Nankoku City Public Relations
広報なんこく
2026
11
November
No.1006



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

南国市立北陵中学校創立60周年記念式典
生徒代表の言葉



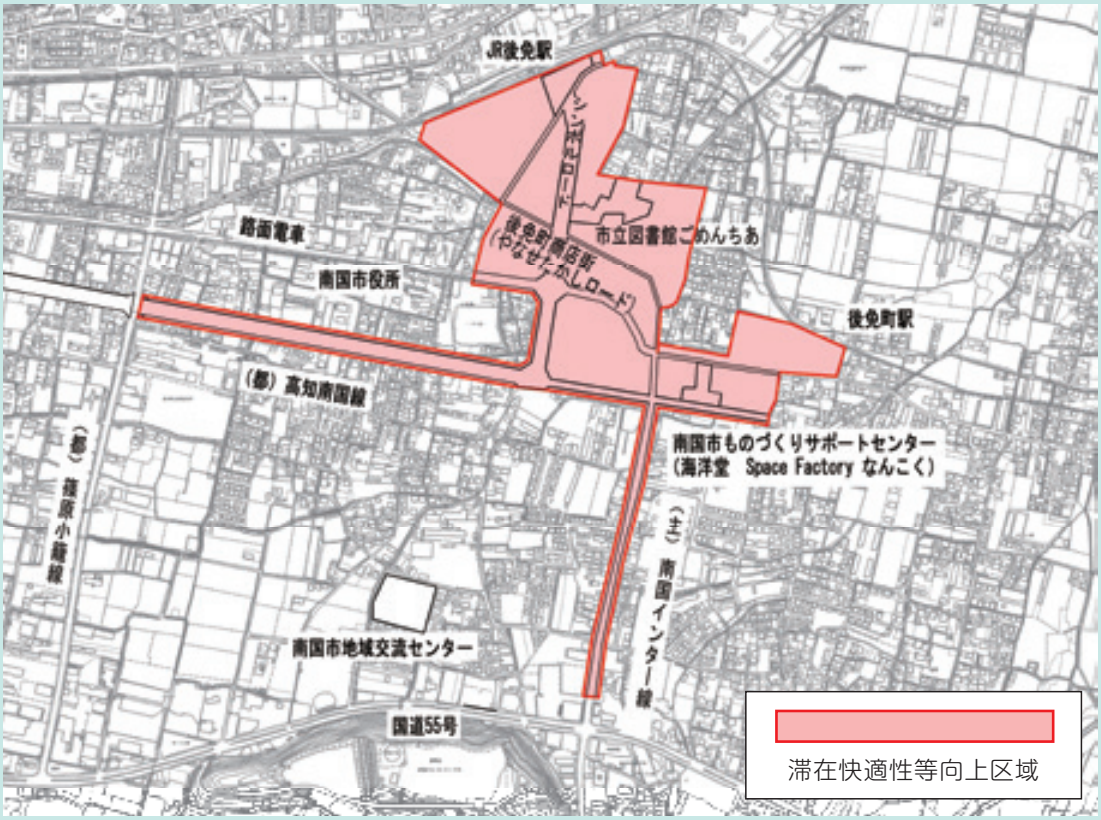
歩いて楽しいまちなかへ

～まちなかウォーカブル区域を設定しています～

南国市では現在、JR後免駅からシンボルロード、市立図書館ごめんちあ、後免町商店街（やなせたかしロード）を通り、ものづくりサポートセンター（海洋堂Space Factory なんこく）へとつながる中心市街地の整備を進めています。

このエリアを「まちなかウォーカブル区域（滞在快適性等向上区域）」に設定し、道路や広場などの公共空間の整備と、沿道の民間事業者や土地所有者の皆さんの取り組みを合わせながら、「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりを進めています。

■まちなかウォーカブル区域（滞在快適性等向上区域）は下図の赤色で示した範囲です。



まちなかウォーカブルとは

近年、まちなかの空間を「車中心」から「人中心」へと転換し、人が歩き、立ち寄り、交流し、ゆっくり過ごしたくなる場所にしていく取り組みが全国で進められています。

例えば、歩道や広場をゆったりとした空間にしたり、沿道にベンチや緑を設けたり、建物の1階部分をまちなかに開かれた空間にすることで、歩く楽しさや過ごしやすさを高めていきます。

こうした取り組みにより、人の交流やまちなかの回遊を促し、地域のにぎわいづくりにつながることが期待されています。

南国市でも、道路や公園などの公共空間の整備とあわせて、民間事業者や土地所有者の皆さんと連携し、官民一体となった人中心の空間づくりを進めていきます。

POINT

民間の皆さんが活用できる制度があります

○ まちなかウォーカブル推進事業

市が行う公共空間の整備とあわせて、民間事業者や土地所有者などが、一定の要件のもとで

・民有地を広場や通路などのオープンスペースにする

・建物の1階部分を、まちなかに開かれた空間にする

といった整備を行う場合、整備費の一部について補助制度を活用できる場合があります。

○ ウォーカブル推進税制

一定の要件を満たす場合、オープンスペース化した土地や、その上に設けた施設、建物の低層部などについて、固定資産税の軽減措置を受けることができます。

※制度の利用には要件があります。詳しくは都市整備課までお問い合わせください。

■取組イメージ

建物の 1階部分をガラス張りにするなど、沿道に開かれた空間に整備したイメージ



■問い合わせ ／都市整備課　都市計画係　☎880-6582

お知らせ

令和9年度 保育施設への新規入所



利用申込案内 詳しくはこちらから

※11月2日㈪公開

申込書類などの配布

配布開始／**11月2日㈪** から

配布場所／南国市役所2階 子育て支援課　(平日8:30～17:15)

- 認定こども園(幼稚園部分)の入園を希望する方は、直接施設へお問い合わせください。
- 市外の認定こども園(保育所部分)などに入園を希望する方は、必ず子育て支援課へご相談ください。

入所申込(令和9年4月から入所)



一次募集

- **受付日時・場所**／11月18日㈬～12月4日㈮
  左ページをご覧ください。※募集人数は公開できません。
- **申込方法**
  受付日時に入所申込書を提出してください。マイナンバーカードと本人確認ができるものを必ずお持ちください。

▶**保育所・保育園**
受付日時に、児童面談があります。第1希望保育施設に、必ず申込児童同伴でお越しください。
ただし、市役所で受付する場合は、後日面談しますので、児童同伴でなくてもかまいません。また、兄弟姉妹で同時に申し込む場合は、年齢が下の児童の受付時間に受け付けます。

▶**認定こども園など**
事前に施設見学をしてください。

※まみい保育園は、申込書の受付日に面談を実施しますので、申込児童同伴でお越しください。

二次募集

一次募集の結果、4月の定員に空きがある場合のみ実施します。

- **受付期間**／令和9年1月4日㈪～2月12日㈮
- **受付場所**／子育て支援課

※一次募集で定員に達した施設でも、二次募集で追加募集する場合があります。

入所の承諾(決定)

入所希望者が保育施設の受入枠を超えるときは、利用調整（選考）をします 。

- **入所の可否の通知時期**

▶**一次募集**／令和9年1月末頃
▶**二次募集**／令和9年3月上旬

※通知書発送前の問い合わせはご遠慮ください。

随時の入所申込(令和9年5月以降)

