

A BRAND NEW CHAPTER @ KOCHI  
TOSABUSHI

# とさぶし



No  
45



TAKE FREE

自転車が似合う日





# 似合う 自転車 が

通勤、通学、日々の買い物、  
ちょっとしたお出かけまで、自転車は私たちの暮らしに寄り添う身近な乗り物。そんな日常的な使い方はもちろん、ここ近年の高知ではレジャーや観光の場にも欠かせない乗り物としても活躍。日常・非日常の『両輪』で活躍する高知らしい自転車の在り方を、自転車を愛する人たちと一緒に覗いてみた。



# 日常も非日常も自転車1台で

いろいろな自転車の使い方があるけれど、高知ではどんなカルチャーが生まれているんだろう。

コンパクトな街が多いからこそ自転車が似合う、高知らしい自転車の楽しみ方とは。



「どこでも走れる」という考え方で作られた、コミュニケーションバイクやオールテラインバイクと呼ばれる自転車で走る。

「どこでも走れる」という考え方で作られた、コミュニケーションバイクやオールテラインバイクと呼ばれる自転車で走る。車の乗り方もあっていいかなと、みんなで話して」。おおむね

ライド（サイクリングイベント）だ。「ストイックさが求められるレースやスポーツ競技だけじゃなく、気軽に楽しめるレクリエーションとか、もっと生活の中に入り込むような自転

物。さらに高知だと、いろんな場所を繋げやすくて、かなり遊べますね」。そう話すのは、高知市でサイクルショップを運営している下元さん。日常はもちろん、アウトドアやアクティビティにも使える自転車「コミュニケーションバイク」と、その楽しみ方を提案している。そんな下元さんがお客様や自転車仲間と一緒に数年前に始めたのが、「疲れない、ゆるーい

「自転車って、自由な乗り

月に一度開催しており、参加者は30代～50代が中心。この日は、浦戸湾の渡船も使って、海辺の「種崎千松（せんしょく）公園」を目指すコースを走った。服装もそれぞれで、アウトドアの道具をラックに積んだ人も

いる。高知市内は街がコンパクトだからこそ、自転車で走つていると景色がどんどん変わつていくので楽しいという。マイペースに走っていると、予定していた渡船の出航時間に間に合わない事態に。それでも自転車なら、浜辺に寄つたり札所に寄つたりと、待ち時間を利用したり、アレンジできる。公園に到着しても、「コーヒーを淹れたり食事をしたり、楽しみ方はそれそれ。ただ、心地よい疲労感と達成感は共有している。「ライドで乗っている同じ自転車で通勤したり、職場のカフェの買い出しをする方もいます。高知には、ちょうど良い距離に自然や見どころがたくさんあるから、こんな自転車カルチャーもありかもしれないですね」と、下元さんは話してくれた。

## 日常に溶け込む自転車カルチャー 高知だからこそ、同じ1台で楽しめる



DADAHOUSE  
しもじみりょうじ  
**下元 亮二さん**

平成元年、高市生まれ。20代の頃、機械いじりの仕事に憧れ、自転車店で修行したこときっかけで、自転車が好きになる。整備はもちろん、販売やイベント運営も担当する。

### この日の旅程

渡船に乗る体験もなんだか非日常。



全体で6時間ほどの  
レクリエーションとしてのライド。無理せず  
気軽に楽しめる乗り方を大事にしている。



信号待ちでは会話タイムも。



街から30分ほどで海辺に。



世界で広く愛されているマウンテンバイク。高知県内でも山の中を自転車一つで駆け回るアクティビティを楽しむ人が増えており、その冒険感と疾走感に魅了される人は後を絶たない。しかし、そこに至るまでの道のりは決して楽ではなかったという。「これだけ広大な高知の山ですが、実際に自転車が走れる場所はかなり少ないんです」と話すのは、香美市で自転車の修理販売業を営みながら、マウンテンバイクの普及活動を行う道願さん。現在は、同市の山中にコースを構え、その運営も行う道願さんだが、活動を始めた頃はこの問題にかなり苦労したそうだ。

「マウンテンバイクを販売する側でありながら、勧められる側であります」と悔しかつてと當時を振り返る。そこで道

世界で広く愛されているマウンテンバイク。高知県内でも山の中を自転車一つで駆け回るアクティビティを楽しむ人が増えており、その冒険感と疾走感に魅了される人は後を絶たない。しかし、そこに至るまでの道のりは決して楽ではなかったという。「これだけ広大な高知の山ですが、実際に自

## 高知の山を面白くする まずは山を知り、人と繋がり



# 林業と 輪業との いい関係！

Forestry  
and Cycling

国内の山には誰かしら所有者がいるもの。「山を走りたくても走れない」。そんな長年の課題に光明を見出したのは、「林業」での経験だった。

願さんがとったのは「林業」という選択。「まずは山を知る必要があると思ったんです」。

その後、山の仕事を通じて山をとりまくさまざまな立場の人・考え方と出会い、山は山主さんにとっては財産であり、林業関係者の仕事場でもあること。また、未来の暮らしを守る治水機能そのものであり、脈々と受け継がれている山の世界での暗黙のルールやしきたり、暮らしの知恵などさまざまなことを学んだ。そして、山には昔の人たちが大切に築き上げてきた生活道が張り巡らされており、今でもきれいに

残されていることを知る。こ

れが大きなヒントとなり「山を使わせてもらうお礼に、山の整備をしてはどうか?」と活動をシフト。自転車で遊ぶ場所が欲しいという人を招き、山の中アクティビティを楽しんでもらいながら、地域の文化や持続的な自然の在り方などにも関心を持つてもらえるような活動を開。それがライダーだけでなく山主さんや、地域にとってもいい関係となり、新しい山林の活用法として香美市・高知県の魅力の一となるように尽力している。



1



2

①日本で最も過酷と言われる御嶽山(長野県)のマウンテンバイク100kmレースへの出場経験もある道願さん。

②林業の仕事中はもちろんのこと、仕事以外の時間でも頻繁に山の中に入り、道路やコースの整備を行っている。



物部森林組合の仕事。地籍調査、造林、間伐など、林業を通じて地元の山と環境を守る。

### 道願cycle

## 道願 幸治郎さん

昭和60年、高知市生まれ。20代のときにマウンテンバイクに魅了され、高知県にUターン後は、林業と並行してマウンテンバイクの普及活動を開始。令和3年に「道願cycle」を開業。



# 高知の暮らしに

山道で、街路市で、街中で、そこにあるのは高知の暮らしに寄り添う自転車の存在。それぞれ4つのシーンに分けて自転車とそこに関わる人の暮らしを垣間見る。

街路市に欠かせない相棒



昭和30年頃の日曜市の様子。自転車にたくさん荷物を載せた人の姿も見える。

ルーティン。もともとは運動不足の解消が目的だったが、今では「混雑しちゅう追手筋（おうてすじ）を移動するのにはコイツが一番！」と、出店日には欠かせない相棒になっている。



