

アマチュア無線DMR通信セミナーのご案内

アマチュア無線の世界ではDMR(Digital Mobile Radio)という、新しいデジタル通信方式が脚光を浴びています。

高知県南国市では、南国市デジタル通信HAMクラブ(JR5YHK)が、全国に先駆けて津波避難タワーに衛星通信(Starlink)を経由することのできる無線中継局(DMRデジピーター)を設置し、防災にも活用しようという全国初の取り組みが始まっています。

本セミナーでは、DMR無線機(1万円台からあり)の購入の仕方、設定の方法、アマチュア無線局として開局する手順、スマホのアプリでのDMR通信等の説明をします。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

- 日時：令和8年7月5日(日)14時00分～17時00分
- 場所：海洋堂SpaceFactoryなんこく・2階ものづくり工房
- 定員：先着16名(電話予約をお願いします) ■参加料：無料【6月1日(月)から予約受付開始】



予約・問い合わせ **海洋堂SpaceFactoryなんこく ☎088-864-6777**
 ■10:00～18:00(最終入館17:30) 定休日/火曜(祝日の場合は翌平日)

地域おこし協力隊からのお知らせ



藤田 康仁さん

南国市のみなさん、はじめまして。
 この度、2026年3月から地域おこし協力隊として着任しました「藤田 康仁(ふじた やすひと)」と申します。
 私は東京都出身で、高知には旅行で何度か訪れていました。「高知のおいしい食べ物」「素晴らしい景色」「あったかくて元気な県民のみなさん」に出会っているうちに移住することを決意し、ついに高知に来ることができました。
 現在は後免町にあります「ごめんシャモ研究会」に籍を置きまして、南国市の誇るおいしいシャモをもっともっと多くの方々に広めて盛り上げていくという活動をしています。
 普段何をしているかということ、事務所から配達に回ったり、鶏舎でシャモのお世話をしたり、ひろめ市場にある「軍鶏伝」という店舗にも立っていますよ。ぜひシャモを食べに来てくださいね。
 まだ来たばかりで右も左もわかりませんが、地域おこし協力隊としての任期3年間、全力で楽しんで頑張っていきますので、よろしくお願いします!

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・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・土 ※臨時休館あり
- 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

① 個別検診(乳がん・子宮頸がん) 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。

乳がん検診

- 対象 / 40歳以上の女性(令和9年3月末までに40歳になる方を含む)
- 受診料 / 1,350円(40～49歳)
 1,050円(50歳以上)

子宮頸がん検診

- 対象 / 20歳以上の女性(令和9年3月末までに20歳になる方を含む)
- 受診料 / 800円

- いずれも2年度に1度の検診のため、昨年度受診された方は受診不可
- 下記のいずれかに該当する方は無料
 - ・今年度中に40歳・50歳になる方、70歳以上になる方(子宮頸がんは20歳になる方)
 - ・生活保護世帯の方(※)
 - ・身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方(※)
 (※)申込時にお申し出ください。

- 受診場所 / 県内委託医療機関(市のホームページに掲載)
- 申込受付期間 / 6月3日(水)～令和9年1月29日(金)(平日のみ)
- 受診期間 / 令和9年2月28日(日)まで
- 受診の流れ / ①保健福祉センターに申し込む(電話またはインターネット)
 ②受診券・受診票・医療機関一覧を郵送で受け取る
 ③医療機関一覧から選択した医療機関へ予約する
 ④予約した医療機関で検診を受ける(後日、受診者全員に結果を郵送)



乳がん検診



子宮頸がん検診

■申し込み・問い合わせ/保健福祉センター ☎088-863-7373

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。

学校給食アドバイザー会議

南国市では、学校教育における歴史ある食育と学校給食を推進するため、「学校給食アドバイザー」を設置し、年2回の会議を開催しています。令和7年度は11月28日と3月13日に開催しました。長年、食のプロとして活躍されてきたアドバイザーの皆さんから ①食の世界に入ったきっかけ、②南国市の食育や学校給食への期待をお話いただきました。



三谷英子
アドバイザー
RKC調理製菓専門学校常任顧問

- ①高校卒業時、一生の仕事として何か資格を取得したいと思ったとき、真っ先に浮かんだのが栄養士でした。
- ②「食べることは生きること」、この意味を忘れることなく、これからは食育にまい進していきたいと思っています。



長山由里香
アドバイザー
南国市食生活改善推進協議会会長

- ①母がいつも手早く料理をしていたことや、中学生になって自分でお弁当を作ることを命ぜられ、おかげで徐々に料理がうまくなり、作ることが、食べるのが楽しくなりました。
- ②食べることは生きること、個食より共食、地産地消など、食を取り巻く多くのことは、社会問題と向き合える良い機会だと思います。調理して食べるだけではない様々な教育がまだまだたくさんあるので、ボランティアを通じて協力していきたいと思っています。



大坪豊寿アドバイザー 日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

- ①高校生の時に親元から離れ、便秘や病気になり食事を見直したところ、良くなった経験からです。
- ②食事の食べる楽しみを味わい、食事づくりができるようになってもらいたいです。



西森善郎アドバイザー
元南国市教育長・元高知県学校給食会理事長

■問い合わせ/学校教育課学校給食係 ☎088-863-2566

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	第1週
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	