



高知の食を味わう!



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

11月4日 わら焼きかつおのたたき体験(十市小学校)
13Pに関連記事 ※安全管理の下で実施された体験学習です

埋蔵文化財センターを訪ねて



高知県立埋蔵文化財センター

- 入館時間／8:30～17:00 ※入館無料
 - 休館／土曜、企画展開催期間以外の日曜・祝日、12月29日～1月3日
- ☎088-864-0671



南国市篠原にある高知県立埋蔵文化財センター（以下、埋蔵センター）は、発掘調査業務や出土品などの保管・管理、埋蔵文化財に関する資料の施設での展示の他、各種講座、体験教室などを行っています。

8月に広報委員が埋蔵センターを訪れ、企画調整担当チーフの坂本裕一さんに案内していただきました。

① 本館1階 展示室・特別収蔵庫にて

展示室では、「四国を掘る 墳墓」という企画展を開催し、遺跡が紹介されていました。また、奥の部屋では実際に弥生土器に触れることもできました。

特別収蔵庫には、田村遺跡群で出土した銅矛が展示され、窓越しから現物を見ることができました。



完成!

土器パズルコーナーでは、破片から土器を復元する体験もできます



② 北館にて

研修室や体験学習教室があります。考古学の基礎知識や発掘調査の成果についての講座を開催し、勾玉づくりなどの体験教室を行うことで、地域の歴史や遺跡を身近に感じてもらえる取り組みを行っています。

③ 収蔵庫にて

出土した遺物を保管しています。コンテナ箱が約8万個入るスペースの大半が埋まっています。復元した弥生土器も置かれていて、土器の形や模様には地域や年代の違いが出るそうです。また、北部九州や近畿地方の影響を受けたであろう土器が出土しているようで、交通手段の限られた古代においても人の交流が盛んであったことが分かります。

次第に高知県独自の特徴を持つ土器も作られるようになり、模様が派手で高知らしさが出ていた様子を伺い、興味深かったです。



収蔵庫にも復元された土器が！



④ 南館にて

発掘調査の整理作業を見学しました。

職員の方が出土した破片1つ1つに番号を記入し、接合していました。破片がない部分は石膏で補填し、原型を丁寧に復元する作業にじっと見入っていました。

他にも測量や写真撮影などを行い、図版を作成、遺物や遺構データを元に執筆を行い最終的な報告書を作成します。



⑤ 火起こし体験

埋文センターの体験教室の中でも人気のある「火起こし体験」にも参加しました。

舞錐まいざりという道具を使い、先の尖った木の棒を板とこすり合わせて火種を作ります。簡単そうに見えましたが、いざやってみると取っ手を押すコツをつかむまでに少し時間がかかりました。

りました。火種ができるまで取っ手を押し続けるのですが、結構力のある作業で、やっと火を起こすことができた時は、達成感がありました。



終わりに

最近では若宮ノ東遺跡で確認された弥生時代後期の土器片から「何」「不」という漢字2文字が刻まれている可能性があるという発見もあり、古代に関心が集まっています(4・5ページ参照)。

令和8年3月31日まで埋文センターで展示を行っているので、ぜひ見に行ってみてください。

今年1月に新聞などで報道された、南国市篠原の若宮ノ東遺跡で見つかった刻書土器。考古学の立場から、高知大学人文社会科学部の考古学を専門とする宮里教授にこの土器が見つかった意義について寄稿いただきました。

土器に文字を刻むに至った背景

— 新しい時代の到来 —

若宮ノ東遺跡とは？

若宮ノ東遺跡からはおびただしい数の土器が出土しました。弥生土器の表面にはさまざまな痕跡があり、ときには絵画のような文様も見つかります。若宮ノ東遺跡から出土した土器片の一つに、縦横に連結する線の集合が認められ、文字のように見えました。ここから少し騒ぎとなります。

文字として見たら？

古代の文字に詳しい専門家に依頼したところ、斜め方向に並ぶ左上の一文字目は「何」、右下の二文字目は「不」と判読されました。続けて読めば「何不」で「なぜくしないのか」のような反語の表現となります。この二文字が文章の冒頭部分にあたり、さらに文字が続く可能性があります。

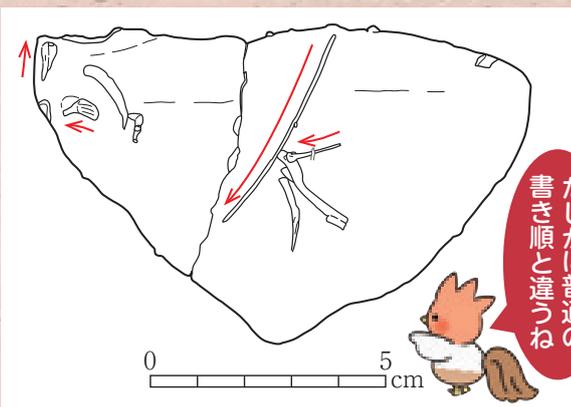
これは大変なことです。日本の歴史で文章の形で文字が使用されたのは、古く見積もっても渡来人によってさまざまな技術・知識がもたらされた古墳時代中期（5世紀）と考えられます。若宮ノ東遺跡から出土した「何不」土器は、土器の特徴により古墳時代初頭のものだと判断されます。日本に文章が出現した脈絡や時期の見直しを迫る内容であるため、慎重な判断が求められることとなりました。

文字と認識していたか？

ともかく「何不」を描いた手順、方法を詳細に検討しました。肉眼観察や高倍率の顕微鏡などを用いた観察で、どのような工具がどのように動いたのかを確認しました。

どうやら土器に描いた道具は、丸みをもって細まる先端の幅が2mmほどの木製工具のようです。工具の先を差し入れ、弧を描くように引き、細く払うように抜く、として描かれた線はあかも毛筆のようです。同時代の類例と比べても、はるかに文字らしく見えます。

ところが線を描く順番や線を引く方向を調べてみると、よく知られる筆順とは大きく異なることが分かりました。「何」では、各部分は下から上に向かって順に描かれ、また通常なら上から下に向かって線が引かれるはずの部分で下から上に向かって工具が動いています。 「不」では、上部の横線と



たしかに普通の書き順と違うね

「何不」土器の線を引いた方向

右側の斜め線において右から左に向かって工具が動いており、毛筆における筆の運びとは異なっていることが分かりました。

整った文字のように見えますが文字の描き方としてはおかしな部分があります。このことから考えられる一つの状況として、文字をよく知らない者が目の前にある手本を忠実に模倣した可能性が考えられます。

土器に線を描くこと

文字であることを前提とせず、検討の幅を、土器に線を刻むという行為一般に広げる必要が出てきました。

ここで問題となってくるのが「撥形文」と呼ばれる文様です。

撥形文は若宮ノ東遺跡などに類例があり、隣接する祈年遺跡では皮袋形土器という変わった形の土器に描かれていました。

撥形文は三味線の撥のように先端が広がる形の文様です。撥形のデザインは、



祈年遺跡で出土した皮袋形土器

さまざまに凶案化されて、時代の変化に応じて姿を変えた興味深い文様です。

撥形文は頻繁に更新され、新しいデザインが地域間をめまぐるしく行き交い、各地域でさまざまな器物に描かれました。

祈年遺跡や若宮ノ東遺跡の撥形文を見ると少し丁寧さを欠いた仕上がりとなっています。他の地域でも同じような現象が見られますが、この雑さについて、表現された文様ではなく文様を描く行為自体に興味があったとする考え方があります。すると、さまざまに行き交った撥形文の仲間として謎の文字が土器に描かれた可能性が頭に浮かびます。



