

# さ 広報なんこく

2022

9

Nankoku City Public Relations

No.956

第2弾  
マイナポイント

マイナポイント  
申込みできます！



詳しくは「マイナポイント」検索  
デジタル庁 総務省 厚生労働省

マイナポイントを受け取るために必要なマイナンバーカードの申請期限は、9月末までとなりますので、早めの申請がおすすめです。

第2弾  
マイナンバーカードで  
マイナポイント

最大  
**20,000** 円分の  
マイナポイントがもらえる！

お好きな  
キャッシュレス  
決済サービスで  
使える！

| サービス      | ポイント    |
|-----------|---------|
| マイナポイント   | 5,000円分 |
| キャッシュレス決済 | 7,500円分 |
| 公共料金決済    | 7,500円分 |

デジタル庁 総務省 厚生労働省

マイナポイント第2弾実施中！  
申請はお早めに、マイナンバーカード



南国市



<https://www.city.nankoku.lg.jp>



# 出張申請イベントを開催します！

平日は仕事で市役所に行けない…申請書はあるけど申請の方法がわからない…といった方々のために、土日に市内の量販店で、マイナンバーカードの出張申請窓口を開設します。

## 日時・会場

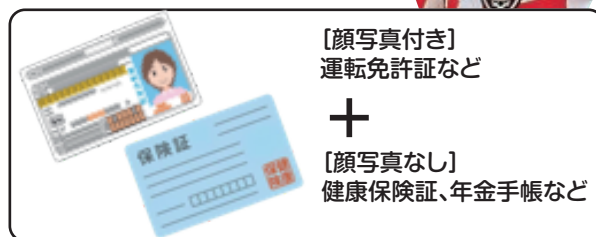
|                |             |              |
|----------------|-------------|--------------|
| 8/ 27(土)・28(日) | 9:00～16:00  | サンシャインカルディア店 |
| 9/ 3(土)・4(日)   | 9:00～16:00  | サニーアクシス南国店   |
| 9/ 10(土)・11(日) | 9:00～16:00  | サンシャインカルディア店 |
| 9/ 17(土)・18(日) | 10:00～17:00 | サニーアクシス南国店   |
| 9/ 24(土)・25(日) | 9:00～16:00  | サニーアクシス南国店   |

※台風などにより警報レベルが「避難指示」となった場合は中止します。

## 当日、お持ちいただく物

- ①通知カード または QRコード付申請書
- ②住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
- ③本人確認書類 顔写真付き2点 または 顔写真付き1点+顔写真なし1点

あれば手続きが  
スムーズに！



受付時に写真撮影(無料)できます。申請に不備などがなかった場合は約1カ月で自宅へ郵送いたします。

本人確認書類などが不足している場合も申請はできますが、マイナンバーカードが出来上がってから市役所まで受け取りに来ていただく必要があります。

※何も持参いただかなくても申請は可能ですが、あればスムーズにご案内できます。

※有効期限内で、住所・氏名が住民票と同じ本人確認書類(原本)が必要です。

※15歳未満または成年被後見人の方が申請する場合は、ご本人および法定代理人双方の本人確認書類にあわせて法定代理人であることを証する書類(戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)または登記事項証明書)が必要です。ご本人と法定代理人が一緒にご来場ください。

## 新たにマイナンバーカードを 申請された方には新米2kgプレゼント!

8/20よりマイナンバーカードを新規申請された方に、南国市産コシヒカリの新米をプレゼントします。ぜひこの機会に申請しませんか。

※南国市民限定。市役所での申請、ご自身でスマートフォンなどからの申請も対象。プレゼントがなくなり次第終了。



## マイナポイント第2弾実施中!!

9月末までにマイナンバーカードを新規に申請された方は、申込みをすると最大20,000円分のポイントが受け取れます。



マイナンバーカードの  
新規取得等※で  
最大 **5,000円分**

健康保険証としての  
利用申込みで  
**7,500円分**

公金受取口座の登録で  
**7,500円分**

※マイナポイント第1弾に申し込んでいない方も受け取ることができます。5,000円分のポイントは、マイナンバーカードを新たに取得し、マイナポイントの申込み後、チャージまたはお買い物をする、ご利用金額の25%のマイナポイント(最大5,000ポイント)を申込みしたキャッシュレス決済サービスで受け取ることができます。(健康保険証としての利用申込みと公金受取口座の登録のポイントは、申込みをするだけで受け取ることができます。)

数年前にカードを申請したけどまだ受け取りに行っていないという方や、小さなお子さんやご高齢の方もマイナポイントを受け取り可能です。受け取り方法などわからないことがありましたらお問い合わせください。

■問い合わせ／市民課市民係 ☎088-880-6574

### マイナンバー カードの 休日交付の お知らせ

マイナンバーカード交付のお知らせが届いている方で、平日窓口に行けないなどの理由でお受け取りになっていない方は、ぜひご利用ください。マイナンバーカードやマイナポイントの申請支援でのご利用も受け付けています。

■とき／9月10日(土)・25日(日)  
8:30~12:00

※必ず事前に予約をお願いします。  
マイナンバー専用窓口・予約電話番号

■ところ／南国市役所1階 市民課 088-863-2920(平日日中のみ)



9月30日をもって南国市の領石支所、岡豊支所、十市支所を廃止し、10月からは下記の3カ所の郵便局に業務委託し、証明書を発行します。また、証明書の交付時間を2時間拡大して、より利用しやすくなります。

◎証明書の交付時間

9:00～17:00

(土・日・祝日・12/29～1/3除く)

■問い合わせ  
市民課市民係  
☎880-6574

◎証明書の種類

| 証明書           | 手数料  |
|---------------|------|
| 戸籍謄本（全部事項証明書） | 450円 |
| 戸籍抄本（個人事項証明書） |      |
| 除籍謄抄本         | 750円 |
| 改製原戸籍謄抄本      |      |
| 戸籍附票の写し       | 300円 |
| 住民票の写し        |      |
| 印鑑登録証明書       |      |

領石支所  
↓  
領石郵便局



岡豊支所  
↓  
南国岡豊郵便局



十市支所  
↓  
南国十市郵便局



支所の廃止に伴い、10月から  
3つの郵便局で証明書を発行します！



# 南国市職員募集



| 職 種              | 申込期限              | 問い合わせ                                                                                                                      |
|------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 行政(Ⅰ)            | 9月12日(月)<br>17時まで | インターネット申込み<br>総務課職員係<br>☎880-6551<br> |
| 行政(Ⅱ)【文化財調査経験者等】 |                   |                                                                                                                            |
| 行政(Ⅲ)【身体障害者等】    |                   |                                                                                                                            |
| 土木技師             |                   |                                                                                                                            |
| 建築技師             |                   |                                                                                                                            |
| 保健師              |                   |                                                                                                                            |
| 調理師              |                   |                                                                                                                            |

## ■試験案内

南国市のホームページからダウンロードできます。各職種の受験資格などは試験案内でご確認ください。  
市役所総合案内・総務課職員係でも配布しています。郵送での請求は、住所・氏名を記入し、140円切手を貼った返信用封筒(角2)を同封してください。

## ■試験内容(第1次試験)

第1次試験は、ご自身で質問に対する回答を録画し、投稿していただく録画動画面接とWEB試験を実施します。  
どちらも、実施期間内のお好きな時間にパソコンまたはスマートフォンでインターネットを利用して受験できる形式となっています。詳細は試験案内でご確認ください。

## ■申込方法

南国市のホームページからインターネット申込み

## ■申込期限

9月12日(月) 17時まで

## ■採用予定日

令和5年4月1日以降

## ■採用予定人数

各職種とも若干名

## 7/17 ゴメンジャースケッチ会

きりっと晴れた快晴のもと、久しぶりの軽トラ市と同時開催で、ものづくりアトリエteteでは、ゴメンジャーをモデルにスケッチ会がありました。

たくさん子どもたちが集まって、鉛筆やカラーペンを使ってのびのびと描いていました。短い時間でしたが、傑作ぞろいの楽しいイベントとなりました。



## 7/17 スペシャルトークイベント

海洋堂と関わりがある南国市と四万十町が共催する「アリスの不思議なまちめぐり」のキックオフイベントとして仮面ライダー1号を演じている「藤岡弘、」さんと、海洋堂の「宮脇センム」のトークイベントが開催されました。限定100人の募集はあっという間に埋まってしまい、当日は老若男女たくさんの人が来場しました。

