

VOL.  
07

# Club FMはたらんど Radio Magazine

無料



Photo by 写真館 夢治

【撮影場所】 四万十川河川敷

## 2025. 7・9 加盟店情報満載

FMはたらんどは、四万十市、黒潮町と防災協定を結んでいます。  
災害時・災害が予想される時は、FMはたらんど77.9MHzにチューニング。

# Clubはたらんど Magazine

## This is Clubはたらんど Magazine

FMはたらんどが運営する会員組織「Clubはたらんど」。会員に発行する「Clubはたらんどカード」が使えるお店と特典内のほか、FMはたらんどのタイムテーブルや番組紹介、インタビュー記事などなど、幡多エリアの情報がぎっしり詰まっているのが、「ClubはたらんどMagazine」です。年4回発行(季刊)します。

### FMはたらんど放送エリア



放送も聴いてね!!

### リクエスト&メッセージ&情報受付

FAX

0880-31-0900

メール

779@fmhataland.jp

### もくじ 2025.7-9 Vol.7

- 3-4 四万十市子育て支援課「しまちる」インタビュー
- 5-6 発達障がいのあるこどもを持つ親の会「音のいろ」インタビュー
- 7-8 タイムテーブル
- 9-11 FMはたらんど番組あんない
- 13 加盟店Information Clubはたらんどって何?
- 14-32 加盟店紹介
- 33 INDEX
- 34-35 Clubはたらんどカード会員募集中&申込書
- 39-40 Clubはたらんどカード会員プレゼント
- 41 ホームドクター
- 43-44 公式無料アプリ FMプラプラ

## Clubはたらんど Magazine

【発行日】令和7年7月1日

【発行】MSI株式会社

コミュニティFM放送事業部 FMはたらんど

Clubはたらんど Magazine

〒787-0021

高知県四万十市中村京町2丁目2-105

tel.0880-34-8109 fax.0880-31-0900

mail: info@fmhataland.jp

## 四万十市 子育て支援課 インタビュー記事

# みんなで育てる『しまんとちるどれん』

### 四万十市 子育て支援課



カリキュラムの  
詳細はこちら



FMIはたらんど  
パーソナリティ  
**尾崎 玲南**



北井 希さん

中脇 弘樹 課長

土居 和博 係長

尾崎…子育て支援課はSNSで子育て情報をたくさん発信されていますね。

北井…そうですね。Instagram、Facebook、HP等子育て関係の広報全般を行っております。

尾崎…Instagramを見ていると、他の保育園のイベントの様子等も見られて面白いです。

土居…発信する情報は多岐に渡るよう意図しています。子育て支援団体さんが実施するイベントの情報もSNSを通して周知させてもらっています。

中脇…その他にも見ていただく人の声を聞いて、ニーズが大きいものは定期的に掲載しています。例えば小児科の臨時休診情報とか。

尾崎…臨時休診は本当に助かっています。

北井…実際に私が2児の母親で、私自身が欲

しい情報がお母さんたちの必要な情報になるんじゃないかという視点で情報発信しています。その他にも子育て応援団体や市が持っている情報、あるいは小中学校のイベントももらったらすぐに出すようにしています。

尾崎…私も母親として助かる情報ばかりです。その中でも『しまちる』はすごく気になります。由来は何でしょうか？

中脇…正式な名称は「四万十市のこども育成目標及び保幼小中連携カリキュラム」といいます。愛称が『しまんとちるどれん』略して『しまちる』といっています。

尾崎…なるほど！具体的に目指しているものは？

中脇…小中学校の校長会と保育所の所長会を合同で行い「四万十市のこどもを育てるために一緒に目標を持とう」とい

う話をしたんです。教育目標は各教育機関できちんと立てていますが、保護者の方からするとこの町のこどもはどんな大人になるんだろう、という一貫した目標がない。進路は人それぞれですが、こども達がなりたい自分になるためには、市では何を育ててあげたら良いか？という視点で話し合いをしました。

尾崎…表を見ると、『しまちる』には目指すこども像として5つ目標があり、各目標ごとに保育所、小中学校、家庭、そして地域までどのように関わっていくか分かりやすく書かれていますね。

中脇…実は『しまちる』は地域に対するメッセージでもあります。この「地域」という欄はこどもに関わる団体すべてを考えています。例えばスポーツクラブも技術を教えるだけではなくて、四万十市のチームはこの5つの目標を育むような指導をしてほしいというメッセージが込められています。学童保育や児童館へもこれを目標にしてこどもたちの遊びを企画していただくようをお願いしています。

尾崎…『しまちる』は四万十市の各世帯に配付していると聞きましたが、地域の方々から反応はありましたか？

中脇…読んでいただいている方の多くより、「これええね」という声が聞こえてきます。四万十市の多くのこどもが将来的には外に出て行くと思いますが、そのこどもたちが「自分がこういう風になれたのは、この町で育ててもらったからだ」ということを実感できて、もし帰ってこなかったとしても、外で故

郷の情報を発信できる子になってもらいたい。そのためには地域の皆様もこの目標に沿って、自分たちに何ができるかを考え、一緒に子育てに関わっていただきたいという思いがあります。

尾崎…今はこどもも少なくなっていますが、だからこそですね。

中脇…だからこそですね。「私のふるさととは良いところだ」って言えるようになってほしいと思っています。自己肯定感から地域の良さにまで及ぶようになってくれたらいいなど。

尾崎…素敵ですね。

中脇…『しまちる』の目指すこども像は能力の目標であって、実は一番の目標は「四万十市のこどもたちが一生を自分らしく幸せに生きてほしい」ということです。今、すごく変化の激しい時代じゃないですか。今のこどもたちに一番求められる能力っていうのは、変化に対応する力だと思います。それを下支えするのは、自分から新しいことを学びに行く在り方だと思います。

尾崎…中脇課長の熱い想いが伝わってきました。今後の『しまちる』も、子育て支援課のSNSも楽しみにしています！



# 我が子の発達特性に悩む保護者が 気軽に話せる場所「音のいろ」

## 音のいろ

「音のいろ」代表  
出口 里奈さん



FMIはたらんどパーソナリティ  
橋田 ゆき



橋田…出口さんは発達障害のお子さんを持つ親の会「音のいろ」で代表をなさっていらっしゃいますが、いつ頃からどんな想いで活動を始められたか教えてください。

出口…「音のいろ」は2016年11月に立ち上げました。発達障害の子供を持つ親の会が土佐清水市にはなかったので、ないなら作ろう！という想いでスタートしました。障害児育児は本当に孤独なので、こんな悩みやこんなしんどさは自分だけじゃないかと不安も大きくなり一人で抱えてしまう方が多いんです。なので、1人じゃないよーと思える居場所が欲しかったし、本音を出せる場を作りたいと思って始めました。

橋田…「音のいろ」は大変印象的ですが、どのような意味で名付けられたのですか？

か？

出口…発達障害のある子供達は、音にも色がついているように見えるそうです。10人いたら10色それぞれの色がある。そんな意味もこもっています。

橋田…活動を始められて、周囲の反応はどうでしたか？

出口…興味を持って来て下さる方が増えたり、人から人へ伝えてくれたり。「来て良かった！」「みんな同じことで悩んでいるんだ！」「安心することができるようになった」等と色々な感想を頂きました。

橋田…発達障害のお子さんは、どんな特性を持っていますか？

出口…子供達は、同じ障害名でも10人いたら10人それぞれの特性があります。コミュニケーションがうまくとれな

かったり、こだわりが強かったり、思ったことをつい口にしたたり、衝動的に手が出たり、言葉の遅れがあったり、様々です。

橋田…現在は、主にどのような活動を行っていますか？

出口…2ヵ月に1回の定例会、講師を招いての講演会を年2回、ZOOMでのオンライン研修会等です。

橋田…土佐清水市以外の市町村在住の保護者の方でも活動に参加できますか？

出口…はい、もちろん土佐清水市以外にお住いの方でも参加できます！土佐清水市、四万十市、黒潮町、宿毛市、大月町、津野町等から来ていただいています。

橋田…これまでの歩みの中で何か大変だったことはありますか？

出口…保護者の方それぞれに事情があり様々な悩みがある中で、会全体をまとめていくことに苦勞しました。

橋田…「音のいろ」を居場所と感じてもらえるように、工夫されていることはありますか？

出口…気軽に集まれるランチ会を始めたこと、負の感情も否定せず認めて受け入れ、弱音を話せるような場づくりを進めるなど工夫しました。

橋田…お話を伺っていてとてもパワフルな出口さんですが、何かストレス解消法や心がけていることはありますか？

出口…ストレス解消法は、“自分の心地よい事は何か”と自分をまず理解し、自分を受け入れ、そして心の思うままに過ごす、ですね！障害児育児は孤独を感じますし、しんどい事もたくさんおとずれます。そこには抱いてはいけな

感情も生まれますが、自分の中に湧き出る感情に全て蓋をせずに認めて許してあげること—この繰り返しです。

橋田…今後の活動予定やこれから取り組んでいきたいこと等ありましたら、お聞かせ下さい。

出口…まず、今年は年3回講演会を開催します。地域での本当の意味での理解を深め、子供達の未来が開けるような活動をしていきたいです。

橋田…発達障害のお子さんを持つ親御さんにメッセージをお願いします。

出口…とにかく1人で頑張らないでほしいです。頼る先をたくさん見つけて、保護者だけで抱え込まずにいてほしいと伝えたいです。

橋田…多くの方の居場所になる会となりますように。応援しています。



2025.  
7▶9

# FMはたらんど 番組表

※放送

# FM Hata Land Time Table

	Mon	Tue	Wed
7:00	OH! SUNRISE HAT		
8:00	OH! SUNRISE HAT		
9:00	Pacific Ocean HAT		
10:00	10:00～ フジگران四万十Radio Press 提供:フジگران		
11:00	Pacific Ocean HAT 第2水曜 転ばぬ先のあれこれ 提供:新ロイヤルホテル四万十		
12:00	毎週月曜 英語コーチRYOKOのキャンタン♪ 英会話フポイントレッスン♪ 提供:ランゲージ&ライフLAB <b>Twelve Noon HATA</b>	第1・3火曜 まちに元気を～宿毛商銀ラジオ! 提供:宿毛商銀信用組合 第4火曜 保険でviva la vida ～人生万歳～ 提供:(株)ピース&オーク	第2・4水曜 【こうち観光ラボ】 ～仲間と学ぶ地域の魅力の活かし方～ 提供:(一社)こうち観光ネットワーク
13:00	River Side Afternoon		
14:00	第2火曜 空と演歌～はたの旅 提供:カラオケほたる		第1・3水曜 はたも～らラヂオ 提供:有限会社せいぶ印刷工房
15:00	毎週月・火・水曜 歌謡曲だよ人生は 提供:関西コミット		
16:00	River Side Afternoon		River Side Afternoon
17:00	第1月曜 保険でviva la vida～人生万歳～ 提供:(株)ピース&オーク	第2・4火曜 心記想伝～心に記した想いを伝えてみませんか～ 提供:ドリーム～中村葬祭	Good Job Today
18:00	Good Job Today HATA	第2・4火曜 四万十漫画ラヂオ 提供:四万十漫画倶楽部	Good Job Today
19:00	特選!! しみず情報局 (第1-3月曜)提供:高知インターナショナルビジネス株式会社 毛利製麺のGlorious Days (第2-4月曜)提供:毛利製麺株式会社(うどん、工房東照)	第2火曜 ヨッシャア大佐の当たらなければ どうという事はない 提供:四国文教サービス株式会社	あらたなケアのかたち～素顔に歳を重ねるために～ (第3水曜)提供:株式会社プラス1設計室 カッキーの TOSASHIMIZU BASE (第4水曜)提供:土佐清水市立文化会館

放送日は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

# 77.9MHz

Thu	Fri		Sat	Sun
HATA		7:00		
		8:00		
HATA フジグラン四万十テナント会		9:00	Off Shore HATA	HATA-HATA Sunday
HATA		10:00		
	毎週金曜 はたライフ～あなたの側(はた)に ライフライン～ 提供:株式会社ライフラインサービス	11:00	毎週土曜 映画音楽番組	毎週日曜 山本崇史のクラシッククラシック 提供:関西コミット
毎週木曜 外からみた・感じた幡多のまち 提供:関西コミット	Twelve Noon HATA	12:00	第1・3土曜 言の葉レター～Message for You～ 提供:高知インターナショナルビジネス株式会社 第2土曜 睡眠大陸 提供:温クリニック	隔週日曜 飛び出せ!青春 提供:関西コミット Sunny Afternoon HATA
noon		毎週金曜 幡多観光案内番組 HATA-KAN	13:00	Blue Hawaii HATA
	毎週金曜 釣りハタ日誌 提供:YMCM	14:00	毎週土曜 はたぶら 提供:オレンジワークス	毎週日曜 HAPPY SUNDAYリクエスト 提供:関西コミット
中川礼子の少し愛して長～く愛して。あの頃の歌 (毎週木曜)提供:関西コミット tea time れいでいお～NOみゆへ～と) (第2・4木曜) 提供:竹内ミート・二宮織工	毎週金曜 Western Music Station 提供:関西コミット	15:00	毎週土曜 ATEILAごきげんストーリー 提供:銘醸酒店酒屋 達磨家、 医療法人和光会 木俣病院、関西コミット	
第2木曜 SKM Connection 提供:有限会社岩崎電工・RoyalBar WHITEHOUSE	River Side Afternoon	16:00	Blue Hawaii HATA	毎週日曜 みちこの窓
Today HATA		17:00	第2土曜日 MBsurftax.radio 2.0 提供:丸山陽平税理士事務所	Twilight Hour
プラス・ワンな話 (第1・3木曜)有限会社あらたケアサービス		18:00		
2か月に1回 木曜 大地のめぐみ、命の輝き 提供:認定NPO法人ダディ牧場 命の会	Night Oasis HATA	19:00		

