

四国のまんなか、高知県本山町

汗見川地域がよくわかる

ちとええぜよ 汗見川

無料



vol.7
2025年号



特集「グリーンウッドワーク」

フォトコンテスト2025

汗見川そばのいま
地域で活動する人

汗見川でたのしくあそぼう！



知る人ぞ知る、川遊びスポット「汗見川」

高知県本山町の北岸に位置する、吉野川の支流「汗見川」。自然の魅力がたくさんエリアですが、ここには人の手が入ってこそその自然の美しさがあります。



汗見川の河川整備の取り組み

2024年の夏、清流館下のへき地診療所前の河原の景観整備を行い、河原を広く利用できるようになりました。夏場にはたくさんの川遊びのお客さんでにぎわう場所ですが、地域全員でこのきれいな汗見川の自然を守っています。そのため、川遊びで来られた皆様も、ごみは持ち帰るなど、マナーを守って、いつまでもきれいな汗見川にしていきたいです。



川遊び時期の 駐車場について

川遊び専用駐車場がない汗見川地域は、幅が狭い道も多く、対向車とすれ違う場所も限られています。来られた方も住民も、みんなが気持ちよく過ごせるようご配慮いただき、川遊びをお楽しみいただければ幸いです。

また、汗見川ふれあいの郷清流館の駐車場は、原則宿泊や体験等、清流館ご利用のお客様のみとさせていただきますので、ご了承くださいませ。



高知・本山汗見川清流マラソン

毎年開催されている汗見川清流マラソン。2025年で第36回目を迎えます。1,200名のランナーが県内外より集まり、暑い夏のマラソンを走り切った後、汗見川で泳ぐのが最高に気持ちがいいと噂のマラソン大会となっています。

昨年参加されたランナーの方からは「きれいな河原で水遊びができて満足」「きれいな川に癒された」「景色もよくいい癒しになった」という嬉しい声も続々いただいています。

2018年よりマラソン大会に合わせて、汗見川地域を応援して走る「ファンランナー」の募集を開始しました。2024年は10名の県内外のランナーの方々にはファンランナーとして走っていただきました。2025年も引き続き、ファンランナーの募集を予定しています。

ランナーとして走ることにの方はぜひご検討お願いいたします！



昔なつかしい木造校舎に泊まる 「汗見川ふれあい郷清流館」

高知県本山町の旧沢々内小学校を活用した宿泊体験施設。個人・団体問わずご利用いただけます。

はじめて訪れたのになんだか懐かしく感じる、そんなスポット。ぜひ遊びにきてくださいね。

| | | |
|------|----------|--------|
| 宿泊料金 | 大人1泊素泊まり | 4,400円 |
| | 小人1泊素泊まり | 2,750円 |

| | | |
|------|----|----------|
| 食事料金 | 朝食 | 1,100円/人 |
| | 昼食 | 1,320円/人 |
| | 夕食 | 1,650円/人 |

- 小人は3歳以上から中学生以下まで
- お食事は10名様以上から可能。要予約。
- CHECK IN 15:00- / OUT -10:00
- 価格は全て税込み価格

2024年1月より課税事業者となり内税方式から外税方式への変更および昨今の物価高騰に伴い、一部価格を変更させていただきました。何卒ご理解の程お願いいたします。

宿泊以外にもこんなに使える！

宿泊棟である木造校舎以外に、研修棟や体育館も併設しています。研修棟にはエアコン設備、Wi-Fi、プロジェクターなども完備しているのので、企業研修や講習会にもご活用いただくことができます。体育館は、サークルや部活動の練習場や合宿場として利用されているほか、近年では幼稚園の運動会のフィールドとしても活用いただいています。

また、インターネット環境も完備しているので、ワーケーションを目的としたご利用も徐々に増えており、休暇のためだけでなくお仕事でのご利用もおすすめです。



体験とセットで、 ここならではの思い出を作ろう！

汗見川ふれあいの郷清流館では「石窯ピザ焼き体験」「汗見川そば打ち体験」「苔玉作り体験」「竹箸・器づくり体験」「グリーンウッドワーク体験」などの各種体験のご予約も受付中です。

