

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
バックナンバーを読めます

秋の行楽

紅葉見所スポット

四万十市
里尊溪谷

の上流にある溪谷。大なる奥深いところ。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。秋の紅葉は抜群。清らかな流れとのコントラストは驚くほど美しい。中上佐田農林水産課 電話(0889)52-2471

仁淀川町
中津溪谷

仁淀ブルーを眺めながら約2kmに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洞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。仁淀川町企画振興課 電話(0889)35-1082

安居溪谷

自然公園になったいて、滝が有名。東滝、西滝、権現滝、大樽の滝の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。グリーンパークほどのでは、11月8日(予定)に子ども向けに「体験の国ほのぼの王国」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 電話(0889)893-1211

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分。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。県内で最も早い紅葉。いの町本川総合支所 電話(0889)869-2115

島ノ川溪谷



四万十川支流「島ノ川」

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。



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
最適を選ぶ
受験に強い理由

0120-500-222

個別指導アクシス 検索

ココが強い! 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! 親れる優秀な指導者たち

他部門でトップレベル! 毎年3万名を超える合格実績

まずは悩みや不安を解消! 学習相談

すべての学習スタイルが無料! 体験授業

定期テスト対策 4回 9,900円

中学生・高校生 5教科対策 10/28 (木)

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

“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。

「昼間にわかつエコキュート」のしくみ

夜間 わき上げ 完了

夜間に わき上げ 完了

使用までの時間が長いと放熱量が多くなる

昼間 わき上げ 完了

昼間の暖かい空気の活用でヒートポンプの効率が高まります!

昼間に わき上げ 完了

使用までの時間が短く 放熱量が少ない

前日の夜~朝 昼間 夜

よんでん
エコ替え
キャンペーン2026

新築も OK!

キャンペーン期間 2026 7/1 水 ~ 2027 3/31 水

キャンペーン応募期間: 2026年7月1日(水)~2027年4月30日(金)
※対象条件等の詳細は当社ホームページをご確認ください。

昼トクeプランに新規加入で
20,000円
キャッシュバック!!

詳細はこちら



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】9:00~11:30、12:30~17:00
※土、日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)を除きます。

土佐町 瀬戸川溪谷



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)52-8560

早明浦ダム湖畔に流れ込む瀬戸川の上流にある溪谷。四国山脈の高い山々に囲まれる深い谷は、清い川に原生林が生い茂り、美しい景観を織りなしている。稲穂(いなむら)山からダム湖にかけて、色鮮やかな紅葉が楽しめる。
土佐町産業振興課
☎(0887)82-2450

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を見る人を飽きさせない汗見川。その溪谷は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)76-3916

香美市 べふ峡

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。へふ

大荒の滝・轟の滝

物部川支流にあり「日本滝百選」にも選ばれている隣り合わせの2つの滝。
轟の滝は落差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。一帯の山々は紅葉が美しく、11月21日の轟の滝、翌22日は大荒の滝で茶屋や演奏なども予定。
香美市役所地域振興課
☎(0887)52-9386

南香ヶ峰森林公園



県民の憩いの場、森林体験や学習の場として広く利用されている「南香ヶ峰森林公園」では、学習館裏「花木の森」できれいな紅葉が見られる。南は高知平野、香長平野から太平洋を一望できる場所にある。南香ヶ峰森林公園
☎(0887)57-9007

馬路村

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杉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、森林鉄道子供達の遊具もある。
馬路村魚梁瀬支所
☎(0887)43-2211

高知大学物部キャンパス

11月3日 一日公開のご案内



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、新スナード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。
今年も「一日公開」を11月3日(火・祝)の9時~15時に開催。
老若男女を問わず、行っ

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「一日公開」を11月3日(火・祝)の9時~15時に開催。
老若男女を問わず、行っ

レジャー農園貸します

1997年に、暮らしの情報社が高知市北条泉寺に開設した「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



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?