# fm はたのひと 77.9MHz 番組あんない

\*放送日は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

毎日 10:00~  
**フジグラン四万十Radio Press** お買い得情報やイベント・キャンペーンなど新鮮な情報を毎日お届けします!  
 提供:フジグラン四万十テナント会

毎週月・火・水 15:00~15:54  
**歌謡曲だよ人生は** 岸壁の母を聴いて、涙が出るひとは、歌謡曲世代。母親の底なしの愛情が理解出来たらOTONA。戦争を知らない子どもたちも78歳。長く生きると、染み入ります。歌謡曲。歌謡曲が徹底的に聴ける、1時間。歌謡曲ファンにはたまらない番組です。  
 提供:関西コミット

毎週月 12:00~12:05  
**英語コーチRYOKOのカンタン♪ 英会話ワンポイントレッスン♪** 英語はもっとシンプルでいい!簡単な単語と文法で話せるようになるコツを、英語コーチRYOKOが楽しく5分間でお届けします。「英語は難しい!」と思っ  
 提供:ランゲージ&ライフLAB

第1月 第4火 12:00~12:05  
**英語コーチRYOKOのカンタン♪ 英会話ワンポイントレッスン♪** 英語はもっとシンプルでいい!簡単な単語と文法で話せるようになるコツを、英語コーチRYOKOが楽しく5分間でお届けします。「英語は難しい!」と思っ  
 提供:ランゲージ&ライフLAB

第1月 第4火 12:00~12:05  
**英語コーチRYOKOのカンタン♪ 英会話ワンポイントレッスン♪** 英語はもっとシンプルでいい!簡単な単語と文法で話せるようになるコツを、英語コーチRYOKOが楽しく5分間でお届けします。「英語は難しい!」と思っ  
 提供:ランゲージ&ライフLAB

第1~3月 19:00~20:00  
**特選!! しみず情報局** 土佐清水で活躍する方々にスポットを当て、その仕事への想いやこだわり、挑戦の日々を深掘りしていきます。さらに、プライベートの一面や、意外な素顔にも迫り、より身近に感じてもらえる情熱ストーリー。  
 提供:高知インターナショナルビジネス株式会社

第2~4月 19:00~20:00  
**毛利製麺のGlorious Days** 責任のある立場で活躍している人と「食」をはじめ関心のあるテーマについて対談する番組。幡多内外で起業した方や事業をしている方を呼び  
 提供:毛利製麺株式会社(うどん工房支屋)

第1~3火 12:00~12:54  
**まちに元気を~宿毛商銀ラジオ!** 地元密着の話題からお金のこと人のことお店のことまで、地域を支える幡多で一つしかない銀行!「宿毛商銀」がお届けする笑顔と知恵が詰まったラジオ番組です。  
 提供:宿毛商銀信用組合

第2~4火 17:00~17:30  
**心記想伝 ~心に記した想いを伝えてみませんか~** 地域の皆さまに感謝で見送るお葬式。心に記したヒトモノガタリとそのご縁について一緒に語り合みましょう。  
 提供:ドリーマー中村舞祭

第2火 18:00~18:54  
**四万十漫画ラヂオ** 今年の夏に10周年をむかえる四万十漫画倶楽部がお届けする、アニメ・マンガ・ゲーム等に関するヲタクな番組。また地元から県内のマンガイベントの情報等もご案内します。ゲストもお楽しみに!  
 提供:四万十漫画倶楽部

第2火 14:00~14:54  
**空と演歌~はたの旅** 宇和島市津島町出身の演歌歌手・空大樹と、四万十市大用にあるカラオケほたるママの演歌旅。演歌・歌謡曲を中心に空大樹の活動日記などなど幡多の皆さんに笑顔と元気をお届けします♪  
 提供:カラオケほたる

第2~4水 19:00~20:00  
**ヨッシャア大佐の当たらなければ どうという事はない** 土佐の赤い彗星シャア大佐と\*ヨッシャア大佐。がホビーのお話しをメインにアニメの話題やオモチャの思い出などを語る番組。通常の3倍面白いかも?  
 提供:四国文教サービス株式会社

第2~4水 12:00~12:54  
**【こうち観光ラボ】~仲間と学ぶ地域の魅力の活かし方~** 地域全体の観光スキルを底上げするために、地域の魅力を理解し、訪れる人々にその良さを伝えようとする高い観光マインドを持った方をゲストにお招きし、観光振興の鍵をお届けします。  
 提供:(一社)こうち観光ネットワーク



第1・3  
水

14:00~14:54

### はたも〜らラヂオ

提供: 有限会社せいぶ印刷工房

幡多エリアの飲食店をご紹介します。毎回1店舗を取り上げ、お店の方を招いてフリートーク。週末のお店選びの参考に! はたも〜らのラヂオ版。

第2  
水

11:00~11:54

### 転ばぬ先のあれこれ

提供: 新口イ্যালホテル四万十

いつどこで遭遇するかわからないのが災害。この番組では、災害に備えてそろえておきたい様々な防災グッズやその使い方をご紹介します。本当に必要な備えがわかります。いざというときのために、一緒に備えていきましょう!

第3  
水

19:00~20:00

### あらたなケアのかたち〜素敵に歳を重ねるために〜

提供: 株式会社プラス1設計室

介護が必要な人とそのご家族が、安心してこの地域で暮らすために。制度等をわかりやすくご紹介、あらたなケアのかたちをご提案し、そのサポートをさせていただきます。

第4  
水

19:00~20:00

### カッキーの TOSASHIMIZU BASE

提供: 土佐清水市立文化会館

土佐清水市立市民文化会館 12 代目館長の、カッキーのモノの考え方や、時事ネタ、ローカルネタ、文化会館イベント情報などを発信する情報基地。

毎週  
木

12:00~12:54

### 外からみた・感じた幡多のまち

提供: 関西コミット

移住者の方と移住してきたFMはたらんのパーソナリティが、毎回テーマをあげて、外から見た幡多のまちをトークする番組。幡多の魅力再発見!

毎週  
木

15:00~15:54

### 中川礼子の少し愛して長〜く愛して。

あの頃の歌 提供: 関西コミット

あの頃に聞いていた懐かしいあの曲。あなたの遠い記憶がよみがえる。そんなひとときをお過ごしただければ嬉しいです。

第2・4  
木

15:00~15:54

### tea time れいでいお〜NOみゅ〜と♪

提供: 竹内ミート・二宮鐵工

幡多で活動中の地元ミュージシャンとともに、音楽についてワイワイ語る番組。

第1・3  
木

18:00~18:40

### プラス・ワンな話

提供: 有限会社あらたなケアサービス

夢野閑人とナビゲーター山崎奈緒がくり広げる「ちょっとだけプラスになる」そんな番組です。

第2  
木

16:00~16:54

### SKM Connection

提供: 有限会社岩崎電工・RoyalBar WHITEHOUSE

もっと知ってほしい、来てほしい、宿毛からホットな情報をお届け。映画や音楽♪ツウなあの方と一緒に情報を発信します。宿毛の魅力、映画の魅力、音楽の魅力たっぷりの番組です。

2か月に  
1回  
木

19:00~20:00

### 大地のめぐみ、命の輝き

提供: 認定NPO法人ダディ牧場 命の会

引退馬と関わる人々の思いを通して、「生きること」「支え合うこと」の意味を見つめ、「命」に寄り添い、穏やかに過ごせる未来を考える番組。

毎週  
金

11:00~11:54

### はたライフ〜あなたの側(はた)に ライフライン〜

提供: 株式会社ライフラインサービス

不動産&リフォーム事業、住宅事業、太陽光事業など、住まいのことなら何でもお任せ! 株式会社ライフラインサービス。社長or営業スタッフor工務スタッフなど個性豊かなメンバーが毎回出演し、それらに関する「知りたい!」「わからない!」に、楽しく♪分かりやすく発信します!

毎週  
金

13:00~13:54

### 幡多観光案内番組 HATA-KAN

幡多地区は見どころいっぱい! 有名どころには多くの観光客が訪れます。でも、幡多の魅力はそれだけではありません。隠れた見どころがたくさんあります。そんな、幡多地域の有名、無名の見どころを勝手な解釈?で紹介する番組。

毎週  
金

14:00~14:54

### 釣りハタ日誌

提供: YMCM

そもそも釣りってどんなの? ビギナーの方にも釣りの面白さや奥深さをタカセ釣具店の「釣りキチ」芝岡店長が分かりやすく解説。旬な情報を元に、店長と愉快な仲間たちによるワイワイと釣りを肴にしたトークも必聴です!

毎週  
金

15:00~15:54

## Western Music Station

提供:関西コミット

我が青春の洋楽...今も色褪せない洋楽の名曲をたっぷりお届けします。  
あの頃の感動を再び!!ベストヒット洋楽!!

毎週  
土

11:00~11:54

## 映画音楽番組

その音楽を聴けば「映画」の名シーンが蘇る。映画音楽は映画のストーリーやキャラクターの感情表現を引き立て、見ている者の心を惹きつけるものですね。この映画音楽番組で あの感動をもう一度!!

毎週  
土

14:00~14:54

## はたぶら

提供:オレンジワークス

あなたのまちにお邪魔します。パーソナリティがスタジオを飛び出して、幡多のまちをぶらぶらします。まちの風景や人を実況中継。「今の幡多」を突撃リポートします。

毎週  
土

15:00~15:54

## ATEILAごぎげんストーリー

提供:銘醸酒居酒屋 達磨家、  
医療法人和光会 木俣病院、関西コミット

ざまに幡多を元気にしたい想いで繋がるゆかいな仲間たち=A TEILA(あていら)が番組でじやんと語り合います。妄想も思い立ったら吉日!? 月1程度ですが、プロ野球独立リーグの高知ファイティングドックスの関係者をゲストに招いて、幡多あていらと野球談義に花咲かせます! 野球少年には必聴!

第1・3  
土

12:00~12:54

## 言の葉レター~Message for You~

提供:高知インターナショナルビジネス株式会社

あなたのハッピーサプライズをお手伝い! 普段言えない気持ちや伝えたいメッセージを番組に送ってね。パーソナリティが心を込めて代読・代弁するリスナー参加型番組です。代弁だけでなく、「アドバイスが欲しい」「愚痴を聞いてほしい」などもOKですよ!

第2  
土

12:00~12:54

## 睡眠大陸

提供:温クリニック

「睡眠が変われば人生が変わる!」睡眠検査技師の木下理恵さんが睡眠の大切さを教えてくれる番組です。

第2  
土

17:00~18:00

## MBsurftax.radio2.0

提供:丸山陽平税理士事務所

サーファー税理士が、移住でお世話になっている方をゲストにお迎えして、四国の左下(幡多地域)が盛り上がるようなお話を展開していきます!

毎週  
日

11:00~11:54

## 山本崇史のクラシッククラシック

提供:関西コミット

日曜の朝は、クラシック。クラシック通の山本崇史が、独自の感性でクラシックを語ります。題名のない音楽会がライバル!?

毎週  
日

13:00~13:54

## 歌う!大捜査線

提供:オレンジワークス

臨海副都心京町にあるFMはたらんどを舞台に、曲の謎解きだけでなく時代背景や人間模様をドラマチックにご紹介。ソロアーティストやバンドミュージックの魅力をお伝えします!

毎週  
日

14:00~15:54

## HAPPY SUNDAYリクエスト

提供:関西コミット

毎週テーマを設定し、リスナーさんからメッセージを大募集。メッセージをリクエスト曲とともにご紹介します。

毎週  
日

16:00~16:54

## みちこの窓

「元気と笑顔あふれる街を目指して」をテーマに、中村・幡多地域に息づく歴史・偉人や住まう人々など身近なちょっと昔のことや雑学などを話題に、ゆったりとした時間をお楽しみください。テーマ曲「新々なかわら音頭」では、楽しく体を動かして頂ければ嬉しく思います!!

