

おんこ

夢あふれる未来へ



南国市の
情報が満載！



LINE



南国市
公式HP

1月3日 南国市成人式(2・3Pに関連記事)

祝 おめでとう 20 歳



感謝の気持ちと決意を胸に刻み

1月3日、スポーツセンターで南国市成人式を開催しました。式典には、約350人の20歳となる皆さんが出席し、久しぶりに再会した友人や恩師と門出を祝いました。成人代表の關心音さんは、人との距離の近さと広大な自然が共存する南国市で育った経験が、自分の視点や個性の土台になっているとし、「どんな場所に進んでも、育ってきた環境から受け取ったものが自分を支えてくれる」と語りました。成人代表の森安文太さんは、働く中での経験を通して、成人とは自分の言動に責任を持ち、周囲の信頼と安全を守る存在であると実感したとし、「失敗を恐れず誠実に向き合い、社会の一員として成長していきたい」と決意を新たにしました。



香南中学校卒
せき 關心音さん



北陵中学校卒
もりや ぶんた
森安 文太さん





瞳水ひまりさんが式典に登場し笑顔をお届けしました!

成人の日を祝うため、アトラクションゲストとして南国市出身の俳優、瞳水ひまりさんによるスペシャルトークショーが行われました。連続テレビ小説「あんぱん」に宇戸しん役で出演され、俳優になる夢を叶えた経験などを等身大の言葉で語っていただきました。瞳水ひまりさんからのエールで、会場は笑顔と和やかな空気が広がり、これからの時代を築く若者たちにとって忘れられない時間となりました。



南国市立図書館は1月30日から休館し、新図書館への移転作業に入ります。約3カ月の間ご不便をお掛けしますが、ご理解のほどお願いします。

新図書館への移転は、南国市立図書館が創設されて以来3度目の引越しです。今回はこれまでの経過を懐かしい写真とともに紹介します。市民の声から生まれた図書館は47年目となり、当初から比べると大幅に蔵書数を増やし成長しました。皆さんが利用しやすく喜んでもらえる図書館となるよう準備を進めています。



読者からのお便り

新図書館でできるのが楽しみです。利用者カードも1月30日までに作りに行きたいと思います。

3



平成18年(2006年)
4月12日

法務局出張所跡に移転

法務局出張所跡の土地・建物を購入し移転オープン。蔵書冊数は約7万3千冊。

翌年に図書館情報システムが導入されるまでは、カウンターに貸出カードがずらりと並んでいました。

平成21年から毎年おなじみの「図書館まつり」がスタートしています。



4

令和8年(2026年)
4月25日(土)～
ごめんちあ **OPEN!**

南国市に初めて図書館として建設された建物です。蔵書冊数は令和7年3月末時点で約11万2千冊になりました。



南国市立図書館
Nankoku City Library GOMENCHIA



本の検索など

- ・本の検索
- ・カレンダー
- ・行事予定



休館中の本の返却について

休館中は旧図書館の返却ポストをご利用ください。
※南国市立図書館所蔵の本以外は、ポストへ返却できませんのでご注意ください。

十市出張図書館の再開について

現在休止中の十市出張図書館は、5月から再開を予定しています。
詳細は5月号広報でお知らせします。



新図書館オープンへの道 ③

南国市立図書館のあゆみ

読者からのお便り

新図書館「ごめんちあ」、広くて、本もたくさんあって楽しく読書ができそうです。

1

昭和54年(1979年)
9月28日

南国市立図書館創設

市政20周年を記念し、旧水道局庁舎(市役所北)を改装してオープン。昭和61年には、絵本の読み聞かせなどをする「おはなし会」を始めました。

昭和62年には、移動図書館「たちばな号」による巡回を開始しました。(現在は行っていません。)



1979年10月20日号「広報なんこく」より

小雨のふるなか、午前十二時から市民待望の「市立図書館」の落成式が行われました。
式には関係者約50名が出席、新装なった図書館玄関前で、市長、議長、教育委員長によるテープカットがあり、藤本教育委員長が「市にも遅ればせながら文化の灯がともりました。もしこの世に本がなかったら私たちの生活水準はすい分低い位におかれたままだったでしょう。市民のみなさんからも外から約千五百冊送られています。



市立図書館、7328冊でスタート



2

平成6年(1994年)7月
旧四国銀行跡に移転

後免町商店街の旧四国銀行を借り受け移転オープン。現在はカレーパンマン像がある場所です。この頃には蔵書冊数が約4万8千冊になりました。おはなしの部屋は金庫室を改造して作りました。



南国市立図書館

旧：南国市篠原 1801-5

新：南国市駅前町 3 丁目 1-2

■ 休館中の問い合わせ ☎ 088-863-0469 (変更なし)
火～土 10:00～18:00 ※祝日を除く

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



図書館 X



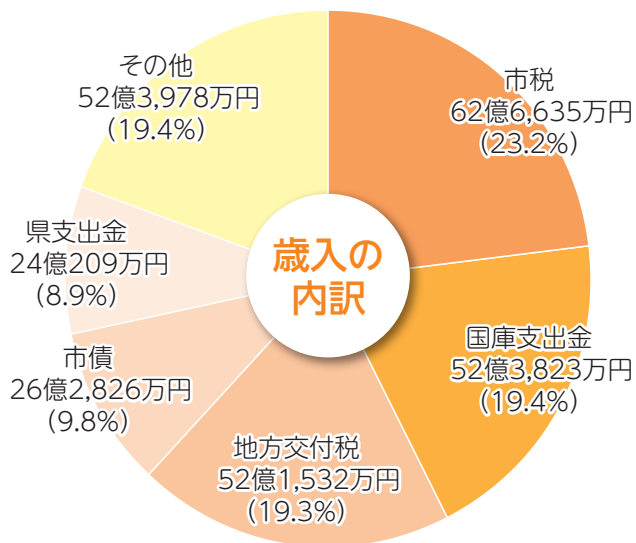
皆さんが納めた税金や国・県からの支出金、地方交付税は、どのように使われたのでしょうか？ 昨年度の南国市の収入と支出についてお知らせします。



歳入決算額

269億9,003万円

前年度比 +24億5,211万円

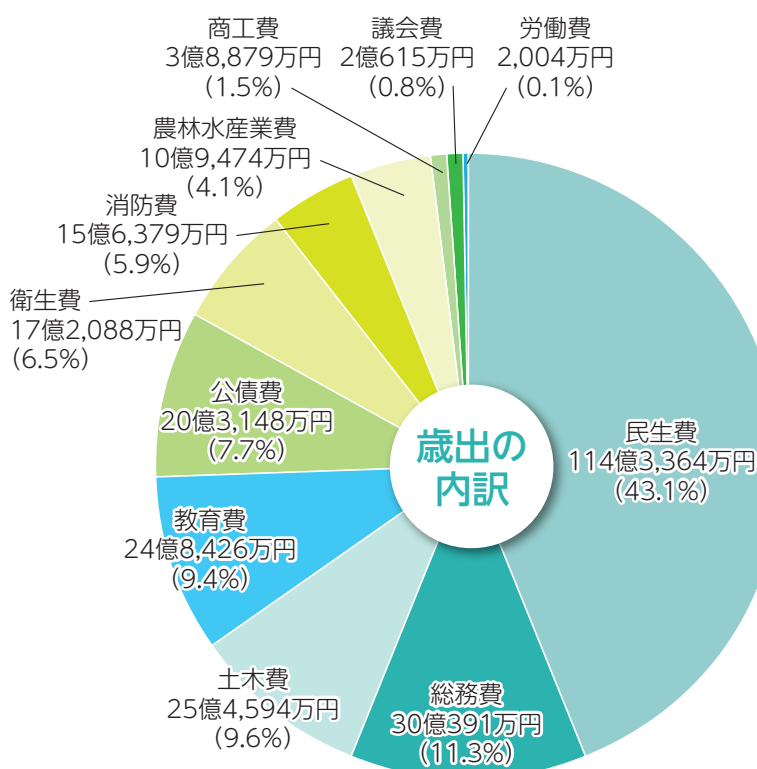


- 市 税** 皆さんが納めた税金
- 国庫支出金** 国が使い道を決めて渡すお金
- 地方交付税** 行政サービスを一定の基準に保つために国から交付される財政援助資金
- 市 債** 財政上の必要に応じて借り入れるお金
- 県 支 出 金** 県が使い道を決めて渡すお金
- そ の 他** 国交付金、保育料、前年度からの繰越金、基金からの繰入金など

