A BRAND NEW CHAPTER @KOCHI

TOSABUSHI

とさぶし

TAKE FREE

No 54

kochi 再発見 discovery 新発見

SUPER LOCAL 高知家

暮らすように泊まる。

高知のありのままの暮らしの中に入り、日常を味わうこと。
●坂東真奈さん（P07）
ここでしか味わえない特別が日常になるひととき。
●小松靖一さん、圭子さん（P10）
その土地での一つ一つの出会いが「泊まる理由」となること。
●井上兼一さん、希望さん（P09）
井上渡船
特集
宿を拠点に過ごす、高知らしい時間
暮らすように泊まる。とは？
自然や食、人との出会いを通して、その土地を肌で感じること。
●山田美緒さん（P15）
田舎の実家に帰って来た感覚で過ごせる、自由な時間。
●谷口絵里菜さん、慶さん、猶美さん（P04）
自分の原点を忘れないため、故郷への愛情を再確認する時間！
●西村雄正さん（P03）
自由に、誰にも邪魔されず、自分が思うままに過ごすこと。
●東慶祐さん、久美さん（P05）
たわいのない話ができる「団欒」の時間を過ごすこと。
●弘井竜也さん、誠美さん（P12）

＼ヤドトーク！／

あの人の定宿

Case 1

俳優 西村雄正（にしむら ゆうせい）さんの場合

土佐市生まれ。連続テレビ小説（朝ドラ）の「らんまん」と「あんぱん」で土佐ことば指導を担当。現在は東京と高知の二拠点で幅広く活躍中。

地元・高知で「暮らすように泊まる」ことは故郷への愛情を再確認する時間

リッチモンドホテル高知

高知市帯屋町1丁目9−4
088-820-1122

実家には帰らず高知市内のホテルへ直行その理由とは？

仕事で、東京と高知を行き来する生活を続けている西村さん。高知では実家がある土佐市には帰らず、高知市帯屋町にある「リッチモンドホテル高知」に泊まることも多いそう。その理由を尋ねると「飲みに行くのに便利だから」。いかにも高知人らしい答えだ。

行きつけのお店は、ホテルから目と鼻の先にある「たに志」。大好物という焼きナスをはじめ、卵焼きやおでん、天むすなど、いつものメニューを注文して、気の合う仲間とゆっくり過ごすのがお決まりのパターン。連続テレビ小説「あんぱん」の主演が今田美桜さんと発表された瞬間もこのお店にいたそうで「みんなで大いに盛り上がりました（笑）」と振り返る。一杯やって、いったんホテルに戻ってひと息ついたら、再び街へ。西村さんの高知ナイトは、いつもロングランなのだとか。

泊まるたびに深まる高知との絆と人のぬくもり

高知市内に限らず県内各地で仕事をしているという西村さんには、その土地ごとによく利用する宿があるそう。平成27年に公開された主演映画「あらうんど四万十 ～カールニカーラン～」の縁で四万十市方面に行く事も多く、その際は「新ロイヤルホテル四万十」や「ホテルサンリバー四万十」に宿泊。最近では、土佐市の後輩が始めたという安芸市にある「VILLA URARA THE COAST」も利用し、一棟貸しならではの心地よさを体感したという。

東京に暮らしながらも、そんなふうに、地元・高知で暮らすように泊まることは、西村さんにとっては故郷への愛情を再確認できる大切なひとときで。行きつけの店に顔を出し、会いたい人と語らう。高知でしか感じられない人の温もりや、街の空気、香りを五感で味わうことで、自分の原点を確かめている。「高知という土地に育ててもらった恩を、これからもいろいろな形で返していけたら」。そう語る西村さんの表情は穏やかで、深い高知愛がにじんでいた。「ほいたらね♪」

はみだしコラム 高知の宿の情報はどんどんほしいです！（高知県・30代）

「ただいま」と、その季節に帰ってくる人がいる言える宿

自然に恵まれた高知では、宿が建つ地域ごとに豊かな季節の表情がある。
常連客が「ただいま」と帰ってくる宿を訪ねた。

海風が気持ち良い町やき、どうぞゆっくりしていってください。

谷口 絵里菜（たにぐち えりな）さん・慶（みち）さん・猶美（なおみ）さん
もともと花き農家だった猶美さんが、昭和55年に開業。
以来、家族三代にわたり東洋町で営業を続けている。

民宿 谷口

●たにぐち
安芸郡東洋町大字生見9-4
0887-29-3417
宿泊料：4000円（素泊まり）

歩き遍路の宿泊者限定で提供される食事付きプランは、自家栽培のお米や野菜、地元で取れた魚を使ったもの。ご飯はなんとおかわり自由!

「また来るから」と、自分のサーフボードを置いて帰る常連客もいるのだとか。ボードやBBQコンロのレンタルも用意されている。

国道55号の遍路道沿いにある民宿谷口。サーファーの聖地として全国的に知られる生見海岸へは徒歩3分でアクセスできる。

実家のように気兼ねなく過ごせる信頼が育むひと時

「民宿 谷口」の3代目を務める谷口絵里菜さんは、数々の大会で優勝経験を持つ日本を代表する元プロサーファー。現役引退後は、細やかな気配りが得意な初代・猶美さんと、お話好きで料理上手な2代目・慶さんと役割を分担しながら、民宿を切り盛りしている。常連の顔ぶれで目立つのは、やはりサーフィンを通じて縁が生まれた人たち。大阪から家族4人で月に1度は訪れるという常連さんは「仲間に会って、美味しいものを食べて。元気をもらいに帰ってくる」と、第二の故郷のように東洋町へ通い続けているという。滞在が重なった常連客同士が意気投合し、宿で宴会やカラオケが始まる光景も珍しくない。ここまで気兼ねなく過ごせるのは、長い時間をかけて築いてきた、谷口さんと宿泊客との信頼関係があってこそだろう。

ちっくと（※）耳寄り情報

宿からほど近い場所にある「パイロット山」は、東洋町の町並みと生見海岸を一望できる、地元の人しか知らない絶景スポット。行き方は、絵里菜さんに聞けば教えてくれる。

（※）少し、ちょっと

遍路宿や民宿で出会う皆さんがみんな優しくて、地の物を使ったお料理も美味しくて高知大好きです！（東京都・30代） はみだしコラム

農家民宿 くろうさぎ

幡多郡三原村下長谷1110-1
0880-46-2505
宿泊料：8800円（1泊2食付）

畑の横にはヤギの桃太郎の姿が。他にも看板犬チワワの小夏がいたり、ニワトリが放し飼いされていたり、とってもにぎやか!

宿は、県道21号からおよそ500m入った場所にある。東さん家族が住む建物も含め、全部で5棟から成る。

慶祐さんが釣った魚が並ぶことも多い。この日は肉厚のグレがフライに。また自家製米の土鍋ご飯は宿泊者からも大好評!

