

暮らしの情報

7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

2026年
夏祭り&花火大会情報香南市
みなこい港まつり7月26日(日) 15時30分
〜22時

吉川漁港・天然色劇場

打上花火 約2000発

天然色劇場ステージでモチ投げ、よさこい祭り夏の前哨戦、吹奏楽、吉川漁港では大漁旗掲揚、その他うまいもの市など盛り沢山。雨天の場合花火のみ8月2日(日)開催。香南市商工観光課 088-750-3013

土佐清水市

第64回市民祭

あしずりまつり

8月1日(土)

清水港

打上花火 約2000発

今年で64回目のお祭り。スターマイン、尺玉など色とりどりの花火が夜空を彩る。14時30分からは屋台なども出て賑わう。市民祭あしずりまつり実行委員会 088-0823-155

須崎市

第67回 須崎まつり

海上花火大会

8月1日(土)

富士ヶ浜

打上花火 約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

崎まつり名物「二尺玉」その豪快な花火や立地を活かした海上花火は一見の価値あり。2日(日)は、ドラゴンカヌーのイベントあり。小雨決行。荒天時は8月29(土)に延長。ドラゴンカヌーは8月23日(日)に開催。須崎商工会議所実行委員会 088-940-0315

安芸市

第71回

安芸納涼市民祭

8月1日(土)・2日(日)

安芸市健康ふれあいセンター、県立安芸中・高前の浜辺(花火)

打上花火 約3000発

1日は数カ所を踊り、2日は踊りの競演と花火大会で盛り上がる。抽選会などの楽しいイベントも行われる。安芸市商工観光課 088-735-1011

いの町

いの町民祭

仁淀川まつり

8月2日(日)・予備30

仁淀川堤防羽根公園

打上花火 約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

打上花火 約1200発

夜の仁淀川から上がる花火をすぐ近所の堤防から眺めることができる。仁淀川ふれあい市の出店、よさこい、吾北清流太鼓、サンパ、餅投げもある。いの町産業経済課 088-893-111

高知市

第76回高知市

納涼花火大会

8月9日(日)

鏡川河畔みどりの広場

打上花火 約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

打上花火 約6000発

窪川高校グラウンド

窪川高校から徒歩10分

打上花火 約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

約6000発

打上花火 約4000発

窪川高校グラウンド

窪川高校から徒歩10分

打上花火 約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

約4000発

打上花火 約2000発

窪川高校グラウンド

窪川高校から徒歩10分

打上花火 約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

約2000発

打上花火 約1000発

窪川高校グラウンド

窪川高校から徒歩10分

打上花火 約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

約1000発

打上花火 約500発

窪川高校グラウンド

窪川高校から徒歩10分

打上花火 約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

約500発

打上花火 約200発

窪川高校グラウンド

窪川高校から徒歩10分

打上花火 約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

約200発

打上花火 約100発

窪川高校グラウンド

窪川高校から徒歩10分

打上花火 約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

約100発

打上花火 約50発

窪川高校グラウンド

窪川高校から徒歩10分

打上花火 約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

約50発

8月14日(金)18時
物部町大橋 香美市物部グラウンド
約5000発
18時〜商店街パレード、グラウンドで物部伝統の踊り、最後はたち踊りがあり、名物「お山デイスコ」で盛り上がる。灯ろうながし、出店あり。



奥物部湖湖水祭
香美市

8月11日(祝)18時〜予定
大月町総合グラウンド
約15000発
約15000発
すぐ近くから打上げる花火は迫力満点。18時過ぎから納涼踊り、餅投げ、豪華景品のビンゴ大会なども予定されている。出店もあり。