隔週  
日

12:00~12:54

## 飛び出せ!青春

提供:関西コミット

仕事で学校行事に参加できない、学校に関わりが少ない保護者も多い中、素晴らしい考えを持つ子どもたちや、彼らの活躍、学校での取り組み等をご紹介します。

月1回  
不定期

## 歌乙女 あなたの町に おじゃましますin 四万十

提供:歌乙女

歌謡曲のカバーやオリジナル曲を中心に元気と笑顔と絶妙なハーモニーをお届けする3人組ボーカルユニット、歌乙女が幡多へやってきた! 病院や福祉施設、イベントなど慰問也大募集中! (日時は放送にて告知)

月1回  
不定期

## 幡多のお稽古

提供:生田流箏曲 菊由楽会

幡多地域の様々なお稽古事・習い事の先生や生徒をゲストにお招きし、楽しさや雰囲気をお伝えします。

高知県宿毛産

大切な方に  
宿毛を送ろう！

# 海の贈り物

ご注文  
受付中

0880  
63-9908

ご注文・お問合せ

Winter Gifts from Sukumo



500Wのレンジで約2分！

500Wのレンジで約2分！



生姜  
真鯛

魚師  
宿毛産

生姜真鯛  
レンジンシリーズ

ぶり  
レンジンシリーズ

漬け焼き 3種セット

■ 6個セット 4,500円 (3種×各味2個) 税込・送料込

■ 9個セット 6,300円 (3種×各味3個) 税込・送料込



宿毛の生姜真鯛 プリ  
是非、贈り物に！

生姜真鯛 鯛しゃぶセット

■ 切り身 2Pc(120g×2) 4,500円 鯛のお頭付き 税込・送料込



(株)N's ファクトリー 0880-63-9908

高知県宿毛市宿毛 1026-3 ☎ nsfactory2022.com ✉ n.s.factory2022@gmail.com (担当 武内)

★ 宿毛の美味しい鯛やブリも発送できます ★

# お得がいっぱい! 加盟店紹介



店舗の外観・店内・おすすめの商品などのイメージです。

## FMはたらんど

お店の名称

毎日元気に生放送中! 幡多エリアのリアルな情報は、FMはたらんどにおまかせ! ご自宅にあるラジオやカーラジオを77.9MHzに合わせてくださいね。  
スマホで聴くこともできますよ!

お店の情報

**住** 四万十市中村京町2丁目2-105  
**営** 月～金7:00～20:00  
土日 9:00～21:00  
**休** なし  
**P** あり(1台)

お店のホームページやSNSのQRコード。



電話番号

0880-34-8109

Clubはたらんどの会員カードを提示すると受けられる特典です。



このスペースには、特典の内容が入ります。

※原則としてお店をご利用された方を対象とし、提示されたご本人のみ有効です。今号掲載特典の有効期限は2025年7月1日～9月30日まで。

# Clubはたらんど って何?



幡多エリアで頑張っているお店や事業者と幡多エリアで暮らす人々をつなぐお手伝いをするのが、FMはたらんどが運営する会員組織「Clubはたらんど」。

幡多エリアで頑張っているお店や事業者に加盟店になってもらい、Clubはたらんど会員向けに特典も用意してもらいました! 会員にはClubはたらんどカード(入会金・

年会費は無料)を発行します。加盟店で見せるだけ! お得な特典が受けられます。気になるお店をチェックして、カードを持って出かけよう!!



Clubはたらんど会員の申し込みは34ページから。加盟店の情報は、FMはたらんどの放送でもチェックしてね!

Clubはたらんどに関するお問い合わせは、FMはたらんど(四万十市中村京町2丁目2-105)まで

Email [info@fmhataland.jp](mailto:info@fmhataland.jp)

TEL 0880-34-8109

FAX 0880-31-0900



## (株)四万十牛本舗 横山精肉

食を通してお客様を笑顔にすることをモットーに四万十牛の精肉を中心に手作りのお惣菜や仕出し料理を販売しています。精肉店の川側にはテラスがあり、店内で購入した肉や野菜などを自由に食べることも出来ます。

**住** 四万十市西土佐江川崎2665

**営** 9:00~19:00

**休** 1/1~1/5

**P** あり(8台)



0880-52-1229

**カード特典** 焼肉屋(よこやま・いぶき)ご来店時、カード提示でドリンク1杯サービス



## ストローベイルSANKANYA

地元西土佐で獲れた食材を使ったケーキを作っています。一番のおススメは“モンブラン”。甘すぎないのが丁度良い、とのお声をいただきます。道の駅の座席も使えますので、ゆっくりおつろぎください。

**住** 四万十市西土佐江川崎2410-3

道の駅よって西土佐内

**営** 10:00~17:00

**休** 3~11月は無休

12~2月は火

**P** あり(40台)



0880-31-6070

**カード特典** 1,000円以上お買い上げの方にブラウニー1個プレゼント



## ぞうさん亭

ステーキ・ハンバーグ・エビフライをリーズナブルなお値段で味わえます。セットにはドリンクバー・ソフトクリームもついてるよ!子どもが喜ぶおもちゃもたくさん。店内至るところにいるゾウさんに会いに来てください!

**住** 四万十市荒川370

**営** 8:00~15:00(L.O.14:30)

17:00~20:30

(L.O.20:00)

**休** 定休日 水

**P** あり(25台)



0880-37-1616

**カード特典** ご注文の際にカード提示でソフトクリームトッピングガチャ1回サービス



## Hata's Kitchen

地元の食材を中心に様々なジャンルの美味しい料理をお楽しみ頂けます。水木金の夜はピッツェリア。金土日祝はビュッフェ、平日ランチ・ディナーはオーダースタイル。テイクアウトもOK!平日ディナービュッフェは団体様のご予約承ります。

**住** 四万十市中村栄町39

**営** 11:30~14:30(LO14:00)

17:30~22:00(LO21:00)

**休** 定休日 月(祝日の場合は火)

**P** あり(6台)



0880-35-0567

**カード特典** ご飲食の方にハタキチのスタンプカードのスタンプ1個サービス



## 中華料理 広東李

夜の店舗営業を再開しています。定番メニューのほか、コース料理(4,000円~)もおすすめ!飲み放題コース、団体貸切も承ります。お料理・盛込等のお持ち帰りも受付中!JAグリーン・四万十市役所ロビーでのお弁当の出品も行なっています。

**住** 四万十市古津賀1529-3

**営** 店舗営業 17:30~20:30(LO20:00)

**休** 定休日 月・火

**P** あり

0880-34-2275

**カード特典** 1,000円以上のお料理をご注文の方にデザートサービス



## タイ料理 タワンデー

タワンデー(夕陽)は食を通じ、美味しいタイ料理で異国情緒を味わう事が出来るスペース。お一人でもくつろげる空間を目指しております。また、新たにハーブ農家とのコラボで、月に一度の料理教室も企画中。

**住** 四万十市右山五月町8-13 アピアさつち1F

**営** 昼11:00~14:00

夜17:00~21:00

**休** 定休日 水

**P** あり



0880-57-0009

**カード特典** ディナータイム サワーorハイボール1杯サービス

加盟店

▼四万十市エリア



## パティスリー フウ

フウは気持ちのいい風。フウはひと息ついた時。フウにあるのはそんなスイーツ。下田分岐から車で約3分。井沢団地にある'隠れ家的'な洋菓子店。焼き菓子・マカロンは店頭販売、ケーキは予約制。不定期での店頭販売もお楽しみに♡

**住** 四万十市井沢23-72

**営** 10:00~17:00

**休** 定休日 日・水

(臨時休業・時短営業あり)

**P** あり



0880-35-3472

**カード特典** 1,000円以上ご購入でお菓子1つプレゼント



## ちきん館 本店

夏が始まります! 秘伝のタレで味付けした和風ローストチキン「まるっぽ鶏」はお中元にも大人気です! 行楽や普段のお弁当・お惣菜、日用品も取り揃えています。毎日のお買い物をお待ちしています!

**住** 四万十市有岡31-1

**営** 8:00~19:30

**休** なし

**P** あり(20台)



0880-37-0326

**カード特典** 1,000円以上お買い上げの方にカード提示で5%割引



## びそあ村

毎日、4時間煮込むスープで作るこだわりのラーメン、日替りセットメニュー有り。日戻り清水鯖刺身、注文を受けてから焼く薫焼き鰹は要予約。深夜営業しているので、飲んだ後のみにラーメンを! 定期的にライブ開催中!

**住** 四万十市中村大橋通3-6

**営** 昼11:30~14:00(L.O.13:30)

夜17:00~深夜

**休** 定休日 日

**P** あり(昼3台・夜2台)

0880-34-6099

**カード特典** カード提示でラーメン50円引き

加盟店

▼四万十市エリア



## パンのピノキオ

毎朝早くから焼き立てのいい香り!!そこは四万十市のパン屋さん。先代の味を守りながら現在は2代目に引き継がれ、地元で愛される味をご提供し続けています。土日限定のオリジナルのパンも大好評。ぜひともご賞味ください♡

**住** 四万十市中村一条通4丁目3-30

**営** 6:30~18:30

カフェ:平日7:00~14:00(L.O.13:30)

土日7:00~12:00(L.O.11:30)

**休** 定休日 月 **P** あり(7台)

0880-34-4188

**カード特典** 1,000円以上お買い上げの方にカード提示でスタンプ5個追加プレゼント



## deux Ami cafe

モーニング、ランチメニュー幅広く取り揃えております。十和田牛バラ焼、日替わりランチなども人気。フードやスイーツのテイクアウトも可能。パースデーケーキのご予約も受付中。ゆったりとお過ごし下さい。

**住** 四万十市具同田黒1-12-41

**営** 10:00~19:00(L.O. 18:30)

**休** 定休日 水

**P** あり



0880-37-0900

**カード特典** おすすめランチご注文のお客様100円OFF+FMはたらんどステッカー進呈



## 今井商店

イベント・お祭りに出店している屋台です。8種類の味から選べる大人気のフリフリポテト、揚げたて揚げ餅、金魚すくいも。金魚は取れなかった方でもあげちゃう♪出店依頼も受付中!

**住** 四万十市久保川1555-1

**営** インスタグラムを

ご覧ください

**休** 不定休



090-3189-4343

**カード特典** カード提示でおまげがつくよ!



## 新ロイヤルホテル四万十 レストランふじ

新ロイヤルホテル四万十1F和洋レストラン。四万十の四季の旬をじっくりとご堪能いただけます。人気のランチは週替わり・3種類のお弁当からお選びいただけます。ご会食、軽いお食事から商談まで幅広くご利用ください。

**住** 四万十市中村小姓町26

**営** 朝:7:00~9:30 (9:00入場ストップ)

昼:11:00~14:00

夜:17:00~21:00 (L.O.20:45)

**休** 不定休 (休館日あり)

**P** あり (約50台)



0880-35-1054

カード  
特典

昼食タイム、カード提示で  
ポイントカードスタンプ2倍



## はなまるうどん高知四万十店

フジグラン四万十すぐそばの、香川県オリジナル小麦「さぬきの夢」を使った本場讃岐うどん店です!手づくりカレーも大好評をいただいております。うどんとセットどうぞ!

**住** 四万十市具同2540-1

**営** 10:00~21:30

**休** なし

**P** あり



0880-31-1870

カード  
特典

500円以上の店内飲食のお客  
様に、カード提示で5%引き



## 真琴丸

幡多のお祭り、イベントの屋台といえば真琴丸!肉汁じゅわっとジューシー絶品からあげ、その大きさとタレたっぷり驚きのイカ焼き、みんな大好きなメニューがいっぱい!見た目は強面ですがめちゃうくちゃ優しい大将に会いに来てね♡出店依頼も受付中

**住** 各種イベントで出店♪

080-2980-9266

カード  
特典

カード提示でおまげがつくよ!



77<sup>th</sup> Anniversary

おかげさまで創業 77 周年

**nakamura**  
PRINTING Co., Ltd.

名刺 / 封筒 / 伝票 / 広告 / ポスター / 記念誌 etc

株式会社 中村印刷所

四万十市中村京町1-29 Tel 0880-35-2332

加盟店

▼四万十市エリア



## 達磨家

達磨家名物“みそこぶり”からのアカウント名「だるまさんとみそこぶり」でYouTuberとしても活動中。大人も子供も幅多げ元気になることが大好きな店主は、FMはたらんども応援しゆうき!あ、YouTubeのフォローもお忘れなく笑。

**住** 四万十市中村愛宕町11サガンビル1F  
**営** 16:30~22:00(L.O.21:30)  
**休** 不定休  
**P** なし



## お食事処ひがし

新鮮なお魚と豊富なメニューでご好評いただいています!天ぷら類やクリームコロッケ・ウツボの唐揚げなどの揚げ物も人気。姉弟でお店を切り盛りしています。市役所のすぐそば、観光客の方もお気軽に☆

**住** 四万十市中村大橋通4丁目79  
**営** 17:00~23:00  
**休** 定休日 日  
**P** あり(3台)



## 人情酒場いわちゃん

地元の豊かな自然にはぐくまれた食材に感謝しながら、決して手を抜かず、確かな味をご提供できるよう日々精進しています。人と人がつながる酒場の実現を目指しています。老若男女問わず是非お立ち寄りください!

