四万十町の光を発信するフリーペーパー

りぐらんと

vol. 17

TAKE FREE

Location/ 三堰キャンプ場

四万十町の光を発信するフリーペーパー

りぐらんと

01 生涯現役を目指す、優しきファイター

02 アウトドア全開の開拓者

03 第2回　協力隊キャンプ部

04 第6回　四万十食材図鑑

05 あの店の、モーニング

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

01 生涯現役を目指す優しきファイター

佐々木（ささき） 勇三（ゆうぞう）さん

筆者が四万十町に移住してから早4か月。この町に来てから、いつも感じることは、四万十町の人はとてもエネルギッシュで、生き生きとしているということです。

なぜ、こんなにもこの町の人は日々を楽しめているのか、その秘訣を探るべく、今回、大正地域で暮らすお1人にお話を伺いました。

佐々木さんの経歴

大正地域にお住まいの佐々木勇三さんは、空手家で、長年地域で子どもたちに空手を教えており、70歳になる今も現役で、地域の方と練習をしています。日中はアメゴの養殖を行い、朝夕はスクールバスで地域の子どもたちの送迎をしています。仕事の合間には山を走り、趣味のマラソンのため日々トレーニングを続けています。我々は、70歳とは思えないそのバイタリティの源を探りました。

50年続ける空手で体力づくり

空手は現在、体力づくりとしての自主練を週3日と地域の子どもへの指導を週1日行っていらっしゃいます。高校卒業後に上京した際、「じっとしているよりは動いていたい」という思いから始めたそうです。

当時は、今のようにグローブやサンドバッグがないため、練習では藁を巻いた木を素手で叩き、ドラム缶を素足で蹴って手足を鍛えたと言います。

練習終わりには、強い先輩の練習相手をさせられていたそうで、蹴られると壁まで吹き飛ばされ、拳が鼻に当たったときは、3日間鼻血が止まらなかったそうです。

そのような厳しい練習も、つらいと思ったことはなく、とにかく強くなりたかったと語ります。まるで、漫画の世界のような話に取材陣は皆驚きながら、現代では想像できない昭和の時代に思いを馳せていました。

大正地域に戻られてからは、地域の知り合いに誘われて、子どもたちに空手を教え始めました。今の優しい佐々木さんからは想像できないですが、とても厳しく指導をされたそうで、少しでも手を抜く子がいれば絶対に見逃さなかったといいます。「道場に来た子は、とにかく強くしてやろうと思った」と当時の想いを語ってくれました。

長年、空手を続けてきて感じることは、「強さがあるから優しさを持てる」ということ。四万十町の子どもたちにも、強さと真の優しさを兼ね備えた大人になってほしいという思いがあるのだと感じました。

今後は、日本スポーツマスターズというシニア世代向けの全国大会への出場を目指して挑戦したいと語れており、衰えぬ気迫を感じました。

上京時は空手だけではなくキックボクシングも

四万十町の自然と共に生きる

28歳で東京から帰郷した後、子どものころから好きだった魚釣りを思い出し、アメゴの養殖を始めたと言います。

近所の養殖場からアメゴを分けてもらい、一度やり方を教わった後は、すべて自己流でやってきたという佐々木さん。これまでの苦労を伺うと、「ないね、好きでやってきただけだから」とさらりとおっしゃいます。

安定してできるようになるまでは、そう容易ではない試行錯誤の日々があったと思います。それでも苦労を感じなかったというのはとても意外でした。

案内してもらった養殖場は山の奥にあり、自然豊かな川沿いに11個の丸い養殖池がありました。一つの池の中で約八千匹のアメゴが、一斉に同じ方向に泳いでいく姿は不思議と吸い込まれるように見入ってしまいます。

佐々木さんは悠々と泳ぐアメゴを見つめながら「（養殖は）おもしろいですよ、魚見てたら飽きんです。ずーっと見てます。癒されます」と優しい目でぽつりとこぼされました。その言葉から、魚釣りが好きだった少年時代と変わらぬ好奇心で、養殖に没頭してきた姿が想像され、確かに、苦労という言葉は当てはまらないなと感じました。