- **受付期間**／入所希望月の前々月1日から末日の間の平日（末日が土、日、祝日の場合は前平日が締切）

例 令和9年5月入所希望の場合、令和9年3月31日㈬締切

- **受付場所**／子育て支援課



入所の要件

- **対象**

▶入所希望月の前月末日までに、保護者、児童ともに南国市に住民登録があること
▶保護者が就労中であるなど保育を必要とする児童であること　など

※育児休業中は原則として入所できません。ただし、職場復帰が月の初日から14日までの場合は前月から、15日以降の場合は復帰月の初日から入所できます。

※詳しくは、利用申込案内や市HPをご覧ください。

受付日時・場所

受付日	第１希望保育施設	受付場所	受付年齢	受付時間	児童面談
11/18(水)	浜改田保育園	同左	全年齢	9:30～10:00	当日
	まみい保育園	同左	全年齢	13:30～14:00	
11/19(木)	長岡西部保育所	同左	1歳児以上	9:30～10:15	当日
			0歳児	10:15～10:45	
	大篠保育園	同左	1歳児以上	13:30～14:15	
		同左	0歳児	14:15～14:45	
11/20(金)	里保育所	同左	全年齢	9:30～10:00	当日
	十市保育園	同左	全年齢	10:30～11:00	
	長岡東部保育園	同左	1歳児以上	13:30～14:15	
			0歳児	14:15～14:45	
11/24(火)	国府保育所	同左	全年齢	9:30～10:00	当日
	久礼田保育所	同左	全年齢	10:30～11:00	
	後免野田保育園	同左	1歳児以上	13:30～14:15	
			0歳児	14:15～14:45	
11/25(水)	岡豊保育園	同左	1歳児以上	9:30～10:15	当日
			0歳児	10:15～10:45	
	稲生保育園	同左	全年齢	13:30～14:00	
	明見保育所	同左	全年齢	14:30～15:00	
11/26(木)	あけぼの保育所	同左	1歳児以上	9:30～10:15	当日
			0歳児	10:15～10:45	
	吾岡保育園	同左	1歳児以上	13:30～14:15	
			0歳児	14:15～14:45	
11/28(土)	・市内外認定こども園など上記の施設以外が第1希望の方 ・上の日程に来られない方	南国市役所4階大会議室	全年齢	9:00～13:00	後日

11月27日(金)～12月4日(金)は、市役所で受付ができます(後日、児童面談をします)。

マイナンバーと本人確認ができるものを必ずお持ちください

新規入所申込にあたっての説明会を行います

■日時／11月1日(日)　10:00～(1時間半程度)　■場所／南国市役所 4階 大会議室

- 来庁された方には、令和9年度入所申込書類を当日配布します。
- 席に限りがありますので、保護者は1名でご参加ください。
- お子様のご参加は可能ですが、託児サービスはありませんのでご了承ください。

■問い合わせ／子育て支援課幼保支援係　☎０８８-８８０-６５６２

健康なんこく☆きらり☆フェア2026

祝20周年

まほろばクラブ南国2026秋の感謝祭

祝15周年

健康・運動・防災の各出展ブース体験や講演会を通して市民の方が知って、みて、学んで、食べて、楽しく行える健康づくりを応援するイベントです。

11/21(土)
9:00～14:00
南国市立スポーツセンター

参加費無料

今年のテーマ

からだ、こころ、つながりの健康づくり ～ウェルビーイングってなぁに～

ウェルビーイング(Well-Being)とは

英語の「よい(Well)」と「状態(Being)」を組み合わせた言葉。身体的・精神的・社会的に良好で満たされた状態。**からだ**(病気やケガがなく、十分な睡眠と栄養をとって元気に過ごせていること)、**こころ**(ストレスや不安が少なく、気持ちが安定して、前向きに充実感を持って生活できていること)、社会的な**つながり**(孤立せず、安心して戻れる場所や、顔見知りとあいさつを交わせるような豊かな人間関係があること)の3つが満たされ、幸せだと実感できること。

「自分は今、体も心も満たされているのかな?」「私にとって"ウェルビーイング"ってどういうことだろう?」

会場に遊びに来て、健康チェックや体験、相談ブースでからだとこころの状態を確認してみませんか?
自分に合ったウェルビーイングのヒントが見つかるかもしれません。

▼相談コーナー

依存症・こころの健康、歯科、乳がん、救急相談、空き家相談会、認知症カフェ、フレイル相談　ほか

▼サークル・スポーツ体験コーナー

貯筋運動、代謝アップ体操、健康エクササイズなどのまほろばクラブ南国の各種サークル体験

▼キッズ遊びのコーナー

モルック、ボッチャ　ほか　色んな遊びが楽しめるよ

▼キッチンカー

トマトカレー、たこ焼き、パン、カツサンド、お弁当、シフォンケーキ、クレープ　ほか

▼測定コーナー

脳年齢、俊敏性(動体視力)、骨密度、バランス食体験、足指力、握力、活舌チェック、体成分分析、美肌チェッカー、ベジチェック、最終糖化物質　ほか

▼そのほかのコーナー

起震体験、災害用トイレカー・消防車展示、AEDを使った救急法体験、VRゴーグル模擬消火体験、災害時トイレ体験、のぞポ、手話体験、クラフトワークショップ　ほか





スタンプラリー達成者
先着500名様に
お土産プレゼント!!

この催しは、次の対象イベントになっています
◆高知家健康パスポートアプリ

12:30～13:30

きらりフェア20周年 特別講演会

「女性のライフステージごとの健康とがん予防」

女性は生涯において、月経、妊娠、出産、更年期とホルモンバランスに大きく影響されます。また、女性特有のがんは若年層で増加しており、若い時からの予防や検診が大切です。

たくさんの情報が出回っている今の世の中、女性のからだや健康について、正しい情報はどれなのか、自ら見極めることができるよう、正しく知って、“私らしく生きる” を一緒に考えてみませんか?



講師　宋（そん）　美玄（みひょん）　氏

○ 講師経歴

産婦人科医　医学博士　二児の母

子育てと産婦人科医を両立。メディア等へ多数出演し、カリスマ産婦人科医として様々な女性の体の悩みや性、妊娠などについて、女性の立場からの積極的な啓蒙活動を行っている。



無料の送迎車を運行します

（行き）南国市役所　発
8:30　10:00　12:00

（帰り）スポーツセンター　発
9:30　11:30　14:15





■問い合わせ／きらりフェア　保健福祉センター　☎０８８-８６３-７３７３
秋の感謝祭　まほろばクラブ南国　☎０８８-８６５-８０１５

祝百寿 長寿訪問

南国市在住の
100歳以上の方は
男性12名 女性59名です。
（10月1日時点）

9月15日は老人の日と定められており、今年100歳を迎えられました皆様へ内閣総理大臣からお祝い状と銀杯、市と社会福祉協議会からは記念品を送りました。また今回、4名の方にお会いし、貴重な体験談や素敵な笑顔を見ることができ、こちらも元気をいただきました。これからもお元気でお過ごしください!

老人の日って敬老の日とどう違うの?

【敬老の日】老人に敬意を示す日本の祝日　**【老人の日】**老人福祉の関心を深める記念日

とされており国の事業としては9月15日の老人の日を基準として100歳の方のお祝いをさせてもらっています。



井上 良廣 さん

ケアハウス白山荘に入所中の井上さん。訪問の日は、敬老の日のイベントが開催され、入所者のみなさんと一緒に井上さんの100歳をお祝いしました。

井上さんは、ご家族や施設職員の方へ日頃の感謝の気持ちを伝えられていました。



清水 延喜 さん

在宅で生活されている清水さんは、たくさんのご家族から誕生日のお祝いをしてもらったと写真を見せてくれました。その際の嬉しかった様子や今まで歩んできた思い出を色々とお話いただきました。

また、「かかりつけの先生からもまだまだ健康で元気だと言われた」と嬉しそうに教えてくれました。



中村 靜 さん

在宅で生活されている中村さん。食べ物の好き嫌いもなく、「娘さんが作ってくれるバランスの良いごはんが一番おいしい!」とお話をしてくれていました。娘さんも嬉しそうにされており、場が和みました。

「集いの場に行くと、みんなが声をかけてくれるき、嬉しい」と話をしてくれました。また、娘さんが実際に見に行かれたオーロラの写真を見せていただきました。



小笠原 三恵子 さん

在宅で生活されている小笠原さんは、なんと10人兄弟とのこと！足腰が丈夫な秘訣は「幼いころから家業のお手伝いをしていたからやろうか。」と生まれ育った家の思い出話を聞かせていただきました。

