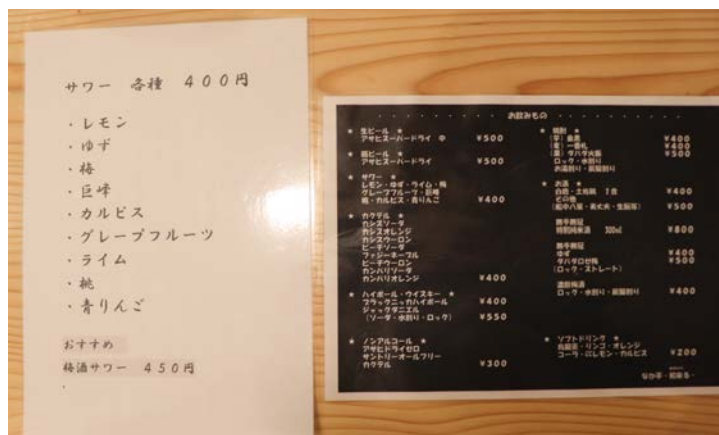
お客様がお店に和みに来てほしい、という願いから『和来る』と名付けられました。自分たち家族が平和でないとお客様を和ませることはできないと思います。「平和」という字を入れたと考えたそうです。そこで最初の案の『なかひらー和来る』から「なかひら」の「ひら」を漢字にして、最終的に『なか平ー和来る』に決められました。

和来るの魅力

魚が美味しいと評判の『なか平ー和来る』のおすすめは、昔から同じ配合で作ってきた伝統

のタレをかけていただく鰹のタタキ、そして新鮮な魚の刺身ですが、もうひとつ店内で目を引くのが、ドリンクメニューの豊富さです。

ドリンクメニューをたくさん作ろうと思ったきっかけは、ゆかりさんが友人と「珍しい飲み物がある居酒屋に行きたいね」という話をしていた



ことや、最近ビールを飲まない人、お酒自体を飲まない人が増えてきていることもあり、どんな人でも飲み場を楽しめるようにドリンクメニューを増やそうと考えたそうです。

その言葉どおりピーチウーロンやファジーネーブルなど、おしゃれなカクテルやノンアルコール

ドリンク、ソフトドリンクといったメニューが豊富にあり、小さなお子さんからお酒好きの人まで幅広く飲むことを楽しめるようになっていきます。

また、気軽に裏メニューを楽しめるのも魅力のひとつです。アイスのガリガリ君を1本丸ごと使用するガリガリ君ソーや、トマトとチーズのカプ



なか平一和来る一

四十万町久保川 76-1

0880-28-5027

営業日

水、金、土曜日

営業時間

18時～21時

和やかな雰囲気とおいしい料理を味わいに、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

これからの和来る

オープンから1年たっ

レーゼなど、メニューになくても食材さえあれば即興で作ってもらえることもあります。そんな柔軟性の高さで、忙しくてもお客さんとともにご自身も楽しんでお店を営まれているゆかりさんの姿が人を惹きつけていると感じました。

た今、なかなか予約が取れない超人気店になりました。

お客様に「いつもありがとうございます」とお礼の気持ちをお伝えすると「楽しく飲めるところを作ってくれてありがとうございます」と逆にお礼を言われるそうです。「この言葉を聞くと店を始めると本当に良かったと思います」と嬉しそうなゆか

むすび

りさん。これからも試行錯誤しながらお客様と一緒に楽しい居酒屋を作っていくことが目標だそうです。

今回初めて取材させていただきましたが、ゆかりさんのお客様を大切にする姿勢と、忙しい中でも楽しそうなお店のこ

を話される姿を見て、聞いている私たちも幸せな気持ちになりました。手作り温かみのある店内でゆかりさん自身から溢れる居心地の良い雰囲気、お店の1番の魅力だと感じました。また今度、予約が取れたら行ってみようと思います。