藤岡さんは、世界中の貧困や紛争で苦しむ地域に支援へ行った時のお話や、現在も続けられている武道のことなどを語られました。

観覧者からの質問コーナーもあり、充実した90分間のトークイベントでした。



## 7/4 十市・緑ヶ丘高齢者教室

市内8カ所の高齢者教室のうち、十市・緑ヶ丘高齢者教室で「健康講座」が開催されました。

講師は昨年第50回医療功労賞を受賞された、理学療法士の元吉明さん。元吉さんが考案した「元気体操」は市内のいきいきサークルでも実施されています。「しあわせ」で健康に過ごしていくための講話や、元気体操をおこない、和やかな雰囲気の良い教室となりました。



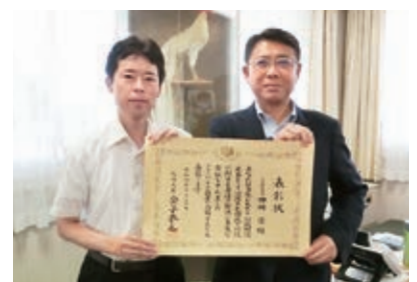
## 6/30 小学生への高等学校進路説明会(岡豊小多目的ホール)

国府・久礼田・岡豊・白木谷・奈路小学校の6年生(奈路小は5年生も含む)に向けて、市内4つの高等学校(高知農業・高知東工業・岡豊・国立高知高専)に関心を持ってもらうことなどを目的とした学校説明会が開催されました。

各高等学校からは、写真やクイズなどを交えた説明があり、「小・中・高で基本をしっかりとしていれば、きっと将来の役に立つ」「自分が何をしたいのか、自分発見をしてほしい」などのメッセージを送っていました。児童からは「畑がなくても農業はできますか」「どんな校則がありますか」などの質問も出されました。



▲ 7/29 農業高校生徒によるアンパンマン石像清掃 (後免町)



▲ 7/28 行政相談委員田岡崇さん 総務大臣表彰受賞表敬訪問(市役所)

## 7/17 小学生のアイデアで軽トラ市が大盛況！

後免町商店街で行われたごめんの軽トラ市で、シャモ肉コロッケ「シャモック」を販売するごめんシャモ研究会と、大篠小学校6年1組の児童がコラボ(共同作業)しました。シャモックを5つ買われた方に、児童が作製したシャモ番長のキーホルダー(フェルト製・アクリル製)を抽選でプレゼントしました。プレゼントは大好評で、5つ単位の注文が相次ぎ、シャモックの提供が間に合わず、長蛇の列ができました。

また、児童が呼び込みやレジの会計・商品の引き渡しなどを行った結果、目標としていた最高売上となる500個を完売し、軽トラ市は大いに盛り上がりしました。



### 学校給食のお米は南国市産

南国市の学校給食では、原則週5回ごはんが提供されます。小学校・中学校ともに、全て南国市産米を使用し、年に数回提供される米粉パンにも、南国市産米からできた米粉が使用されています。

小学校では、市北部の中山間地域で栽培されている棚田米(ヒノヒカリ)と、平野部でとれた平場米(コシヒカリ)を使用しており、家庭用電気炊飯器で炊飯していることが大きな特徴です。各校の給食室で炊飯した後、子どもたちが教室に炊飯器を運び、ほかほかのごはんを盛りつけていきます。

中学校では、平場米(コシヒカリ)を使用しています。学校給食センターで電気式連続炊飯器を使って炊飯し、保温食缶に入れて各校に運びます。

8月初旬から平場米の収穫が始まり、9月から全校で新米が提供されています。9月下旬からは棚田米も収穫が始まり、小学校では11月から棚田米の新米を提供できる予定です。子どもたちは、地元でとれたおいしい新米を生産者への感謝も含め味わっています。

■問い合わせ／学校教育課 学校給食係  
☎863-2566



# 南国市内で使える なんこくプレミアム 商品券2022



- ◆全加盟店共通商品券(紫7枚)は全ての加盟店で使用できます。
- ◆加盟店共通商品券(大規模小売店舗を除く)(黄3枚)は以下の店舗では使用できません。

[サニークス南国店・サンシャインカルディア・サンブラザ新鮮館緑ヶ丘店・ダイレックス南国店]  
[ディスカウントドラッグコスモス大塚店・ナンコクスーパースタート店・マルナカ南国店]

**購入引換期間** 令和4年10月3日月 ▶ 令和4年11月30日水

※先着順ではありません。引換券をお持ちになれば期間中は必ず購入できます。

**使用期間**

令和4年10月3日月 ▶ 令和4年12月31日土

※使用期間を過ぎた商品券の使用・返金はできません。 ※未使用商品券の返金はできません。 ※商品券の使用に際して釣銭は支払われません。

**購入対象者** 南国市にお住まいの方

※年齢・国籍を問いません。 ※令和4年8月1日時点で南国市に住民登録されている方。

**購入引換方法**

下記の商品券販売所に  
「なんこくプレミアム商品券2022購入引換券」

をお持ちください。(申請不要です)

現金での販売のみとなります。

※1セット毎に別の販売所で購入することが可能です。

※商品券は代理購入が可能です。 ※購入引換券及び商品券は他人への譲渡・売買禁止です。

**商品券販売所**

サニークス南国店・サンシャインカルディア店・サンブラザ新鮮館緑ヶ丘店・ナンコクスーパースタート店・マルナカ南国店・領石郵便局・岡豊郵便局・前浜郵便局 ※各店舗・郵便局の営業時間内にご購入下さい。

**販売額** 1セット3,000円(5,000円分)

お一人様2セット6,000円(10,000円分)まで購入可能

**加盟店** 引換券に同封の加盟店一覧表をご覧ください。

加盟店の情報は、南国市商工会のホームページで随時更新されます。

**商品券1セット=500円券×10枚**

※1セットのうち1,500円分(黄色の商品券3枚)は大規模小売店舗では使用できません。

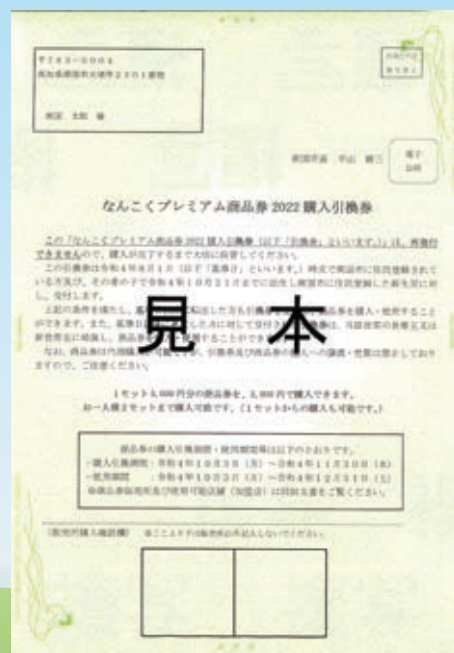
商品券は、下記商品の購入・支払には使えません。



3,000円で  
5,000円分の  
商品券を購入  
できます!

※商品券を購入するには、市役所から  
9月下旬頃にゆうパックで送られてくる  
引換券が必要です。  
※購入引換券及び商品券は、紛失等による  
再発行ができませんので、大切に  
保管してください。

\*引換券見本(実物はA4サイズ)



お問い合わせ先

引換券に関すること

南国市商工観光課  
TEL: 088-880-6560

引換券以外について

南国市商工会  
TEL: 088-864-3073

お問い合わせ時間

9時~17時(土・日・祝を除く)

急な「病気」や「ケガ」で、

救急車を呼ぶか

病院に行くか

迷った時に！

高知家の

# 救急医療電話

- 看護師や医師による救急医療電話相談
- 応急手当の方法のアドバイス
- 相談内容により、119番や高知県救急医療情報センター等へ転送

令和4年8月1日から  
はじまります。



#  
シャープ

7

1

1

9

365日

24時間 対応  
無料通話

ダイヤル回線・IP電話からは

088-823-9922 (有料通話)

※「高知家の救急医療電話」は、アドバイスをし、相談者の参考としていただくもので、健康相談や医療品の使用方法、現在かかっている病気の治療方法等の相談はお受けできません。

こうち

15歳未満のお子さまの **夜間** 相談

## こども救急ダイヤル

#  
シャープ

8

0

0

0

365日

20時▶翌日1時  
有料通話

ダイヤル回線・IP電話からは

088-873-3090 (有料通話)



