

暮らしの情報

9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)
「暮らしの情報社」の検索で
バックナンバーを眺めます高知市 五台山観月会 10/4(土)・5(日)
17時～21時

名月とともに秋の草花を愛でるタベ



ススキなどの草花を万葉の歌とともに展示するほか、五台山の植物を使った生け花も展示される。

◎秋の観月夜話
竹林寺 海老塚住職による五台山の歴史や月に関するお話。各日17時50分(約10分) 南園特設ステージ。

◎音楽演奏
名月の下で二胡やクラシックギターの音色を染しむ。18時、19時、20時の出演。4日(土)趙景明、松居孝行(二胡の二重奏)、5日(日)松居孝行、小原千夏(クラシックギター)。

◎ワークショップ
秋の草花を使ったフリークチュアを行う。各日17時～21時。植物研究交流センター1階キッズラボ。講師：花工房四季。当日受付。

◎特別ガイドツアー(事前申込)
南園と竹林寺を巡り、五台山の歴史やお月見について解説。両日とも17時30分、19時(各回15名無料)。

◇竹林寺のイベント
五重塔や境内、庭園のライトアップ、月にまつわる催しなど見どころいっぱい。各日17時～21時。大人500円、中学生以下200円。庭園特別拝観(お抹茶・菓子付)500円。夜間は高知駅発着の無料シャトルバスも利用できる。

◎牧野植物園 088-88222601

日高村 9月23日
土佐の豊穣祭2025
仁淀川こども祭&日高めだかフェスティバル



日高村総合運動公園野外劇場&めだか池周辺で「土佐の豊穣祭2025」仁淀川こども祭&日高めだかフェスティバルが開催される。今年も多彩な約30の出店がにぎわい

さらに、地元食材を使った猪コロッケやたこ焼き、ヒザなどのグルメ屋台や雑貨販売も登場

し、秋の味覚と地場産品を同時に楽しめる。ステージでは地元団体による演奏やパフォーマンスも披露され、会場全体がにぎやかな雰囲気包まれる。日高こども地場キャラ「めいへんくん」も登場し、こどもたちの笑顔に盛り上げる。

◎開催日時 9月23日(火)祝 10時～15時
◎場所 日高村総合運動公園野外劇場・めだか池周辺
◎主催 土佐の豊穣祭 in 仁淀川流域実行委員会
◎日高村観光協会
050-3204-196

問. ☐ にあてはまるのは①～④のうちどれ？

＜先月号の答え＞

晴

選択肢

①

②

③

④

今月の わくわクイズ

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。(9月末必着)当選は発送をもって代えさせていただきます。

医療衛生材料、介護用品のレンタル・販売
住宅改修はお任せください。

福祉用具レンタル

介護用具販売

衛生材料販売

お気軽にご相談ください

ミニパック株式会社
TEL:088-866-6789
FAX:088-866-7888
http://minipack.co.jp
〒788-0041 南国市岡豊町定林寺57-3

太陽光発電・蓄電池・エコキュートは
当社にお任せください!

地域で最も安心できる販売店を目指しています

高知市補助金 第2弾開始! 受付期間 2025 7/28~8/29

太陽光のみ 上限 35万円 蓄電池のみ 上限 40万円

太陽光+蓄電池 上限 60万円

※期間中に予算に達した場合は抽選となります。

お客さまへの4つの約束

- 1 導入シミュレーション作成
- 2 最適な製品の選定
- 3 3ヶ月ごとの定期点検実施
- 4 補助金の無料代行申請

お気軽にお問合せください

高知通信機 受付時間 9:00~17:30(月~金)
TEL.088-844-4220 担当:大庭・浜田

個別指導

志望校別・目的別・科目別に最適な選べる個別指導
国公立大入試で2000名を超える合格実績 / 指導力と学習できる多様な学習スタイル

9月スタート生募集!
無料体験

志望校別対策 / 内申アップ対策 / 定期テスト対策
小学生 中学生 高校生
やり方次第でこれから伸びる。

個別指導Axis
0120-500-222
個別指導Axis 検索

WAO!

あと半年!