居心地抜群の居酒屋『なか平一和来る一』。



Editor / Kenichi Yoshida

Photographer / Takahiro Hashimoto



03

第10回 枝折山

四万十町の山登り

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」。今回は窪川地域松葉川の枝折山へ登りました。

枝折山は松葉川エリアの中ほどに位置し、山頂から10kmほど離れた東又地域から遠望すると富士山のように見えることから「松葉川富士」の別名を持つ山です。今回の山の入り口は米奥集会所の脇、米奥集落の山の

神様の社へと続く登山道です。四万十川最古の沈下橋、一斗俵沈下橋に近い米の川シロハナ公園に車を止め、準備運動をしてから登り始めました。

15分ほど登ると、米奥の山の神様の社が見えてきました。当人（持ち回りの担当者）さんが年に2度登ってきて、おまつりをしているという社までの道はなかなか急な上り坂で驚きましたが、ここは序の口でまだまだ上り坂が続きます。四万十町は山に囲まれるような地形で、多くの登山道は「登山口↓尾根筋↓山頂」という流れで道が作られており、尾根筋まで出てしまえばある程度稜線沿いに緩やかな道が続く、と予想していたのですが、枝折山への道はそうはいきませんでした。

かつての往還道であり、トレイルランのコースになっているだけあって、常に道端の木に道標のテープが貼ってあるので迷うことはありませんでしたが、山頂まで断続的に急な上り坂が続くため、何度も休憩しながらの登山になりました。今回は新入部員（今年度採用された協力隊員）も多く参加しており、若い部員が多いのですが、下山するころにはへとへとになっており、「こんなに大変だとは思わなかった」という言葉とともに、町内の山の奥深さの一端を体感していました。

枝折山の山頂付近からは四方に道が枝分かれしており、東側は今回我々が登った米奥集落からの登山道、北側はトレイルランでコースとして利用されている松葉川温泉へと抜ける古道、南側は神ノ川地域への古道、西側は「りぐらんと11号」で紹介した大ヒノキが有名な折合から相去を通り、同じく14号で紹介した大正中津川まで続く往還道へとそれぞれ伸びています。か

つては交通の要衝として重要な機能を持っていた枝折山は、往来が減った今でも米奥小学校の校歌の冒頭で「そびえる山よ大枝折おおしやうり」と歌われ地域の方に親しまれています。

有名メディアやネットなどではなかなか取り上げられない四万十町の山々ですが、そこには地域の文化や歴史が受け継がれており、文献をあたり、地域の方の話を聞き取り、実際に歩くことで見えてくるものがたくさんあると思います、幾度となく山登りの記事を担当させていただきました。協力隊卒業間近、本誌の最後の執筆にあたり私の居住する地域である松葉川、米奥の山を紹介させていただきましたが、いかがだったでしょうか？

今回、山の魅力も厳しさも体感した新入部員たち・・・私の卒業後もそれぞれの視点で四万十町の山を踏破して紹介してくれると信じています。



04

四万十食材図鑑 第4回 里芋の煮っころがし



Editor / Mirai Fujita
Photographer / Takahiro Hashimoto



十和の居長原^{いちようはら}さんが教えてくれた、今が旬の里芋を使った地元の家庭料理。本当に簡単に作れる、里芋の煮っころがしのレシピをご紹介します。里芋は血糖値や血中コレステロール値を下げ、高血圧予防になるといわれています。出汁と醤油の旨味や香ばしさの中に、砂糖の甘みを絡めたホクホクの里芋。おやつ、お酒のあて、おかずの一品におすすめです！

材料

- ・ 里芋 400 グラム
- ・ 濃口醤油 60 グラム
- ・ 砂糖 50 グラム
- ・ 出汁 ジャコ、シイタケ、昆布などを里芋の量に合わせて
- ・ みりん お好みで
- * 味付けはお好みで調整してください。

