

暮らしの情報

10月号
高知市全域
8万部発行
暮らしの情報社
高知市愛宕町4-9-1
電話088-873-5066(代)
URL:www.j-kurashi.co.jp

秋の行楽

紅葉見所スポット

四万十市 黒尊溪谷



高知と愛媛の県境に位置する四万十川支流で一番清流度の高い「黒尊川」の上流域にフナノ原生林がある。渓谷の澄みきった河面に紅葉が映える様が素晴らしい。見頃は10月下旬から11月中旬頃。四万十市西土佐総合支所産業建設課 ☎(088)5211113

中土佐町 島ノ川溪谷



四万十川支流「島ノ川」の上流にある渓谷。大自然の奥深いところ。四季を通して、自然の豊かさが訪れた人々に感動を与えている。秋の紅葉は抜群で清らかな流れとのコントラストが驚くほど美しい。見頃は11月上旬から下旬頃。中土佐町農林水産課 ☎(0886)5212471

仁淀川町 中津溪谷

仁淀ブルーを眺めながら約2kmにもおよぶ遊歩道を散策できる。兩岸は紅葉で染まり、特にもみじ橋から竜宮淵付近の紅葉は見事で人気スポット。滝、深淵、巨石、奇岩が連続した渓谷と紅葉の景色を楽しめる。見頃は11月中旬頃。11月には中津溪谷紅葉まつりを開催予定。仁淀川町企画振興課 ☎(0886)351082

安居溪谷

高知県内でも屈指の渓谷。見事なまでの飛龍の滝は荘厳にして華麗。見頃は11月上旬から中旬頃。美しく彩られた紅葉に渓谷がつつまれる。バンガローや遊歩道も整備され、ゆつくりと自然美が楽しめる。池川総合支所地域振興課 ☎(0886)342114

この町 瓶ヶ森

瓶ヶ森一帯は、モミ、ブナ、ミズナラなどの天然林が広がり、紅葉が見事。登山口から山頂まで40分。町道瓶ヶ森線は、国有林内を山の稜線に沿って走る約17kmのルート。紅葉を眺めながらドライブが楽しめる。見頃は10月上旬から下旬頃。県内でも早い紅葉。いの町本川総合支所 ☎(088)869211

程野の滝

自然公園になっていて、滝が有名。東滝、西滝、権現滝、大樽の滝の4本の滝がある。滝を巡る散策路では、ツタやカエデが周辺を彩る。いの町観光協会 ☎(088)8931212

土佐町 瀬戸川溪谷



早明浦ダム湖畔に流れ込む瀬戸川の上流にある渓谷。四国山脈の高い山々に囲まれた深い谷は、清い川に原生林が生い茂り、美しい景観を織りなしている。稲叢山からダム湖にかけて、色鮮やかな紅葉が楽しめる。見頃は10月下旬から11月中旬頃。土佐町産業振興課 ☎(0887)822450

マイホーム購入応援イベント 中古住宅専門店
高知エリアで中古住宅、中古マンションを売却するための10日間限定企画
中古住宅探し祭!
エリア最大級 中古住宅 中古マンション 約900件
チャレンジゲーム
先着200名限定
10/1日7日8日9日14日15日
21日22日28日29日
開催時間/10:00~18:00 ◆新型コロナ対策実施中
スマホで楽々予約! 来場予約プレゼント!!
QUOカード最大5000円分
※諸条件あり

7周年 OPEN 記念イベント
宅建物取引免許証番号高知県知事(2)第2833号
株式会社ライフラインサービス
営業時間:10:00~18:00 定休日:水曜日、隔週火曜日
広告有効期限:2023年10月31日

本宮店 ☎0120-777-311
愛宕店 ☎0120-777-634

筋肉0 脂肪X
9.15-10.15
脂肪撃退キャンペーン
1ヶ月分の月会費が0円
脂肪撃退キャンペーン実施中!
イオンスポーツクラブ 3FIT 高知店
〒770-0001 高知市イオンモール高知1階イオンスポーツクラブ
☎088-826-8335

kids スクール体験
要予約 体験募集中!
1日¥550
★スイミング実施曜日 火・水・金・土・日
★ダンス実施曜日 火・木
※体験は、当スクール初めてのお子様対象です。
イオンキッズスクール高知店
☎088-826-8335

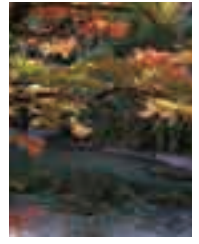
個別指導 **AXIS**
志望校別・目的別・科目別に最適な指導を受ける個別指導
個別部門で1万6千名を超える合格実績 効率よく学習できる多様な学習スタイル
個別指導で対策しよう!
最短距離で志望校を目指すなら **受験対策**
現在の学力と目標までの差を埋める自習専用の合格プランで志望校別、入試方式別、教科別対策!
授業が難しいと感じたら **学校対策**
教科書を使った予習やわからなかった単元の復習など一人ひとりの学習状況や理解度に合わせた対策!
個別指導だけじゃない! **選べる3つの学習スタイル**
難関突破を目指すなら! 志望校レベル別の **ハイレベル授業で応用力養成**
ワンランク上の学校を目指してレベルアップしたい方に
定期テストの点数アップに! AI + 先生で **複数教科をまるごと対策**
英数のほかに国語社会など3教科の受講を検討している方に
自宅で個別指導を受けるなら! 教室でも自宅でも **1対1指導で超効率学習**
プロ講師や東大・京大など難関大生の指導を受けたい方に
Axisのオンライン家庭教師

10月無料体験
秋から頑張る! 成績アップ応援キャンペーン実施中!
10/31(火)まで 詳しくはこちら

個別指導 **AXIS** ☎0120-500-222
【受付時間】14:30~20:00(火~土)
スマホ・ケータイの方はこちらから

はりまや橋校 ☎088-802-2066
愛宕校 ☎088-820-1611
万々校 ☎088-826-7721
高知市はりまや町3-1-1 2階 高知市愛宕町3-9-14ドミール愛宕1階 高知市八反町2-12-15 2階

本山町 汗見川溪谷



1年を通して青い水の美しさと透明度の高さを見る人を飽きさせない汗見川。その溪谷は、10月下旬から11月中旬頃にかけて紅葉を迎える。清流と紅葉のコントラストが素晴らしい。本山町まちづくり推進課

☎0887-76-3916

香美市 べふ峡



横山川上流の渓谷で、剣山国定公園内にあり、紅葉の名所として有名。切り立つ岩肌と紅葉の赤が見事に調和し、色鮮やかな渓谷美を織りなす。「屏風岩」の他、滝や淵などの見どころが多く、遊歩道での散策は驚きの連続。見頃は10月下旬から11月上旬頃。べふ峡温泉やもみじ茶屋周辺がすばらしい。

