

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)
「暮らしの情報社」の検索で
バックナンバーを眺めます

秋の行楽

紅葉見所スポット

今年は暑さの影響により、
紅葉時期が大きくズレる可能性があります
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。

里尊溪谷



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」
の上流域にブナの原生林
がある。深谷の澄みきつ
た河面に紅葉が映える様
が素晴らしい。見頃は11
月中旬。11月16日には「黒
尊村まつり」を開催。地元
の飲食や紅葉スポットへ
のバスツアーなども予定。
四万十市西佐総合支
所産業建設課☎(088
0)52-11113

見頃は11月上旬から中
旬頃。美しく彩られた紅
葉に溪谷がうつる。紅
葉にバングローや遊歩道も整
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)34-2114

いの町

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
50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
で最も早い紅葉。
いの町本川総合支所
☎(0886)866-211

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。
両岸は紅葉で染まり、
特にもみじ橋から竜宮湖
付近の紅葉は見事で人気
のスポット。滝・深淵・巨
岩・奇岩が連続した溪谷と
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)35-1082

安居溪谷

高知県内でも屈指の溪
谷。見事なまでの飛龍の
滝は荘厳にして華麗。
自然公園になってい
て、滝が有名。東滝、西滝、
権現滝、大滝の滝の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。
見頃は11月上旬から中
旬頃。グリーンパークほ
のほのほの王国を開設し
て、子ども向けに「体験の国
ほのほの王国」を開催。さ
まざまな職業が体験でき
るワークショップや地元
飲食店の出店もある。
いの町観光協会
☎(0886)866-121

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
50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
で最も早い紅葉。
いの町本川総合支所
☎(0886)866-211

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、大滝の滝の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。
見頃は11月上旬から中
旬頃。グリーンパークほ
のほのほの王国を開設し
て、子ども向けに「体験の国
ほのほの王国」を開催。さ
まざまな職業が体験でき
るワークショップや地元
飲食店の出店もある。
いの町観光協会
☎(0886)866-121

初

初
仲
残



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」
の上流域にブナの原生林
がある。深谷の澄みきつ
た河面に紅葉が映える様
が素晴らしい。見頃は11
月中旬。11月16日には「黒
尊村まつり」を開催。地元
の飲食や紅葉スポットへ
のバスツアーなども予定。
四万十市西佐総合支
所産業建設課☎(088
0)52-11113

見頃は11月上旬から中
旬頃。美しく彩られた紅
葉に溪谷がうつる。紅
葉にバングローや遊歩道も整
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)34-2114

いの町

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
50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
で最も早い紅葉。
いの町本川総合支所
☎(0886)866-211

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。
両岸は紅葉で染まり、
特にもみじ橋から竜宮湖
付近の紅葉は見事で人気
のスポット。滝・深淵・巨
岩・奇岩が連続した溪谷と
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)35-1082

安居溪谷

高知県内でも屈指の溪
谷。見事なまでの飛龍の
滝は荘厳にして華麗。
自然公園になってい
て、滝が有名。東滝、西滝、
権現滝、大滝の滝の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。
見頃は11月上旬から中
旬頃。グリーンパークほ
のほのほの王国を開設し
て、子ども向けに「体験の国
ほのほの王国」を開催。さ
まざまな職業が体験でき
るワークショップや地元
飲食店の出店もある。
いの町観光協会
☎(0886)866-121

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
50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
で最も早い紅葉。
いの町本川総合支所
☎(0886)866-211

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、大滝の滝の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。
見頃は11月上旬から中
旬頃。グリーンパークほ
のほのほの王国を開設し
て、子ども向けに「体験の国
ほのほの王国」を開催。さ
まざまな職業が体験でき
るワークショップや地元
飲食店の出店もある。
いの町観光協会
☎(0886)866-121

初

初
仲
残

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。(10月末必着)当選は発送を
もって代えさせていただきます。

問. 真ん中に入る漢字①～④を繋げてできる四字熟語は?