柱	面	点
結	①	山
雨	室	河

理	着	色
身	②	質
焼	膚	寒

座	杯	音
将	③	子
石	碎	露

格	太	組
折	④	頭
幹	膜	肉

〈先月号の答え〉

すいはんき
さいばし

〈解説〉

手旗信号で、「んすさはばきしい」

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 高知市東町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
※当選の通知は、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
歌彦・萬都のやってみよう!
落語発表会

2名様

■居酒屋「ユルギヤ正ナカ」より
お食事千円券
(使用期限は11月末日)
10名様



有機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。伝統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。オメガ3脂肪酸が豊富。
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 ☎8735066

居酒屋「ユルギヤ正ナカ」
「お箸の国」(6月「卒業」)の女将さん。創作料理が得意。ユルギヤは「もつ鍋料理」や「地場食材の料理」を売りにしてきたが、さらに充実のラインナップとなった。
店は個室が14。仕切りを外すと宴会場。3階には60人収容の大部屋も。17時~23時(ラストオーダー)不定休。飲み放題込みコース5千円。
☎0888722625

歌彦・萬都のやってみよう!
落語発表会
身・三遊亭萬都(四万十町出身)
◆11月23日(月)
12時30分開場、13時開演、16時30分終演予定
◆新来島高知重工業ホール(県民文化ホール・グリ
ン)
◆料金 全席自由1500円※未就学児入場不可
※車椅子でこまめ希望の方はチケット購入前にお問い合わせ。(問)0888245321



高知市大橋通り商店街のすぐ東側、バームスビル4階、居酒屋ユルギヤ正ナカに腕料理料理人が加入。9月からパワアップメニューを提供している。
新戦力は居酒屋歴32年、
☎0888722625

歌彦・萬都のやってみよう!
落語発表会
身・三遊亭萬都(四万十町出身)
◆11月23日(月)
12時30分開場、13時開演、16時30分終演予定
◆新来島高知重工業ホール(県民文化ホール・グリ
ン)
◆料金 全席自由1500円※未就学児入場不可
※車椅子でこまめ希望の方はチケット購入前にお問い合わせ。(問)0888245321

三谷登 突っ走った人生

暮らしの情報500号物語

(5)

三谷登の好奇心、行動力は農業に対しても貪欲だった。「レジャー農園」である。退職後の趣味に家庭菜園をあこがれる人は少なくない。そのささやかな夢を実現する場を提供したいと三谷は考えた。それはミニ紙「暮らしの情報」創刊の理念「生活の多様化を目指す」人々の生活に潤いを与えるの1つでもあった。

第1号は87年4月、南国市の国分川沿い、高知医科大学(現高知大医学部)の近く、耕作放棄地約10アールを開墾し、無料で提供するに決めた。その経緯を自伝「天与の山」

羊にこう書いている。

「バイクで走っていて河川敷に出ると、景色が

いいのでひと休みしているうちに、「ここを農園にしたら」と考えた。すぐ調べ、交渉し、開墾もして農園をつくりあげた。全く

レジャー農園と合鴨米

のボランティア。できあがると情報紙で発表。希望者を集めて区画を割り当て、用水の利用方法、用具の保管などを説明。作物を作らない段階から「自分の畑ができた」というワクワク感を出した。2カ所目は翌年9月、

高知市大津に20区画を構えた。「暮らしの情報」の農園記事を読んだ地主から、「畑を提供したい」という話が入ったのだ。3



合鴨米のオーナーを募り、秋には収穫ツアーを実施。テレビの取材を受ける三谷登(1995年9月、大豊町庵谷地区)

カ所目はそれから9年後、97年10月の高知市北秦泉寺。ここは健康野菜作りの会とリンクし、耕作希望者は同会のメン

バーから有機栽培の指導も受けた。本格志向はさうに進んで2年後、土佐山村(現高知市土佐山)へも進出。地元開発公社の職員に土作りを学び、現地で高知市民向けの貸し農園を始めたのだ。以上4カ所の中で現在も続いているのは北秦泉寺の農園。時折、紙面で利用者を募集が出ているのはそういう訳だ。

農業へのこだわりについて、もう一つエピソードがある。故郷・大豊町の合鴨農法の米作りだ。その始まりは91年6月の80号。佐川町斗賀野農協の「有機肥料、低農薬米」の存在を知り、紙面で取り上げ、注文を受けた。3年後、大豊町で始まった合鴨のヒナを除草に活用した「完全無農薬・有機栽培」に気付き、「ふるさとの店」で販売する。そこで終わらないのが三谷流。合鴨米の良さを広めたくなり、翌年には「水田のオーナー」を募集。合鴨のヒナを水田に放す6月に現地へ出掛け、生産者と交流。秋には稲刈りを取っただけで米を買い取ってもらった企画を立てた。その様子を紙面で報告し、併せて協賛広告も集めた。