人柄に惹かれて帰りたくなる山の宿「くろうさぎ」

夜空がとてもきれいやけん、一緒に寝転んで見上げましょう。

東 慶祐（ひがし けいすけ）さん・**久美**（くみ）さん
農家喫茶として営業していたが、お遍路さんの「泊まれたらいいのに」という一言が転機に。平成24年、民宿へと形を変えた。

平成24年の開業以来、多くの宿泊客を迎えてきた「くろうさぎ」。三原村の豊かな自然と、地のものをたっぷり使った地元ならではのお料理、そして何より、宿を営む東さん夫妻の人柄に惹かれ、毎年ここに帰ってくる常連客も少なくない。お互いの居住地を行き来するほど、家族ぐるみで親しくなった大分県のお客さんや、年に2～3回、いの町から通う90歳を超えた常連客、さらには「とても良くしてもらったお礼に」と5年ぶりに訪ねてくれた海外からのお遍路さんなど、宿にはたくさんの思い出が積み重なっている。人を楽しませることが大好きな夫妻は、ある夜、宿の前の道端に毛布を敷き、お客さんと一緒に寝転んで満天の星を眺めたこともあるという。「一生懸命続けてきて、今あらためて宿の楽しさや良さを噛み締めています」。

ちっくと耳寄り情報

宿の近くには市野瀬川が流れ、川遊びをしたり、夏には川エビやツガニも捕れる。一度宿を後にした人が「やっぱり泳いで帰りたい」と、わざわざ引き返してきたこともあるとか。

はみだしコラム 高知の宿なら民宿一択。宿の方の人柄が良く記憶に残る。（高知県・20代）

主人が釣った鮎と、私が作った
どぶろくも準備して待ちゆうきね。

秋の終わりは、鮎がたっぷりと卵を抱え、最も美味しくなる季節。茂男さんがその時期に釣った鮎は冷凍保存され、宿泊客に提供されている。

別れ際の合言葉は「また来年」
鮎がつなぐ、心の通い合い

竹﨑茂男さん・**千鶴美**さん
定年退職を機に、築75年の古い納屋を改装。令和元年の秋に、1日1組限定の宿として開業した。

宿の近くを流れる北川川は、四万十川の源流にもほど近い清流。質の良い鮎が釣れることで有名だが、3月のアメゴの時期を目当てに訪れる客もいる。

毎年6月1日の鮎漁解禁を待ちわびる釣りファンたちが集う、津野町の「竹城」。目の前を鮎の名所・北川川が流れる絶好のロケーションをはじめ、子持ちで大ぶりの鮎を使ったお料理が評判を呼び、この季節に毎年のようにやってくる常連客も多い。花韮（はなにら）やイタドリといった地元の旬の恵みも並び、そのもてなしは、もはや商売という枠を超えた心意気すら感じさせる。そのためか、もとは釣り客だったはずが、宿の忘年会に招かれ、近所の人とも親しくなり、気がつけば親戚のような関係に、なんてことも。「儲けも大事ですが、みんなで楽しく過ごせたらそれでいい」と笑う竹﨑さん夫妻。旬の鮎は、再会のきっかけにすぎない。別れ際に交わす「また来年」の言葉の通り、帰ってこられる場所を守り続ける。

のうか民宿 竹城
●たけじょう
高岡郡津野町北川3859
090-3780-5072
宿泊料：8000円（素泊まり）

ちっくと耳寄り情報

高知県はどぶろく造りが盛んで、令和8年の「第17回全国どぶろく研究大会」では2軒の工房が受賞。竹城も優秀賞を獲得している。「前回は入賞やったき嬉しい。次は最優秀賞を目指して頑張ります」。

＼ヤドトーク！／

あの人の定宿

Case 2

Ban Design Studio

坂東（ばんどう）真奈（まな）さんの場合

東京都出身・在住。地方産品のブランディングを軸に、デザインや企画を通して地域と人をつなぐデザイナー。父は高知県出身。

高知で暮らし、働き、遊ぶ
毎年夏に過ごす「特別な日常」

刺激的で最高に楽しい毎年夏の二週間暮らすことが活力に

毎年夏になると、家族でおよそ二週間を高知で過ごしているという坂東さん。滞在拠点は、友人が知り合い限定で貸している古民家。ここで過ごす時間は、いわゆるバカンスとは少し違う。仕事をしたり、外で遊んだり、料理をしたり、時には何もせずぼーっとする。この季節ならではの高知のリズムに合わせて、暮らすように日常を送る。

坂東さんは高知県内のデザイン事務所で働き、6年間高知に住んだ経験がある。訪れた当初は、カルチャーショックの連続で、特に食に対する貪欲さや、それをエンターテイメントにまで昇華させる力は、他では出会ったことのない魅力に感じられたという。今でも高知に到着したら最初にやることは食材の調達。直販所「とさのさと」や地元スーパー「サニーマート」に立ち寄り、旬の野菜や調味料、そしてご当地アイス「久保田のアイス」など、二週間分の食材をカゴいっぱいに買い込むそうだ。

原点に立ち戻れる場所人がポジティブ、クリエイティブ！

「地方産品のブランディングの仕事は、東京の感覚だけだとどうしてもズレが生まれてしまう。だからこそ現場の空気に触れることが何より大切なんです」と坂東さん。二次産業との距離が近い高知では感覚が研ぎ澄まされるという。最近では天日塩が大好きな息子さんを連れて、仕事で縁のあった会社にお願いして、塩づくり体験ツアーを実施。そんなふうに仕事と暮らしを自然に行き来しながら、高知を全力で楽しみ、全身で吸収する時間。充実した長期滞在がかなうのは、素敵な家を貸してくれるオーナーや、高知ならではのおもてなしにあふれた友人たちのおかげだと、感謝の言葉を何度も口にしていた坂東さん。「高知はいつでも行きたい、特別な場所。人からも、食からも、空気からもエネルギーをもらえる感覚があります。日常の中に面白さと刺激がたくさんあるんです！」と、あふれんばかりの高知愛を語ってくれた。今年の夏のチケットも、すでに手配済みだ。

はみだしコラム　セブンデイズホテルをリスペクトしたホテルが静岡県の浜松にあり、20年くらい前に泊まりに行きました。（岐阜県・50代）

ゆったりと流れる田舎時間に泊まる

く地域の味

❶地元の川漁師が釣り上げた鮎を使った塩焼き。囲炉裏でじっくりと焼き上がっていくのを眺めるのも、風情があって楽しい。 ❷地元材をふんだんに使用した日本建築の大きな玄関が旅人を迎えてくれる。 ❸川で獲れたツガニをまるごと使ったツガニうどんも人気の一品。ツガニの風味と旨味が溶け出した熱々の出汁がたまらない。

四万十市
民宿こんぴら

四万十市西土佐西ヶ方1100　0880-52-1313
宿泊料：2万円～（1泊2食付）
※宿泊は2名様から受付

四万十地域に伝わる郷土料理や文化体験を通じて、訪れる人々に田舎暮らしの魅力を伝えている「民宿こんぴら」。日中は周辺の山や川で遊び、夕方には囲炉裏（いろり）を囲んで郷土料理を味わい、夜は平屋造りの日本家屋で、襖（ふすま）で仕切られた部屋に布団を敷いて眠る。そんな田舎ならではの過ごし方が、都会の人々や海外からの観光客の心をつかんでいるという。特に感動されているものが、囲炉裏でパチパチと音を立てて焼かれる「鮎の塩焼き」や、食感が楽しい「しいたけのタタキ」、土鍋で炊いたご飯など、五感を刺激するこの地だからこそ味わえるお料理の数々。地域の文化や暮らしの雰囲気を、同じくこの地で受け継がれてきた優しい味わいで伝えている。女将の井上さんと畑で野菜の収穫をしたり、近くの沢でツガニを獲ったりできる文化体験も、家族連れに人気だ。

