

暮らしの情報

5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
 バックナンバーを読めます

梶原町 5月24日(日)10時~15時

今年もやってくる 森林フェスティバル



町域の91%を森林が占める森林の町、梶原町。豊かな森の魅力を伝え、再発見する為に毎年、自然体験施設「太郎川公園」で「森林フェスティバル」が開催されている。地域のグルメリも集まる。

5月24日には、親子で楽しめる森の中の体験プログラムが用意されている。木工のワークショップや世界チャンピオンによるチェンソーアート実演(11時~13時)の2回、豪華景品の当たるスランプラリーや森の中を駆け抜ける巨大ネットアスレチック「フアンモック」も登場。

また、津野山神楽やよさこい、ヨガ、バンド演奏も楽しめ、その他のメニューも盛りだくさん。

また、津野山神楽やよさこい、ヨガ、バンド演奏も楽しめ、その他のメニューも盛りだくさん。地域のグルメリも集まる。



梶原町役場森林づくり脱炭素推進課
 ☎0889-65-0811

なはり里山フェスティバル in 米ヶ岡



奈半利町は、海、山、川の自然に囲まれた里山で農業や林業、酪農などが盛んに行われてきた。今年には「なはり里山フェスティバル」が6月6日以降、年間4回の農業体験イベントが行われる。

冬が間近になった4回目は11月28日に育てたもち米を使ったもちつき、火起こし体験。楽しい収穫祭のイベントも開催される。(各回昼食付き)

※日程・内容については天候・作物の生育状況によって変更・中止となる場合もある。
 ※参加費や申込方法など詳細は、奈半利町役場地方創生課
 ☎0887-38-7775

体験交流施設で行われる体験の第1回目は6月6日に田植えや田畑の生きもの観察を行う。

2回目は夏休み期間の8月9日に生き物観察、水遊びや水路整備。3回目は10月10日に秋の野山で稲刈りや芋掘り。

参加は1回毎でも年間を通してでも可能。
 ◆場所 奈半利町米ヶ岡生活体験学校
 ◆定員 各回10組
 ◆参加費 1回毎の参加と年間参加で異なる。
 ◆募集対象 小学生までの子どもがいる家庭
 ◆申込期限 5月中(先着順)

個別指導 アクシス **AXIS**

受験 対応力 | 選べる スタイル | 充実の学習 サポート

目標別×時期別×科目別に **最適** を選べる

受験に強い理由

入会金半額 | 授業料1ヵ月無料

0120-500-222

ココが違う! アクシスの 受験対応力

- 一人ひとりに向き合う! 成績を伸ばすプロの責任者
- 全国で4,000名以上! 頼れる優秀な指導者たち
- 塾部門でトップレベル! 毎年3万名を超える合格実績

2026年度 合格実績

国公立大 2,146名
 私立大 7,148名
 岡大・高知大・工科大ほか
 高校 16,698名
 土佐高・追手前高・小津高ほか

2024年度 31,146名
 大学・高校・中学入試
 過去最高を更新!!!

088-802-2066 | 088-820-1611 | 088-826-7721

個別指導 アクシス **AXIS** | 0120-500-222 | 088-802-2066 | 088-820-1611 | 088-826-7721

「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!**

昼間の電気を賢く使おう!

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

「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。

夏・冬は一日中 31.60円/kWh
 春・秋は一日中 27.60円/kWh
 夜間は31.60円/kWh
 夜間比べて 4円/kWh おトク!

