

暮らしの情報

11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

佐川町 一夜限りの幻想的な光と音楽の劇場 第16回 さかわ酒蔵ロード劇場2023



品が投影・展示され幻想的な夜となる。例年多くの人が訪れる人気のイベント。

NHK連続テレビ小説「らんまん」で、主人公牧野富太郎生誕の地として盛り上がりを見せる佐川町で、11月11日(土)第16回 さかわ酒蔵ロード劇場が開催される。

歴史的建造物が並ぶ佐川町上町地区。江戸時代の風情を残す酒蔵や古民家の白壁や道に、光の切り絵や絵画など様々な作

高知市 12月3日(日)おびさんロード 第7回 高知オーガニックフェスタ



7回目の開催となる「高知オーガニックフェスタ」。冬野菜の美味しいこの季節に開催してほしいといっていた農家の声を反映し、12月の開催が決定。高知市中心街のおびさんロード商店街とキネマミュージアム前をメイン会場に12月3日(日)11時から16時まで開催され



当日は、農薬や化学肥料を使わない野菜や自然栽培した落花生、ピーナツバター、地域的小麦粉や米粉を使い植物性

地域の生態系を守り活用し、自然と共存する。そんな有機農業の考え方に共感する人達が集まり、楽しく交流できる。会場では、有機農作物や加工品などの生産者約50店舗が集まり、生産者と訪れた人達が交流できる場となり、有機農業に関する書籍や情報の紹介、セミナーの開催なども行われる。

の材料で作ったマフィンやスコーン、クッキー、自家製酵母のおいしいパン、各地域から海の幸山の幸など、こだわりの品が並び、ハンドメイドのアクセサリーや雑貨、小物なども販売がされる。実行委員長の安藤桃子氏を中心に、今まで以上に盛り上げていく計画となっている。ぜひのぞいてみたい。

◆日時 11月11日(土) 17時~20時30分
◆場所 司牡丹「酒蔵の道」佐川町上町地区一帯
◎さかわ観光協会 ☎08891209500

今年、イベントの初回から関わりのある切り絵作家の酒井敦美さんを特別ゲストに迎え、高知県出身・在住のアーティストと夢の競演。牧野富太郎をモチーフとしたものなど、多種多様な作品が登場予定。手作りの電飾衣装を着た地元の子も達による「花サク光のパレード」や、夢や想いがつまった絵やイラストも町並みに彩りを添える。

また「冬の屋台」と題して、酒蔵の道周辺に佐川町自慢のグルメが集合。さまざまな屋台が出店し賑わう。

歴史を感じる屋間とは一風違ったさかわの魅力を、秋の夜長に楽しんでみたい。

高知市唯一の 中古住宅専門店

高知 中古住宅 中古マンション

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 大公開

お客様の来場記念プレゼント!

事前予約プレゼント

QUOカード 最大5,000円分プレゼント!

本宮店 ☎0120-777-311
愛宕店 ☎0120-777-634

11月スクール体験受付開始!

1ヶ月体験料金 本体**6,000円** (税込**6,600円**)

★スイミングスクール
《スクール開催》
・曜日：火、水、金、土、日
・対象年齢：3才~小学生

★ダンススクール
《スクール開催曜日》
・曜日：火、木
・対象年齢：3才~小学生

要予約!お電話下さい
初めての方
対象の体験です。

イオンキッズスクール高知店 ☎088-826-8335
イオンスポーツクラブ3FIT高知店 ☎088-826-8335

11月1日より
キャンペーン予約受付開始!
プール・スタジオ・マシンジム・サウナ・浴槽
のある総合クラブです。

個別指導 **AXIS**

志望校別・目的別・科目別に最適を選べる個別指導

冬の間、ライバルと差をつけよう!!

冬の体験

1対1/2対1 オンライン 個別指導無料!

小学生 中学生 高校生

0120-500-222

冬の入会キャンペーン

冬得

12/29 金まで

12/1(金)~1/6(土) 冬期講習 **5回9,900円**

個別指導(1対1/1対2/オンライン) 5回1セットで最大4セットまで申込OK!

※1 冬得は2024年1月度ゼミまでのご入会の方が対象です(アクスへのご入会が初めての方に限ります)。 ※2 個別指導(1対1/1対2/オンライン)を2講座以上お申し込みされると入会月に1講座(4回)が無料になります。教科書準拠AI学習AxisPLUSの英数を含む3教科以上お申し込みされると、副教材のうち1教科(4回)が入会無料になります。その他の費用について詳しくはお問い合わせください。 ※3 オンラインプロセスは対象外となります。

同時申込受付中

新 中1英数準備講座 1/4(木)スタート!

