

暮らしの情報

3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

2024 桜だより



安芸市

東山森林公園
伊尾木の山中にある自然公園。ソメイヨシノや大島桜他、約1000本の桜が3月20日頃から見頃を迎える。入口から桜並木が続ぎ、約200本が並ぶ「さくら広場」も見事。
散策コースもあり、展望台からは太平洋も一望できる。

香美市

鏡野公園
全長2000mの桜のトンネルが人気のスポット。ソメイヨシノを中心に、多種の桜を楽しむことが出来る公園。隣接する高知工科大学のキャンパスも含め約1000本の桜が見られる。見頃は3月下旬。

高知市

高知城
県下有数の花見の名所として知られる高知城。

三ノ丸やすべり山などに、ソメイヨシノ他、6種類の桜223本が3月下旬から4月上旬にかけて見頃を迎える。

仁淀川町

ひょうたん桜
樹齢約500年、樹高30m、幹回り約6m、根元廻り8m。県の天然記念物にも指定されている桜の古木がある。学名はエドヒガン、つぼみの形がひょうたんに似ていることから「ひょうたん桜」と呼ばれるようになったという。見頃は3月下旬から4月上旬。



土佐町

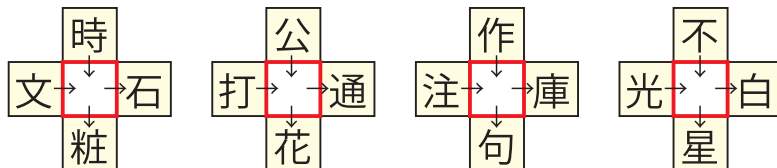
早明浦ダム周辺
早明浦ダムは多目的ダムの中で全国2位の貯水量を誇る西日本一の規模のダム湖畔には約2000本のソメイヨシノが映え見事。湖畔を一周する道路ではサイクリングも楽しめる。



中越家のしだれ桜

中越家のしだれ桜
樹齢200年、樹高10m。かつての佐川領藩主の休憩地とされている。土佐3大祭り「秋葉まつり」の練りものご庭先で行われる。山の中にぽつんと立つ1本の美しく優雅なシダレザクラ。庭の垣を大きくはみ出す雄大さは見事。

問. □に入る文字を並べかえて四字熟語を完成させてください。



〈先月号の答え〉
②平安時代

今月のわくわくクイズ

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。(3月末必着)当選は発送をもって代えさせていただきます。

家賃並で快適な住まい
月々3万円からのづくり
家づくり

来場特典! 選べるギフトカード
10,000円分! ※諸条件有

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

高知県内最大級
10棟 一斉見学会

3月9日(土) 10:00
3月20日(水) 17:00

3月限定 選べ3! 来場特典 合計20,000円分 ※諸条件有

建匠城山展示場: 〒780-8037 高知県高知市城山町193-1
TEL.088-856-9272 WEB予約はコチラ

個別指導 **AXIS**
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

自分に合う先生と勉強の仕方を見つけて
一足早く、学習サイクル確立!

小学生 中学生 高校生
春の体験授業 無料

中学受験対策 高校受験対策 大学受験対策 新中1・新高1進学準備 総復習・先取り 苦手・弱点克服

新学年の成績アップ! 志望校合格に向けて、春からのスタートを応援します!!

春期講習 受付中 実施期間 3/1(金)~4/6(土)

春の入学キャンペーン 3/30土まで

入会金 無料 通常 22,000円 → 0円

授業料 最大2ヵ月無料

春期講習 5回9,900円

個別指導(1対1/1対2/オンライン) 教科書準拠AI学習AxisPLUS

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!

佐野公園

佐川町出身の牧野富太郎博士ゆかりの公園ではソメイヨシノ・センダイヤザクラなど約300本の桜が植えられていて約30種類の桜を楽しめる。3月22日～4月7日の期間は、ほんほりが点灯し、夜桜も楽しめる。公園内では、売店の出店もあり、訪れた人がゆつくり過ごせるスペースもある。

佐川町甲場所 ソメイヨシノ・センダイヤザクラ他
花見実行委員会
0889)20-9500

須崎市桑田山
濃い桃色に色を付ける『雪割り桜』正式にはツバキカンザクラという品種。桑田山に咲く約1000本の桜は、シナミザクラとの交配種で、70年ほど前に松山市から譲り受け、接ぎ木したものとされている。

見頃は2月中旬から3月上旬
須崎市桑田山雪割り桜の里
ツバキカンザクラ
吾桑公民館
0889)45-0525

大坂の桜並木
JR土佐久礼駅から徒歩10～15分
久礼湾に注ぐ大坂谷川沿いに約200本の桜並木が700mほど続く見頃は3月下旬から4月上旬

中土佐町久礼場所 ソメイヨシノ
中土佐町水産商工課
0889)52-2473

家地川公園



遊歩道が整備され、家族連れや遠足に訪れる子ども達でにぎわう。四万十川沿いの並木道は、ソメイヨシノやボタンザクラなど約300本が咲き見事。

四万十町家地川場所 ソメイヨシノ
四万十町にぎわい創出課
0880)22-3381

為松公園
山頂から中村地区の街並みを見下ろすことが出来る中村城跡の公園に約500本の桜が咲く。

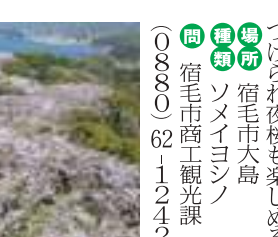
3月23日～4月7日までの期間中は18時から22時までライトアップされ夜桜を楽しむ人々で賑わう。近くの菜の花の森では、2kmにわたる四万十川河川敷が約1000万本の菜の花で黄色に染まり、桜とともに楽しめる。