大人になると忘れてしまいがちな『純粋に好きなことを楽しむ』という気持ちの大切さに気づかされた瞬間でした。

Editor / Kana Inoue
Photographer / Takahiro Hashimoto

情熱を注ぎ続けるマラソン

お話を聞く中で、一番熱のこもっていたのが趣味のマラソンです。日々、仕事終わりにトレーニングとして、15キロの山道を走ります。マラソンを始めたきっかけは、知人がやっているのを知り、自分もできるというライバル心からだったそう。

初出場は46歳で、なんと、100キロを走るウルトラマラソンに参加し見事完走しました。四万十町で開催される四万十川桜マラソンには、初年度から毎年出場しています。第11回の大会では、心臓の手術後2か月というハンデを負いながらも完走し、皆勤賞を保持しています。

「走っているときがどんなに苦しくても、ゴールしたときには次の大会のことを考える」という佐々木さん。大会中に出会うランナー達と励ましあうことで芽生える絆や、苦労の末にゴールしたときの達成感が魅力の一つであることを教えてくれました。

80歳になってもマラソンに出ることが夢であると情熱に満ちた表情で語られました。

結び

佐々木さんのバイタリティの源は、日々の欠かさぬ体力づくりと、四万十町の自然から得られる癒し、マラソンでの達成感や人との繋がりにあると感じました。なかでも、四万十町の自然について語られていた言葉がとても印象的でした。

「テレビでは絶景じゃいうてやりゆけど、うちらにとっては全然絶景じゃない、なんでもない、けどそこに田んぼがある、山がある、それを見ゆうだけで癒される」

四万十町で暮らす人々の日常には、雄大な自然が溶け込んでいます。特別に絶景を見に行くのではなく、日常の中に自然があるということは、とても贅沢な暮らしであり、その恵みを全力で享受しているからこそ、ここで暮らす人々は充実した日々を送っているのだと知ることができました。

02

アウトドア全開の開拓者

佐藤（さとう）友哉（ともや）さん

『ひのきのキャンプ用品×コーヒースタンド』

この組み合わせで今年3月にオープンしたのが、十和の願成寺のふもとにあるカワクボコーヒー【196／四万十店】。店主の佐藤友哉さんは、四万十町に移住してから半年足らずでここを現在の店舗としてご自身でリフォームされました。岡山県出身でありながらも、二十歳のころに初めて訪れた高知の感動が忘れられず、漠然と将来の高知移住を考えるようになられたといいます。

そんな佐藤さんと筆者が初めてお会いしたのは昨年末、昭和にあるキャンプ場の四万十川・川遊び公園ふるさと交流センターでした。遠目からでもわかるおしゃれな木製のキャンプ用品を並べられていたのが印象的でした。お話を伺うと、最近十和に移住されたばかりで、キャンプ用品の販売をしながら現在コーヒースタンドのオープン準備をされているとのこと。その後、お店がオープンされたこともあり、移住者でありながらも多方面でご活躍されている佐藤さんのアウトドア全開の人生を紹介すべくお話をお伺いしました。

Editor / Miwa Nakashita

Photographer / Takahiro Hashimoto

プロフィール

岡山県岡山市出身で46歳の佐藤さん。幼少期からスキーや釣り、野球といった体を動かすことが好きで、高校を卒業後、全国チェーンの量販店に販売員として就職されます。しかし、佐藤さんの思い描いていたネクタイを締めて服を売る販売員としての仕事とは裏腹に、最初の配属先はなんと魚売り場。魚の知識が全くないまま仕事が始まったといいます。その後はスポーツ売り場へ配属され、香川、高知、広島、滋賀、と各地を転勤で回られました。初めて四国へ訪れたのも、この転勤がきっかけだったそうです。