お宿の管理人
井上 茂子（いのうえ しげこ）さん

農家民宿をやってみたいとの思いを抱き、平成17年からご主人と共に民宿こんぴらを運営。

ちっくと耳寄り情報

宿のすぐ近くに架かる沈下橋。対岸にはローカルな予土線が走り、森の奥には宿名の由来となった金刀比羅宮が静かに佇む。

柏島の1日に溶け込む おいしい宿泊体験

宿でいただく

山里の囲炉裏、透明な海の鮮魚、地域自慢の地鶏…。
田舎ならではの贅沢な味わいを通して、地域とつながる宿がある。

❶昭和の時代から今の時代まで、渡船や民宿が栄える柏島。居住区を歩けば「民宿」や「渡船」の看板を掲げる建物の多さに驚く。 ❷青い海が広がる港とビーチまでは徒歩1分。立地の良さも相まって、海水浴のシーズンには、家族連れの観光客も多く宿泊する。 ❸渡船を利用する釣り客に提供している自家製のお弁当。お昼時になると釣り場まで船でお弁当の宅配を行っている。

大月町

民宿 井上渡船

●いのうえとせん

幡多郡大月町柏島641-1　0880-76-0242
宿泊料：9000円（1泊2食付）

大月町の柏島近海で水揚げされた新鮮な海の幸をふんだんに使ったお料理で、訪れる人々を温かく迎えている「井上渡船」。全国から釣り客がはるばる訪れる柏島らしい、渡船と民宿を組み合わせた宿泊施設で、「朝の釣りじかん」と「夜のごちそう」を目当てに、毎年、多くの宿泊客が足を運んでいる。夕食は煮物や刺身を中心とした、漁師町ならではの家庭料理。食卓には宿泊者が朝に釣り上げた魚も並び、同じ宿に泊まる釣り客同士がテーブルを囲んで、食後も釣り談義に花を咲かせている。宿を運営する井上夫妻は「住民になった気持ちで過ごしてもらえたら」と話す。漁師や釣り客で活気づく朝の時間。港から船が出て静けさに包まれるひととき。一日を締めくくる温かな夕食。そんな柏島の暮らしを味わう宿泊体験が、柏島に根付く奥深い魅力を教えてくれる。

ちっくと耳寄り情報

「柏島の夕焼け」は、柏島に泊まるならおさえておきたいポイント。特に夕刻時は観光客も少なく、橋の上から絶景を独り占めできる。

お宿の管理人

井上兼一（いのうえけんいち）さん、希望（のぞみ）さん

渡船を兼一さん、宿は希望さんが担当。肩肘張らないアットホームな接客が宿泊客に好評。

はみだしコラム　高知の美味しい食材をふんだんに提供している宿を知りたいです。（高知県・50代）

宿でいただく地域の味

自然に囲まれた畑山地区で極上の土佐ジローを味わう

安芸市
ジローのおうち

安芸市畑山甲1001-2　070-1494-7689
宿泊料：1万9500円～（1泊2食付）

お宿の管理人
小松靖一（こまつ せいいち）さん、圭子（けいこ）さん

昭和63年に「土佐ジロー」の飼育を開始。令和4年に宿をオープン。年間で約700人の宿泊客が訪れている。

はるか昔から山とともに生き、林業を生業として栄えてきたという安芸市畑山地区。しかし昭和期に林業が衰退するとともに、地区の人口も減少。地域は大きな転機を迎えていた。そんな中で「限界集落となった地元をなんとかしたい」と小松靖一さんがたどり着いたのが、地鶏「土佐ジロー」の肉用養鶏。試行錯誤を重ね、うま味が凝縮された肉質に仕上げる独自の生産方法を確立し、令和4年には土佐ジロー料理を味わえる宿泊施設「ジローのおうち」をオープンした。靖一さんや妻の圭子さんが、地元話も交えながら、目の前で部位ごとに丁寧に焼き上げてくれる「土佐ジローの炭火焼き」が、訪れた宿泊客をもてなしている。さらに食卓には畑山地区のお米や柚子も。ここでしか味わえない極上の一皿を求めて、今日も人々が畑山地区を訪れている。

ちっくと耳寄り情報

宿のすぐ下を流れる「畑山川」は、浅くて流れも穏やかなので、水遊びにぴったりのスポット。人は滅多に来ないので、まさにプライベートリバーのように自然を満喫できるのだそう。

❶土佐ジローの卵と鶏肉を贅沢に使った「親子丼」。ランチの「土佐ジロー満喫コース」と「親子丼定食」は、3日前までに予約をすれば、宿泊客以外でも利用可能。 ❷高知の地鶏「土佐ジロー」は小ぶりで筋肉密度が高いのが特徴。適度な筋肉量と脂つきになるよう、運動量と食事の管理を徹底している。 ❸宿泊は全部で2部屋。朝は畑山の雄大な山々、夜は満天の星が宿泊客を癒してくれる。タイミングが良ければ天の川が見えることも。

＼ヤドトーク！／

あの人の定宿

Case 3

プロ野球選手の場合

トレーナー・田中昌彦さんが率いる自主トレチーム「DYM's（ディムズ）」。今回は4名の選手が参加し、宿毛市でトレーニングを行った。

宿毛市は毎年「帰ってくる場所」応援してくれる人たちの思いも力に変えて

（写真右から）鈴木大地選手（すずきだいち・楽天）、蛭間拓哉選手（ひるまたくや・西武）、金田優太選手（かねだゆうた・ロッテ）、渡邉倫太朗選手（わたなべりんたろう・姫路イーグレッターズ）。

山里の家
宿毛市橋上町41－1
0880-64-7037

まなべ旅館
宿毛市駅東町3－302
0880-63-3408

掃除も洗濯も自分たちで暮らしているように過ごす宿毛の日々

温暖な気候と充実した施設環境が揃っていることから、長年にわたりプロ野球選手の自主トレや春季キャンプの地として選ばれてきた高知県。今回訪ねたのは、楽天・鈴木大地選手らが毎年1月に自主トレを行っている宿毛（すくも）市だ。自主トレの期間中、選手たちは市内の二つの宿を拠点に生活している。前半の約一週間を過ごすのが、宿毛市野球場から車で約30分の場所にある「山里の家」。廃校となった楠山（くすやま）小学校を活用したこの施設では、食事こそチームや地元の方のサポートがあって準備されるものの、掃除や洗濯など身の回りのことはすべて自分たちで行い、部屋も相部屋で過ごす。プロ野球選手がこうした環境で自主トレを行うのは珍しいが、学生時代の合宿を思わせるような、和気あいあいとした雰囲気で日々を過ごしているという。

年々深まる人との絆 地域ぐるみで背中を押してくれる応援を力に

後半の約一週間の滞在先は、「まなべ旅館」。ここでは一人一部屋の個室となり、開幕を見据えて各自が集中力を高めていく。若女将の眞鍋文（まなべふみ）さんは「みなさんとても気さくなんです。うちの子どもたちにも優しくて、家族や従業員みんなで応援しています」と、選手たちの様子や思いを語ってくれた。また、自主トレの期間中は、宿毛市片島にある「焼肉かなざわ」など、地元の飲食店に選手たちが足を運ぶこともあり、地域とのつながりは、年を追うごとに広がっている。