受験生の私は個別を選ば

成績アップ応援マッ
10/25 全学年 受験生応援 入会特典
10/25 全学年 受験生応援 入会特典
10/25 全学年 受験生応援 入会特典

2025年度
合格実績
国公立大 私立大
入試 2,146名 入試 7,148名

秋から頑張る!

成績アップ応援マッ
10/25 全学年 受験生応援 入会特典
10/25 全学年 受験生応援 入会特典
10/25 全学年 受験生応援 入会特典

2025年度
合格実績
国公立大 私立大
入試 2,146名 入試 7,148名

2学期から挽回!
英語・数学
苦手克服講座
英語2回+数学2回
個人別・学校別
学習スペース完備

高校 16,698名
土佐高・追手前高・国際高ほか
中学 6,197名
学芸中・土佐豊中ほか
2025年4月1日現在
全国模試で上位10%の成績を誇る
高知市立高校の指導力

2学期から挽回!

英語・数学
苦手克服講座
英語2回+数学2回
個人別・学校別
学習スペース完備

高校 16,698名
土佐高・追手前高・国際高ほか
中学 6,197名
学芸中・土佐豊中ほか
2025年4月1日現在
全国模試で上位10%の成績を誇る
高知市立高校の指導力

2025年度
合格実績
国公立大 私立大
入試 2,146名 入試 7,148名

はりまや橋校 愛宕校 万々校
088-802-2066 088-820-1611 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

三原村

10月4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4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

また、10時、13時30分の2回制で星ヶ丘公園を知りつくした地元ガイドさ

らが園内を案内してくれ(無料、10分前までに受付)。その他、散策しながら参加できる植物名前当てクイズや、スズマホで調べても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。昔を使ったインテリアブのワークシヨップも予定され、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る。

三原村商工会
0880-462437



第10回ご当地キャラまつりin須崎

土佐の風についで、グルメもキャラもゆるっと大集合



「第10回ご当地キャラまつりin須崎」が開催される。

2014年に始まり、今年で記念すべき10回目を迎える。中四国最大級の規模を誇り、全国から県内外のキャラクターが90体ほど集まり、キッチンカーなどを含め約40店舗のご当地グルメが一堂に集結する人気の祭典。

2016年のゆるキャラ王者「しんじょう君」がホストを務め、ふなっしー、コアカム、アックマ、コタローなどのキャラ同士の交流やステージイベント、飲食ブース、グッズ販売など多彩な企画が展開される。家族連れにも大人気で、地元須崎市の魅力を広く発信する地域活性化イベントとして定着。

さらに、今回はふなっしーファミリーからふなごろうやペアンヌをはじめ、全国のキャラファンが期待する華やかな顔ぶれが勢ぞろいする。コラボグッズ販売も予定され

馬路村農協
ごっくん馬路村

高知県の代表的な飲み物。馬路村農協の生んだ超人気ドリンク。自分の子供や村の子供に飲ますために開発された。無農薬ゆずの香り、村を流れる安田川の清らかな水、甘くておいしいハチミツのみで作った安全安心の飲み物。東京、大阪の高知県アンテナシヨップでも大人気。

誕生は1988年。今年で38年目を迎えるロングセラー。山奥で過疎と闘う馬路村の広告塔として、多くのお客さんに愛されている。スーパードルはもちろん、高知市南久保のアンテナ店、通販サイトでも取り扱っている。

今月のプレゼント

■県民文化ホールより
舞台映像上映「Reライフシアター」
PARCO PRODUCE 2024「リア王」
蜷川幸雄七回忌追悼公演「ムサシ」
各回2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「記入の上ハガキでどうぞ。」
〒780-0051 高知市番町4丁目9-11
暮らしの情報社までお送り下さい。

※締切：9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。

■馬路村農協より
ごっくん馬路村
24本セット
(3540円・税込み)
2名様

■高知市南久保の「高知アンテナ店」で
直送受け渡しできる方限定
※引き渡し期限は10月末日

舞台映像上映「Reライフシアター」
PARCO PRODUCE 2024「リア王」
蜷川幸雄七回忌追悼公演「ムサシ」

「Reライフシアター」は「舞台映像上映」と劇場空間を掛け合わせた、新たな舞台芸術の鑑賞スタイル。高画質で記録された定点映像を劇場空間で観ることで、まるで俳優たちが目の前にいるかのような錯覚をもたらす。