子どもが突然  
こどもが熱で  
どうしたら  
いいかわかるか？

緊急時は、迷わず **119** 番へ

救急対応の  
医療機関を  
お探しの場合

高知県救急医療情報センター

有料通話

088-825-1299

365日 24時間対応

高 知 県 ・ 県 内 市 町 村



お問合せ先／#7119に関することは、高知県危機管理部 消防政策課  
#8000に関することは、高知県健康政策部 医療政策課

TEL 088-823-9318  
TEL 088-823-9625

# 南 国 税 務 署 か ら の お 知 ら せ

## 消費税インボイス制度等説明会 要事前予約

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式として適格請求書等保存方式(インボイス制度)が始まります。事業者の皆様には、インボイス制度について理解を深めていただき、インボイス制度の実施に向けて必要な準備を進めていただくため、インボイス制度等説明会を開催しますので、是非ご参加ください。

### インボイス制度説明会(登録申請相談会)

インボイス制度の概要を説明します。なお、説明会終了後、登録申請を希望される方を対象に申請手続きのサポートを行います。詳しくは、お申込みの際に税務署職員にお問い合わせください。

開催日時: 令和4年9月26日(月) 14:00~15:00

開催場所: 南国税務署 別館2階会議室

南国市大埴甲1598番地の1

※仮庁舎に移転しています。

定 員: 20名

### インボイス制度説明会 (消費税の仕組みから知りたい方向け)

インボイス制度の概要に加えて、消費税の基本的な仕組み等について説明します。

開催日時: 令和4年9月28日(水) 14:00~15:00

開催場所: 南国税務署 別館2階会議室

南国市大埴甲1598番地の1

※仮庁舎に移転しています。

定 員: 20名

インボイス制度等説明会にご参加いただく方へ

各説明会については、事前予約制としますので、事前に次のお問合せ先まで申込みをお願いします。  
※代表電話にお問い合わせいただく際は、自動音声案内にしたがって、「2」を選択してください。

お問い合わせ先

南国税務署 個人課税第一部門 法人課税部門

TEL088-863-3215(代表)

※国税庁インボイス制度特設サイトでは、インボイス制度について解説した(国税庁動画チャンネル)のほか、Q&Aなどを掲載しています。

インボイス制度  
特設サイト→



## 第62回 南国市美術展覧会

【一般の部】【幼児・児童・生徒の部】 同時開催

あすなろコーナーでは特別支援学級の作品を展示します。

日 時 12月4日(日)~11日(日) 場 所 スポーツセンター

### 【幼児・児童・生徒の部】

- 部門/絵画、お話の絵、版画、デザイン、工作・工芸・立体作品、彫塑、硬筆※(※幼児の部は除く)
- 出品資格/市内在住または在園・在学する5歳児クラスの幼児、児童、生徒
- ※前回から幼児の部は5歳児クラスのみ出品可能とし、無審査となりました。
- 出品料/無料
- 搬入
- ① 幼児の部(硬筆、毛筆を除く全部門)
- 児童・生徒の部(絵画、お話の絵、版画、デザイン、硬筆、毛筆)
- ▼ 搬入日/10月31日(月) 9時~16時30分
- ▼ 搬入場所/スポーツセンター
- ② 児童・生徒の部(工作・工芸・立体作品、彫塑)
- ▼ 搬入日/11月25日(金) 9時~16時30分
- ▼ 搬入場所/スポーツセンター
- \*詳しくは開催要項を参照してください。
- 開催要項/市役所総合案内、スポーツセンターで10月上旬から配布予定です。
- 問い合わせ
- 学校教育課
- ☎880・6568

### 【一般の部】

- 部門/洋画、日本画、書道、漫画、写真、彫塑・立体・工芸、デザイン
- 出品資格/市内在住または出身の方、市内に勤務または勤務経験のある方、市内校の在学生または卒業生、市内にある各種サークルに在籍する方
- 出品料/1点につき500円(高校生は250円)
- \*障害者手帳をお持ちの方は無料
- 搬入
- ▼ 搬入日/11月27日(日) 10時~19時
- ▼ 搬入場所/スポーツセンター
- 開催要項・出品票/市役所総合案内、スポーツセンター、南国市地域交流センター、日章福祉交流センターで10月上旬から配布予定です。
- 問い合わせ
- 生涯学習課
- ☎878・6070





**令和4年度  
メタボ予防運動教室 後期**

南国市民の方ならどなたでも参加OK!  
メタボが気になってお腹まわりを引き締めたい方、足腰を強くしたい方、運動不足で体力をアップさせたい方など友人やご家族と一緒にお気軽にご参加ください!  
全回参加しても1回のみの参加でも大歓迎ですよ♡

お問い合わせ  
NPO法人 まほろばクラブ南国(南国市立スポーツセンター)  
南国市前浜1344-3 TEL: 088-865-8015 まで

#### 場所

南国市立スポーツセンター

#### 時間

受付時間/13:30~ (夜間)19:00~  
運動時間/13:45~15:00 (夜間)19:15~20:30

#### 内容

- ・基礎代謝をアップする筋力トレーニング
- ・自宅でできるお手軽運動
- ・ウォーキング指導 etc

#### 用意するもの

運動靴、バスタオル(運動用マット)、飲み物、  
健康手帳(当日配布可)・健康パスポート(お持ちの方)、運動しやすい服装(ジャージなど)

#### 指導

健康運動指導士 濱田 泰行

#### 開催日(令和4年度後期)

(基本的に)第2・4火曜日 全14回

10月 11日(火)・<sup>夜間開催</sup>21日(金)・25日(火)  
11月 <sup>夜間開催</sup>4日(金)・8日(火)・29日(火)  
12月 13日(火)・20日(火)  
1月 10日(火)・24日(火)  
2月 14日(火)・28日(火)  
3月 14日(火)・28日(火)

☆ 悪天候や新型コロナウイルス感染症の状況などによりやむを得ず中止・変更となる場合があります。

※ 必ず受付をして、血圧測定をします。  
最高血圧160mmHg以上の場合は参加できません。

## 熱中症を予防しましょう

### 子どもや高齢者の熱中症

子どもや高齢者は、熱中症にかかるリスクが高いので、特に注意しましょう。

家族や周りの人は、自分の身を守ると同時に、常に気がけてあげることが大切です。



### 熱中症予防のポイント

熱中症予防の基本は暑さに負けない体作りと、規則正しい生活リズムです。また、日々の生活上のちょっとした工夫で熱中症は必ず予防できます。みんなで熱中症予防を意識して充実した夏を過ごしましょう!

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ・エアコンや扇風機を使用しましょう。
- ・日差しを遮り、風通しを良くしましょう。
- ・衣服は通気性の良い生地を選び、下着は吸水性や速乾性に優れたものを選びましょう。
- ・冷却シートや携帯できる小型の扇風機など、冷却グッズを活用しましょう。



■問い合わせ/南国市消防本部 ☎863-3511

# INFORMATION NANKOKU

## 主な行事 & お知らせ

Sept 2022

# 9

市民からのお便り

(国保の)健康年齢チェックがとても興味深く、受けてみたいと思いました。

### 募集

#### 公営住宅入居者新規募集

- 募集戸数／5戸
- 住宅場所  
長岡地区(4戸)  
久礼田地区(1戸)
- 案内配布期間  
9月7日(水)～16日(金)  
8時30分～17時15分
- ※土日祝・12時～13時を除く。
- 申込受付期間  
9月14日(水)～16日(金)  
8時30分～17時15分
- ※12時～13時を除く。

#### 第62回南国市美術展覧会 補助員の募集

- 備考／連帯保証人不要
- 申込み・問い合わせ  
住宅課住宅係  
☎880・65558

#### 幼児・児童・生徒の部

- 職種／事務作業補助員
- 雇用期間／10月31日(月)～12月12日(月)の間の12日間
- ※10月31日(月)、11月11日(金)、25日(金)、28日(月)、12月1日(水)、2日(金)は出勤必須。
- 勤務時間／8時30分～17時15分(休憩1時間)
- 賃金／日額7000円～7400円
- 勤務場所／スポーツセンター
- 申込締切／9月30日(金)必着
- 申込み・問い合わせ  
履歴書を左記までご提出ください。  
学校教育課 市展担当  
☎880・65688

#### 一般の部

- 職種／事務作業補助員
- 雇用期間／11月24日(水)～12月12日(月)の間の6日間程度
- ※日によって、勤務時間が異なります。
- ※11月27日(日)～29日(火)、12月2日(金)