テレビを見ることが趣味でアジア大会もチェックしていると楽しくお話をしてくれました。

長寿支援課からのお知らせ

高齢者の生活を支援する情報が確認できます



南国市では、高齢者が地域で在宅生活を続けるために活用できる介護サービスや公的な支援制度以外のサービスを収集し、**Ayamu**（地域資源情報管理システム）で住民、支援者の方が活用できる情報を提供しています。詳細は、下記二次元コードからご確認ください。

周辺の介護・地域資源などに係るサービスを リストとマップで一覧表示し、詳細情報も確認できます。

活動・サービスの一覧（リスト・マップ）





介護が必要な時は
⇒介護事業所へ

元気な時は
⇒サロンへ

サービスの詳細





たとえば、こんな時に使えるきね

- 近くの体操教室がどこにあるか知りたい
- 南国市内の介護施設について知りたい
- 災害時の避難場所を調べておきたい



活用してみてや～



「エンディングノート」を配布しています

自分の望む人生を最期まで自分らしく生きるため、テーマに沿って書き進めていくことで、自分の思いを整理できるようになっています。

このノートをきっかけに自分の考えをまとめたり、ご家族に自分の想いを伝えたりしてみてください。

■ **配布場所**／長寿支援課窓口、地域交流センターみあーれ、図書館、保健福祉センター、地域包括支援センター

※右記二次元コードからエンディングノートを取得できます。

※令和8年度「エンディングノート」は、株式会社鎌倉新書と協働発行しています。

■問い合わせ／長寿支援課介護保険係　☎088-880-6556

2026年度全国統一防火標語

火の確認 いい日を支える いい習慣

11/9(月)～15(日) 秋季全国火災予防運動

近年の建物火災による死者の約9割は住宅火災によるものです。また高齢者の火災における死者数は若年層に比べて格段に多く、逃げ遅れによることが原因です。

高齢者の逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置するなど、一人一人が細心の注意を払い、住宅火災の発生を防止しましょう。

正午の南国市防災行政無線で、幼年消防クラブ員による防火広報を行う予定です。

住宅用火災警報器の設置は出来ていますか?

住宅用火災警報器は、火災により発生する熱や煙を感知して、音や音声により火災の発生を知らせてくれる機器です。まだ設置していないご家庭は、早急に設置するようにしましょう。既に設置しているご家庭は、定期点検をお願いします。

11/12(木) 10:00～ 幼年消防クラブ防火演奏

マルナカ南国店駐車場で、認定こども園ひまわり・認定こども園あとむ幼年消防クラブが、防火演奏を行います。

※雨天中止





■問い合わせ／消防本部予防課 ☎088-863-3511

ハーイ ちゃくとごめん

309



Bayasaa Tumenjargal
(バヤサー トゥメンジャラガル)
連合農学研究科
(博士課程)1年

こんにちは、バヤサー トゥメンジャラガルです。モンゴルのウランバートルから来ました。高知大学で木材加工や森林資源などについて研究しています。モンゴルの森林面積は国土の約8%であるのに対し、高知県の森林面積は84%と非常に広く、森林関係の研究をするにはとても魅力的な場所です。

高知へ来て一番驚いたことは海です。モンゴルには海がないので間近で雄大な海を見た時にはとても感動しました。今も時々海を見に行きます。次に驚いたのは森林です。モンゴルでは年間降雨量が250㎜程度しかなく木があまり育ちませんが、高知では2000㎜から3000㎜あり、少し行くと森の中に入って行けます。緑に囲まれた木々の間を歩くとリフレッシュできます。食べ物や生活様式の違いについても驚かされます。モンゴルでは魚、特に生魚を食べる機会はありません。よく食べるのは牛肉と麺が入ったスープです。飲み物は基本的に温かいので、日本で氷入りの水が出された時にはとてもびっくりしました。また日本人は防災に対する意識が高く、地震や津波に対する注意喚起、防災訓練等が行われていて、勉強になります。日本で暮らしてみて日本人は責任感が強いとも思います。

私は結婚して3人の子どもを育てながら研究を続けてきました。一番上の子どもは現在大学生で親元を離れていますが、夫と2人の子どもは高知で一緒に暮らしています。これまで子育てと研究の両立は大変でしたが、家族だけでなく多くの人々に支えられてきました。ここ南国市でも大学の先生やスタッフ、学生、地域の方々に温かく迎えていただき、社会がワンチームになって支えてくれているように感じます。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

いつかモンゴルで、あまり知られていない四国のことを情報発信する「四国センター」を設立し、モンゴルと四国の(森林研究だけに)「木の」架け橋になることを夢見ています!





なんこくファミリーサポートセンターからのお知らせ

あなたも地域の子育てサポートに参加してみませんか?

ファミリー・サポート・センターは、子育て中の家庭を支援するため、「手助けをしてほしい方」(依頼会員)と「お手伝いできる方」(提供会員)が子育ての助け合いをする会員制の有償ボランティア組織です。主な活動は、お子さんのお預かりと送迎です。

安心・安全にお子さんをお預かりする為に必要な15時間の講習を実施します。提供会員として活動を希望する方、こどもが好きな方、子育て支援に関心がある方の受講をお待ちしています。

※南国市在住の方が近隣の市で実施される講習会を受講することもできます(登録は南国市となります)。ご希望の方はお問い合わせください。



■**日時**／11月12日㈭、13日㈮、14日㈯ ■**申込締切**／11月5日㈭

※午前、午後3日間の講習です。(14日は午前中のみ)

■**場所**／南国市役所(14日は南国消防署)

■**参加費**／無料 ■**無料託児あり**(要予約・先着2名まで)

▲詳しくはこちら

■申し込み・お問い合わせ／なんこくファミリーサポートセンター(南国市立西部児童館2階)
9時～17時 日・月・祝 休み(月曜日が祝日の場合は翌火曜日も休み)☎802-5665

11/1～12/1は犯罪被害者月間です。一人で悩まず、まずはご相談ください!

あなたやあなたの大切な人も含め、誰もがある日突然、犯罪に巻き込まれる可能性があります。犯罪被害者の方が置かれている状況について理解を深め、平穏な生活を取り戻せるよう、みんなで支え合う社会を実現していきましょう。

皆さんの理解が、犯罪被害者の方の支えとなります。

	機関名	相談内容	相談時間	連絡先
犯罪被害全般	(警察)警察総合相談電話	警察への相談全般	24時間対応	088-823-9110 #9110
	(警察)犯罪被害者ホットライン	犯罪被害相談全般		088-871-3110
	(高知県)犯罪被害者等支援相談窓口	犯罪被害全般 支援機関の調整	9:00～12:00、13:00～16:00(平日のみ)	088-823-9340 面接相談は要予約
	こうち被害者支援センター	犯罪被害者支援のための相談・付添い支援	10:00～16:00 (平日のみ)	088-854-7867 面接相談は要予約
性犯罪被害	(警察)性犯罪被害相談電話	性犯罪被害に関する相談	24時間対応	#8103(ハートさん) (全国共通ダイヤル)
	性暴力被害者サポートセンターこうち	性犯罪・性暴力被害に関する相談	9:00～17:00(月～土) ※上記以外の時間は夜間休日コールセンターにつながります。	0120-835-350 #8891(通話料無料)

■問い合わせ／総務課じんけん係 ☎088-880-6583

後期高齢者健康診査情報提供(みなし健診)事業とは

「みなし健診」とは、通院している医療機関から健康診査に該当する検査値等を保険者(高知県後期高齢者医療広域連合)に情報提供をしてもらうことで、「健康診査を受診した」とみなす仕組みです。

■**対象**／本年度、後期高齢者健康診査を受診されていない方で、通院している医療機関に該当する検査値等がある方に個別に通知します。

■**情報提供可能な医療機関が対応できる期間**／個別通知後～令和9年3月31日

■お手元に個別通知が届きましたら、封筒内の「令和8年度健康診査情報提供書」の【患者様記入欄】【問診等】に記入して、封筒内のお手紙と一緒に、「情報提供可能な医療機関」に受診される際にお持ちください。

■お問い合わせ／高知県後期高齢者医療広域連合 事業課保健適正化担当 ☎088-821-4677

高知高専・南国市連携事業

市民対象の情報スキルアップ講座

受講料無料

ICT（情報通信技術）を快適に使いこなすための情報スキルアップ講座です。
今回は生成 AI を活用する様々な方法について紹介します。
お気軽にご参加ください♪初心者も大歓迎です!