初	大	長	出	慶	水	珍	新	狛	主	名	霊
仲	①	立	疑	②	闇	伝	③	好	双	④	尖
残	早	極	鯛	暗	星	数	怪	神	連	巨	入



<先月号の答え>

③扇

<解説>
一富士二鷹三茄子の
続きは、
「四扇(しせん)」
「五煙草(たばこ)」
「六座頭(ざとう)」

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

〒783-0041 南国市岡豊町定林寺57-3 <http://minipack.co.jp>

個別指導
志望校別・目的別・科目別に最適を選べる個別指導
個別部門で1万8千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

Axis
アクシス

受験
対応力

選べる
スタイル

充実の学習
サポート

個別指導で自分史上最高得点へ!

10月無料体験

個別指導Axis

0120-500-222

14:30~20:00(火~金)
13:30~20:00(土)
スマホ・ケータイ
の方はこちらから

10月入会
成績アップ応援
キャンペーン

期間限定 10/25(土)まで
全学年
入会金 無料
22,000円→0円

受験生対象
個別指導 4回無料
1対1 / 1対2
オンライン

2講座以上お申し込みの方

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

2学期から挽回!

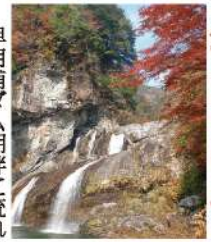
英語・数学
苦手克服講座

英語2回+数学2回

9,900円

1対1or1対2個別指導
今までの勉強の仕方を見直し、目標点獲得に向けた勉強法をお教えします。
次の定期テストや模範試験に向けて、この講座をきっかけにして苦手克服をしましょう!

個人別・学校別 自習スペース完備

土佐町
瀬戸川溪谷

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

☎0887-528560

大荒の滝・森の滝

物部川支流にあり「日本百名滝」にも選ばれている隣り合わせの2つの滝。

森の滝は落差82m、3段の滝壺をもち、その青く輝く滝壺は玉織姫にまつわる平家伝説も伝わる。

森の滝にいた2体の竜がすみついたといわれる大荒の滝は、この竜が戯れると轟音がこたまし、周囲の山麓一面荒れに荒れたところから人々は「大荒の滝」と呼んだと伝わる。

一帯の山々は紅葉が美しく、見頃は11月上旬から中旬頃。期間中、限定の茶屋や野点、琴の演奏なども予定。

香美市いんふおめーしょ

☎0887-529880

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が見る人を驚かさせない汗見川。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

☎0887-763916

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、色鮮やかな溪谷

平野、香長平野から太平洋を一望できる場所にある。甫喜ヶ峰森林公園

☎0887-579007

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

☎0887-432211

香南市香我美町山北
楽しいみかん狩り

みかんの産地で知られる山北みかんは甘くて美味しいと評判のブランド。「土佐の高知のくだもの畑」と名付けた8ヘクタールもの畑には約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どもからお年寄り、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。予約なしで入園でき、ハサミやカゴも無料で貸出している。

期間は10月1日〜12月中旬まで約3か月間開園。11月下旬まで(予定)は極早生の日南品種。11月下旬から(予定)は普通早生の興津早生品種が収穫できる。期間中は無休。大人600円・子供500円・幼児300円。

香南市香我美町山北松ヶ畝4-2012 ☎0887-554332

「う・かんばねら」



「夢を弾く。届けたい、この音色を」

52歳の海苔漁師・徳田時生は、フジ・ヘミングの演奏するフランク・リストの名曲「ラ・カンパネラ」に心を射抜かれ、楽譜も読めないまま情熱を燃やしピアノに挑戦する。

妻や息子の猛反対する声を押切り、音楽とは無縁だった男の本気の挑戦が始まる。

◆11月17日(月)

①13時30分②19時〜上

映※各30分前開場

◆場所/県民文化ホール

(クリーン)

◆一般1500円

※2歳以下膝上無料

※当日は3000円UP

【問】県民文化ホール

0888-245321

ひざ痛の方に(はりまや橋商店街西側)

痛み無料施術券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ので、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)。土日営業。水曜休診。☎0888-740117

変形性膝関節症の痛みをあきらめている方、ラニング等でひざが痛くなった方のために、「ひざ

親切

丁寧

いざもー

変形性膝関節症の痛みをあきらめている方、ラニング等でひざが痛くなった方のために、「ひざ

今月のプレゼント

■県民文化ホールより「う・かんばねら」2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、ご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：10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。

■みもみ整体院より

ひざ痛施術券または美容鍼・小顔矯正券(女性のみ) 3名様

〒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。

将来独立したい方へ

初心者大歓迎! こんな方大募集中!

