

暮らしの情報

4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

春のイベント 海山川で多彩に(日程順)

◆本山町

ももやま花まつり

(3/20～21)
イベント4月19日10時～15時



花の名所本山町では恒例の本山花まつりが3月下旬から5月10日まで開催されている。

◆高知市

全肉祭 in 高知

(4/11・12・10時～21時)



町内では、桜やツツジ、トサノミツバツツジ、シヤクナゲなどが今を盛りと咲き誇る。帰全山公園はシヤクナゲ公園とも呼ばれ、5月上旬まで見事な花を見ることができ、4月19日にはイベントも開催され、帰全山公園では、ライブや地域の食の出店がある。

※5月11日までの期間中の18時～21時までライトアップされる。
◆安芸市
0887-7630916
◆内原野つじ祭り
4/15～16
◆南国市
080-6169-0507
◆白木谷八景
4/12・10時～14時
◆たけのこ祭り
4/12・10時～14時
◆中土佐町
0880-2851111
◆道の駅なかとさ
0880-2851111
◆スプリングフェスティバル
4/18・19・10時～15時

内原野公園には、約1500本のつじが咲く。オントツジをはじめドウダンツツジ、モチツツジなどが園内を彩る。休憩所「延寿亭」や弁天池など見所がある。

この時期に開催される「たけのこ祭り」。南国市立白木谷小学校を会場に当日獲れた新鮮な「たけのこ」の販売やちらし寿司、たけのこを使った寿しや惣菜、天ぷらなどを販売。産地ならではの鮮度と味覚を体感できる。080-6399-10307

西日本最大級のイベントが高知の城西公園に来る。牛・豚・鶏などの畜産肉料理はもちろん、魚肉や果肉などの肉をテーマに全国各地からグルメ屋台やキッチンカーが集まる。ステージでは、4月11日に高知で活躍しているアーティストの歌やダンス、4月12日には、よさこい演舞がある。

十川地区の四万十川兩岸を結ぶロープに色とりどりのこいのぼり約500匹を通し、川面を渡る風を受けて上空を悠々と泳がせる。多くの人が観光に訪れている。また、こいのぼりの川渡り下での3日に「よっこい四万十」のイベントが開催される。

旬の野菜や、新鮮な海の幸をはじめ、海、山、川のグルメが勢揃い。(2頁に続く)

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
成績対応力 進歩的なスタイル 個別学習サポート

4月生最終募集 4/28 5/1まで

入会金無料 授業料1ヵ月無料

無料体験授業 学習相談会

2026年度 合格速報
2026年3月19日16時現在(利用分)

大学入試 **国公立 1,742名**
東大15名 京大26名 阪大55名
広大51名 岡大141名 高知大20名 高知工科大20名

私立 **6,283名** 早慶上理142名 関関同立828名
MARCH 200名 産近甲龍855名

高知県内入試結果
高校入試 土佐高3名 追手前高3名 小津高5名 国階高2名 計27名
中学入試 土佐中2名 学芸中2名 土佐館中1名 高知大附属中4名 土佐女子中2名 愛光中1名(102名) など 計16名

個別指導 アクシス **0120-500-222** 15:30～20:00(土) 13:30～20:00(日)

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 Fビル愛宕1階 高知市八反町2-12-15 2階

「昼間にわかつエコキュート」を 設置して、電気を使う時間を **「昼間」にシフトするだけ!**

「エコでおトクな暮らし方」 はじめませんか?
太陽光発電が増えたから、電気が昼間にたくさん作られています。「昼間にわかつエコキュート」で、昼間の電気を優先して使う。そんなエコでおトクな暮らしには、**昼トクeプラン**がおすすめです!

※「昼間にわかつエコキュート」とは、おひさまエコキュートや、機器の設定等により、主なわき上げ時間を昼間時間(9時～15時)に設定できるエコキュートを指します。

「昼トクeプラン」の料金設定について
春(3月～6月)や秋(10月～11月)の昼間時間帯(9時～15時)の単価を割安に設定しているため、電気のご使用を昼間へシフトしていただくことで、おトクに電気をご使用いただけます。

春や秋の晴天時における電力需給と昼間にわかつエコキュートのイメージ
昼間の電気をおトクに使用しよう
太陽光発電の発電余力
電力需要
その他電源の発電量(火力発電・水力発電・原子力発電等)
太陽光発電の発電量

夏・冬は一日中 31.60円/kWh
夏・秋は一日中 27.60円/kWh
夜間は31.60円/kWh
夜間(18時～6時)に比べて 4円/kWh おトク!

