

# 暮らしの情報

黒潮町 2月14日(土)

見て、触れて、遊んで学べる

## 環境活動見本市in黒潮町

― 幡多のエコ大集合 ―



東西に広い高知県の各所で環境活動に尽力する人々とその活動をもっと知ってもらう為に始まった環境活動見本市。今回は黒潮町での開催が決定。幡多地区ならではのエコが、黒潮町入野

にある一土佐西南大規模公園ふるさと総合センターに集まる。目玉は自然観察会。高知野鳥の会の森富美男さんを講師に迎えて入野松原や砂浜、河口にいる鳥の観察に出かける。(2月11日までの申込み)。その他、四万十ヒノキを使った箸作りや草木染め、Tシャツデザインワークショップ、海辺で拾った貝殻やビーチクラスなどを小瓶に入れてオリジナルアロマ芳香剤を作ったり、地域ならではの

のさまざまな体験メニューがある。段ボール巨大迷路や親子で楽しく遊べるコロコロSDGゲーム。壊れたおもちゃを治してもらおうおもちゃ病院などの特設コーナーもある。高知県幡多地区で活動する団体や講師が一堂に集まるまたとない機会。高知の自然とそれに関わる人々との魅力を再発見したい。

◎日時 2月14日(土) 10時30分～15時  
◎場所 土佐西南大規模公園ふるさと総合センター  
◎入場無料(一部有料の企画あり)  
◎高知県環境活動支援センター1階(〒088-8002)7765

## 秋葉まつり

2月11日(祝) 8時30分～15時30分



仁淀川町 2月11日(祝) 8時30分～15時30分  
祭りの関係者は神興つき役者約70人、本村・霧之窪・沢の集落からホラ貝を響かせて集まってきた役者約80人、役員その他で総勢200人にも及ぶ。

高知市から国道33号を約1時間30分、愛媛県との県境に位置する仁淀川町別枝には、土佐の三大祭り一つに数えられる「秋葉まつり」がある。毎年2月11日(祝日)

この中には、祭りの花形鳥毛ひねりや、中太刀小太刀、その他華やかないでたちの役者がいる。それらが先頭の鼻高面を先頭に、笛や太鼓、鉦の囀りで3kmの山径を



2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

問. 真ん中に入る漢字①～④を繋げてできる四字熟語は?

脳	炎	露
蒼	①	曇
昇	晴	満

抹	焼	新
苗	②	色
線	潤	芳

玉	若	肉
丹	③	月
金	仙	阿

開	従	毒
六	④	落
造	押	豆

<先月号の答え>

A米

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>

WAO! 教育を 変える

個別指導 **AXIS** アクシス

希望校別・目的別・科目別に最適な道を選ぶ個別指導

すべての学習スタイルが **無料** で体験できます

個別指導で 新学年を始めよう

春得! 春の入会キャンペーン 3/31 次まで

入会されると春期講習が!!

個別指導 5回 **9,900円**

入会金 **無料** 通年ゼミ **授業料 2ヵ月無料**

※1 春期講習は月謝料までの入会の方が対象です(アシスへの入会が前提の場合があります)。※2 この会社と同様に春期講習をお申し込みされる。個別指導(1対1/1対2/オンライン)が5回8,800円(税込)以上も割引特典が対象です。※3 さらに、春期講習が成功すると、入学料が50%で減額されます。※4 個別指導(1対1/1対2/オンライン)を2名以上お申し込みされると「期間(4日)、人数(15名)の制限を頂く場合があります。日程のうる(4日)が入会料1万円とさせていただきます。※5 オンラインコースは対象外です。

新学年の対策や受験勉強スタートに! **春期講習** 新しくはこちら

3/3 火~4/11 土

自分のペースで学べる 個人別の学習プラン

目標レベル、教え方など ベストな指導者を決定

【3/31 限定!!】 NOKAIオンライン春期講習 無料

個別指導 **AXIS** 0120-500-222 15:30~20:00(火~金) 13:30~20:00(土) 検索 **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 3階 高知市八反町2-12-15 2階

### 第20回ラン展

#### 「ようこそ！冬の華やかな温室へ」



高知県立牧野植物園提供

五台山の冬を彩る恒例イベント「ラン展」が、今年も牧野植物園で開催される。第20回ラン展「ようこそ！冬の華やかな温室へ」のテーマでは、色鮮やかなランが温かいっぱいに咲き誇り、訪れる人を華やかな世界へと迎える。黄色とピンクのストライプが印象的なエントラン

