



馬路村について

所在地：高知県安芸郡
面積：165.48km²
人口：838人
特産品：ゆず加工品、魚梁瀬杉加工品
森林率：96.7%（うち、国有林 75%）
※2020年11月2日現在

アクセス

高知市内 → 馬路村 [馬路地区] (約1時間40分)

東京 [羽田] → 高知 龍馬空港 (約1時間30分)

大阪 [伊丹] → 高知 龍馬空港 (約50分)

馬路村 [魚梁瀬地区] (約30分)

お問い合わせ
馬路村役場
地方創生課
〒781-6201 高知県安芸郡馬路村大字馬路443番地
TEL: 0887-44-2277 (AM 8:30 ~ PM5:15 *土・日・祝休)
FAX: 0887-44-2779 E-mail: info@umaji-iju.jp
移住・定住応援サイト | 堂々たる田舎 <https://umaji-iju.jp/>

「おんしやあ、糸も作れるがやろー」

私が地域おこし協力隊として馬路村うまじむらで面接を受けた際に、「糸が紡げます」という話をした覚えがある。

その当時、面接に向けた下調べで、馬路村のふるさと納税の返礼品を眺めていた私は、馬路村には「食」「住」はあるけれど「衣」がないことに気づいた。そこで面接で「糸が紡げます」と話したのだが、どうやら村長も覚えていてくれて、声をかけてくれたらしい。

私がまだ学生だった頃、分けていただいた綿花の種。実家で何度も育てたこともあつたけれど、留学や就職でしばらく間があいた。そして、

馬路村へ移住。これは馬路村でも育つのだろうか。そんな思いで始めた1年目。

プランターに植えて、無事芽が出たと思ったら、ある日葉っぱがなくなつて、ただの棒になっていた。横にはこれでもかというくらい犯人の落し物。かろうじてひとつだけ実はついたけれど、はじけることなくそこで終わってしまった。

2年目、芽すらでない。割って中を見てみたけれど、なんとなく葉のようものはできている。でも、肝心の芽がでてこない。どうやら種が古いのが原因らしい。

3年目。新しく種を手に入れて、育ててみる。どうやら育ちそうなので、村の方がご厚意で貸してくださつている畑へ。

今年は梅雨入りが遅く、雨も例年に比べてあまり降らなかつたので、少し離れたところにある谷の水を毎日汲みに行く。時折村に吹く強い風や、台風の影響で苗が傾くこともあつたけれど、ひとつずつ支柱をして、傾くたびに補強をして。

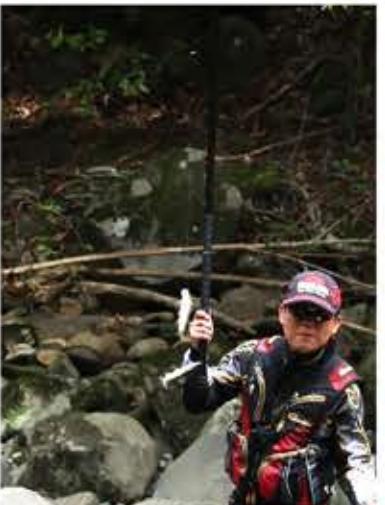
3年目の秋、ようやく収穫することができた。乾燥させて、種を取り出して、繊維をほぐして。少しずつ燃りをかけながら紡いでいく。小さな種から芽が出て、花が咲いて、実になつて。紡がれた糸は、この先、何になるんだろう。編むのか、織るのか、それともそのまま綿として使うのか。先を考えるのも、また楽しい。

今回は、そんな馬路村で“ゆとり”をもつて暮らしを楽しむ4人の先輩移住者にお話を伺いました。釣り、マラソン、野球、演劇。小さな村の、4人それぞれの“ゆとり”のある暮らし。

——これは人口約900人の村で紡がれていく、それぞれの暮らしの物語。



堂々たる田舎 × 釣り



1 友釣りという。アユの捕獲行動を利用した方法で釣る。友釣りの竿はとにかく長い!