生産者、参加者、そして発行者にも恩恵がある三方よしである。「暮らしの情報」が紙面の中で「合鴨米」の販売をPRしているのも、そういう歴史があるからだ。(掛水雅彦)

人生いろいろ

掛水 雅彦(元高知新聞編集委員)

(61)

高校野球の名将、横浜高校の元監督、渡辺元智さんが8月半ば、急逝した。81歳。新聞各紙は甲子園で3度対戦した明徳義塾高・馬淵史郎監督(70)の追悼コメントを載せたが、「かっこいい男だった」の一言だけ。もったいなく。馬淵監督を訪ねた。「目標の人をやったね。投手を主体に守りを固める。甲子園出場組の中で小技は一番練習したよ。牽制球のサインプレーとかバントを使った機動力。全て一級品。とにかく細かい野球。うちと一筋。あのスタイルは好きやっただけえ」馬淵監督は本来、攻撃型。神戸のノンプロの監督時代は「攻撃は最大の防

渡辺元監督がかっこいい理由

「横浜の試合を見ていると、何をやるか大体、分かるんよ。部長の小倉(清一郎)さん(高校野球屈指の戦術家)に言われたもん。『明徳が次に何をやるかは大体、分かる。スタイルが同じやから』って。感性が合うわけやね」渡辺監督との出会いは

98年、夏の甲子園。松坂大輔投手擁する横浜と準決勝で初対戦。痛恨の大逆転負けした時だ。そして横浜は4度目の春の一に。「あの時は雲の上の人や。落ちて話したのはその4年後。春のセンバツ出場を前に、横浜高に練習



馬淵監督のスマホに残る渡辺・元監督との思い出(2025年12月13日、高知市・城西館の明徳高野球部50周年式典で)

たんよ。バスで高知を出て、横浜と2試合やって、中京大中京と1試合もやっ。全部勝って、そのまま甲子園入り。けど、準々決勝で負けしちゃう。以来、出会う機会が増え2015年、渡辺監督の退任パーティーでは馬淵監督が壇上でエピソードを語るまでになった。

「気さくな人やつたね。苦勞人やつたから」24歳で母校の監督就任。チームの強化費捻出などのために渡辺さんがパチンコで稼いだ話は有名。「悪はつきり集まる学校を名門にイメチェンしたんやからさういわ。俺さうにせんとし、ほんま、紳士。懐れよ」そこは馬淵監督も通じ

金・プラチナ高価買取中

創業60年の鑑定力

大原 質店

生前整理

手数料は一切かかりません

ホームページを見てね!

☎0120-491978

生前整理・遺品整理をお考えの方は是非、一度「大原質店」にご相談ください!

生前整理・遺品整理のお手伝い

近年、生前整理に関するご相談が確実に増えております。特にご年配の方からは、使用しなくなったジュエリー・高級腕時計・ブランドバッグなどを適正価格で換金し、お孫さまの大学進学費用や家族旅行の資金に充てたいというご要望が多く寄せられています。これらの品物は市場相場の変動が大きく、素材・ブランド・製造年式によって価値が大きく異なるため、専門的な査定が不可欠です。

遺品整理の現場では、価値を把握しないまま処分してしまったり、形見分けの際に「高価な品を受け取った方とそうでない方」でトラブルが生じるケースも少なくありません。こうした不公平感を避けるため、一度すべての品物を査定し現金化したうえで、平等に分配したいというご相談が増えております。

資産価値の正確な把握は、ご家族間の円満な整理と将来の安心につながります。専門知識を持つ鑑定士が丁寧に確認し、適正な評価をご提示いたしますので、どうぞ安心してご相談ください。

生前整理・遺品整理をお考えの方は是非、一度「大原質店」にご相談ください!

人口: 2,733人
世帯数: 1,595世帯
(2026年8月末現在)