撥形文

新時代の到来

「何不」土器が属する時代には、大阪、徳島、岡山で作られた土器が広い範囲で見つかっております。

文字ではなく、文様を描く行為に意味があったのかな？



■ 問い合わせ／生涯学習課文化財係
☎ 088-802-6062

り、活発な人の移動があったことが分かります。「搬入土器」と呼ばれるこれら資料は高知県からも多数が出土しています。搬入土器の分布は、中核的な地域のいくつかがネットワークの網を広げているような印象を与えます。このネットワークの広がりには前方後円墳をシンボルとする新しい時代の到来を示す現象であり、こうしたネットワークの中に文字や文様を扱う人物が含まれていたでしょう。

今後、背景をさらに詳しく調べていきますが、古墳時代という新しい時代の到来を告げる「何不」土器は、さらに深く歴史に踏み入るための新しい鍵であるといえるのです。



やなせたかし先生について語りつくす90分

やなせたかしが育ったまち

ごめん ありがとう 座談会

連続テレビ小説「あんぱん」で描かれたやなせたかし先生と妻・暢さんの軌跡。ドラマで描かれたエピソードは史実？フィクション？ドラマ終盤に自身をモデルとした役も登場した越尾さんだからこそ語れる、やなせ先生ご夫妻とのエピソードをお届けします！

- 日時／12月20日(土) 13:00～14:30(開場12:00～)
- 場所／南国市商工会館 3階ホール
- 定員／先着150名
- 問い合わせ／商工観光課 ☎088-880-6560

入場無料
予約不要



詳しくは
こちらから



株式会社やなせスタジオ
代表取締役 越尾 正子さん



やなせたかし先生の後輩たち

後免野田小 小学生ガイドが活躍中!

ごめん町にある、やなせたかし先生ゆかりの地を観光ガイドと巡りながら、やなせ先生の母校・後免野田小学校に立ち寄る「小学生案内つき!ごめん町観光ガイド」。

やなせ先生から寄贈された「やなせライオン」やグランドピアノなど、小学校内を小学生ガイドたちが紹介しています。

このガイドは、観光博「ものべすと」開催期間中だけの特別コース!やなせ先生の思いを未来につなぐ、小学生ガイドたちの活躍をぜひ見に来てください。

- 日時／12月4日(木)、8日(月)、11日(木)、15日(月)、18日(木)、22日(月)
14:45～16:15(約90分)
- 参加費／1グループ(1～10名)3,000円
- 申し込み・問い合わせ／南国市観光案内人の会
(事務局:南国市観光協会)
☎088-855-3985(要予約・開催日の1週間前まで)



1月以降の開催は
HPで随時更新

土佐のまほろば風景街道 健康散歩

- 各回先着20名
- 参加費500円

雨天中止

美しい風景と史跡・歴史遺産が多く残る「土佐のまほろば風景街道」をガイド付きでウォーキングしませんか?

冒険コース! 岡豊に点在する古墳巡り

スリル満点!土佐のまほろばに春を呼ぶ国分川芝焼き



- 日時
1月9日(金) 9:00～12:30
(受付8:50～)
- 集合・解散／岡豊ふれあい館
- 申込期間
12月10日(水)～26日(金)
※長距離・山道を歩きます。

- コース／約9km:岡豊ふれあい館→米内古墳→天神前古墳
→小蓮古墳→南国SA→芝の前古墳→岡豊ふれあい館
※南国サービスエリアでお買い物タイムあり



- 日時
2月1日(日) 9:50～12:30
(受付9:40～)
- 集合・解散／岡豊ふれあい館
- 申込期間
1月14日(水)～27日(火)
※火の粉が飛ぶ可能性あり
(服装注意)

- コース／約6km:岡豊ふれあい館→小蓮橋
→右岸→余田橋→左岸→岡豊ふれあい館
※国分川をきれいにする会によるお接待つき
(七草がゆ)

詳しくは



■ 申し込み・問い合わせ／南国市観光協会 ☎088-855-3985 (平日8:30～17:15)

65歳以上の
方が対象!

脳やカラダにいいことをして、楽しくポイントがたまる! のぞポ 始めてみませんか?



のぞポとは?

住み慣れた地域で「自分らしく」「望む生活」を続けていくには、自己管理による健康づくりが大切です。南国市では、「のぞポ」というスマートフォンのアプリを使って、歩いたり、脳トレしたり、イベント参加をすることでポイントが貯められます。使い方は簡単!介護予防にもつながる健康習慣を始めましょう!



のぞポの始め方

STEP1 「脳にいいアプリ」をスマートフォンに入れる。
右記二次元コードを読み取ると、アプリのインストール画面が開きます。

STEP2 アプリから“のぞポ”に申し込む。
■ 対象申込者/南国市在住の65歳以上の方
■ 申し込みに必要なもの/本人確認書類



Android の場合



iPhone の場合

申込手順



手順 1

脳にいいアプリ
[ホーム]画面で
南国市メニュー
をタップ。



手順 2

のぞポ申込を
タップ。



手順 3

内容を確認し
にチェックを
入れて、申し込みへ
ボタンをタップ。



手順 4

本人確認書類
(運転免許証や
マイナンバー
カードなど)を
写真に撮って
アップロードする。



手順 5

氏名、住所、
生年月日、電話
番号を入力し、
入力内容を確認
して、申込み
ボタンをタップ。



申込完了

これで申込み
は完了です。
南国市にて
1~3営業日ほど
で承認されます。

申請内容に不備が
ある場合は南国市
からご連絡すること
があります。

無料のアプリで貯まる
ポイントはPayPayに
交換できてお得!



ご自身でインストールや申し込みが難しい方は、下記までお越しください。

詳しくはこちらから

■ 問い合わせ / 長寿支援課介護保険係 ⑦ 番窓口 ☎ 088-880-6556

①

税務課からのお知らせ

事業用資産は申告が必要です

固定資産の課税対象には、土地、家屋の他に「償却資産」があります。

事業を行っている個人事業主、法人の方は1月末までに償却資産の申告をお願いします。申告方法や申告書は市のホームページをご覧ください。



業 種	主な償却資産の内容
共 通	パソコン、コピー機、ルームエアコン、応接セット、キャビネット、レジスター、(袖)看板、広告塔、ネオンサイン、案内板、舗装路面、駐車場設備、太陽光発電設備、ブラインド、LAN設備、受変電設備など
農 業	ビニールハウス、自走式耕運機・田植機、乾燥機、もみすり機など
製 造 業	金属製品製造設備、食品製造設備、旋盤、ボール盤、梱包機、受変電設備、工場などの動力幹線設備、機械の給排水設備など
建 設 業	大型特殊自動車(分類番号が「0,00~09及び000~099」、「9,90~99及び900~999」)、重機、建機など
喫茶・飲食店	テーブル、椅子、厨房設備、冷凍冷蔵庫、テレビ、カラオケ機器など
不動産貸付業	門扉・塀・緑化施設などの外構工事、駐車場などの舗装、太陽光発電設備、中央監視制御装置など

家屋調査にご協力ください

令和8年度固定資産税の課税に向けて、家屋の調査（新築・増築・取り壊しなど）をしています。調査へのご協力をお願いします。

■ 新築・増築・取り壊し

令和7年中に、家屋の新築や増改築などによる床面積の増減、または取り壊しをした場合は、12月中にご連絡ください。また、新築で未登記の家屋の場合、納税義務者申告書を提出してください。

※すでに税務課職員による聞き取り調査が終了している場合は、連絡不要です。

■ 所有者の変更は届け出を

売買・贈与・相続などで、未登記の家屋（法務局で登録されていない建物）の所有者を変更した場合は、届け出をお願いします。

※登記家屋などの所有者変更は、法務局での手続きですので、税務課への届け出は不要です。



軽自動車・バイク・農耕車などの廃車の手続きはお済みですか？

4月1日までに軽自動車やバイクなどの廃車手続きをしていない場合、翌年度も軽自動車税が課税されます。「もう手元がないのに税金が…」とならないよう、早めに手続きをお願いします。



車両やナンバープレートがない場合でも、廃車手続きができる場合があります

手続き先や手続き方法をご案内しますので、下記までご相談ください。
 ※南国市役所税務課の窓口でナンバープレートを交付している車両は、盗難に遭った場合や経年により劣化した場合を除き、ナンバープレートを紛失した場合は1枚につき150円の弁償金が発生します。