「昼トクeプラン」について詳しくはこちら▼

植物の精が思づくまち 佐川町で「牧野富太郎の聖地を歩く」のウォーキングイベントが開催される。牧野富太郎博士が発見、命名した「フクリンササユリ」などの希少な植物種を観察する。

稲垣典年さん(高知県文化賞受賞)のガイドで虚空蔵山の山頂まで、山野草の生育地を巡りなが



佐川町 6月6日(土) 牧野富太郎の聖地を歩く 虚空蔵山フクリンササユリ編

らフクリンササユリ」の群生地までウォーキング。屋には虚空蔵山中腹にあるわんぱく広場にて地元食材の昼食と「とかの元氣村」の皆さんによるおもてなしを予定。

【時間】9時45分(受付)【集合場所】JR斗賀野駅【募集人員】30名(先着順)

【申込み締切】5月29日(先着順)

【料金】1人2500円(昼食代・保険料込)

【申し込み】一般社団法人さかむら観光協会 ☎0889-20-05000

※コース変更になる場合もある。

※植物の開花状況が期待通りでないこともある。



四万十市西土佐 5/9・6/21 藤の瀬バラ園

四万十市藤の瀬の集落はわずかに30名足らずの集落。何か地域を元気にすることははないかと、2012年頃、住民と大学生達でワーキングホップを繰り返すなかで「コースロード」という発想が生まれた。

コースロードとバラ園を作り、地域の活性化をすすめようと「藤の瀬バラの会」も誕生した。

2014年から住民が1710

100種類のバラの苗を200本植え、失敗を繰り返しながら近年、ようやくきれいなバラが咲くようになった。

期間中の藤の瀬地区は、イングリッシュローズや、クイーンエリザベス・スターリングシルバーなど、ロードに200本、バラ園に350本、約250種類のバラで美しい色とりと甘い香りに包まれる。近くには四万十川支流の目黒川が流れ、四万十市の奥地ののどかな場所。

◎場所 四万十市西土佐大宮2258(大宮郵便局を西へ1000m)P有

◎藤の瀬バラの会会長 尾崎 ☎090-110031710



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。(5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. 完成するひらがなは?

①	②
③	④
⑤	⑥

○ or ×?

- ①砂糖は燃える
- ②月は光っていない
- ③富士山は私有地
- ④イルカは魚類
- ⑤宇宙は音がない
- ⑥虹は触れる

ヒント

○のところにだけ・印をつけてみてね

【先月号の答え】
④フェレット
〈解説〉
A…数え方が匹
B…それ以外

今月のプレゼント

■新来島高知重工業ホール (県民文化ホール)より 歌彦・萬都の高知落語会 2026

2名様

■ひびき整体院より 美容鍼 小顔矯正券(女性のみ) 2026

3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)記入の上ハガキで応募。
〒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。

有機ニ発酵 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、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 ☎873-50066

歌彦・萬都の高知落語会 2026

一笑中お見舞い申し上げます!

真夏の暑さを吹き飛ばす「笑い」をお届けします。
(前座・林家十八(はやし)やとつばら)

◆7月18日(土) 13時30分開場 14時開演

◆新来島高知重工業ホール (県民文化ホール・グリ)

◆料金 全席指定 前売3800円 ※未就学児入場不可※当日は500円UP(問) 088-824-15321

ひびき整体院 (はりまや橋商店街西側)
みもみ明治はりまや橋整体院

痛無料施術券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(予約で延長可)。土日も営業。水曜休診。 ☎088-874-0117

職員募集中 田野病院 受入体制・福利厚生 充実

医師・看護師 募集

地域に寄り添う医療と一緒に。安心して長く働ける環境です。

子育て世代も活躍中

温泉入り放題 フィットネスジム使い放題

お問合せ・見学 お気軽にご連絡ください。
連絡先: 0887-38-7111 s.yoshimatsu@usui-kai.com (担当: 吉松)

なぜ? 腰の痛みがぶり返すのかわかる60分

毎日の子育てや仕事で肩はコリコリ身体はくたくた! また、腰がぎっくり! いろいろやってみたけれど...

《講習内容》
10:00 自己紹介・会社紹介 10:40 『姿勢チェック』
10:15 目から鱗の姿勢の話 10:50 『姿勢調整体験』

【痛みの原因がわかる姿勢講座】
5月17日(日) 10時~11時半(研修室1)
5月20日(水) 10時~11時半(研修室2)
場所: こうち男女参画センター「ソーレ」

お申込みはこちら

厚生労働大臣認可JFPC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822-2

消費生活センター

これだけは知っておきたい④

古い扇風機、エアコンが原因で火事?