大月イベント実行委員会
0880-73-1610



大月まつり
花火大会
大月町



8月16日(日)
奈半利港周辺
約35000発
打上げ場所が近い
ため、大迫力の花火が体験
できる。よさこい踊り等イ
ベントを予定。

奈半利町港まつり執行委員会
0880-738-8182

8月15日(土)
黒潮町入野の浜(砂浜美術館)
約20時〜
入野の浜、砂浜美術館では、砂浜をギャラリーに見立てた夏祭りや花火大会を開催する。数多くの出店もある。

キス釣り大会も予定。
ステージ、分譲りもある。
砂浜美術館
0880-043-4915

第61回奈半利町港まつり
奈半利町
0880-354-171

8月22日(土)※延期日
ふるさと宣言祭り
室戸市
0880-725-161

観光ジオパーク推進課
0880-725-161

8月29日(土)16時〜
四万十市四万十川河川敷(赤鉄橋たもと)
約20時〜20時30分
約6000発
約4000発
約20時30分
約6000発

約6000発
約4000発
約20時30分
約6000発

約6000発
約4000発
約20時30分
約6000発

約6000発
約4000発
約20時30分
約6000発

約6000発
約4000発
約20時30分
約6000発

約6000発
約4000発
約20時30分
約6000発

約6000発
約4000発
約20時30分
約6000発

約6000発
約4000発
約20時30分
約6000発

約6000発
約4000発
約20時30分
約6000発

約6000発
約4000発
約20時30分
約6000発

約6000発
約4000発
約20時30分
約6000発

約6000発
約4000発
約20時30分
約6000発



9月26日(土)14時50分
吾間山文化の森公園
約21時〜
約15000発
約15000発
約21時〜
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発

約15000発
約21時〜
約15000発
約15000発



1997年に、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、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、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5
坪)・当り年間1万円から
初年度に限り管理料3千
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
みては?

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。0873-
5066(暮らしの情報
社)

0873-5066

0873-5066

0873-5066

0873-5066

0873-5066

0873-5066

0873-5066

0873-5066

0873-5066

0873-5066

0873-5066

0873-5066

0873-5066

0873-5066

0873-5066

0873-5066

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。(7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 ☐ に入る言葉は①~④のうちどれ?

うみ ☐ > ☐ つかい > ☐ > みず

①とり ②かめ ③うさぎ ④へび

＜先月号の答え＞

きめんぶっしん
鬼面仏心

＜解説＞

外見と内面のギャップや
厳しい行動の裏にある慈愛の心を
指す言葉

今月のプレゼント

■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 高知市曙町4丁目9-1
暮らしの情報社 までお送り下さい。
※締切: 7月30日
※当選の連絡は、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。



■新来島高知重工業ホール
(県民文化ホール)より
機動戦士ガンダム
逆襲のシャア
各回2名様



お食事券2000円分
5名様

創造広場「アクトラン
ド」が運営するものづく
り体験施設の「アクトファ
クトリー」が2周年を迎え
た。日頃の感謝を込めて
2周年フェアとして特別
なものをづくりイベントを
開催する。

体験施設としては、全
国初の「溶接体験」や、夫
婦・カップルに大人気の
「彫金体験」など、日常生
活では経験できない、お
得にそして、子どもから
大人まで夢中になって楽し
めるイベントになってい
る。

◆開催日時 7月1日
31日(月曜定休・祝日及
び繁忙期は除く)
◆完全予約制 電話また
はメールでの受付。
【問合せ】0888-73-
5066、@amino
@actland.jp

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
佐の地酒のマリアージュ
を贅沢に味わうことがで
きる。

◆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。

県内随一の品揃えを誇
る「桂月」は蔵元直送。
お気軽コース、380
0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。
0888-872-289
0(日・月定休日)



機動戦士ガンダム
逆襲のシャア
トークイベントも開催。
8月8日(土) ①10時
30分/②12時50分 トークイ
ベント/③15時
◆新来島高知重工業ホール
(県民文化ホール・オレ
ンシ)

高知子どもの映画館2026
機動戦士ガンダム
逆襲のシャア



◆料金 全席自由 一般
(高校生以上)1000円
子ども(中学生以下)50
0円 ※当日は2000円U
P ※2歳以下膝上無料
0888-8224-53
21

人口:4,567人
世帯数:2,456世帯
(2026年5月31日現在)