香美市観光協会
☎0887-52-8560

大荒の滝轟の滝

物部川支流にあり「日本一の滝百選」にも選ばれている隣り合わせの2つの滝。轟の滝は落差82m、3段の滝壺をもち、その青

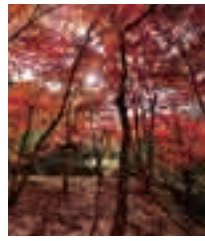
馬路村魚梁瀬支所
☎0887-45-2211

大豊の美味しいもの大集合



大豊町は10月21日、「とさのさと」(高知市)で12月までの週末に開催される「土佐の豊穰祭2023」に大豊自慢の味覚の数々を出店する。

南喜ヶ峰森林公園



県民の憩いの場、森林体験や学習の場として広く利用されている「南喜ヶ峰森林公園」では、例年11月中旬頃に色づき始め、12月中旬頃まで学習館裏「花木の森」できれいな紅葉が見られる。南は高知平野、香長平野から太平洋を一望できる場所にある。南喜ヶ峰森林公園

☎0887-57-9007

馬路村 魚梁瀬西川溪谷

西川の渓流があり、清流に映える紅葉が美しい。日本三大美林の一つである魚梁瀬杉の巨木がたっている。また近くの丸山公園には、杉の家のレストランや、森林鉄道などがあり、子供達の遊具もある。見頃は10月下旬から11月中旬頃。

馬路村魚梁瀬支所
☎0887-45-2211

遊びにきい！大豊町！ 10月21日(土)とさのさと

えのある豆腐 ●燈の家(シビエ、ベトフード等) ●農家食堂ファミリア(とさのさと) ●ペンがら染め体験(体験) ●ラッキー農園(有機JAS認証しょうがの紹介) ●日時10月21日(土)10時~16時 ●場所 とさのさととさのさと

「税に関する作品展」の開催

税務署では、国民の皆様に租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っています。毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、集中的に様々な広報広聴施策を実施しています。その一環として、「税に関する作品展」を次のとおり開催します。是非ご来場ください。

◆日時 11月11日(土)午前10時~午後5時
11月12日(日)午前10時~午後5時

◆場所 イオンモール高知 2階イオンホール

ひざ痛の方に(はりまや橋商店街西側) みもみ明治はりまや橋整骨院 痛無料施術券2500円分をプレゼント。 みもみ整体院では東洋医学やカイロ、関節包・筋膜リリース等の技術を応用した気持ちいい施術を国家免許保持者が行うので安心。鍼灸指圧整骨院を併設しているため、交通事故保険等にも対応。営業時間10時半~18時半(予約で延長可)。土日も営業。水曜休診。 ☎0887-74-0117

香南市 楽しいみかん狩り 名付けたみかん園には約18000本のみかんの木が植えられている。園内はバリアフリーで、子供やお年寄り、障がいのある方までみかん狩りが楽しめる。遊具や休憩所も設置されている。 みかんは入園料だけで食べ放題。ハサミやカゴも無料で貸出している(予定)。 期間は10月1日~12月中旬まで開園。10月1日から11月中旬は極早生の日南品種。11月下旬から12月中旬は普通早生の興津早生品種。期間中は無休。大人600円・子供500円・幼児300円。 ☎0887-55-4333

今月のプレゼント 土佐の高知のくだもの畑より みかん3kg 5名様 ※みかん園でのお渡しとなります。 応募方法:希望商品・住所・氏名・年齢・職業・電話番号(意見等を「記入の上」の方きで) 〒780-0051 高知市鑿石町4丁目9-11 (暮らしの情報社 までお送り下さい。 ※締切:10月30日 ※当選の連絡は、賞品の直接のお渡し、又は発送をもってかえさせていただきます。

大月町の特産 まいカ(一夜干) 大月町近海で取れた「するめいか」(通称松イカ)の硬い皮を剥ぎ、天日と潮風で、一枚・一枚丁寧に伸ばしては干す作業を6時間~8時間ほど繰り返しています。真っ白ないかの身は、肉厚で適度な歯ごたえと、ほんのりとした潮の香りが口いっぱい広がります。なかなか手に入りになくなっていきますが、予約することができます。2枚入・2508円(送料別) 申し込先:暮らしの情報社 ☎0875-50066

移転オープン 郷土料理の塩タタキや土佐の地酒、日本酒リキュールのほかにも、豊富にメニューがあります。木の香りが漂う土佐木材をふんだんに使った建物は個室、掘りごたつあります。団体様は20名くらいまで利用可能です。 やす居酒屋 しいちゃんや 高知市追手筋 1-8-11 ☎822-2532

消費生活センター

これだけは知っておきたいその⑨

お店での買い物クリーニングオフでも大丈夫！

消費生活センターには、「お店で買った商品を購入した商品を購入した」という相談が多く入りま

す。お店で商品を見て買ったものの、後悔するケースはありますよ。しかし、クリーニング・オフで決まる契約は法律などで決められていて、どんな契約でもクリーニング・オフでもクリーニング・オフでいいわけではなく、ご注意ください。

(事例1) 8日前に高齢の母が店舗で補聴器を30万円で購入したが、家で使ってみると聞こえづら

いと言う。調整してもらったが、改善しないので困る。



人生いろいろ

掛水 雅彦(元高知新聞編集委員)

(25)

月1回、不燃ゴミの回収がある。その際の「立ち番」について以前から疑問があった。当番回数がアンバランスなのだ。私の班は、立ち番の世帯が8軒。他班ではこの3倍近い世帯数もある。毎回、各班から1人出る。当番間隔がかなり違つた。

なぜ、そんな差が生じるのかというところ、空き家や駐車場化して住人が減ったり、高齢や病気で困難な家もあるからだ。見直しがなされたため、私の班の負担感は大きく、モヤモヤしていた。しかも、私の班はなぜか2カ月連続の立ち番なんですか？ 町内会長に聞くと、「さあ、昔からそうやから」と根拠不明だった。

不燃ゴミ当番の怪

今年、わが家は久々に「班長」が当たり、5月の町内会総会に出た。1つは「当番回数を見直してほしい。班を統合して世帯数を増やすなど考えてくれませんか」と訴えた。反応は薄かった。班長は16人だが、皆さん初体験、あるいは久しぶりで、私の問題提起はピンと来なかったらしい。「今まで通りでいいのでは？ みたいな雰囲気です。スルーされかけたので、10月から回収場所を変更するのだから、これを機会にシステム改善を」とお願いした。

だが、3カ月後の班長会でも先送りの気配。「班が統合して世帯数が増えたら、回収板の回りが遅くなる。自ら出向く店舗での契約は基本的に制度の対象になりませんので、事例もクリーニング・オフでも大丈夫です。」