◆「Reライフシアター」は「舞台映像上映」と劇場空間を掛け合わせた、新たな舞台芸術の鑑賞スタイル。高画質で記録された定点映像を劇場空間で観ることで、まるで俳優たちが目の前にいるかのような錯覚をもたらす。

◆蜷川幸雄氏の演出により2009年に初演された2016年に亡くなった蜷川氏の七回忌を前に追悼公演として再演の国シエイクスピア・シリーズ芸術監督を受け継いだ吉田鋼太郎が「演出」に名を連ねる。

◆11月1日(土) 17時30分開場 18時上座

◆場所：県民文化ホール(グリーン)

◆入場チケット代無料
※入場時要チケット、当選者にはチケットを配布
※未就学児入場不可
【問】県民文化ホール
0888-82415321

◆「Reライフシアター」は「舞台映像上映」と劇場空間を掛け合わせた、新たな舞台芸術の鑑賞スタイル。高画質で記録された定点映像を劇場空間で観ることで、まるで俳優たちが目の前にいるかのような錯覚をもたらす。

◆蜷川幸雄氏の演出により2009年に初演された2016年に亡くなった蜷川氏の七回忌を前に追悼公演として再演の国シエイクスピア・シリーズ芸術監督を受け継いだ吉田鋼太郎が「演出」に名を連ねる。

◆11月1日(土) 17時30分開場 18時上座

◆場所：県民文化ホール(グリーン)

◆入場チケット代無料
※入場時要チケット、当選者にはチケットを配布
※未就学児入場不可
【問】県民文化ホール
0888-82415321

姿勢セラピスト職業説明会

腰痛・肩こり・膝痛の原因となる姿勢を直す専門技術職です。

日時：9月11日(木)10時~11時半

場所：こうち男女共同参画センター「ソーレ」研修室1

- ◆2年制で専門教育期間でしっかり学べる
- ◆将来開業で安定収入も可能
- ◆インターン中でも収入が得られる

【参加費無料】

仕事や開業を目指す方はぜひご参加ください。



一般社団法人姿勢科学研究機構

(高知担当野口)

姿勢セラピスト専門学院 受付事務局 090-8283-8732

〒781-0842 岡山県倉敷市吉岡378

これ以上進行してほしくない...
認知症に苦しむ家族のために
【無料体験会開催】

当施設では、認知症状改善に向けて、脳だけでなく内臓筋肉の施術、食事やメンタルケアなどトータルサポートでしています。

全国12店舗で展開し、9年間で2600人以上が利用。多くの人が症状の改善を実感しています。

「お薬を飲んでいないけどよくならない」「認知症介護にストレスを感じている」「あれ？何かおかしいな」とお感じの方はぜひ無料体験してみてください。

ご本人・ご家族・介護者などでも構いません。無料体験の記事を見ましたと言ってお電話をおかけください。

2回無料体験会開催
90分

応募締切日
9/30(火)
参加無料

HPはこちら

認知症リハビリセンター
Dementia Rehabilitation Center
088-879-9143
高知市竹島町72(東の端)

消費生活センター

これだけは知っておきたい③

高齢者サポートサービスを選ぶ

ひとり暮らしだが、高齢になり自分でいろいろなことが不安になってきた。日常生活を見守ってほしい。医療機関への入院の保証人になってもらいたい。そうしたサービスを提供する会社の広告を見かけるが、信用していいだろうか。消費生活センターにはこのような相談も寄せられます。