日曜市で生花を販売している水口さんは、この道50年の大ベテラン。幼い頃から両親の仕事の手伝いで日曜市に来ていたそうで、「昔はみんな自転車で荷台を引っ張りよったがよ」と古い光景を語る。昭和後期にかけて多くの出店者が車を使うようになっていくが、現在でも水口さんをはじめとする数人は日曜市で自転車を愛用している。12年ほど前から水口さんが続けているのは、車で出店準備をしたら一度自宅へ戻り、そこから自転車に乗り換えて、また出店場所に戻ってくるという



昭和30年頃の日曜市の様子。自転車にたくさん荷物を載せた人の姿も見える。

クロスバイクで駆ける高校生

## 社長が自転車でやってくる！

高知市で動画制作会社とカフェを経営している樽見さん。多忙な社長の身ながら、移動手段はもっぱら自転車だ。「高知は車社会なので、クライアントさんには『えつ、自転車で来たの？うち駐車場あるのに！』と驚かれることがありますね。でも渋滞にまきこまれずに移動できるし、その日の仕事の優先順位にも合わせやすいので、便利なんですよ」と話す。あえて自転車を選ぶ経営者の知り合いも居り、「高知県人って社長でもどこか気取らないなあ」と思うことも。「自転車だと、それまで通つたこと

がない道を不思議と選んってしまうんですよね。それが発見とか驚きとか、日常のリフレッシュになるんです」と、自転車好きらしいフットワークの軽さで話してくれた。

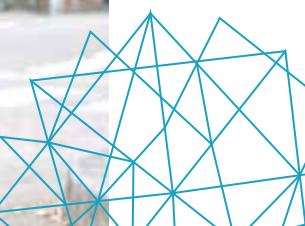


自転車を積載したタクシーが町中を走る様子は、高知では馴染みのある風景。県内でこちらのサービスを実施している「さくらハイヤー」では、全車両の1割程度が自転車の積み込みに対応している。「本当はこのサービスをたくさんの人利用してもらいたいのですが、昨今の人手不足とドライバーの高齢化で重い自転車を積む作業ができるドライバーは多くありません」とドライバーの大塚さんは語る。自転車の故障や体調不良など利用シーンは多岐に渡り、中でも自転車で来てタクシーで帰るという、坂道が多い地区に住む人の利用や、飲み会後の利用など、困った時に駆け付けるヒーローのごとく、今日も高知県民

の自転車生活を支えている。



# 寄り添う 自転車



サイクリングと川下りが同時に楽しめる「バイクラフティング」。川まで自転車で走り、乗つて来た自転車をパックラフトと呼ばれるゴムボートに積み、そのまま川を下るというので、発祥は海外と言われているがその歴史は定かではなく、まだまだ発展途上の新しい川遊びの一つである。

現在高知では2つの施設がバイ克拉フティングのガイドツアーを行っている。令和元年に全国に先駆けて始めたのが四万十川を拠点とする「オケラアドベンチャーズ四万十」。そして、物部川近くでオリジナルのキャンプ道具を製作する「Ochoo Camp（オーチョキヤンプ）」がツアーをスタートしたのは令和5年12月のこと。日本全国を見ても、バイクラフティングのガイドツアーを行っているのは実にまれだという。

高知でバイ克拉フティングのガイドツアーが成り立つ理由は、やはり川の良さ。「四万十川には何もない、何の音もしない場所がたくさんあります。自転車とパックラフトがあればそんな非日常的な体験

# 身近な川で 自転車と遊ぶ

Have fun in the river

自転車を載せたまま川を下る「バイ克拉フティング」。全国的に珍しいガイドツアーがあるのは、高知に豊かな川があるからこそ。

山、川、空しかない  
無になれる空間

ガイドについていれば安全に遊べる四万十川や仁淀川の下流域。自然の音しか聞こえない非日常的な体験ができる。



四万十川に架かる沈下橋も、行きは自転車で走り、帰りはパックラフトから見上げる。2つの視点から楽しめる。



敷居が高いレジャーと思われるがちだが、普段運動しない人でも自転車に乗れば手ぶらでOK。



※ガイドツアーが行われている主な河川



身近にある「非日常」。自転車と川下りでアドベンチャーを楽しみましょう！

オケラアドベンチャーズ四万十  
たかくら つよし  
**高倉 剛さん**

昭和53年、宿毛市生まれ。令和元年に「オケラアドベンチャーズ四万十」を創業。マウンテンバイクのクロスカントリー競技、シクロクロス競技、登山、キャンプなどの経験と知識を生かしたガイドを行う。

がすぐできる。恵まれた環境です」と高倉さん。西奥さんは

も「川から海へ繋がり、その途中に町があり、一連がコンパクトにまとまつていて、その脇を

自転車で走ることができる。

この環境は全国でもそうそうない」と話す。身近にある川から新しい楽しみ方が生まれ、根付こうとしているのだ。

バイククラフトティングの良さは他にある。雄大な高知の自然を、自転車とパックラフトそれぞれの乗り物から満喫できるということだ。そして移動手段が2つだからこそ生まれる自由がある。自転車で脇道に逸れてみるも良し、川下りの途中で岸に寄つて休憩するも良し、楽しみ方は人それぞれ。またスタートからゴールまで全て人力で完結できるというスタイルも、エコであり、気軽に見えるポイントの一つだ。

一度体験すれば価値観が変わると両者ともに太鼓判を押すバイクラフティング。高知ならではの川といい組み合わせを

行きと帰りで違う景色が見える「循環の旅」をぜひ一度体感してください。



Ocho Camp

にしおく き い ち

### 西奥 起一さん

昭和43年、京都府生まれ。15年前に高知へ移住し、カフェ「オーチョ」をオープン。平成27年に「オーチョキャンプ」を立ち上げ、オリジナルのパックラフトやキャンプギアなどを製作している。



河原でそのままキャンプも可能。テントや食料などの大きな荷物を積載できるのもパックラフトのメリット。



山道を走りながら見る川と、川を下りながら見上げる山道。それぞれ見え方が変わるもの醍醐味の一つ。

パックラフトに自転車を載せ  
いざ川旅へ



# 暮らしに根付く風景

電動スポーツバイク「e-bike」で、仁淀川流域の旧道を走るディープな自転車旅。  
暮らしに根付く風景を楽しみながら、レンタサイクルでいの町から佐川町を目指す。



走って、止まって  
自転車ならではの楽しみ方



コース案内人 おの よしのり  
ThumbsUpWorks 小野 義矩さん

昭和59年、神奈川県生まれ。平成29年に高知県へ移住し、いの町の地域おこし協力隊として活動し、現在はカフェ営業、自転車に関するイベントの企画、webサイトの運営などを行う。