四万十市中村場所 ソメイヨシノ他
四万十市観光協会
0880)35-4171

大島桜公園
全国的にも桜の開花が最も早いと言われている宿毛市。

眼下に宿毛湾を見渡す大島桜公園では、約9000本のソメイヨシノが咲く幡多地域最大のお花

見スポット



見頃は3月下旬。夜間は提灯がとりつけられ夜桜も楽しめる。

宿毛市大島場所 ソメイヨシノ
宿毛市商工観光課
0880)62-1242

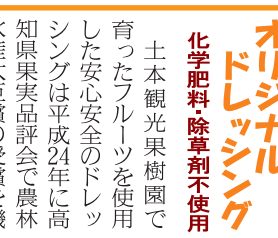
大月町月光桜
月光桜は「満月に満開になる」という言い伝えがある。牧野富太郎博士が生前に研究し「アンスリザクラ」の名前で登録しようとしていた幻の山桜。

開花すると花びら全体が白く、輝くような光沢を発するのが特徴。3月23日～4月7日までライトアップ。時間は18時40分～21時。3月30日は、月光桜の下で夜桜音楽会も開催。時間は17時～19時30分。

大月町弘見(長沢地区)月光桜
大月町観光協会
0880)62-8133



土本観光果樹園



化学肥料・除草剤不使用
土本観光果樹園で育ったフルーツを使用した安心安全のドレッシングは平成24年に高知県果実品評会で農林水産大臣賞の受賞を機に商品化。さまざまな料理にご使用いただけます。

0889)22-0206

すりおろし
土佐リンゴポン酢
◆新高梨ノンオイルドレッシング(バジル)
◆新高梨ノンオイルドレッシング(まだれ)

高峰秀子特集上映会と



養女・斎藤明美さんトークイベント
「二十四の瞳」など50年にわたり300本以上もの映画に出演した日本映画界を代表する女優、高峰秀子の生誕100年を記念して特集上映会を開催。また、土佐市出身の養女の斎藤明美さんの

トークイベントも行う。
◆日時/4月7日(日)10時30分開場①11時②12時③14時④16時⑤18時
「衝動殺人息子よ」
◆場所/県民文化ホール(グリーン)
◆前売1500円※1日通し券※2歳以下膝上無料※全席自由
「問」県民文化ホール ☎0888-82415321

歯のホワイトニングに興味のある方
「ホワイトニングプラス」
スーでは、歯科医院と医療提携して、歯科衛生士もいる歯のホワイトニング専門店。
美容ホワイトニングやお子様のホワイトニングなど他店にない白さの実感。清潔な店内など、お客様に寄り添うサービスを提供している。
不定休・高知市帯屋町2-1-33スカイシップ2階
☎0888-871-5255

今月のプレゼント



県民文化ホールより
高峰秀子特集上映会と
養女・斎藤明美さんトークイベント
2名様
ホワイトニングプラスより
クイックホワイトニング15分
体験チケット1800円分 5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。〒780-0051 高知市愛宕町4丁目9-1 (暮らしの情報社)までお送り下さい。
締切：3月29日
※当選のご連絡は、商品の直接のお渡し、又は発送をもってかえさせていただきます。

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

薬膳カフェ併設の明るい漢方専門店
漢方相談、漢方よもぎ蒸し、自然派エステ、薬膳カフェ
漢方で花粉症対策!
「漢方って効くのにかかるといってしょ？」と思われがちですが、即効性のある漢方薬もたくさんあります。また、苦く飲みにくいものばかりではなく、小さいお子様でも飲める甘いものもご用意。お悩みの症状はございませんか? 専門家にご相談いただくのがお悩み解決への近道ですよ。
薬剤師・国際中醫師・不妊カウンセラー在籍 潮新町 2-12-5 ノアビル 1F 日本中医薬研究会会員店
漢方薬局・漢方茶房 季然堂 ☎821-8917

消費生活センター

これだけは知っておきたい

トイレ修理を頼んだのに、トイレ交換になった!

トイレのつまりなどが起きた場合、慌てて修理依頼をしがちではないでしょうか。修理依頼をしたら、予期せぬトイレ交換工事を契約してしま...

【事例1】トイレの水が止まらなくなり、ポストに入っていたチラシを見て、電話で修理を依頼した。チラシには「5千円で修理できる」と書いていたが、修理のつもりが古いトイレなので新しくするほかにと言われ、高額な工事になってしまっ...

【注意】

トイレは、部品が劣化した時などには水漏れトラブルが起きることがあります。トラブル時に備えて慌てずに自分で対処...

人生いろいろ

掛水 雅彦元高知新聞編集委員 (30)

高知の子ども食堂の顔、秦泉寺あやさん(70)が2月、「ごんごんカプフェ」高知市中方々の代表を降りた。約100カ所あると言われる県内子ども食堂の先駆者。本誌でも連載で紹介した保育士退職後のセカンドライフを、型破りの行動力で突っ走ってきた7年半。楽しかったし、夢中だった。『社会を動かしていかねえ』というモチベーションでやってきたけど年取って、目も悪くなつて、夫も死んで、人に寄り添う力が落ちてしま...

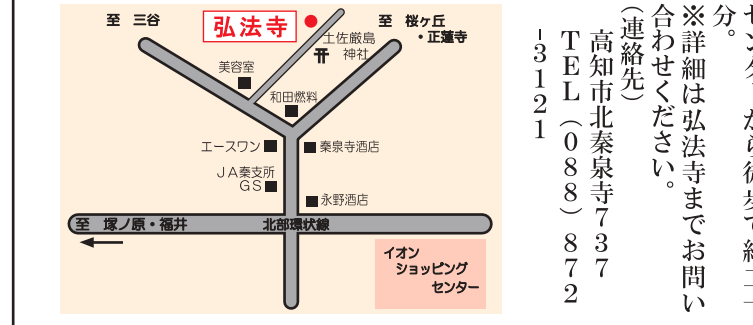
できるよう、あらかじめ元栓や止水栓の位置と締め方を確認しておくことも大切だ。○修理できると思って依頼しても、修理できないケースもあります。その場で設備の交換を勧められた場合、即決せず応急処置だけをしてもらうとあわてて契約してしまう。にあうことを防ぎます。その後、複数社から見積もりを取って比較検討し、信頼できる業者と契約しましょう。○電話で修理を依頼し、訪問後にリフォーム工事を勧誘され契約した場合は、クーリングオフできることがあります。早めにご相談ください。高知市消費生活センター (0888)823194 (30)