この自主トレを率いる、鈴木選手の専属トレーナー・田中昌彦（たなかまさひこ）さんは「宿はもちろん、市役所の方々、そのご家族まで、地域全体で支えてくれる力の大きさを感じます」と話す。田中さんのもとで14年連続で宿毛市を訪れている鈴木選手も、「宿毛市に来るのは一年でこの時期だけですが、それだけでも深いつながりを感じるには十分。実際に訪れて、泊まって、過ごすからこそ分かる良さがありますね」と、特別な思いを語ってくれた。

トレーナーの田中昌彦さんと妻の雅美さん

はみだしコラム 子どもが小さく遠出は難しいので、高知県内で美味しい料理を食べ、景色を楽しみながらゆっくり過ごせる宿を知りたいです。（高知県・30代）

目の前は山と海

海と山に抱かれた宿で
「何もない」を味わうひと時。
自分らしい時間が過ごせるのは
それを大切にしてくれる宿があるから。

弘井竜也（ひろいたつや）さん、誠美（ともみ）さん

平成23年に夫婦で四万十市に移住。4人の子どもと、犬や猫に囲まれにぎやかに暮らしながら、夏は宿、冬は本業の炭焼きを営む。

❶利用者の大半は、川遊び目的の家族連れや学生。都会の喧騒から離れ、1人で滞在する県外客も訪れる。❷築100年は超えているであろう古民家を活用し、知人の力を借りながら、水回り以外は自分たちで改修した。

四万十市

古民家宿 寝つきいいキツネ

四万十市蕨岡乙北の川2285
0880-35-4121
宿泊料：1万7000円～（素泊まり）

大自然にポツンと佇む 日常から解き放たれる宿

四万十市の中心市街地から車で約20分。でこぼことした山あいの田舎道を進んだ先、里山の風景の中に現れるのが、一棟貸しの宿「寝つきいいキツネ」だ。「電波が入らないこともあるので、地図や目印の事前案内はできるだけ丁寧にしています」と、オーナーの弘井さん夫妻。不安を少しでも減らしたいという思いは「何もない場所」だからこそ。宿泊客とのやり取りはメールで行い、チェックインも非対面式としているため、宿に到着したら誰にも会わない自由な時間が訪れる。「過ごし方は丸投げ（笑）。不便なところもありますが、それも含めて楽しんでもらえたら」。あえて誰もいない時間を差し出す、引き算のおもてなし。その絶妙な距離感だからこそ、訪れる人がそれぞれのやり方で非日常を堪能できるのかもしれない。

ちっくと耳寄り情報

「炭屋yamakurai」として木炭や木酢液の生産・販売も手がける弘井さん。宿では自ら焼いた炭を使ったバーベキューや、キッチンのかまどでご飯を炊く体験も楽しめる。

『なにもない』がある宿

宿毛市の片島港から定期船に揺られて約1時間 20分。到着した沖の島にある「民宿黒潮」のオーナー岡崎さんは、23歳の若さで大阪から島に嫁ぎ、それからの長い島の暮らしには苦労も多かったそう。買い物の不便さや、同世代のいない環境。それでも「子どもはこの島で育てる」と決め、縁あって夫婦で宿の仕事に。磯釣り客を中心に20年以上もてなしてきた。「近頃は釣り客だけじゃなくて、星空を撮るとか、ただ海を眺めるとか、あえて何もしない時間を過ごす方も泊まりにいらっしゃいますね」と岡崎さん。慌ただしく、どこか必死だった日々が過去になると、それまで気づかなかった海の美しさや島の穏やかさが、ようやく心に届くようになったという。「何もない島だけど、今は本当に幸せ。そう思うと、なんでもない散歩道でもスキップしちゃうんです」と笑う。

これ以上の幸せはない
穏やかな島に流れる時間

ちっくと耳寄り情報

事前に相談すれば、1日2便の定期船の発着時間に合わせて対応してくれる。チェックインは8時20分、チェックアウトは15時。これもひとつの「島時間」と言えるかも。

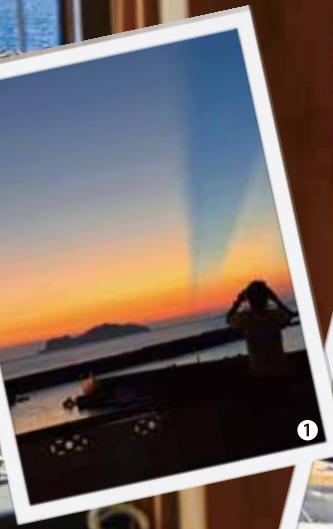
宿毛市沖の島

民宿 黒潮

宿毛市沖の島町弘瀬464
0880-69-1055
宿泊料：8800円～（1泊2食付）
※一部期間は異なる

岡崎江利（おかざきえり）さん、増本美香子（ますもとみかこ）さん

結婚を機に23歳で大阪から沖の島へ移住した江利さん。友人の増本さんを含め、島の人たちに支えてもらいながら民宿を運営している。



❶沖の島の西側に位置する姫島（ひめしま）は、弘瀬地区から望むと女性が横たわっているような姿に見える。夕焼けに染まる光景は、息をのむほど神秘的。❷目の前にエメラルド色の海が広がる弘瀬地区。写真の左側に見える黄色い建物が「民宿 黒潮」。

はみだしコラム 以前、高知の足摺岬の宿でウツボのフルコースを食べました。煮ても焼いても酢物も美味しくまた食べたいと思いながら、旅行計画を練っています。（愛知県・50代）

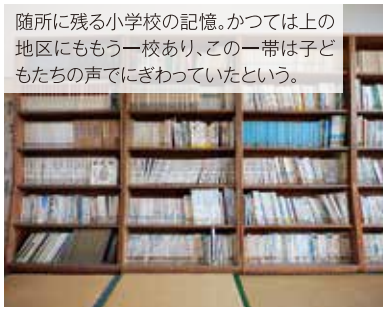
集落に泊まる

かつての学び舎を活用した山の交流拠点に、宿泊を通じた交流が生まれている。

山笑ふ横畠 集落活動センター

●やまわらうよこばたけ
高岡郡越知町横畠中1847-1
0889-26-1106　宿泊料：4500円～

運営に携わるメンバー。写真右から、道家里佳（どうけりか）さん、大原梓（おおはらあずさ）さん、岩佐恵美（いわさえみ）さん。



随所に残る小学校の記憶。かつては上の地区にももう一校あり、この一帯は子どもたちの声でにぎわっていたという。

人のあたたかさに触れられる場所です。ぜひ山の上へ、気軽に遊びに来てください。

「チーム横畠」会長
西村亀洋（にしむらかめひろ）さん

廃校舎が宿泊施設になり、暮らしと人をつなぐ

仁淀川を望む国道33号から車で約20分。山道を上った先に「山笑ふ横畠 集落活動センター」がある。旧横畠小学校の校舎を活用し、災害時や帰省時に地域住民が利用できる拠点として、令和元年にオープン。観光客の宿泊や子どもたちの合宿などにも活用され、毎年足を運ぶリピーターも多いという。訪れた宿泊者に地域住民が地元ならではの観光情報を教えたり、時には宿泊者の宴会に地域住民が招かれることもあるそうだ。

施設を運営する「チーム横畠」によると、地区には現在約150人が暮らすものの、高齢化のため、帰省者を迎える準備だけでも大変だという。「そんな時こそ、このセンターを気軽に利用してほしい」と話す。宿泊客との交流は、住民にとっても心の拠り所となっている。