■届出・問い合わせ／税務課 ☎088-880-6554
 資産税係（家屋調査・償却資産）、税務管理係（軽自動車・バイク）

①

特定保健指導を受けて、いつまでも健康的な生活を続けましょう



この印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。

特定保健指導って何？

特定保健指導とは、生活習慣を改善し、病気の発症や重症化(脳梗塞、虚血性心疾患など)を予防するために、保健師や管理栄養士などがアドバイスをすることです。

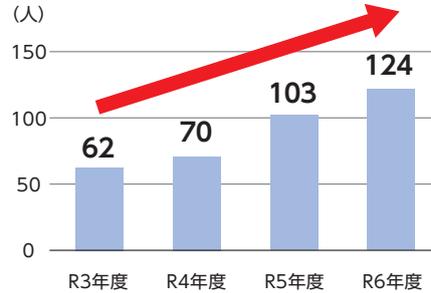
特定保健指導の対象になる人は？

特定健診受診者(40歳~74歳)のうち、現状のままでは生活習慣病を発症してしまうリスクが高い方です。

毎年特定保健指導利用者は増加しており、市民の健康意識が高まっています。重症化したら、日常生活はガラッと変わり、経済的破綻にもつながりかねません。

対象者には、保健福祉センターや委託医療機関から特定保健指導のご案内がありますので、健康長寿のため、ぜひ特定保健指導をご利用ください。

南国市国保・特定保健指導者数利用者数



利用者が
増えてるって
知らせなきゃ!



■この記事に関する問い合わせ／市民課国保係 ☎088-880-6555
国保の特定保健指導に関すること／保健福祉センター ☎088-863-7373

①

高知県後期高齢者医療の被保険者の方へ

医療費通知の送付が年度1回になります

高知県後期高齢者医療広域連合が送付している医療費通知は、令和7年度から1年度につき1回になります。(令和6年度までは1年度内に複数回送付)

【次回送付(令和7年度分)】

- 対象者／高知県後期高齢者医療の被保険者
- 送付時期／令和8年2月上旬予定
- 記載される診療月／令和6年12月~令和7年11月診療分



■問い合わせ／長寿支援課いきいき長寿係 ☎088-880-6556

「広報なんこく」有料広告募集中

サイズ (縦×横)	掲載料			
	1カ月	3カ月	6カ月	12カ月
A 4.6cm×8.0cm	11,000円	30,000円	57,000円	108,000円
B 4.6cm×17.0cm	22,000円	60,000円	114,000円	216,000円

- 申込方法／所定の申込書で完成版下原稿またはデータを添えて、お申し込みください。
- 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。



詳しくはこちらから

広告

補聴器 オーディカ 専門店 Audika

「聴こえ」で毎日が広がるつながる。

特別年末キャンペーン開催中!

聴こえのご相談で **QUOカード 500円分をプレゼント!**

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

ご相談・ご予約は
こちらから

☎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。



※さらに特典あり!
詳しくは店頭へ



定休日 日・月・祝日
営業時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00

①

認知症高齢者等見守りシールを交付しています

認知症の方が外出により行方不明となった際、早期発見や身元確認に活用するため、見守りシールの交付をしています。南国市民の方で、医師から若年性を含む認知症の診断を受けた方などに無料で交付できます。

このシールを付けている方は、認知症などが原因で道に迷って自宅に戻れなくなっている可能性があります。シール記載の登録番号で個人を特定するため、個人情報も守られます。



洗濯しても
はがれにくい

シールは靴や衣類、杖などにも貼ることができます。地域包括支援センター職員がシールの交付、貼り付けを支援します。



【シール貼り付け例】
例:かばん

二次元コードを読み込むと、「このシールを付けている方は認知症などが原因で行方不明(道迷い)になっている可能性があります」との呼びかけと、地域包括支援センターと南国警察署の連絡先が表示されます。

本人が名前や住所を忘れた場合でもシールに記載されている登録番号を伝え、特定できる仕組みになっています。



シヤモ番長

実寸大:2.5cm×4cm

見守りシールを付けちゃう人が困っちゃったら、優しく声をかけてよ



【二次元コード読み込みイメージ】

■シールの申し込み・問い合わせ／長寿支援課介護保険係 ☎088-880-6556
地域包括支援センター ☎088-804-6010

第64回 南国市小学校陸上記録会 ～入賞者一覧～

10月18日 高知県立青少年センターで開催

女子

■60mハードル走

- ①楠瀬 穂花(長岡小) 10秒4
- ②安松 弥音(日章小) 12秒0
- ③北村 千春(十市小) 12秒6

■100m走

- ①山崎詩月空(大篠小) 14秒7
- ②石川 紗良(十市小) 14秒9
- ③川田 希花(長岡小) 15秒0

■1000m走

- ①有田 優心(十市小) 3分41秒7
- ②市川 花(大篠小) 3分50秒1
- ③糟谷 百萌(十市小) 3分55秒8

■ボール投げ

- ①乗名 美羽(大篠小) 36m59cm
- ②土居 美桜(十市小) 34m84cm
- ③小松 優愛(三和小) 30m82cm

■走り高跳び

- ①久保田理世(日章小) 1m25cm
- ②楠瀬 穂花(長岡小) 1m25cm
- ③西川 遥香(岡豊小) 1m18cm

■走り幅跳び

- ①川田 希花(長岡小) 3m98cm
- ②戸田 志穂(後免野田小) 3m94cm
- ③植木ひなた(十市小) 3m58cm



■4×100mリレー

- ①大篠小 弘田 莉愛/山崎詩月空/小路口朋花/溝淵 莉子 58秒3
- ②十市小 土居 美桜/北村 千春/横畠 芽衣/石川 紗良 59秒3
- ③長岡小 末政 杏莉/川田 希花/川田 莉穂/楠瀬 穂花 1分1秒0



男子

■60mハードル走

- ①酒井 翔太(日章小) 10秒8
- ②植野 新(奈路小) 11秒2
- ③齊藤 健(十市小) 11秒2

■100m走

- ①森尾 陽太(十市小) 14秒3
- ②伊藤 暖(大篠小) 14秒4
- ③武井 葵(後免野田小) 14秒5

■1000m走

- ①宗石 直大(大篠小) 3分16秒4
- ②杉村 蒼空(大篠小) 3分20秒5
- ③杉藤 快仁(長岡小) 3分20秒9

■ボール投げ

- ①谷崎 理一(大篠小) 53m78cm
- ②岡本 翔空(日章小) 52m85cm
- ③吉村 力人(長岡小) 46m64cm

■走り高跳び

- ①木下 楽仁(長岡小) 1m25cm
- ②伊藤 暖(大篠小) 1m23cm
- ③村田有意斗(長岡小) 1m20cm

■走り幅跳び

- ①谷井倫太郎(十市小) 4m13cm
- ②森尾 陽太(十市小) 4m10cm
- ③小笠原颯汰(岡豊小) 4m00cm



■4×100mリレー

- ①十市小 齊藤 健/谷井倫太郎/野村 侑来/森尾 陽太 57秒7
- ②大篠小 土田 青季/伊藤 暖/杉村 蒼空/山本 結翔 58秒5
- ③日章小 酒井 翔太/黒岩 秋翔/酒井 健太/和田 侑樹 59秒8



■問い合わせ／学校教育課学校教育指導係 ☎088-880-6568



中学生が語る 南国市の未来



10/20 ドリームトークin議会



南国市内の4中学校(香長中・香南中・鳶ヶ池中・北陵中)の生徒が集まり、市長と市政の課題や将来住みたい街づくりについて話し合う「ドリームトークin議会」を開催しました。例年は市長が各中学校を訪問して実施していましたが、昨年度生徒からの要望もあり今回の実施が実現し、11名の生徒が議場の雰囲気にも圧倒されながらも、6月から準備してきた質問を堂々と伝えてくれました。

