

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

2026年号

vol 8

特集

グリーンウッドワーク便り  
嶺北の森から始まるコミュニティ

清流・汗見川で遊びつくす



SPECIAL THANKS!!

本誌には「汗見川SNSフォトコンテスト2025」の入賞作品を使用しています。

- ・汗見川でのおすすめの過ごし方
- ・汗見川の魅力紹介
- ・地域の人
- ・巻末付録プレゼントクイズ

など

# あすへつなぐ あせみかわ



吸い込まれそうな魅惑の色

当たり前景色も

誰かが守っている風景

この「当たり前」の景色が、実は五十年以上もの間、地域の人々の手によって守り続けられてきたものであることをご存知でしょうか。

昨年は「汗見川を美しくする会」が日本河川協会より河川功労者表彰を受賞しました。昭和四十七年に汗見川を美しくする会が設立以来、地域住民総参加で、流域のゴミ拾いや河川の保全、景観整備、植樹等を行い、環境美化活動に取り組んできました。

また、近年は清流館前の河原で夏に川のイベントを行い、地域内外の方々との交流を深めていることも認められての受賞となりました。

汗見川は流域の財産。地域の人はもとより、地域外から来られた方も一緒に汗見川の自然を守っていただくことが大切です。

川の音を澄ませ、四季折々の表情を愛でる。そんな何気ないひとときを、これからも皆様と一緒に守り続けていきたいと願っています。

A  
S  
E  
M  
I  
K  
A  
W  
A

四国のご真ん中、高知県嶺北（れいほく）地域。その一角をなす本山町（もとやまちょう）の中央には、四国の大河・吉野川が流れています。その支流であり、町の北部に位置するのが「汗見川流域。ここは古くから林業が盛んな地域です。

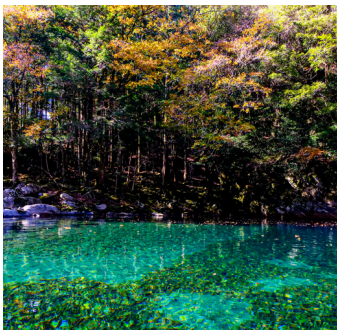
かつて白髪山（しらがやま）から切り出されたヒノキは「白髪ヒノキ」と呼ばれ、大阪城築城の際にも献上されたという輝かしい歴史があります。

今回は、そんな汗見川地域が誇る「3つの自慢」をご紹介します。



## 汗見川の3つの魅力

01



### 汗見川グリーン

汗見川といえば、なんといってもこの清流。近年、夏を中心に多くの人を惹きつけるのは、吸い込まれるようなエメラルドグリーンの輝きです。また、流域に重なる変成岩類や、白髪山の「根下がりヒノキ」、幻想的な「白骨林」など、自然が織りなす見どころも尽きることがありません。

02



### 汗見川そば

代々大切に受け継がれてきた「汗見川の在来そば」。小粒ながら、そば本来の強い粘りと味、豊かな香りが特徴です。この貴重な食文化を次世代へつなぐため、種まきから収穫、そば打ち体験までを共に楽しむ「汗見川そばの収穫祭」を年4回開催。育てる喜びと共に、地域の味を未来へと守り続けています。

03



### 特産品「しそ」

昔から栽培されてきた、しそ。昭和60年代、「汗見川生活改善グループ」がドリンクを製造販売していました。その文化を大切に引き継ぎ、現在は地域の有志が栽培から原液加工を行い、本山町の「有限会社さめうらフーズ」と連携して、汗見川ならではの味を届けています。

# 汗見川の過ごし方

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。



「汗見川ふれあい郷清流館」

昔なつかしい木造校舎に泊まる

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、プロジェクトなども完備しているため、企業研修や講習会にもご利用いただけます。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していただいています。

また、インターネット環境も完備しているため、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利用もおすすめです。