ろつか』と思いたくなる人。どこかまにまきれて盗む人。プリマアブリで転売する人。事情もあるのだろうが、心が折れそうになる。以前は気がしなかったが、自らの環境変化とともに見過ごせなくなった。変化とは、1年半前の目の手術。そして昨春には、「今自分のため、が一番になつてしまつた。忙しゅうでできなかったことを、早う済ませちよかんと時間わなくなる。と思ひだしたわやねえ。一人で子どもを育てるお母さんたちは本当に大変。その人らだけども何とかしちやらん」と思つてやつてきたけど、どこの大変さか思つたんだん押し潰されそうになつて、気が迫いつかんなつたがよ」。新代表は柳原ともしさん(69)。開設時からの副代表。二本柱でやつてきた。主人の急死。脳梗塞だつた。「夫を失つて、こんな影響受けるとは。『乗り越えていくわ』と思ひよつたけど、乗り越えられるもんじゃなかったねえ。人は死ぬ。次は私。家でシーンとしちよつたら、自分の生き方を心底問ひ直してしまふ。うといか。世のため、人のためと言つてきたけど、絞つて配布する。

お疲れ様、子ども食堂の顔。特化した。1回の配布で調理をすれば数日分の食卓をまかなえるからだ。しかし、頑張り過ぎた支援が80世帯に増え、仕分けと袋詰め、手渡し作業で忙殺される。2年前から始めた遠方への宅急便配達も手間と経費がかさむ。一方でボランティアは高齢化などで減少。そこへ、納得できない人が出てきた。「本当」に困っているんだ

今自分のため、が一番になつてしまつた。忙しゅうでできなかったことを、早う済ませちよかんと時間わなくなる。と思ひだしたわやねえ。一人で子どもを育てるお母さんたちは本当に大変。その人らだけども何とかしちやらん」と思つてやつてきたけど、どこの大変さか思つたんだん押し潰されそうになつて、気が迫いつかんなつたがよ」。新代表は柳原ともしさん(69)。開設時からの副代表。二本柱でやつてきた。主人の急死。脳梗塞だつた。「夫を失つて、こんな影響受けるとは。『乗り越えていくわ』と思ひよつたけど、乗り越えられるもんじゃなかったねえ。人は死ぬ。次は私。家でシーンとしちよつたら、自分の生き方を心底問ひ直してしまふ。うといか。世のため、人のためと言つてきたけど、絞つて配布する。

新四国八十八ヶ所霊場 お砂踏み法要と七福神祭りのご案内。真言宗三寶山弘法寺。日時 令和六年四月三日(水) 午後一時三十分〜法話・午後二時〜法要 場所 弘法寺。権現霊場 七福神霊場 十三佛霊場 七難即滅 七福即生。参拝の方には七福神の福餅を差し上げます。弘法大師様を信仰する者には、弘法大師様が付き添つて守護して下さい。私達に心の安らぎと生きる力を与えて下さい。



生前整理 遺品整理のことなら 大原質店 0120-491978



真言宗三寶山弘法寺 新四国八十八ヶ所霊場 お砂踏み法要と七福神祭りのご案内。日時 令和六年四月三日(水) 午後一時三十分〜法話・午後二時〜法要 場所 弘法寺。権現霊場 七福神霊場 十三佛霊場 七難即滅 七福即生。参拝の方には七福神の福餅を差し上げます。弘法大師様を信仰する者には、弘法大師様が付き添つて守護して下さい。私達に心の安らぎと生きる力を与えて下さい。

人口: 12,000人
世帯数: 5,663世帯
(令和6年2月1日現在)

わたしたちの
ふるさと

佐川町



観光のお問い合わせは
佐川町役場まちづくり推進課
☎0889-22-7740

〒789-1292 高岡郡佐川町甲1650番地2

JR佐川駅から徒歩で6分。日本の歴史を物語る貴重な資料が所蔵されており、最新の資料だけを数えても、土佐200点、水戸50点、薩摩20点、長州60点もある。



青山文庫

【青山文庫】

まちなみ散策よいところ

高知市から国道33号を松山方面に約50分。桜の名所佐川町は、四国山地の支脈に囲まれた盆地状の町である。

その歴史は古く、起源は約1万年前、町内の不動方岩屋洞窟遺跡から出土した石器や土器の分析によって立証されている。

江戸時代に入って、土佐藩筆頭家老の深尾重良がこの地を治めるようになり、城下町として栄えただけでなく、文教重視



歴史と文教の町

政策により、文教の町として発展した。

勤王の志士で、後に宮内大臣や学習院長として活躍した田中光頭、世界的植物分類学者牧野富太郎をはじめ、幾多の著名な教育者や文化人、実業家などを輩出している。

町には桜の名所牧野公園(日本のさくら名所一〇〇選)、高知県三名園のうちの二つの庭園。日本の維新を物語る蔵書や資料が展示されている博物館。地質学上重要な場所として、世界で紹介された町の地質館などがある。また、江戸時代からの伝統を守る造り酒屋の白壁の酒蔵が続く、風情あふれる町並みなど、歴史的文化的遺産が点在しており、郷土の誇りとなっている。