- 日(金)、11日(日)などに勤務できる方を優先します。
- 賃金／日額7000円～7400円
- 勤務場所／スポーツセンター
- 申込締切／9月30日(金)必着
- 申込み・問い合わせ  
履歴書を左記までご提出ください。

南国市地域交流センター内  
生涯学習課 市展担当  
南国市大浦甲2117  
☎878・6070

#### 令和5年4月に入学する 夜間学級(夜間中学)の生徒を 募集します!

- 対象  
県内にお住まいの義務教育



今日はたくさん  
食べていいよ



「防災の日」9月1日  
「ローリングストック」保存食のみなおしを!  
松下智香

- の年齢を超えた方で、国籍にかかわらず、3年間続けて通学できる方のうち
- ・小学校や中学校を卒業していない方
- ・中学校を卒業した方のうち、不登校や病気などの理由で十分学校に通えなかった方
- ※状況により、中学2年生、3年生からスタートもできる。
- ただし、大学や高校などをすでに卒業している方は除く。
- 募集期間  
10月3日(月)～12月2日(金)
- 募集案内配布場所  
市役所3階学校教育課ほか
- ※高知県教育委員会のホームページからダウンロードもできます。
- 申込方法

### イベント

#### 第34回さわやか健康 ウォーキング

- 問い合わせ  
高知県教育委員会事務局  
高等学校課  
☎821・4907

- 対象／原則小学生以上で3～5名のグループ(小学生のみのグループの場合は、必ず5年生以上が1名以上参加してください。)
- 集合場所  
高知空港緑の広場駐車場(トリム公園北西側)
- コース／トリム公園南側海岸～高知高専～高知龍馬空港～トリム公園南側海岸(約3.8km)
- ※小雨決行、荒天中止。
- ※受付8時30分
- 日時／10月10日(月)9時～
- ゴールを目指しましょう!

- 参加料／無料
- 申込締切／9月30日(金)必着
- 定員／100名程度(先着順)
- 申込方法／グループ単位で郵送(ハガキ可)またはFAXにてイベント名・チーム名・氏名(ふりがな)・年齢・代表者住所・連絡先を明記の上、お申込みください。
- 新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします。
- 主催／南州市、南州市教育委員会、南州市スポーツ推進委員連絡協議会
- 申込み・問い合わせ  
生涯学習課スポーツ推進係  
〒783-8501  
南州市大浦甲2301  
☎880-6569  
FAX 880-6201
- ※高知家健康パスポートのポイント(1点)提供イベントです

## 南州市スポーツフェスティバル

### 武道祭

「武道を通じて体を鍛え礼儀礼節を身につけよう」をテーマに南州市武道祭を開催します。各連盟の演武披露や各武道の体験ブースを設けています。

- 日時／10月15日(土)13時～17時
- 会場／市立スポーツセンターメインアリーナ
- 参加連盟／南州市合気道連盟・南州市空手道連盟・南州市剣道連盟・南州市少林寺拳法連盟・南州市柔道連盟・南州市なぎなた連盟
- 対象／幼稚園・保育園年長～中学生
- 定員／100名
- 持ち物／運動着・短パン・タオル・マスク・飲み物
- スポーツ栄養学セミナー  
アスリートが試合前にコンディショニングを整える食事や試合後に疲労回復に有効な食事など、栄養学を学んでいきます。
- 日時／10月15日(土)  
10時～11時30分
- 会場／市立スポーツセンター会議室2
- 講師  
野村真萌(管理栄養士)
- 定員／30名
- 持ち物／筆記用具・マスク
- ※一部内容が変更になる場合があります。
- 問い合わせ／市立スポーツセンター内南州市スポーツ協会事務局 担当：岡、石津  
☎865-8015  
FAX 865-8016

## 県民スポーツ月間関連大会 県民スポーツフェスティバル2022

- 参加申込み  
大会の詳細は高知県スポーツ課のホームページなどをご確認ください。なお、市町村教育委員会が申込先となっている競技は、スポーツセンターではなく南州市役所3階生涯学習課にお申込みください。
- 問い合わせ  
生涯学習課スポーツ推進係  
☎880-6569

## 講座

### スマイリーハート 人権講座2022 ～あなたと私の笑顔のために～

あなたの中の優しさや思いやりの心が広がるきっかけとなることを願い、4つの話題をお届けします。

- 場所  
南州市役所4階 大会議室
- 参加費／無料
- 申込／事前に電話でお申込みください。その際、参加人数・氏名・住所・電話番号を

| とき                    | 内容                                    | 講師                                     |
|-----------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| 10月11日(火)<br>10時～11時半 | 多様なセクシャリティ～LGBTだけ?～                   | こうち男女共同参画センター<br>ソーレ 光本 朱實             |
| 10月12日(水)<br>10時～11時半 | 企業の社会的責任と人権                           | 高知県人権啓発センター<br>藤本 昌司                   |
| 10月19日(水)<br>10時～11時半 | 「大人の発達障害」を理解するセミナー<br>知って。理解して。つながって。 | 高知県立療育福祉センター<br>発達障害者支援センター所長<br>川村 郁子 |
| 10月28日(金)<br>14時～15時半 | 同和問題と人権～人権<br>尊重の社会をめざして～             | 高知県教育委員会事務局<br>人権教育・児童生徒課 神野 博敬        |

働く意欲のある55歳以上の方を対象にセミナー「シニア

### 生涯現役実現のための 再就職支援セミナーと 企業合同説明会

働く意欲のある55歳以上の

**解体工事・ごみの片づけはお任せください!**

- ・老朽化に伴い解体したい方(家屋、ビル、倉庫等)
- ・家の建替えをとお考えの方!
- ・部分解体(風呂場、トイレ等)いたします。

**解体工事**

- ◎買い取れるものがあれば買取もします!
- ・身辺整理しませんか?
- ・昨日までの自分に対して区切りをつけたい方。
- ・ごみ屋敷の片づけいたします。

**断捨離応援中!**

**合同会社 溝渕商店**  
〒783-0004南州市大浦甲1960-1 浜田マンション202  
TEL **088-856-5276**  
FAX 088-856-5296 E-mail mizobuchishoten@gmail.com

- 日時／9月28日(水)  
13時30分～16時30分
- 場所／ちより街テラス3階
- 参加料／無料
- 講師／伊藤周子氏(元テレビ高知アナウンサー)
- 参加企業／10社程度
- 申込み・問い合わせ／高知県生涯現役促進地域連携協議会  
☎879-1907

## 働きたい女性を応援！

- 日時／10月4日(火)10時～15時30分(受付9時30分)
- 場所／ちより街テラス3階(無料駐車場あり)
- 内容
  - ・面接に役立つ！人前で話すことが苦手な人のためのトークスキル講座
  - ・働く女性のための知って得るお金の情報セミナー
  - ・就職に関する個別相談
  - ・職業適性診断
- 参加費／無料
- 備考／講座、セミナーは申込みが必要(HPか電話)
- 問い合わせ／高知家の女性しごと応援室
  - ☎873・4510
  - HP <https://www.kochi-yosei.jp/>

## こつち適職発見ミーティング 参加者募集！

就職氷河期世代の雇用や育成に理解のある県内企業(16社予定)との少人数制の座談会です。ので、気軽な雰囲気の中でじっくりとお話できますよ。興味のある企業への仕事体験メニューもご案内します。マネープランセミナーも同時開催！参加企業などの詳細は、特設HPをご覧ください。

ください。

- 対象／就職氷河期世代(おおむね36～51歳)の求職者
- 日時／10月10日(月)13時～17時 入退場自由
- 場所／オーテピア高知図書館4階研修室・集会室
- 定員／30人(参加費無料)
- 申込み／特設HPより
  - HP <https://www.jobcate-kochi.jp/tekishoku.html>