「みな仕事もあつて忙しいので、そういうことをする時間がないんです。よかつたら、役員に入つて退職してもらえませんか」とドライブの指南本に、「自治会活動へは深入りしない方がいい」とあつたが、ここで拒否した。「口うるさいだけの人間」だ。聞けば、わが町内会長は10数年も引き受けてくれていたという。仕事もあるのに、よくそそれほど長期に申し訳ないのだから、分りました。役員に入りましよう。ただし、不燃物ゴミ問題特命担当で、さつそく実情把握に動く。(続く)

「みな仕事もあつて忙しいので、そういうことをする時間がないんです。よかつたら、役員に入つて退職してもらえませんか」とドライブの指南本に、「自治会活動へは深入りしない方がいい」とあつたが、ここで拒否した。「口うるさいだけの人間」だ。聞けば、わが町内会長は10数年も引き受けてくれていたという。仕事もあるのに、よくそそれほど長期に申し訳ないのだから、分りました。役員に入りましよう。ただし、不燃物ゴミ問題特命担当で、さつそく実情把握に動く。(続く)

PRコーナー

おみろくさま

2023年 祭日

秋の祭日 = 10月21日(土)
(午後3時~3時半)

土佐市中島・弥勒大明神

山積みのカエルの置物は「お願ほどき」のお供え物。その数は1000匹以上になる。ご利益抜群のうわさは遠く広がり、関東からも願掛けのお参りがある。

場所は土佐市中島、仁淀川大橋の南詰の西側。小さな神社で、通称「おみろくさま」。正式

「イボに効く」で評判

名称は「弥勒大明神」。昔から「イボに効く」と評判。体の表面のでき物や皮膚病だけでなく、内臓のイボ、つまり「腫瘍」にも恩恵があるという話も。通夜堂の前の掲示板には、お札の手紙が掲示され、参拝客が絶えない。

カエルは、「イボガエル」に引掛つて誰かが置いたのが始まり」とされている。

氏子自治会は毎年、お祭りを開催。今年のお祭りは10月21日。午後3時から30分間。神官のお祓いがあり、参拝客は神前に捧げた玉串を持ち帰ることができ。問い合わせは氏子の国則さん(☎090・3396・0714)へ。

生前整理 遺品整理のことなら

大原質店 ☎0120-491978

三原村 10月7日(土) 10時~15時

ヒメノボタンの里めぐり

幡多郡三原村宮ノ川の星ヶ丘公園では、10月7日(土)、四万十かいどう推進協議会三原支部による「ヒメノボタンの里めぐり」が開催され、多くの人がこの地を訪れる。県の絶滅危惧種に指定されているノボタン科の野草「ヒメノボタン」。4枚の花弁をたすさえ、白やピンクに可憐に咲く姿が以前は幡多郡各地で見

てクイーンズ聞いたり、スマホで調べてもOKは、先着100名。全問正解者には、オリジナルグッズのプレゼントもある。ひよたんマシンの小泉齊さんを講師に迎えて「ひよたんラン」作り(先着10名、10時~要申込み、1500円)など自然の中で楽しい時間を過ごせる。※天候等によりプログラムが変更になる場合があります。

◎三原村商工会 ☎0880-4612437



観光・特産品のお問い合わせは
北川村経済建設課
☎0887-32-1222
〒781-6441 安芸郡北川村野友甲1530

わたしたちの
ふるさと

北川村

人口: 1,212人
世帯数: 629世帯
(令和5年7月末現在)

歴史を偲び、花を楽しむゆずの里



ゆずの里、北川村は高知県東部に位置する。雄大な四国山地を背に奈半利川の青く静かな流れや、緑の山々の自然に育まれた北川村には自慢の観光資源がある。幕末の志士・中岡慎太郎の生家や、その29年の生涯を紹介する資料を収蔵・展示した「中岡慎太郎館」。江戸時代に参勤交代の道として使われ、数多くの史跡が点在する「野根山街道」。フランスの印象派画家クロード・モネの自宅庭園を再現した「モネの庭」は、睡蓮をはじめ四季折々の花が咲く美しい庭。これらの観光地には県内外から訪れる観光客も多い。北川村は、秋になると、村全体が爽やかなゆずの香りに包まれる。

郷土の誇る観光資源

【野根山街道】



野根山街道

奈半利町を起点に、北川村から東洋町野根までの約35kmの山道。その昔、参勤交代や、中岡慎太郎が脱藩の道として通った街道。

当時の原形を保っている「三里塚」、根元の空洞に旅人の5人は優に泊れたという巨大な「宿屋杉」、関所、屋敷跡などがある。宿屋杉の一部は崩壊し、歳月と共に風化している。現在は、自然遊歩道としても整備され、歴史探訪のハイキングコースとして親しまれている。

【森林鉄道からゆずロードへ 日本遺産に認定】
北川村を含む中芸5町

【北川村モネの庭 マルモッタ】



「水の庭」

印象派の巨匠、クロード・モネ。光の画家の別荘があり、時間や季節とともに変化する光と色彩の変化を追求した画家。フランス・シヴェルニーにある自宅庭をモデルにした北川村に再現。色彩豊かな「花の庭」と

モネの憧れた青い睡蓮の咲く「水の庭」、モネが地中海の光の中で描いた作品をテーマにした美しい風景の「ホルディエラの庭」から構成されており、四季折々の花や風景が楽しめる。

【中岡慎太郎館】

安芸郡北川村野友甲(現北川村)に生まれ、激動の時代を駆け抜けた坂本龍馬と並ぶ幕末の英雄中岡慎太郎。国道55号を北川村に入ると約10分、慎太郎の生家へと近い場所に、中岡慎太郎館がある。

慎太郎が歩んだ29年の人生を映像とパネルなどによってドラマチックに表現している。火曜定休日。☎0887-388600

【魚梁瀬森林鉄道遺産】



二股橋

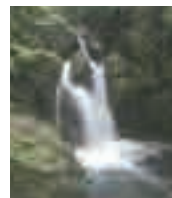
明治44年から昭和38年まで、中芸地区の5カ町村を結んでいた「魚梁瀬森林鉄道」。魚梁瀬を運ぶことを目的としていたが、唯一の交通機関でもあった。

森林鉄道施設として国指定重要文化財となった遺構が各地に点在している。奈半利川線の北川村にある「犬吠橋」・「井ノ谷橋」・「掘ヶ生橋」・「二股橋」・「小島橋」のコンクリートや鋼製の伝統的な建造物は村の風景に溶け込んでいる。

【北川村温泉ゆずの宿】

美肌の湯として親しまれる源泉100%のとうとうの湯が人気。木の香りと温もりが漂う客室は自然の風景にも癒される。レストランでは、高知県東部の新鮮な食材を使った地域の味覚を堪能できる。(宿泊者のみ利用可) ☎0887-301526