生徒からは、「登下校における安全安心な環境づくりへの要望」や「南国市として人口減少にどう向き合うか」などの質問が出ました。また「南海トラフ地震への対策について」の質問では、防災士の資格を持つ友だちや、この8月に宮城県岩沼市へ訪問した経験を持つ友だちからも意見をもらい、中学生の視点での提案も行うことができました。

どの生徒も答弁を聞きながら熱心にメモを取り、市長や各課長からのメッセージを学校に持ち帰って皆に伝えたいという思いを深め、充実した表情でドリームトークを終えました。

シャモ番長への 年賀状 2026

シャモ番長へ年賀状をお送りいただくと、シャモ番長からお返事が届きます。皆さんからのたくさんの年賀状、お待ちしております！

【宛先】

〒783-8501 シャモ番長 宛



＜おねがい＞

お返事をお送りするため、郵便番号、住所、氏名を明記してください。詳しくは市のホームページなどをご確認ください。

※お返事は1月末頃にお送りする予定です。



■問い合わせ/企画課秘書広報係 ☎088-880-6553



10/4 篠原西つばさ子ども会とナンコク・リーダーズのハロウィンパーティー

篠原西つばさ子ども会のハロウィンパーティーにナンコク・リーダーズが企画段階から参加し、篠原中央公民館でレクリエーションを行いました。

公民館の1・2階では、的当てやテントに向かってトリックオアトリートと言ってお菓子をもらうゲームなど多彩な催しがあり、参加した子どもたちはとても楽しんでいました。



10/10-14 岡豊小学校・三和小学校平和学習

両校の6年生が前浜で平和学習を行いました。戦時中南国市に海軍航空隊の基地があったこと、基地を作るために村一つ消えてしまったことなどを学びながら掩体を巡りました。

児童たちからは「たくさんの方がつらい思いをした戦争を二度と繰り返してはいけないと思いました。」などの意見が出て、戦争と平和について考えていました。



10/18 第16回全日本ホルスタイン共進会高知県代表出場者壮行式

10月25日・26日に第16回全日本ホルスタイン共進会北海道大会が開催され、南国市から川村修さんが乳牛を連れて参加しました。

大会前には土長営農経済センターライスセンター倉庫前で壮行式が開催され、高知県の代表として選出された南国市と土佐町の酪農家さん2名をたくさんの方が見送りました。



10/21 農家レストランまほろば畑15周年記念祭

道の駅南国風良里で農家レストランまほろば畑15周年祭が行われました。

四方竹の一口寿司やツガニ汁など季節の食材を使ったバイキング料理が提供されました。来店された方は「旬のものが食べられてとてもおいしい」と舌鼓を打ちながらおかわりをしていました。



10/26 戦後80年特別記念講演(令和7年度南国市文化財講座)

戦後80年の節目に、南国市文化財講座として「戦後80年特別記念講演」を開催しました。最初に、事例報告として南国市教育委員会が「前浜4号掩体発掘調査報告」を行い、出原恵三氏が「高知の戦争遺跡」について講演されました。

出原氏の講演は、自らが全国各地の戦争遺跡を実際に訪問し、実地調査や関係者への聞き取りを行った経験に基づいたもので構成されており、参加者はその臨場感あふれる内容に感銘を受け、戦争の悲惨さと平和の尊さについて考える機会となりました。



11/4 わら焼きかつおのたたき体験

高知県水産振興部や高知中央卸売市場の職員などを十市小学校に招き、「高知をあじわおう」をテーマに、4年生がカツオについて学習しました。

児童は職員の指導を受けながら、「かつおのたたき」のわら焼き体験や包丁での切り分け・盛り付けなどを行いました。

新鮮なカツオを味わった児童たちは、魚のおいしさを実感しながら完食しました。



10/9 PTA学年親子行事「情報モラル教室」

この教室は、PTA学年親子行事の一つとして小学4年生と保護者を対象に行われました。講師の高知市少年補導センターの川久保香さんが分かりやすくインターネットの良い点・悪い点について説明しました。



10/13 南国市子ども会連合会カヌー教室

南国市子ども会連合会カヌー教室が国分川・比江先穂いの広場で行われました。今年も仁淀川でカヌー教室をされているインストラクターの先生に指導を受けながらカヌーに挑戦しました。



10/13 第37回さわやか健康ウォーキング

当日は14チームが参加し、後免野田小学校周辺を巡る約2.2kmのコースをウォーキングしました。コース途中に設置したミニゲームや防災コーナーを楽しみながら、それぞれのペースでゴールを目指しました。



10/16 まほろばクラブ南国市長表敬訪問

まほろばクラブ南国アスリート教室の片岡蘭奈さんが、小学生コンバインド種目(コンバインドB)の高知県大会で優勝し、全国大会に出場することになりました。



10/18 子ども会農園・にんにく植え付け体験

南国市子ども会連合会では、野菜・果樹作りを通じた体験活動を子どもたちにもっと経験して欲しいとの思いから野菜の植え付け体験を行っています。今年も陣山地区にある山本会長の畑で4組の親子がにんにくをたくさん植えました。



10/26 ごめんの軽トラ市でマイルドきもだめし

ごめんの軽トラ市が催される中、ナンコク・リーダーズによる後免町防災コミュニティセンターで肝試しが行われ、約180人の子どもたちが来場しました。



子どもたちは会場に入る前に光るブレスレットを腕に巻いて、恐る恐る入って行き歓声と悲鳴を上げながら進んでいました。

10/27 「私の地元応援募金」の贈呈

明治安田生命保険相互会社から「私の地元応援募金」として寄付金を贈呈いただきました。

寄付金は、学校給食の食器に活用させていただきます。



10/28 八坂神社の三番叟

下末松の八坂神社で南国市指定の無形民俗文化財である三番叟が奉納されました。

三番叟は五穀豊穡を願い、江戸時代から約300年続いているとされており、秋の例祭の後に踊ります。地域の子もたちや住民がたくさん見守る中、華麗な舞を披露しました。



① お知らせ

狩猟免許取得に必要な費用を補助します



有害鳥獣捕獲の担い手となるための狩猟免許取得に必要な経費を補助しています。

■補助対象経費

- ・(一社)高知県猟友会が実施する初心者講習会の受講料
- ・狩猟免許試験の申込時に必要な健康診断書の発行料
- ・猟銃所持許可申請に係る射撃教習の受講料

■補助条件

- ・南国市の住民登録がある方
- ・南国市が実施する有害鳥獣捕獲に従事または協力する方
- ・狩猟免許試験の合格
- ・射撃教習の場合は、過去に同様の射撃教習を受講していない方

問 農林水産課地産地消推進係
☎880-6559

岡豊町八幡地区地籍調査の成果を反映

令和4年度に岡豊町八幡地区で現地調査を実施した地籍調査の成果が法務局に備え付けられました。

成果を反映した土地登記簿と地籍図は法務局香美支局、筆界点番号図(座標値)は地籍調査課で交付しています。

また、各土地所有者が現在所持されている登記権利書(登記済証)は、引き続き有効です。大切に保管してください。

■対象区域/岡豊町八幡字/落矢、関浦、蔵本、男山、西岡、米ヶ内、藤ノ木、柿ノ木、西山田、神ノ木

問 地籍調査課地籍調査係
☎880-6579

学校給食物資納入業者の登録

令和8年度南国市幼稚園・小学校給食物資納入業者、中学校給食物資納入業者の登録を受け付けます。

■書類配布/学校給食センター(南国市東崎466)で12月1日(月)から配布

■申込締切/12月22日(月)

申問 学校給食センター ☎863-2566

令和7年度南国市成人式



■対象/平成17年4月2日~平成18年4月1日に生まれた市民の方

■日時/令和8年1月3日(出)14時~15時30分(開場13時~)