わたしたちの
ふるさと

奈半利町

観光・特産品のお問い合わせは
奈半利町役場 地方創生課
☎ 0887-38-7775

〒781-6402 安芸郡奈半利町乙1659-1

馬路村魚梁瀬に源を発する長さ61kmの川。アユ釣りの川として定評がある清流で魚類の宝庫と

【奈半利川】

全国的にも珍しい街道。現在はハイカー達の道として、シーズンには賑わいを見せている。

歴史と伝説に富んだ、全国的にも珍しい街道。現在はハイカー達の道として、シーズンには賑わいを見せている。



野根山街道

【野根山街道】

奈半利町散策よいところ

四国山脈を背に、南に太平洋西に奈半利川、北東を歴史の道野根山街道が走る奈半利町。高知市から海岸沿いに東へ55kmの地点にある。古くは交通の要衝とし



歴史息づく潮騒の町

て栄えた町で奈良時代に土佐の国で最初に開かれた野根山街道や昭和初期の「森林鉄道」の起点であった。

また、奈半利港付近は平安時代紀貫之が書いた「土佐日記」に出てくる「那波泊」で有名。訪れた人々を楽しませるユニークなイベントや豊かな自然と素朴な生活を体感する体験観光、文化財の古い町並みの「散策コース」。サンゴのすむ美しいふもとと海岸や公園などが、温かく迎えてくれる。

はりの郷」
☎ 0887 30 1816

【奈半利の町並み】

町に一步足を踏み入れると、歴史を感じる建物に出合う。

独特な石垣、煉瓦造りの塀や蔵国が登録有形文化財に指定するそれらの建物は、ほとんどが明治から大正までの建築。現在でも住宅・店舗に使われており、「文化財が生活に溶け込んでいる」と思われる町並み。



奈半利川

【奈半利の町並み】

奈半利町散策よいところ

言われている。アユ釣りの解禁は6月1日。アユ釣りの解禁は3月1日〜9月30日まで。

奈半利町自慢の「コバルトブルー」の海。太平洋に面した「奈半利」は、リゾート型の浜辺ではないが、沖を行き交う漁船や海鳥を眺めながら、ゆっくりとくつろげる海岸。レンガを敷き詰めた遊歩道があり、太平洋の雄大な景色を眺めながらウォーキングや散歩が楽しめる。

【ふるさと海岸】



太平洋を眺める

【藤村製糸記念館】



文化財建物藤村製糸

奈半利町誕生とともに町の新たな産業として創立された藤村製糸。国内最大の生産量と高品質な生糸造りを続け、皇室の式典にも使われていた。

【奈半利の町並み】

2005年操業を終え、現在は記念館として、製糸業の隆盛を今に伝えている。

平日8時半〜16時半、土日祝日の開館は、応相談。入館無料。
☎ 0887 38 4711

【鮎乃瀬公園】

SCAN ME



※会館内を英語で解説中

奈半利町より徒歩20分、約70種類のサンゴが体験できる施設。

【奈半利町海浜センター】

海の自然学校。シーカヤックやSUP、水中スクーターなど様々なマリンスポーツが体験できる施設。

奈半利町海浜センター。海の自然学校。シーカヤックやSUP、水中スクーターなど様々なマリンスポーツが体験できる施設。



琵琶ヶ滝

【琵琶ヶ滝】

名前の由来でもある琵琶に似た形状と豊富な水量が特徴の、落差約15mの滝。加賀郷小学校から約150m上った所。
☎ 0887 38 8182



鮎乃瀬公園

奈半利川沿いにある公園。毎年3〜4月の桜のシーズンには、見事な数百本のソメイヨシノが咲き奈半利川に連なる。夜にはボンボリが灯り、川辺は幻想的な風景となる。

奈半利町おかげで、10時〜17時の営業。

【奈半利のおかげ】

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

【物産館 無花果】

奈半利町一階に併設。地域の新鮮な野菜や果物、こだわりの特産品などが豊富に並び、奈半利町特産のいちじくを使ったジャムなども人気。館内では観光客の為のパンフレットを設け、自転車の貸出しがあるのも嬉しい。
☎ 0887 32 1288

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

【奈半利町おかげ】

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

【米ヶ岡生活体験学校】

野根山街道の登山口近くに、校舎を改造し「生活体験学校」と名付けたユニークな施設がある。ここでは大自然を相手に、思いっきり遊び、昔ながらの素朴な生活が体験できる。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

【奈半利町おかげ】

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

【加賀郷魚舎】

高知県漁業協同組合が運営する加工場「加賀郷魚舎」では、黒潮が育む豊かな海で水揚げされた高知県内の魚を厳選し、一つひとつ丁寧に加工している。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

【奈半利町おかげ】

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

【奈半利町おかげ】

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

【奈半利町おかげ】

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

【奈半利町おかげ】

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。

奈半利町おかげの店舗。大きな釜戸と薪ストーブのある清潔な店内には、地元食材を使った出来たての弁当や惣菜、人気のパン、特産のいちじくのスイーツなどが次々と並び、飲食コーナーがあるのも嬉しい。水・日曜10時〜17時の営業。