【不動の滝】



不動の滝

北川村温泉対岸の小島地区にある不動の滝は3つの滝からなる名瀑。入り口となる水谷口から滝の轟音が聞こえ、遊歩道は三の滝、二の滝、一の滝へと続く。水量が豊富で一度も枯れたことがなく、近くの集落からかんばつ期にお不動様へ雨乞いに訪れると、3日以内に雨が降ると言い伝えられている。

【星神社】

木積(こづも)地区にある星神社の参道を上がっていくと、境内の広い空間に、樹齢百年の松が囲むようにある。悪魔退治、五穀豊穡を願う千年も前から続く「お祭り」の場所としても有名。

北川村の味覚

【北川村ゆず王国】

海外にもマーケットが拡大している「北川村ゆず王国」は、ゆず青果玉・

ゆず加工品などを製造・販売している。

人気商品「ゆずしほり」は、皮こそ搾った北川村産100%の果汁。さわやかな香りと酸味がほどよく調和し、どんな料理にも合う。ゆずのつぶつぶ感がたまらない「つぶつぶゆず」は、冷たいゆずジュース・温かいゆず茶・トーストやヨーグルトのトッピングにも最適。 ☎0120-86-0059

【田中勸介商店】

見ているだけで楽しい「ずりり」並んだ手作りのお惣菜、約30種類以上。北川村ならではの田舎暮らしや多種類のおかずからデザートまで、その味には定評がある。水曜日限定の人気のコロッケは周辺の地域からも買いに来るほど。地域の味覚を楽しんでみたい。 ☎0887-384282

【カフェ「モネの家」& 手づくりパン工房】



カフェ(モネの家)

モネの園内にある「カフェ「モネの家」では、地元産の食材を使った創作料理を提供。かわいいうランランチメニューや季節のランチメニュー、ドリンク・デザートなどを楽しめる。併設のパン工房では焼きたてパンやクッキー・ソフトクリームなど、手づくりの味を楽しめる。

【慎太郎食堂】

慎太郎が生まれ育った地にある小さな食堂。素材なメニューの「柚子を使った北川ランチ」が好評。食後は、広い窓に広がる山々の風景を見ながら宇治抹茶セットでゆっくりとくつろげる。火曜日定休。その他定休日あり。 ☎0887-382413

【いごっそラーメン店長】



塩バターラーメン

北川村加茂にある行列のできるラーメン店。スープのベースは鶏ガラと豚骨、数種類の野菜から取ったシソフルなもの。そして1人前のラーメンにもやし1袋、チヤッシュもネギもダイナミックで圧倒される。味と店主の人情が人気の店。 ☎090909418067

【きたがわマルシェ】

新鮮なもの、旬のもの、美味しいもの、北川村らしいものを集めた月に1回のマーケット。ゆずの加工品や、村内の人気店が沢山並ぶ。開催日は3ヶ月毎に決定。場所は国道55号奈半利町から北川村に入る国道4

スポット

93号入口交差点角地。トなどを楽しめる。併設のパン工房では焼きたてパンやクッキー・ソフトクリームなど、手づくりの味を楽しめる。

【慎太郎とゆずの郷祭り】
11月5日(日)10時~15時
中岡慎太郎が栽培を推奨したという「ゆずの村」北川村では毎年、10月に慎太郎とゆずの郷祭りを開催。
ゆずの収穫体験やゆずサイダー早飲みコンテスト、ゆずを使った加工品、地域の農作物など沢山の店の出店がある。また、よさこい人気チームの踊りや、村のやまなみ太鼓による大鼓演奏など、楽しいイベントが賑わう。場所 北川村総合保健福祉センターほか。 ☎0887-321221

【モネのナイトキャンパス】

10月21日~12月10日
17時~20時30分
夜の庭をキャンパスに見立て、夜をペイントするモネのナイトキャンパス。前期は涼やかな寒色系、後期は温かみのある暖色系の光でライトアップ。庭全体が幻想的な光景となる。

また、オリジナルグッズが当たる謎解きゲームもあり、花火が楽しめる。予約制のBBQは10/21・11/25の2日間限定期間中のモネの庭を楽しみたい。

フランスから高知 世界に2つのモネの庭
モネの見ていた風景がここにあります……

北川村「モネの庭」
マルモッタ
安芸郡北川村野友甲1100番地
Tel:0887-32-1233 Fax:0887-32-1243
https://www.kjmonet.jp/

北川村観光協会
安芸郡北川村野友甲1554-1
TEL&FAX/0887-30-1972

有限会社 田中勸介商店
代表取締役 田中 淳子
安芸郡北川村野友甲1565-2
TEL.0887-38-4282

北川村ゆず王国 株式会社
☎0120-86-0059
【本社工場】安芸郡北川村加茂236-1
TEL:0887-38-8747 FAX:0887-38-8750
【高知営業所】高知市南久保4-24
TEL:088-883-5888 FAX:088-883-5887

いごっそラーメン店長
定休日:月、金曜日
安芸郡北川村大字野友乙624-3
TEL.090-9094-8057

特定非営利活動法人
中岡慎太郎先生顕彰会
安芸郡北川村柏木494番地
TEL0887-38-2413

高知東部森林組合
安芸郡北川村野友甲1563-3
TEL.0887-38-4311 FAX.0887-38-4312

身 **庭**

白アリ・ムカデ・ゴキブリ駆除・格安施工
高知白蟻センター
 ☎0120-39-6464
 高知市一ツ橋町2-162-2

庭

ガーデニング・お庭づくりお手伝いします。
 庭のリフォーム、草花、木、移植、消毒、剪定
庭や山もと ☎847-5453 携帯 090-9772-3814

水廻り修理
 (MYM・KVK 等)

引越し・不用品処分のお手伝い・草刈 **蛇口の水もれ**
 お掃除・枝切・害虫駆除・墓清掃等 **トイレ・排水口・お風呂**

ふすま

障子・張替うえたフスマ店 はりまや町
 ☎090-1006-2764

太陽光発電

見積無料 販売・施工・保守・一貫体制で安心です
 設置についてのご相談・お問い合わせ **太陽光発電専門店**
 わせ等、お気軽に電話下さい。 (有)サントップ ☎872-1122

大工

確かな技術でまかせて安心!
 小さな修理から大工工事全般(アルミ・エクステリア工事他)まで、
 トータルに良心的なお仕事をさせていただきます。
 お気軽にご相談下さい。見積りにお伺いいたします。
 大工の中越 ☎090-3783-6076 南国市稲生2551-1

木製建具

木製建具でお困りごとがございましたら、お任せください!
修理・作り替え・障子の張り替え 見積り無料
 乾建具店 ☎090-1171-3282

住宅の工事承ります!!