高知移住。そして、キャンプとの出会い

佐藤さんのかねてからの夢だった高知移住は、高知市出身の奥さんとの出会いがきっかけで果たされることとなります。奥さんが出産するタイミングで、それまでの販売員という仕事を辞めて高知市内へ移住。そこで出会ったのが、現在の会社の原型となる「アスパック」の当時代表を務めていた木村社長だったといいます。その後、木村社長は若くして亡くなってしまいますが、キャンプの楽しさや道具の使い方はすべて、今は亡き木村社長と現在の山本社長のお二人から教えてもらったそうです。

アウトドアブランド「196」

「196」（イチ・キュー・ロク）は、四万十ひのきや土佐ひのきを使ったキャンプ用品を製造・販売するブランドで、社名は四万十川の全長196㎞からつけられたといいます。現在も

四万十ひのきの木製ハンガー

焚火と一緒に料理を楽しめる五徳

広告・印刷の会社を経営されていますが、これからのネット中心社会の流れを考えると継続的に仕事が続いていくのか見通しが立てづらい時期に来ていたこともあり、何か新しいことにチャレンジするには会社に体力があるうちに取り組んでおかないと手遅れになると考えていたのが7～8年ほど前とのこと。そんな時期、当時の会社のお客さんから「一緒に商品を作って販売していかない？」と誘いを受けたといいます。それが今に繋がり、木工品を作っているその会社と連携して商品の試作販売が進められます。

最初の商品は四万十ひのきの木製ハンガー。ロープの部分は登山用ザイルを使用しているため耐久性に優れており、衣類以外にも荷物の入ったリュックなどを掛けることも可能です。

その後ヒットしたのが、焚き火と一緒に料理も楽しむことができる五徳という商品。使い方は簡単で、五徳を焚火台の角に置き、その上にケトルやスキレットなどを乗せて調理ができます。その見た目から布団を叩くの？と言われたこともあったそうですが、何に使うかわからないくらいニッチに突き詰めていったといいます。

川への憧れから四万十町へ

高知市へ移住されてから約18年間、より身近に自然を感じられる近隣市町村への移住を度々考えていたといいます。特に川沿いの地域に憧れがあり、鏡川、物部川、吉野川、仁淀川、四万十川と候補はたくさんあったそうです。しかしなかなか物件

が見つからず、そうこうしているうちに新型コロナウイルスが流行。仕事も対面からオンラインに切り替わったことで、移住における立地面での不安も解消されたといいます。その後も空き家バンクやホームページを駆使し、最終的には空き物件のタイミングが合ったこともあり、現在の四万十町小野へと移住されました。

移住後、それまでオンラインでのみ行っていたキャンプ用品の販売を、お客さんが商品を手にとって見れるようにとショールームの開設を試みます。しかし商品の展示だけで集客を見込めるのか不安もあり、オペレーションも比較的簡単なコーヒーを一緒に販売することにしました。

お店のリフォームはネットで調べながら実質2か月ほどで行ったそうで、オープン後は町内外からお客さんが集まり、地元の方々も気にして覗きにきてくださるそうです。

将来展望

今後は商品を買ったり売ったりする時代は終わり、『体験』が何より大切になってくるのではないか、とおっしゃる佐藤さん。子どもや大人を問わず体験型のアクティビティを増やしていき、非日常的な経験をもっと広めていきたい、と熱く語られました。そして、ゆくゆくはその『体験』をとおして十和で継続して仕事をしていける仕組みづくりを行うことが目標だそうです。

結び

「人生で一番大切なことは思い出作り。思い出があったほうが人生豊かになるし、そういった体験をしたくてキャンプ用品の販売にあたっている」

これは、今回伺った最も印象的な言葉です。佐藤さん自身も、楽しかった原体験が今に続く土台となっており、そのような経験を今の若者にもしてもらいたいという強い思いがあるそうです。技術の進歩によりＶＲ映像で多くのことを体験できる時代ですが、それでも尚リアルな経験が私たちに与える影響は大きいと感じます。

