

「ゆわえる」は土佐弁で「結ぶ」を意味します。南国市へ移住された方に人と人をつなぐ意味を込めて情報発信をしていく媒体です。

南国市の移住者のための情報通信

結わえる南国

2026年
第7号

 これであなたも高知人
土佐弁を話そう!

【訳】

掃除を放ったらかしにする。

掃除をほたくる。

レッスン
⑦ ほたくる「放ったらかす」
「使ってみよう」



監修：南国市役所
企画課の高知人

南国移住
NEWS

南国市で、はじめての 転入者交流会を開催しました！

7月16日(木)に第1回の転入者交流会を開催しました。女性の方を限定とした「南国女子ゆるっと会」という名前で甘枝のLife style shop & Dining COMOさんで開催。当日は8名のみなさんと地元代表として市役所の女性職員4名の計12名でトークテーマに沿った座談会とランチタイムを展開しました。はじめはみなさん緊張気味でしたが徐々に打ち解け楽しんでいただけた様子でした。次回は11月に開催予定です。



(写真左)
トークのお題を決めてみんなで語り合いました。

(写真右)
ランチはお魚かお肉を選べるスタイルでした。



高知の食材 簡単フツキンブ!

オクラのごま和え



材 料 (4 人分)

- ・オクラ ……1ネット(100g)
- すりごま ……大さじ3
- しょうゆ ……大さじ1
- A 砂糖 ……大さじ1
- だし汁 ……大さじ1
- みそ ……小さじ1

- ① オクラは塩を入れたお湯でお好みの固さにゆでて冷水に取り、水気をきっておく。(固めがおいしい)
- ② Aの材料をボウルに入れて、すべて混ぜ合わせる。
- ③ ①を1/2の斜め切りにし、食べる直前に和える。



移住担当者コラム



南国市移住相談員の尾本(オモト)です。

6月に開催された「高知暮らしフェア2026夏」のお話です。毎年、大阪と東京で行われ、高知県UIターンサポートセンターが主催する高知県全市町村が参加するこの移住イベント、今年の夏は東京が22組26名、大阪は16組24名の相談者さんが南国市ブースに来ていただきました。東京会場では

とにかくお昼休憩が大変で、どこのお店に行ってもランチタイムは行列必至! 並ぶ時間もないのでコンビニで買って会場のバックヤードで食べてます。やっぱり自分には人混みが苦手なので、ゆっくりランチも並ばず食べれる南国市の空気が一番似合ってると思う今日このごろです。



「なんこく移住計画」では南国市移住に関するイベント、お仕事探し、住まい探しなど移住にまつわる情報をホームページ、SNSで発信していますので、そちらもご覧ください。



ホームページ



Instagram



X



発見！ 南国市のお店に行こう！

第7回 GREEN GREEN CAFE グリーングリーン カフェ



このコーナーでは南国市内にある色々なお店をご紹介します。
第7回目は、昨年4月に小竈にオープンされた「GREEN GREEN CAFE」さんをご紹介します。

こちらのお店はdog's lifeというペットフードのお店を14年前にオープンされており、ペットと一緒に過ごせるカフェを併設したいという思いからこちらのお店が誕生しました。このお店のコンセプトは「和風のファーストフード」。お米の消費量が減っていく中、なんとか田んぼを残したい、お米の

消費を増やしたいという思いで、お米を使ったメニューを中心としたお店にしたそうです。おすすめメニューは「酵素玄米のグリーンサンド」お米のハンバーガーで玄米は腸内環境にもよく免疫力も上がる効果がある健康的なバーガーです。このお店はペットフードも販売しているので、もちろんワンちゃん連れのお客様も大歓迎！店内に1席、テラスに6席、ワンちゃんと一緒に食べれるエリアもございます。店内で飲食されたお客様は併設しているドッグランも無料で使用できます。ワンちゃん用にもテリリーヌやトリーツもお持ち帰りできるそうで、可愛い家族と一緒に素敵な時間を過ごせるお店ですので、みなさんは是非お越しください！



↑ グリーンに囲まれた落ち着いた店内



↑ おすすめの酵素玄米のグリーンサンド

店舗情報

住 岡豊町小竈391-2

時 9:30～17:00 (LO16:30)

休 不定期 (Instagramから告知)

駐 有り (13台)

☎ 070-9209-5759

📱 dog's lifeホームページ



南国市イノベーション

9月



第38回 土佐のまほろば祭り
2026年9月26日(土)14:50～21:30

所 吾間山文化の森 特設会場

年に1回、南国市の一大イベントが今年も開催されます。美味しい屋台や遊びブースのほか、ライブやダンス、おなじみの大抽選会もあります。フィナーレには大迫力の花火が打ちあがり圧巻です。

10月



第17回長宗我部フェス
2026年10月31日(土)10:00～16:00

所 高知県立歴史民俗資料館

長宗我部氏の居城跡・岡豊城跡で開催され、鉄砲隊演武やグルメ販売、ワークショップなどの多彩なプログラムを実施します。(屋外イベントは15:00、屋内イベントは16:00終了予定)

11月



南国市ドローンフェスタ三山ひろしCUP2026
2026年11月1日(日)10:00～16:00

所 南国市地域交流センターMIARE!(みあーれ)

南国市観光大使・三山ひろしさんを冠したFPVドローンレースを開催します！全国から集まるドローンレーサーによる迫力あるレースを間近で楽しめるほか、ドローンの操縦体験や「ものづくりのまち」南国市の企業・学校によるワークショップや展示など、子どもから大人まで楽しめるイベントです！

ご好評をいただき

第2回 転入者交流会開催決定！

第1回が好評に終わり、次回は体験型の交流会もしてほしいとのご意見をいただき、さっそく第2回を企画しました！

次回はお菓子教室での転入者交流会を開催します。講師の先生をお呼びして高知県産の柚子を使用した「しっとり柚子スコーン」と「柚子シロップ」を作ります。場所は南国市保健福祉センターの調理室で開催します。前回は女子会という事で女性限定でしたが、今回は性別問わず、南国市に転入された方ならだれでも参加が可能です！日曜開催ですので普段お仕事の方でも気軽にご参加できます！

みなさまのご応募お待ちしております。

参加と応募に関して

2026年9月27日(日)～

募集開始予定！

なんこく移住計画のホームページまたはInstagram、Xで発表します。移住者新聞表面記載の各ホームページ&SNSの二次元バーコードから読み込みください。



お問合せ先：南国市役所企画課 ☎ 088-880-6553

第2回 南国市転入者交流会

お菓子と、ちょっといい時間。

～高知の柚子を楽しむ秋のお菓子教室交流会～

定員
16人

2026年11月15日(日) 13:30～16:00

南国市保健福祉センター 調理室