佐川町出身の植物分類学者牧野富太郎博士に由来する公園。桜の名所として知られる。

また、2014年度からは、リニューアル事業に取り組み、牧野博士にゆかりのある植物など約700種類以上の植物を四季折々に楽しむことができるようになった。

山内一豊公が土佐藩主として入国したとき、主

席家老としてこの地を預かった、深尾重良の菩提寺であり、土佐三名園の一つでもある。

県指定名勝。禅的風格を備えた庭園は有名で四季それぞれ的美しさに風情がある。

寺は600年の歴史がある。別名「ひさぎ園」と呼ばれる庭園は土佐三名園の一つであり、県指定名勝。一見の価値がある。

江戸時代より酒造業を営んだ浜口家の住宅。観光案内・お土産物販売や休憩所として利用されており、併設の古民家カフェでは、司牡丹酒造

日本の名酒として知られる「司牡丹」の創業は古く慶長8年、今から四百年前から遡る。

米からの旨みが生かされ、芳醇な香りを合わせ、もつ端麗辛口が特徴。

佐川町出身、元宮内大臣田中光頭伯は、こよなくこの酒を愛飲し、天下の芳醇なり、今後は酒の王たるべしと激励の一筆を寄せ「司牡丹」と命名した。

その酒蔵の連なる町並みは観光資源として高い評価を受けている。

りんご、梨のもぎ取りやりんごのオーナー制などの体験型の果樹園。りんごは11月下旬、梨は10月下旬まで楽しめる。園内にもジュースコーナーも人気。

4月ほりんごの白い花が一面に咲き、花見ができ、5月になると、果樹園前の小川でホタルの乱舞も見られる。入園料は大人900円、小学生600円、幼児500円(4才以上)。

豊かな土壌で作られた農産物や加工品が並ぶ。「安全まで新鮮をキャッチフレーズに野菜や朝どりの励行と減農薬の栽培を心がけている。

佐川町の特産品である、梅や佐川茶など、四季折々の旬が並ぶ人気のお店。佐川店 ☎0889-22-7815

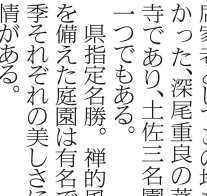
道の駅の横に昨年7月木のおもちゃで遊ぶ「おもちゃ美術館」が自然や文化と遊びを融合させた交流型のミュージアムとして開館した。

館内に展示された数百個もの花のおもちゃをはじめ、世代を超えて楽しめるさまざまなおもちゃが揃っている。

佐川町黒岩地区の農家が立ち上げた加工グループ。酪農、イチゴ農家、お茶、文旦農家などの新鮮で厳選された材料を元に美味しいスイーツを商品化。

人気のプリン、地元で美味しい牛乳や地域の作物を季節に応じて使い、カスタード、イチゴミルク、文旦ミルク、しょうが、酒がすすなどの5種類。地乳の風味が口の中に絶妙にひろがると、濃厚ながらも美味しい。

え方が述べられている。☎0889-22-0348



佐川地質館

【佐川地質館】

【青源寺】

【乗台寺】

【旧浜口家住宅】

【酒ギャラリーほいてい】

【土本観光果樹園】

【JAはちきんの店】

【うえまち駅】

【黒岩じるし】

【黒岩じるし】

【黒岩じるし】

【黒岩じるし】

【黒岩じるし】

【黒岩じるし】

【黒岩じるし】

【黒岩じるし】

【黒岩じるし】

【黒岩じるし】

【黒岩じるし】

【黒岩じるし】



牧野公園の桜

【牧野公園】

もちろん地質学についても楽しく学ぶ事ができる。入口のティラノサウルスにもびっくり。

☎0889-22-5500

偉大な植物分類学者牧野富太郎は、文久2年佐川町に生まれる。

町のあちこちに牧野博士ゆかりの場所がある。

生家跡に建つ「牧野富太郎ふるさと館」では、博士の遺言や直筆の手紙、原稿などを展示。リニューアルされた館内には、博士少年期の部屋をイメージして再現。部屋に入った時、撮影も可能。心温まる時間を過ごせる。

☎0889-20-9800

【司牡丹と酒蔵の町並み】



酒蔵の町並み



旧浜口家住宅

【旧竹村呉服店(キリン館)】

幕末から明治初期にかけてマルキユウの呼称で通った竹村呉服店の建物。かつて土佐西部で唯一の絹物商として栄えた。

現在は雑貨と喫茶を営む「キリン館」として営業。観光客が買物や休憩に訪れている。

☎0889-22-9166



旧竹村呉服店(キリン館)

【酒ギャラリーほいてい】 「酒ギャラリーほいてい」には、司牡丹の酒のすべりが揃う。酒や酒粕、雑貨などが並び、各銘柄の試飲もできる。番人気は「山柚子搾りゆずの酒」。町並み散策の際には、立ち寄りてみたい。

☎0889-22-1211

りんご、梨のもぎ取りやりんごのオーナー制などの体験型の果樹園。

りんごは11月下旬、梨は10月下旬まで楽しめる。園内にもジュースコーナーも人気。

4月ほりんごの白い花が一面に咲き、花見ができ、5月になると、果樹園前の小川でホタルの乱舞も見られる。入園料は大人900円、小学生600円、幼児500円(4才以上)。

豊かな土壌で作られた農産物や加工品が並ぶ。「安全まで新鮮をキャッチフレーズに野菜や朝どりの励行と減農薬の栽培を心がけている。

佐川町の特産品である、梅や佐川茶など、四季折々の旬が並ぶ人気のお店。佐川店 ☎0889-22-7815

道の駅の横に昨年7月木のおもちゃで遊ぶ「おもちゃ美術館」が自然や文化と遊びを融合させた交流型のミュージアムとして開館した。

館内に展示された数百個もの花のおもちゃをはじめ、世代を超えて楽しめるさまざまなおもちゃが揃っている。

佐川町黒岩地区の農家が立ち上げた加工グループ。酪農、イチゴ農家、お茶、文旦農家などの新鮮で厳選された材料を元に美味しいスイーツを商品化。

人気のプリン、地元で美味しい牛乳や地域の作物を季節に応じて使い、カスタード、イチゴミルク、文旦ミルク、しょうが、酒がすすなどの5種類。地乳の風味が口の中に絶妙にひろがると、濃厚ながらも美味しい。