「仁淀川橋」手前の国道33号沿いには昔からある建物が並び、ノルマジックな雰囲気。道は広くなつたが昔の面影が感じられる。

JRを利用するのもおすすめだ。  
観光協会で乗り捨てて、帰りは  
した自転車を終点の佐川町の  
電動アシストがついているの  
で、坂道なども気にせず走つ  
いる。初心者の方は、レンタル  
白いだろう。いの町から佐川町  
までは長い距離だが、自転車に  
た集落で自転車を降りて住民  
の生活道を進んでみるのも面  
を走り、美しい景色の中から、暮  
らしに根付く風景を再発見す  
る旅である。畑の間を走る農道  
を使って迂回してみたり、訪れ

言つてもその「小回りの良さ」にある。車では敬遠するような狭い道も気軽に進むことができ、よりディープな旅に適している。そしてここ、仁淀川中流域は、そんな自転車ライクな道が多く残る地域である。庄田伊野線（県道299号）や伊野仁淀線（県道18号）、集落の中心を走る狭い道路や、使われることの少なくなった山間部の旧県道など、どれもかなりローカルな道だが、その地域に暮らす人々にとっては暮らしや文化を支える主要道である。今回のコースは、そういった昔ながらの風景が残る道をあえて走り、美しい景色の中から、暮らしに根付く風景を再発見する旅である。畑の間を走る農道を使つて迂回してみたり、訪れた集落で自転車を降りて住民の生活道を進んでみるのも面白いいの町から佐川町までは長い距離だが、自転車に



## プランは自由自在! レンタサイクルを活用しよう

県内のほぼ全ての市町村で利用することができるレンタサイクル。自転車のタイプは、いわゆる「ママチャリ」と呼ばれるものから、スポーツタイプのもの、子ども用とさまざままで、最近ではe-bikeと呼ばれる、スポーツバイクに電動アシストユニットを取り付けた自転車も増えてきており、より速く快適に遠くまで行けるとあって人気が高まっている。

土佐清水市では、このe-bikeを取り扱う場が複数あり、あしづり温泉郷にあるホテル（宿泊者限定）や観光スポットでレンタルが可能。また、いの町では観光協会で借りた自転車を日高村と佐川町で乗り捨てが可能と、町村をまたいだ利用ができるようになった。四万十市でも、四万十川沿いにある7つのターミナルのどこで借りても、どこに返してもOKという「四万十川りんりんサイクル」があり、各市町村でより利用しやすい工夫がされ、楽しみ方の選択肢が増えている。便利なレンタサイクルを利用して、思い思いの自転車旅を楽しもう。



# ～寄り道しながらゆっくり行こう～ 自転車から見る暮



対岸を走る物静かな雰囲気の庄田伊野線（県道299号）。古い民家などがぽつぽつと点在する。



いの町と越知町をつなぐ伊野仁淀線（県道18号）。緑が近くに感じられて気持ちいい。



現在も住民の生活道として利用されている「名越屋（なごや）沈下橋」。仁淀ブルーを間近に体験できるフォトスポットとしての人気も多い。移動中、車が来た場合などは待避所に停車すること。



創業110年の老舗うなぎ料理店「大正軒」で、エネルギーチャージ。



少し寄り道して鎌井田（かみいだ）地区へ。映画「竜とそばかすの姫」の舞台のモデルになった「浅尾（あそう）沈下橋」や、地域の人の暮らしがすぐ近くに感じられるような景色が見られる。



7

山間を抜けて越知町に入ると、それまでの風景とは打って変わり、のどかな田園風景がお出迎え♪



江戸中期より佐川で酒造業を営んだ「旧浜口家住宅」。旅のお土産購入や休憩にぜひ。



日本で唯一、自動車専用道路を活用した特設コースを走った「高知県宿毛市ロードレース」の様子。



JCLのレースを見た地元の中学生が自転車チームを作るなど、良い連鎖が起きてます!

宿毛市役所生涯学習課  
なかひら せいりゅう  
**中平 成也**さん

サイクルイベントで

# 地元を盛り上げる!

一般市民からプロの選手まで、自転車を愛するサイクリストが集う県内各地のイベントや大会をピックアップ。地元を盛り上げようと頑張る人に話を聞いた。

元々、ロードレース選手のオフトレーニングの一環として始まった「シクロクロス」は、秋冬がシーズンの自転車競技。舗装未舗装が入り混じるコースを周回するというもので、高知では平成26年に高知シクロクロスの第1回目の大会が香美市で開催され、その翌年からは舞台を

香南市に移し毎年2月に行われている。「ヤ・シイパーク」が会場になったのは施設と周辺の環境の良さからだ。シクロクロスのレースは、大会によってコースの作りがさまざまだが、高知のように砂浜を走るコースは珍しく、名物の一つになっているそう。実行委員の一人であり、自身も大の自転車好きという大

崎さんは「シクロクロスはロードレースとは違い、荒れた路面や芝生の上を走ったり、階段を駆け上がったり、時には泥だけになったり、迫力があって面白いです。観戦だけでも楽しむことができるので、自転車好きは皆さんにも気軽に見に来てもらいたいです」と話してくれた。

## サイクリストにも愛される恵まれた環境



こうなんし  
**香南市**



自転車を通じて地域がもっと盛り上がっていけるようお手伝いを続けていきます!

おおさき すぐる  
**大崎 優**さん



砂浜を走る光景。これもヤシイシクロクロスカップならではの見どころの一つ。

初心者も大歓迎!

## 誰でも気軽に楽しめる プロ監修のマウンテンバイクコース



全日本シクロクロス選手権5連覇の竹之内悠選手が監修したマウンテンバイクコースが、令和5年11月に宿毛市総合運動公園内に完成。初心者やファミリーでも楽しめるコースから、ジャンプ台やバンクが整備された中級者以上の方が楽しめるコースまであり、利用は無料。マウンテンバイクに乗って走ってみたいという方は気軽に利用してみよう！

## 高知で行われている自転車大会一覧

### 5月 高知仁淀ブルーライド

開催場所／いの町他

美しい仁淀川流域を自転車で駆け抜ける。青く美しい川の流れを感じられるコースが人気。

### 8月 土佐センチュリーライド嶺北・いの大会

開催場所／土佐町他

交通ルールとマナーを守り、安全に楽しく時間内完走を目指すサイクリングイベント。

### 9月 ジャパンサイクルリーグ高知大会

開催場所／宿毛市

令和4年に初開催となった四国初の自転車プロロードレース。高速道路を走るコースは日本初。

### 10月 すくもグラベルまんぶくライド

開催場所／宿毛市

宿毛の食と自然、オフロードだけでなく、ロードコースもある初心者から上級者まで楽しめるイベント。

### 2月 ヤシイシクロクロスカップ

開催場所／香南市

ヤ・シイパークで開催されるシクロクロスの大会。初心者から上級者まで楽しめるイベントで、キッズレースも同時開催。

### 3月 四国西南・無限大ライド

開催場所／幡多エリア

タイムや順位を競うレースではなく、ご当地グルメや地元の方との交流を満喫できるライドイベント。

## 宿毛市



# 一般市民からプロ選手まで自転車乗りが集うまち

平成31年に、県内でいち早く「自転車を活用したまちづくり計画」を策定した宿毛市では、市民が自転車に触れる機会を増やしたり、サイクルスポーツが身近なものになるようさまざまな取り組みがされている。宿毛市で行われているサイクリイベントは一般市民からプロの選手が集うものまでいくつもあり、中でも市内の飲食店も協力して行われる「すくもグラベルまんぶくライド」は、「すくもモーニング」と呼ばれるモーニング文化から、市内の美味しいグ