わたしたちの
ふるさと



越 知 町



観光・特産品のお問い合わせは
越知町企画課
☎0889-26-1164
〒781-1301 高岡郡越知町越知甲1970

横倉山探索には、この博物館に立ち寄り、事前に概要をつかんでおくこと、実り多い探索ができる。建物は、登山口の国道から車ですぐのところ。館内へ入ると、立体的な山の模型がある。ボタンを押すと位置が表示され、目的の箇所を知ることができ、展示コーナーは、地質



横倉山自然の森博物館

【横倉山
自然の森博物館】

郷土の誇る観光資源

町を流れる清流・仁淀川は源を石鎚山におき、愛媛県上町、高知県6市町村を経由して太平洋へと注ぐ。
町の西方にそびえる横倉山は町のシンボルであり、日本屈指の4億5千万

周囲を山々に囲まれ、町を流れる清流・仁淀川は源を石鎚山におき、愛媛県上町、高知県6市町村を経由して太平洋へと注ぐ。



神秘とロマンの町

横倉山探索には、この博物館に立ち寄り、事前に概要をつかんでおくこと、実り多い探索ができる。建物は、登山口の国道から車ですぐのところ。館内へ入ると、立体的な山の模型がある。ボタンを押すと位置が表示され、目的の箇所を知ることができ、展示コーナーは、地質

と化石、自然、地球の歴史、横倉山のおいたち、原生林の不思議、歴史や伝説、牧野博士が発見した植物の数々など、この山の魅力をj知ることができ。☎0889-26-1060

豊かな観光資源に溢れる越知町は、四季折々のイベントや体験型観光も充実し、お花見・カナヅ・ラフティング・キャンプなどの川遊び・コスモスまつりなどに多くの人が訪れている。

万年前の古い地層・岩石からできている。その山の姿は幻想的で神秘とロマンを感じさせる。山中は日本でも唯一と言われる樹齢数百年のアカガシの原生林が残り、故牧野博士の植物採集のフィールドとして知られる。また、安徳天皇陵墓参考地をはじめとする平家落人の史跡があり、昔は土佐の国唯一の修験道の霊場として栄えていた。

樹林や植物、奇岩など他山では見ることのできないものが数多い。

【見所】

◆杉原神社

安徳天皇潜幸のお供であった平家の従臣たち十数柱が祀られていて、うっそうと茂った杉の大木には圧迫される。

樹齢は300〜600年以上で、その超木が境内一面に林立し、他の地では見られない光景。

◆全国名水百選

行在所(あきいし)跡の傍に、清浄な湧き水があり、これを安徳天皇の用水に供したといわれている。その下流を安徳水として再現したのが、環境庁が選定した「名水百選」とされた。

◆横倉宮

祭神は安徳天皇。平知盛が「玉室大神」として正治2(1120)年に祀ったのに始まり、奥ノ院または上ノ宮と称していたが、昭和24(1949)年に横倉宮と改称した。社殿は、玉室の嶽といわれる日本最古の石灰岩の断崖にある。

◆安徳天皇陵墓参考地

明治18(1885)年宮内省より、陵墓伝説地として、その保護に留意するよう通達を受け、以来、陵墓参考地として、現在も宮内庁によって守られている。

◆平家穴

敵の来襲に備え、天皇の避難所であったといわれている。洞窟は「馬鹿ためし」と称する大断崖下にあって、かなり広間

もあり、身を隠すにはちょうどいい場所。
◆畠山眺望所
横倉山で最も展望の良い所。
周辺の景色はもちろん、眼下には越知町の街並みを、晴れた日には太平洋を通して室戸方面が見える。