通年ゼミ 授業料 **4回無料**

個別指導(1対1/1対2/オンライン) AI学習AxisPLUS(中学生)

入会金 通常22,000円のところ **0円無料**

1月~3月 最大3か月 お試し費用で個人別・学年別に対応できる

高知市 11月12日(日)

アジロ山15周年記念 建設コンサルタンツ第10回記念

遊ぼう「アジロ山」自然体験



の素晴らしい大自然を楽しく考えることが出来る体験型のイベント。

当日のプログラムは、竹とんぼを作って飛ばそう、果箱や竹の楽器等クラフト体験、マイ箸を作って豚汁を食べよう、森の音楽祭、などアジロ山ならではの楽しい内容。

また、森のなかを歩き、その距離を測る競争では景品ゲットのお楽しみも。今年は15周年を記念して子ども達への餅投げも開催される。

今年建て替えた大人気のツリーハウスは10月に完成したばかり。新しくお披露目のツリーハウス

高知市朝倉己のアジロ山では、一般社団法人建設コンサルタンツ協会四国支部の主催で秋の自然体験イベントを開催する。

買取店「わかば」

出張買取業務、店員花子のお話

【出張買取業務、整いました】
今回は出張買取先でWAKABAのオーナーが遭遇したエピソードを紹介いたします。

1年近く前のこと。高齢の女性から転居のため古い時計を買ってほしいとの依頼があり、出向きました。玄関の横に掛けられた古い大きな掛け時計。55年前、この地に居を構えてからずっと朝に夕に家族を見守ってくれたという、依頼者にとって思い入れのある大切なモノ。引越先の手荷物には大きな時計は入らないし、捨てるには忍びないというご事情で依頼されました。

早速、取り外そうとしま

早く、取り外そうとしま

早く、取り外そうとしま

早く、取り外そうとしま

で遊ぶこともできる。今年の秋もアジロ山は子どもたちを待っている。

弁当・飲み物・タオルは各自持参で、長袖・長ズボン・運動靴での参加。自分たちで作った「マイ箸」で食べる豚汁のお楽しみもあるのではお楽しみください。

日時 11月12日(日) (9時半受付)

場所 アジロ自然の森

参加費 無料

※人数把握のためFAX、メールにて事前申込みを。

FAX 0888-84338

033

ajiro55@

090-10011

268(松岡)



したが、ビラとも動きません。あの手(手)で外そうとするも、まるでこの家から離れるのを拒んでいるように、外れません。半ばあきらめかけて依頼者にご相談すると、不思議なことに彼女がふと手を添えてただけで簡単に取り外せたというのです。その時、何としても次の主人を探さなければと強い使命感にかられたと云います。

「モノもヒトと同じで、年数が経ってもそのモノやヒトには個性があり、そのモノやヒトが輝ける場所が必ずある」とはオーナーのポリシー。私たちの仕事は、モノの価値を理解して、モノを必要としている方にお届けすることです。その時計は、その後求められて、北海道に旅立ちました。

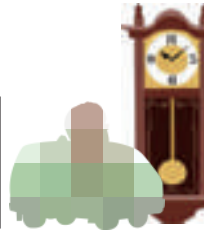
WAKABAでは10月

WAKABAでは10月

WAKABAでは10月

WAKABAでは10月

【フリーダイヤル】
いのアクシス店 0120-614-999
高知大丸店 0120-567-862



カマクラの焼きたまご

全国発送 電話一本後払い

県漁連が推奨する幡多郡黒潮町の「特製焼きたまご」を、電話一本で注文でき、料金は後日振込用紙を郵送し、振り込んで頂きます。タタキ二節に調味料を添え、食べ方説明書を付けて5940円(送料・税込)。ご注文後、配達希望日をご連絡下さい。

申請先「暮らしの情報」

0873-5066

大月町の土産 全国発送

まご(二夜)

大月町近海で取れた「すまご(通称カマクラ)」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あります。真っ白な身は、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に広がります。なかなか手に入りにくくなっていますが、予約することができます。2枚入・508円(送料別)暮らしの情報社 0873-5066

