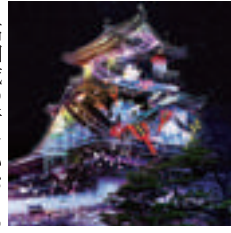


暮らしの情報

NAKED夜まつりー高知城ー

この冬にしか体験できないアートな高知のおまつり



高知城の新しいおまつり「NAKED夜まつり」が12月1日から年明けの1月14日まで開催される。クリエイティブカンパニー「NAKED」INC(ネイキッド)が演出を手掛けたデジタルアートの初体験の開催。来場者を最初に出迎えるプロジェクト「シモンマツピング」は、このまつりを象徴する高知の魅力が詰

おしごとカフェ・高知市

生涯現役実現のためのお仕事説明会 事前申込先着順

「高知県生涯現役促進地域連携協議会」は、55才以上の求職者を対象に能力や経験を活かし、年齢にかかわらず活躍し続けられる「生涯現役社会」づくりを目指す。厚生労働省の事業である「生涯現役促進地域連携事業」を実施し企業と求職者をつなげる役割をしている。

12月13日、2024年1月24日には、高知市で気楽に面談できるお仕事説明会「おしごとカフェ」を開催する。

12月13日、2024年1月24日には、高知市で気楽に面談できるお仕事説明会「おしごとカフェ」を開催する。

物を楽しめる。また、期間中の天守は、土・日・祝・年末年始に限り夜間も入場できる。(20時30分最終入館)

期間 12月1日(金)～2024年1月14日(日) 時間 各日18時～21時30分(最終入場21時)

場所 高知城・高知公園・丸の内緑地
料金(事前購入) 大人800円、中学生400円、小学生200円、小中学生400円。高知公園駐車場 期間中は22時まで営業(有料)

12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

<p>①12月13日(水) 14:30～16:30</p> <p>【参加事業所】 (株)エスイージー (有)江ノロハイヤー (株)セブン-イレブン・ジャパン (株)ダイウ (福)ふるさと自然村</p>	<p>②1月24日(水) 14:30～16:30</p> <p>【参加事業所】 桂ハイヤー(株) (福)秋桜会特別養護老人ホームコスモの里 (株)セブン-イレブン・ジャパン (有)ダイゾー葬祭 (福)ふるさと自然村</p>
--	---



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 12/1(金) ▶ 12/26(火) TEL.088-856-6885 高知県高知市高須1丁目15-28

来場特典として クオカードプレゼント! 10,000円分

肩こり腰痛に 一緒にストレッチしませんか!



1日体験募集中 本体: ¥1,000 (税込: ¥1,100)

イオンスポーツクラブ3FIT高知

イオンモール高知1F TEL 088-826-8335

個別指導 **AXIS** アクシス

志望校別・目的別・科目別に最適な選べる個別指導 (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

冬期講習 12/1(金) ▶ 1/6(土) 小学生 / 中学生 / 高校生

まずは、じっくり 無料体験実施中

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月度までのご入会の方が対象です(アクシスへのご入会が初めての方に限りです)。 ※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、国語社のうち1教科(4回)が入会費無料になります。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ヵ月

お試し費用で個人別・学校別に対応できる

南国市・香南市・香美市

ものがわフェスタ

子ども達を対象に、南国市、香南市、香美市の3市で行うイベント「ものがわフェスタ」が12月23日(土)に行われ、今年で8回目を迎える。今年のテーマは「知ろう！体験しよう！ものがわがわエリアのお仕事」。

物部川エリアで運営する事業者のおしごとを体験し、魅力を感じてもらい、エリアの認知度アップや3市への再来、周遊を図る。

「子ども達にたくさん夢を持って欲しい」、そんな未来への第一歩、様々な「おしごと」を子ども達が体験できるブースが勢揃いする。

◆日時 12月23日(土) 雨

天決行。10~15時(予定)
 ◆会場 南国市地域交通センターMIARE!
 ◆対象 小学生以下の子どもをもつ子育てファミリー層
 ◆イベント内容
 ◎ステージでのおしごと講演「バルーンアーティスト、空港」◎ブースでのおしごと体験 段ボール会社、食品開発 ◎ご当地グルメ 香南メ 香南シラ塩焼 きそば、シャモツ ケ、鹿ソー セージな 〇〇〇8 88002 5050



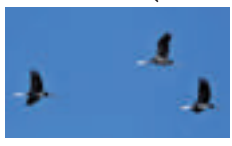
哲ちゃんの鳥語り(その15)