ちっくと耳寄り情報

毎年8月17日にグラウンドで開かれる盆踊り。地域の若者が担い手を引き継ぎ、160年の歴史を守り続けている。この日の宿泊者も、地域住民とともに輪に加わるという。

地域住民が心待ちにする、週1回だけ開く「喫茶のかな」。モーニングや軽食を囲み、ゆったりとした時間が流れる。

廃校になる学校の活用で、宿泊施設を作る取り組みはとてもよいと思います。古いものを上手く活用し、無駄をしない生き方をしていきたいと思います。（高知県・60代以上）　はみだしコラム

＼ヤドトーク！／

あの人の定宿

Case 4

元プロサイクリスト
山田美緒（やまだみお）さんの場合

大阪府生まれ。プロのサイクリストとして独立後、ルワンダでソーシャルビジネス会社「KISEKI ltd」を運営。ルワンダと高知の二拠点生活を経て四万十市に移住。

世界中を旅しても忘れられなかった高知の景色と人の温かさ

三翠園
高知市鷹匠町1-3-35
088-822-0131

出会ってからずっと挑戦を支えてくれた原点の宿

学生時代、自転車旅で初めて高知を訪れて以来、その魅力に惹かれ続けてきたという山田さん。28歳の頃には、「四国を自転車のメッカに！」との思いから、サイクリングのイベント「コグウェイ四国」を立ち上げたが、その際にサポーターとして支えてくれたのが、老舗の温泉宿「三翠園」。スタート地点として、参加者の自転車や荷物の預かりから、前夜祭の準備まで、全面的に協力してくれたという。山田さんもイベント準備のため、当時は月に一、二回のペースで宿泊。開催に向けて走り回る忙しい日々の中で、旬の食材が彩る朝食バイキングと天然温泉が、なによりの癒やしになっていたそう。イベントが幕を閉じた後も、高知市に滞在する際は三翠園を利用。山田さんにとってここは、高知の魅力を何度も再確認させてくれる原点の宿なんだとか。

「ここで暮らしたい」生活の拠点を海外から四万十市へ

その後、家族みんなでルワンダへ移住した山田さんは、現地でシングルマザーの支援事業を開始。多忙な日々の中でも、子どもたちの夏休みには必ず帰国。家族5人で過ごしていた場所は、大好きな四万十川が流れる四万十市だ。友人が所有する空き家を借りて、庭先で豪快にカツオの藁焼きをしたり、野菜を収穫したり、満天の星を眺めたり。暮らすように滞在していたひとときは、家族にとってかけがえのないものになっていった。

やがて、子どもたちの「高知に住みたい！」という声に背中を押され、令和7年4月に四万十市への移住を実現。自然に囲まれた地域に新居を構え、暮らしをスタートさせた。「子どもたちの元気な声が嬉しい」と、地域の人たちも温かく迎えてくれたという。「いろいろな国を巡りましたが、高知を訪れるたびに、温かい人柄に惹かれました」。そう話す山田さんの表情はとても穏やかだった。

ちっくと耳寄り情報

三翠園から徒歩5分の「山内神社」は、土佐歴代藩主が祀られる歴史ある神社。挙式の際に見られる花嫁行列は見惚れるほど美しく、山田さんはこれまでに二度、その光景に出会ったことがあるという。

内装は当時の面影を残しつつ、壁の増設や鍵の設置などセキュリティ面を強化。楠瀬さんと森さんも改装工事に参加した。

「いろいろな体験ができる場所にしたい」と、カフェやスポーツ観戦会などさまざまな企画を考えているのだとか。

憧れのバトン

今回の関係
新運営者 × 前運営者

旅館を通じて土佐町を元気に 清水屋旅館の歴史は第二章へ

100年以上にわたり土佐町で営まれてきた「清水屋旅館」が休業したのは令和6年5月。当時92歳だった2代目・森ミネさんの入院により長期休業を余儀なくされ、その知らせは瞬く間に町内へ広がった。長年親しまれてきた宿の行く末を案じる声が高まる中、事業継承に名乗りを上げたのが、土佐町に本社を構える「アルファドライブ高知」だった。森ミネさんの息子で3代目にあたる文明さんとの話し合いを重ね、地域の理解を得て正式継承。宇都宮社長は旅館の運営担当を決める際「地域課題を解決する方法の一つとして、いつか宿を運営してみたい」という思いを持っていた社員の楠瀬まどかさんが最適と考え、事業責任者に抜擢。楠瀬さんは4代目として新たな一歩を踏み出した。「地域の人が気軽に集まれる場所にしてほしい」という文明さんの願いも受け継ぎ、館内にはコミュニティースペースも設けた。こうして令和8年4月、清水屋旅館は再び灯りをともす。「これから清水屋旅館の第二章が始まります。皆さんの期待に応えられるよう頑張ります」と楠瀬さんは力強く語った。

清水屋旅館 4代目
楠瀬（くすのせ） まどかさん
平成4年生まれ、高知市出身。令和5年に高知の産業振興を目的としたコンサルティング会社「アルファドライブ 高知」に入社。令和7年に「清水屋旅館」の4代目に就任した。

上の写真は、初代、2代目、3代目が写る家族写真。左は「ここには僕と姉の二段ベットがあったがよ」と部屋を眺める文明さん。

作る人、伝える人、つなぐ人、遺す人…
ここ高知で、そんな仕事や活動をしている人と
その人がリスペクトする人にスポットを当て
2人の関係性、双方の思い、そしてこれからのことなど
胸に秘めたる熱い思いをひもといていく

地域振興への思いに共感し 4代目にバトンを託す

「清水屋旅館」を営んできた森家の長男として生まれた文明さん。旅館の一角が住居だったため、幼い頃から働く母・ミネさんの姿を間近で見て育った。昭和42年に早明浦ダム建設が始まると、長期滞在する工事関係者と家族のように過ごした時期もあったという。「長男やき、いつかは継がんといかん」と心の片隅に思いながらも、自動車整備士の道へ。その間もミネさんは一人で旅館を守り続けていたが、体調を崩して入院し、旅館は長期休業となった。その後、文明さんが3代目として管理を担いながら「どうにか宿を残せないか…」と模索していたところ、「アルファドライブ高知」から事業継承の提案が届く。「旅館運営を地域振興につなげたい」という方針に共感し、納得の上で託す決断をした。しかし令和7年9月にミネさんは逝去。楠瀬さんとの面会は叶わなかったが「後継者が決まったことは伝えていたので、安心していたと思います」と文明さん。「若い発想で旅館も町も盛り上げてほしい」と、未来への思いを託した。

「町を活性化させたい！」という同じ思いを持つ2人。「期待しちゅうきね」と楠瀬さんにバトンを託す。

清水屋旅館 3代目

森（もり） 文明（ふみあき）さん

昭和35年生まれ、土佐町出身。初代・八木（やつき）さんを祖父、2代目・ミネさんを母に持つ。管理者としての3代目の役目を終え、現在はシルバー人材センターなどで活動中。

