



発行／高知市地域おこし協力隊 伊藤明子
問合せ先／高知県高知市本町5丁目1番45号
▶地域活性推進課(tel.088-823-8813)
※令和7年4月以降は
▶地域コミュニティ推進課(tel.088-823-9080)

あなたは 本当の贅沢 を知っていますか？

音の無い癒しの空間、高知市中心部から車でわずか15分ほどで辿り着く自然の楽園、大阪から移住し高知市地域おこし協力隊になった伊藤が3年間地域と向き合い気づいた長浜・御畳瀬・浦戸地域の贅沢な癒しの空間、決してお金では買えない地域の魅力をお届けします。





厳島神社

昔は浦戸湾沖に祀られていた由緒ある神社、当時の品格をそのまま残し、今でも御畳瀬の奥で地域を見守っています。



長浜図書館

昔は長浜商店街の一角にありました。現在では長浜バス停の近くの立派な建物に生まれ変わり、地域の憩いの場になっています。



浦戸大橋

地域のシンボルとして人々を見守ってきた浦戸大橋、今でもその姿は健在です。この橋の袂がこの本の紹介地域です。



今昔さんぽ

Past and Present Walk

土佐の荒波にも負けない力強い地域の人々
そこには今も昔も変わらぬ優しさがありました。



沖ウルメを 干物にする 風景

昔は干物屋がずらりと並び人でごったがえしていた御畳瀬漁港周辺、今では「干魚のやまさき」一軒になりひっそりした静かな場所に変わりました。



国光トンネル

大正9年に小学校のグラウンド増設のために掘られた国光トンネル。今では御畳瀬と長浜を繋げるトンネルへとその役割を変え現存しています。



御畳瀬漁港

昔は漁業が盛んだった御畳瀬漁港、この当時停泊していた漁船の数は100隻を超えていたそうです。残念ながらその数は減りましたが、今でも当時の漁村の風情を実感することができます。



※台風時の荒波の様子。

桂浜

これまでの多くのスポットがその姿を大きく変えてきましたが、桂浜の海は今も同じ姿のまま人々を見守っています。桂浜公園はリニューアルが行われ連日観光客が訪れる観光名所となっています。



海津神社

写真後方に映る桁橋は海津神社にかかる橋です。現在でも存在しており、雄大な桂浜の景色を見に多くの人々がこの橋を渡り神社に足を運んでいます。



この昔の写真を頼りに
さあ 今昔さんぽに出かけよう!



6 こうちみませ楽舎

かつては地域の子供たちで賑わっていた御壺瀬小学校、校庭には笑い声が響き地域の大切な学び舎でした。現在は閉校となりましたが、地域おこし協力隊が中心となり、新たな学びの場として活用されて、昔の面影を感じながら地域の未来へと繋がる取組が続いています。



5 若宮八幡宮

800年以上前に建てられた歴史ある神社、昔から地域の人々で賑わい、祭りや行事が行われてきました。現在も地域の信仰を集める神社であり、毎年どろんこ祭りの会場として賑わい、泥だらけになりながら無病息災を願う活気あふれる伝統が受け継がれています。



4 酔鯨酒造

高知を代表する日本酒の蔵元「酔鯨酒造」は、ここ長浜で誕生。鯨漁が盛んだった時代に地元の食文化に合うお酒として作られました。現在も全国にファンを持つ銘酒として愛され続けています。地域を歩けば酔鯨の歴史と酒造りの深いつながりを感じられるかも!



3 長浜お倉橋

地元の人々の生活を支え、たくさんの行きかう船や人々の姿が見られました。現在は新しい鉄筋の橋に役割を譲りましたが、歴史ある風景の一部として残っています。昔を思い浮かべながら橋を渡ると長浜の時の流れを感じられるスポットです。



1 桂浜水族館

レトロな雰囲気とユーモア全開の解説が魅力! 生き物とのふれあいやシュールな展示で大人も子どもも大笑い! 全国的に人気のゆるキャラ「おとどちゃん」にも会えるかも!