2 仲間と河原でバーベキュー。

3 ヒット! 2匹釣り上げているように見えるけれど、1匹はおとり。

4 子どもたちが、春休みに近くの海へ釣りに行くイベントも。とんごろイワシがたくさん釣れた。

5 昔段の仕事の様子。この日は、土佐ジローのフルコースの予約があったので、表面を焼いてたたきを調理中。

6 安田川のアユは、馬路温泉レストランで食べることも可能。従業員も募集中。



—— Club ATM 本当にその名前なんですね！ 何か目標はありますか？ 每年、安田川でアユ釣りの大会の国ブロックがあつて。将来は岐阜県長良川で開催される全国大会に出たいなと思っています。なかなか難しい話なんですけどね。

—— 最後に、移住検討中の方に一言お願いします！

住めば都。馬路温泉に食べにきてよー！

馬路温泉
webサイト

住めば都の 山中理啓

馬路村馬路地区在住

2010年、馬路村馬路地区にUターン移住。馬路村で育ち、中学校から高知市へ。調理師専門学校を卒業した後、居酒屋で修行。馬路温泉の支配人からの説明もあり、現在は奥さんとともに村に帰り、馬路温泉で料理長として働いている。

—— 中学校から村を出たんですね。その後はずっと高知市内に？

—— 釣りが趣味ということがあります。初めて釣りをしたのはいつですか。小学校3年生くらいの時かなあ。本格的なのは、中学生くらいから。僕は中学校から村を出て、高知市内にいたの

で、ブラックバスを釣りに行っていました。

—— 中学校から村を出たんですね。その後はずっと高知市内に？

5年間修行をして、それから馬路へ帰つきました。馬路温泉の林支配人から戻つて来てくれたんかという説いがあって。悩んでいた時に、ちょうど子どももできて、居酒屋よりも温泉の方が勤務時間に無理がないだろうということで、戻つてきました。

—— それから温泉で働いているんですね。釣りには週にどのくらいの頻度で行っていますか。

川はもう行けるときに。鮎の期間の6月～10月まで。11月～3月は海。4月はおやすみ。長い時は1日10時間くらい釣つっていて、岩場も歩くから、僕もかなり痩せました。お尻がなくなつたので(笑)

—— 馬路村での釣りの楽しみを教えて下さい。

6月1日のアユの解禁日前日には河原にテント張つて泊まつて。もうお祭りですね。1日はアユの匂いがすづくないので、その匂いが幸せを感じるというか……。やつときたこの

季節が！ という感じ。シーズン中は大きくなつたり、瘦せたりするアユの成長を楽しむ。アユの形が変わつてくると、ああもう終わりやなと思つて寂しくなる。

—— アユが子どもみたいな感じですね。釣った魚は温泉に仕入れてると伺いました。

売つて、そのお金をもとにして釣り具を買って。釣り具つて高いんですね。もう小遣いでは行けないので、川だけじゃなくて、海の分もそこからやりくりしてます。

—— 趣味を続けるために、いいローテーションができるんですね。そういうふう、釣りをする仲間がいるときいたのですが。

Club ATM ですね。安全に釣りをするメンバー。「釣りせんかえ」みたいな感じで始まって、今は馬路で6人、ほかにも1人、2人います。メンバー募集中です！

堂々たる田舎

×
Loc's

マラソン

自然いっぱい・マイナスイオンいっぱい
リラックスできる事、間違いない！



馬路村馬路地区在住

2006年、愛媛県から馬路村へ移住。子どもの頃に山村留学生として住んだ馬路村が忘れられず、愛媛県の高校を卒業した後、馬路村農協に就職。現在も引き続き、馬路村農協で働いている。毎朝のランニングが日課。

—1番最初の山村留学生だったんですね！ 現在はマラソンを頑張っていますね。馬路村でランニングを始めた時に、ホツホツ走った分だけ色を塗るカードなんですが、「僕は赤岡まで行った！」と「私は高知までいく！」って。それが走ったときに、ホツホツがんばりカードをもらつて。ホツホツがんばりカードをもらつて、中高は陸上部に所属していました。今はなくなつてしまつたけど、馬路村に今まで何回くらいでましたか。

—ホツホツホツホツがんばりカード！ 今もありますね。マラソン大会には今まで何回くらいでましたか。ホツホツがんばりカードをもらつて、中高は陸上部に所属していました。今はなくなつてしまつたけど、馬路村で心臓やぶりマラソンに3回、村外で走っていました！

—会場へ行って、走つて、運転して帰つてくると伺つたのですが。どうです？ 全然へっちゃらで。四万十川ウルトラマラソンで100キロ走るのも、前の日に行つて、朝5時スタートで走つて、夕方6時に終わつたら、その日のうちに運転しで心臓やぶりマラソンに3回、村外で走つてきました！