今回紹介する鳥は、ツルの中でも小型種のナベツルです。名前の由来は胴体の羽毛がまるで煤けた鍋底のような色だからだ(←そうそう)。繁殖地は中国北西部・ロシア東南部・モンゴル北西部で、日本の特定の地域に飛来する渡り鳥です。世界には一万五千羽程生息しており、なんと八割を超す個体が鹿児島県出水市に集まります。その他の個体は小群で越冬することがわかっています。

県内では幡多地域でなんと二百羽を超す群が確認されたことがありました。その他の場所としては、仁淀川や物部川の下流域や県内各地の平野部にも小群が飛来したことがあります。今年も十羽程の小

群が観察されています。ナベツルは非常に警戒心が強い鳥です。もしも姿を発見したら四百メートル程の距離から観察することを勧めます。

日本野鳥の会高知支部では高知城で毎月第二日曜日(野鳥の観察会)無料申込不要を開催しています。詳細は左記のウェブサイトに確認してください。
<http://www.asahi-net.or.jp/~h18k-ns>
 〒演田哲暁 四国自然史科学 研究センター 理事長 日本野鳥の会 高知支部 幹事



飛翔する親子

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じっくり半年間熟成させて、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、抗ガン作用など様々な効能が報告されている。

◆オーガニック認定
 ◆ハンズノニは、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、すべての工程を有機JAS認定機関が責任を持って行っている。900ml 4104円(税込)。暮らしの情報社 ☎873-5066

今月のプレゼント

■県民文化ホールより 枯れ葉 2名様

■県民文化ホールより LEO 筆リサイクル2023 I GRID/OFF 2名様

■暮らしの情報社より 有機ルイボステア「ローズ」 3名様

■応募方法...希望商品・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・意見等を記入の上ハガキでどうぞ。
 〒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:12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いただきます。

今月のわくわくクイズ

問、に入る文字を並べかえて言葉を作ってください。

①「」の読み方
 ②二者が争っている間に、第三者が利益を独り占めすること
 ③キク科の紫色の植物で花言葉は「君を忘れない」
 ④売り込む時に強調する長所や優れた点のこと
 ⑤中に湯を入れ、身体を温めるもの
 ⑥家族によって継承される一定の生業

抽選で正解者1名に図書カード2千円分プレゼント!!
 暮らしの情報社まで住所・氏名・年齢・電話番号を記載の上、ハガキで応募下さい。(12月末必着)当選は発送をもって代えさせていただきます。

森の部屋 有機ルイボステア「ローズ」

ルイボステアは、紅茶のような飲み口のお茶。「森の部屋」では、更に飲みやすくするために「ケツメイシ」をブレンド。ノンカフェインのやさしい健康茶「ローズ」はお子様や妊婦さんも安心して飲める。

古来より言われている抹消血管拡張作用により、美肌、リラックス、むくみ、白髪対策、アレルギー病、状態など文獻にもあり、愛飲の人から便秘がよくなった。ぐっすり眠れる。手足の冷えがなくなった。不安やイライラがおちついた。喜びの音が届いている。1200円(税込)。

☎暮らしの情報社 ☎08-873-5066

県文シネマ日和 Vol.54 枯れ葉

ノスタルジックな風景と多様な音楽、とほげたユーモア、溢れる映画愛。悲痛な現実のなかでそれでも「愛」を信じ続けるために。

労働者3部作『パラダイスの夕暮れ』『真夜中の虹』『マッチ工場少女』に連なる新たな物語として発表された「枯れ葉」には、ギ

◆全席自由 前売1500円 ※当日3000円UP
 (問) 県民文化ホール ☎0888-824-5321

◆日時/2024年1月29日(月) ①12時30分開場 13時開演 ②15時30分開場 16時開演 ③18時30分開場 19時開演
 ◆場所/県民文化ホール(グリーン)

◆全席指定 一般4000円/学生2000円 ※未就学児入場不可
 (問) 県民文化ホール ☎0888-824-5321

◆日時/2024年1月28日(日) 13時15分開場 14時開演
 ◆場所/県民文化ホール(オレンジ)