2 高知海岸

多くの漁師たちが行きかい海の恵みと共に暮らしを支えてきた高知海岸は、かつては広大な砂浜が広がっていました。今では堤防ができ花海道が通り砂浜は小さくなりましたが夕暮れ時には絶景の夕焼けが広がり訪れる人を魅了しています。



長浜は、太平洋に面した長浜海岸や宇賀山など自然に恵まれた土地であり、神社や寺など名所・旧跡の多い歴史的な趣のある場所として、長浜商店街を中心に発展してきた「土佐の鎌倉」とも呼ばれる地域です。

魅力

！
発見

元親が愛した美味しさと
伝統が溶け合う海辺のまち

長浜には、歴史上の人物「長宗我部元親」が初陣の際に戦勝祈願したとされる「若宮八幡宮」があり、八幡宮近くには「長宗我部元親初陣之像」が建てられています。そこから南へ行つて突き当たった海岸では、太平洋の水平線を一望することができ、「歴史に触れてもよし」「景色を楽しむもよし」と魅力満載なスポットが多くあります。

八幡宮から北へ進むと、四国八十八カ所の一つ第33番札所「雪隠寺」があり、日本全国からお遍路さんが訪れています。雪隠寺にある海覚作の12神将共に16体は国の重要文化財に指定されています。

雪隠寺から東に延びているのが、かつては映



画館もあり栄えていた長浜商店街。今は当時のような賑わいは見られないものの、商店街を歩き、お店の町並み、道幅、住民同士の会話をしていると、昔にタイムスリップをしたかのような懐かしさを感じます。現在もスーパーやてんぷら店、パン屋さん、カフェ、酒蔵などが、地域密着の商店として営業を続けています。

農業も盛んで、沿岸部特有の砂地を利用した生姜やメロン、スイカなどが栽培されています。加えて、長浜は高知県が全国で2位の生産を誇るユリの、県内有数の生産地であり、ユリ球根を販売している大規模農園があります。農園では外国とも取引をしていて、年に一度開催されるゆりフェスタには、地域の人はもちろん、多くの外国人がユリを目当てに長浜地域を訪れています。