扇風機やエアコンを使用する季節になりました。ところで古い扇風機やエアコンが原因で火災が発生するリスクがあることをご存じですか。

(事例)

15年前に購入した扇風機を久しぶりに数時間使用し続けるところ、羽根の付け根部分から出火。周囲のものが燃えあやうく火事になりました。

扇風機に次の現象が出たときは要注意です。販売店やメーカーに点検や修理を依頼してください。① スイッチを入れても羽根が回らない。② 羽根の回転が遅い、不

規則。③ 羽根が回転するとき異常な音や振動、臭臭がある。特に10年以上使用している扇風機は、異常があればすぐに使用を中止してください。扇風機には設計上の標準使用期間が表示されています。部品の劣化が火災の原因となるため、使用期間を超えたものは買い替えをお勧めします。エアコンも同様に、標準使用期間が表示されています。期間を過ぎたら買い替えも視野に入れましょう。また、使用年数とは別に、エアコンは次の点にも

- ① 電源コードをほかのコードと途中接続したり、断線部分をビニールテープで補修しない。
 - ② プラグは延長コードにつなぐが、専用のコンセントにつなぐ。
 - ③ プラグは定期的にはこりを掃除し、使用しない期間にはコンセントから抜いておく。
 - ④ 室外機のまわりはごみ、植木鉢などを置かずきれいにしておく。
- 家電製品は、使用上の注意を守り、適切な時期に買い替えることが安全な生活につながります。製品事故や危害についてはご相談は、高知市消費生活センターまで(08-8822-9433)。



人生いろいろ

掛水 雅彦(元高知新聞編集委員)

(56)

昨年末から実家の介護が始まった。両親は90代私には66歳。老々介護。覚悟はしていたが、発見も多かった。予兆は2年前の夏、母が神経系の病気で2カ月近く入院。年末と去年夏には父が近所の床屋への行き帰りで転倒。いずれも通行人が救急車を呼んでくれた。骨折はなかったが、まあずい。アマネさんとは相談して家の内外に手すりを設置。買い物や食事は近所にいる私の妹が今まで以上にカバーしてくれた。

そしてこの3月、母が家の中で転んで背中を痛め、3カ月間のコルセット装着。私も本格応援に入った。父が風呂場で滑って豪快に尻もち。骨折はなかったが、

だが、もう目が離せない妹と日替わり介護になった。夕方に3食分を構え、扉間は洗濯や布団干し、ゴミ出し。退院後、調理師学校で学んでおいて良かった。介護は発見の連続だ。2人とも足元が頼りないだけに部屋の整理は無理服

老々介護の発見

があちこち置さなければ。健康力カタログ雑誌やサブリーのDM、チラシが床やテーブルを占領。探し物に苦勞する。5段の棚を4つ買って組み立て、立体的に整理整頓。浴室にも手すり、滑り止めマット、椅子を入れた。電話を掛けてもすぐ出られないので、子機を台付きに買い替えた。



風呂場の椅子は強い味方

せつかくの子機電話が機能しない。呼び出し音20回目でやっと親機に出て「子機が鳴らん。壊れちゅう」。充電器に差し込んではいしたが、そのコンセント部分がオコに充電切れだった。昨年、インターホンが壊れて取り替えた時同様、呼

び鈴を押ししても鳴らない。室内応答機のコンセントを抜いていた。理由は電気代がもったいない。節約意識が邪魔をする。数えてみると3月からは2カ月間で病院送迎9回。ケアマネさん、福祉用具業者さんとの対応8回。家具店などへ8回。歯医者や散髪師の送迎、食事の準備ももろで自分の時間は激減した。私も妹も家が狭く仕事がないから対応できず、それがなければソツと「おまははねえんか」という関係者に聞くと、「お宅のような家は少ない。たいたいは実家から足が遠のきだ。」

そんなつかつかもね。介護はまじめにやると破たんする。先ほ長い。このコラムの材料が増えた。ぐらいの前向きで行くしかないのだ。



生前整理
遺品整理のことなら
大原質店 ☎0120-491978

こんなお悩み、抱えていませんか?