◆全席指定 一般4000円/学生2000円 ※未就学児入場不可
 (問) 県民文化ホール ☎0888-824-5321

高知県知事免許(13)第862号(仲介) 有限会社 毎日不動産 ☎(088)824-3800 高知市一ツ橋1丁目23番地	南国市福生 500万 土地1039㎡(314坪) 建物2棟と畑、田あり 市街地調整区域のため行政手続き必要	宇津野 780万 土地122.17㎡(約36.95坪) 室内とでもきれい 少し高台、車庫乗り入れ不可	一ツ橋町(1) 1800万 土地132.23㎡、建物78.66㎡ 建物あり(要相談) 人気地区で閑静な住宅!	桜井町 1890万 土地156.68㎡(約47.39坪) 大通り沿い、住宅等用途広い スーパー、学校は徒歩10分以内	鏡川町 2580万 土地209.75㎡(63.44坪) 建物141.81㎡(42.89坪) 南向きの広い土地に程度の良い建物	
加賀野井 2.0万 ④4.5和・3和 ⑤4.5和・K5 棟割	三ノ丸 3.2万 6洋・K3 大幅リフォーム 4.5洋・K3もあります JR円行寺駅歩5分	新本町 3.2万 6洋・K2 リフォーム済 生活便が良い JR高知駅歩3分	北秦泉寺 3.3万 6和・6和・K4.5 日当たり良好、角部屋 エアコン、照明付	西秦泉寺 5.3万 6洋・6和・DK6 東角部屋 使いやすい部屋 西秦泉寺バス停歩7分	吉田町 6.2万 6洋・8洋・DK6 生活利便性とても良い所 最新設備で広く改装しました	万々 7.5万 6洋・6洋・6洋・5洋・DK6 南向き、部屋数多い あらゆる商業施設が揃っています

観光・特産品のお問い合わせは
安田町地域創生課
☎0887-38-6713
〒781-6421 安芸郡安田町大字安田1850

わたしたちのふるさと

人口:2,356人
世帯数:1,203世帯
(令和5年10月31日現在)

安田町



日本一の鮎のすむ清流のまち



安田町は、高知県東部に位置し、高知市より車で約1時間10分。町の中心を清流安田川が貫き、太平洋にそそぐ。水質も良く、透明度も高い安田川は、豊かな田畑や美味な酒を造り、鮎をはじめとする川の恵みを育んできた。

安田町の歴史と文化を巡る

【森林鉄道跡】 (日本遺産に認定)



明神口橋

馬路村から田野町間を結ぶ森林鉄道が明治44年に開通され、この鉄道は林業の繁栄をもたらしただけでなく、命の保障はないという条件つきで、地域住民の足となり、物資や文化まで運んだかけがえのないものであった。現在は点在するトンネルや橋などが、かつての面影を偲はせる。

2009年に森林鉄道として、初めて18ヶ所の遺構が国の重要文化財に指定された。安田町には

安田川の鮎は、全国規模で開催されている「清流めぐり利き鮎会」で2度のグランプリに輝いている。

また、ナス、トマト、ピーマンなどの園芸をはじめ、中山間地域では、ユズや自然薯の栽培も盛んに行われ、地域の食材を活かした加工品の販売にも積極的に取り組んでいる。安田の昔ながらの町なみに点在している建物や、歴史的遺産と言える森林鉄道やトンネルの遺構、山間の古刹で守られ、安置されている重要文化財の仏像などに町の歴史と文化を色濃く感じる。

また、ナス、トマト、ピーマンなどの園芸をはじめ、中山間地域では、ユズや自然薯の栽培も盛んに行われ、地域の食材を活かした加工品の販売にも積極的に取り組んでいる。安田の昔ながらの町なみに点在している建物や、歴史的遺産と言える森林鉄道やトンネルの遺構、山間の古刹で守られ、安置されている重要文化財の仏像などに町の歴史と文化を色濃く感じる。

国道55号沿いに立つ鮎のモニュメントから少し入ると古民家の建ち並ぶ町なみがある。明治の町屋建築の特徴をもつ土佐漆喰の家や、江戸時代に造られた「いしほろ」といわれる特有の塀など、国の登録有形文化財に指定された建物があり、伝統の工法を今に伝える。また、昭和初期に建てられた旧柏原邸と大正初期に建てられた旧市川医院は町に寄贈され、

町の交流施設として生まれ変わり、当時の名建築が際立つ。また郷土の輩出した幕末維新の先人達を紹介、年間を通して企画展を行っている。安田まちなみ交流館(和) ☎0887-383047

【安田川アユおどる 清流キャンプ場】 安田川中流域のキャンプ場。川を渡る赤い吊り橋の東側には木の香りのするキャビン。西側にはセンターハウスとオートキャンプサイトがある。設備も充実し、満足度が高い。清らかな川には

【安田川のアユ釣り】 アユ釣りの愛好家にとつてあこがれの川である。解禁日には日本一のアユをねらって、県内外から多くの釣り人が訪れ、釣果を競う。 ◎アユ漁の解禁は6月1日〜9月30日。落ちアユ解禁は12月1日〜12月31日。 ◎安田川漁協 ☎0887-386272