今回の取材をとおして、身近にある自然やアウトドアが人生に与える影響力の大きさを痛感しました。今後、『体験』を軸に佐藤さんがどのような事業を展開されるのか注目していきたいです。

03

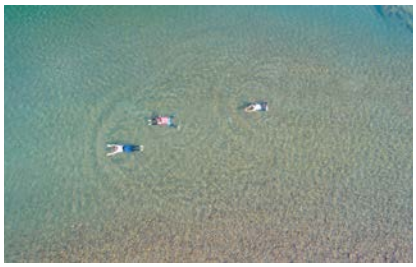
協力隊キャンプ部

第2回 三堰（さんせき）キャンプ場

Editor / Koyo Takeuchi,Saya Ohashi
Photographer / Takahiro Hashimoto

協力隊キャンプ部、第2回は窪川地区松葉川にある三堰（さんせき）キャンプ場。平成2年に整備され、約30年間にわたり多くのキャンパーに愛されているキャンプ場です。目の前には緩やかに四万十川が流れ、地域住民の手で維持管理されており、町民の憩いの場にもなっています。ここ三堰キャンプ場の1番の魅力は、なんといっても広い河原！しかし河原ではテントやタープを張る際にペグが打ちづらく、ロープを石に巻いて代用する必要があります。うまく設営すればペグを打つより安定させることができるため、腕が試されます。また、寝る際にもマットが必須になるので、初心者はデイキャンプから入ることをおすすめします。

取材日は梅雨まっただ中、天候が心配でしたが快晴でキャンプ日和になりました。絶好のコンディションで行われたキャンプの様子を紹介していきます。



キャンプ、スタート

まずはテントとタープの設営。増水の可能性を考慮したうえで川の近くにタープを張り、テントは石の細かい平らな場所を探して張りました。

設営を終えると三堰キャンプ場ならではのアクテビティを満喫。キャンプ場前は比較的流れが緩やかなため、小さい子どもでも遊びやすくなっています。川で泳いだり、水切り、釣りなどいろいろなアクティビティを楽しめます。

あめご釣りに挑戦

この季節、キャンプ場周辺ではサツキマス（あめごの降海型）が釣れるということで、取材中にもサツキマス狙いの釣り人が訪れていました。筆者も挑戦してみましたが、残念ながら釣りあげることはできませんでした。

それでも自然に囲まれながらする釣りはとても気持ちの良いもので、時間の経過を忘れてしまいます。サツキマス以外にもカワムツ、ウグイ、オイカワ等が釣れるので季節の変化を楽しみながら、キャンプ仲間と釣りをするのもいいですね。

キャンプ飯はパエリア

今回のキャンプ飯のメインはパエリア。さらに焚火であめごの塩焼きや焼きリンゴを調理しました。焚火に使った薪はなんと無料！キャンプ場に焚火用の枯れ竹や薪をおいてくれているため、思う存分焚火を楽しむことができます。

日が落ちてからは、地元の方が差し入れてくれたスウェーデントーチと満点の星空が輝いて、四万十川の雄大な景色と共にゆっくりとした時間が流れていきます。

むすび

春夏の川遊びから秋冬の焚火まで、四季を通しておすすめの三堰キャンプ場。今回は川の流れのようにゆっくりとした時間と共に癒しを与えてくれました。一言にキャンプ場と言っても、様々な表情を見せて私たちを楽しませてくれます。

さて、次はどんなキャンプ場が私たちを待っているのでしょうか。お楽しみに！

三堰キャンプ場

四万十町作屋

【お問い合わせ】

0880-22-3281

【施設設備】

水道・炊事場・トイレ

【駐車場】

あり

Editor / Aki Yoshioka
Photographer / Takahiro Hashimoto

04

四万十食材図鑑

第6回 志和のアオリイカとねぎの炒め物

ご飯のおかずに、お酒のお供にもぴったりな炒め物。ぷりぷりのイカとねぎの香ばしさで箸が止まりません。イカは身に厚みがあるアオリイカがおすすめですが、スルメイカでも美味しくできます。レシピを教えてくれた方は山野上富江さん。旦那さんは「ノブさん」の愛称で親しまれる、この道48年の志和の漁師。漁の時期になると、富江さんも早朝から同じ船に乗り一緒に漁をします。