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。



## 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

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

## 体験プログラム

- 石窯ピザ焼き体験
- 汗見川そば打ち体験
- 苔玉作り体験
- 竹箒・器づくり体験
- グリーンウッドワーク体験

● 料金（お一人様）一律 2,200円

● 所要時間 約2時間

● 催行人数・予約方法

グリーンウッドワークは3名様より受付。

その他体験は5名様より受付いたします。

※いずれも事前予約制です。



## 汗見川を満喫！おすすめ1日モデルコース

### 【10:00】清流・汗見川をぶらりさんぽ

エメラルドグリーンな汗見川で、澄んだ空気と水の音に癒やされる。

### 【11:00】そば打ちに挑戦！

粘りと香りが特徴の在来そば。自分で打った蕎麦を昼食に。

### 【14:00】グリーンウッドワーク

地元産の木を削り、自分だけの木の道具を作る手仕事体験。

### 【16:00】特産品をお土産に

地域のシソを使った、おいしいジュースをお土産に。帰宅しても汗見川の思い出を楽しんで。

右のQRコードから  
宿泊施設情報が見れます。  
WEBから宿泊や体験の  
予約も可能です！



# グリーンウッドワーク便り

GREEN WOOD WORK

## クラブ活動始まる！

清流館の体験プログラムの一つ、グリーンウッドワーク体験。生木を手道具で割ったり、削ったりして加工する木工です。2025年1月からは、有志でクラブ活動もはじまりました。これまでは、短時間でつくることができるものがほとんどでしたが、クラブ活動では4本脚のスツールづくりに挑戦しました。今後はプログラムとしての実施を目指していきます。



## 小学校で森林環境教育に！

地元本山町の小学校で森林環境教育の一環として、グリーンウッドワーク体験を実施しました。吉野小学校5・6年生は「鉛筆立て」を、本山小学校4年生は「鉛筆立て」または「森の魚のキーホルダー」をつくりました。本山小学校では町の協力により上街公園の剪定で出てきた枝を活用しました。刃物を使う作業ですが、皆集中して真剣に取り組む姿に感動しました。杉や桜や樺など、身近な木に触れて、森林環境について考えるきっかけになるとよいですね。



## 三角スツール！

本山町地域おこし協力隊の方が企画して、奈良県山添村から講師にお越しいただき、三本脚「三角スツール」のスタッフ養成講座と一般向け講座が開催されました。4本脚より部材が少ない分、簡単かと思いきや、穴あけや座あみなどはより難しく、それを分かりやすくできるように工夫されていて、大変学びとなりました。洗練されたデザインで、椅子を重ねて置くことができるのも魅力です。



# 地域と関わる人

## VOL1. 鈴木郁さん

すずき いく



高知県四万十市で開催された  
林業仕事体験合宿に参加したことを  
きっかけに、ご縁をつないで本山町へ。  
汗見川では地域の草刈りやシソ加工・  
栽培にも積極的に参加している鈴木さん  
にインタビューしました！



### 嶺北で育った木の魅力を、 地域内外の方々と一緒に 共有していけるような場づくりをしたい

ー移住する前はどんなことをしていましたか？

大学の研究室に籍を置き、助手として各地の伝統的な土壁工法の調査を行っていました。以前から、土と身近な土地で木々に囲まれた暮らしに惹かれていましたが、任期を終えるタイミングで拠点を移すことを考えていきました。

ー協力隊ではどんな活動をしていますか？

長年協力隊の指導に尽力されてきた親方のもとで、施業の経験を積んでいます。また、高知県立林業大学校やもりとみず基金の主催する講習会等を通して、林業にまつわる様々な営みを勉強中です。

ーグリーンウッドワークに興味を持ったのはなぜですか？

出合いは、協力隊一年目の頃に清流館で開催されたインスタラクター養成講座です。みずみずしい生木を手道具で少しずつ加工していく感覚がとても新鮮でした。

小学校での森林教育やイベント出店等の機会を重ねるごとに扱う樹種の幅も広がり、それぞれの木の特徴をゆっくり時間をかけて知っていく過程が面白いと感じています。

ー今回清流館でワークショップを開催した経緯は？

奈良県山添村のグリーンウッドワーク指導者が独自に考案された三本脚のスツールのプログラムがあることを知り、その方を講師に招き指導をいただく機会として企画しました。

ー開催してみてどうでしたか？

本プログラムは、前半の2月の2日間、間に乾燥期間を取って、後半の3月の2日間の計4日間をかけて一脚のスツールをつくる構成で行いました。乾燥して収縮することを踏まえて、各部材を木取りし、加工の寸法やタイミングを調整したり、木の性質を理解する意味でも学びの多い時間となりました。

最終日のいぐさ縄で座面を編んでいく工程は三本脚ならではの難しさがあり、参加者が互いに協力しながら試行錯誤した分、出来上がったスツールに座ったときの感動もひとしおでした。

ー汗見川地域や清流館と関わってみてどうですか？

作業の合間のふとした会話のなかにも、皆でよい良いものにしていこうとする気概が溢れていて、関心を寄せて応援してくださったことが伝わり本当に有難い思いでした。清流館はじめ地域の方々には多大なるご協力をいただきましたことを心より感謝申し上げます。