燐光群「わが友、第五福竜丸」

劇団燐光 群の主宰、作家・演出家の坂手洋二による演劇公演

「わが友、第五福竜丸」を上演。第五福丸事件を通して戦争と平和、人間の未来を希求する、芸術性と社会性を両立した内容。

また関連企画としてホールロビーにて、岡村啓佐「NONUKES」

088-82415321

大型コインランドリー マンマチャオ



家庭では洗えない大物洗濯ができる最新設備の大型コインランドリー。

土佐道路店 高知市河ノ瀬42-1、一宮店 高知市一宮西町3-30

身体にも地球にもやさ

今月のプレゼント

■県民文化ホールより 燐光群「わが友、第五福竜丸」 2名様

■大型コインランドリー マンマチャオより プリペイドカード1000円分 5名様

■夜のヘッドスパ専門店 テテテテより ヘッドスパ・テテテテコース 通常価格4730円 1名様

応募方法：希望商品・住所・氏名・年齢・職業・電話番号(ご意見等を)記入の上、ハガキで応募。

〒780-0051 高知市愛宕町4丁目9-11 (暮らしの情報社)までお送り下さい。

※締切：11月30日

※当選のご連絡は、賞品の直接のお渡し、又は発送をもってかえさせて頂きます。

NEW OPEN 癒しのヘッドスパ テテテテ

この度11月より杉井流のクロエ美容室(シェアサロン)内にてヘッドスパの専門店をオープンします。

ヘッドスパとは、癒しを含めた頭皮マッサージのことで、ストレスを緩和することができる癒しのメニューです。

眼精疲労や睡眠不足、社会的ストレスなどを感じることがあります。

テテテテ 高知市杉井流6-30 (Chloe's Spa Salon 内) 090-2893-8040 営業時間：18時~21時 (受け付けは前日まで) 定休日：月曜日



おおとよ合鴨米

アヒルとカモを交配した鳥を合鴨(あいがも)と呼び、この鳥に稲米でさせた米が「合鴨米」で、このお米は完全な無農薬米で味も定評がある。

大豊町産の水稲生産組合が、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、注文に応じている。

注文の受付は暮らしの情報社 873-5066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。

予約注文



消費生活センター

これだけは知っておきたいその⑨
こんなセールスを知っていますか？

高知市消費生活センターで最近受けた相談をご紹介します。

(相談1)家の郵便受けに「排水管洗浄キャンペーンのお知らせ」というチラシが入っていた。高知市にお住まいの皆様へということで、3300円で自宅の排水管を洗浄してくれるらしい。市役所からの案内だと思いが申し込むべきか。(80歳男性)

このチラシをよく見ると、表示の料金は1カ所あたりの費用であることや他の説明が目立たない部分に書かれています。申し込む場合は小さい字で書かれた所もしっかり

(相談2) スマホに自動音声の電話がかかってきた。大手電力会社を思わせ、管内にお住まいの方に電力料金プランの案内をしていると音声は続いていました。大手電力会社と契約しているの聞いてみると、ガイダンスに従い電気の契約内容、電気料金住所などを答えるよう求めてきた。おかし

いと感じて電話を切った。他の人のトラブルを防いでほしい。(60歳男性)

これは、小売り電力事業者のセールス電話だと思われず。類似の勧誘電話に答えた方は、相手は契約中の電力会社だと思ったと言い、契約切り替えの手続きを始めたこと認識していません。答えるだけで契約が成立することはまれですが、心配な場合は契約中の会社に契約変更しないと連絡しましょう。

最近では、セールスほか様々な自動音声電話がかかってきます。相手が分からなければ回答を控えます。相手が分かってもしも心当たりがなければ、警戒心を働かせてください。みなさんから寄せられる情報がトラブルの防止につながります。おかし

いと感じた時は、088-8233-9344にお知らせください。

人生いろいろ (26)

掛水 雅彦(元高知新聞編集委員)

前回書いたように、私は町内会の「不燃ゴミ立ち番の不公平問題を解消するため調査をすることになった。町内会長は「不燃ゴミ問題は町内会の一番の難題だと思います」とか「何力所もありますよ」と大変がってくれたが、それほど大変とは思わなかった。

記者時代、問題があれば徹底的に調べ、解決案まで紙面で提案してきたのだ。エリアが町内なら努力は知れている。班長会(8月末)から帰宅するや、その晩から丸2日、班長16人全員に電話。通じなければ直接出向いて実情を聞いた。

その結果、町内全体の当番可能世帯数は書類上で1つ5だった。実働

可能世帯は書類上で1つ5だった。実働

可能世帯は書類上で1つ5だった。実働

これは、小売り電力事業者のセールス電話だと思われず。類似の勧誘電話に答えた方は、相手は契約中の電力会社だと思ったと言い、契約切り替えの手続きを始めたこと認識していません。答えるだけで契約が成立することはまれですが、心配な場合は契約中の会社に契約変更しないと連絡しましょう。

最近では、セールスほか様々な自動音声電話がかかってきます。相手が分からなければ回答を控えます。相手が分かってもしも心当たりがなければ、警戒心を働かせてください。みなさんから寄せられる情報がトラブルの防止につながります。おかし