- **日時**／令和8年12月13日㈯　14:00～17:00（3時間）
- **場所**／高知高専・S（専攻科）棟4階セキュリティ演習室
- **対象**／一般社会人（パソコンを使われている方）
- **定員**／10名
- **申込方法**／右記二次元コードからオンライン申し込みをお願いします。

■問い合わせ／高知高専総務課企画係　☎088-864-5643

貴金属等の買取に関する消費者トラブルに注意!

金価格の高騰などを背景に、貴金属の買取サービスを利用する機会が増える一方、「査定だけのつもりだったのに断れず売却した」「希望した金額ではないのに強引に買い取られた」など、消費者が十分に納得しないまま契約してしまうトラブルがみられます。店舗での買取は訪問購入とは異なり、クーリング・オフの対象外となるため、慎重に判断することが重要です。

⚠ 査定を受けただけでは、買取に応じる義務はありません。納得できなければ、はっきり断りましょう。

⚠ 買取金額や契約内容に納得できない場合は、その場で決めずに持ち帰り、他の店舗でも査定を受けるなど比較検討しましょう。

⚠ **店舗での買取は、事業者が自宅に来て買取を行う「訪問購入」とは異なり、クーリング・オフの対象外です。契約前に十分確認しましょう。**

⚠ 一度契約するとキャンセルできない場合があるため、
買取金額や売却する品物をよく確認し、納得した上で契約しましょう。

国民生活センターHP

■お問い合わせ／南国市消費生活センター　☎088-880-6205

11月13日は「あいさつの日」です!

一般社団法人日本あいさつ検定協会が11月13日をいい（11）あいさつ（13）の日として定めています。

南国市では、支える人・支えられる人という関係にとらわれることなく、誰もが必要なときに支援を受け、また、できる範囲で地域を支えることができる「支え合い」を通じて、誰もが安心して暮らし続けられるまちを目指しています。

まずは、人と人との顔の見えるつながりをつくり、地域を支え合う人間関係を構築することが大切です。あいさつの日をきっかけに、家族や友人、近所の人、地域で出会う人にあいさつをしてみましょう!

南国市と南国市社会福祉協議会では、第3次地域福祉計画・地域福祉活動計画の基本目標に「元気な地域・人づくり」をかかげ、隣近所や支援を必要とする人への日常的なあいさつや声かけを地域に広める活動を推進しています。



■問い合わせ／福祉事務所地域福祉支援係⑨番窓口　☎088-880-6566

あんぱんのナカミ展！

詳細はこちら→

vol.❸ のぶと嵩のおしごと



問（一社）物部川DMO協議会
☎088-802-5050

やなせたかしと妻・暢をモデルにした物語のふるさと、高知県・物部川エリア（南国市・香南市・香美市）で、ドラマの美術や小道具を通して「あんぱん」のナカミに迫る企画展の第3弾を開催します。

今回のテーマは「のぶと嵩のおしごと」。高知新聞社の取材で明らかになった史実を記した数々の記事と合わせて、ふたりの歩みを紹介します。

【開催情報（南国市会場）】

- **開催期間**／令和8年11月20日㈭～令和９年1月11日㈪㊗
- **開催場所**／海洋堂SpaceFactoryなんこく2階フリースペース
- **入場料**／無料
- **開館日時**／水曜日～月曜日　10:00～18:00
- **休館日**／毎週火曜日・12月28日㈪～1月1日㈭

「あんぱんのナカミ展！ vol.3 特別イベント 高知新聞社 村瀬記者によるトークイベント」

連続テレビ小説「あんぱん」放送に合わせ、やなせ夫妻に関する特集や連載を高知新聞等で多く発信されてきた村瀬記者にお話を伺います！

- **日時**／令和8年11月28日㈯　13:30 ～（13:00 開場）
- **会場**／南国市商工会（南国市大埇甲1623-5）
- **料金**／無料

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

詳細はこちら

ガイドをたよりに、現在の風景から当時の歴史を紐とく、歴史ロマンあふれるウォーキングイベントです。
11月は、戦争の記憶を今に伝える戦争遺跡を訪ねるコース。
12月には、大河ドラマ「豊臣兄弟!」でその二面性が印象的に描かれ、注目を集めた長宗我部元親が生きた時代の城下町などを歩きます。ぜひご参加ください。

岡豊山に刻まれた歴史 戦争遺跡探訪（健脚向け）

長そで・長ズボン・滑りにくい長ぐつ等でご参加ください。



- **日時**
  令和8年11月27日㈭
  9:00 ～ 12:00
- **集合・解散**
  歴史民俗資料館駐車場
  （岡豊町八幡1099-1）
- **申込期間**
  11月11日㈬～11月24日㈫

■コース／約2㎞　歴史民俗資料館駐車場→長宗我部菩提寺跡→岡豊山戦争遺跡→歴史民俗資料館駐車場

長宗我部時代の城下町と家臣の屋敷跡ウォーク



- **日時**
  令和8年12月4日㈭
  9:00 ～ 12:00
- **集合・解散**
  岡豊ふれあい館
  （岡豊町八幡239）
- **申込期間**
  11月18日㈬～12月1日㈫

■コース／約6㎞　岡豊ふれあい館→武家屋敷跡→商人屋敷跡→吉田城跡等→岡豊ふれあい館
★シャンクレール、もち処黒岩にてお買い物タイムあり!

■ 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）

就職への第一歩! 職業訓練生募集

■訓練コース

①機械 CAD技術科
（企業実習付、導入講習付）
・募集期間　11月2日㈪～11月30日㈪
・選考日　12月10日㈭
・訓練期間　令和9年1月6日㈬～7月23日㈮
（9時10分～15時40分）
・平日　週5日

②電気設備技術科
③住宅 CADリフォーム技術科
④ビジネスワーク科
・募集期間　11月2日㈪～11月30日㈪
・選考日　12月10日㈭
・訓練期間　令和9年1月6日㈬～6月29日㈫
（9時10分～15時40分）
・平日　週5日

⑤ Webサイトデザイン制作科
（短時間）
・募集期間　11月5日㈭～12月3日㈭
・選考日　12月9日㈬
・訓練期間　12月24日㈭～令和9年4月23日㈮（短期間）
（9時20分～15時）
・平日

※定員については問い合わせ先のポリテクセンター高知までお問い合わせください。
※訓練期間中は実施機関とハローワークが積極的に就職支援いたします。
※受講料無料
テキスト代等は別途必要。
●正社員として就職したい!スキルアップとして再就職を考えている!今までと違った職種に転職したい!など就職を希望している方でしたら受講可能です。
問ポリテクセンター高知
求職者支援課
☎833-1324

募集・催し

2026カシオ ワールドオープン 観戦招待券プレゼント

11月26日㈭～29日㈰に開催される「2026カシオワールドオープン」の観戦招待券2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11月20日㈮までに市役所へ引き取りに来ることができること
■申込／二次元コードから必要事項を入力してご応募ください。二次元コードの利用が難しい場合は、ハガキに①氏名②住所③生年月日④電話番号（日中連絡がつくもの）⑤当選時の連絡方法（メールまたは電話）をご記入の上、商工観光課までお送りください。
■締切／11月13日㈮必着
■ほか／応募は1人1回までとし、応募多数の場合は抽選となります。当選者には11月16日㈪に希望の通知方法で連絡します（落選者には連絡なし）。
申問 商工観光課　☎880-6560