■場所/スポーツセンター

■ほか/住民登録のある対象の方には、11月中にご案内しています。

・南国市出身の方は、現在住民登録がなくても出席できます。参加希望の方は、右記二次元コードから申請してください。二次元コードの利用が難しい場合は、電話で



①氏名②生年月日③郵便物が届く住所④電話番号をお伝えください。

・介助などが必要な方は、事前にご連絡ください。式典では手話通訳を行います。

問 生涯学習課生涯学習係
☎880-6569



第10回国分竹灯り憧憬の路

■今年のテーマ

和傘舞と竹灯籠が彩る夜の灯源郷

■日時/12月6日(土)・7日(日) 両日17時~20時30分

■場所/土佐国分寺から北へ300m(県道256号線沿)

■駐車場/国府小学校北20m西側 松田医薬品40台、土佐国分寺、コットンタイム周辺に5カ所120台

問 国分竹灯りの会実行委員長 尾木
☎862-1375

南国市土曜市感謝祭



日頃の感謝を込めて、土曜市の感謝祭を開催。復活振る舞い豚汁、お餅配布。小学生以下にはお菓子鍋も。

■日時/12月6日(土) 8時~14時

■場所/南国市土曜日(大涌甲2028)

問 南国市土曜日協同組合 斉藤
☎090-7577-6037

12 お知らせ

2025 December

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「088」

募集・催し

令和8年南国市体育始め



令和8年の健康と飛躍発展を願い、体育始めの行事として「走り始め」を行います。お気軽にご参加ください。

■日時/令和8年1月4日(日)9時(受付8時30分~)雨天決行

■集合場所/南国市役所庁舎南

■コース/市役所→日吉神社→後免町商店街→電車通り→柴田整形外科前→市役所

■参加費/無料

■申込/所定の申込書で12月15日までにお申し込みください。申込書や要項はHPから取得できます。

問 スポーツセンター 担当 岡
☎865-8015 FAX865-8016

優良運転者の表彰者を募集します

市内に居住し、自動車(二輪車を含む)を運転されている方で、選考基準を満たす方を表彰します。

■選考基準

・支部表彰/当協会の会員で、無事故無違反年数7年以上、過去に同じ表彰を受けていない方

・県表彰/当協会の会員で、無事故無違反年数10年以上で支部表彰を受けている方

・その他表彰/種別により表彰基準が異なりますので、詳細はお問い合わせください。

■募集期間/12月1日(月)~26日(金) 9時~11時、13時~16時(土日祝日を除く)

■申請に必要なもの/運転免許証、会員証、印鑑

申問 南国警察署内交通安全協会南国支部 ☎863-2221

第2期南国市DX推進計画に係るアンケートの実施



第2期DX推進計画の策定にあたり、これまでの取り組みを踏まえ、より効果的なものとするために市民アンケートを実施しています。DXの推進のため、皆さまのご意見をお寄せください。

- 期限 / 12月31日(水)
- 内容 / オンライン手続きなどのデジタルに関する設問
- 問 企画課企画調整係 ☎880-6553

県・国ほか

12月1日から警察の窓口業務の受付時間が変わります



- 受付時間 / 9時～16時 (12時～13時除く)
- 主な対象業務 / 保安関係 (鉄砲など)、風俗営業、古物営業、警備業、探偵業、質屋営業、自動車運転代行業関係、安全運転管理者関係、道路使用許可、保管場所証明、除外標章申請、運転免許関係 (更新、記載事項変更、マイナ免許証への持ち方変更) など
- ※ 事件事故、落とし物関係、警察相談は24時間対応します。
- ※ 免許更新、記載事項変更手続きなど詳しくはHPを確認ください。
- 問 南国警察署 ☎863-0110

勤務先の福利厚生サービスを充実させませんか？



- ワンペル高知の会員となれば、月額会費500円でライフイベントに応じた給付金やコンサートチケット、人間ドック受診の助成などを受けられます。
- ワンペル高知は、中小企業などの福利厚生の充実を支援する公益財団法人で、現在、高知市や南国市に拠点を置く500社近い企業の福利厚生サービスをサポート中です。お気軽にお問い合わせください。
- 入会金 / 300円 / 人 (加入時のみ)
- 会費 / 月額500円 / 人
- ※ 加入は事業所単位で、一定の事業主負担が必要。
- 問 ワンペル高知 (公益財団法人高知勤労者福祉サービスセンター) ☎885-9739

KOCHI 黒潮カントリークラブ優待プレー券プレゼント



- 南国市が協賛した「2025カシオワールドオープン」が11月27日～30日にKOCHI黒潮カントリークラブ (芸西村) で開催されます。
- 開催にちなんで、KOCHI黒潮カントリークラブの優待プレー券4枚セットを40名様にプレゼントします。
- 対象 / ①南国市民であること ②申込者本人が本人確認書類を持って市役所まで引き取りに来れること
- 申込 / ハガキ・二次元コード。氏名・住所・生年月日・電話番号 (日中連絡がつくもの)・当選時の通知方法 (SMSまたはメール、電話) をご記入の上、ご応募ください。
- 申込締切 / 12月19日(金)必着
- ほか / 1人につき応募は1回限り。応募者多数の場合は抽選。当選者には12月22日(月)にご希望の通知方法で連絡します。
- ※ 落選者には連絡しません。
- 申 問 〒783-8501 南国市大堀甲2301 商工観光課 ☎880-6560

12月4日～10日は人権週間です

- 昭和23年12月10日に開催された国際連合総会で「世界人権宣言」が採択されたことを記念し、12月10日を「人権デー」として、日本では毎年12月4日～10日を「人権週間」と定めています。
- 市ではこの期間中に人権カレンダー (人権パネル展 出展作品一部掲載) を本庁などで配付し広報啓発を強化しています。一人一人がお互いの違いを認め、お互いの人権を守ることが大切です。この機会に自らの、そしてあなたのまわりの人たちの人権について、考えてみませんか。
- 問 総務課じんけん係 ☎880-6583



国民年金保険料を免除・猶予された方へ～保険料の追納制度～



- 国民年金保険料の免除・納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、国民年金保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る老齢基礎年金額が少なくなります。
- 保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間の保険料を後から納付(追納)することで、老齢基礎年金の年金額を増やせます。
- 追納を希望される場合は、申し込みが必要です。追納ができる期間は、追納が承認された月からさかのぼって10年以内の免除等期間に限られています。
- 問 南国年金事務所 ☎864-1111 音声案内②→②

令和8・9年度建設工事など入札参加資格審査申請



- 令和8・9年度の「一般競争入札及び指名競争入札参加資格審査申請(指名願)」の受け付けを行います。
- 県外建設業者と建設関係コンサルタント・測量設計・地質調査事業者
- 受付期間 / 12月1日(月)～26日(金)
- ※ 高知県との共同受付です。詳細は、市と県のHPをご確認ください。
- 物品・役務
- 受付期間 / 12月15日(月)～令和8年2月13日(金)
- 受付場所 / 市役所4階財政課または電子申請システム
- ※ 詳細は市HPをご確認ください。
- 問 財政課管財係 ☎880-6552

マイナンバーカード(個人番号カード)の休日交付

- 日時 / 12月7日(日)・20日(出) 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受取のほか、更新、申請支援、券面変更手続きも受付しています。
- 予約制
- 予約専用サイト(下記二次元コード)カードの受取 電子証明書の更新
- 専用電話番号 ☎863-2920 (平日・日中のみ)



i

水道管の凍結にご注意ください



気温が氷点下になると、水が出なくなったり水道管が破裂したりすることがあります。特に**マイナス4℃以下になるときは要注意**です。各家庭で凍結予防をお願いします。

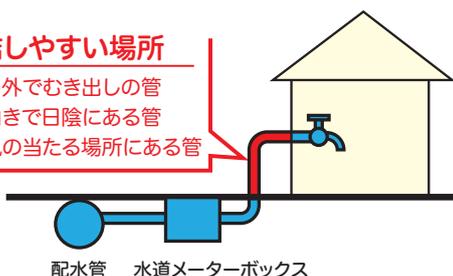
なお、**給水装置は個人の所有物**です。破損した場合、**修理費用は自己負担**となりますので、ご注意ください。