いと感じた時は、088-8233-9344にお知らせください。

これは、小売り電力事業者のセールス電話だと思われず。類似の勧誘電話に答えた方は、相手は契約中の電力会社だと思ったと言い、契約切り替えの手続きを始めたこと認識していません。答えるだけで契約が成立することはまれですが、心配な場合は契約中の会社に契約変更しないと連絡しましょう。

最近では、セールスほか様々な自動音声電話がかかってきます。相手が分からなければ回答を控えます。相手が分かってもしも心当たりがなければ、警戒心を働かせてください。みなさんから寄せられる情報がトラブルの防止につながります。おかし

いと感じた時は、088-8233-9344にお知らせください。

可能世帯は「180弱」。高齢や病気で50軒近くが立ち番不能だった。10年後には100軒を超えているだろう。また、班別の実働可能世帯数も「19」と「19」と極端な違いが。毎月、各班から1世帯が立ち番に出る仕組みなので、計算上は「1年に4回」の班もあれば、「1年半に1回」の所もあった。

もう一つの問題、アパート・マンションの入居者が「立ち番免除」になっていることについて、も各班長に聞いた。すると、16人中14人が不公平感を抱き、立ち番参加を申し入れるべきだった。

これを基に、私は町内会のアパート・マンション

アパート・マンション

アパート・マンション

生前整理 遺品整理のことなら 大原質店 0120-491978



ソコンに強い役員に連絡。エクセルを使って公平性を織り込んだ各班の当番ローテ表を作ってくれた。その結果、我が班は、8月が1回の割合だったのが、1年半に1回と半減。近所の人は「良かった」と喜んだ。だが、私は住民がもっと楽になる方法を調査中に知った。ある大家さんが教えてくれたのだ。彼は幾つかの町に物件を持っており、「他の町では、住民の立ち番がないんです。シルバーさんに頼んでるんです。毎月の立ち番の手配などに手間がかかって大変だからシルバーさんは2人お願いすれば十分です。料金は1回につき2人で合計約7500円という。へー、そんな方法があるのか。さっそく、高知市のシルバー人材センターに聞いてみた。(続く)

今月のわくわくクイズ 問、一番面積の小さい四角形はどの色? ヒント それぞれの色の四角形の辺の比は 青1:1 緑0.4:2.5 赤2:0.5

一年の幸を願って家族団欒元旦のお食事 浪漫亭 特製お節料理 25,000円(税込) 受け渡し日12月31日(日)14~17時

11月15日 七五三詣り 潮江天満宮 高知市天神町19-20 (088)832-2896

Gakken 子育てと両立できる「新しい働き方」見つけた! 「学研のせんせい募集」 募集要項 仕事内容: 幼児・小学生(中学生)の学習指導 認可教科: 算数(数学)・国語・英語 指導時間: 週2回、1日3~4時間程度 指導場所: ご自宅、空きスペース、貸会場等 収入目安: 会員数や教科数などにより異なる 0120-889-100 学研教室高知事務局 高知市北本町1-10-31 高知八州ビル6F

人口:3,197人
世帯数:1,719世帯
(令和5年8月末現在)

わたしたちの
ふるさと

梶原町

観光・特産品のお問い合わせは
ゆすはら雲の上観光協会
☎0889-65-1187

〒785-0610 高岡郡梶原町梶原1426-2

日本三大カルストのひとつ「四国カルスト高原」。標高1485mの天狗森を最高峰に、東西25kmにわたる尾根は見事な大地を形成している。晴れた日には南に太平洋、北に瀬戸内海を望むことができ、笹原には白い石灰岩が延々と続き、里から登ってきた放牧の牛たちが、その間でのどかに草を食んでいる。冬には雪化粧が見られ、その幻想的な美しさは訪れる人々を魅了させる。



四国カルスト

別名「雲の上の町」とも呼ばれ、町面積の9割を森林が占め、標高1455mの雄大な四国カルストに抱かれた町である。国の環境モデル都市に認定されている梶原町は「生きものに優しい低炭素なまちづくり」を宣言

梶原町は国道197号線沿いの高知県と愛媛県との県境にある。町の名所には、歴史を伝える史跡や景勝地があり、また町全体を『森林セラピー基地』として認定を受けている梶原町。四国にある3本のセラピーロードの内、2本のロード「久保谷セラピーロード」「OAAOロード」もあり、この癒しの道をもとめて多くの人が訪れている。

自然と共生する雲の上のまち

し、光・風・土・森・水の自然資源を活かし、エネルギー自給率100%を目指す。地域や地球を守るための素晴らしい取り組みをしている。町の各所には、歴史を伝える史跡や景勝地があり、また町全体を『森林セラピー基地』として認定を受けている梶原町。四国にある3本のセラピーロードの内、2本のロード「久保谷セラピーロード」「OAAOロード」もあり、この癒しの道をもとめて多くの人が訪れている。