「生活支援」「身元保証」「死後の整理」等の高齢者サポートサービスを提供する事業者は増えていくそうだが、ご自身の目的にあった事業者を選ぶために次の事柄に注意し

- てくださいます。
- ①何をしたいかを明確にし、それが提供されるか確かめる。
 - ②家庭看護、介護、定期的な安全確認、外出の付き添い、生活費等の管理、入院、介護施設入居時の身元保証、入院、転院時の手続代行、付き添い、手術の立会、死亡時の身柄引き取り、葬儀手配、遺品整理ほか
 - ③サービスを利用するための手続を確かめる。
 - ④申し込みは電話か、インターネットか、申し込みから利用までに何日必要か
 - ⑤入会金、預託金、月額利用料はいくらか
 - ⑥利用のたびに金額のかかるサービスはあるか
 - ⑦将来にわたって適切なサポートを受けられるか確認する。
 - ⑧連絡先がはっきりしているサービス体制が整っている
 - ⑨契約期間が長くなることも多いので、契約内容を詳しく書いた契約書をもらい保管することをお勧めします。

③利用にかかる金額を試算し、支払えるか検討する。

トランプルになった場合は、高知市消費生活センターにご相談ください。(088-823-9433)

人生いろいろ

掛水 雅彦(元高知新聞編集委員)

(48)

福岡県に住む高校時代の同級生(66)がこの夏、夫婦で43日間の北海道旅行をした。今春、退職。5歳下の奥さんも昨秋、退職。2馬力だから老後資金も余裕あり。「財産を残しても意味はない。元気なうちに、やりたいことをやり尽くす」がこれからのテーマという。

大揺れ、北海道バカンス

車で出発。北九州から夜行フェリーに乗り、神戸で降りて高速で敦賀へ。再びフェリーを使い3日がかりで到着。宿泊は新築の月決めマンションで37泊。キッチン、食卓、ソファもあって我が家の雰囲気。1日1万円は安い。5年前からこの日に向けて貯金し、涼しいのは北海道でゴルフ三昧の予定だった。

しかし、いきなり想定外が。新築なのに家電製品が中古。洗濯機と掃除機は使用できず、交換が必要。部屋は新しくしたが...



部屋は新しくしたが...

弟さんの体調も落ち着き5日後、再び北海道へ。結局、ゴルフを14回。プロ野球観戦はチケット売り切れであきらめていた。ネット上でナイター券を運良くゲット。北海道を離れる2日前のことだ。結構いい席。レプリカユニホームを着た。お土産も買った。お土産も買った。お土産も買った。

令和7年度 多重債務者無料相談会

借金の返済でお悩みの方、債務整理を検討したい方、法律家に相談してみませんか。借り入れや家計の状態が分かる資料があればお持ちください。予約していただくとスムーズにご案内できます。

開催日時	場 所	電話番号
9月20日(土)13時～16時	高知市消費生活センター	☎088-823-9433
21日(日)13時～16時	高知県立消費生活センター	☎088-824-0999
27日(土)13時～16時	四万十市役所※完全予約制	☎0880-34-8805

詳しくは 高知市消費生活センター ☎823-9433へ

生前整理 遺品整理のことなら

大原質店 ☎0120-491978

フロアバイオシールド ミストウォーター

肌のトラブルをなくし、良好な肌に

私たちの身体には生きた時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が良好な肌は、常に自ら強く美しくなるようにする力が備わり、逆に加齢や生活習慣などで菌バランスが崩れた肌は、くすみがちで老化の加速に大きく影響してしまいます。

フロアバイオシールド

ボディースープ

ミストウォーター

ボディソープ

同製品のボディソープもあり、保温力が高い

買取店「わかば」

店員花子さんの話

「広告電車運行中」

平素は、買取店わかばをこころよくご利用いただきありがとうございます。また、「正真正正の花子」を毎月お読みいただき、重ねてお礼申し上げます。

さて、弊社では、7月1日より「さくらんぼ交通」さまの601号車両をお借りして、広告電車を運行させていたいております。

路面電車は高知県民の足、また重要な観光資源と捉えており、本社を高知市に置く企業として、広告電車を走らせることが弊社の、そして私の夢でもありました。実際に運行が開始されますと、尚、路面電車は、この町から高知市中心部、そして南国市街地を結び、その範囲の合計人口は県全体の半分以上で広告効果は抜群です。最近では、イベント告知のみならず、企業のイメージ戦略やリクルートを目的に利用される企業もあるようです。

高知県ならではの広告媒体、企業主の皆様、ご利用をぜひ検討していただければ幸いです。

【フリーダイヤル】サニーアークス内の店 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

Reuse Shop WAKABA

あなたのモノを、誰かのライフに

QRコード

人口:5,106人
世帯数:2,539世帯
(令和7年8月1日現在)