「昼トクeプラン」について詳しくはこちら▼

四国電力株式会社 高知支店 リビング営業推進課 **0120-459-910** 【電話受付時間】月曜日～金曜日 9:00～11:30、12:30～17:00 ※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除きます。

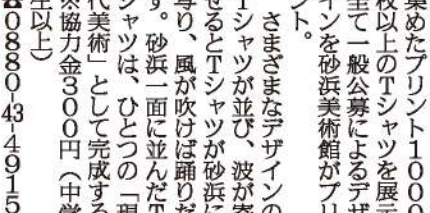
◆**宿毛市**
宿毛市総合運動公園を舞台に開かれる。特産品や名物グルメの祭典。会場では新鮮な魚や農産物、果物、加工品など地域の味覚が各ブースに出揃う。

◆**宿毛まつり**
4/29・30・31 15時

◆**大川村**
白濁ふるさとまつり
5/3



宿毛市総合運動公園を舞台に開かれる。特産品や名物グルメの祭典。



写真撮影スポットとしても知られる入野の浜にロープを張り、全国から集めたプリント1000枚以上のTシャツを展示。全て一般公募によるデザインを砂浜美術館がプリント。

◆**新緑の市**
道の駅土佐さめうらで開催。季節の山菜や土佐あかうしの牛串、地域の特産品や美味しいものが売られる。木工や山野草の販売もある。BBQテラスでは「手ぶらでBBQ」を楽しめる。(予約制) 店内には地域の特産品や土産物などが沢山並び、食卓も併設されている。

◆**四万十町**
四万十仕事市
5/10 15時



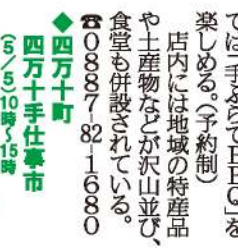
自然豊かな四万十緑林公園で開催。人気のお店や趣味の作品など120店舗が並ぶ。さまざまな素材を使ったアクセサリーや小物、飲食や加工品の出展。演奏会やリラクゼーションなども予定。毎年、子供の日に開催されていて、親子で楽しめるワークショップなどのブースも用意されている。訪れた人が自由に弾ける「森のピアノ」もあり、大人も子どもも楽しめる。



「大杯飲み干し大会」は祭りのメインイベント。太平洋を舞台に酒豪達が集まり、とれたてのどろめ(イワシの稚魚)を着る男性は1升、女性は5合を飲み干し、その時間や飲みっぷりを競う。受付は10時30分から。吹奏楽やお菓子配り、どろめ踊り、午後からは漁船パレードや歌舞伎「白浪五人男」の後、豪快な「大杯飲み干し大会」が始まる。



餅投げ、鮮魚即売会、木のワークショップ(園児・児童対象)、はし拳体験&大会、ステーションイベント、小夏の詰め放題、魚のつかみ取り(園児・児童対象無料)など、楽しい企画が盛りだくさん。「すくもサイクルフェスティバル」も同時開催。



◆**黒瀬町**
Tシャツアート展
5/11・12・13 9時~17時

◆**香南市**
土佐赤岡どろめ祭り
4/29・11時~15時

◆**土佐町**
新緑の市
5/3

◆**黒瀬町**
Tシャツアート展
5/11・12・13 9時~17時

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。(4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. 次の中で唯一Aに入るのは?