はみだしコラム 高知県民ですが、高知の宿に泊まって非日常感を味わいたいです。楽しみにしています！（高知県・30代）

ワカモノがゆく！ vol.7

土ノナ一ノレェ文ノヒノ体験記

高知県内各地で脈々と継承されてきた地域の文化を、ワカモノたちが体験！
今回は、香美市の「まきの宿」で、中学生が地元に伝わるいざなぎ流の「御幣切り」に挑戦した。

暮らしの中で受け継がれるいざなぎ流を体験

古くから香美市物部地域（旧物部村）に伝わる「いざなぎ流」は、今もこの地の暮らしや営みの中に息づき、人々の心の拠りどころとなっている。今回訪ねたのは、旧物部村の中心集落だった大栃（おおとち）に、令和6年にオープンした「まきの宿」。宿を通して物部地域の魅力や文化を伝えることを目的の一つとしており、いざなぎ流に触れられる体験プランも用意されている。この日体験したのは、地元・大栃中学校の生徒たち。挑戦したのは、いざなぎ流に欠かせない道具のひとつ、祈りを形にした紙の道具「御幣（ごへい）」を作る「御幣切り」だ。一見「紙を切るだけ」に思えるが、実際にやってみるとなかなか難しい。細かな作業に集中しながら、生徒たちは一つ一つ丁寧に刃を進めていた。

近所の神社にもある御幣を作れて楽しかったです！

体験者（代表）

みなみ　りこ
南 璃子さん

大阪から大栃中学校へ来た山村留学中の中学2年生。大栃の好きなところは迷路みたいな路地がたくさんあって楽しいところと、自然豊かで空気がおいしいところ。

1.代表の小松麻由（こまつまゆ）さんは、元々香美市の文化財に関わる仕事をしていた。 2.手前に写るのは物部川。その向こうに見える集落が大栃地区。 3.下書きに沿ってカッターで切っていく。太夫さんが御幣を切る時は小刀を使うのだそう。 4.竹の棒に取り付けたら完成。家の玄関や机の上など好きな場所に置いていいという。

香美市物部町

いざなぎ流

「いざなぎ流」は、香美市物部地域（旧物部村）に古くから伝わる民間信仰。神道や仏教、陰陽道などが混ざり合って生まれたと言われており、その根本は林業が盛んなこの地で、自然と神仏に感謝し畏れ敬う祈りの儀式とされる。統括するような組織はなく、太夫（たゆう）と呼ばれる祭儀を執り行う人達がそれぞれ活動している。

問い合わせ先／0887-53-9480
（まきの宿）

御幣切り体験から始まる伝統文化のバトン

約200種類あるとされる御幣の中から今回作ったのは、山の神と水の神の仲を取り持つ存在とされる「和合（わごう）の弊」。宿のオーナー・小松さんから、この御幣に込められた意味や、いざなぎ流の成り立ちについて話を聞きながら、生徒たちは見本を参考に形を確かめるように作業を進めていく。およそ30分かけて完成した御幣には、顔の表情や全体の形など、それぞれの個性がくっきりと表れていた。「不器用な自分でも作ることができて嬉しい」「御幣を作るのは2回目だけど、意外と時間がかかった」「どれも個性的で同じものがないのが面白い」と、口々に感想を話す生徒たち。そんな様子を見守りながら小松さんは「地元の子どもたちに伝えていくことこそが、伝統文化の大切な役割。楽しそうに体験してもらえて本当にうれしいです」と、穏やかな笑顔で語ってくれた。

はみだしコラム とさぶしは、切り口が面白いと思います。この内容、雰囲気でフリーペーパーとは信じられないです。広島にはこんな内容の濃いフリーペーパーはないです。（広島県・50代）

TOSA SPICE WORLD!

高知の薬味の底力

vol.7

今回は 山椒

キラリ、そして「ピリリ」と放つ存在感。高知の食文化に欠かせない、辛くて香り高い「薬味」の数々
歴史、産地、そしてその薬味を使った料理のことをもっと知りたくありませんか？

香りと刺激で料理を引き立てる和のスパイス

爽やかな香りとシビれる辛さが特徴的な山椒。仁淀川流域を代表する特産品であり、産地である越知町の山間部には、みずみずしい緑色の実をつける山椒畑が広がっている。山椒と聞くと、ウナギなどに使う粉山椒がまず思い浮ぶが、実は春に収穫される花山椒をしゃぶしゃぶの具材として楽しんだり、初夏に実る青実を佃煮にして家庭で味わったりと、季節ごとにさまざまな楽しみ方ができるのも隠れた魅力。特に、高知の生産者たちの間ではカツオの薬味に山椒を使う方もいるようで、薬味文化が根付く高知らしさを感じる。

越知町に根付いたシビれる特産品

越知町で山椒栽培が始まったのは約25年前。当時、山椒は京都・大阪などの特定地域で好まれる食材で、県内での知名度も低かったという。そんな中、生産者の方々が「新たなまちの基幹産業を作りたい」という思いで団結し、長年かけて作り上げてきたのが、色合いと香りに優れる越知町の山椒。その品質は全国でも高く評価されており、京都の高級料亭がわざわざ取り寄せるほど。現在、町内では山椒を使ったミートパンやパウンドケーキなども販売されており、まち全体が一体となって、訪れる人々に「山椒の魅力」を伝えている。

話し手
越知町山椒組合 副組合長
森下（もりした） 安志（やすし）さん
山椒づくり22年の山椒農家。「越知町を山椒の町に！」をスローガンに、山椒の営農指導員としても活躍。

はみだしコラム　食文化、特に郷土菓子と郷土玩具とかに興味があるのでそんな事を紹介してもらえると嬉しいです！（東京都・40代）

高知で始めた若い感性と文化の兆しを追いかける！

さっとはじまるとさではじめる！ Vol.5

1人の力は豆のように小さくても、それぞれが芽吹き、成長できる会社に

木の温もりを感じるデザイン空間
居心地の良さと自然への優しさを両立

自然エネルギーを活用 人や地域のためのものづくり

「ここから始めることに意味がある」と力強く語るのは、代表の近藤拓茉さん。高知の気候をそのまま映したような、はっきりと分かりやすい高知県民の人柄に惹かれ、香美市へ移住。太陽光パネルや雨水を活用し、自給自足型のエネルギーで稼働する、場所を選ばない「キャビン」の製造・運用に取り組んでいる。キャビンは設置場所ごとに地元の職人と改良を重ねながら造られ、全国へと届けられていく。今年新しく三重県にキャビンを設置し、現在運用中の高知、淡路島に続く3ヶ所目が誕生。挑戦の根底にあるのは、高知の経済を循環させ、若者の働く場を生み出したいという思いだ。「いつか全国にキャビンが行き渡ることが目標。関わってくれた方が誇れるものにしていきたい」と話してくれた。

株式会社allbeans
代表取締役
近藤（こんどう） 拓茉（たくま）さん

平成7年生まれ、徳島県三好市出身。持続可能な未来の里山を目指し、令和5年に株式会社allbeansを設立。現在は「キャビン」を広めるため、香美市を拠点に全国各地を飛び回っている。趣味は登山。