歳出決算額

264億9,362万円

前年度比 +22億9,706万円



- 民生費** 保育所の運営、医療費無償化、公的保険制度、生活保護などにかかる費用
- 総務費** 住民票・戸籍管理、市税の課税・徴収、選挙、市庁舎の維持管理などにかかる費用
- 土木費** 道路・公園の整備や、市街地の開発などにかかる費用
- 教育費** 小中学校の運営・環境整備や、図書館・公民館の運営などにかかる費用
- 公債費** 道路や公共施設の建設などで借り入れた借金の返済にかかる費用
- 衛生費** ごみ・し尿の処理や、予防接種・健康診断などにかかる費用
- 消防費** 消防署の消火・救急活動や、防災・減災対策などにかかる費用
- 農林水産業費** 農道・水路の改良・修繕や、農林水産業の振興にかかる費用
- 商工費** 商工業の振興にかかる費用
- 議会費** 議員報酬や、議会運営にかかる費用
- 労働費** 雇用の確保や労働金庫などへの制度融資にかかる費用

市が教育や福祉、公共施設や道路の整備などの基本的な行政サービスを主に行う一般会計の令和6年度決算状況は2億9,543万円の黒字です。

やなせライオン公園の整備、消防指令システムの更新、社会保障関係経費の増加や人件費・物価の上昇などの影響により、歳入・歳出総額ともに令和5年度と比べ増額しました。

市の借金である地方債残高は241億9,812万円で、公共施設の整備費用増加に伴い借入額が増えたため、令和5年度と比べ6億8,426万円増加しています。

歳入総額 269億9,003万円 歳出総額 264億9,362万円 翌年度繰越事業費 2億98万円
=実質収支 2億9,543万円

南国市の財政指標

地方公共団体の財政状況の健全性を客観的に判断するための目安として、「健全化判断比率」が定められており、数値が低いほど健全であるといえます。

健全化判断比率

- ①実質公債費比率……財政規模に対する借入金(地方債)の返済額などの割合
 ②将来負担比率……財政規模に対する借入金(地方債)や将来支払う可能性のある負担などの割合

()は前年度

健全化判断比率	早期健全化基準	南国市
①実質公債費比率	25.0	9.6 (9.2)
②将来負担比率	350.0	85.8 (79.5)

※早期健全化基準:自主的な改善努力による財政健全化が必要な段階

特別会計と公営企業会計の決算状況

特別会計……特定の収入をもとに、特定の事業を行う会計

(単位:万円)

会計の名称	歳入	歳出
土地取得事業特別会計	3,513	0
国民健康保険特別会計	513,960	505,077
介護保険特別会計	483,809	471,716
企業団地造成事業特別会計	3,939	791
後期高齢者医療保険特別会計	94,712	89,794

公営企業会計……事業収入を主な財源として、特定の事業を経理する会計

(単位:万円)

会計の名称等	収入	支出
水道事業	収益的収支	74,041
	資本的収支	62,734
下水道事業	収益的収支	32,329
	資本的収支	63,954
	収益的収支	68,460
	資本的収支	65,394
	収益的収支	27,268
	資本的収支	44,570

アンコンシャス・バイアスって なんだろう？



私たちは、何かを見たり感じたりしたときに、過去に経験したことや見聞きしたことに影響を受けて、「無意識に“こうだ”と思い込むこと」があります。この「無意識の思い込み」がアンコンシャス・バイアスです。過去の経験や知識などから生み出されるため、自分自身では意識しづらく、知らず知らずのうちに発言や態度によって、誰かを傷つけてしまうことがあります。



アンコンシャス・バイアスをチェックしてみよう！

あなたの「思い込み」を日常のシーンごとに確認してみましょう。「そのとおり」と思う項目について、チェックしてみてください。

- ☐ 女性は結婚によって、経済的に安定を得る方が良い
- ☐ 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先するべきだ
- ☐ デートや食事のお金は男性が負担すべきだ
- ☐ 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない
- ☐ 組織のリーダーは男性の方が向いている
- ☐ 受付、接客・応対（お茶だしなど）は女性の仕事だ
- ☐ 女性は感情的になりやすい
- ☐ 女性は論理的に考えられない
- ☐ 男性は気を遣う仕事やきめ細かな作業は向いていない



いくつチェックができましたか？

「男だから力持ち」「女だから料理ができる」「男が泣くな」「女は甘いお菓子が好き」など、無意識に言葉にしていないでしょうか。「普通はこうだろう」という中に「決めつけ」や「押し付け」がないか、自身の言動を振り返り、自分に問いかけることが大切です。チェックのついた項目について、少しでも立ち止まって考えてみてください。

今すぐできる！アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント

①「べき」「普通は…」に注意



「べきだ」といった押し付けの言葉や「普通は…」といった決めつけの言葉が出たら、その理由を立ち止まって考えてみましょう。

②相手の「サイン」を見逃さない



家族や友人同僚との会話中、急に相手の表情が曇ったり声のトーンが変わったりしたことはありませんか？自身の言動で相手が傷ついていないか振り返ってみてください。

③常に自分に問いかける



無意識の思い込みを完全に払拭するのは難しいからこそ、常に自身の言動を振り返り、問いかけることが大切です。違和感のあったことをメモして意識してみましょう。

出典：政府広報オンライン「誰にでもありうる無意識の思い込み “アンコンシャス・バイアス”」

■ 問い合わせ／総務課じんけん係 ☎ 088-880-6583





ありがと駅のセンベちゃん

ごめん ありがとう情報局



しょうがちゃん ©やなせたかし

12/20 「ごめんでありがとう座談会」を開催しました!

連続テレビ小説「あなづき」で盛り上がった2025年の締めくくりに、やなせスタジオ代表取締役の越尾正子さん、司会に後免町出身の声優・伊吹文^{あや}さんを迎えて、やなせたかし先生と妻・暢さんの人生や作品、そして先生が育った後免町との深い関わりを紹介する座談会を開催しました。



初めに、越尾さんが長年そばで支えてこられた立場から、やなせ先生ご夫妻の暮らしぶりや、著書『やなせたかし先生のしっぽ』に込めた思いについて語られました。連続テレビ小説「あなづき」には描かれなかった叔父・正周^{まさちか}さんのことや、お酒を飲まないやなせ先生に対し暢さんはビール好きで家には常に瓶ビールがストックされていたこと、やなせ先生と越尾さんの失敗談、そしてそのピンチを工夫で乗り越えたエピソードなどが紹介され、改めてご夫妻の魅力に触れる時間となりました。

暢さんの思いを受け継ぎながら、やなせ先生を支え続けてきた越尾さん。三人の出会いが偶然ではなく、必然だったことを感じさせる内容でした。

「ドラマは史実? フィクション? O×クイズ」では、御免町でのエピソードを中心に、全8問のクイズが出題されました。全問正解者はたった4名という難易度の高いクイズに、会場は笑いと驚きに包まれ楽しみながら理解を深める企画となりました。

そのクイズを1問だけご紹介します。皆さんは分かりますか?