夏も終わり、気温の低下に伴い海水温も低下してくると、多くの種類の魚が旬を迎えるものもこの季節。中でも釣人たちの魅了してやまないのがカワハギ釣りの季節。

そこで、シーズンインに備え、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本エダスの胴突き仕掛けで、オモリは30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た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色の派手なオモリを使用



テラワルにアタリを出せ!!
高知沖カワハギ釣り
— 小型多めの数釣り期 —

釣りは方というところ、これも特徴的。エサはアサリの剥き身を使用するのが一般的で、これは釣具屋さんに行けば、剥き身の状態で買った物を購入する事ができる。そして



エサを付け、いざ仕掛けを投入。ここから少々変わっており、通常エサ釣りの場合は、魚に針の付いたエサを、違和感なく見せて食わせたいもの。しかしカワハギの場合は、そうではないのだ。ホバリングといひ、カワハギ科の魚はヒレを上手に使い完全に静止した状態でエサを取る事が出来る。この事によりアタリは繊細で、釣りが気が付かないうちにエサが無い事も多く、ここがエサ取り名人の所以であるのだ。そこで、ロッドを上下

させたり、タタキと呼ばれるシエ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、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、是非とも楽しんでみたい。

遊漁船、道具などのお問合せは、フイッシングイマイチ ☎ 83117904まで。



タタキ二節に調味料を添え、食べ方説明書を付けて6264円(送料・税込)。ご注文後、配送希望日をご連絡下さい。申し込まず暮らしの情報 ☎ 87315066

カツオのわら 焼きタタキ

全国発送 電話一本後払い

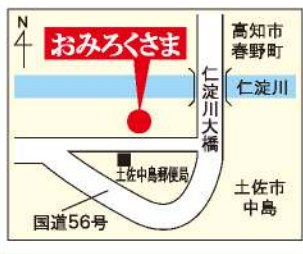
県漁連が推奨する幡多郡黒潮町の「特製わら焼きタタキ」を、電話一本で注文でき、料金は後日振込用紙を郵送し、振り込んで頂きます。

タタキ二節に調味料を添え、食べ方説明書を付けて6264円(送料・税込)。ご注文後、配送希望日をご連絡下さい。申し込まず暮らしの情報 ☎ 87315066

「イボに効く」で評判 おみろくさま・秋の祭り
10月17日(土) 午後4時半〜5時



お願ひどきで供えられた大量のカエルの置物



土佐市中島の仁淀川沿いにある小さな神社、「おみろくさま」はパワースポット。昔から「イボに効く」で評判だ。山積みのカエルの置物は「お願ひどき」のお供え物。ご利益抜群らしく、関東から氏子自治会は毎年、夏と秋に祭りを開催。今年の秋祭りは10月17日午後4時半から30分間。神宮のお祓けがあり、参拝客は神前に捧げた玉串を持ち帰ることが出来る。問い合わせは氏子の国則さん ☎ 090-33396-0714

南国市立田中戸建 リノベーション住宅 3LDK
並列駐車2台 (拡張時4台可能)
総額2,000万円(税込)



TVインターホン・システムキッチン(IHヒーター) ユニットバス(追い炊き機能付き)
各室エアコン新設・温水洗浄暖房便座
フルオートエコ給湯器新設・白蟻防除工事
屋根・外壁塗装工事施工済み

広い庭園・家庭菜園も 小学校近い



〈お支払いの一例〉*借入金2,000万円(35年払い)
*自己資金:0円 *毎月払い:49,387円
*ボーナス:52,395円上乗せ払い(年2回)
変動金利、年1.175%地方銀行の場合(令和8年9月7日現在)

土佐くろしお鉄道ごめん奈半利線 立田駅徒歩11分

間取り	3LDK(和室6帖、洋室5帖×2、LDK14帖)
所在地	南国市立田925番地3
交通	とさでん交通 永田バス停 徒歩4分
土地	宅地272.71㎡(82.49坪) 海拔15.8m
建物	木造 亜鉛メッキ鋼板ぶき 平屋建 床面積:91.90㎡(27.79坪) 1976年5月築、2026年7月増築
法制限	都市計画:市街化調整区域(既存宅地) 用途地域:未指定 建蔽率:60% 容積率:160%
施設	水道:南国市営 汚水:合併処理浄化槽 電気:四国電力 オール電化、エコ給湯器
引渡し	即時(現況:空家)
備考	日章小学校(910m) 業態:売主