**住** 四万十市中村天神橋18  
**営** 17:30~23:00  
**休** 定休日 月  
**P** なし



0880-35-6151

**カード特典** ご飲食の方に韓国のりプレゼント!

0880-34-4477

**カード特典** お食事の方にカード提示で生ビール1杯サービス

0880-34-4640

**カード特典** ご飲食の方にカード提示でレモンサワー1杯無料サービス

加盟店

▼四万十市エリア



## 揚げもん屋 長田

屋下がりより、神戸下町の味に親しんでいただきたく日々、試行錯誤しております。ぜひ一度、幅多に馴染みのない味を当店で味わってみてください。

**住** 四万十市中村山手通37-3  
**営** 平日15:30~20:00  
 (L.O.19:00)  
 土日祝12:00~20:00  
 (L.O.19:00)  
**休** 定休日 水  
**P** あり(2台)



070-2430-6596

**カード特典** カード提示の方にFMはたらんどステッカープレゼント



## Sound Bar Braids Berry

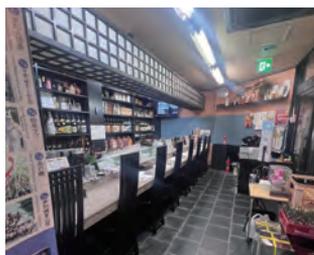
バーテンダーがつくる本格的なカクテルとこだわりの音楽が楽しめるショットバー。北欧風インテリアの店内はくつろげる空間。お一人様もお気軽にご来店ください。四万十市で唯一ハイネケンの生ビールを提供しています。

**住** 四万十市中村大橋通3丁目14  
 プレステージビル2F  
**営** 20:00~2:00  
**休** 定休日 月  
**P** なし



0880-34-3122

**カード特典** ご飲食の方にミックスナッツサービス



## 居酒屋ちきちん

中村で新鮮な魚が食べられるお店です。当店のおすすめはビリかつお!その他、四万十ならではのメニューもたくさんです。県外からのリピート客も多くアットホームな居酒屋です。

**住** 四万十市中村東下町26  
**営** 18:00~22:30(L.O.22:00)  
**休** 定休日 日(祝日の場合は営業)  
**P** あり(5台)

0880-34-0565

**カード特典** 3,000円以上ご利用の方、カード提示で500円OFF



## CAFE&BAR うんぬんかんぬん

中村で一番狭い店です。初めてご来店の方も必ず隣に座った方と意気投合します。特別なものは特ありませんが軽快なトークと笑いがあります。ぜひその扉を開けてみてください。

**住** 四万十市中村栄町28  
**営** 18:00~24:00  
**休** 定休日 月  
**P** なし

0880-35-1135

**カード特典** チャームもう1つプレゼント!



## 厨房わかまつ

四万十らしい風情ある古民家風のお食事処。名物元祖「中村塩たたき」はじめ数々の四万十の郷土料理が堪能できます。山、川、海。それぞれの食材は自然の恵み。季節ごとの旬彩を皆さまにお楽しみ頂くことが最大の喜びです。

**住** 四万十市中村愛宕町17  
**営** 17:00~22:00  
**休** 定休日 月  
**P** あり(7台)



0880-35-0051

**カード特典** カード提示ではたらんどステッカープレゼント



## cafe bar Reborn

四万十市役所の下にある小さなバーです。地物の果物等を使った季節のカクテルや、各種ウイスキーを提供しています。女性一人のお客様も多く、気取らずゆっくりと過ごしていただけだからと思います。お気軽にお越しください。

**住** 四万十市中村大橋通3-33  
**営** 20:00~1:00(L.O.24:30)  
**休** 定休日 日・第1、3月  
**P** なし



0880-34-9923

**カード特典** ハモンセラノ(生ハム)原木切り落としハーフサイズプレゼント(1グループ1つまで)



季節の料理と美味しいお酒  
は  
ま  
だ  
旬



ご予約・お問い合わせ **0880-34-6340**

〒787-0033 高知県四万十市中村大橋通4-79  
営業時間 / 17:00-22:00 定休日 / 日曜(連休時は月曜)

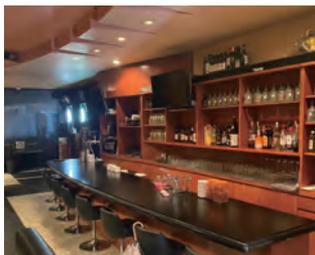
### ホールスタッフ募集

週1・2回からOK /

[時給] 1,200円 [時間] 17時 or 18時~22時頃まで  
[定休] 日曜日(連休時は月曜日) 制服貸与・まかないあり

加盟店

▼四万十市エリア



## Bar 9circle

ダーツbar 9circle。ドアを開けると店内は広くゆったりとして、大人の時間を楽しめます。お1人でもカップルでも。ダーツはもちろん、barとしてもどうぞ!!

**住** 四万十市中村大橋通3-8

**営** 21:00~3:00

**休** 不定休

**P** なし

0880-34-4559

**カード特典** ご飲食の方にカード提示で  
サワー1杯サービス



## お好み焼き ほうばい

オープンして間もないですが、お好み焼きに対する情熱は誰にも負けません!! オススメは☆お好み焼き(牛スジ)と☆お好み焼き(梅豚醤油風味)あなたもほうばいになりますか!! 深夜3時まで営業中! 栄町付近に出前もします

**住** 四万十市中村栄町22ジューゲムビル1F

**営** 火~木: 20:00~3:00

金・土: 18:00~3:00

**休** 定休日 日・月

0880-34-8228

**カード特典** ご飲食の方にカード提示で  
レモンサワー1杯無料サービス



## 酒のしまむら

世界の銘酒が勢揃い。業務用酒類も充実の品ぞろえ。5,000アイテム超お取寄できます。お気軽にお問い合わせください。

**住** 四万十市中村一条通3-1-26

**営** 8:00~21:00

**休** 年中無休

**P** あり(1台)



0880-35-3373

**カード特典** 2,000円以上お買い上げで缶  
チューハイサンプル缶1本プレゼント

加盟店

▼四万十市エリア



## アグリユウベ ユウベジ直販所

四万十市で季節の色々な野菜を作っている農家です。無人直販所は新鮮な野菜が買える良心市。旬の味をぜひ食べてみてください! 今日並ぶお野菜はInstagramを見てね!

**住** 四万十市不破中田1746-3

**営** 10:00頃~21:00頃

**休** 不定休

**P** あり(2台)



080-1991-7274

**カード特典** 野菜セットご購入の方に野菜  
お1つ追加プレゼント



## ChouChou(シュシュ)

温活美デトックス(黄土よもぎ蒸し)1日20名  
/ 頭→耳→首→肩→デコルテほぐす(ヘッド  
マッサージ)・+筋膜肌管理[フェイシャル]・顔  
ありorなし選べる[全身オイルドレナージュ]  
1日6名/全個室/癒しと美の自分メンテナンスtime♪

**住** 四万十市古津賀2610-10

**営** 9:00~最終受付18:00

**休** 不定休(完全予約制)

**P** あり(4台)



ご予約はLINEから  
【2ステップ】で簡単予約♪

**カード特典** 黄土よもぎ蒸し回数券をご購入の方  
に「マッサージメニューで使える割  
引付きポイントカード」ポイント追加



## 美容室ガイダンスリフレ

~ガイダンスリフレのオススメ~  
\*この上ない上質なヘッドスパ  
\*髪質改善→髪質を整えお手入れ簡単に  
\*最新のトリートメント→レイヤーシステム  
\*デザイン優先の縮毛強制(ストレート)  
\*カード・QR決済・各種ポイントカード

**住** 四万十市具同3193-1

四万十ショッピングガーデン内

**営** 9:00~19:00

**休** 定休日 月

**P** あり



0880-37-4348

**カード特典** 初めの方限定、全メニュー  
20%OFF



## 写真館 夢治

幸せの瞬間、喜びの瞬間・・・かけがえのない瞬間を切りとって、お写真に残しませんか？みなさんの最高の幸せの瞬間を心を込めて撮影していきます。自作したい方のためにデータプランもご用意しております。

- 住** 四万十市安並4572-21
- 営** 10:00~18:00
- 休** 定休日 火
- P** あり(5台)



0880-35-3900

**カード特典** カード提示でお写真代から1,000円割引



## ほっと整骨院

何で肩が凝るのか、腰が痛いのか、どこへ行けばいいのか悩んだ事はありますか？当院は原因を明確にし、貴方に合った施術やセルフケアの方法をお伝えしながら一緒に治していく場所です。お気軽にご連絡ください。

- 住** 四万十市具同2784-3
- 営** 9:00~19:00
- 休** 定休日 日・祝
- P** あり(2台)



0880-34-8270

**カード特典** 初診の方のみ、カード提示で初診料1,500円が無料



## 株式会社e.k.コンサルタント 四万十支社

人生に関わるさまざまなお金の問題をチームで解決する専門家集団です。家計の見直しからライフプランに基づく資金計画、住宅ローン、保険、投資などの資産形成までをトータルサポートいたします。

- 住** 四万十市中村大橋通6-3-7  
とらや第一ビル403号室
- 営** 9:00~17:00 **休** 定休日 土日祝  
(営業時間外、休日以外も対応しています。要相談)
- P** あり

0880-34-8107

**カード特典** カード提示の方にFMはたらんどステッカープレゼント

加盟店

▼四万十市エリア



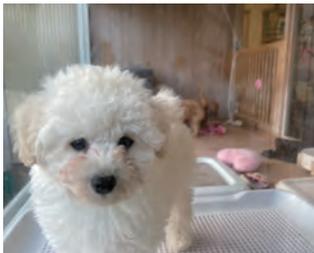
## タカセ釣具店

たくさん釣れるの「タ」。  
かなり釣れるの「カ」。  
せいでい釣れるの「セ」。  
でおなじみのタカセ釣具店です。海釣・川釣用品を扱っております。冷凍エサの解凍予約も受付中！お気軽にお問合せください。

**住** 四万十市中村京町5丁目15  
**営** 8:00～19:00、木9:30～19:00  
**休** 元日  
**P** あり(10台)

0880-34-1091

**カード特典** カード提示で5%割引



## Pet life company

トイプードルの仔犬販売。家庭犬として育てている自家繁殖なので生まれたての仔犬から親犬の見学も可能。アフターフォローもばっちり！小型犬トリミング、ペットホテル、ペットフード、ペット用品販売、ペットのことなら何でもご相談お気軽に！

**住** 四万十市中村東町2丁目4-20  
**営** 9:00～19:00  
(予約状況によって変動)  
**休** 定休日 水  
**P** あり(3台)



0880-34-3167

**カード特典** トリミングに来てもらった方にドッグフードサンプルプレゼント



## オートキャンプ場 とまろっと

四万十川河口・太平洋を見下ろす高台にある県内最大級のキャンプ場です。キャンピングは22棟、レンタル用品も豊富だよ！キャンプが初めての方もお気軽にお越しください。2か月前の月初めから予約可能です。

**住** 四万十市下田3548  
**営** 8:00～19:30  
(電話受付:8:30～17:15)  
**休** なし  
**P** あり



0880-33-0101

**カード特典** オリジナルステッカープレゼント

加盟店

▼四万十市エリア



## 高岡ピアノ教室

幼児～シニアまで幅広い年齢層の生徒さんが通っています。マイペースにゆっくりとピアノを楽しみたい人から、コンクールに挑戦したり、音楽高校や音楽大学を目指して本格的に音楽を学びたい人までそれぞれの希望に合わせたレッスンをしています。

**住** 四万十市具同2269-3  
**営** 平日:16:00～21:00  
土:9:00～19:00  
**休** 定休日 火・金・日

090-1577-1985

**カード特典** 無料体験レッスン時、お菓子プレゼント



## 井上スポーツ

当社は地域の皆様に元気と健康を発信するオーダーメイドのインソールの作成をしています。競技者のパフォーマンスを高めるアイテムとしてだけでなく、成長期の子どもの足のトラブルの改善にも大きく役立っています。

**住** 四万十市中村京町1-4-1  
**営** 9:00～19:00  
(日・祝のみ9:00～18:30)  
**休** 定休日 水  
**P** あり(10台)

0880-34-1215

**カード特典** オーダーメイドのインソール作成で5%OFF



## グループ鈴

観光や日常のお買い物などに、地域に精通した「おもてなしタクシー認定ドライバー」がお届けする「鈴ハイヤー有限公司、(有)すくもハイヤー中村」。ほっとくつろぐ「民宿 鈴」も運営。ドライバーさんも募集中。

**住** 四万十市中村大橋通7-11-6  
**営** 配車受付6:00～25:00  
**休** 不定休



配車:0880-34-2413  
民宿:0880-34-5655

**カード特典** カード提示の方にFMはたらんどステッカープレゼント



## 遠近石油(株) 右山バイパスSS

月曜日と水曜日は機械洗車半額の日!いつでも明るく元気な対応でお客様をお迎えいたします。タイヤ交換・オイル交換・預かり洗車、お気軽にお声がけください。お待ちせしません!少しでも困ったときは遠近石油へ!!