Qドラマでは、小学生時代、母・登美子に会いに来ないと言われていた嵩ですが、やなせ先生も実の母に会いたくても会えなかった? O×か?

正解は× 休みの日に会いに行っていました
母子関係はドラマと違っていたようですね



最後に「やなせ先生とごめん町」をテーマに、ハガキでごめんなさい実行委員会の委員長・西村さん、副委員長・徳久さんも登壇。やなせ先生とともに取り組んできたまちづくりの思い出や、「ハガキでごめんなさい」事業に込めた思いが語られました。人を喜ばせることを大切にされたやなせ先生の精神が、地域の取り組みとして今も受け継がれていることが伝わる内容でした。

来場者からは「O×クイズが難しかった!」「ドラマで描かれなかったご夫妻の素顔が知れて楽しかった。まだまだ聞きたい!」といった声が聞かれました。今後も「やなせたかしが育ったまち」として、やなせ先生が遺された作品や思いを大切にしながら、地域の魅力発信に取り組んでいきます。

ものべすとサンクスデイ ～やなせさんのキャラクターといっしょに楽しもう!～

連続テレビ小説「あなづき」の放送をきっかけにスタートした、ものべがわエリア観光博「ものべすと」も、いよいよフィナーレを迎えます。観光博期間中、多くの観光客の皆さまが物部川エリアを訪れ、「ものべ」の「ベスト」を体験し、楽しんでいただきました。お客さま、地域の皆さま、やなせ先生への感謝の気持ちを込めて、サンクスイベントを開催します。

当日は、やなせ先生が生み出した、県内外のさまざまなキャラクターたちが登場します。特産品の販売やグルメの出店をはじめ、キャラクターによるダンスや歌など、楽しいステージも予定しています。笑顔いっぱい特別な一日を、ぜひ一緒に楽しみましょう!

■日時/2月8日(日) 10:00～15:00

■場所/セネ前広場 (やなせたかし記念館アンパンマンミュージアム北側)



■問い合わせ/物部川エリアでの観光博覧会実行委員会

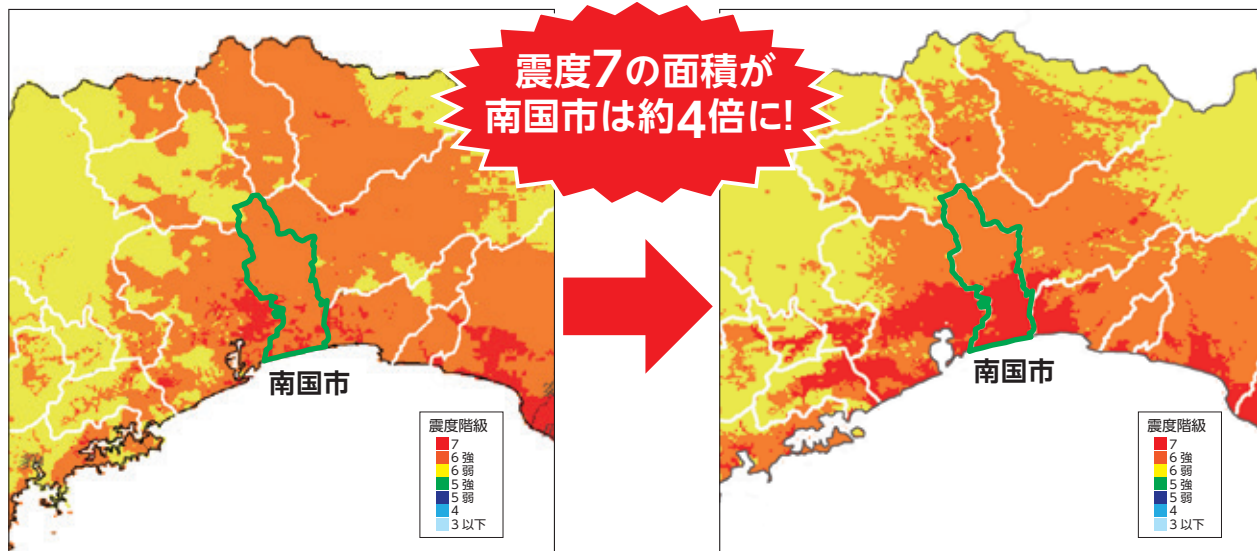
事務局 物部川DMO 協議会 ☎088-802-5050

地震の揺れに備えよう!



1月6日に発生した島根県東部の地震(最大震度5強)により本市でも震度3を観測しました。地震への備えを再確認した方も多かったのではないのでしょうか。

昨年10月には高知県により南海トラフ地震が発生したときの想定が13年ぶりに見直されました。平成24年12月の想定と比べ、津波浸水想定区域はわずかに減少したものの、震度7の揺れが想定される面積割合は大きく増加しました。津波への備えと合わせて、これまで以上に地震による“揺れ”への備えが必要です。



震度分布図(最大クラス重ね合わせ) 左:平成24年12月 右:令和7年10月

南国市の想定	平成24年	令和7年	変化量
震度7の面積割合	10.4%	41.9%	+31.5% (大きく増加)
津波浸水想定面積 (1cm以上)	1,721.1ha	1,683.6ha	-37.5ha (わずかに減少)

震度7とは?

- 耐震性の低い木造建物は、傾くもの、倒れるものがさらに多くなる。
- 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる。



(気象庁HP公表資料を基に作成)

補助金を活用して揺れに備えよう

① 家具の固定、地震火災の防止対策

家具や家電の固定、ガラス窓の飛散防止、地震火災を防ぐための感震ブレーカー設置などへの補助

1世帯あたり上限

3.2万円

※取付金具など含む



食器棚にL字金具



棚の連結に平型金具

② 木造住宅の耐震改修

地震の揺れで住宅が倒壊しないように改修にかかった費用の一部を補助

耐震診断 **無料**
耐震設計 最大 **32.4万円**
耐震改修 最大 **165万円**

※昭和56年5月31日以前に建築された住宅が対象





①

定期通院中の国保加入者(40歳~74歳)の皆さんへ

費用
無料

医療機関での検査データをご提供ください

※今年度特定健診を受診した方や受診予定の方は除く

検査データを南国市に提供いただくことで、特定健診を受診したと見なします。対象者には、1月下旬に『特定健康診査情報提供書』を送付しますので、患者様記入欄を記入し、3月末までに主治医へご提出ください。(主治医経由で南国市に検査データが提供されます。)

南国市全体の特定健診の受診率が上がれば、国保税増加の抑制につながる場合もあります。

※**今年度すでに特定健診を受診しているにも関わらず、上記の提供書が届いた場合は行き違いとなります。**※重複受診となり、別途費用が発生しますので、上記の提供書を主治医へ提出しないでください。

国保加入者の皆さんへ

整骨院・接骨院に正しく受診できていますか？

整骨院や接骨院の柔道整復師による施術は、国民健康保険が使用できる範囲が限られています。国民健康保険が使用できない場合は、施術料は全額自己負担になりますので、ご注意ください。

国民健康保険が使える場合

- ・打撲、捻挫、挫傷(肉ばなれなど)
- ・医師の同意がある骨折、不全骨折、脱臼の施術
- ・応急処置で行う骨折、不全骨折、脱臼の施術



国民健康保険が使えない場合(全額自己負担)