グリーンウッドワーク体験は3名様から、その他の体験はそれぞれ5名様以上から、事前予約制で、所要時間はいずれも2時間程度。体験料はお一人様あたり2,200円で開催しています。

学校の校外学習や、大人の旅の体験として、お子さまづれで家族の思い出づくりなど、ご自身にあったプランを立ててぜひご利用ください！お気軽にご相談、事前の下見も大歓迎ですのでお気軽にご相談ください。

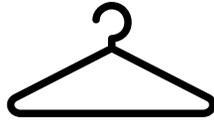


右のQRコードから
宿泊施設情報が見れます。
WEB予約も可能！



あなたならどんな
「森のハンガー」を
つくりますか？

GREEN WOOD WORK



森のハンガーづくり始動！



清流館では、伐ったばかりの瑞々しい生木を、斧やナイフなどの手工具で加工して、身近なものをつくる「グリーンウッドワーク」体験を進めています。

2023年に徳島県神山町から講師をお招きし、グリーンウッドワークの新たなプログラムづくり&スタッフ養成講座を開催しました。2024年は清流館での体験をはじめ、土佐町で開催された「森と水フェスタ」、大川村での産業文化祭などに出張し体験をしていただきました。これまで一輪挿しや色鉛筆づくりを実施してきましたが、新たに「森のハンガー」づくりが加わりました。

単にハンガーといっても、十人十色。体験を実施してみると、こちらが思いもよなかった豊かな発想で、個性あふれる素敵なハンガーが誕生しました。樹木の曲がりを活かした長〜いハンガーや、樹皮を縞模様や渦巻模様に削ったアーティストィックなハンガー等々。そんな手があったかとスタッフも新たな発見がありました。ぜひオリジナルハンガーづくりの体験にお越しください。

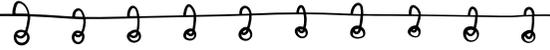


お問合せはこちら↓
0887-82-1231
info@asemikawa.com

GREEN WOOD WORK 2025



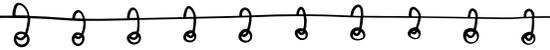
新たなプログラムのご紹介



ナイフで削る

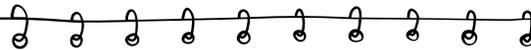
小さなスプーンとフォーク

直径4cm程度の木を半分に割って、片方でスプーンを、もう片方でフォークをつくります。ティータイムにおすすめです。



木べら

丸太を割って、板をつくり、削り馬とドローナイフを使って削って成形します。仕上げはナイフで。好きな形をデザインしましょう！



森のくるくる鍋敷き

丸太を割って割って、角材をつくり、削り馬とドローナイフを使って削って成形します。間に木製ビーズを挟んでデザインしましょう。家族でつくるのも楽しいそう♪3本でつくる鍋敷きもできます。

子供向けもあるよ！



#汗見川フォトコン2025

今年もやっています！

第3回

ちっとええぜよ汗見川 SNSフォトコンテスト

テーマ 「汗見川の四季」

*今回新たにテーマ賞を新設しました！

- ▼ 陽春賞 (あたたかな春)
- ▼ 彩夏賞 (夏の色彩)
- ▼ 秋色賞 (秋らしい風情)
- ▼ 盛冬賞 (冬の寒い盛り)