【安田町化石発掘体験場】 化石の産地が数多くある高知県。なかでも名高いのが唐浜。弘法大師の「食わず貝伝説」で有名な唐浜は約270万年前の地層で、遠い昔にすんでいた貝やサンゴの化石がたくさん見つかっている。化石発掘体験を希望の人には、無料で道具の貸出しもしている。 ◎安田町教育委員会 ☎0887-386714

【山の映画館 大心劇場】 安田川と森に囲まれた自然のなかで69年の歴史をもつ「大心劇場」がある。手描きの看板に大映写機など古い時代を感じさせる。館主・小松秀吉さん自身でフィルム式映写機を操作。時代ものから現代の映画まで、一人でも観客がいる限り上映している。フィルムでしか出せない味のある美しい映像の世界が楽しめる。 ☎0887-387062

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川アユおどる 清流キャンプ場】 安田川中流域のキャンプ場。川を渡る赤い吊り橋の東側には木の香りのするキャビン。西側にはセンターハウスとオートキャンプサイトがある。設備も充実し、満足度が高い。清らかな川には

【安田町化石発掘体験場】 化石の産地が数多くある高知県。なかでも名高いのが唐浜。弘法大師の「食わず貝伝説」で有名な唐浜は約270万年前の地層で、遠い昔にすんでいた貝やサンゴの化石がたくさん見つかっている。化石発掘体験を希望の人には、無料で道具の貸出しもしている。 ◎安田町教育委員会 ☎0887-386714

【山の映画館 大心劇場】 安田川と森に囲まれた自然のなかで69年の歴史をもつ「大心劇場」がある。手描きの看板に大映写機など古い時代を感じさせる。館主・小松秀吉さん自身でフィルム式映写機を操作。時代ものから現代の映画まで、一人でも観客がいる限り上映している。フィルムでしか出せない味のある美しい映像の世界が楽しめる。 ☎0887-387062

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

【安田川ほとるの里 河川公園】 自然との共生をテーマに川の中洲を利用した公園。小山やミニ野外ステージなど、子ども達の広場として整備されている。また、「花と香りの広場」とも呼ばれ、芝生広場など園内一部に、四季折々の花が咲く。 【だるま夕日】 水平線上に沈みかけた夕日が揺らぎ、二つの円が重なるように見え「だるま」が海から顔をのぞかせているように見えることから「だるま夕日」と呼ばれている。冬に起こる珍しい現象。11月中旬から1月下旬に安田町不動の浜などから見る事ができる。 ☎0887-386511

高知県農業協同組合
安芸地区 安田支所
安芸郡安田町安田1850
TEL:0887-38-6611 FAX:0887-32-1211

創業二百五十年。
千歳 土佐鶴
安芸郡安田町安田1586 TEL:0887-38-6511

土佐の元気市
輝るぼーと安田
安芸郡安田町安田1716-6
TEL:0887-38-3320

安田町正弘566
TEL: 0887-39-2366
FAX: 0887-39-2367

映画の灯よいつまでも
大心劇場
お茶 軽食 豆でんきゅう
安田町内京坊992-1 TEL: 0887-38-7062

江洲牧場
江洲辰哉
安芸郡安田町正弘72 TEL:0887-39-2175

土佐の元気市
輝るぼーと安田
安芸郡安田町安田1716-6
TEL:0887-38-3320

安田町正弘566
TEL: 0887-39-2366
FAX: 0887-39-2367

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・排水溝**
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、お気軽にお電話下さい。 **㈲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。
 お気軽ににご相談下さい。見積りにお伺いいたします。

木工製建具

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

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。
創業昭和34年実績・信用 **㈱坂本葬儀社** ☎882-6860
 高知市桜井町1-4-4

デサービス

ご利用・見学随時体験受付中 **秦南町1-7-17** ☎930-1700
 毎週月・土曜日、祝日営業
デサービスおとも ☎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
 各種相談に応じます。 **完全予約制** **初回1時間無料**
 プライバシーは秘密厳守します!! ☎088-881-6659
メンタルケアオフィス岡林 (受付時間:10時~17時まで)

カラオケ教室

当教室のポイン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

買取重曹

終活遺品整理の相談承ります。
 ダイヤ・金・プラチナ・シルバーなどご相談ください。
 高知県公安委員会許第831010001809号
(有)セイ・インターナショナル ☎855-5501
 高知市一ツ橋町1-23

ハチミツ

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

和風だし

お料理の味つけが、とても美味しく仕上がる。
鰹ふりだし [10袋] ¥410 (税込)
 ・かつお
 ・さば
 ・しいたけ入り [30袋] ¥1,188 (税込)
暮らしの情報社 ☎873-5066