- ・慢性的な肩こりや筋肉疲労
- ・スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- ・外科、整形外科で治療中の負傷
- ・脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の施術

■問い合わせ／市民課国保係 ☎088-880-6555



NANKOKU 給食だよ
南国市食育キャラクターこめおくん



給食だよ
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。

1/8 お正月献立 初日

小中学校

めでたいやき

黒豆煮

まめに暮らせ
ますように

五目ずし

高知の特産
「ゆの酢」入り

白玉雑煮

お正月料理の主役! 地域によって
餅の形、具材、味がさまざまです。



1/9 お正月献立 2日目

よろこんぶの炒め煮

年明けうどん

ごまマヨあえ

紅白なます

たちばな幼稚園
小学校

さわらの
照り焼き

中学校

さつま芋の
ココロコ天

食で季節と伝統をつなぐ

学校給食は、伝統文化を次世代へとつなぐ重要な役割も担っています。豊かな食文化を大切に、未来に引き継いでいけるよう、季節ごとの行事食や伝統食の給食を実施し、その意味を伝えていきます。

冬至の日は、「ん」がつく食べ物を食べると運氣を呼び込み、ゆず湯に入ると邪気を払い健康に過ごせるといわれています。これにちなんで、なんきん(カボチャ)やユズを使いました。

クリスマス献立は、チキンライスやブロッコリーなど、赤と緑のクリスマスカラーに彩られた華やかな給食となりました。少し特別なデザート付きで、子どもたちは大喜びでした。

また、新年初めには伝統的なおせち料理や、「めでたいやき」「年明けうどん」など趣向を凝らしたおめでたい食べ物で今年一年の健康を願い、新たな年の始まりを祝いました。

皆さんは年末年始に何を食べましたか。

■問い合わせ／学校教育課学校給食係 ☎088-863-2566

①

確定
申告市・県民税の申告予約は
お済みですか？申告受付は
予約制です
お早めにお
電話を！

☎088-880-6554

申告内容の留意点

■ 予約方法／電話 平日8:30～17:00

※混雑を避けるため窓口での予約は
ご遠慮ください。

■ 申告受付期間

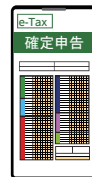
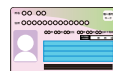
2月16日(月)～3月16日(月) 平日のみ

①8:45～11:15 ②13:00～16:30

- ・添付資料は事前に作成のうえ、予約時間にご来庁ください。
- ・「収支内訳書」や「医療費控除の明細書」など、添付資料を作成していない場合は、申告受付ができません。
- ・期間中は市役所でも所得税の確定申告を受付できますが、分離所得・新規の住宅ローン控除のある方は税務署で申告をお願いします。なお、所得税の確定申告を済ませた方は、市・県民税の申告は必要ありません。

申告に必要なもの

- ☐ 申告者本人のマイナンバーカード(個人番号カード)または通知カードと身元確認書類(運転免許証など)
- ☐ 収入が証明できるもの
源泉徴収票(給与・年金)、その他収入の証明、事業収入・不動産収入の収支内訳書
- ☐ 還付申告の場合は、還付金振込先の通帳(本人名義)
- ☐ 控除が証明できるもの
各種控除証明書など(国民年金・生命保険・地震保険・個人年金などの支払、障害者手帳など)、医療費控除の明細書(「医療費通知」添付可)、寄附金の領収書・証明書

注
意
事
項

- ・予約時間には必ず税務課窓口へお越しください。
予約時間に遅れると受付できない場合があります。
- ・予約した時間に来られなくなった場合は、必ず連絡してください。
- ・申告内容や混雑状況によっては、受付が予約時間から前後することがあります。
- ・申告当日に37.5度以上の発熱が認められる場合は受付できません。
ご来庁の際は、マスクの着用、手指消毒にご協力をお願いします。



■ 問い合わせ／税務課市民税係 ☎088-880-6554

①

南国税務署からのお知らせ

書かない確定申告! マイナンバーカードでe-Tax

確定申告会場は大変混雑しますので、スマホやパソコンを使ったe-Tax申告がおすすめです!

Step1

確定申告書等作成
コーナーへアクセス▶

Step2

確定申告書
を作成画面の案内に従って
金額などを入力する
だけで申告書が作
成できます!

Step3

e-Tax で
送信マイナンバーカード
方式又は ID・パス
ワード方式により
e-Tax 送信

確定申告会場にお越しになる方へ

入場には、**入場整理券**が必要です!

■ 入場券配布方法

①LINE から
事前発行②会場で当日配付
(数に限りあり)■ 場所／南国税務署 会議室(庁舎1階北側)
南国市大埴甲 1592 番地の2

■ 開催期間／2月16日(月)～3月16日(月)平日のみ

■ 受付時間／8:30～16:00(相談開始9:00～)



国税庁 HP

■ 問い合わせ／①所得税、消費税、贈与税の確定申告に関するについて

確定申告電話相談センター(開設期間:1月16日(金)～3月16日(月))

☎0570-00-5901(自動音声に従って「0」番を選択してください)

②本記事に関するについて 南国税務署 ☎088-863-3215

①

要介護認定を受けている方へ

介護保険の要介護認定を受けている方は、所得税の確定申告や市・県民税の申告をする際に次の控除を受けられる場合があります。

お早めに
申請してください



障害者控除

- 対象者／令和7年12月末日時点で、南国市で要介護認定を受けており、要介護2～5の65歳以上の方
控除を希望する方は、長寿支援課に「障害者控除対象者認定書」の発行を申請してください。

医療費控除

- 対象金額／介護保険サービスの利用料として支払った金額の内、領収書に「医療費控除の対象となる金額」が記載されているもの
控除を希望する方は、「医療費控除の明細書」を作成して申告してください。認められる医療費から一定の金額を差し引いた分が控除額です。

- おむつ代の医療費控除の対象者(次のいずれにも該当する方)

- ① 傷病によりおおむね6カ月以上にわたり寝たきり状態にあると認められる方
- ② 医師による治療を継続して行う必要があつて、おむつの使用が必要と認められる方

【申請方法】

・おむつ使用証明書

かかりつけ医師に作成を依頼してください。

・おむつ代に係る医療費控除確認書

要介護認定を受けている方のうち、主治医意見書で上記の条件が確認できる方は、長寿支援課で証明書を発行できますので申請してください。

※おむつの使用された年度に応じて取り扱いが異なる場合がありますので、長寿支援課介護保険係までご相談ください。



■ 問い合わせ／申告について

証明書などの発行について

税務課市民税係

長寿支援課介護保険係

☎ 088-880-6554

☎ 088-880-6556

①

副業や投資の勧誘に注意!