凍結を防ぐ方法

- ・水道管や蛇口に保温材や厚手の布などを巻き付け、濡れて凍らないように上からビニールテープなどでしっかり巻く。
 - ・就寝前に蛇口から水を少しずつ出しておく。
- ※水道料金がかかるので、出し過ぎには注意してください。

凍結しやすい場所

- 家の外でむき出しの管
- 北向きで日陰にある管
- 強風の当たる場所にある管



水道管が破裂したとき

メーターボックス内の「**止水栓**」を閉めて、漏水を止めてください。

止水栓の場所が分からない場合は、応急処置として破裂した部分にタオルかビニールテープをしっかり巻き付け、市指定給水装置工事業者（指定工事店）に修理の依頼をしてください。

※指定工事店は、市のホームページでも確認できます。



空き家などの凍結予防

長期不在にする場合や空き家などは、メーターボックス内の止水栓を閉めておく心安心です。

また、給湯器を長期間使用しない場合は「水抜き」をしてください。

※給湯器の凍結防止方法は、取扱説明書などで確認してください。

凍結して水が出ないとき

- ・自然に溶けるのを待つ。
- ・凍った部分にタオルなどをかぶせて、「ぬるま湯」をゆっくりかける。

※**熱湯はかけないでください。**



■問い合わせ／上下水道局給水係 ☎088-863-1235

掲示板

人権相談・行政相談 (予約不要)

- 日時／12月22日(月) 10:00~15:00
- 場所／社会福祉センター
- 人権相談／☎総務課じんけん係 ☎880-6583
- 行政相談／☎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 10月分

【人 口】45,548人 (-48)	内【外国人】585人 (-5)	【高知自動車道南国I.C.】入 116,202台 出 115,928台
男 21,804人 (-27)	男 322人 (+4)	【高知龍馬空港】 出発 74,181人 到着 74,066人
女 23,744人 (-21)	女 263人 (-9)	【火災発生件数】 1件
【世帯数】22,745世帯 (-21)	登録国籍数31カ国	【救急出動回数】 257件
()内は前月比《令和7年10月31日現在》		建 物 1件 急 病 146件
		山 林 0件 一般負傷 53件
		その他 0件 交通事故 17件
【出生数】 27人	【転 入】 102人	【交通事故発生状況】
【死亡数】 52人	【転 出】 125人	人身事故 8件 (死亡 0人 負傷 11人)

農家レストランまほろば畑

- 営業日／令和8年2月17日(火)、3月17日(火)
- 営業時間／①10:50~12:20 ②12:40~14:10 (各回90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 ※12月、1月は満席
農林水産課 ☎880-6559 (平日のみ)
当日専用電話 ☎080-2975-9925

詳細はこちら



読者からのお便り

歴史民俗資料館への興味が湧きました。改めてじっくり訪れてみたいです。

納付期限

固定資産税(3期)、国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料(6期)… 12月25日(休)
給食費(8期) …………… 12月25日(休)



ハイちゅくとごめん

読者からのお便り

健康なんこくきらりフェア2025&まほろばクラブ南国2025秋の感謝祭にぜひ参加したいです。楽しみにしています。

こんにちは、ラティマ ワンルーンです。タイのバンコクから来ました。高知に来る前はタイの王立森林局で働いていました。気候変動が大きな問題となっている今、森林が果たす役割は大きく、大学で学んだ森林についての研究を続けたいと思い、仕事をやめて大学院博士課程へ進むことにしました。

1年前に高知大学物部キャンパスに来た時は、近くに店がないことに驚きましたが、研究に集中できる環境なのでいいと思いました。実際、研究以外のほとんどの時間、図書館で論文を読んでいます。時々、研究のために山へ土を採りに行きます。同じ山の異なる地点の土に含まれる窒素の量を比較し、そこに生えている木の生育との関係を探るためです。

高知で好きな場所は桂浜です。3回行きました。自然が好きなので海や山へ行きたいです。日本にいる間に近い所では大歩危、遠い所では信州の上高地へ行ってみたいです。

寮では自炊をしています。日本でもおなじみのトムヤムクンやガパオライスのようなタイ料理だけでなく、ラーメンや寿司のような日

信条

Sometimes we must be brave if we want to change our lives and truly survive.

人生を変えて本当に生き残りたいなら、時には勇気を持たなければならない。

Rattima Wanroon
(ラティマ ワンルーン)



306

本料理を作ることもあります。タイにも寿司に似た食べ物がありますが、生の魚はめったに使いません。

将来はタイに帰って科学者になりたいと思っています。タイでは科学者が少なく、どうすれば科学者になれるのかも知られていないので、私はまず大学で職を得て、より多くの方が科学の道に進めるように道筋を示したいです。そのために、日本で教え方や働き方などさまざまなことを学びたいと考えています。



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。

高知の食べ物いっぱい入っちゅう日

高知で育み伝えられてきた地場産物や郷土料理、和食のすばらしさを子どもたちに伝えるため、毎月「高知の食べ物いっぱい入っちゅう日」を設けています。これは高知県が推進する取り組みですが、南国市も地場産物(県内産)活用割合60%以上を目指して献立を作成しています。10月は、南国市の特産品である四方竹や秋ナス、サツマイモを取り入れ、旬を味わう献立となりました。

10月22日 小学校・たちばな幼稚園

10月17日 中学校



問い合わせ / 学校教育課学校給食係 ☎ 088-863-2566



すくすく育ってね!
みんなは赤ちゃん



宮村 律希くん
 みやむら りつき
 令和7年1月生まれ
 いつも笑って皆を笑顔に
 してくれてありがとう!
 皆の宝物です★元気に大
 きく育ってね!



秦 虎白くん
 はた こはく
 令和7年7月生まれ
 にこにこ元気でよく飲んでよ
 く寝る子! ママとパパの一生
 の宝物です。これからお姉
 ちゃんとなんと4人でたくさん
 の思い出作っていきましょう♡



伊藤 瑛凪くん
 いたう えな
 令和7年7月生まれ
 元気に生まれてきてくれ
 てありがとう。いっぱいお
 出かけしていっぱい遊ぼ
 うね!



山中 誠翔くん
 やまなか せいと
 令和7年8月生まれ
 すくすく成長して、たく
 さんの笑顔を見せて
 ね♪

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

11/1-2 第17回図書館まつり

図書館まつりのおはなし会に
 は、延べ60人以上の方が参加して
 くれました。来年は新図書館で図書
 館まつりを行いますので、企画など
 のご要望があればお聞かせください。



643

親子クイズ



前回の答え

A

応募数60通 正解率98%

Q

12月31日は「大晦日」。
 この「晦日」はどういう意味でしょう?

- ① 毎月の最終日
- ② お味噌を作り始める日
- ③ 年越しの準備をする日



- 応募締切/12月8日(月) 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
 南国市大塚甲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、プレゼントの招待券の
 発送をもって代えさせていただきます。



応募は
 ここから

今月のプレゼント(5組10名様)

**高知県立
 歴史民俗資料館**

無料招待券



高知県立歴史民俗資料館は、土佐の歴史・考古・民俗・美術工芸を幅広く紹介し、長宗我部氏の興亡を伝える常設展示や年数回の企画展、講座・体験学習で地域の歴史文化を丁寧に発信しています。

1月2日(金)・3日(土)は家族で楽しめる「れきみんのお正月」を開催します。
 ※当選者には招待券を送りますので、総合受付で提示してください。



- 開館時間/9:00~17:00
 ※入館は16:30まで
- 休館/12月27日~1月1日
 ※臨時休館する場合あり
 ☎088-862-2211



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



南国市立図書館キャラクター
いぬ ぼんた
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

12月休館日 毎週(月)、26日(金)、30日(火)、31日(水)

年末年始の休館日 令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)

住所 南国市篠原 1801-5

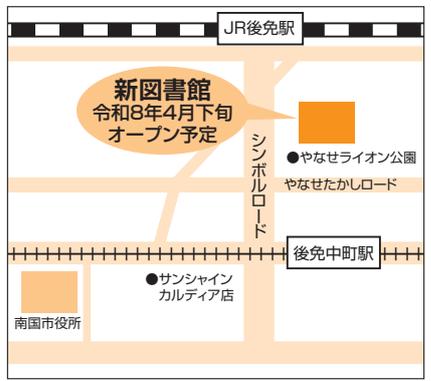
電話 088-863-0469

お知らせ

新図書館オープンへの道

外観(10/27撮影)。2階建ての建物です。

来年の4月下旬に開館する新しい図書館の様子をお届けします。次回も引き続き紹介していきますので、楽しみに!