第14回岡豊ふれあい総合文化祭

■日時／11月21日㈯、22日㈰
9時～16時
（※22日は15時まで）
■場所／岡豊ふれあい館
■内容
展示／園児・児童・一般作品
北陵中学校・岡豊高校
清風園・歴史民俗資料館
南国市文化財係
～絵画・写真・書道　ほか～
講演／11月21日㈯
「高知の後期古墳と定林寺芝の前1号墳の被葬者像」
岡山大学　教授　清家　章氏
朗読／11月22日㈰
「宮沢賢治を読む」
高知県立文学館カルチャーサポーター　澤本　恵子氏
両日とも午後1時～2時
販売／手作り品、お餅ほか、バザー
問岡豊ふれあい館館長　大崎善裕
☎090-5146-2048

11 お知らせ 2026 November

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」

マイナンバーカード（個人番号カード）の休日交付

今月の休日交付は、
11月7日㈯・29日㈰ です。
※マイナンバーカードの保有者が増加傾向にあり、窓口へご案内するまでお待たせすることがあるため、時間に余裕を持ってご来庁ください。
※休日交付は対応できる職員が少ないため、予約してご来庁ください。
■時間／8時30分～12時
■場所／市役所1階市民課②番窓口
■可能な手続き／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）

なんこく漫歩



「ねこ鍋」
～冷却シートから保温シートに変わりました～
松下　智香

読者からのお便り 写真がたくさんで、見ていて楽しいです♬

読者からのお便り

ごめんちあによく行きます。図書館まつり楽しみです！

会計年度任用職員募集
▶11/1公開

令和9年度の課税に向けて、課税事務を補助する会計年度任用職員を募集します。

■職種／一般事務（税務課）
■業務内容
・市民税の課税事務補助
・課税資料の整理、データ入力
・確定申告受付補助
■募集人数／4名　※年齢不問
■雇用期間
令和9年1月4日㈰～3月31日㈫
■勤務日・時間
平日8時30分～17時15分
■給料
月額195,800円～206,700円
※令和8年9月末現在参考金額
■申込締切／11月30日㈰
■申込方法／電話連絡の上、履歴書を提出（後日、面接日連絡）
申問 税務課市民税係
☎880-6554

第26回 稲生ふれあい文化祭2026



■日時
①展示部門
11月20日㈮　10時～16時
②舞台部門
11月21日㈯　13時～
■場所／稲生ふれあい館
■内容
①絵画・書道・写真・編み物・折り紙・生け花・かご・袋物など
②舞踊・大正琴・ダンスなど
問 生涯学習課　稲生ふれあい館担当
☎880-6569

市民のための歴史研修バス

南国史談会との共催で、香川県の文化財をめぐる研修バス事業を実施します。

■日時／12月1日㈫
8時45分～17時
■集合場所
地域交流センターMIARE!
■コース
MIARE!～高松市牟礼石の民俗資料館～昼食～85番札所八栗寺～MIARE!
■講師／濱田眞尚氏（南国史談会長・市文化財審議委員会長）
■参加費／1人2,500円
※昼食代・入浴料除く
■定員
20名（先着）
■募集開始
11月9日㈰
■申込方法／電話または来庁
申問 生涯学習課文化財係
☎802-6062

第3回岡豊防災フェスティバル開催

■日時／11月21日㈯　10時～14時
■場所／JA岡豊出張所
■内容／防災に関する意識向上を目的とし、救急体験、放水訓練、煙体験、車中泊体験など無料で体験できます。プレゼントも用意しています。
※悪天候の場合は一部内容変更あり
問 岡豊地区防災連合会（危機管理課）
☎880-6575

まほろばクラブ南国 秋の感謝祭&スポーツフェスティバル2026

■日時／11月22日㈰
9時～16時（予定）
■会場／南国市立スポーツセンター
■持ち物／室内シューズ、飲み物、タオル
■参加費／無料
申問 まほろばクラブ南国事務局
☎865-8015

第35回久礼田地区芸能文化祭

■日時／12月6日㈰
10時～16時30分
■場所／南国市立久礼田体育館
■内容／展示・芸能部門、園児児童作品発表など12時～16時
■販売コーナー／ちらし寿司、赤飯、焼きそばなど（終了後お楽しみ抽選会）
■駐車場／南国市立久礼田小学校
申問 生涯学習課　☎880-6569

広告
JR四国の駐車場サービス
移動をもっと
クルマ×鉄道でスマートに!!
予約はWebでカンタン!
各HPから予約 → 予約時に決済 → あとは駐車するだけ!
JR四国
設置場所：旭駅・伊野駅・佐川駅
akippa アキッパ
15分単位から利用可能!
設置場所：土佐山田駅・須崎駅などの各駅周辺
駅チカライド
1日単位で利用可能!
スマえき
シコクを、おトクに。スマえきで。
「スマえき」はいつでもどこでもきっぷが買える、JR四国のチケットアプリです。
詳細はこちら

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」

家庭や学校、地域などの社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、児童虐待防止のための広報・啓発活動に集中的に取り組みます。
子どもの様子がおかしい、虐待かもしれない、と思ったらすぐにご連絡ください。

オレンジリボン運動は「子ども虐待のない社会の実現」を目指す運動で、オレンジリボンはそのシンボルマークであり、子どもと家族をあたたかく見守り、子育てを応援する意思のあることを示すマークです。オレンジ色は子どもたちの明るい未来を表しています。

■連絡先
こども家庭センターこども相談係
☎880-6564
児童相談所全国共通ダイヤル
☎189
高知県中央児童相談所
☎821-6700

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます

所得税と住民税の申告の際、その年の1月1日～12月31日に納付した国民年金保険料全額は、社会保険料控除の対象となります。控除を受けるためには、納付したことを証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要です。

日本年金機構から証明書が次のとおり送付されますので、年末調整・確定申告まで大切に保管してください。

・令和8年1月1日～9月30日に保険料を納付された方…11月上旬
・令和8年10月1日～12月31日に今年初めて保険料を納付された方…令和9年2月中旬

※「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った場合、郵送はされません。

問南国年金事務所　☎864-1111
音声案内②→②

お知らせ

改正労働施策総合推進法が施行されました

令和8年10月1日から、企業における「カスタマーハラスメント対策」と「求職者等に対するセクシュアルハラスメント対策」が義務化されました。

カスタマーハラスメントとは、顧客や取引先等による著しい迷惑行為により、労働者の就業環境が害されることをいいます。

また、就職活動中の学生や求職者等に対するセクシュアルハラスメントの防止も事業主の義務となります。事業主には、方針の明確化、相談窓口の整備、発生時の適切な対応などが求められます。誰もが安心して働き、就職活動ができる環境づくりに向け、ハラスメント対策の取り組みを進めましょう。

※詳細は厚生労働省ホームページをご覧下さい。

問高知労働局雇用環境・均等室
☎885-6041

狩猟免許取得に係る補助金のご案内

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に対して補助金が活用できます。

・初心者講習会、診断書、猟銃所持許可申請の教習受講等の費用
・狩猟免許試験合格者、南国市民で有害鳥獣捕獲に従事または協力していただける方

詳しい補助対象経費や補助条件に関しましては上記コードからご確認ください。

問農林水産課　地産地消推進係
☎880-6559

11月11日から17日は税を考える週間です

「税に関する作品展」を次のとおり開催しますので、是非ご来場ください。

■期間／11月11日㈫～17日㈪
■場所／サニーアクシス南国店
■内容／南国市、香南市、香美市、本山町及び大豊町の小中学生等から応募のあった税に関する習字・ポスター・作文などの優秀作品の展示

問南国税務署総務課　☎863-3252

スポーツ栄養学セミナー

■日時／12月6日㈯　10時～11時30分
■会場／南国市立スポーツセンター
■講師／大坪　豊寿
■持ち物／筆記用具
■料金／無料

問南国市スポーツ協会事務局
☎865-8015

読者からのお便り

最近体力が落ちている事を実感しています。自宅でできるお手軽運動を習ってみたいです。

広告

とさでん交通の定期券購入で
「パーク&ライド」の駐車場代が無料!!