空き時間を使って効率よく副収入を得たいというニーズが高まっています。「スマートフォンで簡単に稼げる」と強調する広告やランキングサイトをきっかけに、電話で高額サポートプランを勧誘され、「お金がない」と断ると、スマートフォンを画面共有したまま複数の消費者金融から借入れさせられることがあります。実際に作業をしても儲けることはできず、高額な借金だけが残ったという相談が増加しています。

不安に思った場合やトラブルに遭った場合は、下記までご相談ください。



国民生活センター HP



「簡単に稼げる」という広告をうのみにせず、借金してまで契約しないようにしましょう。



相手に安易に個人情報を開示しないようにしましょう。



貸金業者サイトに登録した場合、IDやパスワードを変更するなど悪用されないよう対策をしましょう。

■ 問い合わせ／南国市消費生活センター

☎ 088-880-6205



12/4・9 認定こども園あとも・ひまわり幼年消防クラブの防火演奏

毎年行っている秋の全国火災予防運動「防火演奏」が雨天で中止となったため、後日、各園において発表会を実施しました。よさこい演舞の後、園児たちの元気な声で「僕たち、私たちは絶対に火遊びをしません」と防火を誓いました。

(左) 12月4日 認定こども園あとも幼年消防クラブ

(右) 12月9日 認定こども園ひまわり幼年消防クラブ



12/6 稲吉子ども会とナンコク・リーダーズの冬まつり

稲吉公民館で行われた稲吉子ども会の冬まつりに、ナンコク・リーダーズが参加しました。公民館ではバルーンアートや射的、パターゴルフなどのレクリエーションが行われ、フリマ&マルシェや駐車場でのバザーにもぎわいました。最後のビンゴ大会では大いに盛り上がり、子どもたちは多彩な催しを楽しんでいました。



12/11 南国市更生保護女性会によるクリスマスツリー作り

南国市更生保護女性会の久礼田・国府地区会員による折り紙を使ったクリスマスツリー作りが、久礼田小学校で行われました。小学校2・3年生35名と保護者が参加し、子どもたちは夢中になって折り紙制作に取り組みました。保護者の中には家庭でも親子で折り紙を楽しんでいる方もおり、上手に出来たクリスマスツリーを見て、子どもたちはうれしそうな様子でした。



12/12 18mのロング巻き寿司完成!

稲生小学校の4～6年生が自分たちで育てて収穫した米を使い、ロング巻きずし作りに挑戦しました。保護者や地域住民も参加し、力を合わせて長さ18mの巻きずしを完成。児童たちは出来たてをおいしそうに味わいながら、毎年続く取り組みを通して、食と地域のつながり、収穫の喜びを分かち合いました。



12/13 十市のみんなで避難訓練

十市地区の防災意識を高めようと、十市小学校の6年生が主体となり、地域内6カ所の避難所で避難訓練を行いました。訓練では、児童が避難所まで参加者を誘導し、避難者に対して防災に関するクイズやゲームを行うことで、楽しみながら理解を深めてもらいました。参加者からは、「小学生が避難訓練をしてくれることで、地域の防災意識も高まる」といった声が聞かれました。



12/19 野中廃寺跡国史跡指定答申

国の文化審議会から、元町1丁目に所在する野中廃寺跡を史跡に指定するよう答申が出ました。野中廃寺は国分寺と同じ奈良時代中頃に建てられた寺で、国分寺建立により、地域の有力者が新たに寺の建立活動を活発化させたことを示す典型的な事例であることなどが評価されました。

野中廃寺の遺物やパネルは、3月31日まで高知県立埋蔵文化財センター企画展に合わせて開催中の南国市発掘速報展で展示しています。



12/22 令和7年度秋季善行表彰受賞報告(子ども会活動)

一般社団法人日本善行会が主催する令和7年度秋季善行表彰を受賞した濱田和美さんが、山本綾子子ども会連合会長とともに市教育委員会を訪れ、受賞の報告を行いました。南国市からは5人目の受賞で、長年にわたる子ども会活動が評価された濱田さんは、「これからも地元の子供達が健やかに成長するよう活動を頑張る」と抱負を語りました。



12/1 年末非行防止啓発活動

補導委員会・地区少年警察ボランティア協会合同で年末非行防止啓発活動をマルナカ南国店・サニーアクシス南国店でいきました。来店者に啓発物品と高知家の子ども見守りプラン「一声運動実施中!」のチラシなどを配布しました。



12/9 第27回なんこくボランティアDAY

岡豊城跡で行われた「第27回なんこくボランティアDAY」に、更生保護女性会岡豊地区会員が参加しました。当日は希望が丘学園の生徒や関係団体など約50人が協力し、寒風の中、遊歩道の落ち葉を丁寧に集めて清掃を行いました。



12/6 南国市土曜市感謝祭(大桶甲)



1/1 おおしの日の出まつり(大桶乙)



1/4 南国市体育始め
(市役所～後免町)

ふるさとの未来貢献パートナー協定

地域社会の持続的発展に寄与し、地域のくらしと事業に貢献することを目的として、高知信用金庫とふるさとの未来貢献パートナー協定を締結しました。

本協定に関連する取り組みの一環として、高知信用金庫と(公財)地域みらい財団から提言を受け、地域みらい助成金を活用した「南国市ものづくりサポートセンター整備(リニューアル)事業」を行っており、3月に海洋堂SpaceFactoryなんこくの一部を改装予定です。今後も相互に業務の連携や協力をしていきます。



南国市観光案内人の会 防災・掩体モニターガイド



ガイドたちのデビューとなる「防災・掩体モニターガイド」の参加者を募集します。

■日時／2～3月に各回1時間予定

■場所／スポーツセンタータワー、前浜掩体群

■内容

①防災ガイド／スポーツセンタータワーの見学、防災に関する話

②掩体ガイド／前浜防災コミュニティセンターから4号掩体、5号掩体、7号掩体を巡ります

※①②は別のコースです（1日最大4回を予定）。案内する順番は各回で異なります。

■参加費／無料

■定員／各回15名

※日時などの詳細は上記二次元コードで確認またはお問い合わせください。

■お問い合わせ 南国市観光案内人の会事務局
（南国市観光協会）

☎855-3985（平日のみ）



お知らせ

年金の切り替え手続き



次の場合は国民年金第1号被保険者への切り替え手続きが必要です。

①20歳以上60歳未満の方が会社を退職され、自営業者、学生、無職などになったとき

②配偶者の扶養から外れたとき

■手続きに必要なもの

資格喪失日の分かる書類

（例）雇用保険被保険者離職票、資格喪失連絡票など

■お問い合わせ 南国年金事務所

☎864-1111 音声案内②→②

市民課年金係 ☎880-6555

第9回三和ふれあい文化祭

■日時／2月7日(土) 10時～16時、
8日(日) 10時～14時

■場所

三和防災コミュニティセンター

■内容

- ・公演／雅楽バンド、ダンス
- ・展示／絵画、書道、手芸等一般作品、園児・児童作品
- ・特別展示／震災写真、史跡探訪会、香長中体育祭パネルなど
- ・ほか／昔遊び、似顔絵、喫茶、販売、将棋など

■お問い合わせ 生涯学習課三和公民館担当

☎880-6569

竹を切る体験会



協働の森パートナーズ協定を締結している、(株)ミロクテクノウッドとの共催により、竹林整備を学ぶ体験会を開催します。

■対象／竹林の手入れで困っている方、手入れや管理を始めようとする方

■日時／3月3日(火) 9時～12時

※雨天延期

■場所／南国市十市禅師峰寺付近の「BAMBOO+ はじまりの森」

■募集期限／2月23日(月)

■募集人数／先着10名

■持ち物・服装／滑止付手袋、帽子、飲み物（ヘルメットとノコギリは当日貸し出し可）・作業できる服装

■参加費／無料

■申込／上記二次元コードから、お問い合わせ内容に「竹林整備体験会参加希望」と記載してご応募ください。

■お問い合わせ (株)ミロクテクノウッド竹林整備講習担当 ☎880-6713

舟入川・藻川一斉清掃

今年も川干しの期間を利用して、河川の清掃を行います。地域の皆さまのご協力をお願いします。

■日時／3月1日(日) 8時

※小雨決行（順延なし）

■集合場所／市役所北側駐車場、中央市民館、篠原一本松

■ほか／手袋とごみ袋は集合場所でお渡しします。

■お問い合わせ 環境課環境係 ☎880-6557

2 お知らせ 2026 February

■申し込み先 ■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

第5次南国市総合計画 策定のためのパブリック コメント



新たなまちづくりの指針になる「第5次南国市総合計画」の素案について、意見を募集します。分かりやすい概要版も公表しますので、ご意見をお聞かせください。

■提出締切／2月5日(休)

