

# 新 里海かわら版

長浜・御畳瀬・浦戸の地域おこしだより

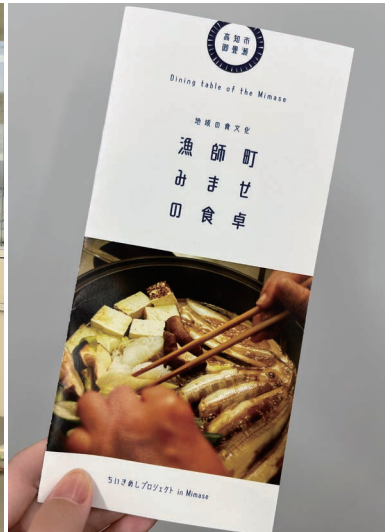
VOL.

9

2023年7月発行

特集

長浜・御畳瀬・浦戸地域で活動する人たち！





# 長浜・御置瀬・浦戸地域で活動する人たち！

令和2年4月からスタートした、長浜・御置瀬・浦戸地域の活性化に向けた取り組み。

令和4年度は、高知市初の2名の地域おこし協力隊の任用や、地域おこし学校「こうちみませ楽舎」、  
「こじゃんと！ゆり海道」の開催などに取り組みました。

地域に目を向けると、特産品のPRに力を入れている人、地域の活性化につながる活動をしている人々  
がいます。今回は、そんな人や活動にスポットを当てて紹介したいと思います。

## NEWS 長浜

### Uターンからの新規就農 長浜の「ハウス新しょうが」PR強化中！

**Q** しょうがはカラダにいい？  
しょうがには、カラダを温める作用があります。「冷え」にお悩みの方や胃腸の弱い方には、体質改善が望める食材として期待されています。また近年は、

**Q** なぜ農家をやることに？  
友人が脱サラして、農家に転職したことに感化されたのがきっかけです。JA高知市の新規就農支援の研修プログラムに参加し、2年目に就農しました。最初は失敗ばかりでしたが、幸い師匠が隣のハウスだったので、なんでも聞ける環境でした。すぐに疑問をぶつけることができたのが成長につながったのかもしれない。

しょうがの生産量が全国1位の高知県ですが、初夏に出回る、紅色がきれいな色白の「新しょうが」をご存知ですか？  
「美味しい新しょうがをみんなにもっと食べて欲しい！」  
新しょうがのPRに取り組む長浜の農家、西崎聡さんに、お話を伺いました。



美容分野でも注目され、若い方がしょうがを求めてスーパーや直販所で購入しているそうです。しょうがを通して、みなさんの健康・美容が向上することを願っています。

**Q** みなさんに新しょうがをアピールしてください！  
味にこだわっています！

しょうがはメイン料理を引き立てる薬味の一つというイメージだと思えますが、辛味も控えめで食感も抜群な新しょうがは、メイン食材になるポテンシャルがあります。ぜひ、一度ご賞味ください！

就農当初から、様々な苦労を重ねてきた西崎さんですが、「自然と共に生きることが自分を逞しくしてくれる」「若い人が農業で自立できるモデルを作りたい」と、取材中に力強い言葉も聞かれました。「育てれば育てるほど愛情が湧き、美味しいに近づがひしひしと伝わってきます。」



▲しょうが農家の西崎さん。新しょうがの広報活動にも精力的に関わっています。

### 西崎さんのオススメレシピ「新しょうがの佃煮」

<材料>  
新しょうが 500グラム  
塩昆布 15グラム  
ごま 少々  
調味料  
・醤油 100cc  
・みりん 100cc  
・砂糖 100～150グラム  
・酢 大さじ1.5～2杯

<作り方>  
① 新しょうがをスライスし、10分ほど茹でて、一晚水にさらしておく。  
② 混ぜ合わせた調味料と、水を切った新しょうがを鍋に入れ、汁気がなくなるまで煮る。  
③ あら熱をとり、塩昆布と混ぜ合わせる。  
④ 仕上げにごまをふって出来上がり。



▲しょうが農家の朝は早く、6時から収穫が始まります。

## 広報ボランティアが行く！

～イベント「こじゃんと！ゆり海道2023」(令和5年2月26日)～



広報ボランティアの秦泉寺(しんせんじ)です。長宗我部ファンで、10年近く長浜に通っているにも関わらず、長浜がユリの産地という事を数年前に知った私。これはもっとPRしなければ！ということ、こじゃんと！ゆり海道」を取材してきました。  
イベント当日は、若宮八幡宮参道に飲食や雑貨のブースが並び、会場の中ほどには立派な花の展示がありました。主役のユリと、それを引き立てる花たちの見事な調和に、しばし見とれていました。  
人気のフラワーアレンジメント教室にも参加。いざお花を前にすると、どう束ねればきれいに見えるか悩んでしまう…。近くのお子さんを見ると、パッと束ねてきれいに仕上げられています。子どもの感性には驚かされますね。時間をかけて仕上げた花束はきれいで、楽しかった！  
普段は家に花を飾る事はないのですが、持ち帰った花を飾ると家の中がとても明るくなりました。  
花はいいですね！