パーク&ライドとは、最寄り駅まで自動車でアクセスし、駅に近接した駐車場に車を置いて、電車に乗り換えて通勤する方法です。車を使う時間が減るので環境に優しく、渋滞のイライラを感じることなくスムーズに目的地に行くことができます。

申し込み問い合わせ
とさでん交通株式会社
電車企画課　☎088-833-7120
(8:30～17:30 受付／土・日祝休業)
高知市桟橋通4丁目12番7号



① 期間入札による不動産公売会のおしらせ

南国・香南・香美租税債権管理機構、高松国税局による不動産の合同公売会を行います。
公売とは、滞納税などに充てるため、差押財産を売却することです。土地などの不動産にご興味がある方は、ご参加をお待ちしています。

■ **入札期間**／令和8年11月5日㈭8:30～令和8年11月11日㈬17:00
■ **入札場所**／【郵送入札】機構物件は南国機構あて、国税物件は高松国税局特別整理第一部門あて郵送
【窓口入札】機構物件は南国市、香南市、香美市、南国機構の入札窓口へ持参
国税物件は高松国税局6階特別整理第一部門へ持参
■ **公売保証金納付期限**／入札しようとするときまで(高松国税局は令和8年11月11日㈬　14:00まで)
※機構物件は南国機構入札窓口での払込み又は指定口座への振込み。国税物件は指定口座への振込み。
■ **開札期日**／令和8年11月13日㈮　10:00　■ **買受代金の納付期限**／令和8年12月4日㈮　14:00
■ **入札に必要な主な書類**
• 買受適格証明書(農地に入札する方のみ、農業委員会に申請し、交付を受けることが必要です)
• 陳述書(暴力団員等ではない旨の申立て)　• 身分証明書(運転免許証等)の写し
• 代理人の場合は委任状(法人の代表者以外が入札する場合を含む)
• 法人の場合は商業登記簿登記事項証明書(発行後3カ月以内のもの)
• 公売保証金納付申出書兼返還請求書(南国機構)　• 公売保証金振込通知書兼払渡請求書(高松国税局のみ)
※必要書類は各執行機関HPで取得できます(買受適格証明書以外)。必要書類は入札書(入札書提出用封筒に入れて密封)とともに提出してください。
■ **現地案内**／公売の現地案内は個別に対応します。ご希望の場合は各執行機関にお問い合わせください。
■ **物件情報**／公売物件の情報や必要書類については各執行機関のホームページにてご確認いただけます。

■問い合わせ
①南国・香南・香美租税債権管理機構　☎088-855-6776
②高松国税局　☎087-831-3111

①のHP　②のHP

100万本の光輝く秋桜と竹灯り・和傘舞で彩る遊歩道と秋桜中花火

■ **日時**／11月21日㈯、22日㈰　17:00～20:30
■ **場所**／土佐国分寺東前（駐車場：土佐国分寺等）
■ **内容**／幻想的竹灯り　※17:00～20:30
秋桜畑から打ち上げミニ花火　※19:00開始
長宗我部時代、ホノギ図で蘇る国府・岡豊城下歴史案内
※22日㈰のみ　10:00国分川橋北側広場集合
問 国分竹灯りの会　代表　尾木信夫　☎862-1375（午前のみ）

広告
マイカー&乗り換えなしで安くて便利な高速バスで、
京阪神・四国内へらくらくアクセス！高速バスへの送迎にもご利用いただけます！
「高知中央インター」高速バスのりば
無料駐車場(事前予約制)約200台完備！
詳しくはこちら
●ご予約・お問い合わせ…ジェイアール四国バス㈱ 予約センター
ナビダイヤル 0570-055-459（ゴーゴー シコク）（予約受付時間 8:00～19:00）
ジェイアール四国バス

掲示板

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

人権相談・行政相談（予約不要）



■ **日時**／11月20日㈮　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

市の統計 9月分

【人　口】45,126人　(−73)　内【外国人数】620人　(−2)
男　21,605人　(−34)　男　335人　(±0)
女　23,521人　(−39)　女　285人　(−2)
【世帯数】22,697世帯　(−44)　登録国籍数31カ国
(　)内は前月比《令和8年9月30日現在》

【出生数】12人　【転　入】98人
【死亡数】53人　【転　出】130人

【高知自動車道南国I.C.】入 114,801台　出 113,956台
【高知龍馬空港】出発 68,491人　到着 68,318人

【火災発生件数】2件
建　物　1件
山　林　0件
その他　1件

【救急出動回数】261件
急　病　167件
一般負傷　38件
交通事故　12件
そ の 他　44件

【交通事故発生状況】
人身事故　6件　(死亡　0人　負傷　6人)

納付期限
国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料(5期) …… 11月30日㈪
給食費(7期) …… 11月25日㈬

★カメラリポート★

8/28 子ども会農園お米のすくい取り・黒にんにくの詰め放題と更生保護女性会の物品販売

当日は山本会長の畑で収穫した無農薬有機栽培の「嘉定紫」のにんにくを黒にんにくに加工したものと、稲生地区の橋詰昌明さんの水田で収穫した「コシヒカリ」や、更生保護女性会が牛肉と冷麺・ビスケットの販売を市役所ロビーで行いました。販売体験に参加した親子の中には、初めての体験ながら立ち寄った方へ詰め放題やすくい取りを勧めていました。職員の方々を中心に多くの方が販売に協力してくれました。





8/30 第10回どき・わくアドベンチャー

南国市子ども会連合会第10回どき・わくアドベンチャー大会が市役所北駐車場で行われました。令和6年度からは高知市大津子ども会も交流参加し、昨年以上の人数で大歓声の中、子ども達は楽しそうに水の掛け合いを行っていました。



また、今年からは保護者チームも結成して大いに盛り上がりました。来年も保護者の方の参加をお待ちしています。

9/6 「少年の主張」高知県大会 受賞

高知市春野文化ホールピアステージで行われた、令和8年度第48回「少年の主張高知県大会」で、香長中学校3年久保択斗さんの作文「なぜ、華道部に男子が少ないのか」が最優秀賞を受賞しました。



また、南国市内の4名の中学生が優秀賞・優良賞・奨励賞を受賞しました。

9/12 あんぱんを食べてあんぜん運転しよう

秋の全国交通安全運動に先駆けて、南国交通少年団が「あんぱんを食べてあんぜん運転お願いします。」と交通安全を呼びかけながら買い物客にあんぱんとチラシを配布しました。





9/11 北陵中学校ブロック人権教育公開授業研究会（岡豊小学校）

NANKOKU給食だより

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。

（セルフ）ハンバーガー

学校給食の主食は、ごはんが基本ですが、9月の給食ではハンバーガーが提供された日がありました。児童・生徒の皆さんにとっては、なじみのある食べ物だと思います。栄養バランスも考えながら、別々に出された焼きたてパン、ハンバーグ、キャベツから、自分でハンバーガーを作ることも楽しめる「（セルフ）ハンバーガー」の献立となりました。



小学校献立



中学校献立

■問い合わせ／学校教育課学校給食係　☎０８８-８６３-２５６６

10/27～11/9は
読書週間!