ルまで楽しめるアットホームな内容。また令和4年にはJCL（※）のランキング対象となる「高知県宿毛市ロードレース」が初開催となるなど、一層自転車文化を盛り上げる機運が高まっている。「市民の皆さんにも『宿毛市＝自転車のまち』ということが認識されてきています。これからも自転車を通じて宿毛のまちを元気にしていきたいです」と話してくれたのは宿毛市役所の中平さん。自転車を通じたまちづくりへの取り組みはこれからも続く。

（※）ジャパン サイクルリーグ

# プライム トライク

次世代を担う  
土佐人たち

高知の風土に育まれた「土佐人」たちは  
今日もそれぞれの分野から「土佐の風」を発信  
そこに新たな文化を重ねながら…

GUEST

Cycling Shop ヤマネ 代表

やまねだいすけ

## 山根 大輔さん

昭和54年、高知市生まれ。高知を代表する自転車店の息子として育つ。大学進学を機に、北海道へ移住。平成21年にUターンし、現在は自転車の整備・販売はもちろん、さまざまなイベントの開催運営に携わっている。

爽やかな風が吹き抜けていく高知市「土佐道路」の沿道に、「Cycling Shop ヤマネ」はある。昭和53年の創業以来、「高知を代表する自転車店」と、多くの自転車乗りから信頼され続ける名店。創業者は、高知県におけるサイクリングスポーツの普及に不可欠な役割を果たした、山根博敏ひろとしさんだ。時代は流れ、さまざまなサイクリングブームや業界の変化を経て、ヤマネの代表者は、息子の大輔さんに引き継がれている。

「やはり父の影響で、幼い頃から自転車のレースに出場していましたね」と大輔さんは、県内のみならず、四国や関西にもよく遠征した。整備された舗装路はもちろん、大自然のオフロードコースも走り、子どもながらに爽快だったという。当時のヤマネには熱心な常連客やサイクリストたちが通い、高品質な日本製のスポーツ自転車も並んでいた。「当時は、ロードレースやランドナー（自転車ツーリング）の文化が、全盛期を迎えるとしていた時代。父も毎年、自転車で走る記録会を主催していく、百人

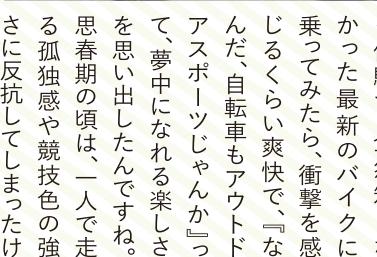
# 自転車が教えてくれた自由な楽しみ。 サイクリング文化を伝えたい。

規模の参加者があつたことも覚えていました」。高知で自転車を楽しめる環境づくりを。そんな博敏さんの思いと共に、大輔さんは成長していった。

## 自転車に背を向けて 気がついたのは 自転車が持つ自由さ

やがて高校生になつた大輔さん。自転車はというと、一転してほとんど乗らなくなつていたそう。「レースを終えて高知に帰つてくると、地元の友達は自転車競技なんて知らないで。それが寂しかつたんでしようね」。あえて自転車と距離をとる反抗期。周囲から「ヤマネの息子」として一目置かれながらも、自転車競技部から誘われる度に逃げて

一緒に自転車を楽しんできた、博敏さんと大輔さん。博敏さんは、サイクリング文化のメッカとも言われる京都の自転車店で修行したという。



いたそう。時代は90年代。マウンテンバイクやBMXといった新しいスポーツタイプの自転車が流行っていたが、大輔さんは関心がないふり。また、博敏さんが大事にしていた「大切にメンテナンスしながら長く乗る」という自転車業界の価値観も、大量消費される安価な自転車が海外から輸入され始めたことをきっかけに、徐々に押しやられていった。やがて大輔さんは大学進学で北海道へ。登山やスキーといったアウトドアスポーツにのめり込み、そのまま同地でツアーガイドとして働くようになつた。28歳の頃ですかね。体験型観光の研修会に参加したんです。その内容が、富良野のスキーフィールドで楽しむマウンテンバイク体験で。全然知らないかった最新のバイクに乗つてみたら、衝撃を感じるくらい爽快で、「なんだ、自転車もアウトドアスポーツじやんか」って、夢中になれる楽しさを思い出したんですね。

思春期の頃は、一人で走る孤独感や競技色の強さに反抗してしまったけ

れど、そんな価値観を変えて、自分を自由にしてくれたのも、やっぱり自転車だったんだす」。

## 父・博敏さんの存在 自転車の新しい文化を 自ら創っていく

こうしてまた大輔さんは、自転車を楽しむように。30歳の頃には、博敏さんが体調を崩したことを見つかり、高知に戻り、家業の手伝いも始めた。「実は例の富良野での研修会で、自分の古いマウンテンバイクを壊してしまつたんです。『ヤマネの息子なのに、自転車も修理できないのか?』と、もやもやあって、父から修理や組み立てを学びました」。時に衝突することもあった二人だが、徐々に大輔さんが仕事を引き継ぎ、平成31年、博敏さんは逝去された。「高知県サイクリング協会の理事長だと

現在、大輔さんは、母の由紀子さんと共に、ヤマネを切り盛りする日々。自転車の修理や販売はもちろん、サイクリングイベントを開催したり、安全な乗り方を伝えたりと、精力的に活動している。「自転車は、好きな場所に自由に走つて行ける多様性がある乗り物。グラベルロードといった新しいタイプの自転車も登場していますし、子ども達が自転車の世界にはまってしまうようなバイクパークを、いつか高知に作りたいですね」。

か、高知国体では審判長も務めたり。そんな父の話を聞く度に、高知県の自転車



エフエム高知で毎週金曜日に放送中の「プライムトーク」に出演した時の大輔さん。大輔さんの出演回は、令和5年12月29日、令和6年1月5日の2週にわたってオンエア。



業界に与えた影響とか、存在の大きさを実感します。

厳しいところもあつたけれど、父のこと

を心から尊敬しています」。

# 旬と地域と人 土佐

しよたみやくら



## 【葉ニンニク】

ニンニクの成長途中に収穫し、若い葉の部分を食べる冬の野菜。白い部分は辛みとニンニクの香りがあり、緑の部分は辛みも少ないのでネギと同じように使うことができる。

場所 県内全域  
旬 12月～2月

甘酸っぱさが食欲を誘う  
高知県民が愛する  
伝統的な冬の味

高知で葉ニンニクといえば、すき焼きや炒め物などで使われることはもちろん、すり潰した葉ニンニクに味噌や酢、砂糖などを混ぜ合わせた「ぬた」にすることでもお馴染み。ぬたは、ブリやシイラといった魚をはじめ、こんにゃくや豆腐にかけて食べることもあり、使い方は地域や家庭によつてさまざま。昔は通常のニンニクの葉からぬたが作られていたが、近年では有望品目として葉ニンニクの生産が進められ、中でも栽培が盛んな南国市では、ぬたをはじめとするさまざまなレシピが考案されている。「農家レストランまほろば畠」代表の隅田さんは「ぬたは自分量で作ることも多いので、家庭ごとの味があると思います。この独特的な香りは大人になつて初めて分かる良さかな」と笑顔で話してくれた。



## ▶用意するもの(5人前)

葉ニンニク···2本  
白味噌···50g  
砂糖···25g  
ゆの酢(※)···12.5ml  
食酢···12.5ml  
うま味調味料···適量  
大葉···適量  
ブリの切り身(刺身用)  
(※)柚子玉から絞った柚子果汁のこと



まだまだある!