青汁

国産無農薬
減肥くわ青汁 ¥4,104
 (2g×60袋)
 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
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

顔

(肌にやさしいハンドマッサージ)
 ★かおのマッサージコース約60分 2,500円
 ★まゆのデザインコース約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

ためぎの油

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 **塩なし**
 ¥3,300 (税込)
暮らしの情報社 ☎873-5066

樹液元氣シート

貼るだけでスッキリ爽やか!
**スポーツ後や
 おやすみ前に**
 ¥5,313 (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**
 (市原)
 営業時間 8:30~17:30(不定休)

むちうち

むちうち施術・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) はりまや橋整骨院
 みもみ明治はりまや橋整骨院
 ☎088-874-0117

引越し★不要品
ターザン ☎080-5662-0924
 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。
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

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

大木切り

家回りや墓地周辺の大木で **伐採**
 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

たたみ

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

不要品造成

不用品処分・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

造成

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**

リフォーム

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

引越

引越し・不用品・遺品 **見積り無料**
 その他なんでもお手伝いします
(株)みやざき ☎080-3929-7786
 南国市相生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

お茶

健康茶 秘室 400g
 ¥2,700 (税込)
 ピアの葉・靈芝・あしたは入高級なハブ茶、プーアル茶など
 20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

お茶

掲示板掲載料金
一枠 3,500円
お問い合わせ ☎873-5066

お茶

お茶

お茶

お茶

お茶

お茶

お茶

お茶

お茶

お茶

お茶

お茶

お茶

お茶

お茶

お茶



日本古来の伝統食品である黒豆の優れた栄養バランスは、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「日本健康医学賞」を受賞しました。

黒豆力

アミノ酸・ポリフェノール・ミネラル・インフラボンのバランスと濃度で便秘や冷え性・骨密度・血糖値・血圧などが気になる方から喜びの声が届いております。

720ml 41004円
3本セットで10800円(全て税込)。

お問い合わせ・お申し込みは暮らしの情報社
☎873-5066

ひとりで悩まず相談してください

みんなの人権110番 ☎0570-003-110
*高齢者、障害のある人、難病の/ワハラなど、人権に関する全般的な相談

子どもの人権110番 ☎0120-007-110
*学校でのいじめ、虐待など、子どもの人権に関する相談

女性の人権ホットライン ☎0570-070-810
*夫・パートナーからの暴力、セクハラなど、女性の人権に関する相談

インターネットによる相談窓口 インターネット人権相談

高知地方法務局・高知県人権擁護委員連合会
高知市栄田町二丁目2番10号 高知よさこい咲都合同庁舎

大月町の特産

まっぴか(ニ夜ホ)

幡多郡大月町近海で捕れた「するめいか」(通りにくくなっていますが、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、肉厚で適度な固さたえと、ほんのりとした潮の香りが口いっぱいに広がります。2枚入・2508円

☎873-5066

梶原のキジ肉

梶原町の梶四万川、雉生産部で出荷されるキジ肉の旨さには定評があります。当社では、毎年「キジ肉」を取り扱っております。

キジ肉は冷凍で、すぐ料理できるようにバラしてあり、おいしい食べ方の説明書も添えてあります。

1kg(肉700g、ガラ300g) 5724円(税込)

ご注文は、暮らしの情報社
☎873-5066

大豊のシシ肉

意外と手にはいりにくいことから、市民の皆様へ便宜をはかろうと、当社で取り次ぐことになりました。お肉は冷凍500g 4320円(税込)。

手つかずの自然の残った嶺北の山中で育ったイノシシ。肉質が良いと高い評価を受けています。

毎年、年末年始用として出荷されていますが、

☎873-5066

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☎873-5066

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土曜は休館)。月1回2時間程度。男女不問。お子さんと一緒に可。(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 ●	
踊る?宇宙の旅 ~高知特別バージョン~	①12/22 18:30~19:30、②12/23 10:30~11:30 各回先着82人 申込専用電話824-8222 オーテピア
古代ものづくり体験教室 (土器づくり)	12/17 ①10:00~12:00 ②14:00~16:00 定員15名 400円 高知県立埋蔵文化財センター 864-0671
半平 冬のステンドグラス展	12/1~17 9:00~16:00 ステンドグラス作家ri-yanの展示販売 四万十町古民家カフェ半平 0880-22-2101
ある植物園の クリスマス	12/16 18:30~ 12/17 14:00~ 一般前売3000円 学生前売2000円 未就学児無料 かるぽーと大ホール 883-5071
龍馬の真髄展	~2024/1/8 9:00~17:00 一般700円、高校生以下無料 高知県立坂本龍馬記念館 841-0001
正曲一絃琴白鷺会 定期演奏会	12/9 13:30~15:30 料金無料 高知市立自由民権記念館 090-2785-7050(森本)
備える・学ぶ 南海トラフ地震対策	~12/25 9:00~17:00 入場無料 高知県立公文書館 856-5024
めざめる探偵たち 文豪スレイブツクスX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