県産木材で作るメイドイン高知のキャビン
物部川のほとりから全国へ

はみだしコラム 昔に発行されたとさぶしを今でも大切に持っています。県外でも昔の刊行物が入手出来る場があれば嬉しいです。（愛知県・30代）

つないでつむいで 県史編さん室

過去を未来に引き継ぐための調査を行っています！

高知県史（自治体史）とは？

高知県について伝え残されたさまざまな資料を調査し、本県の歴史を詳細に記したもの。郷土の歴史を知る、大切な手がかりだ。

現代部会の聞き取り調査 in 室戸市椎名

現代部会では、県民の「くらし」を記録することを大切にし、文献などの史料調査だけでなく県民の方への聞き取りも進めている。文字で残された史料を読み解くとともに、実際の現場でフィールドワークを行うことで、高知で暮らす人々がどのように生きてきたのかを記録していきたい。今回は室戸市椎名にて定置網漁業の現場を調査した。

午前５時に出港。陸から１５００メートル程の沖合に設置された定置網で、機械と人力でたぐり寄せながら網を引き上げ、魚を奥の網へと誘導し、タモ網ですくい上げていく。作業によっては船から大きく身を乗り出す場面もあり、熟練された技術と経験がものを言う世界だった。

港に戻ると水揚げが始まり、魚をベルトコンベアーに乗せながら、魚種や大きさによって仕分ける。この日はソウダガツオが大漁で、水揚げを見に来る地元の人の姿もあった。

地域のつながりを記録する

旧椎名小学校の廃校跡地を活用した「むろと廃校水族館」の近くに椎名大敷組合がある。明治時代から始まった椎名の大敷（大型定置網漁業）は、室戸岬の北約10㎞に設置され、季節によっていろいろな魚種が取れる。特に3月から揚がり始める「室戸春（むろとはる）ぶり」は、高知の春の訪れを告げる魚として認知が高まっている。

また、地域で大敷の共同経営を続けてきた椎名では、機械化前は株主である住民が仕分作業に加勢するなど、大敷組合は経済面だけでなく人々が集いつながる地域のくらしの要衝でもあった。近年、UIターンの方も増えており、「サラリーマン漁師」のキャッチコピーで有名だ。はにかみながら話してくれた方も関西の出身とのことで、海が好きな印象を受けた。

「昭和〇〇年にはこういったことがあった」という形だけでなく、以上のような「つながり」にも目をこらしつつ、しっかり記録していきたい。

第16回　南国市岡豊

史料が語るもの語

県立歴史民俗資料館がある南国市の岡豊城跡、眺望際立つその南側の尾根に位置する伝厩跡曲輪（でんうまやあとくるわ）には、明治時代に築かれた大きな石碑が残されている。このほど県史編さん近代部会では、この石碑の拓本採取に取り組んだ。

近代資料編で取り上げる資料の多くは文献資料である。近代部会では、市町村役場の倉庫や旧家の蔵などからそれらを丹念に拾い上げ、詳細に調査している。

その中で少し毛色の違うのが墓碑や記念碑など、金属や石などに刻まれた金石文（きんせきぶん）といわれるものである。部会では令和7年12月、地元の方の協力を得て、南国市の岡豊山に残る「征清凱旋碑（せいしんがいせんひ）」の拓本を採取した。この碑は明治28（1895）年、日清戦争の勝利と兵士の帰還を祝し建立されたものである。揮毫（きごう ※）は坂本龍馬最初の伝記「汗血千里駒（かんけつせんりのこま）」の著者坂崎紫瀾（さかざきしらん）。連名で当時の高知県知事石田英吉（いしだえいきち）の名も見える。

残念ながら、文字が潰れていて判読が難しい部分があるが、この碑文からは、戦勝に沸く明治の日本の息づかいが聞こえてくる。

（※）字や絵をかくこと

高知県の歴史に触れる

県史特集

歩いて体験した遍路宿の交流文化

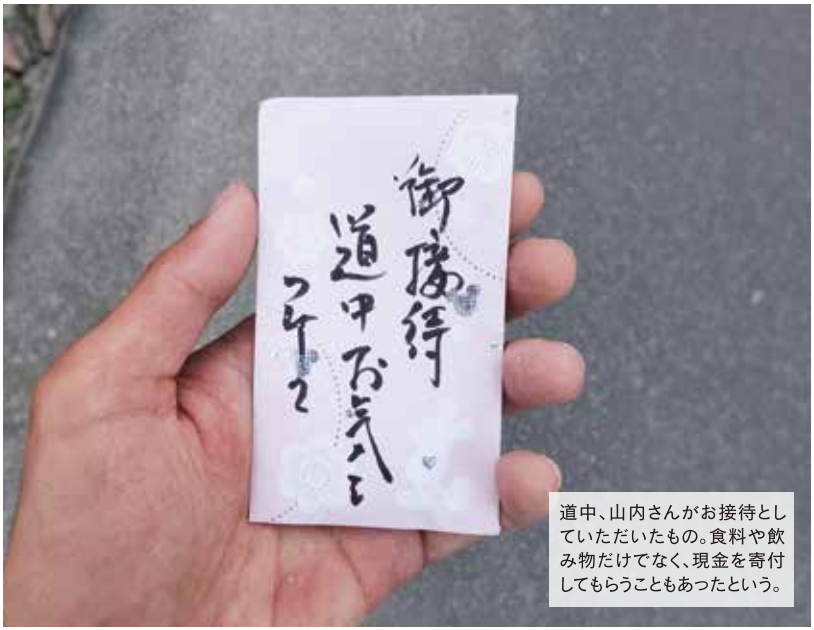
今回のテーマは、四国遍路の文化と遍路宿。民俗学を学ぶ大学院生が実際に歩いた八十八箇所巡りの巡礼の道にはお遍路さんとして歩く人の多様性と巡礼者だからこそ分かり合える交流があった。

土佐清水市にある、無料で宿泊が認められている休憩所。歩き遍路にとって、体を休められる場所の存在はとても大切だ。なお、写真はすべて山内さんが撮影。

歩くことで見えてきた四国遍路という文化 学生が体験した巡礼の道

四国に八十八箇所ある霊場（寺院）を巡礼する「お遍路」は、信仰の旅であると同時に、人々の移動や地域社会の姿を映し出す営みでもある。そんな視点から研究に挑戦しようと、令和7年の春、実際に歩き遍路に挑んだのが神奈川大学大学院生の山内さん。出身地である愛媛県西条市を出発点に、総延長1200キロを超える遍路道を30日かけて歩き通し、その体験を含めた研究成果を論文としてまとめたという。今回は、そんな体験を通じて山内さんに見えてきた、四国遍路という営みを語ってもらった。

「人はなぜ移動するのか」という問いから民俗学に関心を持ち、遍路道を実際に歩く調査を行った山内さん。寝袋や蚊取り線香、炊飯道具を詰めたバックパックを背負い、自らお遍路さんとして歩きながら、旅の途中で出会った人々にインタビューを行ったという。日中は1日あたり40キロをひたすら歩き、夜になったら、休息を取りながら、体験したことや聞き取りの記録をノートに書き留めていったそうだ。



道中、山内さんがお接待としていただいたもの。食料や飲み物だけでなく、現金を寄付してもらうこともあったという。

異邦人として歩く遍路の道で出会った多様性の文化

「お遍路の旅は、日常から離れた孤独な時間でもある」と感じた山内さん。白衣や金剛杖を身につけて歩く巡礼者は、地域の風景の中では、どこか「異邦人」のような存在になる。お接待をいただいたことはもちろん、車で巡る人から「歩き遍路ですか?」と聞かれ、敬意を示されたこともあったそう。一方で、巡礼の目的は人それぞれ。山内さんは、「人生の節目」として歩く人、観光として楽しむ人など、さまざまな巡礼者に出会ったという。自然の中を歩くネイチャーハイクとして遍路道を楽しむ外国人の姿も見られた。「その多様さこそがお遍路の魅力」と山内さん。「歩く人と地域の人、道の歴史や技術が重なり合って成り立つ営み。それが四国遍路なんだと思います」。