大工工事・左官・板金・とい・屋根
 外壁・塗装・雨もり・防水・水廻り
住まいプラス高知
 ☎080-5669-8054

家族葬

お金のかからない葬儀 **検索**
 高知市生活福祉課で
 お世話になっている方、ご相談ください。
創業58年 実績・信用 (株)坂本葬儀社 ☎882-6860
 高知市桜井町1-4-4

デイサービス

ご利用・見学随時体験受付中 **泰南町1-7-17 9:30~17:00**
 毎週月・土曜日、祝日営業
デイサービスおとも ☎881-3292

タイル

タイルの修理・貼り替え **見積り無料!**
 風呂場へ踏み出す1歩目の“冷やっとする床の冷たさ、
 冷やっとならない床タイル(サーモタイル)”に貼り替えませんか?
桜井タイル ☎088-866-2856
 携帯 090-3783-6856

サメポータル

人間関係・心の不安や悩み
 その他不登校、ひきこもり、ご家庭やお仕事などでお悩みの方へ
 心理カウンセラーが **完全予約制** **初回1時間無料**
 各種相談に応じます。 ☎088-881-6659
メンタルケアオフィス岡林 080-9277-7413
 (受付時間:10時~17時まで)

カラオケ教室

当教室のボイトレと歌唱レッスンで歌はみるみる上達
 はじめての方も安心の、完全個別指導
 南かおる歌謡教室 ☎090-1172-4537

青汁

国産無農薬 甘いもの好きな方に
 お酒を飲む機会が多い方に
 健康維持に気づかわれている方に
減肥くわ青汁
 (2g×60袋) **¥4,104** (税込)
 暮らしの情報社 ☎873-5066

お茶

健康茶 秘蔵 400g **¥2,700** (税込)
 ビロの葉・雲芝・あしたば入高級なハブ茶・アール茶など
 29種類をブレンド。美容ダイエットのお供に…。
 暮らしの情報社 ☎873-5066

樹液

貼るだけでスッキリ爽やか!
スプレー後やおやすみ前に
樹液元気シート
 (48枚入り) **¥5,060** (税込)
 暮らしの情報社 ☎873-5066

魔法の水

自然の樹木から採取した **木酢液**
 ムカデ・ネコなどの侵入防止
 堆肥作りへの活用など
 生ごみの悪臭防止 **1000ml ¥1,045** (税込)
 暮らしの情報社 ☎873-5066

暮らしの掲示板

遺品

遺品整理・分別・運搬・及び処理
 引越・ピアノ運搬・不用品処理
 ☎0120-20-5559
見積り無料 安心料金 合格運送
 電話1213-4

水道工事

水まわり リフォーム全般
小松住工(有)
 百石町1-2-7 ☎832-8823
 ホームページ komatsu-juku.com
 漏水検査・修理指定店・下水切替 申請・施工

まゆ

お好きな形にデザイン取り
 お顔の雰囲気
 変えてみませんか? **20分 1,500円**
サン美顔 ☎090-5146-0710
 新本町2-19-14-1F

墓じまい

墓掃除・改修
 補修・墓じまい
お墓・樹木葬
 のことなら
 (有)和田 ☎088-803-7666

乗務員募集

いの町で一緒に
 お仕事してみませんか?
勤務シフト 7:00~18:00
2勤1休 8:00~20:00
ローテーション 8:00~21:00
連休あり 8:00~24:00
 (有)明神ハイヤー ☎088-892-1179
 吾川郡いの町新町74

ためき油

不思議なほどのもので
 昔から利用されていて、
 現代でも愛用者がたくさんいる **¥3,300** (税込)
 暮らしの情報社 ☎873-5066

ハチミツ

高知県佐川産
純粋ハチミツ
 (600g)
¥2,376 (税込)
 暮らしの情報社 ☎873-5066

水道

水まわりのトラブル解消!!
三里水道サービス
 ☎080-2398-0848 **見積り無料**
 (市販)
 営業時間 8:30~17:30(不定休)

むちうち

ひざ痛治療 2500円 鍼灸指圧柔道整復師の施術!
交通事故保険にも対応!
 (10:30~18:30(要予約)水曜休診) はりまや橋整体院
 みもみ明治はりまや橋整体院
 ☎088-874-0117

不要品
引越し
ターザン ☎080-5662-0924
見積り無料
 引越し★不要品、遺品等、
 片付けのお手伝い、家具移動他、
 なんでもお困りの事ご相談下さい。
 くわしくはお電話で

産業廃棄物
収集運搬処理

創業44年 信頼と実績、しかも低料金!
 どこに持って行けばいいかわからない、そんな時。
 産廃処理のエキスパート、大前田商店が
 あなたに代わって処分いたします。
中間処理場稼働中! 営業時間 AM8:00~PM5:30 日曜日定休
 廃プラスチック類、ゴムくず、金属くず、ガラスくず、陶磁器くず
 コンクリートくず及びがれき類、紙くず、木くず、繊維くず
 多少にかかわらずお気軽にお申し付け下さい。
☎862-1555 南国市岡豊町八幡 860-1
大前田商店
 高知県産業廃棄物処分業許可番号3920067545号
 高知県産業廃棄物収集運搬業許可番号3900067545号
 高知県産業廃棄物収集運搬業許可番号3900067545号

引越
大木切り
たたみ
不要品
造成

お引越をサポートします。 **見積り無料**
エース引越センター ☎833-8600
 高知市神田 2261-2

不要品処理・引越しからなんでも屋

お引越をサポートします。 **見積り無料**
エース引越センター ☎833-8600
 高知市神田 2261-2

伐採

家回りや墓地周辺の大木で
 お困りの方、お気軽にご相談下さい。
西秦泉寺モリタ TEL (夜) (088) 875-7662
 (昼) 090-8692-4330

古味昼店

新畳・表替 **古味昼店**
 畳工事全般 ☎884-5020 若松町9-27

不要品処分

不要品処分・おかたづけお手伝い
 ご遠慮なく、ご相談だけでも **見積り無料**
 お待ちしております。
便利ライフサポート隊 ☎874-2395

土木工事

土木工事の事ならおまかせください。
 確かな技術・豊かな実績から
 お客様のニーズにお応えします。
☎863-3005 有限会社 **西内土建**

水回りの修理

水回りの修理や移設、雨漏り屋根瓦
 塗装etcお家の事ならお任せ下さい!! **見積り無料**
株式会社 高知プラス ☎(088) 802-6191
 携帯 080-2971-7467

結婚相談所

結婚相談所 **久寿嘉** (クスカ) ◆サイト⇒kusuka.jp
 結婚できる可能性は年齢を重ねるごとに低くなります。
 これからの人生で最も若い今が婚活に最適なのは間違いありません。
無料面談予約受付中 ☎090-8699-3534 (担当:中山)
 面談は公的施設の貸室で22時まで実施。 終業後の時間帯での予約も可能