【宮の前公園】
横倉山のおもとにある宮の前公園。ここでは越知町恒例の2大イベントが毎年、行われている。



聖神社

また、岩場にはアケボノツツジの群生が見られ、秋の紅葉も非常に美しい。現在、参道・対岸遊歩道の危険箇所整備工事が行われており、令和8年7月完成予定。

【仁淀川の遊び】
水質日本一の仁淀川。透明な川底には、五色石と呼ばれる美しい石が埋まっている。流域はアウトドアスポーツになつていて、シートになると、キャンプや釣り、人気のカナヅ・ラフティングが盛ん。水質・ロケーション抜群の川遊びに全国から愛好者が訪れる。

春はぼんぼり桜祭り、秋には越知町最大のイベント「コスモスマつり」が開催され、約150万本のコスモスが横倉山のおもとは薄桃色に染まる。◎越知町観光協会 ☎0889-26-1004

野鳥や植物を身近に感じることができ、仁淀川に面した芝生のオートキャンプサイトは30区画。限研吾氏デザインの木を使ったトレイラーハウスが10棟ある。



仁淀川キャンプフィールド

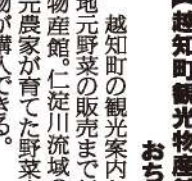
【スノーピーク
かわの駅おち】
買う・遊ぶ・泊まるを楽しむことができる観光施設。物販コーナーでは、町内外の特産品も購入することができる。



宮の前公園

【黒瀬キャンプ場】
アユ捕りで知られる黒瀬にあるキャンプ場。4棟の木造りログハウスはとても人気で、すぐに満室に。水洗トイレやシャワー場、BBQコンロも完備したキャンプ場。

越知町の観光案内から地元野菜の販売まで行う物産館。仁淀川流域の地元農家が育てた野菜や果物が購入できる。



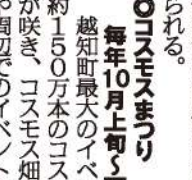
【越知町観光物産館 おち駅】
越知町の観光案内から地元野菜の販売まで行う物産館。仁淀川流域の地元農家が育てた野菜や果物が購入できる。



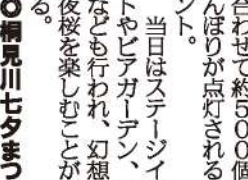
黒瀬キャンプ場

【スノーピーク
かわの駅おち】
買う・遊ぶ・泊まるを楽しむことができる観光施設。物販コーナーでは、町内外の特産品も購入することができる。

越知町最大のイベント。約150万本のコスモスが咲き、コスモス畑の中や周辺でイベントや体験、花火大会も同時開催。出店で食事も楽しめる。◎おち・まち・そとあそび 毎年11月上旬土・日 フランコやハンモックなどで遊べるプレーパークのほか、カナディアンカナヅ体験、ワークショップ、金魚すくいやヨーヨー釣り、スノーボールすくいなどを予定しており、様々な催しを楽しめる。



【スノーピーク
かわの駅おち】
買う・遊ぶ・泊まるを楽しむことができる観光施設。物販コーナーでは、町内外の特産品も購入することができる。



黒瀬キャンプ場

【季節のイベント】
◎ぼんぼり桜まつり 毎年3月下旬
公園内に植えられた約200本の桜に、見頃に合せて約500個のぼんぼりが点灯されるイベント。
当日はステージイベントやビアガーデン、夜店なども行われ、幻想的な夜桜を楽しむことができる。



めるイベントとなっている。地元グルメや、クレイプ、ホットサンドなどのキッチンカー、アクセサリーや家具、雑貨など約50のブースが並び、

医療法人 前田会
前田病院
院長 前田 尚男
高岡郡越知町越知甲2133 TEL.0889-26-1175

高知県農業協同組合
仁淀川地区 越知支所
高岡郡越知町越知甲2387番地
TEL. 0889-26-1141 FAX. 0889-26-1423

高知県知事許可 一般第9134号
(株)越知 舗道
会長 西森 博明
高岡郡越知町越知乙782-1
TEL. 0889-26-2991 FAX. 0889-26-2992

有限会社 岡村鉄工
代表取締役 岡村 康一
高岡郡越知町越知乙785番地
TEL. 0889-26-3123 FAX. 0889-26-3955

お問い合わせ ☎ 873-5066

お問い合わせ ☎ 873-5066

高知市 森のお手入れ&流しそうめん

アジロ山を綺麗にしよう♪(7/12日)