南国市立図書館 職員が選ぶ! 今月のオススメ新刊

クリスマスおはなし会

誰も見えない子ども
アンデレア・バリコルディ / 著
古屋美登里・齋藤匠・藤宗宇多子 / 訳

著者がニューヨークで生きるホームレスの少女とその一家を10年密着し、貧困問題や人種差別に苦しみながらも懸命に生きようとする彼女達をつつた1冊です。

ある星の汽車
森洋子 / 作

絶滅へと向かう生き物たちが乗る汽車の物語。鉛筆画で描かれた車内の光景が美しく、生き物一匹一匹の表情がとても印象的です。大人にも読んでもらいたい絵本です。



いつものおはなし会がこの日だけのクリスマスおはなし会に! 楽しい工作もあるのでぜひお越しください。

- 日時 / 12月13日(土) 10:15～11:15
- 場所 / 3階多目的室
- 定員 / 先着15名程度

新刊情報もこちら

12月の十市出張図書館

日時 / 12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

※新図書館への移転準備のため、12月の貸出をもって一時休止します。(1月は返却のみ)

図書館ホームページ

図書館 X

本の検索など

- ・本の検索・新刊紹介
- ・カレンダー
- ・行事予定

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

12月の企画展示

多文化共生社会を生きる
一違いを知って、その先へ

※おはなし会は休止する場合があります。



子育て支援センター ひよこルーム

ランチタイムなし



- 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) 月・火・水・金 (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 12月9日(火) よちよちひよこ
(9:30~11:30) 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 / 12月3日(水) 10:00~12:00 13:00~15:00
■ 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

～ママと赤ちゃんのためのベビーダンス～

- 対象 / 4～12カ月までのお子さんと保護者
- 日時 / 12月16日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
- 講師 / Syo(ベビーダンスインストラクター)
- 定員 / 先着10組
- 参加費 / 無料
- 持ち物 / 抱っこひも・飲みもの
- 申込開始日 / 11月26日(水)



次回開催 **ミュージック・ケア** ■ 日時 / 1月27日(火) 10:00～11:30(受付9:30～) ■ 申込開始日 / 1月5日(月)
パパ講座「運動遊び」 ■ 日時 / 1月18日(日) 10:00～11:30(受付9:30～) ■ 申込開始日 / 12月22日(月)

■ 年末年始のお休み日 / 12月26日(金)～令和8年1月4日(日)

※12月26日(金)は育児相談のみ行っています



乳幼児健診

要予約

4カ月児健診	12月18日(木)
10カ月児健診	12月11日(木)
3歳6カ月児健診	12月4日(木)

- 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。



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 / 12月17日(水) 13:30～15:30
(受付13:10～)
- 定員 / 8名
- 費用 / 無料 ※託児あり
- 次回開催 / 令和8年2月25日(水)



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)





休日に受診
できます!

高知県民のための「広域がん検診」



■ 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・胃がん検診・大腸がん検診】

・40歳以上の男女

【子宮頸がん検診】

①20歳以上(21・40・50歳を除く)で、昨年度未受診の女性

②今年度21歳・40歳・50歳になる女性

【乳がん検診】

①40歳以上(41・50歳を除く)で、昨年度未受診の女性

②今年度41歳・50歳になる女性

■ 検診日時・場所

2月11日(水)・23日(月) 8:30~10:30(予定)

総合保健協会中央健診センター(高知市)

2月14日(土)・21日(土) 8:30~10:30(予定)

南国市保健福祉センター

■ 申込開始日／令和8年1月8日(木)

■ 申込締切日／各検診日の3週間前まで
定員に達し次第終了

■ 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、南国市のHP・けんしんカレンダーをご覧ください。



■ 申し込み・問い合わせ／高知県総合保健協会 ☎088-831-4351 (平日8:30~11:30 12:30~16:30)
保健福祉センターではありませんので、ご注意ください。

各種けんしん



要予約



けんしんカレンダー

日時		予約開始日	大腸がん検診(検便)	乳がん検診(マンモグラフィ)	子宮頸がん検診(細胞診)
1月20日(火)	午前	12月15日(月)	○	○	○
	午後		○	○	○
2月6日(金)	午後	1月6日(火)		○	
対象/料金			40歳以上 400円	40歳以上 1,000円	20歳以上 600円

■ 場所／保健福祉センター

※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。

今年度健康診査を受診された皆さまへ

健診結果はご覧になりましたか?「検査数値見たけど、よく分からん」、とそのままにいませんか?南国市民の方なら無料でどなたでも参加OKの「代謝アップ体操」の開催日に合わせて「出張!健康相談」を行います。

健診結果をお持ちいただくと、保健師より数値の見方や改善方法について説明します。

健診結果を今後の健康づくりに賢く活かしましょう。

■ 日時／12月5日(金)

代謝アップ体操 18:45~20:00(受付18:30~)

健康相談(保健師) 18:15~20:00

■ 場所／地域交流センターみあーれ

■ 内容／健診結果の説明、健康相談

■ 持ち物／健診結果が分かるもの

心の健康相談

精神科嘱託医師が無料で相談に応じます。

■ 日時／12月19日(金) 13:30~16:30

■ 場所／高知県中央東福祉保健所

■ 相談時間／1名につき1時間程度

■ 申込方法／1週間前までに保健福祉センターに電話
保健福祉センターでのこころの健康に関する相談は随時行っています。



健康講座「ある日突然発症します 今から防げる脳卒中」

要予約



脳卒中は高血圧や動脈硬化などの生活習慣の積み重ねが原因です。高めの血圧やコレステロールなど、体からのサインを見逃していませんか?高知赤十字病院の認定看護師から予防のコツを学びましょう。

■ 日時／12月19日(金) ■ 場所／保健福祉センター

■ 定員／30名

■ 持ち物／健康診断の結果が分かるもの

■ 申込方法／保健福祉センターに電話

■ 内容

12:30~ 受付開始

13:00~ 健診結果の見方について

13:30~ 脳卒中ミニ講座「脳卒中発症予防と

脳卒中の早期発見~あなた大切な人を守るために~」

14:30~ 脳にまつわるお話※中止になる場合あり

15:00 終了

プレゼントあり



RSウイルス感染症に注意しましょう

2歳までにほぼすべての乳幼児がかかる感染症です。

かぜのような症状が数日続き、多くは軽症で回復しますが、1歳以下の乳児が感染すると重症化することがあります。

子どもに接する人が石鹸での手洗いや咳エチケットに気を付けることが予防になります。生まれてくる子の予防を目的に妊婦に接種するワクチンが薬事承認されています。



休日の当番医は24Pにあります



アマチュア無線の資格取得に向けてのセミナー

アマチュア無線（ハム）の資格を取得してみませんか？ 今、ハムの世界は新しいデジタル通信技術が広がっており、インターネットを通して世界中のハムとの通信もできるようになってきました。また、このハムの活動として非常災害時のボランティア活動も認められており、南国市のハムクラブでは、全国に先駆けて津波避難タワーに衛星（Starlink）通信アンテナを設置してハム用アンテナ・無線機を2基設置し、大災害時でも非常電源を使用して広域非常通信を行う実証実験に成功しています。

このセミナーでは、ハムの魅力を知っていただき、最短で第四級アマチュア無線技士の資格に合格する方法を紹介します。

※資格試験は、希望する受験日に高知市内の会場でパソコンから受験できます。

- 対象 / 一般社会人・学生
- 日時 / 令和8年1月18日(日) 14:00~17:00
- 場所 / 2階ものづくり工房
- 定員 / 先着10名（電話予約で受付）
- 参加料 / 2,000円（教科書、配布資料代）



南国市津波避難タワーの屋上に設置された中継局アンテナ

こんなに小さな低価格のアマチュア無線（430MHz帯）トランシーバーで、中継局経由で南国市の平野部のほとんどで通信ができ、さらに衛星経由のインターネット接続通信も可能！

12/1日
予約受付
開始!