- ① トド
- ② スズメ
- ③ ラクダ
- ④ フェレット

A	B
ヤドカリ	クジラ
ネコ	オウム
イタチ	白鳥

ヒント
仲間分けクイズです

〈先月号の答え〉

58

〈解説〉
画数が、香(9)川(3)、愛(13)媛(12)徳(14)島(10)、高(10)知(8) →まるとめと、四(5)国(8)

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
欲望という名の電車
2名様

◆**スリーピングブレイス**より
ヒーリングアートセラピー
千カラ
本当にすごいなあ
絵本 5名様

※応募方法: 希望商品・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・意見等を上記の上ハガキでどうぞ。
〒780-0051 高知市宿石町4丁目9-1
暮らしの情報社 までお送り下さい。

※締切: 4月30日
※当選のご連絡は、賞品の直送のお渡し、又は発送をもって代えさせていただきます。

有機2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 ☎87315066

NTLive「欲望という名の電車」
国主要紙が絶賛した舞台を大スクリーンで体感してください。(※途中休憩あり)

◆5月11日(月) ⑬13時30分~⑭18時
◆新来島高知重工ホール(グリーンホール)

◆料金 一般3000円 学生・障がい者手帳持参の方2500円 ※未就学児入場不可 ※チケット1枚につき1人1回限り有効(問) 088-824-53321

◆ヒーリングアートセラピー。体験会とお喋り会でも参加可能。終了後は気軽なお喋り会も。メンタルトレーナーも一緒に参加予定。参加特典として別日にアートリーディングや個別セッションなど無料サポーター付き。

◎日時 4月19日(日) 午後13時~16時
◎会場 こめんこ南国市後免町1-7-7
◎参加費 2千円(材料費込) ※申込4/17まで
主催 スリーピングブレイス ☎090-9770-2100

安芸郡奈半利町の田園風景のなかの本店と、高知市に店舗をかまえる「気ままSweet's 甘音グルーブ」

◆奈半利本店 奈半利町 230059-1
☎0887-301847
◆高知店 高知市洞ヶ島 6-22 ☎0500-888364602

※営業時間、定休日については各店舗までお問い合わせ下さい。

気ままSweet's
甘音グルーブ

どちらの店舗も可愛らしい店舗で「安心、安全、美味しいものを伝えたい」をコンセプトに、彩りも綺麗で甘さも控えめなスイーツが人気。

ショーケースに並ぶ旬のフルーツをたっぷりと使った創作ケーキ、バイ生地に近い食感が特徴のスコーン。ふるさと納税の返礼品ランキングで全国1位になった、不動の人気のパウンドケーキなど、どれも「美味しい」にこだわった自慢のスイーツ。プレゼントや手土産にもぴったりの焼き菓子も人気。

消費生活センター

これだけは知っておきたいその④

賃貸物件の入居前にチェックしたいこと

進学、就職、転勤に伴い賃貸物件に転居される予定の方、賃貸物件のトラブルを想像したことはありませんか？

【事例】入居時、室内の壁紙やフロアマットは前の住人が汚したままであったことを当時の管理会社も確認していたが、退去後に原状回復費用として90万円を請求された。

① 新居に荷物を入れる前にできれば管理会社や貸主側と二階に今ある傷をお伝えします。

時に設置されていた機器に不具合や故障が起こった場合や、雨漏りや水漏れのトラブルが起きた場合には、すぐに貸主側に連絡しましょう。

人生いろいろ

掛水 雅彦(元高知新聞編集委員)

(55)

知人から時々、質問される。「暮らしの情報って、どこが出しゅうが?」。

私も疑問を持っていました。我が家にも配達してくれていたが正体不明。広告が多いから、その収入で成り立っているのだらう、ぐらゐしか思ひ浮かばなかった。

4年半前、このフリーペーパーに関わって驚いた。創刊者は高知新聞の大先輩だったのだ。三谷登さん。現在の大豊町出身。大正11(1922)年生まれで終戦後、高知新聞に入社。勤務先一筋途中で高知放送へ移り1982(昭和57)年、放送の専務取締役を最後に59歳で退職した。私の入社は

評を博し、イチゴやイチモのキープも始めた。また、山奥や海辺の空き家を別荘に仕立て、家族で楽しんでもらう企画も途中から県内全市町村め



左から創刊号、2号、3号

関心を持ちそうないイベントを連発。人気を集めた。創刊号で「ミカンの木のキープ」を募り、「1本千円〜3千円であったもオーナーに。実れば丸ごと家族で収穫できる。好

B5判の白黒8ページでスタート。高知市内に8万部を無料配布することにしたら、配達の人件費だけでも大変だ。広告を必死で集め、読者が

生前整理 遺品整理のことなら 大原質店 ☎0120-491978



なぜ? 腰の痛みがぶり返すのかわかる60分 KCSセンター東城 ☎090-8283-8732

くりをスタート。現地に足を運んで生産者の声を拾い、キジ肉の産直宅配や米のアイガモ農法を応援。地域の農産物、特産品を高知市内で売するための「ふるさとの店」もオーブンの産地直売店の先駆けとなった。