幕末の英雄坂本龍馬は、澤村惣之丞とともに、文久2年3月24日、高知を出て翌25日梶原に着いた。梶原の勤王の志士、那須俊平と信吾父子の家に泊まり、父子の道案内により宮野々番所を抜け、葦ヶ峠から伊予の国へと脱藩していった。梶原学園近くの「維新の門」は脱藩の志士達の迫力ある銅像に圧倒される。

【千枚田】急勾配の土地を切り開き、谷川から水を引き入



千枚田

れ、石垣を積むという何代にもわたり先人が造り上げた神在居の千枚田は、歴史を物語っている。斜面に幾重にも描かれた棚田の絵模様は山々の知恵が生んだ芸術だといえる。

【龍馬脱藩の道】幕末の英雄坂本龍馬は、澤村惣之丞とともに、文久2年3月24日、高知を出て翌25日梶原に着いた。梶原の勤王の志士、那須俊平と信吾父子の家に泊まり、父子の道案内により宮野々番所を抜け、葦ヶ峠から伊予の国へと脱藩していった。梶原学園近くの「維新の門」は脱藩の志士達の迫力ある銅像に圧倒される。



維新の門

も現存する茅葺屋根の小さな茶室が点在する珍しい風景と出合う。木造・茅葺・板敷きで作られた素朴な作りで行路の人々に、おもてなしの心で茶菓の接待を行っていた。現在、町に残る13棟の茶室は、訪れた人の休憩の場となっている。

【梶原町歴史民俗資料館】町の歴史や文化を物語る資料館で梶原町役場前にある。神楽をはじめとする信仰文化や、農具・民具・生活用具などの生活文化を津野山文化として、今に伝えている。

【雲の上の図書館】文化と交流の拠点として開館。地元産の木材をふんだんに使い、森の中をイメージした館内は、温かな木の感触や香を染しめるくつろぎの空間。広い館内の本棚には、幅広いジャンルの本がた

【ゆすはら座】高知県唯一の木造芝居小屋。昭和23年に北町に建てられ、平成7年に東町に移転・復元された。大正時代の和洋折衷の様式を取り入れた建物で、棧敷席や花道も設けられている。梶原町の保護有形文化財に指定。

【津野山神楽】梶原町には千年を超える歴史を持ち、国の重要無形民俗文化財に指定されている津野山神楽がある。全部で18節からなっていて、保存会によって舞い継がれている。四万十川の支流に架かる屋根付木橋・神幸橋の先にある町中の三嶋神社では、毎年10月30日にこの津野山神楽が奉納されている。多くの人が訪れる。☎0889-65-13550



津野山神楽

【越知面遊友館】地域の活性化と交流の里づくりを目指して旧越知面小学校を宿泊施設として利用している。越知面地区には三嶋五社神社千年杉や茶室、400年余り続く二十日念仏踊りなどがあり、歴史を感じさせてくれる。遊友館は合宿や家族の利用もでき、川遊びや満天の星が楽しめる。

【茶室】梶原町の山里では、今

【山里のパンカフェ D'aPan屋】国産小麦を使用したパンや洋菓子・美味しいランチも食べられるお店。高知市内のホテルやレストランで長年、修行をつんだシェフが梶原町に移り住み、地産地消の野菜をふんだんに使い、鮮やかなフレンチを提供。ユニーも絶品。

【太郎川公園】梶原町の魅力を凝縮した自然体験施設。草スキー場など他、学習館や野鳥の来る森、キャンプ場、花見広場、草葺き民家、水車小屋など歴史建造物もある。また、「ゆすはら湿生園」では、春から夏にかけて、牧野富太郎ゆかりの植物が観察できる。

【農家レストラン&農家民宿】太郎川公園前の茅葺きの古民家「くさぶき」はふるさと味の多くの人に愛され、100%そばで作る田舎そばや地域の山菜など、心のこもった料理が味わえる。民宿「いちようの樹」は木の香りに包まれた和室で農家の暮らしと地域の食材でのおもてなし。囲炉裏やバーベキュー・魚釣り・収穫など体験ができる。

【梶原町特産・キジ料理】高級食材・高麗キジは、古くから梶原町のとっておいしく馳走。町内の料理店では、自慢の食材を各店舗が個性豊かにアレンジ。美味でヘルシーなキジグルメの数々を堪能できる。

【久保谷溪谷】梶原の森のリラックス効果は森林医学の面から立証されている。久保谷森林セラピーロードは小鳥のさえずりや水の音を聞きながら、木漏れ日を浴び、平坦な道

【チムジルバン レストラン 鷹取】梶原町の山里で韓国式低温サウナ(チムジルバン)と韓国料理が楽しめる施設。チムジルバンではゲルマニウム鉱石と岩塩、2種類のサウナを用意。