**住** 四万十市右山元町3丁目750-2  
**営** 7:00~22:00  
**休** 年中無休

0880-34-2041

**カード特典** 初回のみ高ランク機械洗車無料サービス



## ドコモショップ四万十東店

ライフサポートのプロフェッショナルとして、スタッフがお客様に合った使い方ご提案、お困りごとの解決に全力でお手伝い致します。一緒に地域を応援するスタッフも募集中です!

**住** 四万十市古津賀1-7  
**営** 10:00~18:00  
**休** なし  
**P** あり(10台)



0880-34-5963

**カード特典** カード提示でスマホコーティング1,100円引き



## 共立自動車株式会社

車のキズ・ヘコミは放置しないで!ぜひ当社にお任せください。ご予算に合わせてリサイクルパーツ修理も承っております。その他、車検・オイル交換・エアコンガスクリーニング...愛車メンテのことなら共立自動車へ!

**住** 四万十市佐岡32  
**営** 9:00~18:00  
**休** 定休日 日・祝・第2、4土  
**P** あり(3台)

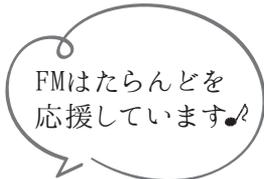


0880-34-2011

**カード特典** 初回のみオイル交換10%OFF

加盟店

▼四万十市エリア



# 白木フLOWER音楽教室

アレンジメントレッスン生募集  
体験レッスン可(約90分)

TEL.070-3991-4399

【営業時間】13:30~17:30【不定休】





## 小西石油株式会社

中村東町・具同・下田の3店舗で営業中。中村東町・具同では熟練スタッフによるフルサービスでご対応させていただきます。最新式洗車機による各種洗車、オイル交換、タイヤ交換等、お気軽にご相談ください。これからも、配達や洗車のご注文お待ちしております。

**住** 四万十市中村東町1-5-27  
**営** 7:00~19:30 日 8:00~19:00  
**休** 1月1日、2日  
**P** あり

0880-34-4147

**カード特典** 現金にてお支払いの方に、現金カード会員様特価でご提供



## 四万十自動車学校

明るく、楽しく、互譲の心で安全運転。充実した無料送迎バス、広々とした教習コースで親切・丁寧をモットーに、全職員が運転免許取得を全力でサポートします。各種講習も行っています。お気軽にお問い合わせください。

**住** 四万十市具同5927-1  
**営** 8:30~20:40  
 (日曜8:30~17:30)  
**休** 年末年始(12/29~1/5)、  
 ゴールデンウィーク  
**P** あり(25台)



0880-37-1919

**カード特典** 入校された方に写真代サービス



## リサイクルマート四万十店

当店では、家電や家具からブランド品まで、ワクワクするリサイクル品がいっぱい!お得な掘り出し物が見つかるかも。高価買取も大好評で、雑貨1点や金券、切手1枚からでも大歓迎です。ぜひお気軽にご来店ください!

**住** 四万十市具同3193-1  
 四万十ショッピングガーデン  
**営** 10:00~19:00  
**休** 1/1、1/2  
**P** あり



0880-34-9666

**カード特典** 初回のみ買取金額を10%アップ(金券、貴金属、ブランド品除く)

加盟店

▼四万十市エリア



## 四国解体工業(株) りょうまレンタリース四万十店

当社は自動車解体、中古部品販売等のほか、厳選良質な中古車販売もしております。今年からなんと大幅値下げでのご提供!レンタカー事業もスタート!日帰り、1デイ、ウィークリー、マンスリーと選べます。

**住** 四万十市楠島960  
**営** 8:00~18:00  
**休** 定休日 日・祝・第2土曜  
**P** あり



0880-37-3568

**カード特典** カード提示でレンタカーリース代10%OFF



## hachi

30代若社長! 幡多地域+愛南町エリアで元気に軽貨物の運送をしております。事業者さんの代わりとなってお荷物運びますよ! 実は第2種電気工事士の資格もあり、PCサポートもできちゃう変わった運送会社です。絶賛ドライバー募集中!

**住** 四万十市下田  
**営** 8:30~17:30  
**休** 不定休



090-7229-0420

**カード特典** 仲間(ドライバー)になってくださった方にFMはたらんどステッカープレゼント



## (株)浜村自動車 車検のコバック四万十店

安い!早い!安心!幡多でトップクラスの低価格保証をご提案!その他、整備、板金塗装、レンタカー、タイヤ、低価格のオイル、自動車保険など、お車に関することは何でもコバックへ!

**住** 四万十市古津賀1578-1  
**営** 8:30~17:30  
**休** 定休日 月  
**P** あり(5台)



0880-35-4320

**カード特典** カード提示で車検基本料金2,000円引き(セーフティ車検)



## (株)高知通信機

高知県内全域対応! 太陽光パネル・蓄電池・エコキュートの相談から販売、補助金申請、導入後の点検まで、知識豊富な専門スタッフが一貫して丁寧にサポートします。安心の暮らしを一緒に実現しませんか?

- 住** 四万十市古津賀4丁目100-2  
**営** 8:30~17:30  
**休** 不定休  
**P** あり(8台)



0880-34-6035

**カード特典** お見積もりいただいた方に、カード提示でAmazonギフト券1,000円分をプレゼント!



## マルケイ

四万十市の不動産情報はおまかせ! 地域密着、気兼ねなくなんでも話せるスタッフが相談に乗ります。ひそかなブームの幅多弁タールの生みの親、不動産のことならまずはマルケイで!

- 住** 四万十市中村大橋通6丁目7-30  
**営** 平日9:00~18:00  
 土日祝9:30~17:00  
**休** 不定休  
 (HPでご確認ください)  
**P** あり(4台)



0880-35-4674

**カード特典** お部屋ご成約の方に幅多弁タオルプレゼント



## 西南石材

墓石、お墓への文字入れ、墓じまい、お墓の引越し、お墓掃除、粉骨など、お墓にかかわることなら何でもご相談ください! 現地見積もり無料! ご予算やイメージに合わせてのお墓のオリジナル設計も無料です

- 住** 四万十市具同6623-2  
**営** 9:00~18:00  
**休** 定休日 水  
**P** あり



0880-37-1550

**カード特典** 新規墓石をご成約の方にお手入れ用品プレゼント



## 四万十の未来を支える下田重機



私と一緒に四万十の未来をつくる

**スタッフ募集** 詳しくは下田重機有限会社まで

〒787-0154  
 高知県四万十市平野 3099-1

tel 0880-33-0111



## ハウジングギャラリーAZ

新築・リフォーム・耐震改修・土地の購入を考えている方、住まいの事ならどんなことでも【ハウジングギャラリーAZ】にご相談ください。理想の住まいを私たちと共に創りましょう。

**住** 四万十市具同田黒2丁目1-22

**営** 9:00~17:00

**休** なし

**P** あり



0880-31-1310

**カード特典** 住宅相談いただいた方にカード提示で四万十検オリジナルまな板をプレゼント



## 中村警備保障

主に幡多郡内での工事現場における交通誘導、イベント会場での誘導を行っています。愛南町出身、33歳の若き菊地社長は元サッカー部！珈琲、ウィスキー、釣り、料理が大好き！共通点のある方はぜひ一度ご連絡ください。

**住** 四万十市古津賀1丁目158

**営** 8:00~17:00

**休** 定休日 土・日

**P** あり(10台)

0880-34-4103

**カード特典** ポケモンカード好きな方は菊地社長と対戦権プレゼント



## (株)ピース&オーク

保険のピースは、7月1日より経営統合により社名を変更すると共に、高知市にも新店舗が出来ました。今まで以上に、生命保険、損害保険はもちろん、お客様の状況に応じた最適な提案とサービスをお届けできるよう、社員一同取り組んでまいります。

**住** 本店：四万十市中村大橋通7-12-17

宿毛店：宿毛市平田町戸内2214-13

高知店：高知市稲荷町7-11

**営** 9:00~18:00

**休** 定休日 土・日・祝

**P** あり



本店**0880-34-2352**  
宿毛店**0880-66-1318**

**カード特典** 無料ライフプラン作成支援

加盟店

▼四万十市エリア



## 痛み専門院 からだ工房

からだ工房はここからだの痛み専門院です。ひざ、腰、股関節、肩、首、脊柱管狭窄症などによる痛み・コリ・シビレも特殊な場合を除き、筋肉の緊張が原因です。筋肉のこなら服部流療術からだ工房にまかしちゃい！

**住** 四万十市具同田黒2丁目6-7

**営** 10:00~19:00

**休** 定休日 木

**P** あり(5台)



090-7578-1952

**カード特典** カード提示で初回施術時間10分延長サービス



## りぼんウェディング ロベスト

りぼんが目指すのは、おふたり専用の結婚式。叶えたい結婚式をどのようなカタチにしているのか寄り添いサポートさせていただきます。自由でカタチにとらわれないおふたりらしい結婚式を。幸せ結ぼうりぼんで結ぼう。

**住** 四万十市右山五月町8-13 アピアさつき1F

**営** 10:00~17:00

**休** 定休日 火・木

**P** あり



0880-34-5715

**カード特典** プランナー指定商品に限り、ご利用金額の3%引



## 株式会社 ライフラインサービス

弊社は、新築住宅、リフォーム、不動産、太陽光、住宅ローンなど、おうちに関する全てのことを、窓口1つでご案内させていただきます。どんな些細なご相談でも構いません。お客様の人生が幸せになるためのお手伝いをさせていただけたらと思います。

**住** 四万十市古津賀4-119

**営** 9:00~18:00

**休** 定休日 水

**P** あり(4台)



0120-840-768

**カード特典** ご来店時、アンケートにご回答いただいた方にQUOカード2,000円プレゼント！



## 有限会社 南海長尺

当社は建築板金業者です。屋根・外壁・雨樋の新築工事から改修、修繕工事まで確かな技術でお応えしております。雨風の自然災害や経年劣化における修理など何でもお気軽にご相談下さい。無料でお見積いたします。

- 住** 四万十市安並5206
- 営** 8:00~17:00
- 休** 日曜・月2回土曜
- P** あり(2台)

0880-35-0770

カード  
特典

カード提示でFMはたらんどステッカーをプレゼント



## 有限会社 中央公衛社

クリーンな環境づくりを目指す、有限会社中央公衛社。浄化槽の維持管理、清掃はおまかせください!