お遍路宿は巡礼者が励まし合う交流の拠点

山内さんは旅の途中で、お遍路宿も利用していたという。「お遍路宿に泊まっているのは、基本的に歩き遍路の方ばかり。『歩きやすい道』や『ケガをしたときの対処法』など、経験者からアドバイスをもらえる場所だということを、泊まってみて初めて知りました」。そこで実感したのは、ひとりで歩く孤独な旅をしている、同じお遍路を歩く者同士だからこそ通じ合える交流が生まれるということだ。「お遍路宿は、異邦人のような存在になった巡礼者たちが、そのまま集える場所なのかもしれません」と山内さん。「こんなお接待をいただいて驚いた」といった笑い話も交わしたそう。お遍路の巡礼者にとって、お遍路宿は身体を休めるだけでなく、同じ仲間とつながる場でもあった。

道中には巡礼者が心身を休めることができる休憩所が設置されている(上写真)。かつて巡礼路として使われていた場所に架かっていた橋の跡。(下写真)。

愛媛県西条市育ち。上智大学文学部哲学科を卒業後、神奈川大学大学院へ進学。民俗学の視点から「道」に着目し、遍路道などを研究している。修士論文では、重層的に成り立つ道のあり方を、具体的な事例から考察した。

山内 知紀(やまうち ともき)さん

令和高知の妖怪大図鑑

バケペディア

高知の家の床下にはヒキガエルが棲んでいる!?

「宿守（やどもり）」は、主に高知県や愛媛県宇和地方でヒキガエルを指す方言。江戸時代の妖怪絵巻『土佐お化け草紙』には、ヒキガエルの妖怪として描かれている。

宿守と呼ばれるようになった由来は、この生き物が住居の床下に好んで棲み、その家を護ってくれると信じられたため。県内では他にもいろいろな呼び方があり、例えば高岡郡窪川町（現四万十町）や高知市大津などでは「クツヒキ」と呼ばれ、これが床下にいるのは地震のとき家屋の倒壊を防いでくれるため。また南国市立田（たてだ）では「ヤモリ」と呼ばれ、床下で大黒柱を抱いていてくれると言われた。そんなふうに、家を護る縁起の良い生き物として古くから親しまれてきたため、ヤドモリにいたずらするといびら（※）ができるという伝承もあったという。

今も床下に棲んで家を護り、時にはその家のためにせっせと働いていたりして…。

（※）疣（いぼ）の方言

参考文献：生と死と雨だれ落ち - 桂井和雄土佐民俗選集第 2 巻 -（桂井和雄／著）、妖怪の通り道 俗信の想像力（常光徹／著）

バケペディア面白かったです。ミステリー系大好き。（高知県・20代）

はみだしコラム

とさぶしからの贈り物

店…当選ハガキを持って提供店へ
…郵便または宅配便にて自宅へお届け

1

P05
農家民宿くろうさぎ
土佐三原どぶろく（500ml）
各1名様

村内の農家が連携して製造・販売しているどぶろく。辛口の「あのこ」か甘口の「このこ」、希望する方を明記してご応募ください。

2

P10 ジローのおうち
「土佐ジロー手羽」（1羽分）
2名様 店

骨までしゃぶりつきたい程に美味しい土佐ジローの手羽元、手羽先。ぜひ安芸市・畑山地区を訪れ、この味をご堪能あれ！

3

P12 炭屋yamakurai
木炭（3kg） 3名様

四万十の山で炭焼きを行う「炭屋yamakurai」の木炭。手間暇かけた木炭を使って、上質な炭火焼きはいかが？

4

QUOカードPay1000円分
5名様

※こちらの商品をご希望の方は、応募時にスマホで受信できるメールアドレスを記載してください。

応募締切
令和8年6月20日

クイズとアンケートに答えて読者プレゼントに応募しよう！

クイズ 「民宿 黒潮」がある高知県宿毛市の離島の名前は？

❶スマホから右のQRコードを読み込んでwebサイトにアクセス
❷応募フォームより必要事項を明記し、読者プレゼントに応募する

※QRコードが読み込めない場合はLINEアプリから友だち登録していただき、ご応募ください。
とさぶし

※読者プレゼントの応募は「とさぶしwebサイト」もしくは、官製ハガキから応募できます。官製ハガキで応募される場合は①年代②性別③お住まいの都道府県④とさぶしを手に入れた場所⑤とさぶしを知ったきっかけ⑥良かったコーナー（複数回答可）⑦満足度（10段階評価でお願いします）⑧とさぶしを読んで実際に行ってみたい、食べてみたいなど意識変化はありましたか？（はい／いいえ）⑨「はい」の方。その理由を教えてください⑩とさぶしを読んで、実際に冊子掲載店や場所に行ってみたり、商品を購入してみたりしましたか？（はい／いいえ）⑪クイズの答え⑫希望する商品⑬氏名⑭発送先のご住所⑮電話番号⑯メールアドレス（※デジタルギフトご希望の場合）⑰はみだしコラム（※）をご記入の上、下記の宛先まで締切日（令和8年6月20日）必着でお送りください。〒781-0081 高知市北川添10-15 株式会社ほっとこうち

●読者プレゼントの応募は、1人1回とさせていただきます。 ●プレゼントの発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。 ●いただきました個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。
※とさぶし第48号より、各ページ下にコラムの掲載を始めました（今回応募していただいたコラムは第55号に掲載予定です）。とさぶしに関する「感想」や、次回の特集テーマである「軽トラ」にまつわるエピソードなど（30文字程度）をお寄せください。掲載は抽選となります。（例）高知県、特に田舎の方は軽トラ保有率が高いですよね（高知県・30代）

特集

P02 暮らすように泊まる。
P03 あの人の定宿【Case1】
P04 「ただいま」と、言える宿
P07 あの人の定宿【Case2】
P08 宿でいただく地域の味
P11 あの人の定宿【Case3】
P12 目の前は山と海 「なにもない」がある宿
P14 集落に泊まる
P15 あの人の定宿【Case4】

連載

P16 憧れのバトン【新運営者×前運営者】
P18 土佐文化体験記【いざなぎ流】
P20 高知の薬味の底力【山椒】
P21 さっとはじまる とさではじめる!【allbeans】
P22 つないでつむいで 県史編さん室
P24 県史特集【歩いて体験した遍路宿の交流文化】
P26 バケペディア【宿守】
P27 とさぶしからの贈り物

A BRAND NEW CHAPTER ◎KOCHI
TOSABUSHI
とさぶし

https://tosabushi.com

web 見てちや!

発行
高知県文化生活部文化振興課

〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号(本庁舎5階)
Tel 088-823-9793 Fax 088-823-9296
E-mail 140201@ken.pref.kochi.lg.jp

発行日:令和 8年 3月31日(季刊)

企画 とさぶし編集委員会
制作 ほっとこうち

バックナンバーの入手方法・お問い合わせ

高知県文化生活部文化振興課(上記)まで
ご連絡ください。

Facebook、LINE、Instagramでも情報配信中!

Facebook LINE Instagram