■提出方法／指定の様式(HP・企画課で配布)でメール、郵送または持参

■お問い合わせ 企画課 ☎880-6553

✉n-kikaku@city.nankoku.lg.jp

第45回地産地消 ごめんの軽トラ市

軽トラに載せた商品を、歩行者天国にした後免町商店街で販売します。

■日時／2月8日(日) 9時～13時

■場所／後免町商店街（中町）

■内容／地場産品の販売、ゴメンジャーショー、スタンプラリー、ダンスショーなど

■駐車場／南国市役所北駐車場

■後免町周辺同日開催イベント
ごめんteteマルシェ Vol. 21 (23P参照)、ごめん節分豆合戦

■お問い合わせ 地産地消ごめんの軽トラ市
実行委員会事務局（南国市商工会）
☎864-3073

第8回ごめんの文化祭

■日時／2月8日(日) 9時～14時

■場所

後免町防災コミュニティセンター

■内容

- ・展示部門／園児児童作品
- ・舞台部門／園児演奏、岡豊高校ギター部によるギター演奏など

■お問い合わせ 生涯学習課後免町公民館担当

☎880-6569

就職への第一歩!
職業訓練生募集



- 訓練コース
 - ①電気設備技術科
 - ②住宅 CAD リフォーム技術科
 - ③ビジネスワーク科
 - ・募集期間／2月2日(月)～27日(金)
 - ・訓練期間／4月2日(木)～9月30日(水) (9時10分～15時40分) 平日週5日
 - ④基礎からしっかり学ぶ介護職員実務者研修科
 - ・募集期間／2月4日(水)～24日(火)
 - ・訓練期間／3月25日(水)～9月24日(木) (9時20分～16時) 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求職者支援課 ☎833- 1324

令和7年度学生向け
立地企業合同企業説明会



- 製造業、事務系、IT・コンテンツ系企業が参加する「学生向け立地企業合同企業説明会」を開催します。
- 対象／既卒者、大学院・大学・短大・専門学校・高専・高校に在学中の方、学生の保護者など
- 日時／3月7日(土) 13時30分～16時30分
- 場所／イオンモール高知専門店街 2階 イオンホール (高知市秦南町1丁目4-8)
- 申込／参加申込フォームから
- 参加費／無料
- ※詳細はホームページをご覧ください。
- 問高知県商工労働部企業誘致課 ☎823- 9693



「衣更着」 920

県・国ほか

のいち動物公園
ボランティアーズ
第28期生募集



- のいち動物公園と来園者の皆さまの架け橋になるボランティアーズ第28期生を募集します。
- 活動内容／展示動物の解説やイベントへの協力など
- 募集期間／2月1日(日)～23日(月)
- 活動開始／4月5日(日)
- ほか／応募条件など詳細はホームページをご覧ください。
- 問高知県立のいち動物公園 ☎0887- 56- 3509

河川愛護モニター募集



- 活動内容／物部川 (指定の区間) を機会あるごとに見る、河川愛護モニター連絡会議に出席する、など。
- 活動期間／令和8年4月1日～令和9年3月31日
- 謝金／月額2,800円
- 応募資格／満20歳以上の方で、河川愛護に関心を持ち、物部川近隣に住んでいる方
- 応募方法／メール・郵送・FAX
- ※詳しくはホームページ、または電話などでお問い合わせください。
- 募集期間／2月27日(金)
- 申問 高知河川国道事務所 〒780- 8023 高知市六泉寺町96- 7 ☎833- 6904 FAX831- 8570

放送大学
入学生募集



- 放送大学は、4月入学生を募集しています。約8万2千人の学生が、テレビやインターネットを利用して、目標に向かって学んでいます。
- 情報処理・心理教育・看護福祉・自然科学・政治経済など幅広い分野があり、1科目から学ぶことができます。
- 出願締切
 - 第1回 2月27日(金)
 - 第2回 3月16日(月)
- 授業料／1科目12,000円 (半年)
- 資料請求・問い合わせ／放送大学高知学習センター ☎843- 4864

農作業料金のご案内



令和8年の農作業料金が、南国農業機械銀行推進協議会で決定されました。具体的な料金や作業内容などは市のホームページに掲載しています。また、農林水産課やJA各支所で農作業料金表を配布していますので、ご希望の方は窓口までお越しください。

問農林水産課農林振興係 ☎880- 6559

マイナンバーカード
(個人番号カード)の休日交付

- 日時／2月7日(土)・15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)

用排水路のしゅんせつ
土砂の集積場・期間

- 毎年、市民の皆さまのご協力で、山田堰の水止めなどを利用した用排水路のしゅんせつ作業が行われています。
- 集積場／吾岡山文化の森北側駐車場、国分地区污水处理施設 北側敷地
- 集積期間
 - 2月26日(木)～3月13日(金)
- ほか／空き缶などの不燃ごみが混ざらないようご注意ください。
- 問建設課農道水路係 ☎880- 6561

田村堰井筋関係水系の
春期水止め

- 水止め期間／2月27日(金) 8時～3月5日(木) 17時
- 水止め水路／「物部川統合堰」系統の各土地改良区 (田村堰井筋、物部堰井筋、久枝) 全水系
- 問物部川 (連) 土地改良区 ☎0887- 55- 2216

山田堰井筋の水止めは1月号に掲載

表紙の絵に心を奪われました。白鳥がイキイキとしていて、とても素敵な絵ですね。

珠玉の名曲コンサート ～高知コンサート・グループの仲間と共に～ in南国市

クラシック音楽の生演奏をより身近なものとしてお楽しみいただけるよう企画したコンサートです。皆さまぜひお越しください。

- 日時／2月23日(月・祝) 開場13:30 開演14:00
- 料金／無料(全席自由) ※申込不要



南国市子ども会連合会 ジュニア・リーダー・クラブ会員募集

南国市子ども会連合会では、地域で活躍するボランティアを募集しています。中学生・高校生を中心に活動していますが、小学校高学年生でも参加は可能です。

- 活動内容／南国市子ども会連合会や小学校主催イベントのお手伝い(レクリエーション・キャンプ・合宿・カヌー教室などの指導)
- 申し込み・問い合わせ／少年育成センター ☎088-863-4201



広告

補聴器

声は聞こえるのに
言葉がはっきり
聞こえない

そろそろ
補聴器
の考え時?



ご来店時に
本広告のご提示で
補聴器の購入
5%OFF!