イベントなどでは、マカロンやパウンドケーキも販売。

☎0889-22-9077

創業四百年 黒岩 司牡丹

司牡丹酒造株式会社
高岡郡佐川町甲1299 TEL. 0889-22-1211

島崎商事(株)

代表取締役 嶋崎 勝昭
高岡郡佐川町加茂4361
TEL 0889-22-1124

石碑・納骨堂・記念碑

松浦石材

高岡郡佐川町乙2373-3
TEL・FAX 0889-22-4238(工場)
TEL・FAX 0889-22-0593(自宅)

農家が作ったこだわりのスイーツ

黒岩じるし

代表 村田 昭雄
高岡郡佐川町黒原1167番地 TEL. 0889-22-9077

みずみずしいりんご・なしがいっぱい!

土本観光果樹園

園主 土本 誠
高岡郡佐川町二ツ野1308 TEL. 0889-22-0206

金融、税務、経営のご相談は

佐川町商工会

高岡郡佐川町甲1650-2
TEL 0889-22-0053 FAX 0889-22-5354
E-mail sakawa@kochi-shokokai.jp

賞蜂・はちみつ販売

藤岡養蜂場

代表者 藤岡 信雄
高岡郡佐川町加茂645 TEL・FAX 0889-22-7103

観光・イベント情報・お土産・古民家カフェ
さかわ観光協会
高岡郡佐川町甲1474(うえまち駅)
TEL.0889-20-9500

金融、税務、経営のご相談は
佐川町商工会
高岡郡佐川町甲1650-2
TEL 0889-22-0053 FAX 0889-22-5354
E-mail sakawa@kochi-shokokai.jp

賞蜂・はちみつ販売
藤岡養蜂場
代表者 藤岡 信雄
高岡郡佐川町加茂645 TEL・FAX 0889-22-7103

農家が作ったこだわりのスイーツ
黒岩じるし
代表 村田 昭雄
高岡郡佐川町黒原1167番地 TEL. 0889-22-9077

みずみずしいりんご・なしがいっぱい!
土本観光果樹園
園主 土本 誠
高岡郡佐川町二ツ野1308 TEL. 0889-22-0206

(有)黒岩観光
TEL. 0889-22-9225 FAX. 0889-22-9450
国内旅行業高知県知事登録第3-128号
(黒岩観光旅行会)佐川町黒原3151

石碑・納骨堂・記念碑
松浦石材
高岡郡佐川町乙2373-3
TEL・FAX 0889-22-4238(工場)
TEL・FAX 0889-22-0593(自宅)

創業四百年 黒岩 司牡丹
司牡丹酒造株式会社
高岡郡佐川町甲1299 TEL. 0889-22-1211

島崎商事(株)
代表取締役 嶋崎 勝昭
高岡郡佐川町加茂4361
TEL 0889-22-1124

リフォーム 家のどんな小さなことでもお任せください。
塗装・水回り・雨漏り・屋根リフォーム・バリアフリー化etc
ご予算、ライフスタイルに合った提案をします。
創業62年 西陽建設株式会社
☎088-832-5420 高知市神田2141-6

身り庭 その他害虫
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 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・排水つまり**
ベニリー石立十字路店 ☎0120-925-650
☎090-925-650

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・一括体制で安心です
設置についてのご相談・お問い合わせ **太陽光発電専門店**
☎090-925-650

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

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 **榎坂本葬儀社** ☎882-6860
高知市桜井町1-4-4

デイベイス ご利用・見学随時体験受付中 秦南町1-7-17 9:30~17:00
毎週月・土曜日、祝日営業
デイベイスおとも ☎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 不登校・ひきこもり等の相談 電話・訪問 対応も可能
ひとりでも悩まないで! 心理カウンセラーが相談に応じます!
オンラインカウンセリングははじめました。
予約受付 → ourl.io/Wu4ey **初回30分無料**
メンタルケア大 **088-881-6659**
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

個別塾 旭西部公民館で小4~中3毎月・木・土曜に
英数国理社・2、3人程の少人数授業
【月謝例】中3週2回で14000円
無料春期講座受付中 旭西部 ☎090-9775-7021

重曹 重曹でお洗濯しましょう!! 暮らしの情報社
界面活性剤 石けん成分不使用 900g ¥1,276 (税込) ☎873-5066

ハチミツ 高知県佐川産
純粋ハチミツ ¥2,376 (税込) 
(600g)

和万風 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
お酒を飲む機会の多い方に
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
☎090-1213-4

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-juuko.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)
★お肌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

中古車買取 現金即金買取!
2万円以上で買取保証!
※1,500cc以下は5,000円以上
まずは電話して無料出張査定!!
ハッピーカーズ高知店
☎080-4037-3037

ためき油 不思議なもので
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
樹液元気シート
(48枚入り) ¥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
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 ひざ痛施術・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(夜間可)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★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
くわくはくはく ☎080-5662-0924

産業廃棄物 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。
産業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3920067545号

引越 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

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

お手伝い 修繕・営繕・リノベーション工事/外構・庭まわり工事
空き家見守りサービス/お墓参り・清掃代行サービス
~見積り無料、お気軽にお問い合わせください~
株式会社 ダンクベルク
二級建築士事務所高知県知事登録第2094号
TEL/FAX088-837-4353 HP http://www.dankberg.jp

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
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

引越し 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
南国市福生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
ピロの葉・灵芝・あしたば入高級なハブ茶・プーアル茶など
29種類をブレンド。美容ダイエットのお供に...
¥2,700 (税込)
暮らしの情報社 ☎873-5066

掲示板掲載料金
一枠 3,500円
お問い合わせ ☎873-5066

反響 「不燃ゴミ当番の怪」(2)

不燃ゴミ当番問題を訴えたAさんから、「私の町は当番回数がすごいんです」と言われた。班長になると年に6回も「朝の立ち番」があるという。それはすごい。

班長は年6回!?