わたしたちの
ふるさと

津野町



観光・特産品のお問い合わせは
津野町観光推進課
電話0889-55-2023
〒785-0201 高岡郡津野町永野225-1

【天狗高原】
日本三大カルストのひとつ、四国カルストの東側に位置する天狗高原。四国カルスト最高峰、天狗の森は、雄大な自然



四万十川源流点

【四万十川源流点】
日本最後の清流と呼ばれる四万十川。源流点は、津野町のほぼ中央、不入山(いらずやま)の中腹に端を築き、苔むした緑の岩肌や倒木の間を流れ本流へと続く。樹木が生い茂る原生林は、春になるとアケボノツツジや、シャクナゲなどが咲く。

郷土の誇る観光資源

この町は、約90%が山林で占められている。清流四万十川は、町のほぼ中央、手付かずの自然が残る不入山を源流点としていて、岩肌を流れ

豊かな自然資源を誇る

津野町は、高知県中西部に位置し、四万十川源流点があることで知られる。



清流と風と歴史に会えるまち

一滴の水が四国最長196kmの大河に変わる。北には3億年前の海底が隆起してできたといわれる四国カルスト天狗高原が広がる。雄大な景観、満天の星空や眼下に広がる雲海なども見ることが

できる。津野町の随所に歴史を感じさせる風景があり、日本の原風景である棚田や「重要な文化的景観」に選定された民家や橋も。

そして、その山村の風景の山の上には風力発電の白い風車が風を受けて回っている。津野町の四季は感動の場面と出会うことが多い。

【風の里公園】
標高約1000m、尾根の長さ4kmに、風力発電のプロペラ塔(高さ68m)が20基も立ち並んでいる。

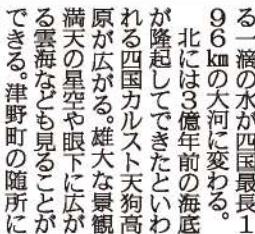
風の丘には総合案内板があるほか、双眼鏡を備え、遠く室戸岬や高知市などを望むことができ、カルストゾーンでは石灰岩の風景が楽しめる。風車体験ゾーンでは地形の関係

が広がり、石鎚連峰から太平洋まで見渡すことができる。また、森林セラピーサエティから「森林セラピーロード」として認定されている遊歩道には、森林浴や健康、癒しを求めて数多くの人が訪れている。新緑から紅葉、雪景色まで、四季折々の美しい表情が楽しめる。

風車の駅・津野町ふるさとセンター

北山にそびえる20基の風車について、その実像を知らせる「風力発電所PR館」があり、ビデオで知ることが出来る。ふるさとセンターでは、津野町産の新鮮な野菜や加工品、特産品、花苗などが並び、

0889-55-2570



風の里公園

から風車に大接近。ここからは石鎚山を望むことができる。

津野町が誇る「天狗高原」は、初夏の新緑、夏の避暑、秋の紅葉、冬の雪遊びなどを目的に多くの観光客が訪れている。

近年は星空が美しい場所としてスポットを浴びる宿泊施設「星ふるヴィレッジTENGU」の見える「星居客室」、悪天候でも星空を体感できる「フラネタリウム」や「天文台」も併設。また、屋外では、キャビン、テングローを完備。デッキ付やパリアフリーも増設。多様

津野町ふるさとセンター

山間地特有の野菜や加工品・木工品など珍しい多種類の品を販売。広い店内は休憩にも最適。

0889-62-3225



星ふるヴィレッジTENGU

【津野山古式神楽】
延喜13年に藤原経高が京より津野山郷に來国したときに、神話を劇化したものを神楽として伝え

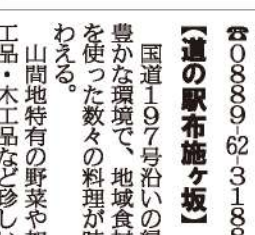
たことが始まりとされている。全部の演目を舞い納めるのに8時間もかかるといわれている。