【地域「梶原皿鉢御膳」】「集落活動センターゆすはら東」は梶原町中心部で日曜日限定的に「皿鉢御膳」を提供している。器に盛りつけられたボリュームも内容も充実の地域味は、鮎の姿揚げ、エビの天ぷら、地域のおどり、山菜料理、ナスのはきみ揚げ、おむすび、フルーツなどの7品1480円。梶原牛のローストビーフ付8品1880円。

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【久保谷森林セラピーロード】久保谷森林セラピーロードは小鳥のさえずりや水の音を聞きながら、木漏れ日を浴び、平坦な道

【ゆすはら・ウィンターイルミネーション】毎年11月下旬から2月未まで、町の中心部を南

【チムジルバン レストラン 鷹取】チムジルバン・レストラン (チムジルバン)10:00~18:00(最終受付18:00) (レストラン) 11:00~14:00、17:30~21:00 高岡郡梶原町下折渡206 月曜定休 TEL.0889-62-3308、080-1994-0439(矢野)

【チムジルバン レストラン 鷹取】チムジルバン・レストラン (チムジルバン)10:00~18:00(最終受付18:00) (レストラン) 11:00~14:00、17:30~21:00 高岡郡梶原町下折渡206 月曜定休 TEL.0889-62-3308、080-1994-0439(矢野)

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

【越知面遊友館】高知市和泉町2-15 アルポビル1F (賃貸 TEL) 088-822-8551 (売買 TEL) 0120-150-203

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 **MYM・KVK**
ベントリー石立十字路店 ☎0120-925-650

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。 ☎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 南国市福生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

デイナービス

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
デイナービスおとも ☎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、
 冷やっしない床タイル(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

当教室のポイント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

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

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

むちうち 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(夜間水曜休診)) はりまや橋整脚
 みもみ明治はりまや橋整脚
 ☎088-874-0117

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
 (尚)明神ハイヤー ☎088-892-1179
 吾川郡いの町新町74

たぬき油

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

樹液元気シート
 (48枚入り) **¥5,313** (税込)
暮らしの情報社 ☎873-5066

**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



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-jukou.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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

不要品

不要品 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

**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。**
ターザン ☎080-5662-0924
 見積り無料
 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9200067545号

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

引越

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

掲示板掲載料金
一枠 3,500円
お問い合わせ ☎873-5066



柴燈護摩

【柴燈護摩について】
 柴燈護摩は、大地に炬を作り、薪を積み、柴を焚いて修する護摩法です。
 本尊様の知恵の火を以って災いを福にし、悩みを喜びに変える転禍為福の功德があり、この柴燈護摩に結縁される皆様方は、本尊様の靈火によっておのれの欲、汚れを焚き清め、清浄なる心を以ってお不動様の廣大無辺の大慈悲とご加護のもと、安らぎと光明に満ちた日々をお過ごし戴き、無病息災、家内安全、因縁消滅、無事故を叶えてくださると云われております。
 招福除災を祈願され御仏様のご加護を戴きますようご案内申し上げます。

新型コロナウイルス早期収束祈願・厄除け、疫病退散を願う柴燈護摩供養会

日時：令和五年十二月三日(日)
 午後一時より 柴燈護摩厳修・火渡り修行

場所：弘法寺道場に於 導師：当山 三谷住職

※火渡りの後、参拝戴きました方には、手渡しでお餅を差し上げます。餅投げはありません。

信仰は、お釈迦様の感得された大自然の法則、自らの行動、行い、体験によって宇宙の中の私達のこの体を通して仏様と一体になれる教えです。そうした大自然の靈気を身心に一杯に受け止めて戴き、日々無病息災、身体堅固、家庭円満でお過ごし戴きたいと存じます。



神職の祓い

◆神職の祓い
 道場を始め全体のお祓いをして戴き、全ての諸神菩薩をお迎えして、行事所願の成就を祈願して戴く作法です。

◆柴燈護摩
 午後一時よりは大護摩です。秋の豊作、神仏のお陰で生かされて居ると云う事の感謝、一年間の厄払、新しい年を迎えるに当たつての祈願祭を神職さん、県下の住職さん、修験者山伏の行者さん、大和流御詠歌、一体に成つての祈願で御座います。

権現霊場 新四国八十八ヶ所霊場 七福神霊場 十二佛霊場

◆御幣
 皆様方の各お家の東西南北・中央を神様が仏様が守ってくれて居りますので、此のお札をお受け戴き、神前又は高い所でお祭りして戴くことによつて家内安全、無病息災で明るい家庭を築きます幸福な日々が過ごせますようにご祈願を御座います。