● イベント ●	
吉田類講演会 旅と酒と俳句	12/17 14:00開演 前売1000円、当日1500円 須崎市立市民文化会館大ホール 0889-43-2911
第3回 弓道無料体験教室	12/16 10:00~12:00 定員24名 参加無料 受付期間12/4~11 高知県立弓道場 804-3310
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	12/17 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)
高知家の女性のご応援室 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「くろみ」 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
● 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? 詳細は浜崎まで(090-8978-5893)

買取店「わかば」 店員花子の話①

【夢子のはなし】
高知大丸店には、花子よりふた回り以上年下の同僚がおります。しつかり者「夢子」と、三人の肝つ玉母ちゃんで鮎子大好き「女子」の二人です。今回は夢子のはなし。

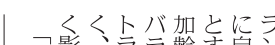
「わかば」は、オフのエネルギーと、オフの日にも、しゃぼん液や道具の研究に余念がありません。皆に夢を提供している夢子です。
12月9日(土)10日(日)の二日間、御園地一帯で開催されるクリスマスマーケット「Regaloレガロ」で「Bubbolo(バブロー)」のショーが予定されています。メインステージは御園センター駐車場。時間等詳細はBubboloのインスタでお知らせしています。さて、今年もあと1か月。大掃除はお済みです



か? 不要だと捨てて日に忍びない。誰か使ってくれないかなあ。と思われるモノがありましたら「わかば」には是非相談ください。また、12月は1ヶ月買取強化期間。期間中は3万円以上ご成約のお客様には全国百貨店共通商品券1000円分をプレゼントします。
少し早いです。皆様、よいお年を! そして、また来年も買取店WAKABAをよろしく願います。

PR おとめ 音十愛18歳 母の挑戦 (4)

3つ目の重産児施設開設へ向け、1億円を超す借金をすることになったNPO法人「みらい予想園」(高知市)の代表、山崎理恵さん(56)。3月下旬には、「寄付をお願いしたい」と意気込んでいたが、9月半ばに電話すると全く動いてなかった。
「どうして? 募金箱を作るだけでいいんですよ。作って動けばマスコミも応援してくれるだろうし」。6年前、最初の施設の時には3千万円を超す寄付が集まったのだ。「世の中には、頑張っている人を応援したい人がいるんです。今回も絶対、応援してくれるはず」と励ました。7月にはNHKの1時間番組「この時代の」で全国放送された。光栄な話だが、密着取材はきつかったという。同じ頃、東京での「女性活躍」をテーマにした合会にも出た。県内では仕事以外に福祉施設や看護学校で臨時講師。一方で、県外から講師を招いてリハビリ器具の研究会も開いた。10月には

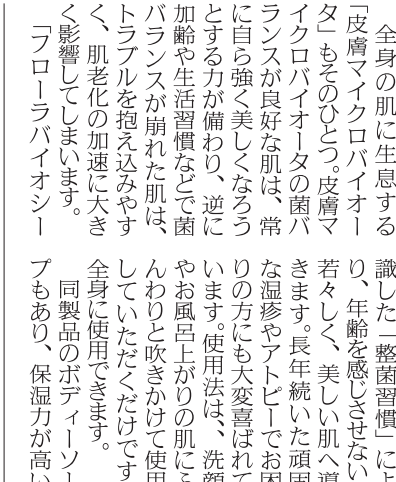


【フリーダイヤル】
いの阿克苏店 0120-614-999
高知大丸店 0120-567-862

フローラバイオシールド ミストウォーター

肌のトラブルをなくし、良好な肌にする

私たちの身体には生まれながらに母親から受け継いださまざまな種類の微生物が生息し、生涯にわたって健康と美容を守る存在となります。
全身の肌に生息する「皮膚マイクロバイオーム」もそのひとつ。皮膚マイクロバイオームの菌バランスが崩れると、常時自ら強く美しくなる力とする力が備わり、逆に加齢や生活習慣などで菌バランスが崩れた肌は、トラブルを抱え込みやすく、肌老化の加速に大きく影響してしまいます。
フローラバイオシールドは、そんな皮膚マイクロバイオームと肌状態の関係を着目。顔、身体、頭皮など全身の肌に生息する皮膚マイクロバイオームの菌バランスを意図した「整菌習慣」により、年齢を感じさせない、若々しく、美しい肌へ導きます。長年続いた頑固な湿疹やアトピーでお困りの方に大変喜ばれています。使用法は、洗顔やお風呂上がりの肌ふんわりと吹きかけて使用していただくだけです。全身に使用できます。
同製品のボディソープもあり、保湿力が高い