イベント「ラン展」が、今年も牧野植物園で開催される。第20回ラン展「ようこそ！冬の華やかな温室へ」のテーマでは、色鮮やかなランが温かいっぱいに咲き誇り、訪れる人を華やかな世界へと迎える。黄色とピンクのストライプが印象的なエントラン

### 大豊町南大王

## 福寿草まつり



県立自然公園・梶ヶ森の麓に位置する大豊町南大王地区。眼下には吉野川支流である南大王川が流れる自然豊かなところ。この地区の2haほどの田畑の畦道の斜面には、2万株以上の福寿草が自生し「福寿草の里」として親しまれ、雪の中から顔を覗かせる可憐な花は春の到来を人々に告げてくれる。

毎年福寿草が咲くのを

楽しみにしている鑑賞者が訪れている。

今年2月11日(日)～3月8日(日)までの期間9時～15時。大きな囲炉裏のある休憩所があり、食事の持込も可能。うどん・田楽の販売もある。

「しあわせを招く」との花言葉を持つ福寿草の訪れと共に、可憐な花が未来の幸せを感じさせてくれる催しだ。

尚、期間内の入山の際は、福寿草を守り育てるための施設整備協力金として500円が必要(中学生以下は無料)。

◎佐竹0900-9775  
4814、氏原090-8972-6225

### 佐川町 2月7日～15日

## バイカオウレン花祭り



今年も佐川町加茂地区では「バイカオウレン」の花祭りが開催される。植物学者牧野富太郎博士がよよく愛した清楚な白い花の自生した地を訪れ「早春の森で小さな白妖精のように咲くバイカオウレン」の群生を見学する。3月初めまで花が見られ、期間中は案内所を設け、案内地図を配布。土日は出店もある。

◆時間 9時～16時

◆集合場所 集落活動センター加茂の里(JR土佐加茂駅より徒歩1分)

◆入園料 300円、高校生以下無料

◎0889-20930  
2・携帯080-29860676

## フジコ・ヘミング



本作は、12年間にわたるフジコ・ヘミングを追い続けたからこそ捉えられた、生き様と美しい音色が刻まれた「最後のドキュメンタリー映画」。

「ラ・カンパネラ」をはじめ、クラシックの名曲や現代作曲家によるオリジナル曲など、初公開映像を含む演奏を収録。

◆3月27日(金)11時～14時、19時

◆場所/新来島高知重工ホール(県民文化ホール・グリーン) ◆全席自由1500円※時間指定制※2歳以下膝上無料※チケット1枚につき、お一人様1回限り有効

※当日は300円UP  
「問」新来島高知重工ホール ☎0888-82450021

## 今月のプレゼント

■新来島高知重工ホール (県民文化ホール)より「フジコ・ヘミング 永遠の音色」

■酒と肴(まるはい)より「お食事券2000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...  
〒780-0051 高知市豊町4丁目9-11  
暮らしの情報社 までお送り下さい。

## 高知市追手筋 酒と肴(まるはい)



追手筋55番街にある「酒と肴(まるはい)」。黒潮の恵みの新鮮な魚と土佐の地酒のリアージュを贅沢に味わうことができます。

「焼酎」(カツオの塩たき)、高知産のうなぎ、土佐あかうし、伊勢海老など、素材を生かした新鮮な食材からメニューを組み立て、コースを基本に提供される料理はどれも抜群の美味しさ。

県内唯一の品揃えを誇る「桂月」は蔵元直送。お気軽にコース、3800円から。おひとり様から宴会まで対応可能。

電話またはGoogleマップ経由ネット予約にて。  
☎088-872-2890 (日・月定休日)

高知県知事免許(14)第862号(仲介) <b>有限会社 毎日不動産</b> ☎(088)824-3800 高知市一ツ橋町1丁目23番地	<b>南国市 400万</b> 土地345.61㎡(104.5坪) 倉庫、建物有り 黒潮ライン200m入り	<b>口細山 550万</b> 土地105.43㎡ ④4.5和・6洋・7洋⑥6洋・8K P1台 高台リフォーム済	<b>加賀野井 760万</b> 土地97.54㎡、建物79.06㎡ 駐車場1台付 高台で学校近く	<b>比島(4) 1890万</b> 土地179.4㎡(54.26坪) 古家解体後渡し 児童公園すぐ近く	<b>上町二丁目 2300万</b> 土地87.39㎡、建物216.3㎡ 収益鉄骨4階建 全7室満室時288万
<b>幸町 3.0万</b> 共 無 P 無 6和・3DK エアコン、南向き、ベランダ フローリングもあり	<b>吉田町 4.3万</b> 共 3000円 P 7000円 10K・6.5洋・5DK スーパ、コンビニ 学校近く	<b>三園町 4.7万</b> 共 2000円 P 5000円 9洋・6DK モニターホン、 ウォシュレット、コンロ、エアコン付 南にベランダ有	<b>万々 8.0万</b> 共 無 P 2台込 ⑥6和・6洋、⑥6和・6洋・6K 庭付平屋住宅	<b>須崎 10万</b> 共 無 P 有 約136坪 別荘事務所付の貸倉庫	<b>一ツ橋 20.5万</b> 共 15000円 P 5000円 面積160㎡ 環状線沿い居抜き物件 エアコン付き

