

ななこく

2025

9

September

No.992

国勢調査
が始まります



やなせたかし
が育ったまち
南国市 X



南国市
公式LINE



南国市
公式HP



国勢調査 2025

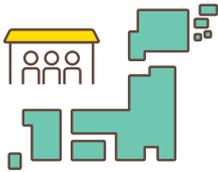
統計法に基づき、日本に住んでいるすべての人と世帯を対象としてその実態を明らかにする国の最も重要な統計調査で、5年に1度実施されています。

9月20日から調査員がご自宅に訪問し調査書類をお届けします。訪問時には調査のご協力をお願いします。



調査書類を
お届けします

全世界帯が対象



日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。生まれたばかりの赤ちゃんや外国人の方も対象に含まれます。

国勢調査って どんな調査？



回答の義務あり



統計法で回答することが義務付けられています。回答が確認できない場合、国勢調査員が調査票の受け取りにお伺いします。

調査書類は調査員が 世帯ごとに配布



9/20から

調査員が各世帯を訪問し、調査書類をお届けします。ご不在が続く場合は郵便受けに配布します。

全16問でかんたん

世帯員の数

出生の年月

16

職業

住居

出生の年月や職業など世帯員に関する設問と、住居の種類や世帯員の数などの世帯に関する設問の16問です。

最も重要な調査



統計法という法律に基づいて、5年に一度実施される、日本で最も重要な統計調査です。

国勢調査のデータはどんなことに使われるの？

子育て環境の充実



保育施設の整備・拡充など、安心して子どもを生み育てることができる環境を整えるための基礎資料として利用されています。

地域の災害対策に



地域ごとの人口が把握できる国勢調査は避難所の設置など防災計画の策定に役立っています。

他にも…

行政上の施策への利用

- ・高齢者福祉などの少子高齢化関連施策
- ・都市再生プロジェクトや都市交通計画などの地域活性化関連施策

各種法令に基づく利用

- ・衆議院の小選挙区の改定(衆議院議員選挙区画定審議会設置法)
- ・地方自治法で用いる人口として規定(地方自治法)
- ・地方交付税の算出に利用(地方交付税法)
- ・公職選挙法、過疎地域自立促進特別措置法、都市計画法など

公的統計の作成・推計のための利用

- ・将来人口、世帯数の推計
- ・生命表の作成
- ・世帯を対象とする他の統計調査の標本設計

学術研究・企業などの利用

- ・人口学、地理学、経済学、社会学など
- ・電力需要などの各種需要把握
- ・商品開発やサービスの需要予測



国勢調査の回答はかんたん便利なインターネットで

- ・インターネット環境があれば、24時間いつでも、どこでも回答ができます。
- ・画面の指示に従って入力するため、回答漏れを防ぎやすくなります。
- ・回答は暗号化されて国に直接送信されるため、調査員が内容を確認することがありません。
- ・インターネット回答の場合、調査票の回収などで調査員が再度訪問することはありません。



インターネット回答期間

9/20 (土) → 10/8 (水)

調査票(紙)での回答期間
10/1 (水) → 10/8 (水)

インターネットの回答方法

1 アクセスする

- スマホ ▶ 『インターネット回答依頼書』表面のログイン用二次元コードを読み取り
- パソコン ▶ 『インターネット回答依頼書』裏面の URL を入力



2 ログインする

ログイン

『インターネット回答依頼書』に記載されている
「ログインID」と「アクセスキー」でログインします。

ログインID (Login ID) (半角8ケタ)

アクセスキー (Access Key) (半角4ケタ)

二次元コード
読み取りで
簡単ログイン

3 回答する

画面の案内に沿って、国勢調査に回答します。
最後にパスワードを設定し、送信します。



その他の回答方法

【郵送】

受け取った調査票に必要事項(16項目)を記入し、返信用封筒に入れ10月8日(水)までに送付してください。



【調査員による回収】

調査員による回収を希望するお宅や、10月8日(水)までに回答がなかったお宅を再度、調査員が訪問します。不在の場合は訪問(連絡)メモにお願い事項を記入し、ポストに投函しますので、ご対応をお願いします。



【詐欺(かたり調査)に注意！】

国勢調査員は、調査員証を身に付けています。(一部の地域では、調査員業務を「建物を管理する事業者等」に委託しており、「国勢調査業務委託証明書」を携帯しています)国勢調査などの統計調査を装って、銀行口座やクレジットカードの情報を聞き出そうとする不正行為(かたり調査)にご注意ください。不審な行為を見かけたら下記問い合わせ先にご連絡ください。



 国勢調査 2025 について詳しくは

国勢調査2025

検索

<https://www.kokusei2025.go.jp/>



■ 問い合わせ / 企画課企画調整係 ☎ 088-880-6553

第15回

ON AIR



ありがとう駅のセンベちゃん

ごめん

ありがとう情報局



しょうがちゃん
©やなせたかし

やなせたかし先生と妻・暢さんの人生をモデルに描く 連続テレビ小説「あんぱん」の放送もいよいよ終盤

28歳で上京されて以後、東京で暮らしたやなせたかし先生。少年時代と変わらない故郷・高知の山や川はやなせ先生の心をいっぺんに少年時代に戻してくれるものでした。南国市・香美市・香南市のものべがわエリアには、やなせ先生が愛した風景や歴史・文化を感じられるスポットがたくさんあります。

そんなもののべの魅力をどっぷり楽しめる「ものべすと」の取り組みをご紹介します。

① ものべすと周遊ライド 2025

3市を巡るタイム計測のないサイクリングイベントです。ものべの豊かな自然風景を感じながら、エイド(補給所)では地域のお菓子と食を楽しめます! 少し長めですが、ペースを気にせず走ってみませんか?

- 日時/11月8日(土)
- 集合場所/野市ふれあい広場
- コース/ミドルコース(70km)、ロングコース(110km)
- 参加費/ミドルコース 6,000円、ロングコース 6,500円
- 定員/先着300名 ■ 申込期限/10月5日(日)

※詳細はものべすと公式ホームページをご覧ください。



ボランティア募集!

エイドでの飲食の提供など、一緒にイベントを盛り上げていただける方を募集しています。詳細はホームページをご覧ください。

② 「ものべすと」全国あんぱんサミット

全国各地の有名あんぱんが大集合する「あんぱんマーケット」をはじめ、連続テレビ小説「あんぱん」の製パン指導をされた竹谷光司さんによる「あんぱん作り教室&トークショー」も開催! さらに大好評の「あんぱん食い競争」は、なんと全6部門で実施します。

その他にも「さきあんぱん選手権」やフードライターが物部川エリアのあんぱんを紹介する「あんぱん品評会」など、あんぱんづくしの祭典をお楽しみください!

- 日時/9月7日(日) 10:00~15:00
 - 場所/セレネ前広場(やなせたかし記念館北側)、保健福祉センター香北
- ※詳細はものべすと公式ホームページをご覧ください。



③ 「しょ、しょ、しょうが!?!」生姜メニュー続々誕生!

やなせ先生が、高知県が生姜の一大産地であることを知ったのは、意外にも80歳を過ぎてから。高知産の生姜を直送してもらって、すっかり生姜に魅了されたやなせ先生は「生姜なければしょうがない」というほど生姜愛好家となり、「ごめんしょうが飴」や南国市キャラクター「しょうがちゃん」、「ごめん生姜地蔵」を生み出してくれました。やなせ先生が愛した生姜を使ったメニューが続々と誕生しています。ものべがわエリアの各店舗で生姜メニューをお楽しみください。

リーフレットは
観光案内所などで
配布中



ごめん生姜地蔵



④ 南国 I.C. わくわくゾーンスタンプラリー

ものべがわエリアの観光施設を回ってスタンプを集めて、各施設の素敵なオリジナルグッズや特産品を当てよう！8つの施設すべてのスタンプを集めた方には、もれなく粗品をプレゼント！

さらに今年は抽選で5名様にもものべがわエリアの特産品が当たります。8個のスタンプと「ものべすと」スタンプの全9個のスタンプを集めた方には、抽選で宿泊ペアチケットが当たるチャンスも！