- ☑困っている人を助ける仕事がしたい
- ☑確かな技術、理論を修得したい
- ☑働きながら学びたい
- ☑将来自分の店を持ちたい
- ☑スポーツの経験を仕事に活かしたい

日時:10月5日(日)10時30分~11時30分

場所:こうち男女参画センター「ソーレ」研修室2

【参加費無料】

当日参加も大歓迎!! (説明会約1時間程度)

厚生労働大臣認可JFCP登録院 (高知担当野口)

KCSセンター東城 ☎090-8283-8732

広島県庄原市東城町川東22-2

将来 KCSセンターを開業したい!

無料体験の記事を見ましたと言った電話をおかけください。

ご本人・ご家族、介護者などでも構いません。

2回無料体験会開催

90分

HPはこちら

認知症リハビリセンター ☎088-879-9143

Dementia Rehabilitation Center

高知市竹島町72(東の端)

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をしています。

全国12店舗で展開し、9年間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。

2回無料体験会開催

90分

HPはこちら

認知症リハビリセンター ☎088-879-9143

Dementia Rehabilitation Center

高知市竹島町72(東の端)

秋の津野町

自然を満喫する体験

つづみZOOMS

星を好きになる2日間

10月25日・26日

美しい星の見られる津野町では、10月25日、26日の2日間、四国カルスト天狗高原屋外ステージ周辺、星ふる外レジャータウン、かわうそ自然公園などで星に関連したイベントが開催される。

星空観察会や天文台公開、プラネタリウムの無料上映、ステージショー、星にまつわるワークショップ他、様々な体験ができる。

町内外の事業者による出店やトウクトウクの運行もある。

☎0889-552023

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

ステージショー

70

人口:743人
世帯数:392世帯
(令和7年8月31日現在)

わたしたちの
ふるさと

馬路村

観光・特産品のお問い合わせは
馬路村地域振興課
☎0887-44-2114

〒781-6201 安芸郡馬路村大字馬路443番地

【森林鉄道遺産】

馬路村を含む中芸5町村の歴史と景観と食文化の物語が日本遺産として認定されている。かつて、林業の盛んな時代には杉とにぎわいを運んでいた森林鉄道は廃線となり、ゆずに生きがいを見つけて再生してきたことが認められ、今もゆずロードの魅力を全国に発信している。



ゆずロード

【森林鉄道から ゆずロードへ】

郷土の誇る観光資源

馬路村の自然は探検的要素があり、そのため「むらの案内人」を置くなどして充実した観光を目指している。



自然の恵み豊かな村

林と清らかな流れは、土地に産業を興す基になっていて、特に「魚梁瀬」はその代表格であり、日本三大杉美林のひとつ。安田川の流れに沿った「馬路温泉」の施設と、魚梁瀬ダムのある馬路村奥の観光資源は、訪れる人びとに多大の感動を与える。

魚梁瀬から、馬路・北川・安田・田野・奈半利を結ぶ森林鉄道には、長い歴史があり、人びとの生活に結びついていた。現在において、どこにどこに面影を残している。その姿が往時を忍ばせている。



五味隧道

【馬路温泉】

温泉・宿泊施設「馬路温泉」は、安田川の美しい流れに沿って本館・別館が建つ。ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物泉の良質な湯が楽しめる。宿泊部屋や浴室からは、安田川や馬路の山々が眺められ、レストランや宿泊コース料理では、ゆずや鮎といった地元の食材を使った料理を楽しむことができる。また、施設前では、森林鉄道の蒸気機関車を再現した列車やケーブルカーに乗って、馬路村を満喫できる。

【馬路森林鉄道】 インクライン】

実物の3分の2に復元された森林鉄道の蒸気機関車。安田川支流の谷川沿いや、森の中に線路が敷かれ、風に吹かれながら約300m自然のなかを走り抜ける。インクラインは、木材の運搬用に使用されていた装置を人が乗れるように改良した水力式ケーブルカー。約90mの山の急勾配をゆっくり登り、スリル満点。馬路の風景が一望できる。



