

高知県三原村 ふるさと納税だより

みはら だより

Letter to you from MIHARA Village, Kochi

2026

夏号

はまさき みほ
濱崎 美穂さん

地域おこし協力隊 観光・情報発信担当

兵庫県で鍼灸按摩マッサージ指圧師として働いていた濱崎さん。以前から田舎の暮らしに憧れがあったそうで、結婚されたばかりの旦那さんと一緒に、この春三原村に移住されました。お仕事は三原村の情報発信を担う「地域おこし協力隊」。新天地でこれまでとはジャンルの違うお仕事にチャレンジされている濱崎さん。そんな濱崎さんに、移住先に三原村を選んだ理由や、移住してみて感じることをお伺いしました。(裏面へ)

ぜひ一度、
ご賞味ください!

お弁当やおにぎりに最適
コシヒカリ

お米と言えば「コシヒカリ」
冷めても味が落ちにくく
お弁当やおにぎりに最適◎

三原村のブランド米!
水源のしずく

特別栽培米で安心安全
循環型の肥料を使用し、安心安全
粒も大きく食味値も高いです!

農薬と化学肥料は
半分以下!

よさ恋美人

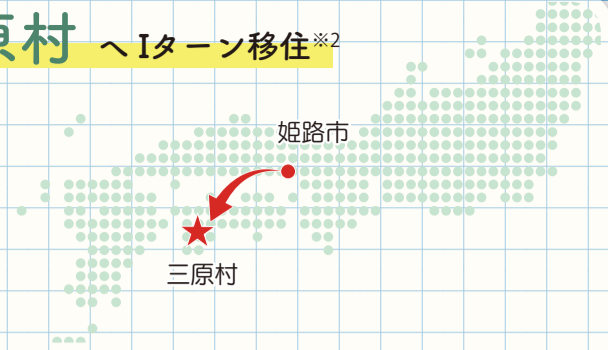
全国的にも早く収穫ができ、
他のお米よりも早くお届け☆
艶があり、さっぱりとした食味。

新米予約 7月中旬 受付開始予定!

[濱崎さんのインタビューはこちら](#)

わたしの新しい「毎日」、見つけました。 兵庫県姫路市 → 高知県三原村へIターン移住※2

新米 地域おこし協力隊※1 濱崎 美穂のリアル 住んで 食べて 感じた



※1 地域おこし協力隊 ……

都市地域から過疎地域等の条件不利地域に住民票を異動し、地域ブランドや地場産品の開発・販売・PR等の地域おこし支援や、農林水産業への従事、住民支援などの「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取組です。隊員は各自治体の委嘱を受け、任期はおおむね1年から3年です。

総務省HPより抜粋



▲ 三原村役場の方々と。とても楽しく仕事させてもらっています。

移住を考えた理由は？

満たされないのに、満たされているフリをしていた日々

20代半ば頃から「いつか田舎で暮らしたい」というぼんやりとした思いがありました。以前は、きらびやかな服を着ること、おしゃれなカフェに行くこと、ステータスある人とどうやったら巡り会えるか…そんなことばかり考える日々。SNSを開けば、誰かの“充実しているように見える日常”が流れてきて、「これが正解」「こうあるべき」というイメージを勝手に作り上げていたように思います。その世界から少し距離を置きたくて、田舎へ、三原村へ移り住みました。

移住を決意した最後の一押しは？

村内での最初の出会いが決め手になりました

下見で三原村に行った際に、農家民宿「今ちゃん」に泊まりました。「今ちゃん」のご主人が、先輩移住者ご夫婦に声をかけてくださり、その夜は先輩移住者夫婦・「今ちゃん」ご夫婦と夕飯をご一緒させて頂きました。見ず知らずの移住希望者に、三原村のリアルを素直に話して下さったこと、翌日も先輩移住者さんのお家を見せて下さったこと、自分を貫いて生活している姿を見せて頂き、わたしたちもここでなら生きていけると思い、移住を決断しました。