私は退職後、調理専門学校に入学。書くことはいったん休み、5年くらいはぐらゐに思っていた。しかし、料理の道は挫折。縁をつないでくれる人がいて、わずか1年半で本誌に執筆の場をもたらした。コラムを書いていた人が亡くなり、新たな執筆者を探していたそ

共同納骨堂「長楽廟」永代供養墓 1年13万円〜50年52万円等

春の塗り替え・防水 20%OFF 25%OFFに!! キャンペーン 2,000円分ギフトカードプレゼント 株式会社 尾崎塗装工業 ☎0120-164950

観光・特産品のお問い合わせは
田野町地域振興課
☎0887-37-9316
〒781-6410 安芸郡田野町1828-5

人口:2,313人
世帯数:1,222世帯
(令和8年1月31日現在)

わたしたちのふるさと



四国でいちばん小さい町

農業や沿岸漁業を基幹産業としている。

町が誇る台地や海の風景がある。おおらかな大野台地では、太平洋が一望できる田畑が広がる。グリーンツーリズムを売りに、町外の人との交流が行われる。

太平洋に面し、奈半利川西岸河口に位置する人口約2,300人の町。気候は温暖で、ほとんど降雪はなく、青い空と青い海、豊かな緑に恵まれた田畑の町である。施設園芸を主体とする

まちの史跡・名所散策

【日本遺産】

「ゆずとりんてい」馬路村から田野町間を結ぶ森林鉄道が明治44(1911)年に開通。この鉄道は林業の繁栄をもたらしただけでなく、地域住民の足となり、物資や文化まで運んでくれた。現在の、田野町には、今も当時の面影を残す「橋梁跡」、「トンネル」、「軌道跡」が点在している。

2017年に田野町を含む中芸5町村の歴史とゆずが香る中芸地区の魅力伝えるストーリーが日本遺産に認定された。

【二十三士の墓】

国道55号沿いの福田寺に、二十三烈士の墓がある。

【浜口雄幸旧邸】

高知県出身で初の総理大臣となった人物。

昭和4(1929)年立憲民主党の総裁となつて浜口内閣を誕生させたが、軍備縮小を骨子とするロンドン条約に調印したため、翌年軍艦反対の右翼青年に東京駅で狙撃され64歳で没した。1994年に復元された田野町の浜口邸には「なすこといまだ終わらず春待つ」の雄幸自筆の碑が建っている。

【岡御殿】

県指定の文化財で、藩主の宿泊所として建てられたものである。岡家は山内侯に従い、泉州(大阪)から田野町に移り住み、商いを始め豪商と呼ばれる富を築きあげた。建物は天保15年の建築で、県東部では最高の格式を持った建物である。便所や湯殿、家具などが当時のまま保存されている。

元治元(1864)年、清岡道之助を首領とする安芸郡の勤皇党の志士達は野根山に集結し、藩庁に対して獄につながられている武士端山らの釈放と藩政の改革を嘆願した。しかし、これを謀叛とし捕らえられ、一度の調べもなく奈半利川原で全員斬首されてしまった。花つぼみ、峰の風のはげしさに、聞くもさびしき、秋の夜の月。松垣繁太郎「十六歳」辞世の句。田野町出身の内閣総理大臣・濱口雄幸の書が刻まれた碑は町の青年団により建立された。



岡御殿

【岡御殿文化体験】

お殿様・お姫様体験。お殿様・お姫様の衣装を羽織って館内を回り、タイムスリップしたような雰囲気を楽しむ体験もしている。大人1,000円、小学生・幼児500円。



歴史体験

【臥竜梅】

長法寺境内には、推定樹齢250年を越える紅梅「臥竜梅」があることで有名。この木は日本で5本の指に入る名木。まるで竜が地をはうように枝が伸びており、早春の開花の時期は美しい花とともに見事な眺めとなる。2月下旬から3月上旬が見頃で、その美しい姿を見に来る多くの人が訪れている。