## お知らせ

### 第34回土佐のまほろば祭り 特別編

- 内容／花火：10月1日、8日、15日、22日(いずれも土曜)20時30分頃から5分間。

## 令和3年度地籍調査(一筆地調査)地区の地籍図・地籍簿(案)の閲覧

- 期間／9月9日(金)～9月28日(水)
- 閲覧場所・日時
  - ▼上末松地区
    - ・上末松南公民館／9月9日(金)
    - ・上末松北公民館／9月10日(土)
    - ・SUN SUNながおか
    - 9月11日(日)
    - 9時～16時(12時～13時を除く)
- ※上末松の公民館には駐車場がありません。車の方はSUN SUNながおかにお越しください。
- ▼前浜(西組・中組・東組・久保・浜窪・寺家)地区
  - ・前浜防犯コミュニティセンター／9月16日(金)・9月17日(土)・9月23日(金)
  - 9時～16時(12時～13時を除く)
- ▼前記地元会場以外
  - ・フォトコンテンツやお化け屋敷、YouTubeライブ配信など、楽しい企画がたくさん！詳しくは広報なんこく10月号でお知らせします。
- 問い合わせ／土佐のまほろば祭り運営委員会事務局(南国市商工観光課内)
  - ☎880・6560

## 就労による自立促進のための支援が始まりました

- ①生活困窮者就職活動支援金
  - ▼対象／新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金を受給中の世帯のうち、就労意欲のある方
  - ▼支給額／月額3万円
- ②生活困窮者就労準備支援金
  - ▼申請期限／12月28日(水)
  - ▼対象／自立相談支援機関の支援を受けて常用就職に至った方
  - ▼支給額／10万円
  - ▼申請期限
    - 令和5年1月31日(火)
  - 詳しくは市ホームページまたはお問い合わせください。
  - お問い合わせ
    - 福祉事務所
      - ☎880・6566

## 地域に密着した歯科医院 きよおか歯科

ご予約は 088-802-8148 へ



南国市篠原 120-12

広告

後期高齢者医療  
被保険者のみなさまへ

■10月1日から被保険者証が変わります。10月1日から令和5年7月31日まで使える新しい被保険者証(水色)は、9月中にお送りします。病院や薬局などで被保険者証を提示するときは「有効期限」を必ず確認しましょう。

■一定以上の所得がある一部の方は、医療費の窓口負担割合が10月1日から2割になります。

■問い合わせ  
長寿支援課いきいき長寿係  
☎880・65556

テロの未然防止・  
不審船の発見にご協力を！

テロ等の重大事件を未然に防止するため、警察では警戒活動や関係機関と連携した対策訓練を行っています。

テロの未然防止には皆様からの情報提供が不可欠です。周りで不自然に放置されている荷物や周囲を伺いながら何度も往復する挙動不審な人物等を発見したり、「何か変だな？」と思った際には警察に通報してください。

また、警察では外国人による

密入国・密輸入事件の警戒活動も行っています。

不審な船や人を見かけたときは、些細なことでもかまいませんので警察に通報していただくようご協力よろしくお願ひします。

■連絡先・問い合わせ  
南国警察署 警備課  
☎088・863・0110

高知家手帳(県民手帳)  
予約受付中

- 価格  
ポケット版(9×14.5cm) 660円  
デスク版(13×21cm) 880円
- 申込期限/9月22日(木)
- 配布時期/10月下旬予定
- 申込み・問い合わせ  
企画課企画調整係  
☎880・6553



～働く人の明日をつくる～

令和4年10月1日現在で就業構造基本調査を実施します

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的としており、国が行う調査の中でも特に重要なものとされる「基幹統計調査」です。

調査をお願いする世帯には、9月下旬に調査員が伺い、調査書類をお配りします。皆様により便利にご回答いただくため、パソコンやスマートフォンを使って、簡単にインターネットでも回答することが可能となっていますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いいたします。

総務省・高知県・南国市企画課企画調整係 ☎880-6553

掲示板

納付は便利な口座振替をご利用ください。

|     |            |    |         |
|-----|------------|----|---------|
| 納期限 | 国保税        | 3期 | 9/30(金) |
|     | 介護保険料      | 3期 |         |
|     | 後期高齢者医療保険料 | 3期 |         |

人権相談・行政相談

- 日時/9月20日(火) 10:00～15:00
- 場所/社会福祉センター
- 人権相談の問い合わせ/総務課じんけん係 ☎864-0160
- 行政相談の問い合わせ/総務課総務係 ☎880-6551

無料法律相談

- 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

|             |        |    |        |      |
|-------------|--------|----|--------|------|
| 火災・救急<br>7月 | 火災発生件数 | 2件 | 救急出動回数 | 280回 |
|             | 〔内訳〕建物 | 1件 | 〔内訳〕急病 | 180回 |
|             | 山林     | 0件 | 交通事故   | 20回  |
|             | その他    | 1件 | 一般事故   | 40回  |
|             |        |    | その他    | 40回  |

農家レストランまほろば畑

- 営業日/9月13日(火)、10月18日(火)、11月15日(火)
- 営業時間/①10:50 ②12:00 ③13:10  
(各回60分間の総入れ替え方式)
- 場所/道の駅南国
- 料金/大人(中学生以上) 1,300円  
小学生 800円  
3歳～小学生未満 500円
- 前日までにご予約ください。
- 予約・問い合わせ/農林水産課  
☎880-6559 (平日のみ)



※写真はイメージです。

12月18日は  
周年記念祭です！





長寿支援課からのお知らせ

# 9月はアルツハイマー月間です！

こんなことないですか？

今日は何日？  
(少し経って)  
今日は何日？

眼鏡はどこへ  
いったろう？



ひょっとして、  
認知症だろうか？  
いっつも何か探しゆうし、  
さっきも聞いたのに、  
同じ事ばかり聞く。  
でも、どこへ相談したら  
えいろう？  
本人に言うたら、  
怒るろうか？  
かわいそうな…

本人が「物忘れ」を自覚し受診につながる以外に、家族が認知症の症状に気づき相談に来られる人も多くいます。「もうこの歳なら仕方ない」「病院にいくほどではないかな」とそのままにしていると、認知症がますます進行してしまい日常生活に支障をきたす場合もあります。何事も、早期発見、早期対応が重要です。

そのために南国市には、「**認知症初期集中支援チーム**」があります。

認知症が疑われる人や認知症の人、その家族を支援し、住み慣れた地域で生活し続けられるようサポートする専門職チームで、ご本人、ご家族と支援方法などを一緒に考えます。

認知症は誰もがなりうるものです。まずは、地域包括支援センターへご相談ください。



認知症初期集中支援チーム

<支援チーム員の構成>

・認知症専門医 ・精神保健福祉士 ・訪問看護師 ・認知症地域支援推進員

■問い合わせ／南国市地域包括支援センター ☎804-6010



■問い合わせ 企画課コミュニティ推進係 ☎880-6553



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。



この印の事業は南国市健康ポイント  
の対象事業です。



健康文化都市・南国

## 子育て支援センター ひよこルーム

(保健福祉センター内)



おもちゃや遊具・絵本もあり、子どもさんと一緒に遊べる場所になっています。親子で気軽にお越しください。なお、中止する場合がありますので事前にお問い合わせください。

|                                      |                                             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| ひよこひろば<br>(未就園児とその保護者)               | 月・金 ( 9:30 ~ 14:30 )<br>火・水 (12:00 ~ 14:30) |
| よちよちひよこ<br>(主に生後6カ月から歩き始めるまで)        | 火・木 ( 9:30 ~ 12:00 )                        |
| マタニティ&<br>ベビーひよこ<br>(主に妊婦さんと生後6カ月まで) | 水 ( 9:30 ~ 12:00 )                          |
| 育児相談<br>(電話、来所での個別相談も<br>受け付けています)   | 月～金 ( 9:30 ~ 16:00 )                        |

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 9/13(火) よちよちひよこ  
9/14(水) マタニティ&ベビーひよこ  
9:30  
11:30 計測をされる場合は、感染症対策のため  
バスタオルをご持参ください。

\*お出かけ 9/21(水) 10:00~14:30  
ひよこ 西部児童館



## 子育て講座



◎募集受付開始/9月2日(金)～  
◎定員になり次第締め切ります

講座の申し込みは、本人のみと  
させていただきます

### 『ベビーヨガ』 —ママとベビーの簡単ヨガー

- 日時/9月20日(火) 10:00~11:30(受付9:30~)
- 講師/玉木 晶(ベビーヨガ・ダンスインストラクター)
- 対象/おすわりができて歩く前までの子どもさんと保護者
- 定員/親子9組 ■参加費/500円(資料代)
- 持ち物/バスタオル



### 『産後リカバリーヨガ』 —産後の体をリフレッシュしようー

- 日時/9月27日(火) 10:00~11:30(受付9:30~)
- 講師/大崎 厚子(ヨガインストラクター)
- 対象/3カ月～7カ月までの子どもさんと保護者
- 定員/親子8組 ■持ち物/バスタオル、ヨガマット
- 参加費/500円(資料代)