公益財団法人 全日本不動産協会 徳島県本部会員
公益財団法人 不動産保証協会 徳島県本部会員
徳島県知事(第3)第2907号

桜貿易株式会社
徳島県徳島市上吉野町3-39-3
☎ 088-625-1125

広告有効期限:令和8年11月30日

予約制です!!
こちらからも予約できます
ご希望日時を…担当:小林
携帯090-3188-8244

令和8年度 多重債務者無料相談会

借金の返済でお悩みの方、債務整理を検討したい方、法律家に相談してみませんか。借り入れや家計の状態が分かる資料があればお持ちください。予約していただくとスムーズにご案内できます。

開催日時	場 所	電話番号
10月4日(日)13時～16時	高知県消費生活センター	☎088-824-0999
17日(土)13時～16時	四万十市役所※完全予約制	☎0880-34-8805
24日(土)13時～16時	高知市消費生活センター	☎088-823-9433

詳しくは

高知市消費生活センター ☎823-9433へ

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、ボロボロでも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

新しい仕事で 将来独立したい方へ

初心者大歓迎！ こんな方大募集中です！

- ☑大好きなスポーツ経験を仕事に活かしたい
- ☑感謝されてやりがいのある仕事がしたい
- ☑将来自分の店を持ちたい
- ☑働きながら学びたい
- ☑確かな技術、理論を習得したい
- ☑困っている人を助ける仕事がしたい

日時：10月18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3

【参加費無料】当日参加も大歓迎！！(説明会約1時間半程度)

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

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、誰かのタイセツに

出張買取

無料査定

店頭即現金

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

消費生活センター
これだけは知っておきたいその⑫
カセットコンロ・カセットボンベを
正しく使っていますか？

- 鍋料理などカセットコンロを使う機会が増える季節になってきました。しかし、誤った使い方や捨て方をすると爆発のおそれがあります。
- 正しく使うために次の注意事項を守りましょう。
- 必ず、使うカセットコンロ専用のカセットボンベを使用する。
- ガス漏れしないよう、カセットボンベを正しくセットする。
- カセットコンロを2台以上並べて使用しない。
- コンロを覆うような大きな調理器具は使用しない。
- 石綿やセラミック付焼き網など蓄熱性のあるものは使用しない。
- 家具、壁、カーテンなどから15cm以上離して使用する。
- 調理以外の用途(木炭の火おこしなど)に使用しない。
- また、カセットボンベを暖房機のそばやガスコンロの近く、気温が40度以上になる車内などに置かないようにしましょう。
- カセットコンロとカセットボンベも経年劣化します。なかでも、ガス漏れを防ぐゴム部品は、年々の経過につれて使っていない。
- カセットコンロ等の製品事故への相談は、高知市消費生活センター(☎088-823-9433)まで。
- カセットコンロは製造後、おおむね10年以上経過したら買い替えを検討しましょう。
- カセットボンベは製造後、おおむね7年以内に使い切ってください。
- カセットボンベに錆が生じた場合、ガスが漏れる危険性があります。高温多湿な場所での保管を避け、濡れた状態で放置しないなど、保管場所や保管方法に十分注意しましょう。
- 高知市で廃棄する場合、は、中身を使い切り、カンに穴をあけて資源物「カン」の回収に出してください。

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)

店員花子のお話 ④

「災害に備えて」

7月の熊本地震、8月9日には千葉や北陸をはじめとする甚大な水害等、最近の日本列島は自然災害の脅威に晒されています。近い将来発生するといわれている南海トラフ地震への恐怖がよぎります。災害のニュースがあるたびに、「地震が起きたら何も無くなるかもしれないから一律で流されるかもしれないから」と大切にされているお品をお持ちになるお客様もいらっしゃいます。普段使いは勿体ないので棚に飾っていましたが、高知市ランドの食器たちや陶器が地震が発生したら、津波が来たら、この視点で一度整理してみられませんか？

なフランデーやウイスキー等など。割れてモノが無くなってしまう残念さもあります。それ以上、割れた破片がケガするリスクを考へてのことだとおっしゃいます。自然災害は止めようと思っても、有るの際には命を守る行動が最優先。モノについては事前に仕分けしておくことで、心の備えに繋がります。