- ◆相続した実家が「海・山・田舎」近くにあり、なかなか買い手が見つからない
- ◆不動産屋に相談したら「うちでは扱えない」と断られてしまった
- ◆雑草や建物の老朽化が進み、近所トラブルにならないか心配

「荷物そのまま、ポロポロでもOK! 面倒な手続き不要で空き家を買取ります。」
「まずは現在の価値を知るだけでも構いません。秘密厳守で【無料査定】いたします」

マルカ不動産株式会社 高知市北高見町257番地1
TEL.088-854-7847 FAX.088-854-7848

カツオのわら焼きタタキ

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、食べ方説明書を付けて5940円(送料・税込)。「注文後、配送希望日を連絡下さい。申し込み先暮らしの情報社 ☎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

出張買取

無料査定

店頭即現金

Reuse Shop **WAKABA**
あなたモノを、誰かの幸せに

サンエクスィの店
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。*但し、おひとり様一回限り

店員花子の話 ③

「人生の応援歌」

竹内まりやの「人生の扉は」を存じですか? 2007年にリリースされた曲で、50歳を迎えた彼女が、年齢を重ねていく素晴らしさと人生観を歌っている作品です。最近では、大手証券会社のCMソングとしてテレビによく耳にします。彼女と同じ年の花子は、数年前からこの曲に落ち込んだ時やちょっと背中を押してほしい時のカンフル剤としてよく聴いています。最初の頃はサビの部分で英語だったこともあり、さらっと流してしまいましたが、誰にでも増すように長い旅路の果てに輝く何かがあることを知りました。和訳を知り、あるさ・1年輪を重ねる勇気が湧いてきます。

あたりから、今の私にとつてかけがえのない応援歌になっていきます。『元氣な60歳でいたいな。70歳になっても大躍進しているアコースティックデュオのスイーパーバンドさんに作っていただきました。笑顔がいったい繋がるような素敵な曲です。』

「ト」巡り巡りわかばのように、何度だって来へつなぐ、あなたのモノ、誰かの「たいせつ」に、これからのいろいろなところで流していきますのでどうぞよろしくお願ひします。

WAKABAではみなさまの「たいせつなモノ」たちが誰かの「たいせつなモノ」に繋がっていくお手伝いをさせていただきます。是非お気軽にご相談ください。お待ちしております。

Bubboo (バブー) 提供

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・KVK 等** **ペンリー石立十字路店** ☎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 南国市瑞生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。 **高知市瑞生2551-1** ☎882-6860

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

雨漏り 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

土地処分 山林・田畑の処分 (株)福島屋 弥生町16-3 ☎080-8557-4792

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

撮出張 生前遺影、プロフィール写真 etc 自宅まで伺い撮影いたします **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 (受付時間：10時~17時まで)

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

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



遺品 遺品整理・分別・運搬・及び処理 引越し・ピアノ運搬・不用品処理 ☎0120-20-5559 見積り無料・密料料金合格運送

高知の便利屋 エアコン掃除って頼んでいいのかわかる? 大丈夫!! 初めての人も安心して依頼ください! エアコンクリーニング、モニター掃除 8,500円 エアコンのカビ・臭い・汚れに悩まませんか? 分解し内部までしっかり洗浄します。 ☎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** フロイトイレ・洗面・キッチンリフォーム 浴室床タイルほかが床で温かく 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

なんでも屋 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 墓すじ、その他作業承ります。 ホームグリーンマイル ☎080-6391-0621

ためき油 不思議なほどのもので 昔から利用されていて、 現代でも愛用者がたくさんいる **¥3,300** (税込) **暮らしの情報社** ☎873-5066

ハチミツ 高知県産 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 (市原) 営業時間 8:30~17:30(不定休)