補聴器専門店オーディカで一人ひとりに“良い聴こえ”。

オーディカ

認定補聴器専門店

認定技能者在籍

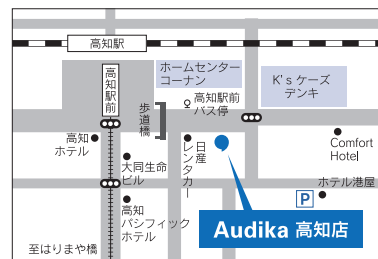
聴こえのお悩みご相談・ご予約はこちらから

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

☎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。事前に店舗まで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

掲示板

人権相談・行政相談 (予約不要)

- 日時／2月20日(金) 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 12月分

【人 口】45,511人 (−29)	内【外国人数】594人 (+5)
男 21,801人 (−4)	男 324人 (+3)
女 23,710人 (−25)	女 270人 (+2)
【世帯数】22,736世帯 (−7)	登録国籍数32カ国
()内は前月比(令和7年12月31日現在)	
【出生数】18人	【転 入】108人
【死亡数】68人	【転 出】87人

多重債務でお悩みの方

四国財務局には、借金を抱え悩んでいる方のための「相談窓口」があります。一人で悩まずご相談ください。必要に応じて、弁護士や司法書士などの法律専門家への取り次ぎも行います。

- 相談方法／電話をいただければ、かけ直します。
- 連絡先／四国財務局多重債務者相談窓口
☎087-811-7801 (直通)
月～金(祝日・12月29日～1月3日除く)
9:00～12:00、13:00～17:00



納付
期限

固定資産税(4期)、国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料(8期)… 3月2日(月)
給食費(10期)…………… 2月25日(水)



多言語版 7カ国「南国市家庭ごみの分け方・出し方2025」を作成

外国人が暮らしやすいまちづくりを目指すため「多言語版『南国市家庭ごみの分け方・出し方2025』」を作成しました。

「英語・中国語（簡体字）・韓国語・ベトナム語・ビルマ語・タガログ語・インドネシア語」の7カ国語で表示しています。外国人はもちろん、外国人労働者を雇われている企業や個人事業主の方などはぜひご活用ください。



取得できるからね
市のHPから



不用品を捨てる前にリユースを検討してみませんか？

南国市は、株式会社マーケットエンタープライズと連携協定を締結し、リユースプラットフォーム「おいくら」を通じたりユース（再利用）を推進しています。

詳しくはこちら▶



「おいくら」とは？

複数のショップの買取価格を比較し、手間なく売却できるサービスです。ソファなどの大型家具だけでなく、市では処理できない冷蔵庫や洗濯機などの家電も、条件が合えば当日中に自宅まで引き取りに来てくれる場合があります。

おいくら? の特徴

- Point 01 処分費を払わず売却できる
- Point 02 査定結果を比較できる
- Point 03 大型品でも自宅まで引き取り

粗大ごみ受入れ事前予約はオンライン申請で！

粗大ごみを南国市一般廃棄物最終処分場（八京1131番地）へ持ち込む際、オンライン申請による事前予約を実施しています。

時間や日を気にせず、いつでも予約をすることができますので、この機会にご利用ください。※持ち込みができる日は平日のみ（祝日を除く）



▲オンライン申請はこちら

■問い合わせ／環境課 ☎088-880-6557

ハローちっくどごめん

こんにちは、カンピ ザイナです。昨年10月にJICAの留学生としてウガンダの首都カンパラから来ました。ウガンダからカタルを経由で日本に着くまで20時間かかりました。高知大学物部キャンパスで米の栽培方法について研究しています。

ウガンダの主食は、マトケ（マトウケ）と呼ばれる甘くないバナナやトウモロコシですが、最近では米もよく食べられています。米は主にタンザニアから輸入していますが、将来ウガンダが米を輸入しなくてもいいように、米の生産量を増やすよう尽力したいと考えています。

日本のお米は本当においしくて、ウガンダの米と違い、粘り気とうまみがあります。私はおにぎりが大好きで、特に鮭おにぎりが好きです。

日本に来て驚いたことは、とても発展していて、しかも清潔なことです。人々は親切で、大学の教授は親しみやすく、研究室の掃除まで一緒にしてくれるので驚きました。ウガンダではそのようなことはありません。また東京で道に迷った時、一人の女性が目的地まで連れて行ってくれたことには感激しました。

実はウガンダには多くの日本人が訪れています。野生動物を見ることができるエンテベ動物園やナイル川の源流の地ジンジャなど見どころ

がたくさんあります。日本食レストランもあります。ボランティアでウガンダに2年間滞在した日本人が、ウガンダを大変気に入って、帰りたくないと言っていたこともありました。

私は日本で学ぶ機会をいただいたことに心から感謝しています。ここで学んだことをウガンダの農家の人や若者に伝えることが私の願いです。



広報委員の感想

とても素敵なドレス姿で現れたザイナさん。特別な時に着るドレスですかと尋ねると、ウガンダの女性は普段から（農作業する時でも!）gomesi（ゴメシ）と呼ばれるドレスを着ているとのこと。おしゃれですね!



308



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カ月検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
(9:30~11:30)

2月10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。



子育て講座



申し込みは、本人のみでお願いします

幼児食教室

申込受付中

- 対象／1歳以上児の保護者(託児有要申込)
- 日時／2月3日(火) 10:00~11:30(受付9:30~)
- 講師／保健福祉センター管理栄養士 宮崎 まどか
- 定員／親子9組



アタッチメント・ベビーマッサージ

次回開催

■ 日時／3月 3日(火) 10:00~11:30(受付9:30~) ■ 申込開始日／2月 9日(月)

■ 手形・足形アート ■ 日時／3月10日(火) 10:00~11:30(受付9:30~) ■ 申込開始日／2月16日(月)



乳幼児健診

要予約

4カ月児健診	2月26日(木)
10カ月児健診	2月19日(木)
1歳8カ月児健診	2月 5日(木)
3歳6カ月児健診	2月12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。



~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／2月25日(火) 13:30~15:30 (受付13:10~)
- 定員／8名 (託児定員も8名)
- 費用／無料 ※託児あり
- 次回開催／3月号に掲載予定



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)



不妊治療費を助成します

令和4年4月から不妊治療の保険適用が開始されました。南国市では、保健適用のない43歳以上の方と43歳未満の方の治療費の一部を助成します。

詳しくは市のホームページで確認、またはお問い合わせください。



キラッと健康！ 保健師だより「血压朝活キャンペーン」

日本高血圧学会は、令和7年4月に「早朝高血圧徹底制圧宣言」を発表しました。**朝の家庭血圧を130mmHg未満**にコントロールすると、脳卒中や心筋梗塞などの病気になるリスクを下げる事が分かってきており、「あぶない早朝血圧！血圧朝活」キャンペーンをスタートしています。

この取り組みの1つとして、正確な診断や治療、病気のリスクを予測するためには、家庭で血圧を測ること(特に朝の血圧)が重要だと啓発しています。



「血圧朝活」の取り組みのポイント！

- ・家庭血圧を毎日測る習慣をつけ、体調の変化や病気のサインに気づききっかけに！
 - ・特に朝の血圧が高い場合は、主治医への相談や医療機関の受診をしましょう！
- ※高血圧治療中の方は医師の指示を優先してください。

家庭血圧測定方法	●上腕血圧計を選びましょう
	●朝と晩に2回ずつ測定します 朝)・起床後1時間以内 ・朝食前、服薬前、排尿の後 ・イスに座って1～2分安静の後 夜)・就寝直前 ・イスに座って1～2分安静の後
	●週に5日以上測定し、記録をしましょう



日本高血圧学会HP

麻しん・風しん混合定期予防接種はもうお済みですか？

特に、麻しんは感染力が強く、手洗いやマスクで防ぐことはできません。予防するためには、予防接種が最も有効な方法です。接種期限以降は、市で発行した予診票は使用できませんのでご注意ください。

	対象児	接種期限
1期	1歳から2歳未満	2歳の誕生日の前日
	令和4年4月2日から令和5年4月1日生まれの子	令和9年3月31日
2期	保育園・幼稚園の年長児に相当する間	令和8年3月31日
	平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれの子	令和9年3月31日

※予診票は既にお届けしていますが、現在お持ちでない方は母子手帳持参のうえ保健福祉センターまでお越しください。南国市以外で発行した予診票は使用できません。

大腸がん検診の未使用容器の返却をお願いします

令和7年度に南国市の大腸がん検診に申し込み、受診されなかった方で、採便容器がお手元にある方は返却をお願いします。採便容器には使用期限があり、年度をまたいで使用できません。

■ 返却先／保健福祉センター ■ 返却期限／3月6日(金)