- 日時／開催中～11月24日(月)
 - 場所／対象の8施設(南国市・香南市・香美市)
 - 応募方法／対象の8施設にある専用はがきに、最低3個以上のスタンプを集め、必要事項を記入し応募。参加施設と高知龍馬空港総合案内所に設置されている応募ボックスをご利用ください。
 - 応募締切／11月30日(日)当日消印有効
- ※詳細は当協議会ホームページまたはパンフレットをご覧ください。



⑤ やなせたかし記念館と県立牧野植物園の入場セット券を販売中

入場料がお得になるだけでなく、ものべがわエリアの主要観光施設での特典も受けられます。この機会に連続テレビ小説「あんぱん」と「らんまん」の世界を楽しみませんか？

- 販売価格／1,800円(税込)
 - 販売場所／セブン-イレブン Kiosk高知駅店、セブン-イレブン Kiosk土佐山田駅店、高知龍馬空港(総合案内所)など。
- ※やなせたかし記念館の入館は別途日時予約が必要です。

⑥ ものべすとサポーター募集中

観光博「ものべすと」では、やなせ先生の「人生はよろこばせごっこ」を合言葉に、「ものべすと」をいっしょに盛り上げてくれるサポーターの方が活躍されています。SNS発信やイベントの補助など、皆さんもサポーターに登録しませんか？

詳細はものべすと公式ホームページをご覧ください。



- 問い合わせ／①～⑥ 物部川エリアでの観光博覧会実行委員会
事務局：物部川DMO協議会 ☎088-802-5050



最終回を見届けて

やなせ先生が育ったごめん町にあるゆかりの地を歩こう！

南国市観光案内人の会ガイドウォーク

- 日時／9月26日(金) 14:00～15:30 (受付13:50～)
- 受付場所／南国市観光案内所
- コース／約3km
- 参加費／500円
- 定員／先着10名
- 申込締切／9月24日(水)



土佐のまほろば風景街道健康散歩ごめん町ウォーク

- 日時／10月3日(金) 9:00～11:00(受付8:50～)
- 受付場所 海洋堂スペースファクトリーなんこく
- コース／約3km
- 参加費／500円
- 定員／先着20名
- 申込期間／9月10日(水)～30日(火)
- 主催 土佐のまほろば風景街道推進協議会



- 申し込み・問い合わせ／南国市観光協会 ☎088-855-3985 (平日のみ)

第37回

土佐のまほろば祭り

2025

ステージプログラム

- 14:50～ 開会
- 15:00～ Laugh Dance Club
- 15:20～ お菓子のプレゼント
- 15:50～ 北陵中学校音楽部 演奏
- 16:40～ 岡豊高校ギター部 演奏
- 17:05～ 抽選券配布開始
- 17:10～ セレモニー
- 17:35～ 26(つむ) ライブ
- 18:20～ NOMAX ライブ
- 19:00～ 大抽選会
- 20:00～ CHIHARU(ちはる) ライブ
- 20:40～ スーパーバンド。ライブ
- 21:00～ 打上げ花火
- 21:30 終了

※内容を変更することがあります。

9/27(土) 14:50～21:30

吾岡山文化の森 特設会場

※雨天中止、順延なし。中止に関する情報など
詳細は市のHPやFacebookをご覧ください。→



HP



Facebook

おいしい食べ物、
昔遊び、将棋道場も
あるよ!



会場周辺MAP

★会場への車の乗り入れはできません。

★マルナカなどの周辺施設には車を停めないでください。

〈無料送迎バス〉

臨時駐車場からの無料送迎バスをご利用ください。

- ・南国市役所 ⇄ マルナカ(14:30～)
- ・サテライト南国 ⇄ マルナカ(17:00～)

※送迎バス約15分間隔で運行

- 無料送迎バス乗降場所
- 臨時駐輪場
- 臨時駐車場



南国バイパスからの進入にはご注意ください!
19時～22時は歩行者用道路となり、南国バイパスから交差点へ車両は進入できません

祭り会場(吾岡山)

■問い合わせ/商工観光課商工観光係 ☎088-880-6560

—あなたの笑顔が、南国市のこれからをつくる—

南国市職員募集



職種	受験資格
行政 (I)	平成8年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた方
行政 (II)	昭和46年4月2日以降に生まれた方で、次の要件の内、(1)(2)のいずれかを満たし、かつ、(3)を満たす方 (1) 大学または大学院で考古学、歴史学、その他これらに類する学科などを専攻して卒業もしくは修了した方 (2) 埋蔵文化財発掘調査(整理・報告書作成を含む。)の経験が5年以上ある方 (3) 普通自動車の運転免許を持っている方または取得見込み ^{*1} の方
行政 (III)	昭和61年4月2日以降に生まれた方で、申込時点で次の要件をすべて満たす方 (1) 民間企業などでの情報システム・ネットワークなどの情報処理関連の設計・開発・運用・保守などの職務経験 ^{*2} が通算5年以上ある方 (2) 独立行政法人情報処理推進機構が実施する試験の内、特定の試験 ^{*2} のいずれかに合格している方
土木技師	昭和61年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた方
保健師	昭和61年4月2日以降に生まれた方で、保健師の資格を持っている方(取得見込み ^{*1} の方を含む。)
社会福祉士	昭和61年4月2日以降に生まれた方で、社会福祉士の資格を持っている方(取得見込み ^{*1} の方を含む。)
保育士・幼稚園教諭	平成3年4月2日以降に生まれた方で、保育士および幼稚園教諭の資格を持っている方(取得見込み ^{*1} の方を含む。)
消防士	平成12年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた方で、次の要件をすべて満たす方 (1) 消防職員として職務を遂行しうる身体的適性を有する方 (2) 採用後に、南国市内に居住できる方
調理師	平成3年4月2日以降に生まれた方で、調理師の免許を持っている方(取得見込み ^{*1} の方を含む。)

※1「取得見込み」は令和8年3月31日までに当該資格などを有する見込みの場合が該当します。

※2「民間などでの職務経験」と「特定の試験」の詳細は試験案内でご確認ください。

■試験案内

市のホームページから取得できます。受験資格などは試験案内でご確認ください。

市役所総合案内・総務課職員係でも配布しています。郵送での請求は、住所・氏名を記入し、140円切手を貼った返信用封筒(角2)を同封してください。

■試験内容(第1次試験)

実施期間内のお好きな時間にパソコンまたはスマートフォンでインターネットを利用して受験できます。詳細は試験案内でご確認ください。

■採用予定日/原則令和8年4月1日

■申込期限/9月16日(火)17:00まで

■申込方法/市のホームページからインターネット申し込み

試験案内は
こちらから



■問い合わせ/総務課職員係 ☎088-880-6551

南国市保護有形文化財に指定されました

南国市では、市内に所在する文化財のうち、国または県から指定を受けたもの以外の重要な文化財について、南国市指定の文化財として、その保存や活用のため必要な措置を図っています。

今回、8年ぶりに新しく指定された有形文化財3点をご紹介します。



名称	やくし にょらい ざ ぞう かけ ぼとけ 薬師如来坐像懸仏	じ ぞう ぼ さつ せき ぶつ 地蔵菩薩石仏	もく ぞう にょらい がた ざ ぞう 木造如来形坐像
所有者	笠ノ川地区会	笠ノ川地区会	岡豊町定林寺地区
所在地	岡豊町笠ノ川 笠ノ川地蔵堂	岡豊町笠ノ川 笠ノ川地蔵堂	岡豊町定林寺 定林寺阿弥陀堂
製作年代	鎌倉時代後半～室町時代初期	16世紀代後半～17世紀初頭	平安時代
素材・構造	鋳銅製	砂岩製	ヒノキ材・寄木造(割矧造)・彫眼
指定年月日	令和7年1月21日	令和7年1月21日	令和7年1月21日
概要	<p>懸仏とは、平安時代から始まった神仏習合の信仰の中で、鏡板に仏像などを取り付けたもので、南国市で知られているものは、本像を含めて2カ所だけです。鏡板部は失われていますが、尊像部は鎌倉時代後半～室町時代初期に製作された古い時代のものです。この時期に製作された懸仏としては南国市唯一の遺品であり、中世期の南国市における神仏習合の様相を伝えています。</p>	<p>本像は、本県における中世期の地蔵石仏分類によると、南国市域が主要分布地域の中東部タイプに属します。このタイプは、凶像がデフォルメされた素朴なレリーフ状であることが特徴的であり、高さ30cm程度の小規模な石仏が多い中で、高さ75cmという初の大型品です。また、比較的少ない錫杖を持つ意匠となっており、他に例がない中東部タイプを代表する石仏です。</p>	<p>本像は、仏頭と体軀部材2点が現存している坐像です。復元大の大きさは推定で110cm以上とされており、南国市内に残されている平安時代の仏像としては最大のもので、南国市における数少ない平安時代の彫刻資料であり、破損仏ではありますが現代的な修理がなされておらず、製作当時の姿が確認できる貴重なものです。</p>