### 【葉ニンニクの白和え】

葉ニンニクとほうれん草を茹で、炒りごま・豆腐・味噌・砂糖で和えた品。白和えにすると独特な匂いが和らぎ、冬の惣菜の一つとしてよく作られる。

### 【すき焼き】

高知県での主流なすき焼きの食べ方は葉ニンニクを入れたもので、良い香りが食欲をかき立てる。漁師町では魚を肉の代わりにして、葉ニンニクを加えたすき焼きがごちそうだそう。

1 葉ニンニクの白い部分を切り落とし、緑の部分を1mm幅に細かく刻む。

2 細かく刻んだ葉ニンニクをすり鉢に移し、最初は叩くようにつぶしてからよくすりつぶす。形が無くなり、まとまるまでが目安。

3 葉ニンニクの形が無くなるほどすりつぶしたら、白味噌、砂糖、ゆの酢、食酢を加えてなめらかになるまでよく混ぜる。

4 最後にうま味調味料を2~3振りして、味を確認しながら整えたらぬたの完成。

5 用意したブリの切り身を厚めに切って造りにし、大葉を敷いた器に盛り付ける。ブリの刺身に好みの量のぬたをかける。

### おたからレシピ

### ひとくちメモ

葉ニンニクは緑の部分だけじゃなく、白い部分も美味しいんです。根っここの部分を切り、かき揚げにして塩をかけていただくのもおすすめ。そのため、全て美味しく食べることができる食材なんです。食べやすいように切った生の葉ニンニクや、作ったぬたも冷凍保存することができるで使い勝手も良いですよ。

### 【レシピ案内人】

#### 農家レストラン まほろば畠

地元農家の女性が集い「生産者と消費者を繋ぐ場」をコンセプトに発足。道の駅でのバイキングをはじめ、イベント出店など地元食材や郷土料理のPRを務める。



農家レストラン まほろば畠

福留 敏江さん 代表 関田 るり子さん

井上 百喜さん

森尾 晴代さん

# 土佐の業

業  
ワザ

士佐に息づくさまざまな職人ワザ。  
伝統の傍らに、  
常に新しい展開があることも、  
士佐らしい特徴の一つだ。  
今回は、競輪をテーマに、  
士佐の業を探訪！

幼い時から自転車に乗ることが大好きだったという山中選手。プロスポーツ選手への道を考えた末に競輪の世界へ進み、高校3年生の時に日本競輪選手会高知支部所属の山本剛選手に師事。時には朝6時から夜9時までにも及ぶ、練習漬けの厳しい日々を過ごした。現在も毎日の練習を欠かすことは無く、内容は「走る」ことがメイン。競輪場の中はもちろん海岸線や山道

## すべては勝つために積み重ねる日々

を走ることもあり、自然豊かな高知の地形は練習にも向いているのだとか。脚質(得意な戦法)は先頭を走る自力型だったが、より勝つために見直し、現在は後方について最後に勝負をかける追い込みスタイルに変更。結果がついてくるようになつた。「ぜひ生で見て競輪の面白さを体感してもらい、高知で自転車競技が盛り上がり欲しい」と語ってくれた。



担当者と意気投合し、別のメーカーから乗り換えたという愛車は「Kalavinka（カラビンカ）」製。ちなみに同メーカーを高知県で使用しているのは山中選手と山原選手のみ。