引越・不要品・遺品

引越・不要品・遺品 **見積り無料**
 その他なんでもお手伝いします **無料**
(株)みやざき ☎080-3929-7786
 南国市稲生934-2

醤油

瀬戸内小豆島産、丸大豆仕込みの純正醤油
 醤油作り400年の
 伝統を誇る
 小豆島醤油
 ・濃口 900ml **¥820** (税込)
 ・薄口 900ml **¥788** (税込)
 暮らしの情報社 ☎873-5066

紫蘇木酢液

天然100%で安心
肌あれ・乾燥肌に **490ml 1,045円**
 しそには防腐作用があり、しそと
 木酢液の働きで、肌を健康に保ちます。 問い合わせ
 ☎873-5066

掲示板掲載料金

一枠 3,500円
お問い合わせ ☎873-5066

高知大学物部キャンパス

11月3日 一日公開のご案内



高知龍馬空港のすぐ隣に位置する高知大学物部キャンパスには、農林海洋科学部・農林海洋科学専攻、黒潮圏総合科学専攻、海洋コア国際研究所、遺伝子実験施設、IOP共同センターなどの研究施設があり、教育研究活動が行われている。今年度は4年ぶりとなる「一日公開」が11月3日(金・祝)の9時〜15時に開催。老若男女を問わず、行ってみたいか? 大学ってどんなかな? の好奇心で訪れてみては。特に、世界三大施設のうちの1つである「海洋コア国際研究所」公開は必見。子供向けには、ミニ昆虫展やホールプールなど様々な催しも。その他、のこぎりコーナーや薪ストーブ、トレーラー乗車などの体験コーナー、キャンパス特産野菜や花等の販売もある。また、留学生が作る母国料理や、学生が作る塩焼きそば、ベビーカーステラ、防災キッズ缶力など、様々な料理が提供される。

開催:老若男女を問わず、行ってみたいか? 大学ってどんなかな? の好奇心で訪れてみては。特に、世界三大施設のうちの1つである「海洋コア国際研究所」公開は必見。子供向けには、ミニ昆虫展やホールプールなど様々な催しも。その他、のこぎりコーナーや薪ストーブ、トレーラー乗車などの体験コーナー、キャンパス特産野菜や花等の販売もある。また、留学生が作る母国料理や、学生が作る塩焼きそば、ベビーカーステラ、防災キッズ缶力など、様々な料理が提供される。

哲ちゃんの鳥語り(その14)

今回ご紹介する鳥は、シギを見始めようとする識別の難しさから敬遠されがちなシギ科のイソシギです。シギの仲間の多くは渡り鳥で、県内の海岸や河川、水田や湿地などに春と秋に飛来します。ところがイソシギは海岸から内陸の水辺に普通に生息し、ほぼ年中見られます。体色は頭上から背、翼上にかけて灰黒褐色で、顔から胸は灰褐色です。また胸から体下面は白色です。「見地味なこの鳥を見分けるポイント」は体下面から脇にかけて白色の羽毛が食い込んで見えることや翼には明瞭な白帯があることです。さらに「チーリー」と特徴的な声で鳴きながら飛ぶため、声で姿を見つづけることもできます。これから



身近で見られるイソシギ

http://www.asahi-net.or.jp/~hfk1rs 四国自然史科学センター理事 日本野鳥の会高知支部幹事

配布スタッフ大募集

情報紙やチラシを各ご家庭のポストに配布するお仕事です。

- ご自分の余暇を利用して配れます。
●希望の部数・地域を限定することが可能です。
●健康づくりのウォーキングを兼ねて配れます。
●未経験・主婦の方・学生の方、歓迎いたします。

暮らしの情報社 ☎ 873-5066

お子さまの教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート!

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

- 【ご融資額】 お子さま1人あたり350万円以内
【金利】 年1.95%固定金利
【ご返済期間】 18年以内
【お使いみち】 入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など
【ご返済方法】 毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)
【保証】 (公財)教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可能)

詳しくは、HP(「国の教育ローン」で検索)または教育ローンコールセンター(0570-008656(ナビダイヤル)または(03)5321-8656)までお問い合わせください。



無料掲載

イベント関連情報の

掲示板

【利用方法】

内容作成のうえ、下記アドレスまでメールで送付、またはFAXにて送付して下さい。

Form with fields for title, address, and fax number. Example: 草野球チーム, event@j-kurashi.co.jp, (088)873-5091

募集

Table with 2 columns: Activity Name and Details. Includes items like 高知おもちゃ図書館ボランティア募集, 高知少年少女合唱団 団員募集, etc.

イベント

Table with 2 columns: Event Name and Details. Includes items like 第27回高知県障害者美術展 スピリッツアート, 本川神楽 伝承500年記念祭, etc.

イベント

Table with 2 columns: Event Name and Details. Includes items like 企画展高知公園150年 高知城~未来へ伝えたい地域の宝~, 仮装して楽しもう!, etc.

講演会・教室

Table with 2 columns: Course Name and Details. Includes items like 文学マイスター講座, 超写経のすすめ 教室

買取店「わかば」

店員花子のお話

高知大丸本館5階で買取相談会開催します

高知大丸が現在の場所に移転オープンしたのが1955年。私の生まれた年と同じであることをご近知りました。「大丸」は子どもの頃の娯楽の一番父の「今日はタイムマシーン」の一言に心躍らされたことでした。



でも私のワクワクドキドキの一番はエレベーター、エスカレーターで案内してくれるお姉さんたち。きれいでかっこよくて優しくて、憧れそのものでした。

音十愛18歳 母の挑戦

おとめ

重傷障害の山崎音十愛さん(18)は3月1日、県立盲学校を卒業した。新型コロナウイルスは部外者立入禁止。出てきた母、理恵さん(56)は感激していた。「朝から涙腺が爆発して。それから音十愛が自分で歩いて卒業証書をもたらした。」「でもねえ、明日から学校がないんです。不安いっぱい。どうなるのよ。」

5日を過ごしたが、これからは5施設、毎日、場所が違つた。各施設とも満員で、週1日ずつの利用を何とか確保できたのだ。それでも感謝なのだ。場所も送迎時刻も全部違う。家まで送迎してくれる所もある。距離の問題などで、山崎さんが施設長を務める「すつらつと(南金田)が送迎場所の場合も。連絡帳も5種類が増える。昼食は家から持参もあれば、弁当給食の所も。その弁当代も「現金日払い」と月払い一括振り込み」とバラバラなのだ。そして最も困ったのは、生活介護施設は基本的に週5日までしか利用できないこと。学校時代は休日も放デイ施設を使えたので、理恵さんは週7