ヨガマットをレンタルされる場合は700円



## 乳幼児健診

■受付時間/12:45~14:00  
■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。  
電話でお申し込みください。

|          |          |
|----------|----------|
| 4カ月児健診   | 9月29日(木) |
| 10カ月児健診  | 9月22日(木) |
| 1歳8カ月児健診 | 9月 8日(木) |
| 3歳6カ月児健診 | 9月15日(木) |



年間予定表  
はこちら



## 産前産後期間の

## 国民年金保険料が免除されます!

- 対象者/「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方
- 免除期間/出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間免除。多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6カ月間免除。  
※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産の場合も対象)
- 届出時期/出産予定日の6カ月前から届出可能。出産後の届出はいつでも可能。
- 届出先/南国年金事務所または市民課年金係
- 問い合わせ/南国年金事務所 ☎864-1111  
(自動音声案内に従って②→②と押すと、国民年金課に繋がります。)  
市民課年金係 ☎880-6555

## 各種健診(検診)・相談など



**重要**

健診(検診)は電話でお申込みください。

年間予定表  
はこちら



※聴覚・言語障害のある方等、電話での申込みが困難な方は、希望する健(検)診申込み受付開始日より前にご相談ください。

| 実施日時                               |      | ところ                          | 申 込<br>開始日                                     | 項 目                                                     |                           |                               |                |                           |                           |
|------------------------------------|------|------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------|---------------------------|---------------------------|
|                                    |      |                              |                                                | 肺がん・結核検診 ※1<br>特定・後期高齢者<br>健康診査 ※2                      | 胃がん<br>検診<br>(胃部X線<br>検査) | 大腸<br>がん<br>検診<br>(便潜血<br>検査) | 無料<br>歯科<br>健診 | 子宮<br>頸がん<br>検診<br>(集団検診) | 子宮<br>頸がん<br>検診<br>(施設検診) |
| 10月12日(水)                          | 午前   | 保健福祉センター                     | 9月13日(火)                                       | ○                                                       | ○                         | ○                             | ○              | ○                         |                           |
| 10月18日(火)                          | 午前   | 稲生ふれあい館                      | 9月20日(火)                                       | ○                                                       |                           |                               |                |                           |                           |
|                                    | 午後   |                              |                                                | ○                                                       |                           |                               |                |                           |                           |
| 10月25日(火)                          | 午前   | 久礼田体育館                       | 9月26日(月)                                       | ○                                                       |                           |                               |                |                           |                           |
|                                    | 午後   |                              |                                                | ○                                                       |                           |                               |                |                           |                           |
| 10月28日(金)                          | 午前   | 三和スポーツ<br>交流センター<br>(香長中学校南) | 9月28日(水)                                       | ○                                                       |                           |                               |                |                           |                           |
|                                    | 午後   |                              |                                                | ○                                                       |                           |                               |                |                           |                           |
| 10月30日(日)                          | 午前   | 保健福祉センター                     | 10月3日(月)                                       | ○                                                       | ○                         | ○                             | ○              | ○                         |                           |
|                                    | 午後   |                              |                                                | ○                                                       |                           |                               |                | ○                         |                           |
| 6月～11月<br>(祝日を除く月～金)               | 9:30 | JA高知病院                       | 受診希望日の<br>1週間前まで<br>※1週間前が祝日<br>の場合、その翌<br>日まで |                                                         |                           |                               |                |                           | ○                         |
| ※「○」が実施する健診(検診)です。<br>事前に申込みが必要です。 |      |                              | <b>対象者<br/>料金等</b>                             | ※1 40～64歳/200円<br>65歳以上/無料<br>※2 加入している保険<br>によって異なります。 | 40歳以上<br>900円             | 40歳以上<br>400円                 | 全市民<br>無料      | 20歳以上<br>600円             | 20歳以上<br>800円             |

## 健診結果説明会



[対象者] 特定健診・後期高齢者 健診受診者

申し込みは不要です。健診結果のお知らせをご持参ください。

| 実施日時     |                                 | 場 所          |
|----------|---------------------------------|--------------|
| 9月 2日(金) | 受付                              | 保健福祉<br>センター |
|          | 健診結果説明会                         |              |
|          | 栄養教室                            |              |
|          | 運動教室                            |              |
| 9月28日(水) | 受付                              | 白木谷小学校       |
|          | 開始                              |              |
|          | 終了                              |              |
|          | ※時間の都合上、遅くとも<br>10時までにはお越しください。 |              |

## 心の健康相談「令和4年度」精神保健福祉相談

「心の健康に関する様々な悩み」について、精神科嘱託医師が相談に応じます。プライバシーに配慮し、秘密は厳守します。相談は無料です。

**開 催 日** 9月 9日(金) 13:30～16:30  
10月20日(木) 13:30～16:30  
※ 1週間前までに予約が必要です。  
※ 各回、3名までの相談(1名につき1時間程度)  
※ 日程は変更になる場合があります。

**場 所** 高知県中央東福祉保健所  
香美市土佐山田町山田1128-1

**申込方法** 南国市保健福祉センターまで事前に電話でお申し込みください。

☆精神保健福祉担当職員による相談は随時行っています。  
なお相談にお越しになる際は、事前に連絡をお願いします。

## 休日在宅医

(変更する場合があります)

| 日     | 曜 | 当 番 医               | 電 話      |
|-------|---|---------------------|----------|
| 9月4日  | 日 | 領石 瑠が丘クリニック(領石)     | 862-1123 |
| 9月11日 | 日 | にしかわクリニック(後免町)      | 855-7676 |
| 9月18日 | 日 | 脳外科・内科 高知東クリニック(篠原) | 821-6600 |
| 9月19日 | 月 | 南国いのうえクリニック(篠原)     | 855-8001 |
| 9月23日 | 金 | 岡豊病院(岡豊町)           | 866-2345 |
| 9月25日 | 日 | 南国厚生病院(立田)          | 863-3030 |

※当番医療機関では、専門外の疾病は十分診察できない場合があります。

## ヘルシー・クッキング教室



健康で長生きするための健康づくりには、食事への心配りが欠かせません。塩分控えめ、野菜たっぷり、でバランスの取れたメニューを作り、普段の食生活に活かしましょう。

■日時/9月14日(水) 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  
■定員/20名 ■参加費/無料  
■申込締切/9月9日(金)  
■持ち物/筆記用具・マスク・エプロン・三角巾

※過去1週間以内に発熱や風邪の症状があった方は参加できません



上記の健診などの  
申込先・お問い合わせは



**保健福祉センター**

〒783-0004 南国市大桶甲320

☎ 863-7373 まで

## ペットボトルはラベルをはがして出してください

### ペットボトルの出し方

1. ラベルとキャップを外す
2. 中を軽く水洗い
3. 軽くつぶす
4. 資源物専用指定袋へ



**ラベルが付いたままごみステーションに出されているペットボトルが、まだ多い状況です。**ペットボトルは中間処理のあと、再生処理事業者へ引き渡されますが、異物混入や、キャップ・ラベルが付いていることが頻繁にあると、取引が停止されてしまいます。このため、中間処理場では、ラベルをはがしており、作業量が大幅に増加してしまいます。

ラベルはミシン目に沿ってはがすなど、簡単にはがせるものがほとんどです。**ペットボトルはラベルをはがして出してください。**

※ラベルはキャップとともに容器包装プラスチックとして出してください。一面のり付けされていたり、容易にはがせないラベルは、はがさずに出してください。

### ごみの不法投棄は犯罪です

一部の心ない人による山林、道路、河川、空き地などへの不法投棄が後を絶ちません。不法投棄は、美観を損なうだけでなく、悪臭や汚染、新たな不法投棄を誘発し、生活環境を悪化させます。

水路などをボランティアで清掃してくださる方もおられ、住みよい環境が守られています。誰かが汚した場所をきれいにしてくれている方がいることを忘れず、一人ひとりが意識を高く持って、きれいな南国市の環境を守っていきましょう。

## 環境課からのお知らせ

### 9月のごみ収集日

(第○・第○曜日)の参考



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

### ~COOL CHOICE~

#### エコドライブ10のすすめ



エコドライブとは、燃料消費量や CO2 排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる運転技術や心がけです。エコドライブは、誰にでも今すぐ始められるアクションです。できることから始めてみましょう。