全国のロードレースにも積極的に参加。写真は長野県で行われた「東日本ラップ」に出場した時のもの。



令和元年に開催され優勝した「高知競輪場開設69周年記念よさこい賞争覇戦G3」は、生涯忘却られないレース。

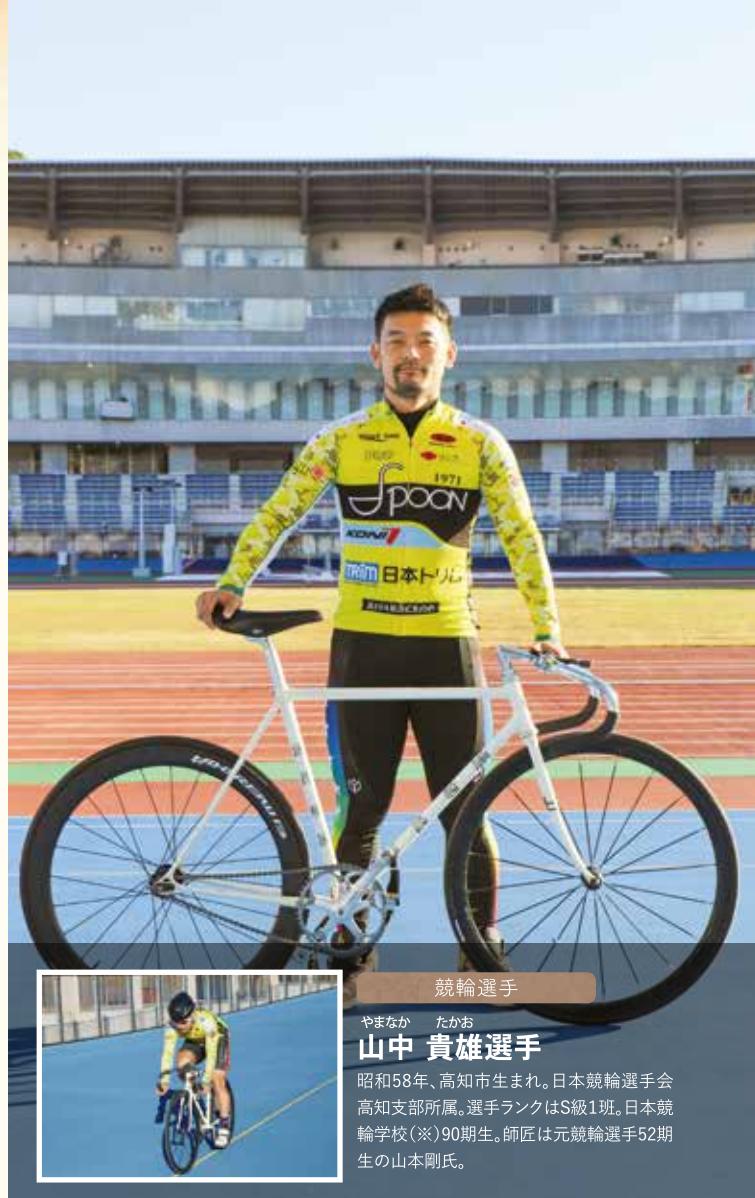
提供／日刊プロスポーツ新聞社



山中選手の家族が営む帯屋町の喫茶店「SPOON」。食事やコーヒーを飲みによく訪れる、ひと息つける大切な場所。



子どもと一緒に香南市の自転車イベントに参加した時の1枚。父の姿を見て、少し自転車に興味を抱き始めているとか。



競輪選手  
やまなか たかお  
**山中 貴雄選手**

昭和58年、高知市生まれ。日本競輪選手会高知支部所属。選手ランクはS級1班。日本競輪学校(※)90期生。師匠は元競輪選手52期生の山本剛氏。

# 日々脈々

今回の  
テーマ

## 競輪

### 自分で勝ちを取りにいく攻めのスタイル

かつて昭和の時代にあった「女子競輪」が「ガールズケイリン」と名称を変え、復活したのは平成24年のこと。その翌年に女子2期生としてデビューしたのが山原選手。令和5年4月には通算500勝を達成した、ガールズケイリンを代表する選手の一人である。そんな山原選手のモットーは「力を出し切って走りきる」という攻めのスタイル。あえて風の抵抗を受ける先

頭に出て走り、積極的にレースを動かして自らの力で勝つことを目標に、毎回レースに挑んでいる。現在は、日本競輪選手会高知支部に在籍しながら山口県や熊本県でもトレーニングと練習を行っており、競輪のために生活する日々。「ちょっとクセがあるけど私は好き」という、ホームのりょうまスタジアムを走ると「ほっとする」と笑顔を見せてくれた。



元々レースで使っていた車は練習用にしている愛車は「Kalavinka(カラビンカ)」。テーマカラーの紫色に桜模様があしらわれた、山原選手オリジナルの華やかなデザイン。



父で師匠でもある利秀さんとの1枚。今も山原選手が乗る自転車のメンテナンスは利秀さんが行っている。



食事面では、毎食タンパク質を摂り入れることを心がけている。こちらは母お手製の愛情がこもったワンプレート。



熊本まで通って受けているレッドコードを使ったトレーニング。始めてからというも体幹が鍛えられ、走りも良くなつたそう。



令和5年10月に行われた「松戸競輪・G1・オールガールズクラシック」。先頭を走るのが山原選手で、結果は優勝。

# ちっこど寄っていかんかえ～ うち町商店街

今回の商店街

## 天神橋商店街

高知市から車で約2時間、四万十市中村にある「一條神社」に隣接する「天神橋商店街」は、レトロな雰囲気を醸し出しつつ、チャレンジショップなど商店街一丸となった取り組みにより新たな風が吹き、賑わいを見せている。



cafe n2 宮下 歩美さん

小規模複合施設「Shimanto+Terrace」はれのば「内のカフェ。自家製スイーツもいただける老若男女の憩いのスポットで、店内では店主セレクトの洋服も販売している。



居酒屋 なかひら  
なかひら ふじお  
中平 富士夫さん

新鮮な魚料理を求めて地元住民のみならず県内外からの来客も多いアーケード内の居酒屋。おおらかで気さくな店主が調理する、当日夕獲れの刺身は絶品と名高い。



寝装の太田 太田 清香さん

創業から58年の歴史をもつ、商店街の老舗寝具店。店内には寝具はもちろん、商店街の案内パンフレットなどが置かれており、寝具店兼観光案内所のような役割も果たしている。



森自転車 四万十店  
もり かたろう  
森 嘉太郎さん

実家の老舗自転車店を継ぐために、天神橋商店街のチャレンジショップを経て平成25年に開業。スポーツバイクを求めて四万十市のみならず、宿毛市や愛媛県からの来客も多い。

# 街の一言



映画の実際のシーン  
画像：スタジオウェイブ株式会社 提供

まずは自らが楽しむ  
商店街に新たな賑わいを  
四万十市を舞台に、自転車  
を題材にした映画「あらうん  
どしまんと カールニカーラ  
ン」では天神橋商店街がロ  
ケ地になりました。その他にも  
イベントを通して、商店街  
の人々が楽しんでいる様子  
から少しでも多くのお客  
様に足を運んでい  
ただけるよう、こ  
れからも天神  
橋商店街を  
盛り上げて  
いきます！

天神橋商店街振興組合  
理事長  
國吉 康夫さん

## 商店街MAP

四万十市の中心街には天神橋商店街のほか多くの商店街が隣接して  
いる。商店街の人々の人情に触れながら「いろいろ(土佐弁でぶらぶらすこと)」してみるのはいかが?



足を運ぶたびに  
笑顔になれる  
アットホームな“長屋”  
昭和41年に誕生し、幡多地域の中  
心地に位置する四万十市唯一の  
アーケード街である天神橋商店街。  
「58年前に両親が寝具屋を始める  
際に、國吉現理事長のお父さんが天神  
橋商店街の初代理事長として、天神  
橋周辺で商いをする仲間らとともに  
にアーケードを建設しました」と  
「寝装の太田」の店主、大田文雄さん  
は語る。大型量販店の出店などによ  
り、商店街のテナントの撤退が続い  
た時期もあった中、商店街を活性づ  
けたいと國吉理事長を筆頭に始め  
たのがチャレンジショップだ。13年目  
を迎えるこの取り組みを卒業し、  
アーケード内には4店が店舗を構え  
る。さらに、平成26年には経済産業  
省の「がんばる商店街30選」に選ば  
れた。皆で盛り上げるという精神  
は、商店街誕生当初から根付いてい  
る。大田さん曰く「商店街は長屋み  
たいなもので、昔からずっと一緒に  
生活してきた家族同然」だそう。  
チャレンジショップや「はれのば」を  
通して若者の活躍を応援するこの  
場所は、ノスタルジックな雰囲気が  
漂いつつも新たな風が吹いている。

昭和41年に誕生し、幡多地域の中  
心地に位置する四万十市唯一の  
アーケード街である天神橋商店街。  
「58年前に両親が寝具屋を始める  
際に、國吉現理事長のお父さんが天神  
橋商店街の初代理事長として、天神  
橋周辺で商いをする仲間らとともに  
にアーケードを建設しました」と  
「寝装の太田」の店主、大田文雄さん  
は語る。大型量販店の出店などによ  
り、商店街のテナントの撤退が続い  
た時期もあった中、商店街を活性づ  
けたいと國吉理事長を筆頭に始め  
たのがチャレンジショップだ。13年目  
を迎えるこの取り組みを卒業し、  
アーケード内には4店が店舗を構え  
る。さらに、平成26年には経済産業  
省の「がんばる商店街30選」に選ば  
れた。皆で盛り上げるという精神  
は、商店街誕生当初から根付いてい  
る。大田さん曰く「商店街は長屋み  
たいなもので、昔からずっと一緒に  
生活してきた家族同然」だそう。  
チャレンジショップや「はれのば」を  
通して若者の活躍を応援するこの  
場所は、ノスタルジックな雰囲気が  
漂いつつも新たな風が吹いている。