ー今後の展望は？

今回スツールの部材に使用したのは、普段施業に入っている山で親方に見立ててもらったヒノキで樹齢88年生、年輪が均質で木目の素直な丸太でした。

嶺北で育った木の魅力を、地域内外の方々と一緒に共有していけるような場づくりとして、グリーンウッドワークの活動を続けていきたいと考えています。

# Pickup! 汗見川イベントレポート

## ひな祭りランチ&しそ風呂

2026年3月1日(日)に開催された「ひなまつりランチ&しそ風呂イベント」。春の兆しを感じるあたたかなお天気となり、多くの参加者で賑わいました。

春の恵み、フキノトウやよもぎ、しいたけやタケノコなどの山菜天ぷらや、鶏のから揚げ、ちらし寿司にすまし汁などをバイキングでお召し上がりいただきました。お風呂は、汗見川特産の赤しその香りをお楽しみいただきました。



## 汗見川でチャ・チャ・茶

茶摘み、茶づくり、新茶の試飲を体験する「汗見川でチャ・チャ・茶」。新緑のさわやかな景色を眺めながら、茶畑へ移動。談笑していても茶摘みが始まるとみんな真剣そのもの。たくさんの茶葉が集まりました。

お昼は清流館の手作りお弁当をみんなでいただきます。午後からは釜で茶葉を炒って、揉んでを繰り返します。中腰になって、火の傍での作業はなかなか大変ですが、声をかけあってチームワークが生まれます。自分でつくるお茶の味は一段と美味しいことでしょう。



## 汗見川そばの収穫祭 ～年越しそば&門松づくり～

8月の種まきから始まり、秋の収穫・脱穀を経て開催される、第4回「年越しそば&門松づくり」。はじめに、松竹梅や飾りを選んで差し込み、オリジナルの門松をつくります。

それからそば打ち体験へ。汗見川産の挽きたてのそば粉を使った風味豊かなお蕎麦を昼食に。今回は、年末ということで今年の漢字一文字を参加者の皆さんに書いていただきました。十人十色の一文字で1年を振り返りました。



# 地域で活動する人 インタビュー

移住者も増えて、  
笑顔あふれる活気のある  
地域になってほしい

## 河邑 宏彦さん

宮崎県生まれ。父親の仕事の都合で転勤が多く日本中いろいろな所で育つ。高校卒業後は陸上自衛隊に10年、その経験を生かし防衛装備品を製作する会社に転職。その後、カナダに渡りパイロットの免許を取得し、フライトインストラクター&チャーターパイロットとしてバンクーバー〜カルガリー地域を美しいロッキー山脈を見ながらフライトしていました。



ー現在の活動内容を教えてください。

3年前の2022年に、父親の介護が必要になり、汗見川地域に戻ってきました。

現在は先祖から受け継いだ山林の管理をしています。最初の2年間は本山町森林組合で林業の仕事を学び、その後は独立して実家の山林を皆伐・間伐しています。また、この地域はシカやサルによる農作物や樹木の被害がとても多いので、狩猟免許を取得し、害獣駆除にあたっています。

ー汗見川地域の魅力は？

美しい清流・汗見川は季節ごとに時間ごとにいろいろな表情を見せてくれます。梅や桜が咲く春の時期、夏はセミが鳴く中で川で遊ぶ子どもたち、霧でうつつすらと覆われた秋、真っ白の雪が積もった静かな汗見川。いつ見ても何度見ても飽きることはない汗見川は魅力の一つです。

ーこの地域がこうなったらいいなと思うことはありますか？

若い人たちが増え（移住も大歓迎！）笑顔あふれる活気のある地域

になっただけです。そして、たくさんの方が観光に訪れてもらえたらうれしいです。

ー最後に、汗見川地域を訪れる方々に一言お願いします！

汗見川地域にはたくさんさんのアウトドアアクティビティを楽しめることができます。キャンプ、バーベキュー、川遊び、登山、魚釣り、散歩、バードウォッチングなど。また旧小学校を改修した清流館で宿泊し、おいしい田舎料理を楽しむこともできますし、たくさんイベントを用意していますので、お友達といっしょに、またご家族みんなで遊びにきてください。

ーありがとうございます。これからも一緒に地域を盛り上げていきましょう！（編集部）



# 第4回ちつとええぜよ汗見川 SNSフォトコンテスト開催中！

テーマ「汗見川の四季」



## 1 募集要項

- 応募作品 汗見川で撮影された写真（カラー写真のみ/横向き写真限定）
- 応募制限 お一人様最大2点まで
- 撮影機器 スマートフォン、カメラなど機器は問いません
- 画質 カレンダー作成に使用するため、最低2MB前後のファイルサイズでの撮影を推奨
- 応募〆切 2026年9月30日まで