—フットワークが軽い！ 每朝走っているときいたのですが、どんな感じで走つてありますか？

朝5時半から、同じ職場の人と集まつて3人で走つてます。私は家を5時くらいに出て、走つて農協前に集合。約40分かけて10キロ走つて、その後も走つて家に帰ります。

—走る以外にも、消防団や若者座談会に参加されますよね。活動してみてどうですか。

好きなので。消防団はいつそ署員になつてもいいなって思つたんです。が、年が過ぎててなれないんですよ！（笑）若者座談会は3年前から参加します。みんなで拠点となる施設の草刈りをしたり、障子を張ったり。飲み会もありますが、年齢的に周りよりも上になつてきたので、今後はみんなのおかあさん的な感じで見守つていけたらと思っています。



1 村内駅伝大会の様子。日ごろの成果もあり、この年はなんと1位に。

2 中間と一緒に早朝のランニング。

3 子どもたちのマラソン大会。地域の人に対援されながら走る。

4 ホツホツホツホツがんばりカード。走れた距離を色分けして塗っていく。その日に走れた距離は同じ色だ。

5 馬路地区・魚梁瀬地区どちらにも消防団がある。写真は魚梁瀬地区的消防車。地区の人が書いた絵がトレードマーク。

6 年明けに行われる。走り初め。自分が決めたタイムでびったり走るのが目標。みんなで準備体操をして、よーいどん！



田舎野球

Let's



1. 試合の様子。赤と白のユニフォームがグラウンドに映える！

2. 夜の練習風景。村の外から来た若者も、野球を通してつながっていく。vol.2 でお世話になった鉄人さんの姿も。

3. 早朝の取材も、快く引き受けてくれた。ちなみに、彼女募集中だそう。

4. 休みの日の朝の村民グラウンド。日中は子どもたちの場所として、時には村民運動会が行われる場所として、にぎやかになる。

5. 普段の仕事の様子。笑顔がまぶしい。馬路村に来た際は、ぜひ馬路のガソリンスタンドに立ち寄ってみて！



内緒？
ないです！

久保恭一
馬路村馬路地区在住

2017年、馬路村馬路地区にUターン移住。中学校卒業まで馬路村で過ごし、高知市内の高校へ進学。市内の企業へ就職後、馬路村へ。現在は、一緒に育った仲間たちと野球をしながら、馬路地区にあるガソリンスタンドで働いている。



— 最後に、移住検討中の方にアドバイスをお願いします！

村で育った若い人は、1回は村の外に出でみたいと思うんじやないかな。僕は大阪に遊びに行った時、何日かいたら疲れてしまって。人混みが嫌だし。特に内緒にするようなことがないのでも、正直に言うと、高知県内ならどこでもよかつたんですね。今は村外に遊びに行こうと思うと、朝早くに出ないといけないのが少し辛いかな。でも、馬路村も落ち込んでいる暮らしていいと思いますよ。

— 野球をしていてよかつたことはありますか。

やつぱり、運動にはなります。それからストレス発散にも。見知った仲間ばかりなので、飲み会も楽しいですね。男ばかりなので、出会いがないのが少し残念です。

— 今後、何か抱負はありますか。

試合 자체は多いんじゃないかなあと思います。メンバーは20代30代が多くて、試合に参加する人数は、だいたい12～13人。僕も予定があれば参加しています。練習は1か月に1回か2回くらい。仕事が終わった後にみんなで集まって、中学校横の村民グラウンドで練習しています。

— 現在青年野球はどのくらいの頻度で活動していますか。

たいてい12～13人。僕も予定があれば参考しています。練習は1か月に1回か2回くらい。仕事が終わった後にみんなで集まって、中学校横の村民グラウンドで練習しています。

— 野球部の寮があつたんですね！高校を卒業してから、村に戻つてくるまでの間も、野球は続けていたんで、アパートで独り暮らしをしていました。

高校に野球部の寮があつたので、野球部を引退するまでは寮にいました。引退してからは寮を出ないといけないので、アパートで独り暮らしをしていました。

— スポ少に入っていたんですね。高校から村を出たということですが、村を出て、住むところはどうしていましたか。

高校に野球部の寮があつたので、野球部を引退するまでは寮にいました。高校を卒業してから、村に戻つてくるまでの間も、野球は続けていたんで、アパートで独り暮らしをしていました。