指定文化財ってなに？

ヒトや地球の歴史の中で、特に重要で将来に残すべき文化財は、指定文化財として国や県、市などが指定して保護しています。

文化財の中にもさまざまな種類があり、例えば建物や仏像、古文書などの有形文化財、お祭りや民具などの民俗文化財、庭園や渓谷、滝などは名勝、動物や植物、地質に関する文化財は天然記念物、地中に埋まった遺跡の中で指定されたものは史跡と呼びます。他にも昔の建造物が多く残っている地域は伝統的建造物群として、昔の景観を色濃く残した地域は文化的景観として地域や景観を一体的に指定して保護している場所もあります。高知県内では、四万十川流域が国の重要な文化的景観の指定を受けていることで有名です。

これらの文化財の中で、国が指定した有形文化財は重要文化財といいますが、その中で特に重要なものは国宝に格上げして指定されます。史跡や名勝、天然記念物も同じように特に重要なものは、特別史跡、特別名勝、特別天然記念物と格上げされます。南国市では、「土佐のオナガドリ」が特別天然記念物に指定されており、天然記念物の中の国宝にあたる存在として保護されています。

ボクは国宝級
ながや!



オナガドリの「ドリー」

こんな運転していませんか？

～自転車も「車のなかま」です～



自転車は便利な乗り物ですが、交通ルールを守らないと「被害者」にも「加害者」にもなる危険な乗り物です。自転車に乗るときの注意点を確認してみましょう。

× その1 イヤホンの着用



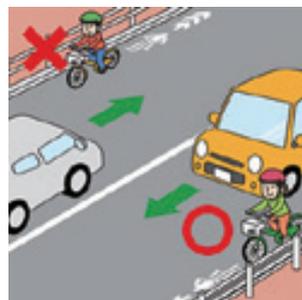
イヤホンで耳をふさいでいると周囲の音に気付かず事故につながる恐れがあります。

× その2 ながらスマホ



スマホなどを操作しながらの運転は、視野が狭くなり歩行者にぶつかったり、標識を見落としたりする恐れがあります。

× その3 車道の逆走



自転車も車両です。車道を通るときは左側を通行しましょう。

× その4 一時不停止



一時停止の標識は見通しの悪い交差点に設置されています。しっかり停止し、周囲を確認しましょう。

× その5 二人乗り



二人乗りはバランスを崩しやすく転倒したり、ブレーキをかけてから止まるまでの距離が長くなるため事故につながったりする恐れがあります。

× その6 並走



並走は自動車や歩行者の通行の妨げになることや、ハンドル同士がぶつかり転倒する恐れがあります。

○ 暗くなってきたらライトをつけましょう

自転車のライトは、進行方向を照らし安全に運転できるようにするだけでなく、自動車や歩行者に、自分の位置を知らせることができます。辺りが暗くなってきたら早めに点灯しましょう。また、電池が切れていないか、十分な明るさがあるか、日頃から点検をするよう心掛けましょう。



■問い合わせ／危機管理課 ☎ 088-880-6575

広告

補聴器 オーディカ
専門店 Audika

聴こえがはっきりすると、
もっと話したくなる、
心も広がる。



補聴器の
無料試聴
実施中



オーディカ

Audika 高知店

旧：新日本補聴器センター高知店
高知県高知市北本町 2-1-12

認定補聴器専門店

認定技能者在籍

聴こえのお悩みご相談・
ご予約はこちらから



0120-200-177

☎ 088-885-5855

※木・金曜日は訪問販売対応のため留守となる時間帯があります。事前にお問い合わせください。



定休日 日・月・祝日

営業時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00



市長と市議会議員が決まりました

市長選挙

平山 耕三 氏

再選

(無所属 小籠 62歳)

任期満了に伴う市長選挙は、無投票で平山耕三氏が当選しました。任期は令和7年8月6日から4年間です。



市議補欠選挙

濱田 雅士 氏

初当選

欠員が生じたことによる市議会議員補欠選挙が行われ、濱田雅士氏が当選しました。任期は令和9年11月4日までです。



市議補欠選挙の開票結果

- 当 13,147 票 濱田 雅士(無所属 前浜 64歳)
- 5,031 票 岡林 正光(日本共産党 岡豊町小籠 68歳)
- 当日有権者数 / 37,991人 ■ 投票者数 / 19,370人
- 有効票 / 18,178人 ■ 投票率 / 50.99%

■ 問い合わせ / 選挙管理委員会 ☎ 088-880-6571

6/21 令和7年度「ダメ。ゼッタイ。」6・26ヤング街頭キャンペーン

中央東薬物乱用防止推進協議会主催の「ダメ。ゼッタイ。」6・26ヤング街頭キャンペーンが土佐町田井のフォーラム末広で行われ、南国市の竹村明さんと井上百喜さんが高知県薬物乱用防止推進連合協議会長表彰を受賞しました。



7/12 大篠子ども食堂で食べて・遊ぼう!!

7月の大篠子ども食堂では、JA高知県なんこく南支所で、ナンコク・リーダーズがレクリエーションを行いました。最後のじゃんけん大会では、菓子をもらった子どもたちが大喜びしていました。



7/16 子かっぱ祭

稲生小学校体育館で、小学5・6年生が子ども主体のかっぱ祭を行いました。子どもたちはたこ焼きを模したゲームや的当てなどを作り、保護者や地域の方、更生保護女性会稲生地区の方と交流しました。



7/26 ナンコク・リーダーズによるお化け屋敷

後免町防災コミュニティセンターで、ナンコク・リーダーズによるお化け屋敷が行われました。約150人近くの入場があり、少しビックリする所では子どもたちがキャーキャーと声をあげながら楽しそうに進んでいました。



7/28 子ども会農園早起きお米の収穫学習

稲生地区の橋詰昌明さんの田んぼで指導を受けながら、3月に手植えた極早生の「よさ恋美人」を収穫しました。参加した親子は、鎌を使って手作業で一束一束丁寧に稲を刈っていました。刈った後は、千歯扱きなどで昔の人が行った作業を体験しました。また、コンバインを使った現代の収穫作業も見学し、昔の作業が大変手間がかかったことを学びました。



7/25 大篠地区社会福祉協議会による少年非行防止啓発運動(市内中心部)



市長への手紙(表面)

ここにのりしろ②を貼り合わせてください。 ◆ 2

ここにのりしろ①を貼り合わせてください。
切り取り線

ここにのりしろ③を貼り合わせてください。

住民が主役のまちづくり

～皆さまの声をお聞かせください～

「市長への手紙」は、市民の皆さまからお寄せいただきましたご意見などを市政に生かしていく制度です。

まちづくりについて皆さまの率直なご意見などをお寄せください。いただきましたご意見などはすべて拝見し、関係部局で十分に調査・検討したうえで市政に役立ててまいります。



どんなまちにしたいのか
皆さまの夢を聴かせてください
南国市長 平山 耕三

ホームページ内の「市民の声(ご意見・ご提案)」ページからも投稿できます。

■問い合わせ/企画課

☎ 088-863-2111(代表)

FAX 088-863-1167

◆ 1

◆ 3

やま折り

料金受取人私郵便
南国郵便局 認
承
93
差出有効期間
令和9年3月
31日まで

7
8
3
8
7
9
0

やま折り

切り取り線



やま折り

南国市大楠甲2301番地
南国市役所
平山市長 行



やま折り





南国市・高知高専共催事業

高知高専教養講座

受講料
無料

歴史、哲学、文学からなる総合教養講座です。高知高専の教員が日頃の研究成果や最近話題になっていることを中心に分かりやすくお話しします。皆で一緒に勉強してみませんか。