応募期間

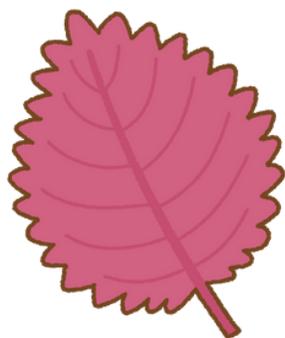
2025年9月30日まで

詳しくはWEBをご覧ください！/

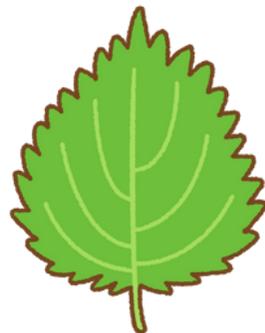
汗見川 フォトコン

検索





特産品のご紹介



汗見川地域ではしその栽培に力を入れており、しそを原料とした特産品もいくつかございます。今回はしその抽出液を使って製造販売されている「本山おいしそサワーの素」をご紹介します。

「本山おいしそサワーの素」は汗見川の加工場で製造されたしそ原液をもとに、(有)さめうらフーズが製造・販売を行っています。

お酒に合うように甘さ控えめになっており、公式では【原液1：お酒2：炭酸水2】の割合でサワーが楽しめるとの事です。

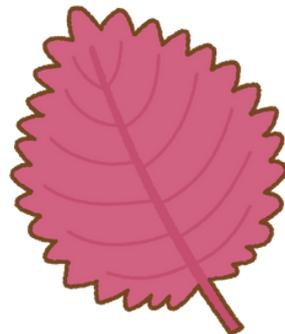
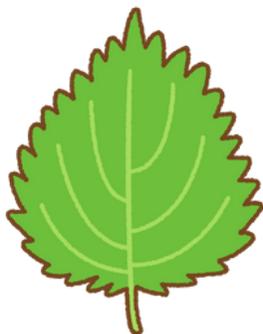
この「本山おいしそサワーの素」は、KUTVからふる！の飛び込み生中継企画「おだちの生中55杯」の第1回目で紹介された商品でもあります。

編集部では、「本山おいしそサワーの素」を使って焼酎のお湯割りを試してみたのでご紹介します。

割り方は目分量ですが【原液1：芋焼酎2：お湯3】の割合で試したところ、焼酎独特の匂いは抑えられ、しその香りがふわっと立っていい感じで、随分飲みやすくなります。果実酎のような感じで飲み干せてしまいます。

これは飲みすぎ注意です！

原液を多くすると酸味が増すので、色んな割り方を試して楽しんでみてはいかがでしょうか。



地域で活動する人

VOL3. 山下忠彦さん

今回はこの企画第3弾。生まれも育ちも汗見川、汗見川地域では知る人ぞ知る山下忠彦さんをご紹介します。

【プロフィール】

沢ケ内地区に生まれ、地元の小学校・中学校・高校を卒業し、公務員として40年間勤め、退職後は農業など汗見川地域で活動続ける。

現在、汗見川活性化推進委員会人づくり健康づくり推進部会長を務める。



ー現在の活動内容を具体的に教えてください。

沢ケ内地区では区長を担っています。

人づくり健康づくり推進部会では、3月に南海地震に備えての講習会（30名参加）、6月には汗見川にこにこ大運動会（約60名参加）、10月には汗見川でいきいき健康と笑顔の秋（14名参加）を開催しています。