## クックアイランド産 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、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、まろやかに仕上げたプレミアムの名に恥じないジュース。ノニ果実ジュースは、数千年にも及ぶ使用経験から安全性が確認された医薬品に匹敵する健康食品です。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ます。  
◆オーガニック認定  
安心、安全にこだわりのハンスノニは、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 ☎87350066

## 転職希望の方へ

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:2月11日(水)10時~11時半  
場所:南国市地域交流センター「みあーれ」会議室A  
日時:2月15日(日)10時~11時半  
場所:こうち男女漫画センター「ソーレ」研修室1  
【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**  
高知県庄原市東城町川東822-2  
☎090-8283-8732

消費生活センター

これだけは知っておきたいその③  
冬の暖房器具に潜む危険！  
低温やけどに注意！

「こたつで眠ってしま...」数日後に足に水膨れができてやけどしていたことがわかった「湯たんぽをタオルで巻いて足の下に置いて就寝していたら、くるぶしがひりひりしてやけどした」等低温やけどの被害を耳にすることがあります。

低温やけどとは、心地よく感じる程度の温度でも、皮膚の同じ部分に長時間触れることで発生します。熱いと感ぜないため、気づきにくく、皮膚の深い組織まで損傷し重症化することもあるため、注意が必要です。

・適切な温度設定を守る  
・就寝時には必ず電源を切る  
・子どもや高齢者が使用する場合は、周囲の人が定期的に様子を見守る  
低温やけどは、見た目より重症の場合があります。痛みや違和感があるときは、すぐに医療機関を受診しましょう。



購入する時は以下のよう  
な安全機能が備わっている製品を選ぶ(1)よう。  
・自動オフ機能(一定時間後に自動で電源が切れる)  
・温度センサー(過度な温度上昇を防ぐ)  
・過熱防止機能  
購入後は、安全に使うため



人生いろいろ

(53)

1ヶ月前、大晦日の午後7時頃だったか。近所のスーパーへ行くこと、牛肉コーナーに行くという人だかりが、特売が始まっていた。この日は閉店時刻が早まり、翌日は休み。いつもより早く値下げに入っていたのだ。迎春用にとそろえた高級肉が多数。1000円、900円、1500円もある。賞味期限が間近でもないのにいきなり半額だから、お得感抜群。買わないと損である。

大晦日のスーパーで

「こたつ」待ちゆうが「ちょっと」寂しい。あまりの殺到ぶりに、スーパーへ行くこと、牛肉コーナーに行くという人だかりが、特売が始まっていた。この日は閉店時刻が早まり、翌日は休み。いつもより早く値下げに入っていたのだ。迎春用にとそろえた高級肉が多数。1000円、900円、1500円もある。賞味期限が間近でもないのにいきなり半額だから、お得感抜群。買わないと損である。



「もったいなかった」という後悔

「もったいなかった」という後悔... 買った高輪女性がレンを済ませ、達成感いっぱいのは感... 店を出て行った。めったに見られないものを見てしまったという高揚感、自分の方々の外... だつたという無力感、複雑な余韻に浸りながら家で... 食事をし、テレビの紅白を... 見ているうちに、先ほどの... 場面がよみがえってきた。

生前整理 遺品整理のことなら 大原質店 0120-491978

いの町 創建1200年 3月8日(日) 榎本神社春大祭

いのの大園さままで知られる榎本神社。商売繁盛、縁結び、家内安全の祈願に県内外から多くの参拝者が訪れる。春と秋に大祭があり、春の大祭が3月8日(日)7時から21時に行われる。土佐三大祭りの一つとして知られ、古くから伝えられている福袋(仁淀川水系で採れたササにイグサを細かく編んだ小さな袋や小判型の短冊などが結びつけられたもの)を手を福を受け、この年の幸せを祈願する祭り。名野川神楽の「大園主の舞」や大園さま保存会の「獅子舞」などが奉納される。吾川郡いの町大園 3093 0888 8920069

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。 Fun gardening 楽庭 by 庭や山もと 0847-5453