【だるま夕陽】



だるま夕陽

幻想的で美しいだるま夕陽は、田野町の新町海岸でも見ることが出来る。だるま夕陽は大気の温度と海水面の温度との差が大い日に、水平線に沈む太陽の光が屈折して海面からもう一つの太陽が現れる。高知県東部は朝と夕に見られる貴重な場所。

【大野台地】

室戸岬から足摺岬まで太平洋が一望できる高台にある大野台地。キラキ

ラと輝く、のどかな田園の風景が広がる。集落活動センター「大野台地」では、地域活性化を目的に拠点施設である大野集会所を活用して月1回最終日曜日の「モーニング」や年末の餅つきなどの各種イベントを開催している。



大野台地

【田野屋塩二郎 グランプリ天日塩】

海水のみを原料とし太陽と風のちからで作られる天日塩。職人の手の感覚だけで塩の味をコントロールして、約2千種類の塩作りをしている。火を一切かえず、数ヶ月の時間をかけて、じっくり作り上げる「田野屋塩二郎」の塩は、国内外の有名シェフがこの味を求めて田野町まで訪れている。幻の塩。

【完全天日塩 製塩体験施設】



体験施設

塩二郎製塩場の隣には、塩作りを体験できる町立の工房がある。この工房と同様の製塩工程を見学・体験できる。

のが、田野町完全天日塩製塩体験施設。目の前の田野海岸からくみ上げた海水が自然の力だけで塩になっていく工程を見学・体験することができる。管理棟内での説明と展示見学のと、製塩ハウスの作業風景を見学。見学メニューに加え、製塩ハウス内で塩のかくはん作業・採塩・脱水・ゴミ取り・袋詰めを体験。自分で袋詰めした塩を持ち帰ることができる。予約は田野町HPより。※申し込みは10日前まで。

【道の駅 田野駅】

ごめん・なはり線の田野駅に併設。高知県東部の観光や宿泊の情報発信基地になっている。店内には、田野町の新鮮な野菜や果物・鮮魚・加工品がずらりと並び、町の有名店のプロの味や土産物など種類も豊富で、買物客を楽しませてくれる。

【中芸食材工房】



道の駅田野駅

手づくりの酒粕のお菓子。田野屋塩二郎製塩を使った塩シャベット。数々のユニークな商品

を生み出している中芸食材工房。スイーツの中で一番人気は蔵人の菓(くらうこのこのみ)。チーズと酒粕の発酵物のバランスが自慢の作。また、人気の「すみみドッグ」は田野町の東側で販売している。

【たのたの温泉】

健康増進施設として、四国初の厚生労働大臣認定を受けている「たのたの温泉」。泉質は三大美人泉質のひとつといわれる炭酸水素塩泉。ややぬめりのあるお湯は肌がツルツルになると同時に、体の芯から温まる。

【ふるさと納税】



田野町の豊かな自然が育んだ農産物や加工品などの特産品をふるさと納税の返礼品として取り扱っている。人気の田野米などふるさと納税限定の品もあり、返礼品の詳細はポータルサイト(楽天、さくらなど)に掲載されている。地域振興課ふるさと納税係



道の駅 田野駅屋
田野町1431-1
TEL.0887-32-1077

太陽結晶塩
初代 田野屋 塩二郎

たのたの温泉
安芸郡田野町636-1
TEL.0887-38-3566
www.usui-kai.com/tanotano/

名刺・チラシ・伝票・封筒・ハガキ印刷
デジタルプリント
高知市本町1丁目4番14号
TEL.088-800-7003 FAX.088-800-7004

庭 ガーテニング・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

水回り修理 (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 **MYM 蛇口修理** **ベントリー石立十字路店** ☎ 0120-925-650

太陽光発電 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** わせせ、お気軽にお電話下さい。 ☎ 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

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。 **高知市生活福祉課** ☎ 882-6860

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

タイル **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

タイル **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 **雨どい・屋根・外壁の修理** **見積無料・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

雨どい **雨どい・屋根・外壁の修理** **見積無料・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

解体屋 **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

解体屋 **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

撮出影張 **生前遺影、プロフィール写真 etc** **ご自宅まで伺い撮影いたします** **高知市近郊出張込み 13,200円〜** **LienPhoto(リアンフォト)** ☎ 090-1574-1316