- 住** 四万十市具同字古川252-1
- 営** 8:30~17:00
- 休** 土・日・祝
- P** あり

0880-37-1738

カード  
特典

新規ご成約の方に、トイレ芳香剤プレゼント



## 市民の森霊園

多様化するお墓の形。最近急増中の樹木葬は約15万円〜。ご遺骨だけを供養する共同墓地は約5万円〜。大切なお先祖様を供養したい。そのお気持ちに寄り添いご予算やニーズにあわせてご相談も承ります。

- 住** 四万十市森沢
- 営** 24時間電話受付対応
- 休** 年中無休
- P** あり(10台)

090-8189-3187

カード  
特典

はたらんどステッカープレゼント

# サイバラ建設株式会社



令和5・6・7年度四万十市立東山小学校校舎改築工事(建築主体工事)  
サイバラ建設・長者工務店特定建設工事共同受注体

加盟店

▼四万十市エリア



## おからだDIY

歩幅を広げる整体・身体が反りやすくなる整体・これだけで体幹は整うもの。スポーツ障害・腰痛予防に、この道四十年鍼灸整体師野村がパートナー整体を健康法として指導いたします。

**住** 四万十市右山五月町2-21 サバイサバイ内  
**営** 8:30~15:00  
**休** 定休日 木・日  
**P** あり



080-3161-8789

**カード特典** カード提示で  
初診料1,000円のところ無料



## (有)堺アルミ建材

補助金を活用した内窓やサッシ交換をご提案。玄関は約一日でリフォームでき、エクステリアはデッキやカーポートなど施工も行っています。その他、さまざまな悩みについても相談を受け付けています。

**住** 四万十市下田4310-59  
**営** 8:30~17:30  
**休** 定休日 土・日・祝  
**P** あり



0880-33-1155

**カード特典** ご契約のお客様に防災ポトル  
セットプレゼント



## 株式会社平安アーキテクト 四万十店

能登半島地震でも全半壊ゼロの2×4住宅、夏も涼しく快適な「まほうびんのすまい」は省エネだから電気代もぐっとお安くなります！新築はもちろん、リフォームもお任せください。

**住** 四万十市駅前町15-17  
**営** 10:00~18:00  
**休** 定休日 水  
**P** あり(2台)



0880-34-8227

**カード特典** 数量限定！Clubはたらんど会員  
様特別価格SHARPプラスマク  
ラスターエアコン¥49,800~

加盟店

四万十市エリア

# 24H Road Service

## ロードサービス、レンタカーをご依頼いただけます！



ご契約のお車が事故または  
故障・トラブルにより  
自己走行不能になった場合に、  
24時間365日現場に駆けつけます。

### 代車特約がある場合

車のトラブル発生時に保険会社に連絡することで、  
トラブル現場に24Hレンタカー(代車)を  
お運びすることが可能です。

主な保険会社：イーデザイン、損保ジャパン、東京海上、  
日新火災、三井住友、JAF指定工場、その他

### 代車特約がなくても

保険の特約がなくても利用できるサービスとして  
48H無料代車をお貸しいたします。

自社入庫修理の場合は引き続き代車として  
お乗り頂けます。

SG road service 24h **FREE CALL 0800-500-9111**

【有限会社エスジー】 〒788-0782 高知県宿毛市平田町中山190-2

tel.0880-66-2047 fax.0880-66-2057 営業時間：8:30 ~17:30 日曜日・祝日定休



## 株式会社 石の里おかべ

お墓でお困りのことはありませんか？ 幡多地域で唯一、一般社団法人日本石材産業協会に加盟し、お墓ディレクター2級を取得している、4代目の私たちが建墓のお手伝いをさせていただきます。お気軽にご相談ください。

**住** 幡多郡黒潮町下田の口488-1

**営** 6~11月8:30~17:20

12~5月8:40~17:00

**休** 不定休

**P** あり (6~7台)



0880-43-4736

**カード特典**

ご相談の方にお墓掃除道具、ご成約の方にお墓用コップ(家紋入り)をプレゼント



## NOULE(ノウル)

ノウルでは、県内の企業や店舗、個人や家族結婚式やイベントの撮影まで幅広く対応可能です。写真や動画撮影にお困りの際は、お気軽にご相談ください！『セルフフォトスタジオのご予約も受付中!!』詳細はWeb、インスタグラムをご確認ください☆

**住** 幡多郡黒潮町下田の口945

**営** 10:00~17:00

**休** 不定休

**P** あり (3台)



0880-57-0002

**カード特典**

カード提示でセルフフォトスタジオ利用料金500円引き



## チッタム珈琲

はげずの音と共に立上る香ばしい薫りと煙を身に浴びながら、相棒の焙煎機を手廻しています。時には大胆に、時には繊細に一焼きあがった豆はお客様との“一期一会”の出会い。香り高いと評判の珈琲をご賞味ください。※予約注文のみ受け付け 詳しくはインスタに掲載

**住** 幡多郡黒潮町伊田729

**営** 10:00~17:00

**休** 不定休

**P** なし



**カード特典**

カード提示で自家焙煎豆増量!



## 道の駅バイオスおおがた「物産館」

バイオスにしかない物。宗田節らーめん、ジローらーめん、カツオたたきバーガー、黒潮レモネード、かりんとまんじゅう、グリーンレモンビール、くじらコーヒー。どれも絶品!! 黒潮町のいいものが沢山揃った道の駅です。

**住** 幡多郡黒潮町浮鞆953-1

**営** 7:00~18:00

ひなたや食堂

11:00~16:30 (L.O.16:00)

**休** 不定休

**P** あり (25台)



0880-43-3113

**カード特典**

かりんとまんじゅう (5個入) をお買い上げの方、上限30円割引



## 道の駅なぶら土佐佐賀

フードコートでは注文を受けてから薫で焼き上げる豪快な鰹のたたきが自慢。黒潮町産天日塩を使った塩たたきは絶品!! 直販所ではなぶらイチオシ地元の特産物や新鮮野菜が満載。出来立てお弁当・お惣菜もお見逃しなく!

**住** 幡多郡黒潮町佐賀1350

**営** フードコート9:00~15:00

(土日祝9:00~18:00)

直販所8:00~18:00

テイクアウト9:00~18:00

**休** 不定休

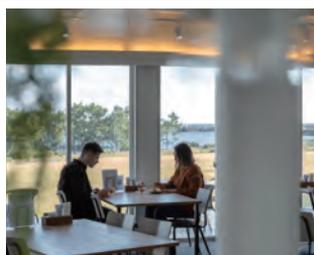
**P** あり (62台、大型3台)



0880-55-3325

**カード特典**

1,000円以上のたたき(定食・単品)ご注文時、カード提示で30円割引



## ネスト・ウエストガーデン土佐

R5年9月にレストランをリニューアル! 季節の限定パスタや日替わりランチ、tutuのスーツが人気。黒潮町の自然と共に心地よい味わいをお楽しみください。新年会、歓迎迎会も受付中! お気軽にご予約ください。

**住** 幡多郡黒潮町入野184

**営** ランチ

11:30~L.O.14:00

ティータイム

14:00~15:30

**休** 不定休 **P** あり (約50台)



0880-43-0101

**カード特典**

会計時にカード提示でネストのスタンプカードスタンプ2倍サービス

加盟店

黒潮町エリア



## パン・ケーキ ぷちど〜る

創業30年。昔懐かしいものから流行りのパンまで網羅。黒潮町産シラスや野菜を使ったメニューも！外のテラス席でお天気の日はピクニックいかがでしょ？曜日ごとの限定パンなど、訪れるたびに新しい発見がありますよ！

**住** 幡多郡黒潮町入野2536-1  
**営** 7:30~18:00  
**休** 定休日 水  
**P** あり(5台)



0880-43-4144

**カード特典** 1,000円以上お買い上げの方に、スタンプ1個追加！



## いろいろや

今年で創業46年を迎えるうどんの専門店。飽食の時代の中で、日本古来の伝統文化である「うどん」の味を徹底的に追求した土佐ならではのうどん屋です。

**住** 幡多郡黒潮町入野558-2  
**営** 11:00~17:00  
**休** 定休日 月(祭日の場合は翌日)  
**P** あり(25台)

0880-43-3838

**カード特典** カード提示の方にFMはたらんどステッカープレゼント



## 庄寿庵

太平洋が一望でき、和の雰囲気と趣が残る老舗店。人気のカレーうどんをはじめ、夏はおろしうどんや梅おろしうどんも最高！こだわりの自家製手打ち麺は創業時からのこだわり。また食べたいくなる味は地元民も観光客にも大人気。

**住** 幡多郡黒潮町佐賀正月坂3132-1  
**営** 11:00~14:00  
 17:00~20:30(L.O.20:00)  
**休** 月夜(祝日の場合は火夜)  
**P** あり(10台)

0880-55-3500

**カード特典** カード提示で、おでん串一本サービス♡

加盟店

黒潮町エリア



## 南じいんず 工房大方 Shallot farm

創業時から受け継いできた技術と経験を生かし、純国産・高品質にこだわった製作品りをしています。クジラの尻尾がトレードマークのジーンズや職人の技が詰まったバッグにデニム雑貨等様々なアイテムを販売しています。

**住** 幡多郡黒潮町下田の口536  
**営** 9:00~18:00  
**休** 12/31・1/1  
**P** あり(20台)



0880-43-0021

**カード特典** お買い上げの方に円形コースター1枚プレゼント



## 民宿たかはま

国道56号沿いにある民宿です。20人ほどが寝泊まりできるオーシャンビューの大部屋と個室を4部屋完備。ワークショップのためのレンタルスペースや貸切のご利用についても、お気軽にお問い合わせください！空きスペースの活用も応相談。

**住** 幡多郡黒潮町伊田3  
**営** 15:00チェックイン  
 10:00チェックアウト  
**休** 不定休  
**P** あり



0880-44-1046

**カード特典** 素泊まりの方限定、ドリンク(アルコール含む)1杯サービス



## 株式会社 黒潮町缶詰製作所

「非常食」から「日(ひ)常食」へ。いつもの食事こそが、もしもに役立ちます。食物アレルギーに配慮しつつ、おいしさを追求した「わくわくするような缶詰」を日常の食卓に。そんな暮らしを提案しています。

**住** 幡多郡黒潮町入野4370-2  
**営** 8:30~17:30  
**休** 定休日 土・日・祝  
**P** あり



0880-43-3776

**カード特典** 弊社直売所の来店特価10% OFFのところ、15%OFF



## 道の駅すくも サニーサイドパーク

令和5年にリニューアル、幡多地域のお土産を100種類以上販売。屋外にはキャンプエリア、小さな子供も利用できる遊具エリア、宿毛湾の絶景をバックに記念撮影ができるモニュメントなどがあります。

**住** 宿毛市小筑紫町田ノ浦1244番10

**営** 8:30~17:30

**休** 年中無休

**P** あり(60台)



0880-79-3321

**カード  
特典**

カード提示でキャンプ場レンタル品5%OFF



## Houjuy

宿毛の片島にある、たどり着かないと言われる(月)(金)しかあかないパン工房。Houjuyでしか食べられないじゃこ天パンはマスタードとの意外なコラボでお酒のつまみにも最高!! JAすくも、道の駅すくもでも販売しています!!

**住** 宿毛市片島7-72

**営** 11:00~15:00  
(月金のみ営業)  
(土日イベント出店有り)

**休** 定休日 火~木、土日

**P** あり(1台)



## お好み焼き よっちゃん

宿毛市の中心にあるお好み焼きよっちゃん。お好み焼きの味は西宮風、その他の大人気は餃子やホルモン焼きそば! 夏は柏島で海の家もしています。多数のイベントにも出店中。夜中の2時まで営業しています。今宵のシメにどうぞ!!

**住** 宿毛市中央5丁目1-31

**営** 18:00~2:00

**休** 定休日 月

**P** あり(3台)

0880-63-2112

**カード  
特典**

ご飲食の方にカード提示で100円引き

加盟店

宿毛市エリア



## 株式会社 山兆水産

### 高知発。新鮮な魚を全国へ。

高知県西部に位置する宿毛湾はリアス式海岸特有の深い入り江を持ち、風や波浪の影響が少ない海域です。また、太平洋に面しているため、黒潮の恵みを受けているため海水の交換が良好で、かつ冬場でも水温が15℃を下回ることほとんどありません。

朝メの鮮度、浜の旨さをお届けします。



### 生姜真鯛の贅沢加工

すくすくと育った、1.5kg程度の生姜真鯛をまるまる一尾朝メにし、その日の内に加工し出荷します。片身は刺身や湯引き、臭みがないのでソテーとの相性も抜群です。

骨つきはそのままブツ切りし、鯛めしや塩焼きに。頭は割っているため兜割の煮付けにオススメです。



株式会社 山兆水産

〒785-0041 高知県須崎市西崎町5-1  
<https://yamacho-suisan.com/>

tel : 0889-43-9200



## さんぼ道

宿毛和田インターチェンジそばにあるさんぼ道とは散歩途中にふらりと立ち寄りたい場所!手作りのおにぎりやお寿司、米粉のシフォンケーキ、サンドイッチ等を提供しています。新作メニューも来店してのお楽しみ!ほっと息して♥

**住** 宿毛市和田524-1

**営** 土日のみ営業、7:30~17:00  
(売り切れ次第終了)

**休** 月~金

**P** あり(5台)



090-1328-6326

**カード特典** 1,000円以上お買い上げの方に、カード提示で焼き菓子プレゼント(1日10名様限定)



## まんき屋

こだわりの自家製麺で作るまんき屋のラーメンは食べ応え抜群!濃厚豚骨スープは一度飲んだら忘れられない味わい!チャーシュー丼も大人気!宿毛・四万十店で営業中!