【吉村虎太郎邸】
幕末に活躍した勤王の志士・吉村虎太郎の生家。2015年6月に復元された建物。瓦葺き平屋建てで邸内では資料や動画を

津野山古式神楽

【片岡直輝・直温生家】
津野町出身で日本の財界に名を残した片岡直輝・直温兄弟の生家に間取りを似せて復元建築した建物。瓦葺き平屋建てで邸内では資料や動画を

0889-62-3188



津野山古式神楽

【深い森の中で空中散歩】
フォレストアドベンチャー・高知

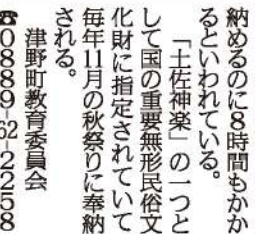
自然を生かした地形でさまざまなアクティビティを体験できるアウトドアパーク。

一般的なアスレチックと違い、木の上で自ら安全器具を操作しながらのチャレンジはスリル満点。四国カルストに近いこのパークは圧倒的な木の

自然の中で交流と体験

【脱藩の道・津野山街道】
朽木峠番所跡から野越峠までは勤王の志士が駆け抜けた道。急な山道を

0889-62-2258



フォレストアドベンチャー・高知

【ツノトック定期周遊】
4月～11月

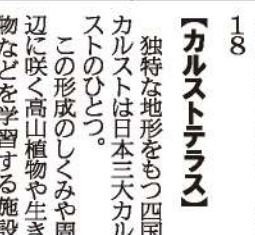
東南アジアでよく見かける三輪タクシー「トックトック」。津野町を走っているのは「ツノトック」として親しまれている。

町内施設で飲食や買物をすると無料で周遊コースに乗車できる。津野町の観光を存分に楽しみたい。

ツノトック

【カルストテラス】
独特な地形をもつ四国カルストは日本三大カルストのひとつ。この形成のしくみや周辺に咲く高山植物や生き物などを学習する施設。ドリンクの販売も行っている。

0889-62-3371



カルストテラス

【ツノトック定期周遊】
4月～11月

東南アジアでよく見かける三輪タクシー「トックトック」。津野町を走っているのは「ツノトック」として親しまれている。

町内施設で飲食や買物をすると無料で周遊コースに乗車できる。津野町の観光を存分に楽しみたい。

ツノトック

【季節のイベント】
【ツノトック2025】
星を好きになる2日間、5月を好きになる2日間、

0889-55-2023



ツノトック

津野町商工会
会長 谷脇幸秀
本所／高岡郡津野町永野479
TEL.0889-55-2034
支所／高岡郡津野町芳生野甲144-1
TEL.0889-62-2241

星ふるヴィレッジ TENGU
津野町芳生野乙4921-22
TEL.0889-62-3188
津野町森林組合
代表理事組合長 大地勝義
高岡郡津野町船戸3293-2
TEL.0889-62-3121

「奥四万十の郷」
津野町芳生野乙810
TEL.0889-43-9155

「つのおおく」
9月12日まで
全コース開催
津野町の各地域を巡るウォーキングイベント。地域の人しか知らないような小さな発見や絶景スポット、グルメとの出会いなど、自然の中でゆったりと歩きながら体験できる。地域の詳しいガイドが付く7つのコースがあり、自分に合ったものを選んでみた

お問い合わせ ☎ 873-5066

25年も前に、暮らしの情報が高知市北泰泉寺に開設した「レジャー農園」は、土地の横には小川が流れ、初夏にはホタルも飛び、市内では珍しい豊かな自然環境の中にあります。利用者の熱心さと努力によって、たいへんな盛況ぶりを見せており、この24年間に利用者の技能は向上して、栽培作物もスイカ・メロンなどを始め、四季折々の作物を立派に育て上げるようになっています。



笑顔になる庭、美しい庭、ずっといたい庭、癒しの庭 etc

お庭が雑草だらけになっていませんか？
美しい庭、楽しい庭に変えていきませんか？
お忙しい方のガーデニング、維持管理の代行をいたします。
草花、野菜、果樹、庭木、芝、防草マット、ジャリ、草刈り、剪定、芝刈り、庭づくりなど、お気軽にお問い合わせください。
by 庭や山もと