# 御豊瀬の「食」に魅せられて… ちいきめしプロジェクト始動



▲デザイナーの強みを活かし「ちいきめしプロジェクト」に取り組む岡林太一さん。

デザイナーの岡林太一さんは、縁あって御豊瀬地区に関わる中で、「大切な地域の食文化をもっと広めたい」と考えるようになり、「ちいきめしプロジェクト」と銘打った活動をスタート。活動について伺いました。

**Q** ちいきめしプロジェクトについて教えてください。

地域ならではの食材や独自の食文化を掘り起こし、開発・活用・ブランド化することで地域おこしへつなげる活動です。

**Q** 始めたきっかけは？

県内では沖ウルメが御豊瀬漁港のみ水揚げされていると知ったとき、他にはない地域の魅力だと感じました。地域の人にとっては当たり前かもしれない食材が、ここにしかない食材の沖ウルメと、漁師町として栄えた御豊瀬の暮らし・食文化を広く周知することができれば、御豊瀬の魅力が改めて認識してもらえないかなと考えました。

**Q** 今取り組んでいることは？

まずは地域の名刺代わりになるようリーフレット「みませの食卓」を制作しました。撮影のため、地域

の方に料理を作っていたいたり。ご協力くださった皆様に感謝です。

**Q** 今後の活動は？

沖ウルメを活かしたご当地グルメ開発をしつつ、御豊瀬のイメージをブランド化したいです。漁業の町として発展してきた御豊瀬だからこそ、そこに水揚げされる沖ウルメには他にない価値があり、ブランド力を秘めていると思います。

**Q** 最後に、これから地域活動をしていきたい方にひとことをお願いします。

社会的に意義ある活動でも、やる人自身が重荷に感じることだと長続きしませんが、どんな活動にも大変さはありません。そこに喜びや面白みを感じられれば、苦に思わず乗り越えられれると思います。食に関して素人の自分がプロジェクトを立ち上げたのも、この活動ならワクワクして取り組めると思ったからです。立派な夢を描こうと気負わず、自分が楽しめる地域活動を見つけ、始めてみてはいかがでしょうか？



▲岡林さんがデザインした沖ウルメバーガーのポスターやのぼり旗、テイクアウト用の紙袋など。想像はどこまでも広がります。※イメージです



▲リーフレット「みませの食卓」。沖ウルメの漁法や、沖ウルメをすき焼き風にして食べる御豊瀬地区ならではの食べ方など、興味深い情報が詰まっています。桂浜公園などで配布しています。



▲井上さん(左)と徳廣さん(右)

これは、浦戸まちづくり連携協議会の拠点部会の活動として、地域で親しまれてきた公民館を、みんながもっと気軽に集える場所にしようとするもの。話し合いを重ねて「お年寄りも座りやすいように、テーブルセットを置こう」「カーペットは剥がし、板張りを見せよう」など意見を出し合い、DIYを始めました。

ホームセンターで木材を買い、日曜日に地域の人や協力者が集まって、椅子や机を作っています。さらに、ピザ窯・パエリア台もイチから手作りで作成中。さらにウッドデッキも製作予定だとか。

この拠点が完成したら、きっと地域内外の人が集う海沿いの新たなランドマークになる事でしょう。とても楽しみです。

拠点部会の活動について、代表の徳廣さんと、参加者の井上さんにお話を伺いました。

## 浦戸で「みんなの拠点づくり」が進行中です



**Q** 始めたきっかけは？

「たまり場が欲しい！」という地域の声を拾い上げて、拠点づくりを始めました。昔はたまり場がたくさんあったけど、今はなくて家に閉じこもっている人が多いと思うから。

**Q** 実際にやってみてどう？

技術を覚えることができ、回を重ねるごとに上達していくのがうれしい。次は焼き鳥が作れるコンロ台を作りたい。アイデアもどんどん湧いてきますね。

**Q** 今後の予定は？

壁にスクリーンを貼って映画鑑賞会を開催したいと思っています。音響設備なども整えて、好みの音楽でリラックスできる空間にするのもいいですね。テラスではピザとパエリアで食事会の開催も構想中です。環境もいいので、いろんなことができそうですよね。小学校、保育園、スポーツ団体や老人会など、いろいろ巻き込んで楽しいことをしていきたいです。