〈問い合わせ先〉
三寶山 弘法寺
 新四国八十八ヶ所霊場
 高知市北秦泉寺737
 ☎872-3121(住職)三谷祥元

■弘法寺へのアクセス
 当日は、駐車場がありません。公共の交通機関等でおいで下さい。
 ★イオンモール高知より徒歩で約15分。

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。

例 草野球チーム 新たに結成します。20~40歳までの方。希望者は問い合わせをTEL873-5066

タイトル 案内文(句読点含む40字以内)
 アドレス event@j-kurashi.co.jp
 FAX (088)873-5091

● 募集 ●

高知おもちゃ図書館 ボランティア募集	開館日は毎月第1・2・3・4土曜日10時~12時(祝日・第5土曜日は休館)。月1回2時間程度。男女不問。お子さんと一緒も可。(090-8284-2180 浜田)
高知少年少女合唱団 団員募集	毎週土曜日14:00~16:00 原則、小学3年生から入団いつでも見学、大歓迎 832-7892(はざま)
第2回 日高村 絵本コンクール作品募集	応募期間2024/1/12まで テーマ「日高村」審査発表2024/6/12 日高村役場産業環境課 sangyou@vill.hidaka.lg.jp
第20回「ハガキでごめんなさい」作品募集	応募期間11/30まで 12月中選考後、南国市観光協会HPにて発表ハガキでごめんなさい実行委員会事務局 855-3985
土佐西南大規模公園40年記念 Instagramフォトコンテスト	応募期間11/30まで 土佐西南大規模公園・佐賀地区で本人が撮影したもの 砂浜美術館0880-43-0105
第6回中土佐町立美術館大賞展	応募期間2024/1/5~2/5 中土佐町立美術館 0889-52-4444

● イベント ●

オリックスバファローズ 2023高知秋季キャンプ	11/7~11/20(11/10・14・18は休日) 高知市東部総合運動場 803-4319
令和5年度優秀映画観賞推進事業 県文懐かし映画劇場	11/6・7 黒澤明監督の傑作4作品 1作品券500円 4作品通し券1500円 県民文化ホール(グリーン)824-5321
企画展高知公園150年 高知城~未来へ伝えたい地域の宝~	~12/10 9:00~18:00 一般500円、高校生以下無料 県立高知城歴史博物館 871-1600
おびさんマルシェ	11/19 11:00~日没 雨天の場合は中止 おびさんマルシェ実行委員会 http://obisun.seesaa.net/
高知県教育相談研究会 はまゆう教育相談所	月・火・木 9:30~16:00 子育て、子どもの悩みに関する相談 高知県教育相談研究会 824-5058
笑顔になる歌の会	第2・4木曜日 14:00~15:45 1回600円(楽譜代別途) こうち男女共同参画センターソール 090-4802-0707(梅原)
高知オーガニックマーケット	池公園の土曜日 毎週土曜日8:00~14:00 高知市池2311-1(高知県立池公園)
高知家の女性しごと応援室 働きたい!	月9:00~17:00、火・木9:00~18:00、土10:00~17:00 高知男女共同参画センター「ソール」 873-4510
後見・相続・遺言 無料法律相談	毎週月・水曜日①9:30~②10:00~③10:30~④11:00~ 高知弁護士会高齢者・障害者支援センター「くるみ」 822-4852
職場体験講習	49歳までの求職者で最長5日間企業で体験、手当支給 講習回数2回 ジョブカフェこうち 802-1533

● イベント ●

夜の紙博 ~光る森と水の音~	11/23~26 17:00~20:30 大人400円、小中学生50円 いの町紙の博物館 893-0886 ※11/24は開催なし
秋季いけばな県展	11/11 10:00~18:00、11/12 10:00~17:00 料金500円 高校生以下無料 かるぼーと第1・2展示室 090-3787-4663(猪野)
開館30周年記念展 そして船は行く	11/3~12/3 9:00~17:00 一般600円、大学生400円 高校生以下無料 高知県立美術館866-8000
デジタルデータを和紙に印刷してみよう	12/2 ①10:00~、②13:30~ 約2時間800円 各回8名 いの町紙の博物館 893-0886
めざめる探偵たち 文豪スレイドッグス×高知県立文学館	~2024/1/8 9:00~17:00 一般500円、高校生以下無料 高知県立文学館 822-0231
第29回 潮風のキルト展	11/17~11/19 10:00~15:00 中学生以上300円協力金 砂浜美術館 0880-43-4915

● 講演会・教室 ●

文学マイスター講座	第4土曜14:00~ 参加料無料 事前申し込みが必要 高知県立文学館 822-0231
超写経のすすめ 教室	写経を超えた写経を体験されませんか? 詳細は浜崎宏まで(090-8978-5893)