作り方

- 1 里芋を洗い、皮をむく。
 - 2 むめりをとるため、塩水につける。
 - 3 里芋がひたひたになるまで出汁を入れ、醤油、砂糖を入れる。
 - 4 加熱し沸騰したら中火で煮る。(アクを取り除く)
 - 5 火が通ったらみりんを入れる。
 - 6 出汁の量が半分になるまで煮詰めると完成。(約 15 ~ 20 分)
- * 里芋は水洗いしたのち、乾かしてから皮をむくと痒くならない。

教えてくれた人

居長原^{いちようはら} 信子^{のぶこ}さん。十和生まれ。十和おかみさん市の代表取締役。地域のおばちゃんたちによる日替わり弁当や惣菜、野菜などの販売や、毎週水曜日に地域で採れた季節の素材を使ったバイキングをやっています。(現在バイキングは休止中です)



05 | あの店の、 モーニング

いつもと違う
1日のはじまりを、
四万十町の
モーニングでいかがですか。



かふえ はまだ

赤、白、青のくるくる回る床屋さんの看板が目印。床屋さんからカフェに改装して8年。お客様と一緒に年を重ねたいと、お店のこだわりを笑顔で話してくれる浜田さんが提供する4種類のモーニングは500～550円で10時半まで。幅広い年代が気軽に立ち寄れる、素敵なお店です。

本町 7

定休日 / 日曜日、第4月曜日

営業時間 / 7時半～10時半、11時半～16時

電話番号 / 0880-22-0980



喫茶 あき

昭和58年からお店を続けている「喫茶あき」。モーニングのこだわりはなんと言ってもそのボリューム！「味付けは誰にも負けない」という想いで作られたモーニングは栄養バランスもバッチリで、身体に染みる美味しさです。モーニングはトースト500円、おにぎり550円で12時まで。

大奈路 85-1

定休日 / 無休（都合により休日の場合あり）

営業時間 / 6時半～22時（現在夜間は予約のみ）

電話番号 / 090-9559-2299



喫茶 清流

モーニングタイムは地元の常連さんで賑わい、お昼には役場の職員が多く通う食堂です。昭和62年から変わらぬ味で作り続ける店主の伊藤さんは「常連さんが多くて、こんなに友達ができるのは嬉しい」と今日も笑顔でお店に立ちます。モーニングは味噌汁付きで500円、10時半までです。

十川 145-3

定休日 / 日曜日

営業時間 / 8時～18時

電話番号 / 0880-28-5023

協力隊便り

大正にぎわい拠点

こんにちは。今年の8月から大正商店街のにぎわいづくり担当に着任した水野です。

大正の商店街には、美味しい飲食店、書店、美容院、商店などがあり、「大正に住む人のために店を閉めるわけにはいかない」、「大正をもっと多くの人に知ってもらいたい」などの思いを持って営まれています。そんな大正商店街の魅力がもっと広がるのいいなと思い、活動しています。

そこで、にぎわいづくりの一环として「大正駅前にぎわい拠点」にて、ワークショップを定期的に開催したいと考え、9月には「エコバッグの絞り染め」を行いました。きれいに絞り染めができているのを見て嬉しそうに「いい感じ!」と呟いたり、作り終えた後に「楽しかった!」と話してくれたり、参加してく



れた方の笑顔を見ることができて嬉しかったです。

これから「大正駅前にぎわい拠点」が、地域の方にとって交流できる場となるように取り組みを行っていきたいと思います。そして、大正商店街のさらなるにぎわいに繋げていきたいです。

毎月、ワークショップを開催する予定なので、ぜひ多くの方に参加していただけたらと思います。

Editor / Ami Mizuno, Takahiro Hashimoto

Photographer / Saki Nishimura



Editor / Aki Yoshioka, Aoi Takase, Kenichi Yoshida, Mirai Fujita, Yuki Matsumoto, Saki Nishimura, Kanae Hoshi, Ami Mizuno

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2年12月発行