バーションオイルを由来とする洗浄成分やしっとりとしたうるおい感をもたらす14種のアミノ酸成分を配合。肌にうるおいを与えます。トラブルに負けない強く美しく、肌本来の自癒力を高める「整菌習慣」を始めませんか。
ミストウォーター1200ml 4070円(税込)。
ボディソープ3000ml 2850円(税込)。
詳しいお問い合わせは、暮らしの情報社 ☎088-873-5066

ハーブティーで 一奇跡の生還

高知でも利用増

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・ウィンタース」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験を受ける。
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「これだ」と確信し、そのハーブを探る旅に出る。アメリカ・ヨーロッパ・アジアをそれぞれの地で数千年にわたり受け継がれてきた、3種類の貴重なハーブにやっと出会う。しかし必死の思いで手にしたこ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、運命を変える「奇跡のブレンド」ができた。
健康を取り戻した彼は、このハーブティーと健康

「【高知市でも朗報】ハーブティーを利用された結果が次々と伝わってゆくうちに、利用者アイデアで、新たな利用者を生み出し、それが見事に成功するなど、高知市内の人びとから利用について驚くほどの情報が寄せられています。
ハーブティーの情報を希望される方は、84円切手2枚を郵送すれば資料を提供します。詳しいお問い合わせは、暮らしの情報社 ☎873-5066

世界中で大絶賛 ハチミツの王様 「マヌカハニー」



古くから薬としても使われてきたハチミツ。今は天然の蜜蜂は全滅に近く、アマゾンやニュージーランドのごく限られた場所しか生存していません。「マヌカハニー」は、ニュージーランドのみに自生し、白やピンクの可憐な花を咲かせる木です。マヌカの花や樹液には強い薬効があるとして現地で、怪我をしたり風邪をひいた時などに薬代わりで使用していたそうです。
このマヌカの花から現地の蜜蜂が集めた「マヌカハニー」は他のハチミツとは比較できないほど強力な力を秘めています。

虫歯の予防や喉の痛み、便秘や下痢、ピロリ菌への抗菌作用、美肌やダイエットにも安心して使用できます。250g 3348円(税込)。
詳しいお問い合わせは、暮らしの情報社 ☎873-5066

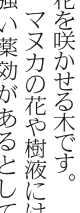
ためらわず募金活動

「医療的ケア児の家庭が大変なことじゃないですか。100件も探してやっと見つかった場所なんてしょ。遠慮している場合じゃない」。そう発破をかけてやる気を出したが、次に連絡すると、「どうしたらいいんでしょうかね」と元に戻っていた。
きつと、忙しすぎるのだ。7月にはNHKの1時間番組



募金箱活動へ、秦泉寺さんも動いた

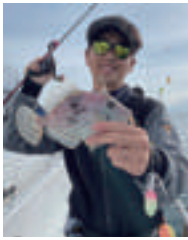
利用者4人のための「20歳の感謝祭を開き、全員和服姿で記念撮影する」という「コロナで9カ月遅れです。寝たきりでも1度は着物を着て、晴れ舞台を経験させてあげたいじゃないですか」。11月には利用者ご家族、ボランティアの150人で、佐川



組「この時代の」で全国放送された。光栄な話だが、密着取材はきつかったという。同じ頃、東京での「女性活躍」をテーマにした合会にも出た。県内では仕事以外に福祉施設や看護学校で臨時講師。一方で、県外から講師を招いてリハビリ器具の研究会も開いた。10月には



暮らしの情報社 ☎873-5066



冬になると、様々な釣りのハイシーズンとなる。水温も徐々に低下していき、多くの種類の魚が旬を迎えるのもこの季節。中でも釣人たちが魅了してやまないのがカワハギ釣りだ。

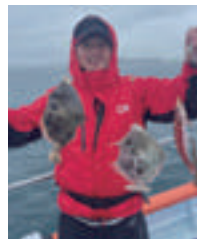
そこで、シーズンインに備え、カワハギ釣りについて簡単に説明しよう。私がカワハギ狙いで行く高知沖では、水深約20〜40メートルの海域に多く生息しており、平均サイズは20センチ強といったところ。この釣りでは、一般的に3本エタスの胴突き仕掛けで、オモリは25号くらいのもので一番よく使用されている。仕掛け自体はいたって単純なものなのだが、ここからがカワハギ釣り独特なところ。