インクライン

【魚梁瀬丸山公園】

村の奥地で、魚梁瀬ダムの広がる周辺各地。公園を周回する「森林鉄道」が修理・復元されている。日曜・祝日・夏休みにゴトゴト走っている。全国的にも珍しい機関車が動く状態で保存・運行され、魚梁瀬のレジャー拠点となっている。ダム湖の上にはオートキャンプ場もあり、すばらしい展望を楽しむことができる。



魚梁瀬ダム

【丸山公園 杉の家】

丸山公園内には、県木である天然の魚梁瀬杉をふんだんに使った「杉の家」がある。この家は、なかりつつある魚梁瀬の天然杉で建てられたもの。軽食メニューがあり、木の香りに包まれて食事や休憩に利用されている。営業時間11時～15時30分。火曜日は休業日。

【馬路村 魚梁瀬西川溪谷】



西川溪谷

西川の上流に広がる溪谷。山深い位置にあり、観光整備は少なためより自然のままの景観が残されている。

【千本山】



千本の大杉

徳島県との県境に位置する千本山は、秋田・吉野と並ぶ日本三大杉美林のひとつ。樹齢2000年から3000年もの巨木が9000本あり、雄大な姿が登山口「橋の大杉」から展望台までの約1時間半の行程途中には名所も多く、魚梁瀬の森の素晴らしさを実感できる。

【むらの案内人】

自然資源に恵まれ、巨木から珍しい古木、有名な魚梁瀬杉、広大な森林をもつ馬路村では、こうした資源を観光に供するため、魚梁瀬山の案内人を養成し案内している。これは別に、馬路村を訪れる県内外の観光客を対象に、主要な観光名所をむらの案内人がガイドつきで案内している。温泉や、ゆずの森加工場、ふるさとセンターで地元の特産品の買物など、馬路村を満喫できる。ガイドは有料で要予約。☎0887-44-2333

【木工の里】



モナッカ

馬路村では、魚梁瀬杉活用についての研究開発に努力し、画期的な製品を市場に送り出している。樹齢3000年もの年輪を刻む高級家具から食器、花器、名刺まで、どの製品も天然木の素晴らしと技術が光る。また、「育てながら伐る」という村の林業の精神を受け継ぎ誕生したエコアス馬路村開発のエコバッグ「モナッカ」は、魚梁瀬杉の間伐材を薄くスライスし、加工する高度な技術を用い、パリやニューヨークの展示会でも美しい木目と色調が注目され、高い評価を得ている。エコアス馬路村☎0887-44-2535

【馬路村農協の いち押し新商品】 ゆずの森缶チューハイ



馬路村のゆず果汁を5%配合したゆず感たっぷりなチューハイが登場した。香料や酸味料などの添加物を使用せず、ゆず本来の香りや酸味が楽しめる。容量350ml、販売価格250円(税込)

スポット

【ゆずはじまる祭】 11月2日(日)

ゆずの収穫はじめを祝い、収穫の安全を祈願するお祭り。



ゆずの森加工場 ゆずの森加工場



ストリートタイプの鍋つゆの「ゆずこしょう味」が新登場。あつさりとした味わいの中に青ゆず皮と青唐辛子のアクセントがくせになる味わい。容量700g、販売価格420円(税込) ☎0120-559-659 高知市卸団地には「馬路村農協アンテナ店」があり、そちらでも購入可能

【魚梁瀬森林公園 オートキャンプ場】

魚梁瀬ダム湖が一望でき、山々に囲まれマイナスイオンを感じながら自然を満喫できるキャンプ場。キャンパスサイト18区画、ログハウスがあり、温水シャワー室や炊事等、水洗トイレ、車いすトイレも完備。昼は、アメゴ釣り体験、夜には星の観察ができる。☎0887-43-2211

株式会社 **エコアス馬路村**
安芸郡馬路村馬路1464-3
TEL.0887-44-2535 FAX.0887-42-1911
URL.http://www.ecoasu.co.jp