日、フル稼働していた。これからは土・日曜は、自分が音十愛さんの面倒を見ながら仕事や用事をこなす。「いろいろあり過ぎてパンクしそう。自信ないんですよ。」

理恵さんは施設運営以外にも、週末は看護・福祉関係の日、フル稼働していた。これからは土・日曜は、自分が音十愛さんの面倒を見ながら仕事や用事をこなす。「いろいろあり過ぎてパンクしそう。自信ないんですよ。」

「いろいろな事業ができるんです。ジョイントステイや在宅支援の部署も作りたい」と声がかつたが、費用を聞いて驚いた。購入費の数千円は自己資金でまかなえたが、改修費が1億近いのだ。それは借金。大丈夫なのか。「大変です。でも、いっぽうを利用して」といってご家庭が増えているんです。今までは受け入れてできなかったけれど、ここができたにうれいられる。これ以上ないくらいいい物件なんです。そんな中、NHKテレビの1時間番組の密着取材と、東京で7月開催の「女性活躍をテーマにしたシンポジウム出席が決まった。ものすごく忙しいなりました。」

「いろいろな事業ができるんです。ジョイントステイや在宅支援の部署も作りたい」と声がかつたが、費用を聞いて驚いた。購入費の数千円は自己資金でまかなえたが、改修費が1億近いのだ。それは借金。大丈夫なのか。「大変です。でも、いっぽうを利用して」といってご家庭が増えているんです。今までは受け入れてできなかったけれど、ここができたにうれいられる。これ以上ないくらいいい物件なんです。そんな中、NHKテレビの1時間番組の密着取材と、東京で7月開催の「女性活躍をテーマにしたシンポジウム出席が決まった。ものすごく忙しいなりました。」

「いろいろな事業ができるんです。ジョイントステイや在宅支援の部署も作りたい」と声がかつたが、費用を聞いて驚いた。購入費の数千円は自己資金でまかなえたが、改修費が1億近いのだ。それは借金。大丈夫なのか。「大変です。でも、いっぽうを利用して」といってご家庭が増えているんです。今までは受け入れてできなかったけれど、ここができたにうれいられる。これ以上ないくらいいい物件なんです。そんな中、NHKテレビの1時間番組の密着取材と、東京で7月開催の「女性活躍をテーマにしたシンポジウム出席が決まった。ものすごく忙しいなりました。」

「いろいろな事業ができるんです。ジョイントステイや在宅支援の部署も作りたい」と声がかつたが、費用を聞いて驚いた。購入費の数千円は自己資金でまかなえたが、改修費が1億近いのだ。それは借金。大丈夫なのか。「大変です。でも、いっぽうを利用して」といってご家庭が増えているんです。今までは受け入れてできなかったけれど、ここができたにうれいられる。これ以上ないくらいいい物件なんです。そんな中、NHKテレビの1時間番組の密着取材と、東京で7月開催の「女性活躍をテーマにしたシンポジウム出席が決まった。ものすごく忙しいなりました。」

「いろいろな事業ができるんです。ジョイントステイや在宅支援の部署も作りたい」と声がかつたが、費用を聞いて驚いた。購入費の数千円は自己資金でまかなえたが、改修費が1億近いのだ。それは借金。大丈夫なのか。「大変です。でも、いっぽうを利用して」といってご家庭が増えているんです。今までは受け入れてできなかったけれど、ここができたにうれいられる。これ以上ないくらいいい物件なんです。そんな中、NHKテレビの1時間番組の密着取材と、東京で7月開催の「女性活躍をテーマにしたシンポジウム出席が決まった。ものすごく忙しいなりました。」

家事家計講習会

2023 高知市物産展

家事を通してよりよい社会を目指す活動を行う高知市の会では、次の日程で講習会を開く。
●10月21日(土) 10時～15時 葛屋書店2F無料個別対応。
●10月27日(金) 18時半～20時 土佐市複合文化施設つなび3F。
●11月10日(金) ①18時15分～②19時半 各60分 ちより街テラス4F。
●11月2日(金) 10時～11時半 自由民権記念館。
※葛屋書店以外参加費として100円。全ての会場お子様同伴可。
◎高知市の会 ☎090-28824-79 37(20時まで・矢野)

フリーダイヤル 0120-614-999 高知大丸店 0120-567-862

フリーダイヤル 0120-614-999 高知大丸店 0120-567-862

パート作業員さん募集!!
①工場内製造作業(ゆずの加工や選別、袋詰)
②工場外作業(コンテナ洗浄、軽トラックでのゴミ捨て等)
時給/900円 ※未経験者歓迎 ※定期昇給有 ※性別・年齢不問
時間/8:00~17:30(勤務時間4時間位から応相談☆子育て中の方活躍中!)
休日/土・日・祝
待遇/試用期間3カ月有マイカー通勤OK(無料駐車場有)
【応募方法】電話連絡の上、履歴書持参下さい
北川村ゆず王国株式会社 田野駅、奈半利駅から車で10分
担当:田内(たのうち)
安芸郡北川村加茂236-1 ☎0887-38-8747

おとよ合鴨米
—予約注文—
アヒルとカモを交配した鳥を、合鴨(あいがも)と呼び、この鳥に稲作をさせた米が「合鴨米」でこのお米は完全無農薬米で味も定評がある。
大豊町庵谷の水稲生産組合が、標高500m以上という棚田で栽培したもので、なかなか人気がある。
収穫は10月初旬で、注文に際しては、注文の受付は暮らしの情報社 873-5066
6で、現物の発送は情報社から。
販売は一袋15kgを単位とし、白米11502円、玄米9720円、5kg袋もあります。
いずれも送料別。

有機ノニ発酵果汁100%果汁プレミアム
自然の楽園クックアイランドで有機栽培されたノニを半年間熟成させて140種以上の栄養素を壊さずに伝統製法で仕上げたノニジュース。
他国のノニジュースより飲みやすく、まろやか。数千年にも及ぶ使用経験から安全性が確認された健康食品です。伝承的適用の疾患や健康状態のみならず、ダイエット、美白、抗がん作用など様々な効能が報告されています。
◆オーガニック認定
有機JAS認定、無農薬無添加の健康飲料。果実の栽培から完成品まで工程を有機JAS認定機関が責任を持って行っている。900ml4104円(税別)。暮らしの情報社 ☎873-5066