日時	講座内容	講師
10月10日(金) 13:30~15:00	歴史学で読み解く南国市の地名 「土地の履歴書」とも呼ばれる地名。南国市に約5,000個ある小地名を、歴史学の視点から読み解くことで見えてくる地域的特徴や生活、土地開発、交通の歴史を紹介します。	ソーシャルデザイン工学科 准教授 楠瀬 慶太
11月6日(木) 13:30~15:00	女性を取り巻く社会と文学 ~80年代を中心に~ 80年代はバブル経済に象徴される過剰な経済成長が取り沙汰されてきましたが、その裏では社会構造が静かに変容した時代でもありました。その変容を女性作家たちの書く文学を通して再考します。	ソーシャルデザイン工学科 准教授 翁長 志保子
11月6日(木) 15:15~16:45	戦争と人間 —— 愛国心の実像を問う —— 戦後80年、あらためて戦争と人間との関わりを考えたいと思います。はたして祖国のために戦って死ぬことは一つの美徳なのでしょうか。戦時における愛国心の実像を現象学的に問うことを試みます。	ソーシャルデザイン工学科 准教授 佐々木 正寿
11月7日(金) 13:30~15:00	夏目漱石『坊っちゃん』を読む 漱石の『坊っちゃん』という小説は痛快な小説として見られがちだが、悲痛な部分もあり、それほど単純な内容ではない。講座では、言葉や意図が、その主体から離れ、ズれていく様子について考えていきましょう。	ソーシャルデザイン工学科 講師 藤本 秀平
11月7日(金) 15:15~16:45	日本とドイツの文化を比べよう in English and Japanese 第二次世界大戦後のドイツと日本がそれぞれどう変わってきたか、両者を比べながら、2つの国の違う点や共通する点を英会話を交えて一緒に考えてみましょう。	ソーシャルデザイン工学科 教授 ガイン デニス

- 場所 / 日章福祉交流センター
- 定員 / 各先着12名
- 申込方法 / 電話・右記申込フォーム
※詳しくはホームページをご覧ください。

申込フォーム▶



HP▶



■ 問い合わせ / 高知高専総務課企画係 ☎ 088-864-5643



幼児・児童・生徒の部

第65回南国市美術展覧会



【作品募集】

- 出品資格 / 市内在住または在園・在学する4・5歳児クラスの幼・保育園児、児童、生徒(幼児の部は無審査)
 - 開催日 / 12月7日(日)~14日(日)
 - 開催場所 / スポーツセンター
 - 部門 / 平面作品の部、立体作品の部
書写の部(幼児の部は除く)
 - 出品料 / 無料
 - 搬入日時・搬入場所
- ① 児童・生徒の部(書写の部)
11月10日(月)~12日(水) 8:30~17:15
南国市役所3階 学校教育課
 - ② 幼児・児童・生徒の部(平面作品の部、立体作品の部)
11月21日(金) 9:30~16:30
スポーツセンター
- ※詳しくは開催要項をご確認ください。
- 開催要項 / 市役所総合案内、スポーツセンターで10月上旬から配布予定



【補助員の募集】

- 職種 / 事務作業補助員
 - 雇用期間 / 11月12日(水)~12月15日(月)の内12日間
 - 勤務時間 / 8:45~17:30(休憩1時間)
 - 賃金 / 日額8,800円~9,300円
 - 勤務場所 / スポーツセンター
 - 申込締切 / 9月26日(金)必着
 - 申込方法 / 履歴書を下記までご提出ください。
〒783-8501 南国市大桶甲2301
南国市学校教育課 市展担当
- ※作業状況により1時間程度残業が発生する日があり。



■ 問い合わせ / 学校教育課 市展担当 ☎ 088-880-6568

① お知らせ

**南国市新規卒業学生
新生活応援補助金**



新規卒業者で、県内企業で働く34歳以下の方に対し、既に支払った家賃の一部を補助します。

- 補助額／月額最大15,000円
- 申請期間／9月1日(月)～30日(火)
- ほか／9月申請は、4～9月分のみ対象です。詳しくはホームページをご確認ください。

申問 企画課コミュニティ推進係
☎ 880-6553

**こうちあったか
パーキング制度**



こうちあったかパーキング制度は、歩行が困難な方が駐車スペースを確保できるよう、高知県内共通の利用証を交付する制度です。

(相互利用ができる府県あり)

- 対象者／身体などに障害のある方、要介護認定を受けた高齢者、けが人や妊産婦など一時的に移動に配慮が必要と認められる方など

- 申請方法
 - ①右記二次元コードから (1週間程度で郵送)
- 

- ②高知県中央東福祉保健所など県の窓口 (当日発行)

- ③南国市福祉事務所・長寿支援課・こども家庭センターのいずれか (2週間程度で郵送)

- 必要なもの／対象者であることが分かる確認書類

※詳しくは高知県ホームページをご確認ください。

申問 福祉事務所障害福祉係
☎ 880-6566

**定額減税補足給付金
(不足額給付)のご案内**



8月中旬に、不足額給付の対象と思われる方に通知文書をお送りしています。本給付金の対象と思われるが、お手元に通知文書が届いていない方は、お問い合わせください。

詳細は8月号広報またはホームページをご確認ください。

申問 税務課市民税係 ☎ 880-6554

市営住宅入居者新規募集
9/1 公開 ▶



- 募集戸数／4戸
- 募集住宅場所／長岡地区
- 募集案内配布期間
9月2日(火)～11日(木)
8時30分～17時15分
(土日祝・12時～13時を除く)

- 申込書受付期間
9月9日(火)～11日(木)
(12時～13時を除く)

※南国市パートナーシップ登録簿に登録されたパートナー同士で申し込みできます。

※連帯保証人は不要です。

申問 住宅課住宅係 ☎ 880-6558

**機能性セラミックスの
体験実験教室 in 高知高専**



3種類の実験を通して、機能性セラミックスの役割を学びませんか。

- ・石こうマグネット作り
- ・磁石の浮遊実験
- ・発電実験

※作ったマグネットは持ち帰れます。

- 対象／小学4年生～中学生
- 日時／10月19日(日) 13時～16時
- 場所／高知高専 C棟3階実験室
- 定員／先着15名
- 受講料／無料

- 申込方法／上記二次元コードから

申問 高知高専総務課企画係
☎ 864-5643

**第40回記念
岡豊高校吹奏楽部定期演奏会
～ The Enchanted Heart ～**

音楽に魅せられた高校生たちが紡いできた、40回目の記念演奏会を開催します。本年度県吹奏楽コンクール金賞(代表)受賞曲から皆さんにおなじみの名曲まで、心を込めてお届けします。節目の特別なステージをぜひお楽しみください。

- 日時／9月13日(土)
開場17時 開演18時
- 場所／オレンジホール
(高知市本町4丁目3-30)
- 定員／1,500名
- 入場料／当日券 一般1,000円
高校生以下500円

※満席時は入場不可。

申問 岡豊高校 岩田 ☎ 866-1313

**9 お知らせ
2025
September**

申 申し込み先 問 詳細の問い合わせ先
※市外局番の記載がないものは「088」

🔊 募集・催し

**第37回さわやか健康
ウォーキング**



- 対象／原則小学生以上で3～5名のグループ (小学生のみの場合は、5年生以上が1名以上参加必要。)

- 日時／10月13日(月)祝
9時～ (受付8時30分～)

- 集合場所／南国市立後免野田小学校

- コース／約2.2km:後免野田小学校→日吉町3丁目公園→後免町BCC→後免野田小学校

- 参加料／無料
- 申込期間／9月1日(月)～30日(火)
- 定員／先着100名程度
- 申込方法／上記二次元コードから

申問 生涯学習課生涯学習係
☎ 880-6569

**南国市スポーツフェスティバル
「武道祭」**

「武道を通じて体を鍛え礼儀礼節を身につけよう」をテーマに南国市武道祭を開催します。各連盟の演武披露や各武道が体験できる体験ブースを設けますので、ぜひご参加ください。

- 対象／幼稚園・保育園年長～中学生
- 日時／10月18日(土) 13時～17時
- 場所

- スポーツセンターメインアリーナ
- 講師／南国市合気道連盟・南国市空手道連盟・南国市剣道連盟・南国市少林寺拳法連盟・南国市柔道連盟・南国市なぎなた連盟

- 定員／100名
- 持ち物／運動着・短パン・タオル・飲み物

■参加費／無料
※一部内容が変更になる場合あり

申問 南国市スポーツ協会
☎ 865-8015

高知広域都市計画を
変更します



以下の高知広域都市計画の変更に
伴い、地区計画の縦覧などを行います。

南国伊達野産業界団地地区計画

■ 公告日/9月17日(水)