湯浅建設 株式会社
代表取締役 湯浅 雅喜
安芸郡馬路村魚梁瀬10-120
TEL.0887-43-2321

馬路村農業協同組合
代表理事 組合長 北岡 雄一
安芸郡馬路村馬路3888-4
TEL.0887-44-2021

宿泊・食事 **馬路温泉**
安芸郡馬路村馬路3564-1
TEL.0120-44-2026

居酒屋 **ゆずの森**
居酒屋店主 東谷 庸生
高知市追手筋1-8-11
TEL・FAX 088-622-2532 phone 090-7782-5509

馬路村農協「ゆずの森加工場」周辺で開催される。当日は、しほりたてのゆずの特価販売や、ゆずづくしの料理、「こくく馬路村」の飲み放題、つきたてぬくぬく餅の販売、「馬路温泉」のゆず風呂無料開放など、さまざまな催しが行われる。 ☎0120-559-659

庭水廻り修理
(MYM・KVK等)
太陽光発電
大工
家族葬

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

引越し・不用品処分のお手伝い・草刈
お掃除・枝切・害虫駆除・墓清掃等
ペンリー石立十字路店 ☎ 0120-925-650
MYM・KVK等

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
わさせ、お気軽にお電話下さい。 衛サントップ ☎ 872-1122

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 南国市相生2551-1

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。
高知市生活福祉課 ☎ 882-6860
高知市相生町1-4-4
高知市生活福祉課 ☎ 882-6860
高知市相生町1-4-4
高知市生活福祉課 ☎ 882-6860
高知市相生町1-4-4

タイル雨漏り
低料金で
生活サポート

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カバーモタイル”に貼り替えませんか
☎ 088-866-2856
桜井タイル 携帯 090-3783-6856

雨漏りを速攻解決
無料調査・徹底修理 15,000円~
ファーストルーフ ☎ 0120-802-586
☎ 088-802-5867

雨どい
サッシ
ガラス
サッシ
ガラス
サッシ
ガラス

雨どい・屋根・外壁の修理
見積り無料・お気軽にお問い合わせください。
☎ 090-8978-5995
(株)石田板金 ☎ 088-881-6227

ガラス割替・アミ戸張替
サッシ戸車・錠取替
古田サッシ 北御座12-16 ☎ 884-3277

サッシ
ガラス
サッシ
ガラス
サッシ
ガラス

不登校・ひきこもり等の相談
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!
心を支えるスキルを学びませんか?
アドラー流メンタルトレーニング
資格取得講座の受講生受付中
メンタルケア ☎ 088-881-6659
オフィス岡林 (受付時間: 10時~17時まで)

サッシ
ガラス
サッシ
ガラス
サッシ
ガラス

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

国産無農薬
減肥くわ青汁
(2g×60袋) ¥4,104 (税込)
暮らしの情報社 ☎ 873-5066

青汁
もち麦
カビスプレー

大麦β-グルカン含有
食物繊維たっぷり白米の19倍
食べやすい米粉タイプ 630g ¥594 (税込)
暮らしの情報社 ☎ 873-5066

カビスプレー
カビスプレー

安心安全なカビ防止スプレー
安全性が評価され、大手食品工場や医療施設、衣
服などに利用されている。リビング・寝室・浴室・トイレ・
押し入れ・エアコン内部・車のエアコンまで使用できる。
エアゾールタイプ1本で12畳まで対応。
6ヶ月以上効果が持続。 ¥3,080 (税込)
暮らしの情報社 ☎ 873-5066

**暮らしの
掲示板**

**遺品
便利屋**

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

高知の便利屋寅さん
どんな些細な事でも承ります。
1時間 3,500円~
お見積り無料
☎ 090-9284-1329

**水回り
リフォーム**

高知市漏水検査指定店
パイプつまり・洗浄
トイレ・洗面・キッチン・ウォーム
浴室床タイル・ぼろ・床で温かく
下水切替工事・申請・施工
サッシ・玄関ドア・エクステリア取替
小松住工(有) Googleで検索
百石町1-2-7 ☎ 832-8823