高知市朝倉のアジロ山では今年も森を綺麗にするイベントの参加者を募集。

不法投棄やごみを無くす活動を始めて20年。ゴミの山から「宝の山」になったアジロ山の自然の森には子どもたちの声が毎日響きわたる。

当日は公園と周辺のゴミ拾い、木の手入れ、草刈りなどの作業を行い、綺麗になった森で遊ぶことができる。また子どもが「流しそうめん」体験を予定。冷たいそうめんが疲れを癒してくれる。

◆日時 7月12日(日) 9時集合

◆集合場所 アジロ自然の森公園広場

◆参加費 無料

◆申込み・お問合せはアジロ山の自然と環境を守る会

ajiro4net@gmail.com

090-1000112

68(松岡)

香北町 7月16日(木)〜24日(金)

豊かな水と緑のまちの期間限定カフェ

フラワーティール



代風俗画家「椎名寛爾展」を開催。テーマは「香美市」と題し、香美市で出会った風景や人々の暮らしを描いた作品が展示されます。普段見慣れた景色も絵を通してとまた違った表情が見えてきます。是非、ご覧ください。絵画の販売もしています。

19日(日)は13時より西村公孝・西村まき子JAZZライブが開催される。営業時間 11時〜16時 ◎場所 香美市香北町五百蔵101094 ◎駐車場あり ◎090-103669186(高木) ※ランチとライブは要予約。

香美市香北町の古民家で年間3回営業している期間限定のカフェ「フラワーティール」が7月16日〜24日開店する。香北産無毒野菜使用の海と山のカレーランチ。自家製スイーツを香り豊かな珈琲と共にどうぞ。店内では東京在住、現

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験を受ける。

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、そのハーブを探る旅に出る。

【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発せられています。

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873-5066

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験を受ける。

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、そのハーブを探る旅に出る。

【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発せられています。

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873-5066

イベント関連情報の

掲示板

無料掲載



【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)
国際交流ボランティア	受付及び活動随時。県内で活動できる満18才以上の方(公財)高知県国際交流協会 875-0022
岡豊山フォトコンテスト作品募集	7/2〜10/24 岡豊山の春夏秋冬 カメラ・ケータイ・スマホ部門 高知県立民俗資料館 882-2110

イベント

第32回 美色・押花・緑の会 作品展「des fleurs!そして繋がる」	7/8〜8/23 一般1000円、小中学生500円、小学生未満無料 北川村「モネの庭」マルモッタンフローラルホール 0889-32-1233
ザ・きもだめし 本格ミステリー現代に蘇る怪談	7/18〜8/23 前売り600円、当日700円 イオンモール高知 825-4328
企画展 「土佐のカエル2026」	7/4〜9/6 休館(火・水) 大人500円、高校生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
岡豊城跡・山村民家からくり半蔵が見た技術	7/3〜9/27 大人700円、高校生以下無料 高知県立歴史民俗資料館 862-2211
特集Ⅰ「戦争」 特集Ⅱ「ヒ・マル・イルミネーション」	7/19〜9/22 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
手作り望遠鏡教室	7/20・7/31 要申込 先着30名 野市青少年センター 824-5451
企画展 体感するファール昆虫記	7/25〜9/27 600円 高知県立文学館 822-0231
大川村さめうら遊覧船	現在運行中(土・日・祝) 大人1000円、中学生未満500円 0887-84-2201
名野川磐門神楽〜今も伝承される庄巻の舞〜	無料 仁淀川町菜野川神社 仁淀川町教育委員会 0889-35-0019