撮出影張 **生前遺影、プロフィール写真 etc** **ご自宅まで伺い撮影いたします** **高知市近郊出張込み 13,200円〜** **LienPhoto(リアンフォト)** ☎ 090-1574-1316

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** **ひとりで悩まないで！心理カウンセラーが相談に応じます！** **メンタルケア オフィス岡林** ☎ 088-881-6659

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** **ひとりで悩まないで！心理カウンセラーが相談に応じます！** **メンタルケア オフィス岡林** ☎ 088-881-6659

カビスプレー **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 ☎ 873-5066

カビスプレー **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 ☎ 873-5066

暮らしの掲示板

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**

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**

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** **フロアトイレ・洗面・キッチンリフォーム** **浴室床タイルほかカビで温かく** **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

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** **フロアトイレ・洗面・キッチンリフォーム** **浴室床タイルほかカビで温かく** **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

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

ななも屋 **庭の手入れ、引越、荷物運搬代行** **不用品処理、ハウスクリーニング** **墓すじ、その他作業承ります。** **ホームグリーンマイル** ☎ 080-6391-0621

ななも屋 **庭の手入れ、引越、荷物運搬代行** **不用品処理、ハウスクリーニング** **墓すじ、その他作業承ります。** **ホームグリーンマイル** ☎ 080-6391-0621

空見まもり **空家の草刈り・清掃、見回り** **遠方にお住まいのご家族も安心** **高知空家のお世話サポート** ☎ 090-3395-0315

空見まもり **空家の草刈り・清掃、見回り** **遠方にお住まいのご家族も安心** **高知空家のお世話サポート** ☎ 090-3395-0315

水道 **水まわりのトラブル解消!!** **三里水道サービス** ☎ 080-2398-0848 **見積無料** (市販) 営業時間 8:30~17:30(不定休)

水道 **水まわりのトラブル解消!!** **三里水道サービス** ☎ 080-2398-0848 **見積無料** (市販) 営業時間 8:30~17:30(不定休)

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** **売プラスチック類、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** **高知県産業廃棄物処理業許可番号30006754号** **高知県産業廃棄物収集運搬業許可番号30006754号** **高知県産業廃棄物収集運搬業許可番号30006754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

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

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

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

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

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

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

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

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** **濃口 900ml ¥820(税込)** **伝統を誇る** **小豆島醤油** **薄口 900ml ¥788(税込)** **暮らしの情報社** ☎ 873-5066

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** **濃口 900ml ¥820(税込)** **伝統を誇る** **小豆島醤油** **薄口 900ml ¥788(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** **1000ml** **庭の手入れの活用など** **生ごみの臭気防止** **¥1,045(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** **1000ml** **庭の手入れの活用など** **生ごみの臭気防止** **¥1,045(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**

遺品整理士・遺品査定士 常駐
遺品整理、生前整理は
買取店わかば



Reuse Shop
WAKABA
 あなたのモノを、誰かの幸せに

サニーアクシスいの店
 0120-614-999
 10:00~19:00(最終受付18:00まで)

高知大丸店
 0120-567-862
 10:00~18:00(最終受付17:00まで)

サンシャインカルディア南国店
 0120-807-877
 10:00~18:00(最終受付17:00まで)

査定申し込み時に、暮らしの情報をご持参いただければ、買取金額を**500円UP**させていただきます。*自し、おひとり様一回限り

店員花子のお話
 「エンディングノートで前向きに生きる」
 3月から何とか仕事に復帰することができました。つづく、同僚やお客様とお話しできる「日常」の幸せを感じています。

前回、終活の道標としてエンディングノートの活用について触れました。今、終活に必要な項目が記載されているモノが市販されており、100均にもあります。項目に沿って書き進めるだけで自分自身の人生が見えてきて、気持ちの整理・確信が得られます。年金番号や免許証番号等の基本情報、略歴、金融資産の取引銀行やID/パスワード、加入保険、保有不動産、加入保険、保有不動産

産、医療や介護について、WAKABAでも、独親しい友人や知人、葬儀の希望等多岐に渡ってお作りしています。出来上がりため、相続等に関して、自筆遺言書を書くことをお勧めします。