■ 素案の縦覧期間

9月17日(水)~10月1日(水)

8時30分~17時(土日・祝日除く)

■ 縦覧場所/都市整備課

■ 説明会/9月22日(月) 19時~

市役所4階 大会議室

■ 公聴会/10月16日(水) 14時~16時

市役所4階 大会議室

※公聴会で意見を述べたい方は、10月1日(水)17時までに、意見の要旨とその理由、住所・氏名を記載した書面を提出してください。意見を述べる方がいない場合、公聴会は開催しません。

問 都市整備課都市計画係

☎ 880-6582

県・国ほか

就職への第一歩!
職業訓練生募集



■ 訓練コース

機械CAD技術科

・ 定員/15名

・ 募集期間/9月1日(月)~30日(水)

・ 訓練期間/11月5日(水)~令和8年4月28日(水)(9時10分~15時40分)

平日 週5日

■ 受講料/無料

(テキスト代などは別途必要)

問 ポリテクセンター高知訓練課

☎ 832-0447



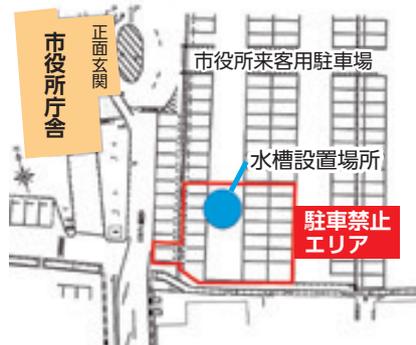
「敬老会」松下 智香

市役所駐車場に
耐震性防火水槽を設置します

大規模火災や災害発生時の消防水利確保を目的とした、耐震性貯水槽の設置工事を行います。工事期間中は、来客用駐車場の一部が駐車できなくなります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■ 工事期間

9月下旬~11月下旬(予定)



問 南国市消防本部 ☎ 863-3511

電子入札を導入します



南国市では、令和7年10月以降に、建設工事や測量・建設コンサルタント等業務(物品・役務の提供を除く)を対象として、電子入札の導入を予定しています。

対象となる入札参加資格をお持ちの事業者は、事前に準備が必要です。詳細はホームページをご確認ください。

問 財政課管財係 ☎ 880-6552

地域と大学を結び会

岡豊ふれあい館では、高知大学医学部と地域住民が共に健康を考える会を開催し、健康学習を行っています。

■ 日時/10月8日(水)19時~

■ 場所/岡豊ふれあい館

■ 講師/高知大学医学部老年病・循環器内科学講座教授 北岡 裕章 氏

■ 内容/「脳梗塞の原因 心房細動にご注意-心房細動との付き合い方-」

■ 参加費/無料 ※申込不要

問 生涯学習課 岡豊公民館担当

☎ 880-6569

ヘルプマークを
配布しています



ヘルプマークとは、障害のある方などが周囲に配慮の必要性を伝え、援助を受けやすくなるように、高知県が作成したマークのことです。カードタイプもあります。

■ 対象/義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、認知症のある方、妊娠初期の方など

■ 配布場所/南国市内では市役所1階福祉事務所⑩番窓口(原則一人1個)

■ ほか/郵送での対応はしていません。
※詳しくは高知県ホームページをご確認ください。

問 福祉事務所障害福祉係

☎ 880-6566

国民年金には「付加年金」
がおすすめです



付加年金は、老齢基礎年金と合わせて受給できる終身年金で、物価スライドの影響を受けません。

国民年金の保険料に、月額400円の付加保険料額を上乗せして納めると、受給時に老齢基礎年金の年額に「200円×付加保険料納付月数」が加算され、受給する年金額を増やせます。

■ 納付することができる方

・ 国民年金第1号被保険者

・ 65歳未満の任意加入被保険者

※国民年金基金に加入中の方は除く

※保険料の免除・猶予などを受けている期間は除く

※付加保険料の納付は、申し込みした月分からとなります。

問 南国年金事務所

☎ 864-1111 音声案内②→②

市民課年金係 ☎ 880-6555

マイナンバーカード
(個人番号カード)の
休日交付



■ 日時/9月13日(土)・28日(日)
8時30分~12時

■ 場所/市役所1階市民課 ②番窓口

■ ほか/マイナンバーカードの申請支援、更新、券面変更手続きも受付しています。

■ 予約(受け取りの方は必須)

・ 予約専用サイト(上記二次元コード)

・ 専用電話番号

☎ 863-2920(平日・日中のみ)

**自動車利用に関する
アンケート調査への協力**

国土交通省では、都道府県、高速道路会社などと連携して、9～11月に全国で自動車の使われ方などを調べる全国道路・街路交通情勢調査を実施しています。この調査のうち、自動車起終点調査は、無作為に選定した自動車を保有する方・事業者に、自動車の利用実態を回答していただく調査です。調査結果は、道路の計画や管理などの基礎となる重要な資料となりますので、調査へのご協力をお願いします。

問 サポートセンター **☎** 0120-669-118
9時～18時(日、祝日を除く)

事業承継相談会

「子供に事業を引き継ぎたい」「誰かに事業を譲りたい」といった、親族内承継・第三者承継など事業承継の相談会を開催します。高知県事業承継・引継ぎ支援センターの専門家が一組ずつ秘密厳守で対応します。

- 対象 / 南国市内の事業者
- 日時 / 10月6日(月) 10時～16時
- 場所 / 南国市商工会 会議室
- 定員 / 先着10組(1組1時間程度)
- 費用 / 無料
- 申込締切 / 10月2日(休)17時

問 南国市商工会 **☎** 864-3073

**高知家手帳(県民手帳)
予約受付中**



■ 価格(サイズ)
・ポケット判(9×14.5cm) 870円
・デスク判(13×21cm) 1,090円

■ 申込期限 / 9月19日(金)

■ 配布時期 / 10月下旬予定

問 企画課企画調整係
☎ 880-6553

**「広報なんこく」
有料広告募集中**



新規店舗紹介や求人募集など1カ月でも掲載できます。長期連載がお得です。

広告

いざという時安心の **賠償責任等補償付き**
空き家管理代行サービス

空き家あんしん管理

NPO法人 **空家・空地管理センター**
サービス詳細

東京都新宿区西新宿3丁目8-4 BABAビル9階

★南国市でのサービス開始にともない
5名様限定 外観の異常をチェック ▶

**半年間 無料で
ご利用いただけます!**

お申し込み期限 **9月30日** まで

※市内に空き家をお持ちの方対象
※建物の状態によりご利用いただけない場合がございます

お申し込みはお電話で ▶ **0120-336-366**

ポットの掃除など

掲示板

人権相談・行政相談(予約不要)

- 日時 / 9月22日(月) 10:00～15:00
- 場所 / 社会福祉センター
- 人権相談 / 問 総務課じんけん係 **☎** 880-6583
- 行政相談 / 問 総務課総務係 **☎** 880-6551

無料法律相談(要予約)

- 日時 / 毎月第1・第3土曜日 10:00～12:00
- 場所 / 社会福祉センター
- 予約 / 社会福祉協議会 **☎** 863-4444

市の統計 7月分

【人口】45,635人 (-34)	内【外国人数】551人 (+8)	【高知自動車道南国I.C.】入 116,154台 出 116,590台
男 21,856人 (-4)	男 296人 (+7)	【高知龍馬空港】 出発 64,675人 到着 65,728人
女 23,779人 (-30)	女 255人 (+1)	【火災発生件数】 1件
【世帯数】22,759世帯 (-3)	登録国籍数30カ国	【救急出勤回数】 294件
()内は前月比《令和7年7月31日現在》		建物 1件 急病 197件
【出生数】 15人	【転入】 140人	山林 0件 一般負傷 42件
【死亡数】 44人	【転出】 145人	その他 0件 交通事故 17件
		【交通事故発生状況】
		人身事故 6件 (死亡 1人 負傷 5人)

農家レストランまほろば畑

- 営業日 / 9月16日(火)、10月21日(火)
- 営業時間 / ①10:50 ②12:00 ③13:10 (各回60分間の総入れ替え方式)
- 場所 / 道の駅南国風良里 2階
- 料金 / 大人(中学生以上) 1,500円
小学生 1,000円
3歳～小学生未満 500円
- 予約・問い合わせ ※前日までにご予約ください。
農林水産課 **☎** 880-6559 (平日のみ)
当日専用電話 **☎** 080-2975-9925



読者からの便り

シャモ番長の大ファンなので、LINEスタンプ早速購入させていただきました!!