「高知県労働者協同組合よろずやサポート」 低料金で生活をサポートいたします。 遺品整理等・空き家の片付け・不要品の回収・家具の移動・お部屋の掃除・布団等のクリーニング・ゴミ出し・買物サポート・引越しのお手伝い・病院内付き添い・草引き、草刈りなど... 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。

みんなの食堂、念願のオープン 昨年9月高知市宝永町に念願の食堂をオープンしました。当面は金・土のみ三目ラーメンや、たまねぎチャーハンを提供。他の曜日は塩ラーメンや居酒屋もやっています。それぞれ違う店主が腕を振るってますのでお楽しみください。昨年12月からは和食職人が作るお弁当も販売を始めました。平日のみの営業で今後食堂スタイルに変更も考えています。お気軽にお立ち寄りください。

お気軽に お問合せ下さい 高知市宝永町2-27 090-4338-8311(担当:徳弘)

シニアが主役! 活躍実例発表会 2月18日(水) 現在求職中またはセカンドキャリアに興味のある55歳以上対象 9時30分~11時30分(予定) 120分間 ちより町テラス3階 会議室1・2連結 (高知県高知市知寄町2丁目1-37) 参加企業 5~10社 株式会社クリエアナキ TEL.0120-267-676 受付時間:平日9:00~17:00 高知支店 高知市本町2-2-29 畑山ビル5F

人口:9,648人  
世帯数:5,187世帯  
(令和7年12月末現在)

わたしたちの  
ふるさと

# 室戸市



観光・特産品のお問い合わせは  
室戸市観光ジオパーク推進課  
☎0887-22-5161  
〒781-7101 室戸市室戸岬町1810-2

## 大自然の神秘と 歴史息づく海のまち



高知県の東南端に位置する室戸市は、高知市より約78kmの地点に位置する。太平洋に突出した地形の室戸市は日本八景の室戸岬を中心に多様な観光資源に恵まれている。2011年9月に世界ジオパークに認定された面積248・22kmの室戸市全域には世界に誇る貴重な自然遺産がある。

### 郷土の誇る観光資源

【室戸岬】 標高180mの頂から四国山地が南下し、海に没する所が室戸岬である。この最南端の奇岩乱礁に打ち寄せては砕ける黒潮の雄大さが室戸岬を象徴しており、岬一帯は自然に恵まれ、歴史の歩みから生まれた数多い観光資源が存在している。

●御厨人窟(みくろど) 弘法大師が難行苦行を重ね、虚空蔵求聞持法を修め、三教指帰のさとりを開いたといわれる場所(室戸岬)。

●中岡慎太郎像 室戸岬の中岡慎太郎像は、桂浜の坂本龍馬像と時を同じくして建てられた。龍馬とともに討幕運動に挺身し、刺客に襲われ京都近江屋で落命。30歳であった。



室戸岬灯台

●乱礁遊歩道 慎太郎像から大師像までの海岸線に沿って奇岩、乱礁を縫うように1・4kmの遊歩道がある。亜熱帯性植物の群生やハマユウ群生などの見所も多く、怒涛が砕け散る岩間の景観は見ごたえがある。



吉良川の町並み

吉良川は土佐備長炭で栄えた町。町内には、明治期の商家が建ち並び、1997年に国の重要伝統的建造物保存地区に選定された。吉良川独特の建築様式で土佐漆喰や水切り瓦いしるろなどの景観は美しく、散策を楽しむことができる。

### 【室戸三山】

四国霊場八十八カ所のうち高知県のスタート地点が室戸。最御崎寺に始まり、津照寺、金剛頂寺と続く三つの寺を「室戸三山」という。



金剛頂寺

【海洋深層水】 室戸は日本で初めて海洋深層水の取水をはじめた場所。清浄な海洋深層水、岬の沖2500m、水深374mから汲み上げる。豊富なミネラルや無機栄養塩が含まれる深層水は食品や化粧品、医療などに、多様な分野にわたって利用がなされ、今、室戸市には生産工場が建ち並んでいる。

シカヤック・茶摘みや野外炊事・マウンテンバイク他、数多くの体験ができ、家族での利用も可能で事前申し込みが必要。☎0887-23-1610



タービダイト層

【室戸ユネスコ 世界ジオパーク】 市全域の248・22km<sup>2</sup>が「ユネスコ世界ジオパーク」に認定された室戸市は、大地と人との関わりを楽しく学べる10ヶ所の拠点施設(見所)で構成されている。ポランティアガイドによる案内コース巡りや体験プログラムもある。詳しくは「室戸世界ジオパークセンター」へお問い合わせと教えてくれる。☎0887-23-1610