「成人になると、昼間の居場所が「生活介護施設」にかわる。だが、最初のハードルが高いらしい。
一言学校時代の放課後は、3施設を日替わりで使ってた。

「成人になると、昼間の居場所が「生活介護施設」にかわる。だが、最初のハードルが高いらしい。
一言学校時代の放課後は、3施設を日替わりで使ってた。

「成人になると、昼間の居場所が「生活介護施設」にかわる。だが、最初のハードルが高いらしい。
一言学校時代の放課後は、3施設を日替わりで使ってた。

「成人になると、昼間の居場所が「生活介護施設」にかわる。だが、最初のハードルが高いらしい。
一言学校時代の放課後は、3施設を日替わりで使ってた。

「成人になると、昼間の居場所が「生活介護施設」にかわる。だが、最初のハードルが高いらしい。
一言学校時代の放課後は、3施設を日替わりで使ってた。

「成人になると、昼間の居場所が「生活介護施設」にかわる。だが、最初のハードルが高いらしい。
一言学校時代の放課後は、3施設を日替わりで使ってた。

「成人になると、昼間の居場所が「生活介護施設」にかわる。だが、最初のハードルが高いらしい。
一言学校時代の放課後は、3施設を日替わりで使ってた。

「成人になると、昼間の居場所が「生活介護施設」にかわる。だが、最初のハードルが高いらしい。
一言学校時代の放課後は、3施設を日替わりで使ってた。

「成人になると、昼間の居場所が「生活介護施設」にかわる。だが、最初のハードルが高いらしい。
一言学校時代の放課後は、3施設を日替わりで使ってた。

黒豆力
日本古来の伝統食品である黒豆の優れた栄養成分。抗酸化作用や脂肪の吸収を抑制したり、血管や腸をきれいにしてくれるなど、さまざまな作用があります。
東京農大醸造学科学科穂坂教授は世界で初めて黒大豆を無添加発酵すること成功、商品化し、国内三例目の「日本健康医学会賞」を受賞しました。
お問い合わせ・お申し込みは暮らしの情報社 ☎873-5066

奇跡のブレンド 健康ハーブティ
家族とともに平穏な日々を送っていたあるイギリス人の元冒険家「ジェイソン・ウィントン」は、46歳となったある日、その幸せをすべて奪い取るような突然の試練を受ける。
余命1年の宣告を受けた彼は聖書や仏典に救いを求め、ハーブについて「貴重な記述を見つけたい」「これだ」と確信し、そのハーブを探し旅に出る。アメリカヨーロッパ、アジアそれぞれの地で数千年にわたって受け継がれてきた、3種類の貴重なハーブがやっとで出会った。しかし必死の思いで手にしたそれらのハーブを煎じてみても、落胆するばかり。自暴自棄になった彼は3つのハーブを一緒に煎じてみたところ、

暮らしの情報 報社 ☎873-5066



多くのエギンガー達が待ちに待った季節が近づいて来た。年魚であるアオリイカは、春に産卵を行い、秋にはそこそこのサイズに成長してくる。そのアオリイカたちは、冬場になって水温が低下し、深場へと移動する前のこの時期に、岸近くのシャローエリアでエサを追っているのだ。大型こそなかなか釣れないものの、岸からのエギングでは、数を多く釣り上げる事が出来る季節で、エギを追っかけてくるのを見ながらのサイトフィッシングもできる、はじめるにも、腕を磨くにも絶好の季節と言える。

産卵期であり、大型をシヨアから狙えるのが春イカシーズンであるが、今年はと言つと、全国的に見ても当たり年と言える年で、もちろん県内各地でも、2kgから3kgオーバーの釣果が聞こえてきた。期間も、3月〜6月までと比較的長く楽しめるシーズンとなった。

そうなると、秋の子イシーズンも期待してしまうのがアングラーの常であるが、春の釣果と確実に比例するとも言えない。



そろそろ突入?
秋のアオリイカシーズン
秋の数釣りを楽しもう!



コロっとかぶのクリームシチュー

① かぶを四等分、葉は1cmに切る。ニンジンは一口大、玉ネギは薄くスライス、ベーコンは2cmに、シメジは石づきを切り落としてほぐしておく。

② 鍋にサラダ油を熱し①とポイルホタテを炒め



③ 牛乳を②の鍋に加えて煮込み、塩・胡椒で味を整え、かぶに火が通ったら葉を加えて完成。

カラダが喜ぶ丸ごとかぶのトマト

暑さが終わりを告げる



9月20日現在でも、高知市近辺では、30℃近い高水温で、まだ適水温とは言えないが、豊後水道に面する西部などでは、少しずつ釣果情報が開かれる様になってきたので、そろそろシーズンインとなりそう。

前段でも少しふれたが、



秋のシーズンは何と云っても数釣りが楽しめることが特徴。夜間、外灯などの光が集まってくるものを狙うもよし、日中地磯やテトラ周りのストラクチャーに付いているものをサイトで狙うもよしで、数々のポイントを探して行けば、かなりの数釣りが楽しめる。

またオカッパリでのサイトの釣りも楽しいが、近年ではボートから少しでも良型をと狙う釣人も多くなってきた。ボートで

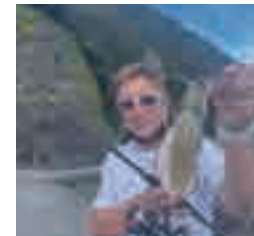
は、かなり深い水深まで狙う事が出来るため、水温の低下と共に、深場へと移動した時期も狙い目となり、10月から年内いっぱい、県下各地で十分楽しい事が出来る。しかも、2キロクラスの大型も期待出来るのが、ボートエギングの魅力の一つでもある。

手軽に楽しめ、食べても万人に喜ばれるアオリイカ。今シーズンの釣果を期待したいものだ。

材料 4人前

かぶ	8個
ニンジン	1本
玉ねぎ	1/2袋
しめじ	1袋
ポイルホタテ	150g
ベーコン	80g
牛乳	600ml
小麦粉	大さじ4
サラダ油	大さじ1
バター	30g
塩・胡椒	適量

今月の旬 かぶ



この頃、美味しい季節を迎える「かぶ」。白い根の部分にはビタミンCやカリウム、食物繊維が含まれる他、大根と同じく消化酵素であるジアスターゼが豊富なので胃もたれなどの不調に効果的。また葉はβ-カロテンやビタミンCが非常に多い緑黄色野菜なので残さず食べるようにしよう。

3ヶ月 万円台からの家づくり

頭金がない... 所得が低い... 勤続年数が短い... 借入が多い... 他社で断られた...

住宅ローン私たちが通します!

是非一度ご相談ください

JUST HOME 高知県高知市杉井流10-10 TEL.088-803-4383

「平屋革命」1階完結型の暮らし

来場特典QUOカード 5,000円分プレゼント!

HINOKIYA 高知県高知市高須1丁目15-28 TEL.088-856-6885

来場特典 天下味5,000円分プレゼント!

リアルサイズ住宅展示場 グランドオープン!

来場特典選べるギフトカード1万円分!

高知県高知市城山町193-1 TEL.088-856-9272