図書館だより

南国市立図書館「ごめんちあ」
開 10:00～18:00
休 月曜、祝日、館内整備日（月曜除く毎月最終平日）年末年始、蔵書点検期間
住 南国市駅前町3丁目1-2
電 088-863-0469

お知らせ 第18回 図書館まつり 10/31㈯～11/8㈰

※11月2日㈪ 3日㈫は休館

新しい図書館で初めての図書館まつり!
- **謎解きイベント** ●**本の福袋** ●**今日の読書占い** など
- **シネマごめんちあ**（2Fごめんちあルーム）

11/1㈯ 14:00～ アニメ「映画すみっコぐらし とびだす絵本のひみつのコ」
15:15～ 邦画「九十歳。何がめでたい」

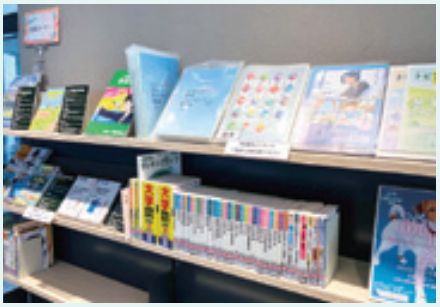
- **スペシャルおはなし会**（1Fおはなしのへや）
10/31㈯・11/1㈯・11/7㈯・11/8㈰
すべて10:15～10:45
詳しくは館内チラシ・図書館ホームページへ

【ごめんちあにはこんなのあるで!（その4）】

- **進路コーナー**
進学や就職に関する資料を集めたコーナーです。
高校・大学への進学や、就職のための情報を探すことができます。

進学
・南国市内の学校のパンフレット
・受験や勉強に関する本　学部から大学を探す本、小論文対策

就職
・職業について書かれた本　・就職試験に関する本



【姉妹都市・岩沼市ってどんなところ?】

宮城県岩沼市は、仙台市の南に位置する空港都市です。
その様子や規模がお互いによく似ていることから、1973年に姉妹都市の協定を結んで交流が始まりました。
岩沼市をもっと身近に感じられるよう、岩沼市についての資料や舞台になった物語を展示しています。

1F郷土資料コーナー 11/26㈬まで



【2F展示のお知らせ】

- **国史跡指定記念展示『野中廃寺の謎に迫る』**（10/8～11/29）
- **宮本洋裁工房作品展**（12/4～12/6）

《あなたの作品を展示してみませんか?》
個人・団体の作品や活動成果を展示できます。
詳細は図書館HP内のお知らせ「貸室・貸スペースの利用案内」をご覧ください。

11月展示のお知らせ

【一般展示】 17音と31音の世界　**【児童展示】** 秋をさがしにいこう
【絵本展示】 絵本の表紙でもみじがり

おはなし会いろいろ

場所／1階 おはなしのへや
スタンプを10個集めるとプレゼントがあります。



11月の十市出張図書館

日時／11月11日㈫ 13:30～14:30
場所／十市高齢者多世代交流プラザ 1階和室

【土曜のおはなし会】

毎週土曜日 10:15～10:45
対象／3歳以上（大人の方も歓迎）
絵本や紙芝居など、毎週いろいろなおはなしを楽しめます。

【あかちゃんのへや】11月12日㈬



毎月第2木曜日 10:30～10:50
対象／0～2歳の乳幼児
親子で触れ合うてあそびや絵本の紹介など、楽しいプログラムをご用意しています。ご家族での参加も大歓迎です。

11月図書館カレンダー

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

○ お休み　△ 十市出張図書館
□ あかちゃんのへや（乳幼児向け読み聞かせ・手遊び）
⬠ おはなし会（3歳児～向け 読み聞かせ）　☆ 図書館まつり

ごめんちあ Nankoku City Library GOMENCHIA

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

WebOPAC
本の検索
カレンダー
行事予定

こども家庭センターからのお知らせ

■申し込み・問い合わせ　☎ 088-863-7374

この印の事業は、保健福祉センター内で行います

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カ月検診の終わった赤ちゃんから、未就園児と保護者
親子で一緒に遊べるお部屋です。月齢に合わせたおもちゃや遊具・絵本を用意していますので好きなおもちゃを探してみてね。



※育児相談のみの日
11月5日㈭、11月12日㈭、11月19日㈭、11月26日㈭

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）
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。
11月10日㈫ よちよちひよこ
11月11日㈬ マタニティ&ベビーひよこ(助産師在中)

計測日(9:30～11:00)　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

「手形足形アート」～子どもさんの手形足形作品で思い出づくり～

■対象／生後2カ月からの子どもさんと保護者
■日時／11月17日㈪　10:00～11:30(受付9:30～)
■講師／坂本　可奈(petapeta.art.®アドバイザー)
■定員／親子10組(先着順)パパの参加OK
■参加費／500円(材料費)
■持ち物／A4ファイル・おしりふき・抱っこひも
■申し込み受付中



「パパ講座」～パパと一緒に運動遊び～

■対象／10カ月～未就園児のパパ　(おじいちゃんも可)
■日時／11月23日㈰　10:00～11:30　(受付9:30～)
■講師／笹岡　真(ピーススポーツ代表)
■定員／親子10組 (先着順)
■参加費／無料
■申し込み受付中



次回開催　**「ベビーとママのヨガ」**
■日時／12月15日㈫　10:00～11:30(受付9:30～)　■申込開始日／11月25日㈬

乳幼児健診　要予約

4カ月児健診	11月19日㈭	1歳8カ月児健診	11月26日㈭
10カ月児健診	11月12日㈭	3歳6カ月児健診	11月5日㈭・12月3日㈭

■受付時間／乳児健診12:45～　幼児健診12:40～　■場所／保健福祉センター
※対象の方には通知書でお知らせします。

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(大埇甲)

おひさま(大埇乙)

利用者支援事業すまいる(大埇乙)

とおちどんぐりの森(十市)

保健福祉センターからのお知らせ

■申し込み・問い合わせ　☎ 088-863-7373

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。

各種けんしん　要予約

けんしんWeb予約も可能です。詳しくはホームページをご覧ください。

◀HP　Web予約サイト▶

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）	胃がん検診（バリウム）	子宮頸がん検診（細胞診）
12月　7日㈰	午前	保健福祉センター	11月　2日㈰	○	○	○	○	○
	午後			○	○	○		
12月16日㈬	午前	保健福祉センター	11月　9日㈰	○	○	○	○	
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	20歳以上 600円

電話での申し込みが困難な方（聴覚・言語障害のある方など）は希望するけんしんの予約開始日より前にご相談ください。

前立腺がん検診

前立腺がんは中高年男性に多く発生するがんで、自覚症状が現れにくいものです。
早期発見のために検診を受けましょう。



■**対象**／50歳以上の男性　■**実施日**／12月8日㈫、9日㈬
■**受付時間**／13：30、14：00、14：30、15：00（初めて受診される方は13：30のみ）
■**場所**／保健福祉センター
■**検査方法**／血液検査（血液中のPSA（前立腺特異抗原）値を測定）
■**検診料**／300円（検診料免除なし）
■**定員**／先着80名（両日とも）　■**申込開始日**／11月12日㈭
※前立腺検査中の方や前立腺疾患で治療中の方はご遠慮ください。
※初めて受診される方は、電話でお申し込み下さい。
※過去に受診されたことがある方は、電話申し込み又は、けんしん予約サイトからも申し込みができます。

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**／11月13日㈮　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

※詳細はこちら→

☆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。

ヘルスメイトおすすめレシピ



かぼちゃとブロッコリーの味噌マヨ

【材料（2人分）】

	かぼちゃ	100g
	ブロッコリー	50g
A	マヨネーズ	小さじ2
A	合わせみそ	小さじ1/4

【作り方】
① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。それぞれ電子レンジで加熱し、食べやすい軟らかさにする。
② Aを混ぜ合わせ、粗熱がとれた①を加えて和える。

【栄養価1人分】エネルギー76kcal／たんぱく質 1.7g／カルシウム 22mg
食物繊維 3.1g／食塩 0.2g

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
11月　1日㈯	南国中央病院	後免町	864-0001
11月　3日㈫	小栗医院	十　市	865-8405
11月　8日㈯	南国病院	大埇甲	864-3137
11月15日㈯	いちはら内科小児科	大埇甲	863-3915

日	当番医	場所	電話
11月22日㈯	藤原病院	大埇乙	863-1212
11月23日㈰	岡豊病院	岡豊町	866-2345
11月29日㈯	山本循環器内科・眼科	駅前町	864-2575

スペース通信



ワークショップ「LEDテープライトで遊ぼう!」

12月のクリスマスシーズンにオリジナルなイルミネーションを楽しんでみませんか!!