昭和41年に誕生し、幡多地域の中  
心地に位置する四万十市唯一の  
アーケード街である天神橋商店街。  
「58年前に両親が寝具屋を始める  
際に、國吉現理事長のお父さんが天神  
橋商店街の初代理事長として、天神  
橋周辺で商いをする仲間らとともに  
にアーケードを建設しました」と  
「寝装の太田」の店主、大田文雄さん  
は語る。大型量販店の出店などによ  
り、商店街のテナントの撤退が続い  
た時期もあった中、商店街を活性づ  
けたいと國吉理事長を筆頭に始め  
たのがチャレンジショップだ。13年目  
を迎えるこの取り組みを卒業し、  
アーケード内には4店が店舗を構え  
る。さらに、平成26年には経済産業  
省の「がんばる商店街30選」に選ば  
れた。皆で盛り上げるという精神  
は、商店街誕生当初から根付いてい  
る。大田さん曰く「商店街は長屋み  
たいなもので、昔からずっと一緒に  
生活してきた家族同然」だそう。  
チャレンジショップや「はれのば」を  
通して若者の活躍を応援するこの  
場所は、ノスタルジックな雰囲気が  
漂いつつも新たな風が吹いている。

つないでつむいで

# 県史編さん室

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。

現代部会の針路  
高知県の現代史を  
発見する航海

令和5年4月からスタートした高知県史現代部会は、大門正克部会長、岩佐和幸副部会長を中心、計8名の委員が日々「高知県の現代史の特徴はなにか」を考えながら、精力的に調査に取り組んでいる。

高知県の現代史の特徴を探す航海に出た船長・副船長に、針路の決め方を尋ねた。

「一般的な自治体史であれば、担当する分野ごとで役割分担を決め、個々の委員で調査することが多い。ただ、現代部会はチームワークを大切にし、まずは全員で調査し、議論の上で『高知県の現代史の特徴を捉えること』を重視したい。」（大門部会長）

「前回（昭和）の県史では、現代史の部分はほとんど記述されておらず、今回立ち上がった現代部会での調査・議論を通じて最終的に刊行される内容が、高知県の現代史として後世へつながります。『チーム全員で思いを共有し、県民のくらしを軸にしづること』これが現代部会のスローガンです。」  
（岩佐副部会長）

旧中浜小学校（土佐清水市）資料調査の様子。  
大門部会長（奥）、岩佐副部会長（手前）



## つながる暮らし 高知に生きた人たち

令和5年8月に実施した幡多地域の調査で、現代部会の進む方向性が具体的に見えてきた。

調査した一つ一つの事柄について、聞き取りや資料から見えてきたもの、それは県民一人一人の「暮らし」だ。

旧満州地域（中国東北部）からの引揚者が歩んできた戦後のくらし、当時の駐在保健婦がみてきた住民の暮らし、ビキニ環礁被曝の被害調査に取り組んだ高校生たちのみた漁村のくらし、県外に出た人たちへの小学校からの便り。

出来事を追うだけなら「昭和〇〇年はこんなことがあった」と書けるかもしない。ただ、それだけでは高知県で生きてきた人びとの人生と時代を捉えることはできない。

なぜ人びとは高知で生きてきたのか。なぜ離れる必要があつたのか。聞き取りや残されてきた資料・文献から、現代部会のチーム全員で高知県の現代史の特徴を読み解き、高知県の未来へとつないでいく。

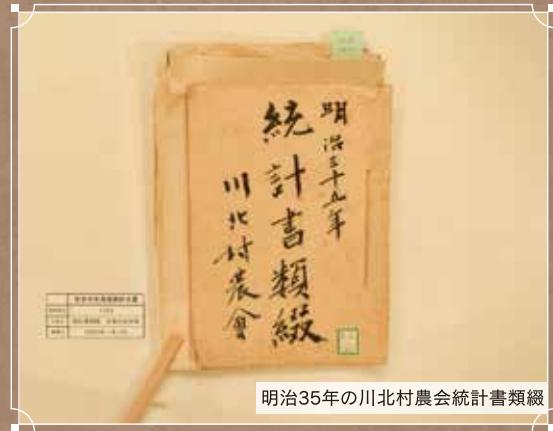
### 第七回 安芸市立歴史民俗資料館

## 史料が語る もの語



令和5年9月に行われた近代部会による資料調査の様子。

土佐藩家老五藤氏の屋敷跡に設けられた安芸市立歴史民俗資料館。安芸市ゆかりの展示はもちろん、多くの貴重な資料も所蔵。今回紹介する資料は、同館の管理の下、安芸市民図書館で大切に保管してきた。



明治35年の川北村農会統計書類綴



安芸市立  
歴史民俗資料館  
(安芸市)

よみがえる明治大正期の村の姿  
奇跡的に残された役場資料

安芸市立歴史民俗資料館には、土佐藩の家老五藤家の資料群『五藤家文書』が有名だが、実は同館が安芸市発足前の旧村資料を県内では類を見ない規模で所蔵していることは、あまり知られていない。明治・大正期の村委会（戦前の村議会）の議案書や、議事録だけでも、かつての川北村、安芸村（町）など、複数町村のものが長期間にわたり保存されている。資料からは、インフラ整備や学校教育など、当時の地域の課題や時代の風潮を読み取ることができる。今後、これらの調査が進むことで、高知の近代村落の成立と発展の経緯が明らかになっていく。

高知県の  
歴史に触れる

## 県史特集

今回のテーマは、高知県に受け継がれる民話。  
市原麟一郎先生の情熱がこもった  
土佐民話の紙芝居が高知県立文学館にある。  
先生の思いと共に、未来へと伝えられていく。

# 先生の紙芝居 は続く



教職に従事しながら土佐民話の採話と記録に取り組んできた市原先生。子ども達に民話を語り継ぐため、昭和57年から手づくりの紙芝居を手に、県内各地をめぐった。「土佐民話の会」主宰、「文学館・語りと紙芝居の会」代表も務めた。



土佐の民話研究の第一人者として活躍し、令和5年9月に満101歳で逝去された市原麟一郎さん（大正10年、現在の須崎市生まれ）。民話の研究者、語り部作家として、長年にわたって精力的に活動。小学校や保育園に通う子どもたちのもとを訪れ、自作の紙芝居を使って、土佐の昔話を聞かせてくれた。今回は、そんな市原先生ゆかりの貴重な資料の数々がある、高知県立文学館を訪れた。