AさんがB町に転入したのは数年前。班長さんが来て、「来年度の班長をお願いできませんか。難しいなら副会長さんに相談を」。班長は新参者の役目です。班長は断りづらいので了承し、役目の一つに不燃ゴミ収集日の立ち番(2月1日に1回)があった。早起きして立ち番してみる。出ていくのは2、3人。「何班もあるのに少ないなあ。まじめにやるの?」など言われる。疑問が。分別の要領が分からず戸惑っている。手慣れた年配者が1人来て、あれこれ教えてくれたので事なきを得た。

1年後、班長を終えたが、寂然としませんでした。年に6回もゴミ当番? 間違いないのか。私は町内会長のCさん(40代)を訪ねた。すると、想定外の話だった。B町は規模が大きく40班以上あるという。不燃ゴミ収集場所は町内に3カ所。当番は10人ほどいる廃棄物減量等推進員(市長からの委嘱)がボランティアで行っているという。「以前から推進員さんが中心となっていて、班長さんには立ち番なしなんです」とC会長。「Aさんの話と全然違っていますが」と言っていた。その地区はたぶん推進員さんが1人しかいません。その場合は班長さんにも声掛けして輪番で大きな家具類や電化製品等買取が難しいモノも買取ますので、事前に、お気軽にお問い合わせください。



不燃ごみの回収。ご苦労様です

協力してもらっているんです。他の地区は推進員さんが多いので毎月、その方たちが回っていて。私も毎月、巡回しているんです。地区によって状況が違う。C会長の話によると、B町は古くからの町で住民の絆が強く、地域活動も結構、盛ん。町内会役員が揃うという。C会長の話によると、町内では「当番なし」と「年6回」は違いが大きい。このアンバランスをどう理解すればいいのかわからない。C会長は、「僕は推進員さん毎月出ます。町内の皆さんにはご苦労を掛けますが、可能であれば月6回でも頑張っている音でいい、というのが本音です。そもそも論として、何のためにやっているのかと云うと、地域の人が住みやすくなるため、です。無理強いはできないので、難しければ断るのもありです。うちには完全に「私がやる」という人がやるスタン。地域の人が恵まれてるから言えるんですけど。懐の深い町だった。(掛水雅彦)

買取店「わかば」

店員花子のお話 ⑩ 「カルディア南国店オープンしました」



南国店のスタッフとして笑顔満開英語お任せの「エイコ」、温厚篤実のいいオッサン「トヨマツ」、ほっこり優しい「リンコマ」が常駐。そして、花子も時々担当します。どうぞよろしくお願ひ申しあげます。

PRコーナー

県東部のお客様にも広くご利用いただきたく、このほど、南国店として、スーパー「サンシャインカルディア」の店内に3店舗目をオープンいたしました。店舗面積は以前の店の2倍、大丸店の6倍あり、常時、2名のお客様をお迎えできる態勢です。また、保管スペースも十分あり、一度に多量のモノや高張るモノもお待ちいただけます。取り扱い商品は、他の2店舗と同様です。「リユースできるモノは何でもOK」がWAKABBAのモットーですが、中に

フリーダイヤル】 アクシスの店 0120-614-999 高知大丸店 0120-567-862 サンシャインカルディア南国店 0120-807-877



大月町の産物 「まじか(二夜牛)」 全国発送! 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つていますが、予約することができます。2枚入・25508円(送料別) 申し込先「暮らしの情報社」873-5066

Advertisement for 'Event Information Board' (イベント関連情報の掲示板) featuring a 'Free Posting' (無料掲載) badge. It includes a 'Usage Method' (利用方法) section with contact details for event@j-kurashi.co.jp and (088)873-5091. Below is a table of events and recruitment information.

● 募集 ●		● イベント ●	
高知おもちや図書館 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。お子さんと一緒も可。(090-8284-2180 浜田)	モノのチューリップ祭	3/23 10:00~15:00(雨天決行) キーワードラリー & ガラガラ抽選会 音楽演奏 モネの庭 0887-32-1233
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)	土佐和紙と春の絵手紙	3/9 ①10:00~ ②13:30~ 小学4年生以上 各回8名800円 いの町紙の博物館 893-0886
後世に残したい仁淀川町の風景 写真募集	~2025.1.31 メールにて応募 kikaku@town.niyodogawa.lg.jp 仁淀川町合併20周年記念誌編集委員会 0889-35-1082	佐川地質館特別展 牧野博士と佐川の地質	~3/24 9:00~17:00 大人300円、小中高生100円 佐川町立佐川地質館 0889-22-5500
● イベント ●		● 講演会・教室 ●	
第15回 土佐の食1グランプリ	3/23・24 10:00~16:00 こうち旅広場 879-0186	しもの郷山の音楽会	3/31 12:30~15:30終了予定 入場無料 雨天中止 BLUE BREW醸造所&タッブルームテラス 子どもの悩みに関する相談 highokaido@post.nifty.com
高知県立牧野植物園 キッズラボプログラム	3/10・16・24 植物にふれ、観察や実験 高知県立牧野植物園 882-2601	高知県教育相談研究会 はまゆう教育相談所	月・火・木・金 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
ゆるりのしっぽ 部屋スウィッチ・私の気分も晴れ晴れ	3/18 14:00~15:00 対象:女性 参加無料 高知男女共同参画センター「ソーレ」 873-9100	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「ソーレ」 090-4802-0707(梅原)
紙博に咲いた 牧野博士の花たち	~3/31 9:00~17:00 大人500円、小・中・高生100円 いの町紙の博物館 893-0886	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)
錦絵にみる幕末維新 絵師と庶民の徳川幕府	~4/7 9:00~17:00 大人700円、高校生以下無料 坂本龍馬記念館 841-0001	高知家の女性ごと応援室 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「ソーレ」 873-4510
ダンボールコンポストをつくらう! オンラインイベント	3/30 10:30~12:00 小学生とその保護者30組 締切3/17 サニクリーンアカデミーを検索	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
びらふマルシェ vol.13	3/17 10:00~14:00(荒天中止) 健康センターセレネ広場 集落活動センター美良布 0887-52-9708	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
おびさんマルシェ	3/10 11:00~日没(雨天中止) http://obisun.seesaa.net/ おびさんマルシェ実行委員会	● 講演会・教室 ●	
二人展 陶芸・竹島まり子、日本画・上田佐智子	3/19~24 10:00~17:00(最終日は16:00まで) かるぼーと7階第5展示室 841-1279(上田)	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)