納付期限

国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料(3期) 9月30日(火)
給食費(5期) 9月25日(木)





南国市民の方ならどなたでも参加OK!



この事業は高知家健康パスポートのヘルシーポイントの対象事業です。

申込不要
無料

代謝アップ体操 ～気軽に楽しく運動習慣を!～

メタボが気になってお腹まわりを引き締めたい方、足腰を強くしたい方、運動不足で体力をアップさせたい方など友人やご家族と一緒にお気軽にご参加ください!

1回のみでの参加でも大歓迎ですよ♡

■日程 昼の部

10月14日(火)	10月17日(金)
10月28日(火)	11月11日(火)
11月25日(火)	12月9日(火)
12月19日(金)	12月23日(火)
1月13日(火)	1月27日(火)
2月10日(火)	2月24日(火)
2月27日(金)	3月10日(火)
3月24日(火)	3月27日(金)

夜の部

10月3日(金)	12月5日(金)
----------	----------



- 時間/昼の部 受付 13:30～ 運動時間 13:45～ 15:00
夜の部 受付 18:30～ 運動時間 18:45～ 20:00
- 場所/昼の部(火) スポーツセンター 1階サブアリーナ
昼の部(金)・夜の部 地域交流センターみあーれ
- 内容/基礎代謝をアップする筋力トレーニング、自宅でできるお手軽運動、ウォーキング指導など
- 持ち物/運動靴(昼の部(火)は室内用)、運動しやすい服装、運動用マット(バスタオルなど・火曜日のみ)、飲み物、健康手帳や健康パスポートアプリ(お持ちの方)

■問い合わせ/NPO法人 まほろばクラブ南国(スポーツセンター) ☎088-865-8015



NANKOKU 給食だよ!

南国市食育キャラクターこめおくん

南国市食育キャラクターまいちゃん



キャラクターデザイン/
高知東工業高校
美術マンガ部



◀ 中学校給食の献立を南国市公式Facebookに掲載しています。

ひとくちに安心を ～給食を支える2つの部会～

学校給食の献立や食材は、「献立作成部会」と「物資選定部会」で、栄養教諭、調理職員、校長代表、保護者代表のさまざまな意見を取り入れながら決定しています。

献立作成部会

栄養教諭が作成した献立の意図を伝え、設備や作業に無理はないか、衛生的に調理できるかなどを確認します。また、子どもたちの苦手な食材が続いていないか、バラエティ豊かになっているか、アレルギーに配慮されているかなど、さまざまな視点から意見を出し合います。



献立作成部会の様子

物資選定部会

食への関心や理解を深める「生きた教材」である学校給食に適した食材を総合的に判断して選定しています。価格のほか、品質、産地、添加物やアレルギー物質の有無を確認するとともに、開封して香りや味を確かめ、原材料を細かくチェックするなど、一つ一つ吟味しています。



6/30 2学期用物資選定部会



ずらりと並んだ食材!



肉や魚も種類や部位ごとに選定します

■問い合わせ/学校教育課学校給食係 ☎088-863-2566

読者からのお便り

大篠小学校隣接校選択制度が子どもたちにいろんな選択肢があって、子どもたちに合った学校選びができて良いと思いました。



フレイル予防 DAY 参加費無料 どなたでも大歓迎! in サニーマート



9/30 火 9:30~16:00

サニーアクシス南国店セントラルコート

いきいきと健康に暮らすためのフレイル予防についてご存じですか?今年も、サニーマートにて「フレイルチェック体験」や「フレイル予防メニュー試食」「健康相談」を開催します。この機会にご自身の身体の状態をチェックしてみるのはいかがでしょうか?ご予約は不要ですので、買い物のついでにお気軽に足を運んでみてください。



フレイルってな~んだ?

高齢期の「心身機能の衰え」のことです。高齢になれば皆がフレイルになるのではなく、生活習慣に気を付けることで、フレイルを予防することができます。

予防のために、「**運動**」だけでなく、しっかり「**食べる**」ことや、「**人とつながり**」を保つことが重要です。



認知症初期集中支援チームの活動紹介

【認知症初期集中支援チームとは】

認知症専門医、精神保健福祉士、訪問看護師、認知症地域支援推進員で構成する専門職チームで、認知症の早期発見・早期対応を目指し活動しています。

「認知症かな?」と思ったら

①地域包括支援センターに相談!

②訪問して、状況確認します

③私たち認知症初期集中支援チーム員が支援方針を検討します



④地域の交流の場などへつなぐお手伝いをします



認知症が疑われるまたは認知症でお悩みの方は、地域包括支援センターになんでもご相談ください!

■問い合わせ/長寿支援課
地域包括支援センター

☎088-880-6556
☎088-804-6010



南国市立図書館キャラクター
いぬ ほんた
としよ犬 本太

南国市立図書館
開館 (火)～(金) 10:00～18:00
 (土)・(日) 10:00～17:00
9月休館日 毎週(月)、23日(火・祝)、30日(火)
住所 南国市篠原 1801-5
電話 088-863-0469

9月はアルツハイマー月間 図書館で認知症について学んでみませんか？

今月は世界アルツハイマーデー(9月21日)に合わせた認知症の啓発月間です。南国市では、認知症当事者の会(セカンド・ストーリー)、認知症家族の会(えがおの会)、認知症サポーター養成講座、認知症初期集中支援チームなどさまざまな取組を行っています。

取り組みの一つとして、多くの方に認知症の正しい知識や理解を深めていただけるよう、図書館で特設コーナーを設置しますので、ぜひご一読ください。

■ 設置期間／8月30日(土)～9月28日(日)



■ 問い合わせ／長寿支援課 ☎088-880-6556
 地域包括支援センター ☎088-804-6010

南国市立図書館 職員が選ぶ！ 今月のオススメ新刊



ひとりじゃないき
 認知症と診断された私がデイサービスをつくる理由
 山中しのぶ／著

高知県出身の著者は、41歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断を受けました。その時の思いやデイサービスを立ち上げるようになった経緯をつづっています。



ひと言で印象が変わる 言いかえの「語彙力」2496
 西東社編集部／編

日常生活やビジネスシーンで使える語彙を2000以上紹介しています。会話や挨拶、社交辞令など、テーマごとに分類されているのでとても見やすいです。



The wonderful Wizard of Oz
 L. Frank Baum／著

英語で読む「オズの魔法使い」。易しい英語で書かれており、英文の上には分かりやすいイラストや記号を多く用いているので、どなたでも洋書に挑戦できます。



新刊はWebシステムから見られます

下部右の二次元コード(簡単検索)からアクセスして、右上のメニュー(☰)→「分類から探す」→「新着資料から探す」で見ることができます。



簡単に
見られて
便利!

おはなし会へいらっしやい♪

予約不要、3階多目的室へお気軽にお越しください。

あかちゃんのへや
 *0～2歳児対象
 毎月第2(木) 10:30～10:50

土曜のおはなし会
 *3歳児以上対象
 毎週(土) 10:15～10:45

※おはなし会は休止する場合があります。

図書館ホームページ

- ・利用案内・アクセス
- ・図書館だより
- ・図書館要覧 など



本の検索など

- ・本の検索・新刊紹介
- ・カレンダー
- ・行事予定



とち 9月の 十市出張図書館

日時／9月10日(水)
 13:30～14:30
 場所／十市高齢者多世代交流プラザ 1階和室



ここから新刊も
見られるで



子育て支援センター ひよこルーム

ランチタイムなし

パパの日 9/7日 9:30~12:00



パパと一緒に遊ぼう!