1. 自分の燃費を把握しよう。
2. 発進時は穏やかにアクセルを踏んで発進しよう。
3. 車間距離を取って、加速・減速の少ない運転を。
4. 減速時は早めにアクセルを離そう。
5. エアコンの使用は適切に。
6. ムダなアイドリングはやめよう。
7. 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう。
8. タイヤの空気圧チェックを習慣づけよう。
9. 不要な荷物はおろそう。
10. 走行の妨げとなる迷惑駐車はやめよう。

■問い合わせ/環境課 ☎880-6557

### 子育て支援課からのお知らせ

令和4年10月から**国府保育所の一時保育を廃止し、新たに長岡西部保育所で一時保育を実施します!**

#### ■実施施設

- ①あけぼの保育所 ☎864-2701
- ②長岡西部保育所 ☎864-2927

#### ■利用方法

利用希望月の前月15日から受付開始。  
実施施設に直接お申し込みください。

申込受付時間は平日8:30~16:00です。利用希望日までに実施施設にて面接を受けてください。

※原則先着順のため、ご利用できない場合もあります。

■問い合わせ/子育て支援課 ☎880-6562

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 対象年齢   | 満1歳から就学前まで            |
| 利用日・時間 | 月~金(祝日を除く) 8:30~16:00 |
| 利用日数   | 原則週3回まで               |
| 料金     | 日額2,000円(半日1,000円)    |
| 定員     | 1日あたり上限8人※人数調整があります。  |



## 南国市立図書館

**開館** (火) ~ (金) 10:00 ~ 18:00  
(土)・(日) 10:00 ~ 17:00  
**9月休館日** 毎週(月)、23日、30日  
**住所** 南国市篠原 1801-5  
**電話** 088-863-0469

## 新刊のご紹介 毎月約300冊の新刊が入ってます

| 一般                          |                                  | 児童                                |           |
|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------|
| 作家刑事毒島の嘲笑<br>／中山七里          | 全国クセすご水族館図鑑<br>／さかなのおにいさんかわちゃん   | かみなり<br>富士山はいつ噴火するのか？<br>／妹尾堅一郎監修 | ／万年一剛     |
| こいごころ<br>／畠中恵               | 結局、年金は何歳でもらうの<br>／さかなのおにいさんかわちゃん | 生きものくらすための7つの約束<br>／今泉忠明          | ／まよなかのおしこ |
| スマホになじんでおりません<br>／群ようこ      | が一番トクなのか<br>／増田豊                 | ぼくはひこうき<br>／はっとりひろき               | ／沼口麻子     |
| ファイナル・ツイスト<br>／ジェフリー・ディーヴァー | フランス革命史<br>／ピーター・マクフィー           | ホホジロザメ<br>／鈴木薫子                   | ／オオタヤスシ   |
| 星屑<br>／村山由佳                 | 土砂災害の疑問55<br>／日本応用地質学会災害地質研究部会   | はじめての子どもキッチン<br>／川幡智佳             | ／高橋裕子監修   |
| 凍る草原に鐘は鳴る<br>／天城光琴          | スポーツ毒親<br>／島沢優子                  | 勉強は役に立つ<br>／オオタヤスシ                | ／柴田ケイコ    |
| 道<br>／白石一文                  | 深海学<br>／ヘレン・スケールズ                | バナナの種はどこへいった？<br>／上石神井小学校しぜん探検隊   | ／小学館      |
| 鯉姫婚姻譚<br>／藍銅ツバメ             |                                  | なんでも釣り上げてみる本<br>／津田梅子             | ／わしおとこ脚本  |
|                             |                                  | ドーナツペンタくん<br>／小学館                 |           |
|                             |                                  | ミニオンズ・フィーバーさがして！みつて！<br>／小学館      |           |
|                             |                                  | かばのタロ(紙芝居)<br>／小学館                |           |

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



本の検索など  
・本の検索  
・新刊紹介  
・カレンダー  
・行事予定



## ★ 9月の企画展示 「おいしい時間」など

とおち 9月の  
**十市出張図書館**  
日時: 9月14日(水) 13:30~14:30  
場所: JA高知県十市支所の1階

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。  
**土曜のおはなし会**  
\*3歳児以上対象  
毎週(土) 10:15~10:45  
**あかちゃんのへや**  
\*0~3歳児対象  
毎月第2(木) 10:30~10:50

※おはなし会は新型コロナウイルス流行などの状況により休止となる可能性があります。

## 南国市立図書館 職員が選ぶ！ 今月のオススメ新刊



『ザ・クイーン  
エリザベス女王と  
イギリスが歩んだ100年』  
マシュー・デニソン/著

スエズ動乱、フォークランド紛争からEU離脱、新型コロナウイルス、ダイアナ妃の事故死、孫夫婦の王室離脱まで。英国と世界の激動の歴史とともに生きた、エリザベス2世の生涯を描くノンフィクション。



『溪流釣り+  
野営術完全教書  
一冊でぜんぶ身に付く!』  
丸山 剛/著

付近に人家のない溪流で釣りを楽しみ、そのまま野営して大自然を丸ごと味わおう!!川遊びから現地での行動、寝泊まりする場所、目的地に着くための技術、釣りの技術まで、写真やイラストを交えて解説します。



『大人になってこまらない  
マンガで身につく  
お金のちしき』  
泉 美智子/監修 大野 直人/マンガ

お金のあつかい方次第で人生は大きく変わります。大人になるまでにかかるお金、生活を成り立たせる給料、おこづかい、お金の価値などについて、楽しいマンガで説明します。



## 2022年10月のワークショップのご案内

**募集期間：9月15日(木)～定員に達し次第終了 受付時間 10時～17時**

ワークショップに関するお問い合わせ・お申し込みは、各講座の講師までご連絡ください。

●最新の情報は公式Instagram(atelier\_tete\_nankoku)からご確認ください!  
※小さなお子様連れでの参加は危険ですでお受けできません。

会場：「ものづくりアトリエtete」  
場所：南国市後免町1-7-7  
定休日：日・月・火・木曜日  
問い合わせ：☎881-2675

### ペーパークイリングでつくる 巻きバラのミニオーナメント



■日時/10月22日(土)  
13:30～15:00  
■定員・対象/先着3名・小学5年生以上  
■参加料/800円  
■講師/WAKUYA  
■申込先/☎090-9452-5470  
■nakakumichan@mbb.nifty.ne.jp  
■@wakuya

### ソイワックスでつくる 夢色多肉ポッドキャンドル



■日時/10月22日(土)  
9:30～11:30  
13:30～15:30  
■定員・対象/先着4名・小学4年生以上  
■参加料/1,400円  
■講師/るんるん♪  
■申込先/☎090-7144-5646  
■lunlun.creat.25@gmail.com  
■@lunlun2542

### 精油でつくる 秋のはじめのグリーンノート



■日時/10月22日(土)  
11:00～12:00  
13:30～14:30  
■定員・対象/先着4名・15歳以上  
■参加料/2,500円  
■講師/Herb House  
■申込先/☎090-3782-8341  
■@herb\_0811

### ポンドでつくる つまみ細工 薔薇のコサージュ



■日時/10月5日(水)、10月8日(土)  
各日9:30～12:00  
■定員・対象/先着5名・13歳以上  
■参加料/1,300円  
■講師/つまみ細工 雫  
■申込先/☎090-1175-5301  
■@cizuku2

### アーティフィシャルフラワーでつくる ハロウィンランタン



■日時/10月5日(水)、10月7日(金)、  
10月15日(土)  
各日10:00～12:00  
■定員・対象/先着4名・小学6年生以上  
■参加料/4,000円  
■講師/FUUKA  
■申込先/☎090-5101-3829  
■@fuuka\_flower88

### 帆布でつくる ベストサイズなバッグインバッグ



■日時/10月12日(水) 9:30～12:00  
13:30～16:00  
10月14日(金) 9:30～12:00  
■定員・対象/先着4名・13歳以上  
■参加料/2,200円  
■講師/Sewing atelier NUINUI  
■申込先/☎090-6281-0295  
■@sewing\_atelier\_nuinui

### 手回りロクロの陶芸教室

■日時/9/27(火) 13:30～15:30  
■場所/スポーツセンター  
■定員・対象/15名程度・18歳以上  
■講師/西田 宣生  
■受講料/2,500円  
■申込締切日/9/20(火)