### 【国立室戸青少年自然の家】

室戸岬を南に望む雄大な自然の中にある。野外活動のできる宿泊を伴う施設。

四季折々の自然にあふれ、海や山の楽しい体験や自然観察などを通して子供達の協調性や思考力・冒険心・観察力などを育てることができる。豊富な体験プログラムは、ウミガメの放流・星座観察・クルージングや

イルカとの触れ合いプログラムや一般向けの柵内見学、イルカと一緒に泳ぐ「ドルフィンスイム」やイルカにサインを出したり、体をすり寄せてきたりする「トレーナー体験」他、メニューも豊富。☎0887-22-1245



シレストむろと

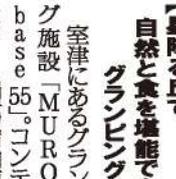
【シレストむろと】 自然の力で元気になる健康増進のための施設。海洋深層水のパワーで体を活性化させ、自然治療力を高め、自然治療メニューが用意されている。

### 【室戸ドルフィンセンター】

同施設のメインである深層水プールは、ドイツのハイドロセラピー(水療法)をベースに作られた円形プール。体に負担がかからない34℃に設定された温水プール。アクアマッサーやストレッチャングが楽しめる。屋外では深層水の露天風呂・外気浴ホットタブなどの本格的な設備を体験できる。☎0887-22-6610

イルカとの触れ合いを通して心も体も健康になつてもらうことを目指し、

イルカとの触れ合いプログラムや一般向けの柵内見学、イルカと一緒に泳ぐ「ドルフィンスイム」やイルカにサインを出したり、体をすり寄せてきたりする「トレーナー体験」他、メニューも豊富。☎0887-22-1245



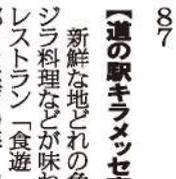
MUROTO base55

【星降る丘で 自然と食を堪能できる グランピング施設】 室津にあるグランピング施設「MUROTO base55」コンテナ型とドーム型の宿泊棟があり、イケアが手掛けるコーディネートで、それぞれ異なる世界観で楽しめる。海側の開口部にはウッドデッキ、広い中庭には焚き火テーブルやバーベキュースペースがあり、地元産の鮮魚と野菜をメインにバーベキューなどが堪能できる。

夜は満天の星空と焚き火の炎に癒されるながら贅沢な時間やバーベキューなどの利用もできる。☎0887-987011

【星ごはんを楽しむ 室玄(むろげん)】 海の駅とろむ内に、昨年オープンした飲食施設。地域産の魚をテーブル席や座敷で味わうことができる。

【道の駅キラメッセ室戸】 新鮮な地産の魚やクラ料理などが味わえるレストラン「食遊 鯨の郷」と室戸の海・山・川の幸がびっしり並ぶ「楽市」館、捕鯨に関する資料館「鯨館」を併設。駐車場や休憩設備も整っていて、ドライブ中の休憩や観光の拠点として利用されている。☎0887-25-3377



むろと鹿枝水族館

【むろと鹿枝水族館】 旧室戸小学校を改修して、開館した大人気の水族館。海水魚など50種100匹を飼育しており、規模が小さいながらも希少性の高い魚類や大型の海洋生物が搬入されることが多く、イセエビ、ナマコ、ウミガメなどもおり、一部は来場者が直接触れることもできる。☎0887-22-0815

【むろと鹿枝水族館】 旧室戸小学校を改修して、開館した大人気の水族館。海水魚など50種100匹を飼育しており、規模が小さいながらも希少性の高い魚類や大型の海洋生物が搬入されることが多く、イセエビ、ナマコ、ウミガメなどもおり、一部は来場者が直接触れることもできる。☎0887-22-0815

**室戸市商工会**  
会長 富岡 一成  
室戸市室津2605番地先  
TEL.0887-22-0001  
FAX.0887-22-2311

**株式会社 ミューズ**  
室戸市室戸岬町1828-3  
TEL.0887-22-2212  
FAX.0887-22-2270  
読売新聞・スポーツ報知  
**読売センター室戸**  
スポーツショップ カメクラブ内  
室戸市領家29-3  
TEL.0887-23-1250 FAX.0887-23-1251