イルミネーション・スノードーム作り 2025

水を使わないスノードームを作るワークショップです。USB電源につながると光り、ゆっくりと色が変化する「クリスマス・ツリー」と「スノーマン」の2種類から選べます。

工作には接着剤とマジックペンなどを使いますが、刃物は使いません。ケースはプラスチック製で、落としても割れにくく、お子さまでも安心です。

- 日時 / 12月14日(日)
 - ① 10:30~11:30 ② 13:00~14:00 ③ 15:00~16:00
- 場所 / 2階ものづくり工房
- 申込方法 / 右記二次元コードから。小学3年生以下の場合は要保護者同伴。
※ 予約優先、空きがあれば当日受付可
- 定員 / 各回10名 ■ 参加費 / 1名につき 2,000円
- 主催・問い合わせ / Samepon Balloon Studio（鮫島 洋幸）
☎ 080-2973-0688（番号通知 ON でお願いします） ✉ workshop@samepon.com



申し込みはこちらから

「デジタルなものづくり」のお手伝いをしています

海洋堂スペースファクトリーなんこくは、CO₂レーザー加工機、3Dプリンター、3Dスキャナーなどを安価で借りて「ものづくり」ができる施設です。他にも、臭いや汚れを気にせず使える塗装ブースや、塗装を早く乾燥させる温風乾燥機などもあります。「デジタルなものづくりに挑戦したいけれど、機器を買うのはちょっと…」などと思っている方は、お問い合わせください。機器やアプリを見て「自分でも使えそう」と思ったら、使い方を教わりながら始められます。

■ 注意事項

- ・ 完全予約制 ・ 要使用者登録（写真付き身分証必須）
- ・ 未成年者は保護者の承諾や同伴が必要 ・ Windows11の基本操作ができる必要あり



3Dプリント作品例

予約・問い合わせ

海洋堂SpaceFactoryなんこく ☎ 088-864-6777



ごめんteteマルシェ vol.20 無事閉幕!

10月26日に開催した「ごめんteteマルシェvol.20」は無事終了しました! 第20回を記念し開催したガラポン抽選では、子どもたちを中心に多くの方に参加いただき、大変好評でした!また、ハロウィンの時期ということもあり、いろいろな仮装をされた方が来場され、シャモ番長も仮装をして登場してくれたことで会場は大盛り上がりでした!!

ハンドメイド雑貨やテイクアウトフードの販売でご協力いただいた出店者の方や個性溢れる仮装で来場された皆さまのおかげで、会場は終日温かな雰囲気に包まれました。ご来場ありがとうございました。

次回のteteマルシェは令和8年2月8日(日)を予定しています。ぜひ次回もお越しください!



読者からのお便り

活動報告のクラフトソーセージWSは、いい企画ですね。日頃食べているソーセージですが、作る工程を知る人は少ないと思います。

地域おこし協力隊 活動報告



濱岡 隊員

12月に開催するイベントのお知らせです!クリスマス気分を感じられるイベント「ワークマルシェ&ライブ 2025Christmas」を開催します!

イベントは2部構成で、第1部は予約不要で参加できる人気作家さんのワークショップと、雑貨やフードの販売。第2部は無料で観覧できる音楽ライブを開催します!クリスマスを感じつつ、一年の締めくくりに温かい時間を過ごしにぜひお越しください。

**ワーク
マルシェ
&ライブ**

2025 Christmas

Xmas Special Event

人気ワークショップ作家が大集合!
音楽ライブやフード・ドリンクもあるよ!

日時
12月7日

内容 場所 **ごめんく**
第1部 **10:00~12:30**
ワークショップ、雑貨・フード販売
第2部 **13:00~15:00**
音楽ライブ、雑貨・フード販売

※詳しくはごめんくのInstagramからチェック!



GomenC ごめんく

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。

年末年始のごみ収集のお知らせ



12月ごみ収集日の参考

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

ごみ収集は、12月31日(水)～新年1月3日(土)は休みです

可燃ごみの収集		
収集地区	年 末	年 始
月・木の地区	12月29日(月)まで	1月5日(月)から
火・金の地区	12月30日(火)まで	1月6日(火)から
水・土の地区	12月30日(火)(特別収集)まで	1月7日(水)から

カン・金属類の収集	
収集地区	変更日
第1・第3木曜日の地区	1月1日(水)は休み
第1・第3金曜日の地区	1月2日(木)は休み
第1・第3土曜日の地区	1月3日(金)は休み

ダンボールの収集	
収集地区	変更日
第1・第3木曜日の地区	1月1日(水)は休み
第1・第3金曜日の地区	1月2日(木)は休み
里改田(琴平神社)	1月2日(木)→1月6日(火)
第1・第3土曜日の地区	1月3日(金)は休み

ビン・雑ごみ・ペットボトルの収集	
収集地区	変更日
下島・久枝(開田除く)・前浜	1月1日(水)→1月 8日(水)
立 田	1月2日(木)→1月 9日(木)
田 村	1月3日(金)→1月10日(金)

容器包装プラスチックの収集	
収集地区	変更日
水曜日の地区	12月31日(水)は休み
木曜日の地区	1月1日(木)は休み
金曜日の地区	1月2日(金)は休み
土曜日の地区	1月3日(土)は休み

年末年始のし尿のくみ取り

環境センター(し尿処理施設)は、12月30日(火)～1月4日(日)まで休業します。
 年末・年始のし尿のくみ取りは、12月19日(金)までに右記の業者にお問い合わせください。

業者名	所在地	電話
(有)香南衛生社	大桶乙	864-2517
(有)南国衛生社	東山町	863-3531
(有)南国清掃	岡豊町	866-2432
(株)高知県浄化槽総合センター	下末松	863-5117

粗大ごみの受け入れ

南国市一般廃棄物最終処分場(八京)で、家庭から排出される粗大ごみの受け入れを有料(150円/10kg)で実施していますが、市役所への事前予約が必要なため、下記のとおり年末年始は休みです。
※12月27日(土)～1月4日(日)は休みです。

■問い合わせ/環境課 ☎088-880-6557

南国市役所は、12月27日(土)～1月4日(日)は休みです。出生・死亡・婚姻届などは、休業期間中も市役所西側入口の宿直室で受け付けします。

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
12月 7日(日)	いちほ内科小児科	大桶甲	863-3915
12月14日(日)	あけぼのクリニック	田村乙	878-6611
12月21日(日)	山本循環器内科・眼科	駅前町	864-2575
12月28日(日)	高田内科	大桶乙	863-3925
12月30日(火)	岡豊病院	岡豊町	866-2345

日	当 番 医	場 所	電 話
12月31日(水)	JA高知病院	明 見	863-2181
1月 1日(木)	南国中央病院	後免町	864-0001
1月 2日(金)	南国病院	大桶甲	864-3137
1月 3日(土)	藤原病院	大桶乙	863-1212
1月 4日(日)	北村病院	東 崎	864-2101

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** ナン コ ク ボウ サ イ

※24時間以内の放送が確認できます

「広報なんこく」は、地区 連絡員さんたちのご協力 で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!