### イニシャルキャンドル教室

■日時/9/28(水) 13:30～15:30  
■場所/スポーツセンター  
■講師/藤岡 さわ  
■定員・対象/20名程度・18歳以上  
■受講料/2,000円  
■準備物/エプロン  
■申込締切日/9/21(水)



### アロマ教室～やさしい乳液・手練石けん作り～

■日時/9/29(木) 13:30～15:00  
■場所/スポーツセンター  
■定員・対象/15名程度・18歳以上  
■講師/小谷 隆子  
■受講料/1,500円  
■申込締切日/9/22(木)



## 生涯学習

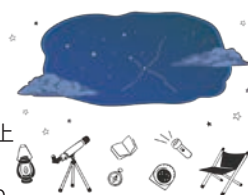
### 水引の玉結びが可愛いイヤリングづくり

■日時/9/25(日) 13:30～15:30  
■場所/地域交流センター(MIARE!)  
■講師/田原 あけみ  
■対象/どなたでもOK  
■受講料/1,380円  
■準備物/はさみ  
■申込締切日/9/20(火)



### 望遠鏡づくり&星空観察会

■日時/9/25(日) 18:00～20:00  
■場所/スポーツセンター  
■講師/星空体験プロデューサー  
イワシロアヤカ  
■定員・対象/15組(30名)程度・  
小学生(保護者同伴)以上  
■受講料/1,000円/1組  
■準備物/セロハンテープ・はさみ・のり  
■申込締切日/9/18(日)



●各教室の申込方法・申込先● 教室名、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。応募者多数の場合は抽選し、結果を文書でお知らせいたします。[スポーツセンター内 まほろばクラブ南国 ☎865-8015]



令和3年3月21日にオープンした海洋堂SpaceFactoryなんこく(南国市ものづくりサポートセンター)の昨年度の取り組みをご紹介します!

## RB.ヒストリー

## 年間入館者 約7万人!

コロナ禍の影響で一時休館しましたが、10月には来館者5万人を達成、年間入館者数は72,765人と、目標(33,000人)を大きく上回りました!

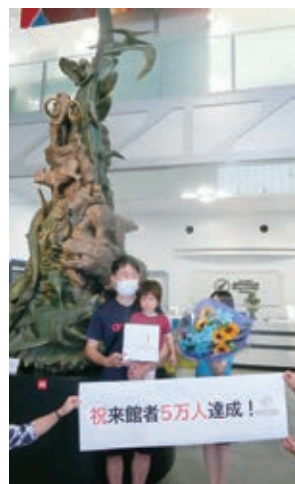
また、県内外の幼稚園、小学校など約30団体から、施設見学やワークショップの体験など、教育関連の研修・視察先として利用されました。

|            |         |
|------------|---------|
| 年間入館者      | 72,765人 |
| ワークショップ体験者 | 3,932人  |
| 企画展来場者     | 11,503人 |
| 研修・視察関係    | 1,300人  |

## ワークショップ・企画展の記録

年間を通して体験できるワークショップは「フィギュアの色塗り」と「ジオラマ作り」があり、令和3年度の年間利用者は3,932人でした!

数種類のフィギュアから好きなものを選ぶ色塗り体験の一番人気は「恐竜」フィギュアで、約1,600人の方に楽しんでいただきました!



| 令和3年度 企画展            | 開催月    | 来場者    |
|----------------------|--------|--------|
| 海洋堂高知のこれがものづくりだ展2021 | 4~5月   | 4,326人 |
| おじいちゃんおばあちゃん第一回作品展   | 6~7月   | 2,811人 |
| ダンボールの遊園地 ※新型コロナで中止  | 7~8月   | -      |
| ナンコクスクールフェスティバル      | 10月    | 907人   |
| 海洋堂高知アートソフビができるまで展   | 11~12月 | 613人   |
| 身近に感じる宇宙展            | 1~2月   | 2,190人 |
| 一級建築士がつくるミニチュアハウス展   | 3月     | 656人   |

11月に打上げに成功した国立高専初の超小型衛星KOSEN-1に関連した「身近に感じる宇宙展」や、「神の手」島木英文氏の作品がずらりと並んだ「一級建築士がつくるミニチュアハウス展」。

その他にも、ものづくりに関する様々な企画展が年間通して開催されました。また、11月~12月にかけて、フィギュア造形作家の片山ひろし氏が南国市に滞在し、製作現場の見学や造形教室など、プロのものづくりを身近に感じることができました!



## その他の取り組み

ゴールデンウィークや夏休みには竹トンボやダンボール製作など、外部の講師を招いてのワークショップを開催。また、施設3階では、3D造形ソフトを使用したデジタルでの造形が楽しめます。アナログでもデジタルでも、ものづくりを楽しめる施設です。これからもぜひご活用ください。

予約・問い合わせ

海洋堂SpaceFactoryなんこく ☎864-6777

ホームページはコチラ ➡



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、中止または開催内容を変更する場合があります。

# 親子クイズ

604

今月は  
よさこいだよ！



**Q**

高知に3年振りに帰ってきた夏の風物詩「よさこい祭り」から問題です。○に入る漢字または数字を教えてください。

- ①これを持って鳴らしながら踊ります。お祭りの名称にも入ってます。  
「よさこい○○踊り」
- ②第1回よさこい祭りは19○○年でした。
- ③「よさこい」は「○さ来い」から来たと言われています。
- ④今年は規模を縮小した○○演舞として開催されました。
- ⑤今年の参加チーム数は○○○チームでした。

■応募締切／9月8日(木) 消印有効

■応募方法／答え・住所・氏名・紙面の感想を明記し、ハガキまたはEメールでご応募ください。  
(※応募は1人1通まで)

■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 スマホはこちらから

■賞品／正解者の中から抽選で、5名に図書カードを贈呈



【第603回解答】

晴れていたから など

【第603回当選者】

今田 晃琉  
北村 安子  
黒木 秀子  
町田 佳世  
森永 哲治

★応募総数／71通

★正解率／ 96%



なかむら みこ  
**中村 滯心ちゃん**  
令和2年8月生まれ

ようやく髪が結えるようになった  
滯心ちゃん  
大好きなお姉ちゃんと  
これからもずっと仲良くね♡



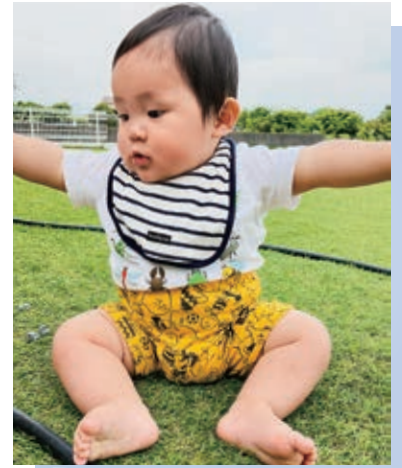
市内在住の2歳の誕生日までの赤ちゃん  
(応募時)の写真を募集中！

詳細は市HPまたはお問い合わせください。

問／企画課秘書広報係 ☎880-6553

✉ n-hisho@city.nankoku.lg.jp

スマホはこちらから →



こまつ ほまれ  
**小松 誉くん**  
令和3年8月生まれ

友達たくさんつくろうね^^  
人に誉められる人に  
なってほしいなあ☆

## シャモ番長からの 挑戦状！



広報なんこく紙面の  
どこかに  
左のシャモ番長が  
登場しているよ。  
あなたは彼を  
見つけられるかな？

### 交流人口

高知自動車道  
南国I.C.  
入 106,334台  
出 107,326台

高知龍馬空港  
出発 49,941人  
到着 52,833人

《7月分》

### 市の統計

|                         |                       |        |           |
|-------------------------|-----------------------|--------|-----------|
| 面積                      | 125.30km <sup>2</sup> |        |           |
| 人口                      | 46,459人 (- 8)         | 内 外国人数 | 364人(+ 7) |
| 男                       | 22,180人 (+ 8)         | 男      | 165人(+ 9) |
| 女                       | 24,279人 (- 16)        | 女      | 199人(- 2) |
| 世帯数                     | 22,499世帯(+ 11)        | 登録国籍数  | 27カ国      |
| ( ) 内は前月比 《令和4年7月31日現在》 |                       |        |           |

出生数 29人 転入 123人 《7月分》  
死亡数 53人 転出 107人

交通事故発生状況

人身事故 7件 死亡 0人 負傷 7人 《7月分》

南国市  
防災行政無線  
放送内容確認  
フリーダイヤル



**0120-7 59131**

※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！