釣って楽しく、食べて美味しい!!
高知沖カワハギシーズンイン
―高いゲーム性を楽しもう!!―

色の派手なオモリを使用する。これらは、好奇心旺盛なカワハギを寄せる為で、ここは釣り人にとって工夫しながら楽しめる所と言える。

釣り方というのと、これも特徴的? エサはアサリの剥き身を使用するのが一般的で、これは釣具屋さんに行けば、剥き身の状態になった物を購入する事ができる。そして



エサを付け、いざ仕掛けを投入。ここからも少々変わっており、通常エサ釣りの場合は、魚に針の付いたエサを、違和感なく見せて食わせたいもの。しかしカワハギの場合は、そうではないのだ。ホバリングといい、カワハギ科の魚はヒレを上手に使い完全に静止した状態でエサを取る事が出来る。この事によりアタリは繊細で、釣りが付かないうちにエサが無い事も多く、ここがエサ取り名人の所以であるのだ。そこで、ロッドを上下

させたり、タタキと呼ばれるシエイク的な動きをさせたりと、まずは魚にエサは気付けさせるもの、食えない様に焦らしてやる。そして食わせの間を作って仕掛けを止める。すると焦らされたカワハギはエサをいち早く取りたいのか、少しでも大きなアタリを伝えてくれるのだ!

この様にゲーム性の高いカワハギは、全国的にファンも多く、釣具メーカー主催の全国大会なども開催されているほどの人気ぶり。高知でも秋冬の旬のカワハギシーズンに、是非とも楽しんでもらいたい。

遊漁船、道具などのお問合せは、フィッシンググイマイ ☎ 83117904 まで。



今日のうまみ
れんこんの梅風味きんぴら

① れんこんは皮をむき薄いうちぎり切りにし、1分ほど酢水にさらし水気を切っておく。いんげんは斜め切りに。

② 梅干しは種を除き、包丁で叩き、☆印と合わせておく。

③ フライパンを中火にかけ、ごま油を熱し①炒める。れんこんが透き通ってきたら②と白ごまを加え絡め合わせる。

④ 器に盛り付けて完成。

定番メニューを
さらば! アレンジ

冬場に美味しい「れんこん」。



「れんこん」。レモン果汁に匹敵するほどのピタミントを含んでおり、寒い季節の風邪予防には最適な食材。また、カリウムや食物繊維なども豊富で、栄養面で非常に優秀な野菜。カリウムは水に溶けやすい栄養素なので、酢水にさらす時間は短時間に。今回はお弁当にもピッタリのきんぴらアレンジ。

材料 (4人分)

れんこん	300g
いんげん	50g
梅干し	3個
☆ 醤油	小さじ2
☆ みりん	小さじ2
ごま油	適量
白ごま	適量

今月の旬 れんこん

◆柴燈護摩

午後一時よりは、大護摩を行います。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

新四国八十八ヶ所霊場 七福神霊場 十三佛霊場

※火葬の後、参拝者または方は、手裏に餅を差し上げます。餅投げはやりません。

午後一時より、柴燈護摩・厳修・火渡り・修行

場所：当山 三谷住職

導師：当山 三谷住職

※火葬の後、参拝者または方は、手裏に餅を差し上げます。餅投げはやりません。

新四国八十八ヶ所霊場 七福神霊場 十三佛霊場

午後一時よりは、大護摩を行います。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

新四国八十八ヶ所霊場 三寶山 弘法寺 高知市北秦泉寺 7337

☎ 872-3121



柴燈護摩

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

午後一時より、柴燈護摩・厳修・火渡り・修行

場所：当山 三谷住職

導師：当山 三谷住職

※火葬の後、参拝者または方は、手裏に餅を差し上げます。餅投げはやりません。

新四国八十八ヶ所霊場 七福神霊場 十三佛霊場

午後一時よりは、大護摩を行います。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

新四国八十八ヶ所霊場 三寶山 弘法寺 高知市北秦泉寺 7337

☎ 872-3121

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

家賃並で快適な住まい

月々 **3万円** からの **家づくり**

来場特典! 選べるギフトカード **5,000円分!** ※諸条件有

JUST HOME 高知県高知市杉井流10-10

TEL.088-803-4383

企画型 注文住宅 ジャストホーム

リアルサイズ住宅展示場

グランドオープン!

※諸条件有

来場特典! 選べるギフトカード **5,000円分!**

TEL.088-856-9272 高知県高知市城山町193-1