イベント

幕末行列と影の世界一展	7/4〜8/31 900円 高知県立坂本龍馬記念館 841-0001
高知港・須崎港みなとウォッチング	7/22(高知港)・7/28(須崎港)、荒天の場合7/29 海の日の行事「とさかぜに集船」要申込 各県各便20名(締切7/10) 847-3518
マルク・シャガール・ラ・フォンテーヌの「寓話」	〜7/18 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
月・木・金限定 献血キャンペーン	〜8/31月・木・金限定(祝日除く)で献血できた方に「日焼け止めorハンドソープ」をプレゼント 献血ルームハードピアやまも 822-5454
幕末行列〜光と影の世界〜展	7/4〜8/31 一般900円、高校生以下無料 高知県立坂本龍馬記念館 841-0001
ソーレ相談室 女性のための相談	一般相談 平日電話873-9555 法律相談、こころの相談(予約制)873-9100
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 ぶくし交流プラザ 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 高知県のいこ動物公園 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・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
高知家の女性にご応援室 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

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)

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

出張買取

無料査定

店頭即現金

7月1日
OPEN

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

サニーアクシスの店

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)

サンシャインクロバ福井店

0120-381-380

10:00~18:00(最終受付17:00まで)

定休日/月曜日

店員花子のお話
「福井店オープン」
7月1日、北環状線沿いの「サンシャインクロバ」西入口横に、サンシャインクロバ福井店をオープンしました。
県内では4店舗目、市内では2店舗目となります。貴金属やブランド品だけでなく、遺品整理・生前整理に注力するWAKABAにとって、これまでの3店舗では少し手狭になり、また、「いの店」・南国店・大丸店は少し遠いなどのお声もあり、今回この地に出店いたしました。

併設した駐車場をご利用いただけるため、嵩張るモノをお持ちいただけます。海外から持ち帰った国



4000円で、1000円銀貨を4000円で買取致します。
内では両替できない貨幣や紙幣も取り扱いいます。また、期間中3万円以上ご成約のお客様には1000円の商品券プレゼントも実施しています。
最近、リユース市場の状況についてテレビ番組でもよく取り上げられています。
今までは「売る」ということに少し抵抗があった方たちも、自分の大切にしていたモノたちが捨てられるのではなく、またどこかで大切にされることを願って、来店される方が増えてまいりました。
まだ買取店を利用したことが無い方、まずはWAKABAに気軽にお立ち寄りいただき、ご相談ください。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	口細山 550万	加賀野井 760万	比島(4) 1890万	上町二丁目 2300万
		土地345.61㎡(104.5坪) 倉庫、建物有り 黒潮ライン200m入り	土地105.43㎡ ④4.5和・6洋・7洋 ⑥6洋・8K P1台 高台リフォーム済	土地97.54㎡、建物79.06㎡ 駐車場1台付 高台で学校近く	土地179.4㎡(54.26坪) 古家解体後渡し 児童公園すぐ近く	土地87.39㎡、建物216.3㎡ 収益鉄骨4階建 全7室満室時288万
福井町 3.0万	幸町 3.3万	西素泉寺 4.0万	三園町 4.7万	万々 8.0万	一ツ橋 18.9万	
共 6和・6和・3K 南向き、2階空、和室2部屋 エアコン付	共 6和・3DK エアコン、南向き、ベランダ フローリングもあり	共 6和・4.5和・4.5洋・10LDK 小学校近く	共 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	共 ⑥6和・6洋、⑥6和・6洋・6K 庭付平屋住宅	共 12000円 P 6000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り、現地で、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の強力な力を秘めています。8735066



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。
東京農大醸造学科榎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。
お問い合わせ・お申し込みは暮らしの情報社 ☎8735066

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
自然の薬庫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



フローバイオシルドミストウォーター
肌のトラブルをなくし、良好な肌に
私たちの身体には生まれながら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タ」もそのひとつ。皮膚マイクロバイオータの菌バランスが良好な肌は、常に自ら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。
フローバイオシルドには、そんな皮膚マイクロバイオータと肌状態





次にリール。ひとつテンヤの特徴として細ラインでの釣り。メインライ

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。春のノックミシズメを経て、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。これは言うまでもなく、これからの本番といえる。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な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。



真鯛メインに多魚種!! ―ひとつテンヤ釣行―



ひとつテンヤの0.4〜0.8号程度を使っている方が多く、これを1500〜2000メートル程巻けるものであれば、2500番クラスのものとなってくる。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、ドラグ性能良いものがオススメだ。

そして仕掛けは、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。

て簡単に、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20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!