- 対象 / 生後1カ月健診の終わった赤ちゃんから、未就園児と保護者
- おもちゃや遊具・絵本もあり、お子さんと一緒に遊べたり、子育て相談をしたりできます。

ひよこひろば (未就園児と保護者)	月・金 (9:00~12:00) (13:00~15:00) 火・水 (13:00~15:00)
よちよちひよこ (主に生後6カ月から歩き始めるまで)	火 (9:00~12:00) 木 (9:00~11:30)
マタニティ&ベビーひよこ (主に妊婦さんと生後6カ月まで)	水 (9:00~12:00)
育児相談 (電話、来所でも個別相談できます。)	月~金 (9:00~15:30) 木 (9:00~11:00)

★よちよちひよこ・マタニティ&ベビーひよこへのきょうだいを連れての参加は、スタッフにご相談ください。

計測日
(9:30~11:30)

9月9日(火) よちよちひよこ

計測される場合は、**バスタオル**をご持参ください。

出張ひよこルーム

おでかけひよこ

■ 日時 / 9月12日(金) 10:00~15:00

■ 場所 / 西部児童館 (駐車場は西部児童館北側)



子育て講座



申し込みは、本人のみでお願いします

ベビーダンス

- 対象 / 生後4カ月~1歳児までのお子さんと保護者
- 日時 / 9月2日(火) 10:00~11:30 (受付9:30~)
- 講師 / Syo先生
- 定員 / 先着10組
- 参加費 / 無料



ミュージック・ケア

- 対象 / 生後10カ月~2歳児までのお子さんと保護者
- 日時 / 9月16日(火) 10:00~11:30 (受付9:30~)
- 講師 / 岩城 美喜江先生
- 定員 / 先着10組
- 参加費 / 無料



次回開催

リカバリーヨガ

■ 日時 / 10月7日(火) 10:00~11:30 (受付9:30~)

■ 申込開始日 / 9月10日(火)



乳幼児健診

要予約

4カ月児健診	LP	9月25日(休)
10カ月児健診	LP	9月18日(休)
1歳8カ月児健診		9月4日(休)
3歳6カ月児健診		9月11日(休)

- 受付時間 / 乳児健診12:45~ 幼児健診12:40~
- ※対象の方には通知書でお知らせします。



~ゆうゆう赤ちゃん~

離乳食教室

要予約



離乳食を作りながら、子育ての情報交換をしませんか?

- 日時 / 10月22日(火) 13:30~15:30 (受付13:10~)
- 定員 / 8名
- 費用 / 無料 ※託児あり
- 次回開催 / 12月17日(火)



遊びに
おいで!
南国市地域
子育て支援
センター



にじいろ
センター
おこう
(岡豊町
八幡)



キンダー
ガーデン
おおしの
(大浦甲)



おひさま
(大浦乙)



利用者
支援事業
すまいる
(大浦乙)



とおち
どんぐり
の森
(十市)





各種けんしん **要予約**

※聴覚・言語障害のある方など、電話が困難な方は、予約開始日より前にご相談ください。

けんしんカレンダー▶



日時	場所	予約開始日	特定・後期高齢者健康診査	肺がん・結核検診(胸部レントゲン)	大腸がん検診(検便)(※2)	胃がん検診(バリウム)	歯科検診	乳がん検診(マンモグラフィ)
10月 1日(水)	SUNSUNながおか	9月 1日(月)	午前	○	○	○		
午後			○	○	○			
10月15日(水)	稲生ふれあい館(※1)	9月 9日(火)	午前	○	○	○		
午後			○	○	○			
10月25日(土)	保健福祉センター	9月19日(金)	午前	○	○	○	○	○
午後			○	○	○		○	
10月29日(水)	久礼田体育館	9月22日(月)	午前	○	○	○		
午後			○	○	○			
11月 7日(金)	保健福祉センター	9月30日(火)	午前	○	○	○	○	○
午後			○	○	○		○	
対象/料金			加入保険により異なる	40~64歳 200円 65歳以上 無料	40歳以上 400円	40歳以上 900円	40歳以上 1,000円	20歳以上 600円

(※1)けんしんカレンダーなどでは、稲生小学校体育館と記載していますが、例年どおり稲生ふれあい館で実施します。

(※2)今年度から、各地区での健康診査実施日に大腸がん検診を併せて実施します。

SUNSUNながおか・稲生ふれあい館・久礼田体育館での地区回収は実施しません。

キラッと健康! 保健師だより
~気軽に楽しく体を動かそう~

スポーツの秋ですね。皆さん、体を動かしていますか? 体を動かすことで、脳卒中、心臓病、がんなどの病気のリスクを下げることができます。

成人で1日60分(1日8,000歩)、高齢者で1日40分(1日6,000歩)の運動が目安で、合わせて週2~3回は筋トレを行うと効果的と言われていますが、運動習慣がない人でも、階段の上り下りをする、歩いて買い物に行くなど、普段の生活で意識して体を動かせば、立派な健康づくりになります。

厚生労働省では、自宅で簡単に実践できるように「おうちで+10(プラステン)超リフレッシュ体操」の動画を公開していますので、ご覧ください。

気軽に楽しく、体を動かして、健康的な毎日を目指そう!



▲おうちで+10 超リフレッシュ体操

休日当番医

※変更する場合や専門外の疾病は十分診察できない場合があります。

日	当番医	場所	電話
9月 7日(日)	山本循環器内科・眼科	駅前町	864-2575
9月14日(日)	あけぼのクリニック	田村乙	878-6611
9月15日(月)	田村こどもクリニック	篠原	863-0723
9月21日(日)	たかはし内科小児科	緑ヶ丘	865-5680
9月23日(火)	きび診療所	明見	804-6500
9月28日(日)	南国いのうえクリニック	篠原	855-8001

ヘルシー・フッキング教室

健康で長生きするための健康づくりには、食事への心配りが欠かせません。残暑対策に体を整えるための栄養バランスの取れたメニューを一緒に作ってみませんか?

- 日時/9月17日(水) 10:00~12:30
- 場所/保健福祉センター
- 講師/南国市食生活改善推進員
- メニュー/豚肉と大豆の台湾風甘辛丼・人参のカリカリじゃこ炒め・山芋の和え物・デザート(予定)
- 定員/24名
- 参加費/無料
- 申込締切/9月10日(水)
- 持ち物/筆記用具・マスク・エプロン・三角巾

大腸がん検診を受診しましょう

昨年度に引き続き、今年度も明治安田生命保険相互会社と株式会社キャンサーズキャンの協力のもと、大腸がん検診の受診勧奨事業を実施します。

40~74歳の南国市国保加入者で今年度市の大腸がん検診を未受診の方へ、9月中旬に勧奨はがきをお送りします。

大腸がん検診の受診は、電話での事前予約が必要で、検診料は400円(免除規定あり)です。予約された方に採便容器を郵送しますので、ぜひ受診してください。

詳しくはホームページをご確認ください。



注意! セアカゴケグモが発見されました

環境課からのお知らせ

7月に浜改田で、「セアカゴケグモ」のメスの成体1匹と卵のう2個を見つけ、駆除しました。他にも生息している恐れがありますので、気を付けてください。

■ 特徴

メスは毒を持っており、体長約7~12mmで、全体的に黒色または褐色で、腹部にひし型を2つ並べたような形の赤色の模様があります。オスは約3.5~5mmの大きさで腹部の背に白い斑紋がありますが、毒は持っていません。卵のうは乳白色の球形で大きさは約6~10mmです。



メス成体



オス成体



卵のう

■ かまれた時

できるだけ早く医療機関で受診して、「セアカゴケグモ」にかまれたことを告げて治療を受けてください。

■ 発見した時

素手で触らずに、市販の殺虫剤をかけるか踏みつぶす(卵のうには殺虫剤は効果がないので、踏みつぶす)などし、市環境課または県自然共生課(☎088-821-4842)にご連絡ください。

〜デコ活〜 エコドライブ10のすすめ

燃料消費量やCO₂排出量を減らして、地球温暖化防止につなげるため、今からでも始めてみましょう!