エンディングノートの整理・断捨離です。最近、来店される方が以前よりも多くなったかなと。同業他社のお店も軒並み増加しており、以前は敬遠されがちだった「買取」も気軽に利用いただけるよう徐々に浸透してきているように思います。身もちろの回りがすっきりして気持ちよく過ごせます。

もう一度持ちがたいと二度三度足を運んでくださいます。もう使わないだろうと思ふモノがあれば是非、WAKABAまでお気軽にお持ちください。スタッフ一同お待ちしております。



高知県知事免許(14)第862号(仲介) 有限会社 毎日不動産 ☎(088)824-3800 高知市一ツ橋町1丁目2番地	南国市 400万 土地345.61㎡(104.5坪) 倉庫、建物有り 黒潮ライン200m入り	口細山 550万 土地105.43㎡ ④4.5和・6洋・7洋 ⑥6洋・8K P1台 高台リフォーム済	加賀野井 760万 土地97.54㎡、建物79.06㎡ 駐車場1台付 高台で学校近く	比島(4) 1890万 土地179.4㎡(54.26坪) 古家解体後渡し 児童公園すぐ近く	上町二丁目 2300万 土地87.39㎡、建物216.3㎡ 収益鉄骨4階建 全7室満室時288万
洞ヶ島 3.3万 6洋・3K 女子学生専用 エアコン、モニターホン ネット無料	三園町 4.7万 共 2000円 P 5000円 9洋・6DK モニターホン ウォッシュレット、コンロ、エアコン付 南にベランダ有	須崎 5.0万 共 無 P 有 約136坪 別途事務所付の貸倉庫	南久万 5.0万 共 3000円 P 有料 6洋・4.5洋・4.5洋・8DK 北部環状線沿い キッチン、浴室、化粧台新品	岡豊町 6.0万 共 無 P 込 8和・6和・8洋・10LDK カーポート付 駐車スペース有	一ツ橋 20.5万 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

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、現地でいえば、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。

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。

全国発送 電話一本後払い

眞魚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ることが出来ます。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)。

「身が厚くて旨みがあり」「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)

お問合わせ・申し込先
 暮らしの情報社 ☎873-50066



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、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。

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。

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(すべて税込)。

お問合わせ・お申し込みは暮らしの情報社 ☎873-50066



フローライオシルドミストウォーター
肌のトラブルをなくし、良好な肌を

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robiota」もそのひとつ。皮膚マイクrobiotaのバランスが良好な肌は、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。

フローライオシルドミストウォーターは、そんな皮膚マイクrobiota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robiotaのバランスを整える「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の肌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。

ミストウォーター 200ml 4070円(税込)。

暮らしの情報社 ☎873-50066





春のソッコミ真鯛 夢の大鯛を狙え!!

度々紹介させてもらっている、メインターゲットをマダイとする『ひとつテンヤ』釣法。春のソッコミシーズンを経て、夏本番を向えた今、本命の気配が濃くなってきた水温も適水温となり、夏が旬の魚たちも顔をみせてくれた。これは言ってもまだまだこれから本番というこの『ひとつテンヤ』。釣りに興味がある方は、是非とも挑戦してもらいたい釣りで、比較的道具なども手軽なのが特徴。今回はそのタックルについての紹介をしてみよう。



まずはロッドだが、各メーカーから専用ロッドが発売されており、人それぞれ好みもあると思う。選ぶポイントとしては、実際に持ってみて、あまり持ち重りを感じない物が1日釣りをしても、疲れにくく、アタリも取りやすい。また、アタリを取る際に重要となるロッドティップだが、目で見てわかりやすいソリッドと、手にアタリが伝わりやすいチューブラーとがある。自分で合ったものを選びたい。

ソレはPEの0.4〜0.8号程度を使っていて、多くはこれを150〜200メートル程巻けるものであれば、2500番クラスのものがいい。あとはポイントとしてはやはり重さは軽く、そしてラインが細いこともあり、ドラグ性能が良いものがオススメだ。

そして仕掛けはいたって簡単で、前段でも紹介したPEラインにリーダーと呼ばれるハリスを直結し、その先にテンヤを結ぶだけである。リーダーはフロロカーボンの物がオススメで、2〜3号程度。テンヤは水深や潮流によって変えていくので、3号から10号くらいを準備すると良い。あとはエサとなるエビがあればOKで、本当に手軽に楽しめる釣りなのだ!