Fun gardening 楽庭 ☎847-5453

レジャー農園貸します

暮らしの情報社

ひとりで悩まず相談してください

電話による相談窓口
月～金曜日
9時～17時
8時～17時

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

みんなの人権110番 ☎0570-003-110
→差別や虐待、ハラスメント等、様々な人権問題についての相談

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

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

ていねいなサービス、低料金で生活サポートいたします

家財整理や引越し等のお手伝い、お安く出来る色々な方法があります。お気軽にご相談下さい。

- ◆草刈りやお墓の掃除 ◆買物サポート ◆お部屋の掃除
- ◆家具等の移動 ◆病院内付き添い ◆安否確認

見積無料 よろずやサポート 高知市永町2-27
☎090-4338-8311 (担当: 徳弘)

高知県知事免許(14)第862号(仲介)		吉田町	唐人町	南国市	口細山	龍川コーポ
有限会社 毎日不動産 ☎(088)824-3800 高知市一ツ橋町1丁目23番地		3.3㎡ 45万 土地150.29㎡(45.46坪) 南向き、間口広い(10.8m) 吉田公園近く	3.3㎡ 50万 土地189.99㎡(57.47坪) 鏡川沿い 趣きのある古民家あり	400万 土地345.61㎡(104.5坪) 現状建物有り 黒潮ライン200m	550万 土地105.43㎡ 売家4DK 高台リフォーム済	780万 専有面積70.76㎡ 8洋・6和・6和・LDK8 利便性高い、条件相談可
新屋敷 2.0万	上町 3.0万	加賀野井 4.0万	西桑泉寺 5.0万	相模町 5.0万	万々 6.0万	高須 7.0万
共 2000円 P なし 1F・2F空き、値下げ 日当たり良好 万々商店街近く	共 1000円 P なし 6洋・4.5K 大規模リフォーム 官公庁電停近く	共 2000円 P なし ④4.5・6、⑤4.5・6DK、 耐震、エアコン完備 きれい	共 3000円 P 4000円 6洋・6和・DK6 東角部屋、使いやすい部屋 西桑泉寺バス停徒歩7分	共 3000円 P 4000円 ④4.5・4.5、⑤4.5・4.5 南向き、P2台可 夏岩中西	共 3000円 P 1台込み 平家、庭付、6・6・6・6DK、 南向き、リフォーム済 初月小校区、生活環境良い	共 3000円 P 2台込み 3LDK、⑥6・8、⑦6・12LDK カーポート新設、エアコン2台 リフォーム 生活環境良い