1. 自分の燃費を把握しよう
2. ふんわりアクセル「eスタート」
3. 車間距離を取って、加速・減速の少ない運転
4. 減速時は早めにアクセルを離そう
5. エアコンの使用は適切に
6. ムダなアイドリングはやめよう
7. 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
8. タイヤの空気圧チェックを習慣づけよう
9. 不要な荷物は降ろそう
10. 走行の妨げとなる迷惑駐車はやめよう



デコ活とは、二酸化炭素(CO₂)を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む「デコ」と活動・生活を組み合わせた新しい言葉です。

■ 問い合わせ/環境課 ☎088-880-6557



シリーズ国営ほ場整備 ④6

令和7年度のは場整備予定

令和7年度は昨年度に引き続き、堀ノ内と浜改田西部工区のは場整備工事を行い、農地の大区画化を行うなど、南国市の農業振興に向けて優良農地の確保に努めていきます。

工事予定箇所は左図のとおりで、令和8年3月の工事完了を予定しています。工事期間中は道路の通行規制など、近隣の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、円滑な工事実施のためご理解ご協力をお願いします。

■ 問い合わせ/農地整備課 ☎088-880-6586

夜間に受診できます!

高知県民のための「夜間がん検診」



■ 対象/今年度に市のがん検診を受診していない方で、下記に該当する方

肺がん検診・大腸がん検診

・40歳以上の男女

子宮頸がん検診

・20歳以上の女性で、昨年度未受診の方
・今年度21歳・40歳・50歳になる女性

乳がん検診

・40歳以上の女性で、昨年度未受診の方
・今年度41歳・50歳になる女性

■ 検診日時・場所/10月31日(金)、11月7日(金)・14日(金)
18:00~20:00(予定)

総合保健協会中央健診センター

※子宮頸がん検診は19:30までに受付必要

■ 申込開始日/9月1日(月)

■ 申込締切日/各検診日の4週間前まで
(定員に達し次第受付終了)

■ 申込方法/上記二次元コードから

■ 検診料/市が実施するがん検診と同額
(無料になる方も市の対象と同じ)

※詳しくは、「南国市けんしんカレンダー」をご覧ください。



申込はこちらから



けんしんカレンダー

■ 問い合わせ/保健福祉センター ☎088-863-7373

1	月	第1週
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	第2週
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	第3週
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	第4週
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	第5週
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	第6週
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	

地域おこし協力隊 活動報告



藤井 夢子

先日、高知県最大規模の移住イベント「高知暮らしフェア」に出展者として参加して来ました。大阪・東京2日間共に恐らく過去最高の来場者数だったのではないのでしょうか。南国市ブースにも例年の倍以上の方にお立ち寄りいただき、移住に関心のある多くの方とお話することができました。私は今年度で卒業となりますので、次年度「ごめんく」で地域おこし協力隊として働いてみたい方を引き続き募集中です♪



ワークショップチラシは市内の一部小・中学校、カルディアやパステ、みあーれなどで配布中

GomenC ゴめんく

どなたでも無料でご利用いただけるワークスペースです

- 場 所 | 後免町1-7-7
- 開館日時 | 水・金・土・日 9:15~17:00
※貸しスペースと備品の貸し出しは16:15まで
- 定 休 日 | 月・火 ※臨時休業あり
- 貸出備品 | ミシン、アイロン、UVライトなど
- 使用用途 | ものづくりなどの創作活動

- 駐 車 場 | 建物西側に2台(No.1・2)
満車の場合は、南国市日吉町駐車場をご利用ください。

☎ 088-881-2675

📷 Instagramも要チェック!
@gomenckochi



利用説明がありますので、初めて利用される方は一度ご来館をお願いします。また利用には事前の予約が必要です。

①

地籍調査 昨年度現地調査を実施した地区の地籍図・地籍簿の閲覧

地 区	対象区域	地元会場閲覧場所	日 時
東崎の一部 (廿枝の一部、 小籠の一部 を含む)	土島田、西祈年田、中屋敷田、下タ谷口、上谷口、年越山、中祈年、東祈年、曲田、西鳶ヶ池、北鳶ヶ池、東鳶ヶ池、三角田、小田、北原、御手洗、谷田、東祈念の一部	SUNSUN ながおか	9月5日(金) ~7日(日)
前浜 (下田村)	古津美の一部、吉井、高田、藤緑田、江田、金田、蔵作、国氏の一部、山越	スポーツセンター 2階研修室	9月6日(土) 10日(水) 12日(金)
中谷	ウルシガヒラ、宮ノ平、松本、ヤジノムカイ、トモヅクリ、サクラ木谷、大ケタ、大空、中瀧、スガウ子、ハ子トコ、宮ノ谷、ムマトコ、コヤトコ、藤ガ瀧、フカンドヲ、カライハ、岩屋、ミヤザレ、東路、ラクノソラ、上水口、ハヤシノナロ、上大隅、コビ穴谷ノ南、榎サコ、コビ穴、瀬戸カゲ、小屋ノ前、澤ノ谷、岡田、長畝、水越、古田、長サコ、有ノ木サコ、鹿遊ビ、切抜、シツキ瀧、上ミ屋敷、岳田	市役所5階 第1委員会室	9月21日(日)

【上記地元会場以外の閲覧】

- 日時 / 9月3日(水)~22日(月)の平日8:30 ~ 17:15 (12:00 ~ 13:00 を除く)
- 場所 / 市役所2階 地籍調査課

■ 問い合わせ / 地籍調査課地籍調査係 088-880-6579



赤ちゃん



みぞぶち さな
溝渕 紗奈 ちゃん
令和6年9月生まれ
元気に大きくなあれ!



きたま はる
北間 花晴 ちゃん
令和7年4月生まれ
生まれてきてくれてありがとう。これからも元気にすくすく大きくなって行ってね。大好きだよ。



まつむら あい
松村 彩生 ちゃん
令和5年10月生まれ
いつもニコニコ笑顔でみんなを癒してくれる彩生ちゃんが大好き♡これからも元気いっぱい大きくなってね!



まつおか ゆうせい
松岡 侑正 くん
令和6年8月生まれ
いつも癒しをありがとう。お兄ちゃんと仲良くいっぱい遊んでね。成長を楽しみにしています。

市内在住の2歳の誕生日までの赤ちゃん(応募時)の写真を募集中!

詳細は市ホームページまたはお問い合わせください
問/企画課秘書広報係

☎088-880-6553

✉n-hisho@city.nankoku.lg.jp



↑詳細はこちらから



よこジローが南国市に来たよ!

越知町イメージキャラクター・よこジローが、遊びに来たので、シャモ番長がおらんく展ややなせライオン公園などを案内しました。



シャモ番長の Instagram



よこジローの Instagram

640

親子クイズ

Q □に共通の漢字を入れると、それぞれ二字熟語になります。
□に入る漢字は何でしょう?

常
↓
立 → □ ← 晩
↓
至

一般的に使われる二字熟語です。



小学2年生が
習う漢字!



前回の答え

B

応募数88通 正解率100%

- 応募締切/9月5日(金) 消印有効
 - 応募方法/答え・住所・氏名・紙面への意見・感想を記入し、ハガキまたはメールでご応募ください。
 - あて先/〒783-8501 南国市大桶甲2301 南国市企画課「親子クイズ係」 n-kouhou@city.nankoku.lg.jp (※応募は1人1通まで)
- ※当選の発表は、プレゼントの引換券の発送をもって代えさせていただきます。



応募は
こちら

今月のプレゼント(3名様)

コパン
畑の食堂 Copan



アレンジいろいろ! 畑のディップソース1個

(5種類の中から選べます)

畑の中にある「畑の食堂コパン」です。地元野菜をモリモリ使った料理をつくっている食堂です。コパンはフランス語で「仲間」という意味です。南国市の畑の真ん中の食堂から、野菜や食材の生産者さん、お客様、私たちスタッフの仲間の輪が広がってほしいという願いを込めました。
※当選者には引替券を送りますので、お店で提示してください。



畑の食堂 Copan

南国市下末松126-1

■ 定休日/毎週水曜・第1火曜(不定休あり)

☎088-819-1272



親子クイズのプレゼントを提供していただけるお店を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

■ 申し込み・問い合わせ/企画課秘書広報係 ☎088-880-6553

南国市
防災行政無線
放送内容確認
フリーダイヤル



0120-7 5 9 1 3 1

※24時間以内の放送が確認できます

「広報なんこく」は、地区連絡員さんたちの協力と皆さんの家庭にお届けしています。

高知県内の情報ポータルサイト

Kochiebooks

南国市の広報も掲載中!