便利屋 相談無料 1時間 2,980円~ あなたの困りごと、一緒に解決します! 不用品回収・草刈り・遺品整理など **便利屋TAKU** ☎070-4768-2752 benriya.taku2752@gmail.com

小顔矯正 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) はりまや橋整骨院 みもみ明治はりまや橋整骨院 ☎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** 高知県産業廃棄物処理業許可番号300067545号 高知県産業廃棄物収集運搬業許可番号300067545号 高知県産業廃棄物収集運搬業許可番号300067545号

引越 引越しをサポートします **見積り無料** **エース引越センター** ☎833-8600 高知市神田 2261-2

伐採 家回りや墓地周辺の大木で 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 新畳・表替 古味畳店 畳工事全般 ☎884-5020 若松町9-27

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** 有明会社 **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

足場組立 足場工事・高知 ☎0887-53-5437

無添加 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 **¥820** (税込) (濃口 900ml) **¥788** (税込) (薄口 900ml) **暮らしの情報社** ☎873-5066

茶の葉茶 特選茶葉揉捻仕上げ **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

魔法の水 自然の樹木から採取した **木酢液** 1000ml **¥1,045** (税込) **暮らしの情報社** ☎873-5066

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

掲示板掲載料金 **一枠 3,500円** **お問い合わせ 873-5066**

1房1万円にとよめき

大笑い間六口さん独演会

赤岡弁天座

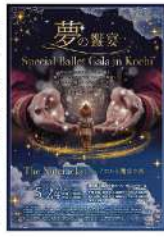
本紙1月号で「活動30周年記念独演会」の紹介をいた...

「北は北海道、南は九州までのお客様を含め多数の...

お陰様でそれ以降の演目も快調。最後のバナナのた...

第2回 夢の饗宴

高知工科大学 (オレンジ)



第一線で活躍するバレエダンサーと県内のバレエ教室の生徒達が共演する...

「Linin」も目玉。プロのダンサー9名と県内生徒58名が出演。豊永の姉でピアノリストの豊永桃子がシヨパンのノクターンを演奏する。華やかで見処のあるこの舞台は、1回目の反響を受け、昨年公演の準備、今年1月から合同練習に取り組んでいるもの。◎開場 17時45分、開演 18時30分。指定席5000円、自由席4000円(当日は5000円増)同ホールで販売中。◎0907149-7199



間六口さんと手作りポスター

で落札のお客様が出るなど、とよめきと爆笑で終幕を迎えられました。幕間には、長年参加させていた赤岡町横町商店街の「冬の夏祭り」(昨年で終了)の皆さまからも感謝状をいただきたくサブライス。木戸口では、お客様と握手でお見送りさせて

から好きだった話を磨き活動してきましたが、一昨年、全国制覇も達成して目標をほぼ達成。ただ、今回、1300分間の予定が15分オーバー。「もう40分間ほどあれば」と思うほど舌好調で、「衰えはない」と自己診断し、さらけ活動できそうな気がします。◆ ◆ ◆ 今後はプロのお笑い芸人が訪ねない、日々大笑いする機会が少ないような地域を積極的に訪れるつもりです。また、東日本大震災から15年。岩手県の被災地からは「せひ、来てほしい」との要請をいただいている事を自分の喜びとして、秋口には伺いたい所存であります。

南国市

ごめんな祭



日々の生活の中で、私たちは素直に「ごめんなさい」を言えているだろうか。ごめんなさいの言葉、魔法の言葉、勇気を

有志たちが結成した「ごめんなさいプロジェクト」実行委員会が主催したイベントで、吾岡山文化の森で行われる。内容は、見栄も外聞も捨てて、今だから「ごめんなさい」と言いたい参加者が、謝りの聖地と位置付けた南国市で、「ごめんなさいを叫ぶ」というもの。他にも、ゴメンジャーシヨア、飲食ブースも充実。お問合せは「ごめんなさいプロジェクト実行委員会」0907145-6962まで。



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TEL.873-5066

Table with 2 columns: Event Name, Date/Time, Location, Contact Info. Includes sections for Recruitment (募集) and Events (イベント).