高知税務署から確定申告についてのお知らせ

【確定申告書は、e-Tax で便利に作成できます】
 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」は、スマホやパソコンから画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成 e-Tax による送信ができます。

【納税には便利で確実な預貯金口座からの振替納税をぜひご利用ください】
 振替納税をお申込みの場合は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を令和6年3月15日までに提出してください。なお、e-Tax でも提出できます。

【お問い合わせ先のご案内】
 確定申告電話相談センター
 ☎0570-00-5901 自動音声案内に従い『0』を選択してください。



申告と納税は期限内に！

令和5年分の確定申告・納期限 所得税及び復興特別所得税・贈与税 3月15日(金) 消費税及び地方消費税(個人事業者) 4月1日(月)	納税は便利な振替納税をご利用ください【振替日】 所得税及び復興特別所得税 4月23日(火) 消費税及び地方消費税(個人事業者) 4月30日(火)
----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

国税庁HP <https://www.nta.go.jp>

音十愛19歳 母の挑戦 (7)

専学校卒業後、生活が激変した山崎音十愛さん(19)は、いい意味で予想を裏切った。平日は障害者福祉サービスの事業所5カ所へ日替わりで通う生活を楽しんでいるという。その1つ、「すずめ通所センター」(高知市一宮西町)を訪ねてみると、そんな音十愛さんなりに話も聞かされた。

山岡美登里所長によると、慣れるまで半年ほどかかったそうだ。「トイレに入ると動けなくなるんです。部屋へ戻って活動するのが嫌みたりして。食後、再びトイレ交換、トイレ。そんな日々が、生活。機能訓練に入れない。



パラソルボールで体をほぐす音十愛さん

徐々に慣れてスタッフの誰ともコミュニケーションがとれず、絵を描いたり、コインを貯金箱に入れる訓練が始まったが、これも最初は嫌だった。そんな中、特性が見えてきた。「音十愛さんは人と関わるのが得意なんですね。いろんな言葉を発すんわり行く話」

「すずめ」のアイデア
 して周囲を笑わせ、なまませる力がある。ここを伸ばしていきたいんだ。

だが、壁があった。「遅刻が多いのだ。家が遠く、戻った所にあるため朝の迎車ができない。一方で母は施設開設へ向け、ますます多忙に。用事を済ませて「すずめ」へ連れて行くのが昼過ぎになることもしばしば。週1日の訓練でも物足りない。

の、半日ではなさらざらである。「音十愛さんが何かの仕事で社会に役立ち収入にもつながれば、というのがお母さんの希望だとすると、このスピードではたどり着けない感じがするんです。」「所長はもどかしさを口にした。そこで私は自分なりに思う、音十愛さんの「移す方」をお手伝いしていきますからなるほど。」「それができたらすずめでいいかな。」「すずめ19歳の年間目標を考えていたところなんです。難しいかもしれないけど、挑戦してみたいかな。」「掛水雅彦

◆新施設開設の支援をお願いしています。振込先は「ゆうちょ銀行」の口座「0167001142020」、口座名は「特定非営利活動法人みらいす子想図。問い合わせは山崎理恵さん(090・13326・3819)へ。

カツオのわら 焼きタタキ

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「特製わら焼きタタキ」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、食へ方説明書を付けて5940円(送料・税込)。

ご注文後、配送希望日をご連絡下さい。申し込先は暮らしの情報社 ☎8735066



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	口細山 590万 土地79.11㎡、建物58.78㎡ 古い建物、手直し必要 見晴らしのよい少し高台	宇津野 780万 土地122.17㎡(約36.95坪) 建物111.13㎡ 広い庭付き、収納たくさん有	一ツ橋町(1) 1800万 土地132.23㎡、建物78.66㎡ 建物2棟あり 人気地区で閑静な住宅!	桜井町 1890万 土地156.68㎡(約47.39坪) 更地渡し、角地建築条件無し スーパー、学校は徒歩10分以内	高須(4) 4000万 土地733.03㎡(221.74坪) 建物190.24㎡(57.54坪) 高須小の東側南に手入れされた庭園
三ノ丸 3.2万 6洋・K3 大幅リフォーム 4.5洋・K3もあり JR円行寺徒歩5分	薊野西町 3.2万 6和・4.5洋・K4 サニーマート薊野店近く	新本町 3.2万 6洋・K2 リフォーム済 生活便利が良い JR高知駅徒歩3分	相模町 5.0万 4.5和・4.5和 5和・K4.4 全室照明付、日当良好 吉田町バス徒歩3分	西秦泉寺 5.0万 6洋・6和・DK6 東角部屋 使いやすい部屋 西秦泉寺バス徒歩7分	吉田町 6.2万 1LDK 生活利便性とても良い所 最新設備で広く改装しました
一ツ橋町 9.0万 6和・6洋・6洋 6和・DK8 エアコン、全室照明付 ココス高知北近く					

新しい資格! 姿勢調整師として 一緒に働きませんか?