**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

**ななも
たぬき油**

庭の手入れ、引越し、荷物運搬代行
不用品処理、ハウスクリーニング
墓じまい、その他作業承ります。
ホームグリーンズマイル ☎ 080-6391-0621

不思議なほどのもので
昔から利用されていて、
現役でも重宝がたぐさん
¥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
(市県)
営業時間 8:30~17:30(不定休)

美容鍼・小顔矯正・3,000円・ひざ痛施術 2,500円
交通事故無料相談(鍼灸指圧整骨院併設)
(10:30~18:30(延長可)水曜休診)はりまや鍼灸院
みもみ明治はりまや鍼灸院
☎ 088-874-0117

**産業廃棄物
収集運搬処理**

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 南国市岡岡町八幡 860-1
大前田商店
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
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**

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

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。
西桑泉寺モリタ TEL ☎ (088)875-7662
☎ 090-8692-4330

**たたみ
造成**

新畳・表替 古味畳店
畳工事全般 ☎ 884-5020 若松町9-27

土木工事の事ならおまかせください。
確かな技術・豊かな実績が
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
引越**

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!!
高知プラス ☎ (088)802-6191
携帯 080-2971-7467

引越・不用品・遺品 見積り
その他なんでもお手伝いします 無料
(株)みやざき ☎ 080-3929-7786
南国市相生 934-2

**足場
組立**

お家のリフォーム検討中の方
足場組立いたします。
必要ございましたら、親切で良心的な業者さんご紹介いたします。
【塗装・板金・瓦葺・大工・左官・電気など...】
足場工事・高知 ☎ 0887-53-5437

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

**茶の葉茶
魔法の水**

特選茶葉採念仕上げ
ノンカフェイン、スチーミング茶葉100%
ティーバッグ40g×50袋 ¥4,536 (税込)
暮らしの情報社 ☎ 873-5066

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

**引越
不用品**

引越・不用品片付け
小さなお困り事、お手伝いします
アクティブライフ☆ターザン
☎ 080-5662-0924 見積り無料

掲示板掲載料金
一枠 3,500円
お問い合わせ ☎ 873-5066

家事家計講習会2025

家族みんなで話したい、お金の話
未来の話、今こそ家計簿で

家計簿という家庭活動の根幹を捉え、家事全般にわたり、経済はもろろ文化を含め、共に学び励まし合い、家事を通してよりよい社会づくりを目指す活動を行うのが、全国友の会。

家計簿ってなんだろう？いまさら家計簿と聞いている方に、家事や家計のヒントがいっぱいの高知友の会の講習会、今年も開催。

◆10月30日(木) 10時～11時15分 自由民権記念館。

◆11月8日(土) 13時30分～14時45分 ちより街テラス第3会議室。

【内容】「50代からはじ

哲ちゃんの鳥語り(その26)

今回はとてもうれしい鳥との出会いがあったのでご紹介いたします。それはカラフトアオアシシギという水辺に暮らす渡り鳥で実に39年ぶりの再会でした。この鳥はサハリン周辺で繁殖しマレー半島周辺で越冬することが知られ移動途中に日本に飛来します。高知県ではこれまで数例程度の記録しかありません。長年野鳥を見ていくと、稀にしか飛来しない鳥と出会うことがあります。飛来したとの情報に半信半疑で駆けつけるとまさしくあの懐かしい鳥でした。まるで同窓会で旧友に再会した時のように胸が熱くなりました。情報元の鳥友に感謝しながら楽しいひと時を田んぼで過ごし



稲刈り後の水田に飛来したカラフトアオアシシギ(勉鳥)

奇跡のフレンド 健康ハーブティー

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「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った。しかし必死の思いで手