**住** 宿毛店:宿毛市駅前町1-302

四万十店:四万十市具同田黒2-11-8

**営** 宿毛店:11:00~19:30

四万十店:11:30~14:30/17:30~20:30

**休** 定休日 木

**P** あり

宿毛店:0880-63-3999

四万十店:0880-37-6663

**カード特典** カード提示の方にFMはたらんどステッカープレゼント



## カラーワールド

お客様一人一人に丁寧に向き合い信頼を第一にご希望に合わせた品質の高い塗装プランを安心価格で提供していきます。

**住** 宿毛市中央7-5-19

**営** 8:00~17:00

**休** 定休日 日

**P** なし

090-1000-5834

**カード特典** ご依頼のお客様にカード提示でFMはたらんどステッカープレゼント

加盟店

▼宿毛市エリア

# RUN FOR THE FAN AND FUN!!



## 勝ち馬に乗れ!!

**パルス宿毛**  
KOCHI

高知競馬場外馬券売場施設

【住所】宿毛市和田1400-1

【TEL】0880-62-0123

馬券の購入は20歳になってから、適度に楽しみましょう。



Facebook





## (株) 鹿児島屋

明治26年創業、地元へ根差した建材・金物・住宅設備・電動工具の専門店です。[お湯が出ない] [シャッターが重い] など、ちょっとしたお困り事から住宅改修工事で皆様のご要望にお応えいたします。展示場も有ります。お気軽にお立ち寄りください。

**住** 土佐清水市旭町66-8

**営** 7:30~19:00

(土曜・祝日は17:00閉店)

**休** 定休日 日

年末年始・夏季休業

**P** あり(13台)



0880-82-0020

カード  
特典

お買い上げいただいた方  
全員に粗品をプレゼント



## Azzurrissimo アズリッシモ

太平洋を一望する雄大な景色の中で味わう本格イタリアン。現地から取り寄せた薪窯で焼き上げる本場のピッツアやシェフオリジナルの Pasta、旬の地元食材をふんだんに使用したお料理をぜひご賞味ください。

**住** 土佐清水市足摺岬783

**営** 11:30~(L.O.13:30)

**休** 定休日 水

**P** あり(30台)



0880-88-1113

カード  
特典

1~3名様でのご利用で食後の  
カフェ1杯サービス、4名様での  
ご利用で1名様ランチ無料



## 山城屋不動産

顧客満足度87.4%、お客様が笑顔になる不動産屋さん。お客様の要望を聞き、最適なご提案をいたします。移住者促進、空き家対策も有資格者をご対応いたします。

**住** 土佐清水市元町2-1山城屋ビル1F

**営** 10:00~18:00

**休** 定休日 水 (予約された方は定休日でも  
ご対応いたします)

**P** あり(3台)



0880-87-9126

カード  
特典

ご成約の方に賃貸仲介手数料  
20%OFF、売買5万円OFF



## フリークス プラス

高知市の土佐道路沿いにある、ホビー・トレカ・ボードゲーム等を取り扱うおもちゃのリサイクルショップです。店内にはたくさんのアニメグッズが並んでいます。あなたの推しキャラグッズが見つかるかも? 買取も行っておりますので、ぜひ来店ください。

**住** 高知市朝倉甲507-7ハイツ竹田1F

**営** 平日: 11:00~22:00

土日祝: 10:00~22:00

**休** なし

**P** あり(8台)



088-844-4466

カード  
特典

カード提示で中古商品  
10%OFF、買取金額10%UP

fm  
はたランド  
77.9MHz

公式アプリ

FM+  
エフエムプラス

ダウンロード無料

ダウンロードは  
こちらから

fm  
はたランド  
77.9MHz

リクエスト&  
メッセージ  
募集中!

ホームページ  
<https://fmhataland.jp/>

メール  
779@fmhataland.jp

FAX  
0880-31-0900

リクエスト  
まってるて!

加盟店

土佐清水市・高知市

## 加盟店インデックス Color Chart

加盟店リストは下記の通り色分けされております。

- 飲食店
- ファッション・美容
- 生活全般(食品・雑貨・家具・自動車・通信)
- レクリエーション(趣味・観光・保養)
- その他

### あ

- アグリユウベ ユウベジ直販所・・・19
- 揚げもん屋 長田・・・17
- Azzurrissimo アズリッシモ・・・32
- 株式会社k.コンサルタント四万十支社・・・20
- 居酒屋ちきちん・・・17
- 株式会社石の里おかべ・・・28
- 痛み専門院 からだ工房・・・25
- 井上スポーツ・・・21
- 今井商店・・・15
- いろりや・・・29
- オートキャンプ場 とまろっと・・・21
- おからだDIY・・・27
- お好み焼き ほうばい・・・19
- お好み焼き よっちゃん・・・30
- お食事処ひがし・・・17

### か

- (株) 鹿児島屋・・・32
- CAFE&BAR うんぬんかんぬん・・・18
- cafe bar Reborn・・・18
- カラーワールド・・・31
- 共立自動車株式会社・・・22
- グループ鈴・・・21
- 株式会社黒潮町缶詰製作所・・・29
- (株)高知通信機・・・24
- 小西石油株式会社・・・23

### さ

- Sound Bar Braids Berry・・・17
- (有)堺アルミ建材・・・27
- 酒のしまむら・・・19
- さんぼ道・・・31
- 衛じいんず工房大方Shallot farm・・・29
- 四国解体工業(株)りょうまメンテナンス四万十店・・・23
- (株)四万十牛本舗 横山精肉・・・14
- 四万十自動車学校・・・23
- 市民の森霊園・・・26

- 写真館 夢治・・・20
- Chou Chou (シュシュ)・・・19
- 庄寿庵・・・29
- 新ロイヤルホテル四万十レストランふじ・・・16
- ストロベリーSANKANYA・・・14
- 西南石材・・・24
- ぞうさん亭・・・14

### た

- タイ料理タワンデー・・・14
- 高岡ピアノ教室・・・21
- タカセ釣具店・・・21
- 達磨家・・・17
- ちきん館 本店・・・15
- チッタム珈琲・・・28
- 有限会社 中央公衛社・・・26
- 中華料理 広東李・・・14
- 厨房わかまつ・・・18
- deux Ami cafe・・・15
- 遠近石油(株) 右山バイパスSS・・・22
- ドコモショップ四万十東店・・・22

### な

- 中村警備保障・・・25
- 有限会社 南海長尺・・・26
- 人情酒場いわちゃん・・・17
- ネスト・ウエストガーデン土佐・・・28
- NOULE (ノウル)・・・28

### は

- Bar 9circle・・・19
- ハウジングギャラリーAZ・・・25
- Hata's Kitchen・・・14
- hachi・・・23
- パティスリー フウ・・・15
- はなまるうどん高知四万十店・・・16
- (株)浜村自動車 車検のコバック・・・23
- パン・ケーキ ぶちど〜る・・・29
- パンのピノキオ・・・15

- (株)ピース&オーク・・・25
- びそあ村・・・15
- 美容室ガイダンスリフレ・・・19
- フリース プラス・・・32
- 株式会社平安アーキテクト 四万十店・・・27
- Pet life company・・・21
- Houjyu ホウジュ・・・30
- ほっと整骨院・・・20

### ま

- 真琴丸・・・16
- マルケイ・・・24
- まんき屋・・・31
- 道の駅すくもサニーサイドパーク・・・30
- 道の駅なぶら土佐佐賀・・・28
- 道の駅ピオスおおがた「物産館」・・・28
- 民宿たかはま・・・29

### や

- 山城屋不動産・・・32

### ら

- 株式会社ライフラインサービス・・・25
- リサイクルマート四万十店・・・23
- りぼんウェディング ロベスト・・・25



入会金・年会費無料で  
特典満載!!



お買い物時に  
カードを  
見せるだけ!

とってもお得な  
カードです!

# Clubはたらんど カード会員 募集中!

**入会条件**

**中学生以上なら誰でも!**

**入会手続きは簡単です。**

## 特典 1

会員になるとClubはたらんど加盟店で特典が受けられます。加盟店を利用した際にClubはたらんどカードを見せると、そのお店で設定した特典が受けられます。内容についてはClubはたらんどマガジンをチェック。

## 特典 2

会員になると、特別なセールやイベント情報などをDMやメールでお届けします。



## 特典 3

会員になっているだけで加盟店などから提供されるとっておきのプレゼントが当たるかも。毎月抽選、運だめしに!



つまり「**お得**」だけが詰まっているカードです。

お問合せ先 **FMはたらんど**

〒787-0021 四万十市中村京町2-2 松岡第一ビル105号室

TEL 0880-34-8109

FAX 0880-31-0900

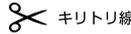
Mail [info@fmhataland.jp](mailto:info@fmhataland.jp)

お買い物時に  
**カードを  
見せるだけ!**  
とってもお得なカードです!



**CLUB HATALAND CARD**

下記の入会申込用紙に記入してFMはたらんどのスタジオに持参いただくか、FAXで送信すれば手続きは完了です。また、FMはたらんどのホームページからもお申し込みいただけます。ご持参いただいた場合はその場でカードを発行。FAXまたはホームページからお申し込みの場合は、カードをご自宅に郵送します。



Clubはたらんどカード申込書	
★ふりがな	
★お名前	
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日
★ご住所	〒
★ご連絡先 (いずれか)	電話
	E-mail
ご職業	会社員 学生 公務員 団体職員 自営業 無職 その他( )

★の項目は記入必須です。記入もれがある場合、カードがお届けできないことがあります。

お客様の同意を得た場合及び法令等により例外として取り扱われる場合を除き、次にあげる利用目的の達成に必要な範囲内でお客様の個人情報を取扱い、必要とされる目的以外の利用、第三者提供をいたしません。1.プレゼント等の会員特典の通知ならびに発送 2.会員に対する特別セール、イベント情報等の案内のためのDM(ダイレクトメール)、E-mailの発信

お申込ご希望の方は右記の  
FAX番号へ返送ください。

FAX 0880-31-0900

会員番号  
(※弊社記入欄)

# LIXIL 住まいのことなら リフォームショップ

## 窓からはじめる

この機会を逃さず、  
どうせするならお得に！



暑さも寒さも窓からやってくる。

国からの補助金を活用したら**最大50%相当**が還元！

※制度の適用条件あり。※内容により補助額変動あり。

窓以外にもリフォームなどおうちについてはご相談ください。

フリー  
ダイヤル

しまんとに  
0120-40010-2



Instagramも  
更新中！



LIXIL  
リフォームショップ  
杉本住宅産業

〒787-0051 高知県四万十市具同田黒2丁目1-22





# 幡多信用金庫

## 夏の定期預金キャンペーン

Summer campaign



特別金利

3年  
もの

年

# 0.55%

※税引後 0.4382675%となります。



●お取扱期間：令和7年6月2日（月）～令和7年8月29日（金）

- 募集総額：30億円（募集総額に達し次第、終了とさせていただきます。）
- ご利用いただける方：個人・個人事業主のお客様
- 預入金額：お一人様10万円以上 1,000万円以内  
複数回によるお預入れは可能ですが、お一人様本キャンペーン定期総額は1,000万円までです。
- 商品の種類：スーパー定期預金・スーパー定期預金300・大口定期預金
- 金利：0.55%（満期後は店頭表示金利にて自動的に更新されます。）
- 預入期間：3年（元利金自動継続）

### ご留意事項

- 新規のお預入れのみのお取り扱いとさせていただきます。
- 大口定期預金につきましては、中間利払いが発生いたしますので、お預入れ名義人さまの普通預金口座が必要となります。
- 2037年12月31日までの間にお受取りになる利息等には「復興特別所得税」が課税されますので、20.315%（国税15.315%、地方税5%）の税金がかかります。
- ※ただし、少額貯蓄非課税制度（マル優）、少額公債非課税制度（マル特）を利用している場合や、租税条約により所得税の限度税率が適用される場合には、復興特別所得税は課税されません。
- 中途解約の場合には、預入期間に応じた中途解約利率を適用させていただきます。●本商品は預金保険制度の対象商品です。

本店営業部 四万十市中村大橋通六丁目 9-28  
Tel: 0880-34-2123

入野支店 幡多郡黒潮町入野2079-1 Tel: 0880-43-2233

清水支店 土佐清水市清水ヶ丘10-23 Tel: 0880-82-1172

弘見支店 幡多郡大月町弘見2048-2 Tel: 0880-73-1121

川崎支店 四万十市西土佐江川崎215-3 Tel: 0880-52-1072

佐賀支店 幡多郡黒潮町佐賀657-1 Tel: 0880-55-2101

真岡支店 四万十市真岡2043-1 Tel: 0880-37-1818

平田支店 宿毛市平田町戸内1749 Tel: 0880-66-0800

宿毛支店 宿毛市駅東町1-720 Tel: 0880-63-0707

高知支店 高知市本町2-1-5 Tel: 088-873-4266

万々支店 高知市万々 1-23 Tel: 088-823-7111

神田支店 高知市神田820-1 Tel: 088-832-3151

南国支店 南国市大橋甲1905-4 Tel: 088-802-8330

\*詳しくは当金庫本店・支店窓口または渉外係までお気軽にお尋ねください。



https://www.shinkin.co.jp/hatashin/



HATA SHINKIN BANK

紙通帳から通帳アプリへ

幡多信用金庫  
しんきん通帳アプリ



ご利用  
無料

地元とともに



【お問い合わせ先】 幡多信用金庫 事務部  
TEL 0880-34-2121(平日 9:00~17:00)

# Clubはたらんど Magazine

カード会員様に当たる!プレゼント

抽選は  
毎月25日  
です。

メンバーズカードに記載の  
カードナンバーで抽選いたします。  
当選者はホームページ等で発表します!  
カードをチェックしてね!!