室戸市自然体験型観光交流宿泊施設  
**MUROTO base55**  
室戸市室津2836-2  
TEL.0887-98-7011

室戸ジオパークセンター展示室



### 室内の カビ対策に



カビは室内のあらゆる場所に発生します。リビングや寝室・浴室・トイレ・押入れやエアコン内部から車庫のエアコンの中で、私達の気がつかない場所にも発生しています。

近年の住宅は、昔ながらの通気性の良いものから、機密性の高いものに変化した為に、カビの発生しやすい条件が増えています。

アトピー性皮膚炎・喘息や鼻炎・肺炎他、人体に様々な影響を及ぼします。今回はカビ対策のすぐれものを紹介します。「カビを生やさない」しかも安全性が高いカビ防止スプレー

1. 「カビになくなったですよ!!」は401種類の菌と5種類のウィルスの生育阻止効果が確認されており、この成分は食塩の10倍くらい安全であることも確認されています。

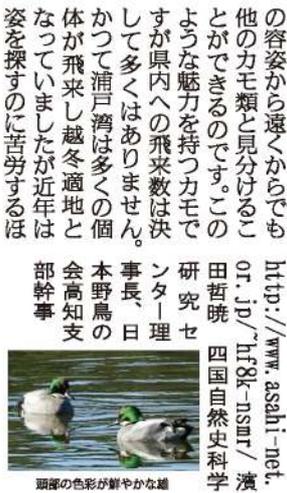
この安全性が評価され大手食品工場や医療施設、衣服などに利用されています。エアゾールタイプ1本で12畳まで対応、長期間(6か月以上)効果が持続する口・目・肌に安心のもので、カビが気になる方は是非お試し下さい。1本2800円(税別) 問い合わせ 暮らしの情勢社 873-5006

### 哲ちゃんの鳥語り(その28)

今回は冬に飛来するヨシガモをご紹介します。このカモの特徴は何となく写真のように光沢のある緑色及び茶褐色をした美しい顔と、細かな縞模様によって灰色に見える胴体との対比がなんとも美しいことです。さらに頭部の形状は横から見るとまるでナポレオンハットのようなユニークな形をしています。その容姿から遠くからでも他のカモ類と見分けられることができるのです。このような魅力を持つカモですが、国内への飛来数は決して多くはありません。かつて浦戸湾は多くの個体が飛来し越冬適地となっていました。近年は姿を探すのに苦労するほど減少してしまいました。見つける方法としては餌となる水生植物や藻類が繁茂している干潟や河川下流を探してみればいかがでしょうか。

日本野鳥の会高知支部では高知島で毎月第二日曜日に野鳥の観察会(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で確認ください。

http://www.asahi-net.or.jp/~hf8l-nsmr/ 演田哲 四国自然史科学センター 理事、日本野鳥の会高知支部幹事



頭部の色彩が鮮やかな雄

### 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、ハーブについての貴重な記述を見つけ「これだ」と確信し、そのハーブを探し旅に出る。アメリカ・ヨーロッパ、アジアそれぞれ地で数千年にわたって受け継がれてきた、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そ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つのハーブを一箱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

哲学を広げる活動に人生を捧げる。人々の健康への貢献により世界各国から数多くの褒賞を受け、英国のチャールズ皇太子から協力を求める親書を贈られ、マルタ騎士団から最高位のナイトの称号を授与され、ついに彼は「サー・ジェイソン・ウィンタース」と呼ばれるように。

#### 【高知市でも朗報】

ハーブティーを利用され、その結果が次々と伝わり、利用者のアイディアで、新たな利用を生み出し、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、110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 873-5006



### イベント関連情報の

無料掲載

## 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 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
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

#### ● イベント ●

のぶと崇のおらんく展	~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
ジオラマと 鉄道まんが展	~2/15 10:00~17:00 一般300円、中高生150円 小学生以下無料 横山隆一まんが記念館 883-5029
ウィンター キャンペーン献血	2/2~27(平日)献血できた方に「あったかグッズ」をプレゼント 献血ルームハートピアやまもも 822-5454
トピアコンサート&朗読劇 「小さなピアから大きな感動を」	3/22 14:00~ 大人2000円、子供1000円 当日券有 かるぼーと 小ホール 090-6568-3484 羽澄
心揺さぶる映画、和紙で彩るブックカバー、本の無料リユース	2/14 14:00~15:30 ブックカバー作りは参加費850円・中学生以上要申込・定員8名 香美市立図書館かみーる 0887-53-0301
令和7年度四万十市手話講座 手話を知ろう・やってみよう	2/20 18:30~20:30分 15名程度(要申込2/17締切) しまんとびあ(中会議室) 0880-34-1120
国立科学博物館巡回展「WHO ARE WE 観察と発見の生物学」	~2/28 9:00 ~ 17:00 大人500円、高校・大学生400円 小・中学生200円 越知町立横倉山自然の森博物館 0889-26-1060