- ・検体の提出はできません。未使用の容器の回収になりますのでご注意ください。
- ・緑色のビニール袋を未開封で、使用期限が過ぎていないものに限りです。
- ・令和8年度に受診を検討している方も、一度返却をお願いします。



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
2月 1日(日)	にしかわクリニック	後免町	855-7676
2月 8日(日)	小栗医院	十 市	865-8405
2月11日(水)	きび診療所	明 見	804-6500
2月15日(日)	南国厚生病院	立 田	863-3030
2月22日(日)	田村こどもクリニック	篠 原	863-0723
2月23日(月)	JA高知病院	明 見	863-2181
3月 1日(日)	いちほろ内科小児科	大桶甲	863-3915

ヘルシー・フッキング教室

健康で長生きするためには、食への心配りが欠かせません。塩分控えめ、野菜たっぷりバランスの取れたメニューと一緒に作ってみませんか。

■ 日時／2月27日(金) 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

■ 献立／鯖そぼろのビビンバ・トマトのごま和え・チンゲン菜とクリームコーンのスープ・いちごの豆乳寒天ゼリー(予定)

■ 定員／24名 ■ 参加費／無料

■ 申込締切／2月18日(水)

■ 持ち物／筆記用具・マスク・エプロン・三角巾



「アマチュア無線を復活しませんか？」セミナー 2/1(日)予約受付開始!

過去にアマチュア無線(ハム)の資格を取った方を対象とした「復活しませんか? セミナー」を開催します。

現在アマチュア無線は、独立した通信インフラとして人命救助にも役に立つと言われており、南海トラフ巨大地震などへの備えとしても期待されています。特にデジタル通信方式の一つであるDMR(Digital Mobile Radio)を使った通信が、非常災害時でのハムのボランティア活動でも活躍することが見込まれ、注目を集めています。

このセミナーでは、すでにアマチュア無線の資格をお持ちの方や、これから資格を取得してみたい方を対象に、DMRトランシーバーの魅力や免許申請の仕方を、分かりやすく紹介します。

- 日時/2月28日(土) 14:00~17:00
- 場所/2階ものづくり工房
- 定員/先着10名(要予約) ■ 参加費/ 無料



防災では全国初!

南国市防災ハムクラブ・南国市デジタル通信ハムクラブが、全国に先駆けて津波避難タワーに衛星通信(Starlink)経由の無線中継局を設置し、広域非常通信実験に成功しています。

ものづくりレポート「ワークショップ体験報告」

12/13 LEDテープライトで遊ぼう!!

13名(うち小学生5名)の参加者が、テープLEDをクリスマスツリーに巻きつけ、いろいろなパターンでイルミネーションを作るプログラムを楽しみました。スマホからの操作が簡単にできることに皆さん驚いていました。また来年も開催したいと思っていますので、ぜひご参加ください♪



12/14 イルミネーション・スノードーム作り

13名の参加者が、「クリスマス・ツリー」か「スノーマン」どちらかを選び、それぞれオリジナルデザインのスノードームを完成させました。今回は、水を使わないスノードームだったので、お子さんがお部屋に飾っても安心♪親子で楽しいワークショップでした!



施設一部リニューアルに伴い、休館します

海洋堂SpaceFactoryなんこくでは、来館者の皆さまにより楽しんでいただける施設となるよう、施設の一部リニューアルを行うため、下記の期間休館を予定しています。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

■ 休館期間(予定) / 3月2日(月)~27(金)



予約・問い合わせ

海洋堂SpaceFactoryなんこく ☎ 088-864-6777



地域おこし協力隊 活動報告

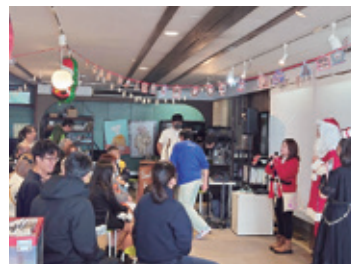


濱岡隊員

12月7日に「ワークマルシェ & ライブ 2025 Christmas」を開催しました。このイベントは、私が地域おこし協力隊員として着任して初めて企画したもので、準備から当日の運営まで、うまくいかないことや大変なこともありましたが、参加された皆さまのご協力のおかげで、無事に終わることができました！

当日は、127名と多くの方にご来場いただき、親子でのワークショップやおいしい食べ物、またごめんくで初めて開催した音楽ライブなど、クリスマスを感じながら楽しんでいただけたのではないのでしょうか。

次は、2月8日開催の「ごめんteteマルシェ vol.21」でお待ちしています！ぜひお誘い合わせの上、お越しください♪



ごめんteteマルシェ vol.21

後免エリア最大級のマルシェイベントごめんteteマルシェvol.21を開催します♪ハンドメイド雑貨や、キッチンカーによるテイクアウトグルメなど盛りだくさん！会場近接の後免町商店街では「軽トラ市」(16P参照)が同日開催！

■ 日 時 / 2月8日(日) 10:00~15:00

■ 場 所 / クラフト：商工会館 3階

フード：海洋堂 SpaceFactoryなんこく横広場・商工会館入口前

■ 駐車場 / 土曜市

■ 入場料 / 無料

■ ほ か

・小雨決行(荒天中止)

・フードはテイクアウトのみの販売です。会場内での飲食はお控えください。

・会場にごみ箱はありませんので、ごみはお持ち帰りください。

■ 問い合わせ / ごめんteteマルシェ実行委員会(担当：濱岡)

☎088-881-2675(水・木・金・日 9:15~19:00)



ごめんteteマルシェ
Instagram



公式サイト

GomenC 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・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

☎ 088-881-2675

Instagramも要チェック!

@gomenckochi



■ 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。



シャモ番長誕生から5周年!

今年1月7日、シャモ番長は誕生から5周年を迎えました。
これからも南国市の魅力を楽しくお伝えしていきますので、
引き続き温かい応援をよろしくお願いいたします。



令和5年10月25日▶
岩沼市民訪問団歓迎会で
初登場

◀令和3年1月7日
南国市と山田高校による
シャモ番長の譲渡式



副市長から
お祝いの花束が!



募集!

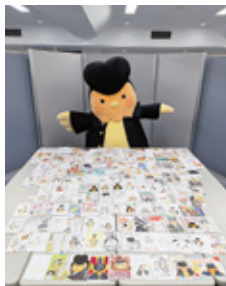


市内在住の2歳の誕生日までの赤ちゃん(応募時)の写真を募集中!
詳細は市ホームページまたはお問い合わせください。

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



県内外からシャモ番長へ160通を超える年賀状をいただきました。
Instagramでも少し紹介しています♪



フォローを
お願いします



645

親子クイズ

Q

今年の干支はウマで、^{ヒノエウマ}丙午です。「丙」「午」はどちらも火の性質を持つことから、丙午は情熱や変化を象徴する年とされています。
丙午とは何年に1回でしょう?

① 12年 ② 60年 ③ 120年



前回の答え

ライオン

応募数181通
正解率99%

- 応募締切/2月6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 南国市大堀甲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、プレゼントの食事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) sumica 500円分食事券



冬季限定でビーフシチューも

道の駅南国のすぐ近くにある隠れ家カフェ。落ち着いた店内で、地元の野菜や食材を使ったモーニングやスイーツはいかがでしょう。か。お一人様大歓迎です。
※お会計が500円以下の場合、お釣りは出ません。
※当選者には食事券を送りますので、お店で提示してください。



南国市左右山137-12

■ 営業時間/ 8:00~14:30 (L.O.14:00)

■ 定休日/日・月曜ほか電話で要確認
※夏期は営業内容・時間変更あり
☎088-855-6147



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!