生前、市原先生と交流があつた岡本学芸員が見せてくれたのは、実際に市原先生が使っていた紙芝居。「元々は、先生は採話（現地の語り部から民話を聞き取ること）した内容を、忠実に記録して本を出させていた。やがて、子どもたちにも伝わりやすいように、表現の工夫を重ね、紙芝居にしたと聞いています」と岡本さん。絵は高知ゆかりの作家が描き、馴染みのある土佐弁が用いられる。地元の子どもたちが楽しめるように、紙芝居の中に土佐民話の世界が表現されているのだ。

子どもたちに伝えたい  
土佐民話の面白さ  
その思いは今日も続く

高知県立文学館で土佐民話を積極的に扱うようになったのは、平成13年頃。この年に開かれた企画展「土佐のむかしばなしと伝説展」の監修を市原先生に依頼したことから、きつかけになつたといふ。また、この展覧会を機に「紙芝居研究会」(現語りと紙芝居の会)が発足。3代目担当の岡本さんは、「先生との深い交流が生まれました。

面白さはもちろん、文学的・民俗学的な価値を再認識した」と振り返る。市原先生が与えた影響は大きく、同館は「子どもたちにこそ、土佐民話の面白さを伝えよう」と、館内に「ことものぶんがく室」を設置したり、県内の小学校等にて、紙芝居の上演に出向く「出張おはなしキャラバン」の活動を始めた。先生の紙芝居活動は現在も継承され、県内各地で紙芝居の語り聞かせが続けられている。

## 受け取られ、受け継がれ 市原先生の思いと共に 土佐民話は次世代に

先生が高知県立文学館に寄贈した資料には、採話時の録音テープも多くあり、その時代に生きていた人たちの声が残されている。岡本さんは、「この話がどの時代のどこで生まれ、誰から誰へと伝わってきたか。そんな背景まで思いを巡らせたら、民話はさらに面白くなる」と語る。市原先生が当時の語り部から採話した民話を楽しんだ人たちが、また次世代に伝えていく。「私たちは受け取った立場。これからもより多くの皆さんに土佐民話を親しんでもらえるように、ストーリーはもちろん、市原先生の思いも一緒に伝えていきたい」と、今後にかける思いを語った。



採話で使用した録音テープには、語り部の貴重な内声が記録されている。車を持たなかつた先生の移動手段は専ら自転車だった。



「語りと紙芝居の会」で使われた、紙芝居自転車。市原先生も何度かこれを使って紙芝居を上演した。



市原先生から文学館に託された紙芝居。資料保護のため、現在は複製が使用されている。

## 高知県立文学館 学芸員 **岡本美和さん**

立正大学文学部史学科卒業。平成30年から「宮尾文学の世界」室を担当し、宮尾登美子の文学を研究している。令和6年1月から開催する「時代小説と歴史小説展 -江戸時代を生きる、今を生きる」を担当。



第10話

伝え継がれみ  
土佐ものがたり

# 昔々にあつたとさか

## 「はいから友さん」



## 須崎市 文明開化



「ざんぎり頭を叩いてみれば文明開化の音がする」の一首には、明治の初めの、新しい時代への強い思い入れが感じられる。明治時代になって西洋の文物がどっと入り込んでき、庶民の戸惑いが、現代民話（明治時代以降にできた新しい民話）の中で、笑い話といった形で伝承されている。汽車に初めて乗った時ゾウリをぬいで上がったという話、また山村に初めて電気がともった時、きざみたばこを詰めた管を電球に近づけて、スバズバと吸いついたという珍談あり。

「ありやまあ、友さんよ。おまん、今日は自転車に乗らんがかよ。どこぞ故障でもしたがかよ」と、人払いしながら行くがじやと。それを村人らあが面白いきに、たかで（※4）群がつて見物するがよ。ひいといのこと、めつそう（めつた）ないことに、友さんが自転車をついて走りよるそつな。ほんで、たばこ屋のおばやんが、

「いんげ（いいえ）の、今日は急いじょるき、乗る気になれん」言うたそな。

「それから、乗って行きよつて、大けな声で、「オーオー、ヨツチヨツテ、ヨツチヨツテ」と、人払いしながら行くがじやと。それを村人らあが面白いきに、たかで（※4）群がつて見物するがよ。ひいといのこと、めつそう（めつた）ないことに、友さんが自転車をついて走りよるそつな。ほんで、たばこ屋のおばやんが、

須崎の轟というく（※1）に、友さんいうて、なかなか新じがり屋のハイカラ男がおつたと。その友さんが、舶来の自転車を買うたそな。それは大正の初め、今から九十年ぐらい前じやき、自転車じやいうもんは、まだめつたな人が持つちよらざつたのう。友さんいう人は、どだい（※2）背の低い小男じやつたが、その自転車ちゅうたら、外国製の二十八インチのざまな（※3）やつでのう、足が届かざつたと。自転車に乗つて行きよつても、人が来たらようよけんきに、じつきに降りる。今度は降りたら高いもんじやけに、なかなかよう乗らんと。何ぞ台はないかいうて、台を探してきて、その上へ上がってひょいと乗るという調子じやつた。

出典 土佐おもしろ人間烈伝 著者 市原麟一郎

天衣無縫に生きた土佐おどけ者の生き様に惹かれ「近代土佐における、おどけ者の探求」を行い、数々の民話を発行。そんな市原麟一郎氏が惹かれたおどけ者は「いごつそう」「とくれ」「ひょうげ」「そそくり」「かんりやく人」「のかな奴」「おつこうがり」「てんごのかあ」「ごくどうもん」など。

（※1）地区（※2）実に（※3）とても立派な（※4）大勢

市原麟一郎先生は令和5年9月24日、満101歳で亡くなられました。市原先生の長年にわたる活動に深く敬意を表するとともに、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

応募締切  
令和6年3月20日

# とさぶしからの贈り物

**3**

居酒屋なかひら  
お食事割引券1000円分

10名様  
お会計から1000円引きのお得な割引券で、幡多の味覚を満喫♪予約必須なので必ず電話予約のうえ来店を。



**1**

オケラアドベンチャーズ 四万十  
本染め  
四万十蠣蛤屋てぬぐい  
1名様

職人による本染めのぬぐい。軽くしなやかな手触りで乾きも早く、普段使いはもちろん、レジャーや旅のお供にもピッタリ。



**2**

Cycling Shop ヤマネ  
西陣織のサイクリングネクタイ  
1名様  
自転車で走るサイクリストがデザインされたネクタイ。しっかりとした西陣織なので、自転車好きならぜひ応募してみて。



**4**

cafe n2  
ドリンク又はフード割引券500円分

5名様  
「cafe n2」で利用できる500円分のドリンク又はフード割引券♪ランチにカフェ、さらに金曜、土曜は夜も営業しているので、好きな時間に足を運んでみて。



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** 自転車代行サービスを行っている会社の名前は？

- ①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
- ②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

\*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お名前・発送先のご住所・お電話番号・ご希望のプレゼント番号・クイズの解答・とさぶしを読んでのご意見やご感想、今後見てみたい特集テーマをご記入の上、下記の宛先まで締切日（令和6年3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

たまさんの応募  
お待ちしております。