## 2 応募方法

InstagramまたはX（旧Twitter）のいずれかのSNSから  
ご応募ください。メールでの応募もOK！

INSTAGRAMから



1. 公式アカウント @asemikawa\_insta をフォロー。
2. 写真にアカウントをタグ付け。
3. 「#汗見川フォトコン2026」(半角) をつけ、撮影場所、撮影年月、コメントを添えて投稿。

@asemikawa\_insta

X (旧TWITTER) から



1. 公式アカウント @Asemi\_Seiryu をフォロー。
2. 「#汗見川フォトコン2026」(半角) をつけ、撮影場所、撮影年月、コメントを添えて投稿。

@Asemi\_Seiryu

- ・投稿時は「全体に公開」設定にしてください。
- ・複数枚同時にアップロードする場合は、1枚目が選考対象です。
- ・入選時、原画データの提出を依頼します。投稿後も元データを削除しないようご注意ください。

メールからご応募の場合



【info@asemikawa.com】宛に、タイトルに「汗見川フォトコン2026応募」と明記し、作品データ、撮影場所、撮影年月、コメント、お名前を添えて送信（2点応募時は1点ずつ送信）

## 3 注意事項

- ・過去にコンテスト応募歴のある作品、生成AI作品は不可。
- ・文字入れ、コラージュ、白黒写真、動画は選考対象外。
- ・撮影者本人が撮影した写真に限り、応募が可能です。
- ・入賞作品は、主催者が本山町および汗見川地域の観光促進等のためのPRに活用させていただく場合があります。無償での使用にご承諾いただける方のみご応募ください。
- ・被写体が人物の場合、被写体ご本人（未成年の場合は親権者）の承諾を得た上でご応募ください。主催者は肖像権侵害等の責任は一切負いません。
- ・立入禁止区域での撮影、公序良俗に反するものは選考対象外です。



## 4 各賞

- 最優秀賞【1名様】 清流館宿泊無料券2回分  
優秀賞【2名様】 清流館宿泊無料券1回分  
テーマ賞【4名様】 清流館宿泊半額券1回分  
子どもが選ぶ、輝く汗見川賞【3名様】 特産品セット  
★入賞者全員にオリジナルカレンダープレゼント！

テーマ賞は、汗見川の四季の美しさを捉えた作品に贈られます。陽春賞（あたたかな春）/ 彩夏賞（夏の色）/ 秋色賞（秋らしい風情）/ 盛冬賞（冬の寒い盛り）の四季に応じた4賞をご用意しています。

※入選連絡は10月末までにDMまたはメールで直接行います。7日以内に返信がない場合は落選となります。

## プレゼントクイズ



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！

1

汗見川地域の写真を撮って、スマホからでも簡単に参加できる「汗見川フォトコン2026」。今年のテーマは何でしょう？

- ① 汗見川の人
- ② 汗見川の四季
- ③ 汗見川のお食べ物

2

汗見川ふれあいの郷清流館で力を入れて取り組んでいるグリーンウッドワーク。新たなプログラムとして実施できよう挑戦している「モノ」はどれでしょう？

- ① スプーン
- ② まな板
- ③ ツール

以下の①～⑦を明記の上、ご応募ください。  
※記載漏れがある場合は抽選対象外となります。  
① クイズの答え（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

【宛先・応募締切】  
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  
応募締め切り 令和9年1月31日まで

### 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	汗見川特産品詰め合わせ	3名様
C	汗見川ロゴ入り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。（発送は締め切り後1か月以内に予定）  
※宿泊券の有効期間は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。

イベントスケジュール

- 4月 5日(日) 汗見川流域一斉清掃・環境美化活動
- 5月10日(日) 汗見川でチャ・チャ・茶
- 7月26日(日) 高知本山汗見川清流マラソン大会
- 8月16日(日) そば収穫祭・第1回「そばの種まき&そば打ち体験」
- 10月25日(日) そば収穫祭・第2回「そばの収穫&そば打ち体験」
- 11月22日(日) そば収穫祭・第3回「そばの脱穀&そば打ち体験」
- 12月13日(日) クリスマスランチ&しそ風呂デイ
- 12月20日(日) そば収穫祭・第4回「年越しそば&門松づくり体験」
- 2月28日(日) ひなまつりランチ&しそ風呂デイ
- 3月21日(日) 清流館大掃除&交流会&防災訓練