**Q** 最後に一言お願いします！

みんなで集まって作業をしたり、話し合ったり、ワイワイする過程が楽しいんです。完成しない方が楽しいのかも(笑)  
地域の子どもたちにもぜひ手伝って欲しいですね。





がく しゃ  
地域おこし学校 **楽舎**  
こうちみませ



長浜・御豊瀬・浦戸地域の  
振興のため、令和2年度から  
始まった、地域おこし学校  
「こうちみませ楽舎」。  
旧御豊瀬小学校を拠点と  
し、長浜・御豊瀬・浦戸地域  
全体をフィールドに、地域課  
題解決や賑わいづくりに取り  
組む、みんなの学校です。  
教室は、地域課題をテーマ  
に設定した『通常教室』と、  
受講生一人一人のアイデアを  
カタチにする、ステップアッ  
プ型の『プレミアムクラス』  
があります。  
地域おこしに興味がある  
方、新しいことにチャレンジ  
したい方、お待ちしております！

**プレミアムクラス受講生募集** 受講料  
無料

「プレミアムクラス」とは  
ゴールが設定された講座ではなく、受講生の“やりたい”を具体化し、  
企画したプランを実現するためのサポートを行う講座です。


**令和5年 7/29 ~ 令和6年 1/20**  
全10回 / 土曜日 13時~16時

1回目 7/29(土)	2回目 8/19(土)	3回目 8/30(水)※
4回目 9/16(土)	5回目 10/14(土)	6回目 10/28(土)
7回目 11/6(月)~11/9(木)※	8回目 11/18(土)	
9回目 12/16(土)	10回目 1/20(土)	

※3回目と7回目は希望者のみオンラインで受講 19時~21時  
内容により時間変更あり

**場所** 旧御豊瀬小学校 (高知市長浜 209 番地) ※駐車場あり


**講師** 主任講師：吉弘 拓生 さん  
一般財団法人地域活性化センター室長。  
ラジオ DJ や、うきは市職員、下仁田町副  
町長等を経験。幅広い視点で、全国の地  
域の活性化や人材育成に携わる。内閣官  
房地域活性化伝道師。



●会場までの交通費は自己負担となります(専用駐車場あり)。●開催にあたり、本市で傷害保険  
に加入しています。●記録・広報用として、授業風景等を動画や写真で撮影させていただきます。

**令和4年度のプレミアムクラスの様子**

受講生が内側と外側の円になり、  
相手を交代しながら意見交換をす  
る「トークフォークダンス」。「た  
くさん話して疲れたけど、話すこ  
とで考えが整理できた。」「自分  
のアイデアに対するいろんな意見が  
聞けて良かった。」「説明する練習  
になった。」との声も。



**定員 15名** ※原則全回参加が可能な方。先着順。


以下のどちらかの方法でお申込みください。

①申込用紙(ふれあいセンター等に配置)に記入の上、  
郵送・FAX・メール・持参のいずれかで提出。  
②ホームページ上の申込フォームから。


▶ **申込先**  
高知市地域活性推進課  
高知市本町5丁目1-45 本庁舎4階  
☎ kc-011700@city.kochi.lg.jp  
☎ 088-823-8813 FAX088-823-9382

▶ **申込期間** **6/1 木 ~ 7/12 水**

HPはこちら▲




**▲教室①**「自分のまちが好きになる アニメーターと行く、御豊瀬でロケハン！」の成果品。  
内容はホームページで公開しています。



**▲教室②**「災害に備える！キャンプで使える！防災アウトドア入門」の授業の様子(ロープワークの回)。



■初めまして、片山さゆりです。  
2018年に高知を飛び出し、現在  
は神奈川県で暮らしています。父は高  
知市出身、母は四十町出身の、生粋  
の土佐っ子。関東の暮らしを楽しむ傍  
ら、高知ってこんな風に思われていた  
のか！高知の魅力をもっと知ってもら  
いたい！と思うことが増え、高知の魅  
力を伝えるお手伝いができないかとポ  
ランティアに参加しました。長浜・御  
豊瀬・浦戸はお気に入りのドライブス  
ポット。日の出を見たり、地方の友人  
を観光案内したりと青春時代を過ごし  
ました。たく  
さんの方に魅  
力を知っても  
らえるよう頑  
張ります！




片山さゆりさん

**通常教室は  
8月募集 / 10~12月開催予定**

地域の魅力の発信や人づくりなど、地域課題をテーマ  
にした『通常教室』は、誰でも参加しやすい教室です。  
令和5年度の教室テーマや内容は現在調整中。  
8月の募集をお楽しみに！

**Instagram  
で情報発信中!**  
@kochisatoumikawaraban



**さとうみ編集室**

浦戸 × ネコ