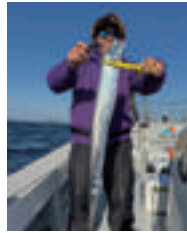


今回は数年ぶりに、秋に産卵期を迎え旬となるタチウオを狙うべく、愛媛県の豊後水道へと釣行に出掛けた。お世話になったのは、松山と宇和島に営業所をおく、黒岩フイッシングサービスさん。宇和島市吉田町の船着き場を午前6時に出港し、ポイントへと船を走らせた。

港から約1時間、大分県がすぐ近く見えるポイントへと到着。辺りにはタチウオを狙っているであろう船が既に見受けられる。ポイントの水深は終日140〜160mのエリア。まず第1投目は160m。この釣りのキーとなるのは、タチウオの居るタナをきっちり攻める事。船長の指示ではボトムから10〜40mとの事だ。私はジギングで、リールにカウンタールがついていない為、まずは着底させる。そこから10mほど巻き上げてからシャクリ始めた。まずはワンピッチで誘ってみると直ぐにHIT!上げてくるがあまり引きを感じない。上がって来たのは、指2本ほどの小型タチウオの大きさは、指何本かという表現をされるのだが、狙いは指5本以上



豊後水道 タチウオ釣行



の大型だ。私のはそれにはほど遠い型だが、テナヤ釣りの方は同タイミングで指6本クラスを釣り上げた。その後もテナヤの方々はコンスタントにそこそこのサイズを釣り上げていく。しかしジギングの私はアタリもあまり無い。2枚潮がきつくとジグの動きが悪いのか、ジグの重さや形状を変えたりするが、ポツポツか



かってくるのは指2〜3本小型と小康状態が続いた。日が完全に昇り、北寄りの風が弱まってきた頃、シャクリ感に変化が。2枚潮が緩んだのか、潮の重みを感じられる様になって来た。するとやはりアタリが増える!魚はいるのに食わせれていない証拠である。パターンとしては1〜2ピッチで細かく誘い上げる感じだ。そしてアバレージサイズも少しはあるが上がって来た。高知から同行していた山本さんは、テナヤ釣行



今日から使える
旨いレシピ

ほうれん草とウインナーのおやつパイ

- ほうれん草は3cm、玉ねぎは薄切り、ウインナーは斜め薄切り。
- フライパンに油を熱し、①を炒め、塩胡椒。
- 冷凍パイシートを半分カット。めん棒で一回り大きく伸ばす。中央
- ②とチーズを乗せ、端に卵黄を塗りフォークで面に切込みを入れる。
- 卵黄を塗り、200度で20分程焼き完成。

市販のパイシートを 使って簡単に
緑黄野菜の王様「ほうれん草」。

でコンスタントにアタリを出し、指5本クラスが数本混じる27本と、この日の竿頭であった。細かく誘い上げながら食わせの間を取り、小さなアタリを見逃さずに掛けている。私は終わって見ると最大サイズでも3.5本かという小型ばかり20本ほどの釣果。魚のサイズはテナヤ釣行にはなかなか敵わないのが常であるが、数はもう少し釣れたのであれば、課題の残る釣行であった。

使用したジグは200〜250g、カラーは色々使ってみたが、この日はブラックやパールなどのマット系が良くアタった。パターンを見出し行くのがこの釣りの醍醐味。次回は今回の経験を活かし、数・型ともに伸ばしたいものだ!

材料 4人前

ほうれん草	1束
玉ねぎ	1/2個
ウインナー	4本
冷凍パイシート (市販の長方形)	4枚
ピザ用チーズ	適量
卵黄	1個
塩胡椒	適量
オリーブオイル	適量

今月の旬 ほうれん草

ほうれん草には、貧血対策に欠かせない鉄が豊富で、その吸収をサポートするビタミンC・B群、マグネシウム、亜鉛、また造血ビタミンと呼ばれる葉酸も含まれる。動物性のたんぱく質を含む食材と合わせて食べると効果的に摂取できる。

家賃並で 快適な住まい 月々 **3万円台** からの **家**

来場特典 **10,000円分!** ※諸条件有

選べるギフトカード

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

全館空調シェアNo.1 HINOKIYA

家中くまなく暖かい

空調

全館空調 体感見学会 11/1(※) ▶ 11/30(※)

高知県高知市高須1丁目15-28
TEL.088-856-6885

来場特典として クオカードプレゼント! **5,000円分** ※諸条件有

子育て世代に大人気の **平屋2棟見学会**

高知県高知市城山町193-1 TEL.088-856-9272

来場特典 **アマゾンギフトカード 5,000円分プレゼント!** ※諸条件有