にしてみても、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、



芸西村

琴ヶ浜竹灯りの宵



日本の白砂青松100選や日本百名名に認定されている琴ヶ浜。やわらかで美しい竹灯りと砂浜や波の音がありなす、幻想的な風景を楽しむ催しが今年も開催される。

また、12月からは、メルキョール高知土佐リノール&スパの庭園で期間開

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 ●		● 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) 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) 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) 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 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 高知社会福祉協議会 ボランティア募集 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 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 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 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 吉井勇顕彰短歌大会 作品募集 締切11/28(当日消印有効) 募集内容問合せは、香美市教育委員会 0887-52-9287	高知県高坂学園 生涯大学公開講座 11/16 13:30～15:40(公財)高知県人権啓発センター6F 【問合せ】杉本 洋一 ☎090-7148-6812 これが漫画!展 ～11/4 9:00～18:00 一般500円、高校生以下無料 日本漫画の歴史時代～未来へ 高知市文化プラザかるぼーと「横山隆一まんが館」883-5029 マルク・シャガール 揮画本の世界 10/21～11/30 9:00～17:00 一般400円、大学生280円 高校生以下無料 高知県立美術館 866-8000 モネのナイトキャンパス Forest Wedding～森の祝福～ 11/1～12/7 17:00～20:30 一般1500円、小中学生500円 小学生未満無料 モネの庭マルモッタン 0887-3-1233 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 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 高知県立いのち動物公園 0887-56-3500 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 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 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「ソレ」873-4510 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 ジョブカフェうち 802-1533		
● イベント ●		● 講演会・教室 ●	
第41回越知町コスモまつり ～秋の花火とあかじにばる～ 10/10～10/26 10:00～16:00 越知町宮の前公園 越知町観光協会 0889-26-1004 大川村さめうら遊覧船 11月末までの土・日・祝 大人1000円、中学生未満500円 0887-84-2201(要予約)	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)		



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

そこで、シーズンに備え、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号くらいのものが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の独特なところ。

普通の釣りでは、仕掛けに色々と付けるとアタリが伝わりにくくなる事もあって、出来るだけシンプルなものになる。しかしカワハギの場合は、集魚と呼ばれる集魚効果を出す為の道具を使用したりするのだ。これらは仕掛け上部に付けるキラキラと光る集魚板であったり、上部や下部につけるスカート状のラバー、オモリにしても様々な配



釣って楽しく、食べて美味い!!
カワハギシーズン到来か?
—高いゲーム性を楽しもう!!—



きこの貝柱の炊き込みご飯
①米を洗ってザルにあけておく。だし汁と☆印を合わせておく。
②しめじ、まいたけはほぐす。椎茸は厚め、油揚げと貝柱は5mm程度に切っておく。
③フライパンに油を熱



し、きのこ類を強火で一気に炒める。
④炊飯器に米・だし汁・油揚げ・貝柱・きのこの順に入れて炊きあげ、三つ葉を飾って完成。

秋の味覚の代表「きのこ」をゆめて風味アップ

さしたり、タタキと呼ばれるシェ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は、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、フィッシングイマイ 83117904まで。

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共創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。今年も「二日公開」を11月1日(土)の9時〜15時に開催。老若男女を問わず、行っ



てみようか?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、ミニ昆虫展やボールプールなど様々な催しも。その他、イモ掘り、ミカン狩り、薪ストーブ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、学生が作るアイディア料理、学外から防災キッチンカーがやってくるなど、様々な料理が提供される。

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
(09-742-442)

釣具人気アイテム・お買い得品・掘り出し物...いろいろ取り揃えております!

2025年6月
クラブ・オープン

道楽箱

釣具買取・販売

ルアー・ロッド・リール・小物

1点から査定致します!
大量買取もお任せ下さい!

道楽箱 最新情報も
コチラでGET!

古物商許可番号 大阪 621121102177

営業時間 10:00~24:00
買取時間 11:00~20:00

〒780-0064 高知県高知市和泉町1-8
088-871-6558

買取10%UP券
お一人様1回のみ使用可

道楽箱 高知店

※道楽箱高知店のみの利用可能。
※上記のサービスには、他店利用品は適用されません。
※その他にも買取・販売・修理・メンテナンスのサービスは
ご要望に応じて、一部対象外もございます。
※有効期限は2025年12月31日までとなります。

行方不明犬を探しています!

小型犬6.5kg ジャックラッセルテリア

高知県香美市香北町から
8/22(金)に連れ去られた可能性あり
『タロウ』『タロちゃん』
と呼ぶと反応します。

●人にも犬にもフレンドリー

謝金10万円

詳しくはQRで

お近くで似た犬を見かけたら
小さなことでもお知らせください。

080-3920-7471

西村までお願い致します。

タロウ検索チラシ

LINE QR