材料

アオリイカ	200～300g
ねぎ	1～2束
サラダ油	大さじ1
バター	10g
塩コショウ	少々
ほんだし	少々
薄口醤油	小さじ1

下準備

・イカの表面に格子状に切れ目を入れ、食べやすい大きさにそぎ切りする。
・ねぎは3cm幅に切り、青い部分と白い部分に分ける。

作り方

1 熱したフライパンにサラダ油とバターを入れ、バターが溶けたらねぎの白い部分を入れる。
2 イカを入れ、塩こしょうで味付けする。
3 イカに火が通ったらねぎの青い部分を入れる。
4 ほんだし少々を入れ、醤油をフライパンの淵に回しかけ香ばしく仕上げる。

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。

興津キャンプ場　海の家

平成 13 年開業以来、夏の海の憩いの場として知られ、またお客様に漁師の方が多いため早朝 6 時から営業。店主の小島さんが自家栽培された野菜で彩られるモーニングはトースト、ホットサンド、おにぎりの 3 種類で 500 円ぽっきり。窓を開けると波の音で朝からほっこりした気持ちに。

興津 2135-74
定休日　/ 第 2・4 水曜日
営業時間 / 6 時～ 10 時
電話番号 / なし

喫茶　ゆたか

窪川駅から徒歩 1 分。扉を開けたら、たちまち別世界に。創業 45 年を超える、魅力あふれるディープなお店。「地域の方の生きがいに」と親子 2 世代が温かい気持ちでお出迎え。地元の常連客に愛される定番厚切りトーストのモーニングがワンコイン。ぜひ、お召し上がりください。

琴平町 15-31
定休日　/ 火曜日
営業時間 / 8 時～ 19 時（閉店時間変更あり）
電話番号 / 0880-22-0367

とおわ食堂

道の駅四万十とおわに併設されている店内は、木造の暖かい雰囲気で四万十川を眺めながら食事を楽しめます。モーニングはお好きなドリンクにプラス 100 円で、和食・洋食・ミニカレーの 3 種類から選べます。地元食材を使用した紅茶や、ジンジャードリンクとのセットがおすすめです。

十和川口 62-9
定休日　/ 木曜日
営業時間 / 9 時～ 15 時半（LO 15 時）
電話番号 / 0880-28-5421

Editor / Kanae Yamada
Photographer / Takahiro Hashimoto

協力隊便り

お菓子の商品開発

こんにちは。「四万十町の特産品開発」担当の山田です。

梅雨に入ってじめじめした日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。私の最近の活動は、「道の駅あぐり窪川」でお菓子の試作を行っております。

いま作っているのは、7月のイベントで販売する予定の『パイシューアイス』、秋ごろのイベントから販売する予定の『米粉のスノーボール』です。

『パイシューアイス』は仁井田米を使用した生地とさくさくのパイを重ねたシューの中に、あぐり窪川で大人気の「みるく工房」のアイスクリームを挟んだ贅沢なスイーツです。

もう一つは『スノーボール』。こちらも仁井田米を使った、ほろほろとした食感のスノーボールクッキーになります。

四万十町には豊富な食材がたくさんあるので、新しい商品を考えることがとても楽しいです。生産者の方々やこの環境に感謝しながら、これからも地域の皆さんの癒しになるような、お菓子をつくっていけるように頑張ります。

Editor / Kana Inoue,Miwa Nakashita,Koyo Takeuchi,Saya Ohashi,Aki Yoshioka,Kanae Yamada
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3年8月発行