#### ● イベント ●

これからの時代の ハラスメント対応	2/15 14:00~16:00 無料 定員80名(先着順・予約優先) 高知県立人権啓発センター 821-4681
歴史コレクションをひもとく -あつめる、つたえる-	2/27~5/17 9:00~17:00 大人520円、高校生以下無料 高知県立歴史民俗資料館 862-2211
怖い文学館 ~高知県立文学館×香美市立美術館~	~3/22 9:00~17:00 観覧料600円 高知県立文学館822-0231
歌舞伎NEXT 『阿豆流為(アテルイ)』	3/1 12:30 開場13:00 開演 一般2200円、学生1500円 高知県立県民文化ホール(グリーン)824-5321
かるぼーと こども音楽会	3/8 13:30開場、14:00開演 当日700円(未就学児入場無料) 全席自由 高知市文化プラザかるぼーと 883-5071
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 875-0110 高知県社会福祉協議会
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
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「ソール」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
● 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)

### 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。

**【確定申告はマイナポータル連携で自動入力】**  
 国税庁ホームページ「確定申告等作成コーナー」で所得税の確定申告をする際に、マイナポータル経由で控除証明書等のデータを一括で取得し、申告書の該当項目へ自動入力することができます。

**【確定申告の作成・提出方法やマイナポータル連携については動画でチェック】**  
 確定申告等作成コーナーを利用した入力方法やマイナポータル連携については、動画でも紹介していますので、詳しくは YouTube「国税庁動画チャンネル」をご覧ください。

**【国税の納付はキャッシュレス納付が便利です！】**  
 確定申告に係る納付は、「振替納税」が大変便利です。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8年3月16日(月)までに提出してください。なお、e-Tax でも提出できます。



### 申告と納税は期限内に！

令和7年分の確定申告・納期限	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・贈与税 3月16日(月)	所得税及び復興特別所得税 4月23日(木)
消費税及び地方消費税(個人事業者) 3月31日(火)	消費税及び地方消費税(個人事業者) 4月30日(木)

国税庁HP <https://www.nta.go.jp>

### 買取店「わかば」

「あれから50年」  
 昨年暮れ、南国店での小さな銀色の金属片を一つお預かりした。調べれば敷八等白色桐葉章、旧帝位勲章で軍人や下士官兵に広く授与され2003年に廃止されているモノであった。親戚の方のご遺品かと思いきや、50年前、小学校一年生の時に友達からもらったものであるという。

国分川の川下、田植え前の春先の行事で今も続いている。その一週間は子供も大人もワクワクする期間。川のぬかるみに入り泥遊びをしたり干潟の魚を

Reuse Shop **WAKABA**  
 あなたのモノを、誰かの幸せに

【フリーダイヤル】  
 サニーアクシス いの店 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

### フローラバイオシールド ミストウォーター

私たちの身体には生まれた時に母親から受け継いださまざまな種類の微生物が健康と美を守る存在となります。

「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、トラブルを抱え込みやすくなり、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の関係に着目。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識した「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も大変喜ばれています。使用法は、洗顔やお風呂上がり肌にふんわりと吹きかけて使用していただくだけで、全身に使用できます。

同製品のボディソープもあり、保温力が高い

ボディソープ  
 ミストウォーター

パージ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。トラパ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300ml 2850円(税込)。

詳しいお問い合わせは、暮らしの情報社 088-873-5066

### 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。

東京農大醸造学科徳坂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。

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)。

お問い合わせ・お申し込みは暮らしの情報社 088-873-5066



### カツオのわら焼きタタキ 全国発送

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ましむことができます。料金は後日振込用紙を郵送し、振り込んでいただきます。タタキ二節(700g)に調味料を添え、食べ方説明書を付けて5940円(送料・税込)。

「身が厚くて旨みがいっぱい!」自家製のタレが美味しい!「わら焼きの香りにビックリ!」など、県外の方からも大好評。お好みの薬味を添えて、高知自慢のカツオのわら焼きタタキを召し上がってください。

ご注文後、配送希望日をご連絡下さい。(※最短で翌日発送も可)

申し込み先「暮らしの情報社」 088-873-5066



### 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み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 088-873-5066



### 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」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きました。

食物メチルグリオキサール(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、ピロリ菌への抗菌作用、美肌やタイエットにも安心して使用できます。250g 3348円(税込)。