色や点滅をスマホで自由自在に!? 安価なマイコン(Raspberry Pi Pico WH)とLEDテープライトを使ったプログラミングのワークショップを開催します。

プログラミングはAIを活用しますので、特別な知識がなくても、どなたでも作成することができます

11/1(日) 予約受付開始!



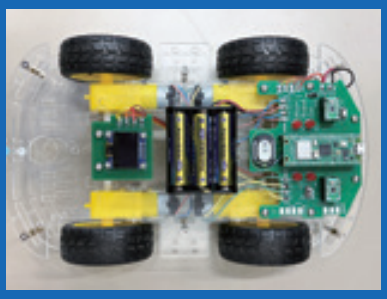
- **対　象**／ノートパソコン(WindowsかMac)とスマートフォンを持参できる方(子ども連れで参加可能)
  ※小学生以下の場合は保護者同伴
- **日　時**／令和8年12月6日(日)　14時00分～17時00分
- **場　所**／海洋堂SpaceFactoryなんこく・2階ものづくり工房
- **定　員**／先着10名(11月1日(日)の10時から電話受付開始)
- **参加費**／2,500円(使用するLEDテープライト・マイコン・クリスマスツリーは、お持ち帰りいただけます。)



イメージ写真／ワークショップで作るクリスマスツリーです。高さは30㎝で1mのTape LEDを巻いてマイコンでコントロールします!

月面ロボットカー製作ワークショップの報告

毎年夏休みに開催されており、今年で 4回目となる「月面ロボットカー製作ワークショップ」(協賛 :技研製作所)が、8月15日(土)・16日(日)の2日間開催されました。このワークショップは、月面での走行を目標とした4輪駆動のオリジナルな月面ロボットカーを製作するもので、小学生を中心に10組の親子が参加して、1日目はロボットカーの組み立て、2日目はマイコンプログラムの作成と走行テストが行われました。全員が月面走行テストに成功し、大喜びでした。来年も 8月に開催予定(来年の広報7月号に告知予定)ですので、ご興味のあるお子さんにお声がけを頂けたらと思っております。



組み立てる月面ロボットカーの完成写真



月面ロボットカーを0から組み立てて行きます!



マイコンプログラムのテスト



月面ロボットカーが動きました!



月面を模した走行ラリーも行いました!



製作した月面ロボットカーを前に全員の記念写真

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)

11月ごみ収集日の参考

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

環境課からのお知らせ

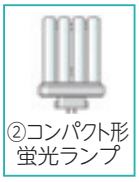
一般照明用の蛍光ランプからLED照明へ交換を!

家庭やオフィス・工場などで使用している一般照明用の蛍光ランプは、令和9年末までに製造・輸出入が禁止になります。

消費電力が少なく、地球環境にも優しいLED照明への交換をお願いします。

※蛍光ランプの使用・販売・購入は禁止されません。

製造・輸出入禁止の開始日

令和8年1月1日	令和9年1月1日	令和10年1月1日	令和10年1月1日
			
①電球形蛍光ランプ	②コンパクト形蛍光ランプ	③直管形蛍光ランプ	④環境蛍光ランプ

①のうち30Wを超えるものと、③④のうちハロりん酸塩を主成分とする蛍光体を用いたものは、令和9年1月1日から禁止されます。

環境省HP

南国市地球温暖化対策実行計画(事務事業編)の取組状況

南国市では地球温暖化対策のため、庁舎などの事務事業で排出される温室効果ガス削減に全職員で取り組んでいます。2021～2030年度の10年間を第4次計画期間、2013年度を基準年度として 2030年度までに 39.8%の削減を目標としています。

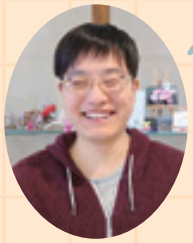
項目	2025年度達成度(基準年度比)
ガソリン使用量	36.01% 増
軽油使用量	34.14% 減
A重油使用量	18.34% 減
電気使用量	9.51% 増

【温室効果ガス排出量】

削減目標(基準年度比)	2025年度達成度(基準年度比)
39.8%削減	24.88% 削減(未達成)

■問い合わせ／環境課　☎０８８-８８０-６５５７

地域おこし協力隊 活動報告



濱岡 瞭員

皆さんこんにちは、地域おこし協力隊の濱岡です。

「ごめんく」では、地域の皆さまに気軽にものづくりを楽しんでいただけるよう、定期的にものづくりワークショップを開催しています。

10月のワークショップでは、「楽しかった」「またやってみたい」といった声も聞かれ、皆さん楽しみながらものづくりを体験されていました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました!

そして11月のワークショップは、なんと全11種類!短時間で気軽に楽しめるワークショップを多数ご用意しています。さらに、12月にはクリスマスワークショップも開催予定です!詳細は、「ごめんく」公式 Instagramで順次紹介していきます。

今年も残り2カ月。これからも地域の皆さまに楽しんでいただける企画を発信してまいります。近くにお越しの際は、ぜひお気軽にお立ち寄りください!

▲こちらから



GomenC ごめんく クリスマスワークショップイベント

大切な人、自分へのクリスマスプレゼントを手作りしませんか?
世界にひとつだけの贈り物を作れる、予約不要のクリスマスワークショップを開催します!
皆さまのご参加をお待ちしております♪

■日時／12月6日㈯　9:00～13:00　■場所／ごめんく(後免町1-7-7)
■駐車場／南国市日吉町駐車場
■内容／クリスマスツリーやリース、香り付きストーン缶、手作りチャーム
(都合により、内容が一部変更となる場合があります)
■ほか／このイベントは予約不要で当日参加可能です。参加をご希望の方は、当日会場へお越しください

■問い合わせ／南国市地域おこし協力隊　濱岡 ☎８８１-２６７５(水・木・金・日　9:15～17:00)

広報なんこく11月号
〒783-8501 南国市大埇甲2301
☎863-2111 FAX863-1167
ホームページアドレス
https://www.city.nankoku.lg.jp
編集と発行・南国市広報委員会
事務局・企画課秘書広報係
発行日・令和8年11月1日
印刷・株式会社高陽堂印刷

ずくずく育ってね！ こんにちは赤ちゃん



田中（たなか） 柊哉（とうや） くん
令和6年12月生まれ

外で遊ぶのが大好きですね!これからも
わんぱくで元気に育ってね!



川田（かわだ） 湊音（みなと） くん
令和6年9月生まれ

最近お喋りが上手になって、ますます可愛い♡
弟にも優しい、元気いっぱいの男の子です!

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

654 親子クイズ

前回の答え ②　応募数75通　正解率100%

Q 10月より「よさこい高知文化祭2026(第41回国民文化祭)」が開催され、南国市でも様々なイベントが行われます。次のうち、「実際には開催されない(存在しない)」架空のイベントはどれでしょうか?

A 黒岩涙香記念 小倉百人一首競技かるた全国大会
B 日本鶏の魅力再発見！ シンポジウム―みんなで学ぶ鶏たちの世界―
C 長宗我部元親 岡豊城址 歴史絵巻パレード
D『土佐日記』門出のまつり

■ 応募締切／11月9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
南国市大埇甲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、プレゼントの買物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(6名様)
もち処 黒岩 お買物券500円分(税込)

地域の方に何代にも渡って愛されている100年以上の歴史のある老舗餅・和菓子店。自慢のつぶあんで作るもちもちどら焼き、四季の和菓子、みたらしだんごが好評です。





※お会計が500円以下の場合は、お釣りは出ません。
※当選者には買物券を送りますので、お店で提示してください。



■ 住所／南国市岡豊町吉田25
■ 営業時間／8:30～16:00
■ 定休日／月曜・火曜日
☎088-864-3067

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
0120-759131（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！