ひとつテンヤ釣行。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。



ひとつテンヤ釣行。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。

ひとつテンヤ釣行。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。

カツオのわら焼きタタキ 全国発送 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」。

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召し上がってください。

【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」
本社 ☎873-5066



今日から使える 旨み 旨みレシピ

① ☆印の材料をフードプロセッサに全て入れ、パジルソースを作る。

② ジャガイモの皮を剥き一口大に切り、レンジで5分ほど加熱する。

③ 玉ネギは薄くスライス、ベーコンは1cmの幅に切る。

④ フライパンに分量外のオリーブオイルを熱し、③を炒めしんなしたら②を加えパジルソースを全体に絡めて完成。

夏が美味しい季節の、美味しいパスタと合わせても

材料 1人前

パジル	30g
☆ 松の実	30g
☆ オリーブオイル	50ml
☆ バルメザンチーズ	30g
ニンニク	1片
塩	小さじ1
ジャガイモ	大6個
玉ネギ	1/4個
ベーコン	80g
ブラックペッパー	適量

今月の旬
パジル

「パジル」。スーパでも購入できるがプランターで簡単に栽培できるの。是非自家製を使ってみたいもの。フードプロセッサがなければすり鉢でもOK。

リラックス効果や食欲促進効果がある香り成分以外にもβ-カロテンが豊富。免疫力を高めがんの予防にも効果的。

あなたの遺言を残してみませんか 自筆証書遺言書保管制度

あなたが作成した自筆証書遺言書を法務局で大切に保管します。

法務局に保管していたら、遺言書の紛失、改ざん等を防止できるほか、家庭裁判所での検認手続も不要となります。遺産分割等の争い等を防ぐために自筆証書遺言書を検討される際には、ぜひ本制度をご活用ください。

【法務局】
高知地方法務局供託課 ☎088-82223458
(出張説明会問合せ先) kyouzakui.kouchi.moj@bal.moj.go.jp (事前チェック先URL)
【高知地方法務局ホームページ】
https://houmukyoku.moj.go.jp/【法務省ホームページ】
http://www.moj.go.jp/MINJI/minji103/00051.html

また、企業・各種団体・

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】
7月19日(日)10時~11時半
場所: こうち男女参画センター「ソーレ」(研修室1)

お申込みはこちら

厚生労働大臣認可JFCP登録院
KCSセンター東城
広島県庄原市東城町川東822-2
(高知担当野口)
☎090-8283-8732

完全無農薬 おおとよ合鴨米

2026年度新米 今秋受け渡し分 ―予約注文開始―

「おおとよ合鴨米」2025年度米は好評につき全て完売となりました。ため今秋受け渡し分2026年度新米の予約注文を開始します。

アヒルとカモを交配した鳥を合鴨(あいがも)と呼び、この鳥に稲作をさせた米が「合鴨米」。完全無農薬の合鴨米は味にも定評があります。

大豊町庵谷の水稲生産組合が、標高500m以上という棚田で栽培した例年大人気のお米。

注文の受付、現物の発送は情報社から

「おおとよ合鴨米」2025年度米は好評につき全て完売となりました。ため今秋受け渡し分2026年度新米の予約注文を開始します。

アヒルとカモを交配した鳥を合鴨(あいがも)と呼び、この鳥に稲作をさせた米が「合鴨米」。完全無農薬の合鴨米は味にも定評があります。

大豊町庵谷の水稲生産組合が、標高500m以上という棚田で栽培した例年大人気のお米。

注文の受付、現物の発送は情報社から

販売は一袋15kgを単位とし、白米、玄米、5kg袋もありです。いずれも送料別。

☎873-5066