Table with 2 columns: Event Name, Date/Time, Location, Contact Info. Includes sections for Events (イベント) and Lectures/Classrooms (講演会・教室).

高知市 6月7日(日)

アジロ山 森のようちえん

防災時に食べられる食材を探してみよう



アジロ山では6月7日(日)に「森のようちえん」が開催される。四季折々の森のなかで自由に遊びを見つめ、子どもたちが本来持っている好奇心や感受性を引き出すことを目的とした取り組み。

当日は新緑の香りに包まれた森の散策、森の木々を使った自由なクラフト作り。

◆日時 6月7日(日) 9時半受付 ※小雨決行

◆場所 アジロ自然の森

◆参加費 200円

◆人数 先着15組30名

(FAX、メールにて申込)

〒780-8066 高知市朝倉己83-12 アジロ山の自然と環境を守る会/08888443-8530 (FAX)

✉ ajir094nt@gmail.com

☎ 0900100112668(松岡)

今回は樹木医さんと一緒に周辺を散策し、防災時にも食べられる食材を探して実際に食べてみる予定。木や植物についての興味深いお話も聞くことができる楽しい一日。是非親子で参加してみよう。

◆弁当・飲み物は各自持参。長袖・長ズボン、マスク着用で参加のこと。



フローラバイオシールド

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「皮膚マイクロバイオーム」もそのひとつ。皮膚マイクロバイオームの菌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、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の肌にあ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



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。トラブ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3000ml 2880円(税込)

詳しいお問い合わせは、暮らしの情報社 ☎ 088873-5066

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	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
西泉泉寺 4.0万 共 込 P 5000円 6和・4.5和・4.5洋・10LDK 小学校近く	吉田町 4.3万 共 3000円 P 7000円 10K・6.5洋・5DK スーパー、コンビニ 学校近く	三園町 4.7万 共 2000円 P 5000円 9洋・6DK モニターホン、 ウォンチュレット、コンロ、エアコン付 南にベランダ有	一ツ橋 5.0万 共 込 P 6000円 事務所向き物件 乗り降り扱い 駐車場もご相談	岡豊町 5.5万 共 無 P 込 8和・6和・8洋・10LDK カーポート付 駐車スペース有	万々 6.0万 共 共費 P 込 6和・6洋・6洋・6DK 平屋住宅 駐車場付き

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。

東京農大醸造学科学科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。

7200ml 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 ☎ 873-5066



身体のパランスが整った!

鉱物ミネラル抽出液「希望の命水」

ミネラルは身体の調子を整えるために非常に大切な栄養素です。野菜や果物、食塩などに含まれ、本来はパランスの良い食生活を送ることで摂取が可能でした。しかし農薬や化学肥料が普及した現代の野菜に含まれるミネラルやビタミンは戦前のほんの十分の一程度です。現代人はエネルギー源であるタンパク質や脂質、炭水化物は過剰に摂取し、それらを代謝するミネラルが不足しているという、まさに飽食時代の栄養失調の状態です。

全国で人気急上昇中の生体ミネラル「希望の命水」は多種類のミネラルがパランス良く豊富に含

まれ、キャップ一杯(30cc)を飲むことで一日に消費するミネラル分を摂取することが出来ます。

「爪の伸びるのが早くなった」「朝起きた時に疲れを感じなくなった」など多くの方から飲んですぐに身体のパランスが整った実感の声が上がっています。

5000ml 3240円、1ℓ 6480円(全て税込)

詳しいお問い合わせやお求めは、暮らしの情報社 ☎ 873-5066



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険家「サージェイソン・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、ハーブについて貴重な記述を見つけた「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・アジアを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」と呼ばれるようになる。

【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ってゆくうちに、利用者のアイデアで、新たな利用者を生み出し、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増えてきています。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 ☎ 873-5066