お問い合わせ・お申し込みは暮らしの情報社 088-873-5066





2026年初の釣行は、久し振りとなる磯でのフカセ釣り。狙いはもちろん旬を迎える寒グレだ。今までは沖の島をメインに通っていたのだが、お世話になっていた渡船屋さんで廃業した事もあり、他のエリアも挑戦しているのだが、今回は須崎の磯へ行ってみることにした。高知ICから車で30分とアクセスの良さも魅力のこのエリアは、グレやチヌの上物や石鯛などの底物、夏場には夜釣りで大型のイサギなども狙える。6時40分に港を出発し、ワタリ3号という磯へ渡礁する事となった。初めてで良く分からな



2026年初釣行  
寒グレシーマン到来  
—須崎でフカセ釣り—



**今日から使える**  
**旨レシピ**  
セロリの茎とエリンギは3mmの細切り。豚肉は粗みじん。春雨は茹でて短く切っておく。  
フライパンに油を熱し、生姜と①を加えてしんなりするまで炒める。  
☆印の調味料を加え



と心地の良い重量感のある引きで楽しませてくれる。上がってきたのは本命のグレ。37センチとまずまずのサイズだ。その後もアタリは連発するが、まだまだ水温が高いのか、尾長グレのコツパが多い。何とか撒き餌と仕掛けを少し離しながら、ポツポツと本命を掛けていく。しかし、10時頃の潮止まりのタイミングでアタリが止まってしまふ。磯際のマキエにもエサ取りすら見えなくなった事から仕掛けが馴染めばウキが沈んで行く仕掛けに変更し、深いタナまで探っていく。すると竿一本ほど仕掛けが入ったところでアタリ！すっしりと感じる引きは今日一番のサイズを予感させる。竿でしっかりとタメて浮かせ、姿を現してくれたのは、



この日の最大となる42センチの良型であった。その後もアタリは続いていた。楽しい釣行となった。天候にも恵まれた初釣行は、最長42センチでキープ13枚と満足の結果で、須崎エリアの魚影の濃さにも驚かされた。これから水温の低下と共に本番となる寒グレは、食い渋り難しくもなるが、攻略する事の楽しさにもつながる。苦勞してたどり着いた1枚の喜びを求めて、また磯へと立ちたいものだ。

独特の香りが特徴のセロリ。古代ギリシャでは香料や薬として用いられていたとのこと。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で生活習慣病の予防に効果的とされる。香り成分がイライラの解消にも一役買ってくれる。今回はセロリ嫌いさんでもモリモリ食べられる春巻きレシピ。熱々の揚げたてをいいたそう。

材料 不入皿

春巻きの皮	10枚	
セロリ	2本	
豚細切れ肉	200g	
エリンギ	2本	
春雨	40g	
みじん切り生姜	1片	
オイスターソース	大さじ1	
醤油	酒・砂糖	各大さじ1
☆ごま油	小さじ2	
☆水溶き片栗粉	大さじ2	
塩・胡椒	適量	



28年も前に、暮らしの情報社が高知市北泰泉寺に開設した「レジャー農園」は、土地の機には小川が流れ、初夏にはホタルも飛ぶ、市内では珍しい豊かな自然環境の中にあります。利用者熱心さと努力によって、たいへんな盛況ぶりを見せておられる。この28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りました。今回、数区画が空きとなり利用者を募集しています。利用条件は面積(約10坪)・当り年間一万円とし、

レジャー農園貸します  
暮らしの情報社  
初年度に限り管理料三千円。さまざま作物の植え付けに適した土地です。この機会に一度挑戦してみませんか？  
契約申込み・詳しい場所や条件などのお問合せはお電話で。☎873-5066(暮らしの情報社)



## 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 (090-7142-4482)

## デザインから配布まで、広告作りを完全サポート

チラシ作りのフローチャート

- デザイン** 説得力のあるデザイン作りを応援・代理制作をします！綿密な打ち合わせでよりよい広告作りをサポートします！
- 印刷** 少ロットから大ロットまで、高品質のオフセット印刷で、スピーディーに仕上げます。
- ポステイング** 高知市民の手にベテランの配布スタッフが手配りでお届けします！「暮らしの情報」への折り込み 高知市内 1,000部 ~ **80,000部** (細かなエリアで指定できます)
- 掲載** 「暮らしの情報」本紙内への掲載！発行部数8万部だから1世帯当りの費用が安い！  
デザイン料 無料  
**16,000円**

「暮らしの情報」へ  
**折込料金 3.0円** (折ってA4でもOK)  
もちろん完成したチラシの持ち込みでもこの値段！折り込みでない、単独チラシも受付中！

お問い合わせ  
■8万部発行「暮らしの情報」 ■企業や商品のPR・宣伝  
株式会社 暮らしの情報社  
高知市愛宕町4丁目9-1  
☎088-873-5066  
✉top@j-kurashi.co.jp