土佐の鎌倉

長浜
NAGAHAMA

地域で学んだ学生の

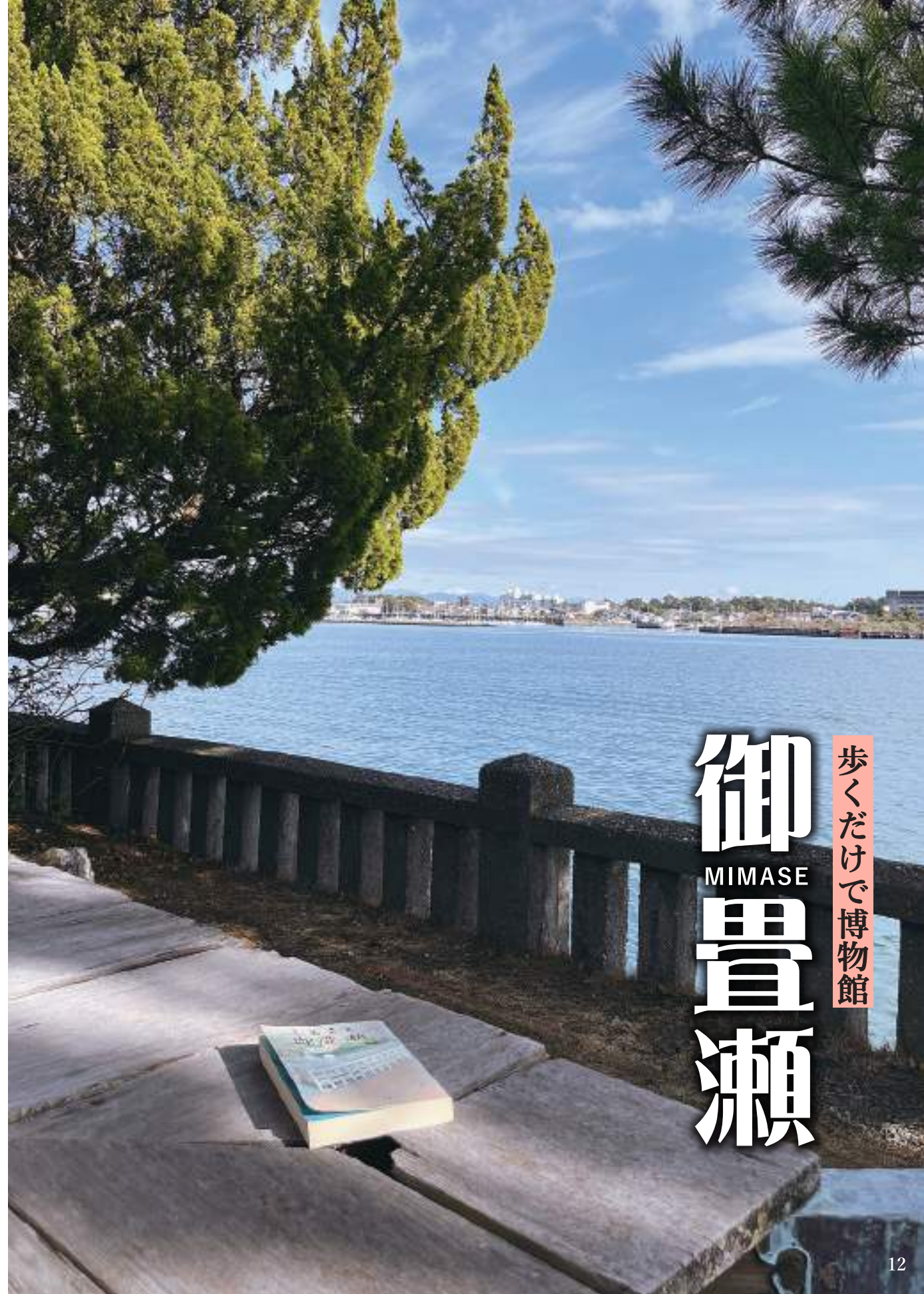
リアル目線

長浜は「どろんこ祭り」や「こじゃんと! ゆり海道」など、多くの人が集まって笑顔になれるイベントが開催される地域です! 若宮八幡宮で毎月開かれることも食堂では一汁三菜のおいしいご飯を楽しむことができ、地域内外のご家族からも評判です! 今と昔でまちなみが変わりながらも多くの魅力が詰まった長浜にぜひお越しください!



高知県立大学
文化学部3年生
木田 真依さん





歩くだけで博物館

御置瀬

MIMASE

！
発見

魅力
潮風とともに記憶を刻む
懐かしさの残るまち

御置瀬地域は、風光明媚な浦戸湾内の西部に位置しており、漁業のまちとして発展し、沖ウルメなどの魚介類や史跡、歴史を感じさせる町並みなどが今も残っています。

昔は、御置瀬村という1つの村で、仕事（漁業）を求めて多くの人が詰めかけてきていたそう、【日本一人口密度が高い村】として有名でした。漁港に沢山の船が隙間なく並んでいる当時の風景が写真で残されています。今は、漁業を生業とする人がいなくなり、停泊する船も数えるほど。「今」と「昔」で時代の変化が大きく感じられます。

しかし、昔と変わらない風景も御置瀬にはたくさん残っていて、その1つが干物。御置瀬地域には現在も干物屋さんが1軒営業を続けており、早朝に漁に出て水揚げされた魚（沖ウルメやメヒカリ、ヤケドなど）の干物を販売し



ています。店の外に魚を干して干物を作っていますが、その風景が昔と変わらず、趣を感じられます。出来上がった干物は塩味が効いており、とても美味しい（深海魚のため塩分が高く、自然な塩の味です）。！その場で食べることはできませんが、御置瀬地域を訪れた際には、お土産として購入することはもちろん、是非魚を干している風景を楽しんでいただきたいです。

その他のオススメが、御置瀬の堤防から見える絶景です。堤防から大きな浦戸大橋を望むことができます。御置瀬の南端には浦戸大橋が開通する前から「種崎」と「御置瀬」を結んでいた県営渡船が運行を続けており、今でも自転車・徒歩・バイクでの乗船が可能です。たまには船で御置瀬を訪れ潮風を浴びながら贅沢なひと時を楽しんでみませんか？

地域で学んだ学生の

リアル目線



御置瀬は山と海に囲まれた自然豊かな地域です。道端に船が並んでいたりと魚を連想させる建物があったりして漁業が盛んな町であった歴史を感じることができます。地元の方もフレンドリーに話しかけてくださって人々の温かさにも触れることができました。一度足を運ぶと故郷に戻ってきたような懐かしい気持ちになれる地域です！