ーそういえばイベントで歌っている姿を拝見しましたが

歌うことは好きです。上手ではありませんが、根性で歌っています（笑）。

イベント「ちょっとええぜよ汗見川」でもギターをかき鳴らし、みんなで歌いました。

ーこれまで汗見川地域外で生活されたことは？

あります。4年間ですが。

ーどのような思いで汗見川を離れたのですか？そこでの暮らしはいかがでしたか？

就職先が本山町外に決まったので、あとは頑張ろうとの思いだけでした。

配属先の職場の方も皆さん優しく、楽しかったですね。また、近くの職場には同年の友達が2人来て、その2人とフォークバンドを作り、活動したのが良い思い出です。

ー汗見川地域の魅力を教えてください。

景観では、何ととっても清流汗見川ですね。そして白髪山、根下がり桧、紅簾石（こうれんせき）などがあります。

地域の方は地域の行事に積極的に参加し盛り上げてくれます。

ー汗見川地域がこうなったら良いと思うことは？

人口減少に歯止めがかかり、ますます笑顔あふれる地域になったらいいですね。

ー最後に汗見川地域を訪れる（訪れたい）方々にメッセージをお願いします。

都会の女性の方が夏のイベントに来てくださった時に、汗見川に浸かりながら「きれいですね！」と喜んでいました。皆さんも是非！！

また、そば打ち体験、ピザ焼き体験、苔玉づくり体験、竹箸・器づくり体験、グリーンウッドワーク体験など、楽しい体験が出来ます。

みんなやってみるかよ。
待ちゆうきね！！

Asemikawa Pickup News

2024

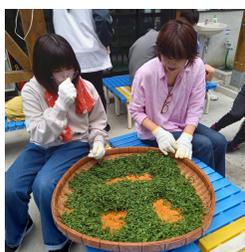


汗見川にこにこ大運動会 5年振りに開催

旧沢ケ内小学校が平成16年に廃校になってからも、地域の賑わいとして続けられてきた「汗見川にこにこ大運動会」。毎年田植えが終わる頃、6月中旬に開催していますが、コロナ禍で中止が続いていました。

2024年は5年振りの開催で、地域外からおらんく家族（ファンクラブ）の方にもご参加いただきました。玉入れや糸巻競争、伝統の縄内競争、またアベック風船割りなどの競技が行われ、老若男女で大いに賑わいました。

「汗見川でチャ・チャ・茶」開催



5月12日にお茶づくりイベントが開催され、参加者は竈で炒って揉んでを繰り返し、各々お茶をつくり、新茶を楽しみました。2025年は、5月11日、母の日に開催予定です。



沢ケ内 神祭のお神輿復活



10月31日に沢ケ内地区白髪神社にて秋の神祭が執り行われました。数年振りにお神輿が出され、汗見川沿いを清流館まで練り歩きました。



「汗見川そば」の今

昔から汗見川地域で代々受け継いできた「汗見川そば」。地域文化の宝のひとつです。このそばは、小粒で、そば本来の粘りや味、香りが強いのが特徴です。

この貴重な在来種のそばの種を絶やさないように、ここ汗見川ふれあいの郷清流館では栽培をイベントにして食育の体験を企画したり、普段の体験プログラムとしてもご提供しています。5名様以上からの予約制となり、団体様のご利用も大歓迎です。

そんな汗見川そばの栽培を担う中心となる川村 光正さん。今回は川村さんに、汗見川そば栽培から、清流館でのそばに関わる取り組みについてお聞きしました。

幸いなことに獣害被害もなく、対策を行わずとも、無事に収穫ができています。何年も前には台風による倒伏の被害に悩まされましたが、ここ2年間は大きな被害もなく、栽培に関して特に問題なくやってきました。

しかし、昨夏は異常なほどの暑さに見舞われ、収量が激減。同じ栽培面積で、2023年には270kgの収量があったのが、昨年2024年にはたった75kgとなってしまいました。暑さが原因だと推測しており「そばの種をまく時期を2週間ほど遅らせてみてもいいかもしれない」と川村さんは話します。

集落活動センター汗見川の開所以来、1年を通じてそばを栽培して食べるころまでを体験する「汗見川そばの収穫祭」（全4回シリーズ）を開催しています。こちらのイベントは今年も開催予定です。

2024年度、13組152名の方にそば打ち体験に来ていただきました。ここ数年前より清流館で、年越しそばの製造販売も開始。2024年は前年を上回るご注文をいただきました。ほかにも、イベント出店でそば販売を行っている「汗見川といえば、そばやねえ」と言って食べてくださる方もいて、その言葉がうれしく、活動の励みになっています。

汗見川地域でも、そばの栽培は清流館だけとなりました。「種まきから石臼での粉挽きまで汗見川でできているので、これからもおいしい、楽しい体験を提供していきたい」と話す川村さん。汗見川そばを土から感じ、自分でそばを打って食べて、楽しみにきてくださいね。