## 三原村

毎月1名様に  
プレゼント

岩崎製茶の  
お茶7種  
詰め合わせ  
セット



## シェアパークflat

毎月1名様に  
プレゼント

シェアパーク  
flat  
レンタルスペース  
1時間無料券



## ようちゃんファーム

毎月1名様に  
プレゼント

みかん  
ジュース  
720ml・1本



## ケーキの職人 やまもと

毎月2名様に  
プレゼント

累計200万個大人気  
シユークリーム  
5個入り

焦がしキャラメルの  
やまもとプリン  
5個入り



## もみ屋八

毎月2名様に  
プレゼント

クーポン  
セット



## 四万十生産(有)

毎月1名様に  
プレゼント

うなぎ生姜2個セット



## TheMana Village

毎月5組10名様に  
プレゼント

日帰り温泉  
入浴  
無料Ticket



## ウェルカムジョン万カンパニー

毎月1名様に  
プレゼント

だしが良くでる  
宗田節



(株)すくも酒造



毎月1名様に  
プレゼント

宿毛産黄金千貫×  
黒麹の国産100%  
芋焼酎「すくもの芋」  
720ml

コーヒーショップTOP

毎月1名様に  
プレゼント



ドリップ  
パック

鉄板もんじゃ おか柳

毎月1名様に  
プレゼント



もんじゃ1枚  
(夜の部で利用可能)

鮮魚一八

毎月1組2名様に  
プレゼント



ランチペア

コジマ洋品店

毎月3名様に  
プレゼント



SABA TOWEL1枚

麵飯・酒楼 美浜や

毎月1名様に  
プレゼント



ギョウザ1皿  
(夜の部で利用可能)

龍屋

毎月1名様に  
プレゼント



たたき  
油そば1人前

土佐清水市立電卓貝類展覧館 海のギャラリー 毎月1名様に  
プレゼント



海のギャラリー  
年間パスポート

ジョン万次郎資料館

毎月1組2名様に  
プレゼント



入館無料券

SHIMANTO DOMEKI COMPANY

毎月1名様に  
プレゼント



KYOTO  
クラフト  
コーラ1本

カバーエリアのお医者さんが  
あなたの健康を見守っています。

# HOME Doctor

はたらんど  
ホームドクター




**佐賀歯科診療所**  
0880-55-3206  
幡多郡黒潮町佐賀689-1

当院は、お口の健康をサポートしていきたいという思いから、患者様お一人お一人に合わせた治療を行っています。そのため、虫歯治療や歯周病治療をはじめとした様々な治療をご用意しております。どうぞ来院くださいませ。

**診療時間**  
水・木  
…9:00~12:00  
…14:00~18:30  
土曜(隔週)  
…9:00~12:00  
**休日** 月・火・金・  
隔週土・日・祝



**温クリニック四万十**  
内科/循環器内科/リハビリテーション科  
0880-34-8280  
四万十市具向5390ドラッグストアmac 中村店内

高知県唯一の和温療法を行うクリニックです。循環器内科・内科を中心に、和温療法、近赤外線医療、心臓リハビリテーションにも取り組んでいます。ぬくもりのある医療で四万十の健康に貢献します。

**診療時間**  
月~水・金  
…9:30~13:00  
…14:15~18:00  
木…9:00~11:00  
土…9:30~13:00  
14:15~17:15  
**休日** 日・祝・第五土



医療法人森下会 **森下病院**  
内科/消化器科/呼吸器内科/循環器内科/糖尿病・代謝内科/  
健診科/皮膚科/整形外科/リハビリテーション科/放射線診断科  
0880-34-2030  
四万十市中村一条通2丁目44

内科を中心に診療中。内視鏡検査では高い評価を受けています。睡眠時無呼吸症候群の治療、高知大学附属病院の医師による皮膚科診療も行っていきます。健診科では地元企業の従業員さんの健康維持に努めております。

**診療時間**  
月~金  
…8:30~12:30  
…13:30~17:00  
土  
…8:30~12:30  
**休日** 日・祝



**和泉歯科医院**  
0880-43-3636  
幡多郡黒潮町入野2082-9

診療項目は保険診療、小児歯科、定期検診の他、来院が困難な患者様のために訪問歯科診療もさせていただいております。お口のお悩みのある方は、ぜひ一度和泉歯科医院にお気軽にご相談・ご連絡下さい。

**診療時間**  
月・火・金  
…9:30~12:00  
…14:00~18:30  
土  
…9:30~12:00  
…14:00~16:30  
**休日** 水・木



**京町歯科**  
0880-34-2258  
四万十市中村大橋通3-24-1

京町歯科は虫歯や歯周病予防に取り組んでいます。もちろん一般の虫歯治療や抜歯、入れ歯などの治療も行っていきます。その他、歯でお悩みのある方はぜひお気軽にご相談ください。

**診療時間**  
月・火・水・金  
…9:00~12:00  
…14:00~18:00  
木・土  
…9:00~12:00  
**休日** 日・祝



**宮定歯科医院**  
0880-34-4664  
四万十市右山五月町3-20

虫歯予防から歯周病予防までお口の中を幅広くサポートします。歯科医院に何度も通えないけど、歯を白くしたい人にはホームホワイトニングもお勧めしています。一度ご相談ください。

**診療時間**  
月・火・水・金  
…8:30~18:00  
土  
…8:30~17:00  
**休日** 木・日・祝  
(祝日がある週の木曜日  
は午前中のみ診療)



## 7/6 日 第一回目 土井善晴講演会

### 暮らしを豊かにするお料理の愉しみ方

様々な著書やメディア、「一汁一菜」の提唱などで知られる土井善晴さんに、お料理のあれこれを語っていただきます。ぜひお楽しみに！

**会場** しまんとホール **時間** 開場12:45 開演13:30

**料金** 【全席自由・税込】  
一般1,300円 / プレミアム 友の会 シニア 障がい者 1,100円

## 8/9 土 第二回目 柳本有二講演会

### 100歳になっても歩くことができる自分を目指して

テレビ番組でもお馴染みの柳本有二さんによる講演会。  
この機会にお話を聞いて、いつもの生活に健康を取り入れてみませんか？

**会場** しまんとホール **時間** 開場12:45 開演13:30

**料金** 【全席自由・税込】  
一般1,300円 / プレミアム 友の会 シニア 障がい者 1,100円



## 8/24 日 第三回目 恐竜くんトークショー

### 恐竜の不思議おしえます

しまんとぴあに恐竜くんがやってくる！当日は関連ワークショップも開催します。  
恐竜が身近になること間違いなしの一日、ぜひご家族揃って足をお運びください！

**会場** しまんとホール **時間** 開場13:30 開演14:00

**料金** 【全席自由・税込】  
大人1,000円 / プレミアム 友の会 シニア 中学生 障がい者 900円 / 以下 500円

関連ワークショップ **参加者募集中！**  
気流に乗せて翼竜を飛ばそう！

**会場** りぐるホール **料金** 500円  
（材料費・税込）  
**時間** 11:00～12:00

※定員に達し次第、応募締切。ご了承ください。

イラスト：恐竜くん ©Masashi Tanaka



こちらチケット好評発売中！

## 7/13 日 桂二葉 独演会

**会場** しまんとホール  
**料金** 一般 3,500円 友の会 プレミアム 3,000円  
高校生 1,000円 【全席指定・税込】  
以下

●会館窓口 ●会館オンラインチケット  
●ローソクチケット



## 12/17 水 キーウ・グランド・バレエ・シアター

### くるみ割り人形 全幕

**会場** しまんとホール  
**料金** 一般 4,800円  
友の会 プレミアム 4,500円

●会館窓口 ●会館オンラインチケット  
●ローソクチケット ●チケットぴあ ●e+



※演奏は特別録音音源使用



FMはたらんどがスマホで聴ける!

# 公式無料アプリ

## ダウンロード無料



FMはたらんど公式アプリをダウンロード(無料)すれば、  
全国どこでも聴けます。

使い方

簡単

ワンタッチで  
聴けてメッセージも  
送れる!

インターネットを  
使って

音質  
良好

災害時に  
スマホで  
聴ける

安心



幡多エリア  
以外でも  
OK!

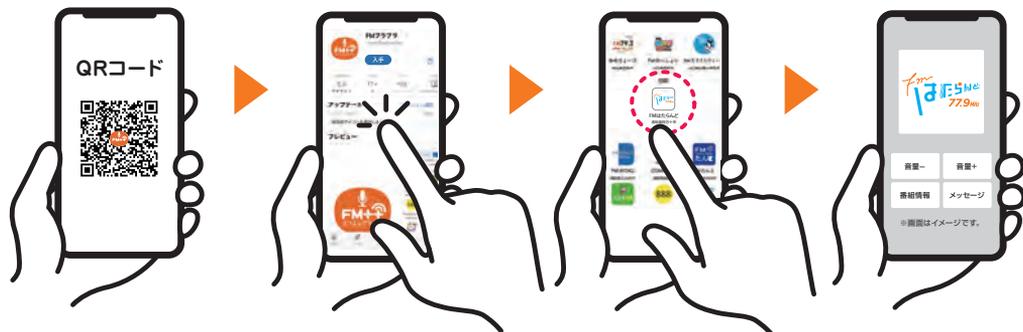
どこ  
でも



電波が届かない、受信状況が良くない方、  
もしもの災害時にもスマホで聴ける!

ご不明な点はFMはたらんどにお問い合わせ下さい。▶tel.0880-34-8109

## インストール方法は簡単!



- ① スマホでQRコードを読み込み。
- ② [AppStore] [Google Play] より「FMプラプラ」アプリをダウンロード。
- ④ 放送局一覧より「四国」の「FMはたらんど」を選択。

※ダウンロードには通信費がかかります。



## シンプルな画面で、操作も簡単!



- ★ワンタッチで再生!
- ★メッセージボタンから簡単にリクエストや写真も送れる。
- ★FMはたらんどからプッシュ通知で文字情報をお届け。
- ★番組表情報から聴きたい番組の聴取予約も可能。

ダウンロードは  
こちらから



Androidの方



iPhoneの方



パソコンでもFMはたらんどがご聴取できます。▶<https://fmplapla.com/fmhataland/>

QRコードで  
カンタン  
スマホ決済

# 高知でペイするなら 「ジモッペイ」

ジモト同士のつながりを深め  
高知県全域で使える  
共通デジタル地域通貨です！



## ジモッペイ ご利用方法

どなたでもカンタンに登録、利用できます。

1



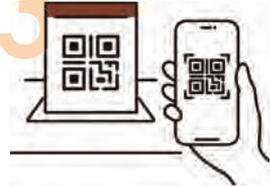
**アプリで登録**  
アプリストアやQRコードから、  
ジモッペイアプリをダウンロードして  
アカウント登録。

2



**かんたんチャージ**  
ジモッペイアプリを使って、  
コインがカンタンに  
チャージできます。

3



**スマホでお支払い**  
お店のQRコードを  
スキャンしてスマホだけで  
お支払いできます。

QRコードは株式会社ソーウェブの登録商標です。

まずはアプリをダウンロード！



iPhone の方



Android の方



地域通貨  
ジモッペイ  
とは？



お問い合わせはこちら

高知信用金庫全店 [平日 午前9:00～午後5:30]

ドットコム  
ダイヤル **0120-101056**

ジモッペイ

検索

怒るで!

FMはたらんど  
聴かな



怒るなんて減相もないです  
どうが聴いてください  
お願いします



※FMプラプラのアプリでスマホ・PCなどで聴取の場合は、全国どこでも聴けます。

※77.9MHzの電波でのラジオ聴取の場合は、四万十市一部及び黒潮町一部が放送対象エリアとなります。



電気通信工事業  
株式会社 関西コミット

【本社】〒577-0002 東大阪市稲田上町1-19-8 清光運輸内  
【南大阪営業所】〒592-0012 高石市西取石5-10-5



オレンジワークス  
株式会社

【本社】〒577-0002  
東大阪市稲田上町1-19-8 清光運輸内2F



株式会社  
スリーウェーブ

【本社】〒562-0036  
大阪府箕面市船場西3丁目2-7インプレスト千里中央1F

Y.M.C.M communication  
合同会社 YMCM

〒534-0016  
大阪府大阪市都島区友測町1-5-7-410

# 関西広告社

で、「屋外」広告はじめませんか？



はたらんど、みたよ！  
ぜひ電話ください！

株式会社

関西広告社

高知営業所

☎ 088-821-7772

Q.どこに建っている看板か、わかるかな？



① 浜村自動車さま



② 和泉塗装さま

【A】土佐清水市 大岐 【B】四万十市占津島 遠坂トキエリ西側寺<