— 野球部の寮があつたんですね！高校を卒業してから、村に戻つてくるまでの間も、野球は続けていたんで、アパートで独り暮らしをしていました。

高校に野球部の寮があつたので、野球部を引退するまでは寮にいました。高校を卒業してから、村に戻つてくるまでの間も、野球は続けていたんで、アパートで独り暮らしをしていました。

— 野球をしていました。高校からは高知市の学校へ進学して、高校でも3年間、野球は頑張つて続けていました。

— そのことですが、昔から野球はやつていたんでしょうか。

田舎たる日々 × Less 演劇



子育ていやすく、
よく目が届く。
山崎美穂

魚梁瀬地区在住

1988年、結婚を機に田野町から馬路村魚梁瀬地区に移住。現在はレストラン杉の家や里親、一般事務など、たくさんの仕事をこなすパラレルワーカー。魚梁瀬ふるさと劇団杉ぼっくりで女優として活躍中。

—— 今は、魚梁瀬ふるさと劇団杉ぼっくりの初期メンバー、山崎美穂さんにお話を伺いたいと思います。はじめに、杉ぼっくり設立の経緯を教えて下さい。

発足した年の子ども会のクリスマス会。当時、山村留学に来れた中学生の女の子が脚本を書いてくれました。今じゃ考えられないけど、お酒一切なしのまじめな公演でした(笑)そこから枝葉が広がって、徐々に村内行事でも呼ばれるようになります。現在は7人で活動しています。

—— そうなんですね！ 杉ぼっくりと言えば、飲み会の席を盛り上げてくれるイメージだったので、意外でした。ちなみに、村外でも活動したことはありますか。

近隣の田野町、奈半利町、北川村……。それから、高知市も1回。津野町にも呼ばれたことがあります。そういう、キャンプ場に泊まっていた人が

フエステイバル魚梁瀬を見に来てください、「いや、あんなが私らの婚礼でやつて！」って言われて。徳島県まで行きました(笑) 演目はその2人を主役にしたオリジナルの寸劇を。結婚式をしているところに新郎の元力ノが来るという話を披露宴でやつちやいました。

—— 披露宴で(笑) ところで、団員の中には、お子さんがいらっしゃる方もいますが、それでも今まで続けることができたのはなぜでしょうか。

やっぱり楽しいからじゃないかな。

団員の中には、練習に子どもを連れてきて、子ども片手に歌う人もいました。かくいう私も、息子が中3の時に一緒に出演しています。劇ではなく歌謡ショーや中で、息子のギターをバックに歌うんですが、来年の春には進学で村を出していくと思うと、もう練習から泣いて泣けて(笑) ちなみに、その時の曲は森山直太朗さんの「さくら(独唱)」でしたねえ。

—— 親子共演もされたんですね。最後に、移住検討の方にアドバイスをお願いします！

不便なこともあるけど、買い物なんかは、今はインターネットがあるから何とかなるんじゃないかな。地域での生活は、その人次第のところもある。けど、なんでもやる気さえあれば楽しくできらあね。しないときはもあるかもしれないけど、楽しめるとかを見つけてくれたら、やりやすいところなんじやないかなと思います。



■ 村内行事での様子。歌ったり踊ったり。メンバーは老若男女、さまざま。
■ 馬路村文化祭。この年は結成15周年ということで、現在までの歩みや小道具の展示、衣装の試着スペースも。
■ フエステイバル魚梁瀬での1コマ。馬路地区、魚梁瀬地区ともに宅配便が届くので、衣装はアマゾンで買うことも。
■ 魚梁瀬小中学校の外観。すべり台がついたユニークな校舎。山村留学の受け入れも行っている。
■ 美穂さんも働く。レストラン杉の家。日によっては、地域おこし協力隊が作るグリーンカレーが食べられる日もある。



不便なこともあるけど、買い物なんかは、今はインターネットがあるから何とかなるんじゃないかな。地域での生活は、その人次第のところもある。けど、なんでもやる気さえあれば楽しくできらあね。しないときはもあるかもしれないけど、楽しめるとかを見つけてくれたら、やりやすいところなんじやないかなと思います。

田舎タラバ 堂々

× サークル&習い事

Photo album

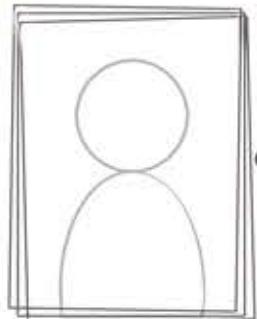
馬路村にあるサークルや、習い事を集めてみました！ 移住後の生活の参考にしてみてくださいね!!