秋に可憐な白いそばの花が咲く



汗見川そば

- ①クイズの答えの番号（2問分）
- ②氏名③電話番号④郵便番号・住所
- ⑤メールアドレス（ハガキの場合）
- ⑥プレゼント希望記号
- ⑦冊子の感想をご明記の上ご応募下さい。ひとつでも漏れがある場合、抽選対象外となりますのでご了承下さい。

【応募受付先】
 メール：info@asemikawa.com
 ハガキ：〒781-3622
 高知県長岡郡本山町沢ヶ内626
 汗見川ふれあいの郷清流館 冊子制作部 宛

抽選で当たる！プレゼント

| | | |
|---|----------------------|-----|
| A | 清流館素泊まり 宿泊ペア券 | 2名様 |
| B | 汗見川特産 しそ商品詰め合わせ | 3名様 |
| C | 汗見川ロゴ入り オリジナルTシャツ | 3名様 |

※当選は発送をもって代えさせていただきます。（発送は翌年1月中を予定）
 ※宿泊券の有効期間は発行から1年間。
 ※Tシャツ当選者には当選確定後メールで連絡をし、サイズを確認いたします。返事が1週間以上ない場合は落選となりますので、あらかじめご了承ください。

読者プレゼント



メールまたはハガキでクイズに答えて、抽選でプレゼントが当たる！

締切日
令和7年
12/31
消印有効

1

清流館で体験できるグリーンウッドワーク体験。新しく仲間入りしたプロگرامは？

- ① イス
- ② ブックスタンド
- ③ ハンガー

2

今年度は暑さが原因で収量が激減してしまっただけでなく、汗見川の在来作物の「汗見川そば」の収穫量は？

- ① 75 kg
- ② 90 kg
- ③ 270 kg

2025年度イベントスケジュール

- 4月 6日(日) 汗見川流域一斉清掃・環境美化活動
- 4月20日(日) 汗見川 岸つつじほのぼの体験ツアー
- 5月11日(日) 汗見川でチャ・チャ・茶
- 6月15日(日) 汗見川にこにこ大運動会
- 7月 6日(日) 七タランチ&しそ風呂
- 8月 3日(日) 川遊びイベント「ちっとええぞよ汗見川」
- 8月17日(日) そば収穫祭・第1回「そばの種まき&そば打ち体験」
- 11月 1日(土) そば収穫祭・第2回「そばの収穫&そば打ち体験」
- 11月23日(日・祝) そば収穫祭・第3回「そばの脱穀&そば打ち体験」
- 12月 7日(日) クリスマスランチ&しそ風呂
- 12月21日(日) そば収穫祭・第4回「年越しそば&門松づくり体験」
- 3月 1日(日) ひなまつりランチ&しそ風呂

LINE お友達募集中！



地域情報、イベント情報、清流館でできる体験など
汗見川にまつわる、さまざまな情報をお届けします！

地域密着型サポーター「おらんくかぞく」も随時募集！

少子高齢化による地域維持活動や文化活動の担い手不足などの課題を解決するために生まれた、地域密着型のサポーター制度です。汗見川地域を応援してくださる方と地域住民が一緒になって汗見川の自然や文化を守り、誰もが帰ってきたいくなるなつかしい未来、みんなのふるさつを作っていく活動です。

Googleフォームから登録！詳しくはLINEまたはHPからチェック！



元小学校を活用した体験型宿泊施設【公式サイトからご予約できます→】

＼ 宿泊・体験のご予約は下記、電話またはメールからも受付中 ／



汗見川ふれあいの郷清流館

高知県長岡郡本山町沢々内626

電話
Instagram
X (Twitter)
Facebook

0887-82-1231
@asemikawa_insta
@Asemi_Seiryu
「ちょっとええぜよ汗見川」