腰痛、膝痛で困っている人達に安心安全の技術をお届けする。やりがい・健康・収入 KSCIは豊かで健康な生活を送るための「健康支援センター」です。

◎高知男女共同参画センター「ソーレ」
3月24日(日)10:00~12:00
問合せ・申し込み: KCSセンター東城
TEL090-8283-8732(高知県担当野口)

興味のある方 お問合せ下さい。初心者の方 大歓迎です!!

有機ノニ発酵 果汁100%果汁

自然の楽園クマクマアイランドで有機栽培されたノニを半年間熟成させた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。ダイエツト、美白、抗がん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 有機JAS認定、無農薬無添加。果実の栽培から完成までの工程を有機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 ☎8735066

世界中で大絶賛 「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に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、現地では、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の強力な力を秘めています。

年間を通して12月の4週間だけ採ることができないその希少性と高い効果からハチミツの王様として愛されています。

食物メチルグリオキサル(MGO)という天然の殺菌成分が多く含まれており、人に有害な菌だけを殺菌し、有益な菌は殺菌しない非常に安全な成分です。

虫歯の予防や喉の痛み、便秘や下痢、肌リ菌への抗菌作用、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 ☎8735066

黒豆力

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、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教授は世界で初めて黒大豆を無添加発酵することに成功、商品化し、国内三例目の「日本健康医学賞」を受賞しました。

お問い合せ・お申し込みは暮らしの情報社 ☎8735066

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 4104円 3本セットで10800円(全て税込)。





今回の釣行は瀬戸内海でのヒラメ狙い。ヒラメは冬場に旬を迎え、寒ヒラメとも称される白身魚の代表格で、以前からヒラメ釣りをする方は多かった。しかし近年では、道具の進化と共に釣り方が変化しており、ライトヒラメという釣法で、人氣が高まっている。そこで、香川県坂出市の林田港を拠点とする、遊漁船メテオさんにお世話になり、佐賀野智也さん(本山町在住)が釣行した。

午前7時に出港し、港から至近のポイントから実釣開始。水深は一日通して10メートル前後。タックルは230センチ程のライトヒラメ専用ロッドに小型ベイトリールにPE1号を使用。仕掛けはシヨクリーター6号にミツマサルカン、オモリ30号に捨て糸2号30センチ、ハリスは6号80センチからスタートした。エサは活きアジで、メインの針を上顎に刺し、孫針は背中打ち海底へと仕掛けを投入する。

最初のポイントは根回りで、ベイト反応も出ていない。着底した仕掛けを少し浮かせて誘いをかけながらアタリを待つ。しかしこのポイントではアタリは無い。その後2ヶ



瀬戸内海 ライトヒラメ釣行 アングラー・佐賀野智也さん



所根回りを攻めてみるが、良い反応は得られず大きくポイントを移動する事となった。瀬戸大橋を頭上に拝みつつ東へと船を走らせ、多度津沖へと移動。ここが本命ポイントらしく、砂地のフラットで釣りもし易い。ポイント到着後すぐに地元の常連アングラーに日ITT。少し小ぶりではあるが、厚みのある本命のヒラメだ。そこで



でそれまでアタリの無かった佐賀野さんは、ハリスを4号へと変更する。これは、大型が掛かった時のリスクは高まるがエサのアジの動きを良くするためだ。するとその1投目、すぐにアタリが！ヒラメ40センチ20gと言われ、ヒラメはエサを飲み込むのに時間がかかるので、早合わせは禁物。専用ロッドの柔らかなアクションを利用して、同一のテンションを保ちつつ食い込みを待つ。しばらく待ち、ロッドにしっかりと重みを感じた所でフッキングを入れた。



3月いっぱいには脂の乗りも良く、美味しいタイゲットの寒ヒラメ。比較的手軽な道具で楽しめるライトヒラメ。是非一度楽しんでもらいたい。

日ITTだ！暴れさせない様にゆっくりと巻き上げ、上がった来たのは約45センチのヒラメ。本命GETに自然と顔がほころぶ。その後もこのポイントを繰り返し流して行くと、佐賀野さんは約50センチのヒラメを追加した。この日の竿頭の方は約60センチを頭に、5枚をGETと素晴らしい釣果であった。



① フロッコリーは小さい小房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。
② フライパンでニンニクとオリーブオイルを弱火で加熱し①を炒める。軽く塩を振り、ひたひたの水を加えて蒸らす。

③ 水分がなくなったらフロッコリーを潰し、白ワインを加えアルコールを飛ばす。バター、生クリームを加えてひと煮立ちしたら火を止める。
④ ③のタイミングに合わせて茹でたパスタを加え、パルメザンチーズ、塩胡椒で味を調えて完成。

【材料】
パスタ(固形) 320g
フロッコリー 1株
ベーコン 200g
ニンニク 2片
生クリーム 200ml
白ワイン 80ml
バター 20g
パルメザンチーズ 15g
塩・胡椒・オリーブオイル 適量

【材料】
ビタミンCやβ-カロテン、カルシウムの他、食物繊維、カリウム、鉄など栄養価の高いフロッコリー。どんな食材とも相性が良く、食卓に欠かせない人気の野菜。つぼみがこんもりとし、茎に空洞の無いものが新鮮。

材料(4人前)
今月の旬
フロッコリー

B型肝炎 給付金について

無料個別相談会

4/4(木) 南国市地域交流センターMIARE!
4/6(土) 高知県立県民文化ホール

奇跡のフレンド、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險家、ジェイソン・ウィンターズは、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。

完全予約制 ☎ 0120-013-621 当日は予約制ですので必ずお電話ください!
〈ご予約受付時間〉 平日 9:00~18:00 個別面談なので、他の方と顔を合わすことはありません。

無料電話相談も同時受付中! お気軽にお電話ください

対象者 昭和16年7月2日~昭和63年1月27日生まれ ※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円~3,600万円 ※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途

弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00~18:00

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 3/1(金)~3/31(日) 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 ※諸条件有