移住プラン Sheet

Step 1

自分のことについて分析してみよう！



写真を貼ったりイラストを描いたりしてみよう！

ふりがな 名前	年齢	性別
住所	TEL	
仕事	E-mail	
家族構成	趣味	
どうして移住しようと思ったのか		

Step 2

仕事とすまいの希望を書いてみよう！

- 村内で就職したい
 - 役場
 - 馬路温泉
 - 土木
 - 林業
 - 農協
- 村にある仕事を継続したい
- 現在の仕事を村で継続したい
- 起業したい 職種()
- 地域おこし協力隊になりたい
- その他

One-point advice
現在募集中の仕事が知りたい!
そんな時は、馬路村移住・定住応援サイトをcheck!!
<https://umaji-iju.jp/>

- 家を買いたい
- 家を建てたい
 - 土地を買いたい
 - 土地を借りたい
- 家を借りたい
- 空き家に住みたい
 - リフォームしたい
 - DIYしたい
- 公営住宅に住みたい
- その他

Step 3

移住後にやりたいことをイメージしてみよう！

- 生涯のパートナーをみつけたい
- 結婚したい
- 子育てしたい
- 老後をのんびりと過ごしたい
- サークル()に所属したい
- 温泉につかりたい
- 楽器を演奏したい
- 動物を飼いたい
- 山を買いたい

- 家庭菜園をしたい
- 販売用作物の栽培をしたい
- ゆずを育てたい・収穫したい
- 田植えに参加したい
- 獣獵したい
- ジビエが作りたい
- 釣りをしたい
- 養蜂したい
- 松茸を探りたい

- イタドリを食べたい
- 安田川の鮎を食べたい
- 田舎寿司を食べたい
- ダムカレーを食べたい
- 魚梁瀬桜まつりに参加したい
- フェスティバル魚梁瀬に参加したい
- 納涼祭に参加したい
- 村民運動会に参加したい
- 地域の防災訓練に参加したい
- ゆずはじまる祭に参加したい
- 山師達人選手権大会に出場したい

やりたいことに順位を付けてみよう！

1

2

3

Step 4

問い合わせてみよう！

馬路村役場 地方創生課

〒781-6201 高知県安芸郡馬路村大字馬路 443 番地

TEL: 0887-44-2277 [AM 8:30 ~ PM5:15 *土・日・祝休]
FAX: 0887-44-2779 E-mail: info@umaji-iju.jp



馬路村移住・定住応援サイト
堂々たる田舎はこらへから！

馬路村では活力に満ちた地域づくり、ゆとりある村づくりの施策として、次の通り補助制度を設けています。

結婚・子育て 支援

馬路・魚梁瀬保育所は少人数でアットホームな保育をしています。夕涼み会・芋ほり・餅つき・節分など、季節行事を行っています。親子バス遠足ではイチゴ狩りや動物園へ。クッキングではうどん作りやクッキー作りなど、子どもたちに食の大切さを共に伝えています。子どもたちの元気な声が響き渡る村で楽しく子育てしませんか。



村内保育所	第1子から保育料・給食費無料
医療費	満18歳の年度末まで医療費無料
奨学金（高校・大学等）	無利子貸与（条件あり）
祝い金	・結婚：15万円 ・出産：15万円 ・小中学校入学：3万円
チャイルドシート補助金 村内小中学校給食費補助	購入金額の2分の1を補助（上限あり） 年間約8千円を補助

起業 支援

村にない商売を始めると、起業奨励金の対象になります。

2016年春にはうまじのパン屋さんが出店。

馬路村で新しいことにチャレンジしてみませんか。

起業奨励金 村内で起業した方に、月額3万円（最長5年間）を交付



住宅 支援

空き家を改修して、移住者支援住宅として貸し出しています。2017年にはお試し住宅も完成しました。キッチン・バス・トイレをすべて改装し気持ちの良い空間で生活できます。



お試し住宅	家電完備
若者定住促進住宅	入居から10年間の家賃が月額1万円（40歳未満）
移住者支援住宅	空き家を村がリフォームし、移住者に貸し出し
村営住宅	世帯数、所得に応じて、各種村営住宅あり
家の新築	最大250万円程度を補助（条件あり）

最新の情報は、馬路村移住・定住応援サイト | 堂々たる田舎 (<https://umaji-iju.jp/>) をご覧ください。

堂々たる田舎
×
移住定住サポート