南海トラフ地震に備え、不要なものは処分しましょう。WAKABAの10月のテーマは「災害への備え」です。月間キャンペーンとして1点のレギュラー品100円、2点のレギュラー品150円、3点のレギュラー品200円の買取保証を実施しています。スタッフ一同、お待ちしております。



嘴と脚が黒く足指が黄色いことが見分けの特徴

哲ちゃんの鳥語り(その32)

今回ご紹介する鳥は「コサギ」です。コサギはシラサギの中でも「水辺や田んぼになんほでもおる」と言われる、パードウオッチングの初心者で最初に見える水鳥です。ところが今年の3月に環境省が発行した絶滅の恐れのある生物をまとめた「第5次レッドデータブック」では絶滅危惧Ⅱ類(VU)に選定されました。そこで県内の生息状況が心配になり近隣の川や農地で探してみることにしました。すると体の大きなダイサギやアオサギは各所で見られましたが、お目当てのコサギは一羽しか確認出来ませんでした。ごく身近に棲んでいた鳥がいつの間にか消えていたことに初めて気づかされました。高知県版レッドデータブック(動物版)の改訂が10年ぶりに始まっています。コサギも要チェックの種になりそうです。

日本野鳥の会高知支部では高知城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してください。
<http://www.asahi-net.or.jp/~h8k-nsmr/>
 濱田哲郎 四国自然科学研究所 センター 理事長、日本野鳥の会高知支部 幹事

高知市斎場へスムーズに…車で2分の安心アクセス
 高知市 南河ノ瀬町に **OPEN** 小規模葬儀専門会館 **高知市民直葬センター**



「事前相談」で後悔のないお得な割引対応ができます!

事前相談会随時受付中!

もしもの時のために事前相談を!!

事前相談・資料請求の方に葬儀費用

5,000円の割引券を進呈いたします。

火葬式プラン一例

お通夜・告別式を行わないプランです。

ご遺族様、お迎えから収骨まで含みます。

129,800円 (税別)
 142,780円 (税込)

- 4種類のプランからお選びいただける明細会計システムとなっております。
- クレジット払いが可能のため、急なご不幸にも安心です。
- 小規模葬儀専門の会館となっておりますので身内で静かに故人様をお送りいただけます。
- 宿泊施設も完備しておりますので最期のひと時をゆっくりとお過ごしいただけます。

小規模葬儀専門会館
高知市民直葬センター
 〒780-8034 高知市南河ノ瀬町1番2号 TEL.088-803-5750
 ※当会館は、高知市とは全く関係のない民間葬儀場です

入金 会立 金
入積 立 金
一切不要



24時間365日営業

0120-982-954

家族みんなの安心に 県民共済

県民共済は、お子様から熟年世代まで幅広い保障が揃っています。ご案内のコースは、すべての病気が保障の対象となるので安心です。掛金も手頃で、お子様は月掛金1,000円、大人は月掛金2,000円から備えられます。ぜひご家族揃って県民共済をご検討ください。



新道府県民共済グループ

高知県民共済

☎088(821)2020(代)

【営業時間】9:00~17:00 【定休日】土・日・祝日

共済取扱団体 高知県民共済生活協同組合

高知県認可 〒780-0870 高知市本町2-2-29 旭山ビル5F

共済元受団体 全国生活協同組合連合会

厚生労働省認可 <https://www.kyosai-cc.or.jp>

保障内容については
 ホームページを
 ご覧ください。



高知県民共済

検索

この共済は生協法に基づき厚生労働省の認可を受けた事業で、ご加入者の暮らしの安心を守ることを使命としています。

JR四国の駐車場サービス

クルマ×鉄道でスマートに!!



予約は
Webでカンタン!

各HPから
 予約

予約時に
 決済

あとは
 駐車するだけ!

対象駅で
 利用可能!

設置場所:旭駅・伊野駅・佐川駅



アキツパ

詳細はこちら



🕒15分単位から利用可能!

設置場所:土佐山田駅・須崎駅などの各駅周辺

駅チカライド

詳細はこちら



🕒1日単位で利用可能!

**駅チカライド
 キャンペーン実施中!**
 10%割引クーポンを配布中!
 クーポンコード **ekichika**



スマエキ

シコクを、おトクに。スマエキで。
 「スマエキ」はいつでもどこでもきつぷが買える、JR四国のチケットアプリです。