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。

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0873-5066

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 ●		● イベント ●	
高知おもちゃ図書館 ボランティア募集	開催日は毎月第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)	第207回 市民映画会 (かるぽーと)	9/25・26 上映「敵」、「ぼくとパパ、約束の週末」 一般前売券1300円(同日中1枚のチケットで両方鑑賞)
高知少年少女合唱団 団員募集	毎週土曜日14:00～16:00 小学1年生から入団可 いつでも見学、大歓迎 080-5663-8740(和田15時以降)	トピアノ トークコンサート	9/23 14:00～ 入場無料 帯屋町1-14-8太古新道(アーケード内) 高知県精神障害者家族会連合会 090-8973-3937(横田)
いの町小野、成山地区 美しい農村の景観づくり	活動希望日1週間前に申込 高校生以上 ボランティア保険各自加入 棚田再生&耕作放棄地再生プロジェクト 090-1003-3419(伊藤)	トピアノコンサート inものべ弁天座	9/28 14:00開演 大人1800円、小中学生・障がい者1000円 トピアノコンサート実行委員会 090-6568-3484
生態系保全活動のお手伝い (ボランティア)	随時受付 木曜休み【団体名】公益社団法人生態系トラスト協会 (問)四万十ヤイロチョウの森ネイチャーセンター 0880-29-4011	のぶと崇のおらんく展	～2026/2/8 10:00～18:00 大人900円、小中学生700円 海洋堂SpaceFactoryなんこく 864-6777
トンボ自然公園の 「池の手入れ」お手伝い	トンボ自然公園の整備作業、随時受付(都合の良い日時を事前連絡) トンボと自然を考える会 0880-37-4110	さまざまな深海展 ～高知の海のDeepな世界～	～9/15 9:00～17:00 大人1200円、小人600円、未就学児無料 高知県立足摺海洋館SATOUMI 0880-85-0635
高知社会福祉協議会 ポランティア募集	話し相手、趣味や特技を生かし、「できる人が、できる時に、できること」を 行ってみませんか？ 高知市社会福祉協議会ボランティアセンター 856-5539	園長と散歩	毎月第1日曜日 13:20～(受付12:30～)先着20名 一般470円 18歳未満高校生以下無料 高知県立のいち動物公園 0887-56-3509
モネの庭カレンダー フォトコンテスト2025作品募集	11/30まで募集中 「モネの庭」マルモッタン 0887-32-1233	高齢者総合相談 法律相談	(総合相談)平日9:00～16:00(法律相談)要予約 第1・第3 木曜日 ふくし交流プラザ 088-875-0110 高知県社会福祉協議会
タイムカプセル郵便 龍馬へ贈る手紙	11/15まで募集中 参加費350円(専用ポストカードが必要) 高知県立坂本龍馬記念館841-0001	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
第20回 岡豊山フォトコンテスト	募集期間～10/24 テーマ「岡豊山の春夏秋冬」 奥地県立歴史民俗資料館 862-2211	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、金9:00～17:00 土10:00～17:00 高知男女共同参画センター「ソーレ」873-4510
● イベント ●		● 講演会・教室 ●	
木・金限定献血大作戦！	9/26まで献血できた方に生活必需品をプレゼント 献血ルームハートピアやまもも 822-5454	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
夜の動物園 のいちdeナイト	9/14・20・10/4 入園20:00まで 大人470円、18歳未満・ 高校生以下無料 のいち動物公園 0887-56-3509	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)
龍馬に大接近	9/13～11/24 8:00～17:00 入場料200円、未就学児無料 公益社団法人高知市観光協会 823-4016		

講演会 秦氏と日本人・真田忍者体験



講演会 秦氏と日本人・真田忍者体験

作家 片岡 昌一氏

副講師 忍 伊与久

松風(まつかぜ)氏

令和7年10月5日(日)

午前9時~12時迄

高知県吾川郡仁淀川町

大崎33番地 (宗) 長生

教師社と境内

参加料無料(昼弁希望

者は1千円・同時に申込

み当日徴収)

午後は現地体験 大崎

八幡宮例祭「玄蕃祭」自

由参加13時半~16時

*参加申込み案内

限定25名迄、予約申込

みが必要

主催者 武田勝頼土佐

の会、担当・会長 岡林

照壽まで

佐川町 10月4日(土)・11日(土)

ナウマンカルスト散策会

牧野重太郎の聖地を歩く 秋の牧野公園編



植物の精が息づくまち

佐川町で今年も、地質か

ら佐川町の歴史を紐解く

「ナウマンカルスト散策

会」が10月4日(土)に、「牧

野重太郎の聖地を歩く」の

ウォーキングイベントが

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ま

せん。マヌカとは、ニュ

ージーランドのみに自生

全国発送

電話一本後払い

カツオのわら焼きタタキ

県漁連が推奨する幡多

郡黒潮町の「特製わら焼

きタタキ」。

電話一本で注文が可

能。自宅や贈答品とし

て本場のわら焼きタタキ

を楽しむことができます。

料金は後日振込用紙

黒豆力

アミノ酸・ポリフェ

ノール・ミネラル・イン

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

有機ノニ発酵

果汁100%果汁プレミアム

果糖ノニ発酵

クックアイランド産

半年長期熟成ノニ140種以上の栄養素

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、栄養素を壊さ

ずに伝統製法で仕上げた

ノニジュース。

ハーブティーで

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。

ハーブティーで

奇跡の生還

高知でも利用増

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

の貴重な記述を見つけ

「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・

アジアそれぞれの地で数

ハーブティーで

奇跡の生還

高知でも利用増

利用者のアイディアで、新たな

利用を生み出し、それが

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、110円切

手2枚を郵送すれば資料