### おひせ

ここ3年間、三愛オブリ株式会社と共に取り組む環境整備事業を行っています。今年度には、清流館すぐ下にある「へき地診療所」の敷地内に看板を設置。新設した看板には「この美しい川を守りたい」という地域の願いが込められています。ゴミの持ち帰りや駐車マナーなど、皆さまの小さな心遣いが汗見川の未来をつくります。ルールを守って、安全に、楽しく。この清流を共に大切にしていきたいと思います。





# LINE お友達募集中！

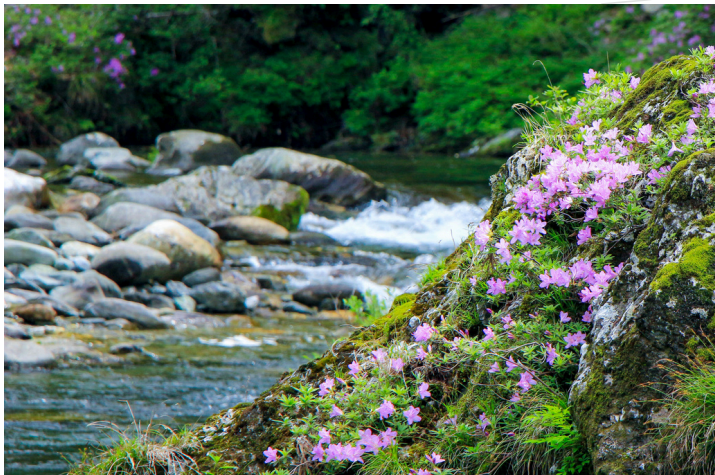
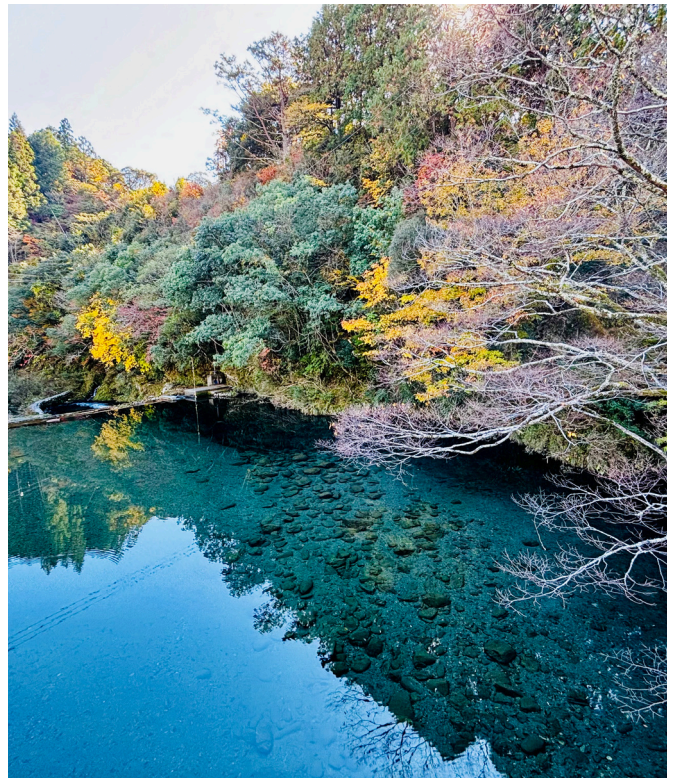
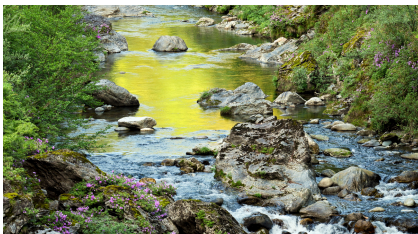
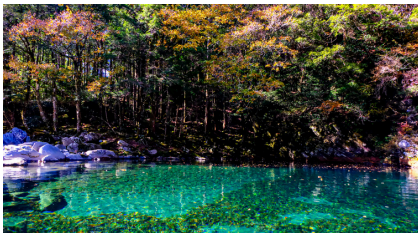


地域情報、イベント情報、清流館での体験など  
汗見川にまつわる、さまざまな情報をお届けします！

## ▼地域密着型サポーター「おらんくかぞく」募集中▼

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、誰もが帰ってきたくなるなつかしい未来、みんなのふるさとを作っていく活動です。

Googleフォームから登録ができます！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

☎0887-82-1231

info@asemikawa.com

Instagram @asemikawa\_insta

X (旧Twitter) @Asemi\_Seiryu

Facebookページ

「ちっとえぜよ汗見川」