高知県立大学
文化学部3年生
山下朋香さん





浦戸地域は、高知市の南端に位置しており、雄大な太平洋に面した海岸沿いには四季折々の花が咲き誇る「花海道」や全国的にも有名な観光名所「桂浜」、長宗我部元親が居城とした「浦戸城址」などの多くの史跡を有し、古くから観光や沖合沿岸漁業を中心産業として発展してきました。

地元で愛されている「どろめ（水揚げされたばかりの生の状態のイワシなどの稚魚）」は、昔から変わらない浦戸を代表する特産物で、地元の漁師さんに聞くと「とれたてから4時間以内に食べてほしい！」という、この地でしか味わえない逸品です。

浦戸の観光名所「桂浜」には、和服姿に懷手、ブーツ姿の巨大な坂本龍馬像がそびえ立っていて、太平洋の彼方を見つめています。当時の青年有志が募金活動を行い、昭和3年5月27日に姿を現したと言われています。毎年4月上旬からの2か月間と、龍馬の誕生日であり命日でもある11月15日を挟んだ約2か月間、龍馬像の横に展

！発見 魅力 月を見たり桂浜 朝日を拝むは高知海岸

望台を設置し、龍馬と同じ目線で太平洋を眺めることができるので、是非体験してみてください。

「桂浜」には、人と生き物たちとの距離が近くて有名な「桂浜水族館」があり、ウミガメへの餌やりなど楽しい体験が盛りだくさん。公式マスコットキャラクター「おとどちゃん」は、県内外にファンが多く、様々なイベントや館内にたびたび登場しています。一度会えばファンになること間違いなしです。

桂浜から西へ出てみれば、海岸沿いに全長2・7kmの花壇に花が咲き誇る「花海道」があります。花を見ながら太平洋を見渡すお散歩はいかがでしょうか。2月に高知県で開催されている龍馬マラソン（フルマラソンの一部）もなっていますので、走って楽しむのもおススメです。



地域で学んだ学生の

リアル目線

浦戸には高知の有名な観光名所、桂浜があります！商業施設が2023年にリニューアルし、より楽しめるようになっています。また、住民主体で誰でも来られる集会所を作ったり、地域の祭りを開催したりしています。その集会所ではピザ窯を作っており、おいしいピザを食べることができます。



高知県立大学
文化学部3年生
増本愛子さん

浦戸
URADO

龍馬の近くの癒しスポット

へら焼き

漁師町のすき焼き

お肉もいいけど

魚もいかが

へら焼き とは…

お肉の代わりに御豊瀬地域の名産品沖ウルメを使ったすき焼き風鍋料理です。

今は一隻になりましたが昔は沖ウルメ漁師がたくさんいました。御豊瀬の漁師めしと言えばへら焼きと言われるほど、地域ではポピュラーに食されていた一品です。



調理手順

- ① 生の沖ウルメの頭と内臓をとる
- ② 鍋に沖ウルメを焼付け、砂糖と醤油で濃い目に味付け
- ③ 野菜や豆腐を入れて煮込んでいく
- ④ そのまま食べてもいいが、生卵を付けて頂くのも美味しい

どろめ



どろめ とは…

イワシの稚魚(一般には生シラスと呼ばれている)を生で食べる料理。見た目は少しグロテスクですが、透き通った小さな魚体はつるんとした食感で少し口の中で苦みが残ります。

お酒の肴に最高の一品です。ポン酢やぬた(葉にんにく入り酢味噌)で味わうのが定番です。

口の中で旨味がしみわたる

見た目はドロツと食せばつるんと

にろぎ汁



にろぎ汁 とは…

昔からよく釣れるにろぎ(ヒイラギ)は体からぬるぬるした粘液をだします。

作り方は簡単。この魚をそのまま放りこんですまし汁を作ります。このぬめりからいい出汁がでて魚の淡白な白身も食せて最高の手抜き料理です。

きつとぬるぬるがクセになる

いつものお吸い物が激変

地域飯

知っているようでちょっと違う？
ローカルな食べ方を紹介！

地域には漁師町独特の昔から代々受け継がれている少し変わった「食」がありました。

そこには土佐の荒波で鍛えられた住民の知恵と工夫がありました。どれも材料さえあれば簡単にできるメニューばかりです。あなたもぜひ長浜・御豊瀬・浦戸の地域飯を食ってみませんか？