▲ 田植えに挑戦!…と思ったら、田んぼに足がハマってしまい、進むことも戻ることもできず、助けてもらうことに…(笑)

移住して驚いたことや意外だったことは？

「聞いてはいたけど…!!」な毎日

一番驚いたのは、湿度の高さと虫の大きさ・多さ。移住前に「虫に慣れるまで3年かかるよ」と移住相談員の方から聞いていたのですが、その時は正直、軽く受け止めていました。実際に暮らしてみると、本当に大きいし多い(笑)。今の時期は、夜になるとカメムシが光に集まってきて、玄関外のガラスにたくさんいることもあり、最初はかなり驚きました。逆に意外だったのは、野菜の種が数日で発芽したことです。畑や苗箱に植えた種が、想像以上に早く芽を出してくれて、「こんなに簡単に育ち始めるんだ」と感動しました。これまで種から何かを育てた経験がなかったので、小さな変化ひとつひとつが新鮮です。



▲ 三原村のお気に入りスポット。こういう風景が日常になりました。

三原村で特に気に入りの場所は？

私だけの特等席

自宅を出てすぐの駐車スペースです。そこから見える景色が本当に好きで、まるで自然を独り占めしているような気分。季節によって山の色や空気感が変わり、四季の移ろいをすぐそばで感じられる場所です。もちろん、村を少し走ればどこでも美しい景色に出会えます。でも、“自分だけの景色”のように感じられるという意味で、この場所が一番気に入りにになりました。

以前の暮らしと比べて、時間の使い方や休日の過ごし方はどう変わりましたか？

晴れの日が、特別になった

以前よりも、「晴れの日」を意識して過ごすようになりました。三原村に来てから畑作業をするようになり、草刈りや畑仕事は天気がとても重要だと実感しています。そのため、晴れている日はできるだけ外作業に時間を使うようになりました。自然のリズムに合わせて動くことで、時間の流れ方も少し変わったように感じています。

今は、どんなお仕事をされていますか？また、今後、したいことはありますか？

はまちゃん、奮闘中です!

現在は、三原村の魅力や村外へ発信する仕事と、観光に関する活動を行っています。情報発信では、村役場のInstagramを中心に、暮らしや風景、イベントなどを発信。また観光分野では、イベントの企画を考えたり準備したり、当日の運営を行います。

今後は、自分自身が主催する参加型のイベントもやってみたいです。例えば、おばあちゃんたちに教えてもらいながら行う味噌づくり体験など。手作りで何かを生み出すことが好きなので、来てくださる方にも一緒に体験してもらえそうな、温かいイベントを開いてみたいと思っています。



公式 Instagram

告知

毎年11月3日は どぶろく農林文化祭



村が誇る特産品「どぶろく」の販売のみでなく、振る舞い酒や早飲み競争等で、どぶろくが堪能できる「三原村どぶろく農林文化祭」を開催します。ぜひ、遊びにおいでください。

- ・酒好き、グルメ好きにおすすめ!
- ・どぶろくの振る舞い酒もご用意
- ・どぶろくの早飲み対決有り!
- ・飲食店もあるのでお酒のつまみにも
- ・お子様も楽しめるイベント有!
- ・三原村学校給食人気メニュー限定販売
- ・スペシャルゲストも…!?
- ・送迎バスご用意



※2 Iターン移住とは、出身地や都市部から離れた別の地方に移り住むことを言います。自然豊かな環境での子育て、生活費の削減、リモートワーク普及を背景に人気が高まっています。その他にも、地方出身者が都市部へ出た後、再び故郷に戻るUターン移住や、都市部から別の地方へ移住するJターン移住もあります。

お問い合わせ 発行元

一社) 三原村集落活動センター やまびこ 〒787-0802 高知県幡多郡三原村宮ノ川1113-2 ☎ 0880-31-7839



やまびこ ホームページ



ふるさと納税に ついてはこちら