ロマン号には初心者の方も多く乗船されているのだが、なかなか最初からすべての道具を揃えられない場合もある。そんな方でも気軽に楽しめるように、レンタルタックルも準備されており、これを利用すればテンヤとエサだけ購入すれば釣りを楽しむ事が出来る。注意点は船での釣りであるので、必ずライフジャケットを着用する事と、船酔い不安な方は、あらかじめ酔い止め薬を飲んでおく事。しかし釣りをするエリアは桂浜が近くに見える程度のところなので、それほど心配する事はないだろう。



レジャー農園貸します 暮らしの情報社

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、土地の横には小川が流れ、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。

今年、数区画が空きとなり利用者募集しています。利用条件は面積(約10坪)当り年間一万円とし、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たい方は、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)



四万十町では、都市と地域の交流を通して、地域活性化や移住、定住の促進を図ることを目的とした、滞在型市民農園を2010年に開設した。クラインガルテンとは、ドイツで2000年の歴史をもつ農地の貸借制度。日本語に訳すと「小さな庭」。家庭菜園やガーデニングを考える人に最適。豊かな自然環境の中で、万十☎080-4865-10750

滞在型市民農園 クラインガルテン四万十

利用できる専用区画には、広い菜園とキッチン・ロフト・バス・トイレ・冷暖房・駐車場完備の快適なラフベ(ログハウス)がついている。滞在型は22区画(50㎡・80㎡共にラフベ付き)年間使用料A1129万円、B1144万円、C1000円(四万十町本館7075円)。

【法務省ホームページ】
http://www.mof.go.jp/niji/inn/03_00.html
また、企業・各種団体・グループを対象として、本



ら豆。ビタミンB・C、カリウム、鉄、食物繊維、植物性のたんぱく質を多く含む非常に栄養価の高い食材。胃腸を丈夫にし、肝臓病や糖尿病、貧血の予防に効果的。今回は豆乳を使って更にヘルシーに仕上げた一品。フレンターなどが無い場合はザルなどを使って裏ごししてもOK。

今日から使える 旨レシ。ピ。

大豆の豆乳ポタージュ

① そら豆はさやから出し、薄皮に切れ目を入れて、2分ほど塩茹で。薄皮をむいておく。新玉ねぎ、ジャガイモは薄切り。② 熱した鍋にバターを入れ、①②を焦がさないようにしんなりと炒める。

③ 水とコンソメを加え柔らかくなるまで煮る。
④ フレンター、ミキサーなどでなめらかにし、豆乳を加えのぼし、塩胡椒で味を調える。

季節を感じる 美味しいポタージュ

4月から6月が旬のそら豆。

材料 4人前

そら豆	250g
新玉ねぎ	1/2個
ジャガイモ	1個
豆乳	400ml
水	200ml
バター	30g
顆粒コンソメ	小さじ1
塩胡椒	適量
※お好みでドライパセリ	

今月の旬 そら豆

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)

預けて安心! 自筆証書遺言書保管制度

ご自身で作成した自筆証書遺言書を法務局で保管する「自筆証書遺言書保管制度」が、令和2年7月10日から開始されています。

自筆証書遺言書は、遺言者本人が作成できる、手帳で自由度の高いもので、ご自宅等で保管することもできますが、法務局に保管していただくことにより、遺言書の紛失や改ざん等を防止、死亡後の家庭裁判所での検認手続も不要となるほか、遺産分割の争い等を防ぐためにも大変有効な手段となります。この「自筆証書遺言書保管制度」を利用した方は、本

制度や相続制度に関する「無料出張説明会」も実施していますので、詳しくは高知地方法務局供託課へお問い合わせください。

なお、遺言書の内容についての相談は、お受けできませんので、遺言書の内容については「不明な点がある場合は、弁護士や司法書士等の法律の専門家にご相談ください。」

【法務局】高知地方法務局供託課 ☎088-822-0300-1

【法務省ホームページ】
http://www.mof.go.jp/niji/inn/03_00.html