松葉焼

松葉で焼き上げる

スモーキーな一品



松葉焼 とは…

高知では藁を使ったかつおのたたきが有名ですが、昔から浦戸地域では高知海岸の松林の落ち葉を利用してカツオのたたきを作っていました。松葉焼は通常のたたきの製法よりも煙が多く出るため、燻製に近い仕上がりとなります。





おなか
いっぱいね

干魚のやまさき

旨味が凝縮された
沖ウルメやメヒカリなどの
干物が買える！

御畳瀬地域で唯一のお店は
大人気！持ち帰り専門店
で昼過ぎには売り切れに
なるので注意してね。
※お店で焼いて食べる
ことはできません。



おしゃれな空間でほっと一息

自分好みのコーヒーと出会うことのできるこ
だわりのコーヒー店。長浜商店街の一角にあ
り駐車場も完備してあるので安心。コーヒー
片手に2人でおしゃべりしたい優しく溶け
合うカフェタイム。by 明子

くろしお珈琲

車で5分

車で1分

岡村のぺけや (岡村蒲鉾)

ちょっと寄り道！

てんぷらや蒲鉾が
お得に買える！

当日作りすぎた商品や規
格外の商品などお得に買
えるよ。お店の人とても
親切でもしかしておまけし
てくれるかも？



全種類
食べた〜い



全体マップ



ほっと一息〜

浦戸の新鮮な
シラス！ 浦戸ごはん

桂浜水族館のソウルフードといえ
ばやっぱりコレ！あつあつのご飯にま
ぶした花かつおが踊る浦戸ごはん。
ちりめんじゃこと刻みのり、いりごま
が奏でる潮騒は絶品！お好みで山葵
醤油をかけて、ハチマキを巻けば気
分は地元浦戸の漁師。これを食わず
してハマスイは語るべからず。
by おとど