愛媛県愛南町 アオリイカエキング

今回の釣りは、ここ数年しっかりと狙いに行っていたアオリイカのエキング釣行。自分の釣りの原点と言っても過言ではない釣りの日だ。だがこの季節的には早く発生した台風4号の影響で好釣果が聞こえていた太平洋側のポイントには出来な事から、波・風の裏となる愛南町西海方面へと向かった。

ローテーションをしてみたり、ボトムでのステイを長くとってみたりと試行錯誤を繰り返すが、この日は釣果を得る事なく納竿する事となった。

次の日は午前中だけの釣行予定。終日東寄りの風が強い予報から、飾裏となる外泊の波止へ、まだ夜が明けぬ4時から釣行を開始する。春イカを意欲した比較的ゆつくり

と誘いをかけながらアタリを待つ。しかし前日同様、潮の動きが感じられず、エギをシャクった感覚も軽い。アタリがないまま夜明けを迎え、しばらくしたところで移動を決意する。地磯や他の波止をランガンスタイルで攻めていくが、やはりアタリが無い。途中地元の情報交換をしてみると、1週間ほど前は良く釣れたらしいのだが、ここ数日は釣果が出てないらしい。残念ではあったがタイムリミットを迎え、今回の釣行は終了となった。

春のアカイカ狙いでは釣果が得られない事も少なくないが、手軽に楽しめる上に、夢のモンスタークラスを狙える魅力の釣り。近年はアカイカ型と言われる個体も高知県内でも確認されており、ますます期待は高まっています。5月も釣果は期待大。また時間をみつけて狙いに行ってみよう。



台風の影響は受けてないが、豊後水道は北風が強い。風裏となるポイントを思い出しながらポイントを探っていく。この時期のアオリイカは、産卵意識した大型が釣れる事が魅力のシーズン。数が釣れる秋とは違い、ある程度ポイントを絞りに粘る釣りとなる。そこでタマズメに選んだのは船越の堤防だ。堤防付け根から力ケ下がる辺りを陣取り、キャストを続ける。この日は大潮であったが、潮の動きが余り感じられない。そこで深いボトムを中心に探っていくとアタリ!? しかし、アオリイカ特有のジェット噴射と称される引きがない。上がってきたのはコウイカだった。潮が動いていないのか、その後もアオリイカからの反応はない。エギを4号にしたりカラー



うすいの実と 旬の炊き込みご飯

① うすいの実を洗い、鍋に塩少々を加え、10分ほど弱火で下茹でする。

② ボールに冷水を入れ、①を鍋ごと入れて冷ます。

③ 旬は食べやすい大きさに切る。

④ 炊飯器に米、塩、酒を入れ分量の目盛までだし汁を入れる。最後に旬を入れたらスイッチオン。

⑤ ④が炊き上がったら水切りした②を加える。ほっくり混ぜたら完成。

今日から使える **旨レシピ**

材料 1人前

- うすいの実 ... 1パック
- ゆ水煮 ... 100g
- 米 ... 2合
- 酒 ... 大さじ3
- 塩 ... 少々
- だし汁 ... 分量分

今月の旬 **うすいの実**

この季節に店先に登場してくる「うすいの実」。えんどう豆の種類の一つ。ビタミンA、B、カリウムたんぱく質などの栄養素が多く含まれる。糖質が少なく、美容と健康に最適な女性に嬉しい食材。下茹でしたうすいの実を鍋ごと冷ます。手間がぶつくり艶々に美味しく仕上げるポイント。

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)

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が、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に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。

お問い合せ・お申し込みは暮らしの情報社 ☎873-5066

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、手懸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ので、本制度をご利用ください。

また、企業・各種団体・グループを対象として、本

【法務省ホームページ】
http://www.mof.go.jp/niji/001103_00.html
051.html

シャワー農園貸します 暮らしの情報社

1997年以前に、暮らしの情報社が高知市北秦泉寺に開設した「レジーヤ農園」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年間に利用者も増加傾向にあり、栽培作物もスイカ・メロンなどをはじめ、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、敷地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5坪)・当り年間一万円から、初年度に限り管理料三千円。

さまざまな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)