車で10分



小腹がすいた

Yショップとき

ちょっと寄り道！

ワインと土佐酒の
種類が豊富！
あなたのお気に入り
が見つかるかも

ワインアドバイザーの資格を
もったやさしい店長がお酒の
相談にも乗ってくれるよ。



車で10分

桂浜水族館



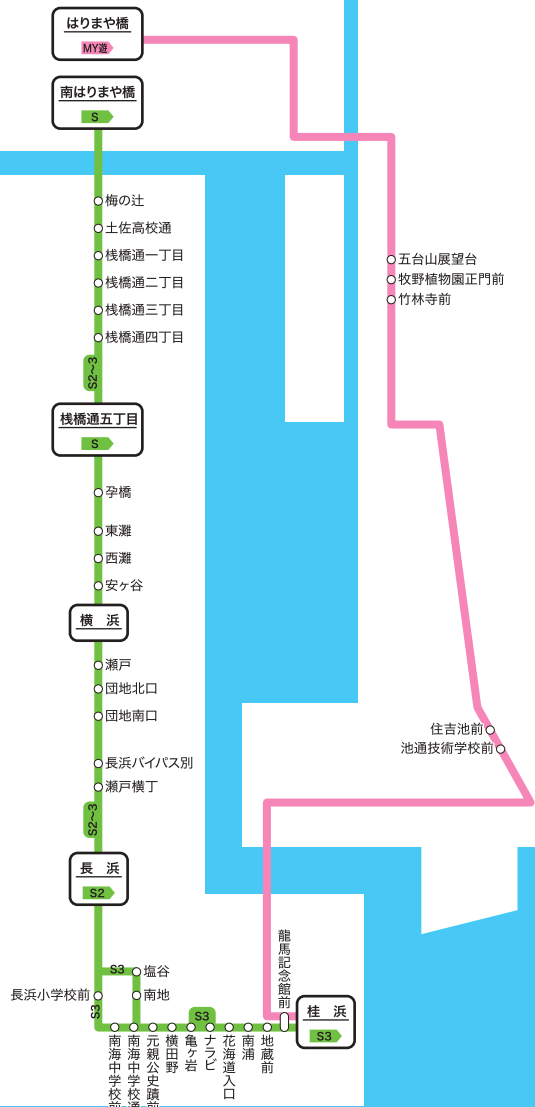
スタート〜！

おとどちゃんと 食べ歩き

桂浜水族館のゆるキャラおとどちゃんと
2人で行くくだおれプラン



バスでのアクセス



問い合わせ

長浜 浦戸 御豊瀬

◀ 地域MAP ▶



日本一幸せな移住ストーリー



地域おこし協力隊
伊藤 明子

～羽を休めに舞い降りたのは
ヘブン・ビーチでした～

きっかけは娘の受験の失敗から始まりまし。幼児から英才教育を受けて育つてきた娘は世間でいう超エリートコースを歩んでいました。もちろん大学も東京の某有名大学を受験しました。しかしコロナ騒動でまさかの桜が散り：桜が咲いたのが高知大学でした。そして娘は高知市民に。何故か？私も令和4年から高知市地域おこし協力隊としての移住生活が始まりました。最初は気楽に考えていた協力隊の仕事でしたが、着任初日にマスコミの取材、次の日は浴衣に着替えて地域の祭りに参加、暫くはイベントなどでのPR回り「なんやねん！これ？忙し過ぎへん！！」今まで経験したことが無いような大変な仕事の色々と毎日、毎日どんなに続き「こんな仕事ノ年で辞めてやるー」と思い、半分やけくそで続けていました。そんな中、地域の人たちと親しくなるにつれ言われる言葉が「大丈夫？」「大変やろう？」「がんばりや」など私を気遣う温かい言葉ばかりでし

た。極めつけに「もつと地域の人の頼つてもいいんやよ」と言われ、その時私の中でパリパリと今までどがつていた何かが割れ落とさ。そこから何かが変わりました。元々末っ子で甘え上手な私！地域の人たちに甘えに甘えまくりました。地域の人たちも何故か私の甘えに皆さんどんどん応えてくれ、おはどんなわがままを言うのか待ち構えてくれるようになりました。気が付けばあつという間に3年が経ち協力隊を任期満了で卒業することになりました。そんな明子のわがままがたくさん詰まったのがこの本になります。この本を制作するにあたり本当にたくさんの方に協力いただき感謝しか言葉がみつかりません。卒業後は空き家を活用した拠点づくり、やりたいうことが叶う！みんなで作る空き家の毎日「明でいず」と高知市地域プロジェクトマネージャーの二足の草鞋で、長浜・御豊瀬・浦戸地域の皆さんにまだまだ甘えさせていただきます！



小さな拠点 明days

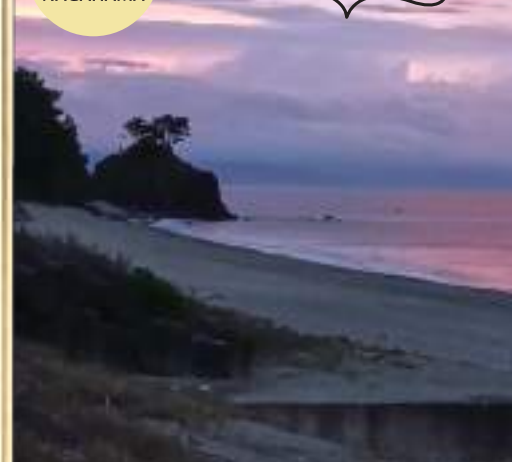
長浜・御豊瀬・浦戸地域のガイドツアー承ります。
日時や場所の相談はお気軽にお問い合わせください。

【問合せ先】090-8780-5050 伊藤まで

明子の \\ウキウキ// 夕焼けウオッチング5選

一日が終わるころ、夕焼けに染まりはじめ、その色合いが刻々と変化していきます。写真は明子を感じた美しい瞬間を切り取ったものです。季節や天候でも異なる表現を見せることもあるので、ぜひあなたの目でも空気の流れを感じてください！感動的な写真が撮れるかも、ウキウキ！

花海道 NAGAHAMA



幻想的な
マジックアワー

前の浜 NAGAHAMA



夕焼けを背に

太平洋 URADO



漁船に乗って

新川川 NAGAHAMA



おくら橋の上で