

INFORMATION NANKOKU 12

主な行事 & お知らせ Dec 2022

市民からのお便り スポーツセンタータワーの完成で、市民みんなが安心してスポーツを楽しめますね！

募集

学校給食物資納入業者の登録

令和5年度南国市幼稚園・小学校給食物資納入業者、中学校給食物資納入業者の登録申請を受け付けます。

書類配布

南国市学校給食センター（南国市東崎466）にて12月1日（日）から配布

受付締切／12月23日（金）

問い合わせ

南国市学校給食センター
8663・25666

市内の中小企業の事業者のみなさまへ

南国市では「中小企業等経営強化法」に基づく先端設備等導入計画の認定を受けた先端設備等導入計画について、事業者が行う先端設備等の導入に要する費用の一部補助を行っています（最大400万円。申請日において売買等契約を締結していないものに限りです。また、先端設備等導入計画は、南国市の認定を受けたものに限りです。

本事業の活用をいただく場合は、令和5年2月28日までに設備の導入が完了する必要がありますので、事業の活用を検討されている事業所の方は、お早めの申請・ご相談をお願いします。

詳しくは南国市ホームページをご覧ください。



申請・問い合わせ

商工観光課商工観光係
8800・65660

優良自動車運転者などの表彰

市内に居住し、自動車を運転されている方で、選考基準を満たす方を表彰します。

支部表彰／交通安全協会の会員で、無事故無違反年数7年以上、過去に同じ表彰を受けていない方

県表彰／無事故無違反年数が10年以上で支部表彰を受けている方

募集期間

12月1日（日）～12月28日（火）

9時～11時30分、13時～16時（土、日、祝を除く）

申請に必要なもの

運転免許証、会員証、印鑑

申請先／南国警察署内交通安全協会南国支部

8663・22221

消費税インボイス制度説明会

事前の電話予約が必要です。

日時

・消費税の基本的な仕組みから知りたい方向け

12月15日（水）14時～15時

1月18日（水）10時～11時

登録申請相談会

12月15日（水）10時～11時

1月18日（水）14時～15時

場所／南国税務署別館2階会議室（南国市大塚甲1598番地の1）

予約・問い合わせ

南国税務署 個人課税第一部、法人課税部門

8663・3215

（自動音声案内に従って2をプッシュまたはダイヤルしてください。）



スポーツセンタータワーの夜間照明が巨大ケーキにみえるんですが…
松下智香

講座

依存症問題啓発フォーラム「アディクションとその回復について」

アルコールや薬物、ギャンブル、ゲーム、インターネットなどの依存問題に関する啓発フォーラムが開催されます。依存症サポートに関する情報発信や個別相談ブースもあります。

日時／12月10日（土）

13時～16時20分

内容

①基調講演「依存症ってどんな病気？回復ってどういうこと？」講師／さいがた医療センター 佐久間寛之先生
②トークセッション「依存症のこれって気になるQ&A」

会場／南国市地域交流センター（みあーれ）1階ホール

※オンラインでも配信します
事前申込制／高知県立精神保健福祉センターへご連絡いただくか、ホームページの申込みフォーム（https://www.pref-kochi.jp/soshiki/060303/addiction-forum_kochi_r04.html）にお申込みください。

申込み・問い合わせ／高知県立精神保健福祉センター

821・49660

イベント

南国市戦国城跡巡り
ウォーキング

南国市の歴史やロマンを巡るウォーキングイベントを今年も開催します。新型コロナの影響で運動する機会が減っていませんか？日頃の運動不足解消のきっかけづくりとして、ぜひご参加ください。

■日時／12月11日(日)※雨天中止
受付9時20分～
スタート10時

■集合場所／市立スポーツセンターまたは久礼田体育館
※スタート地点のパシフィックゴルフクラブまでバスで移動します。現地集合はご遠慮ください。

■参加定員／20名

■コース／パシフィックゴルフクラブ(久礼田城跡)～比江紀貫之邸／(約6km、150分)※ガイド付き

■参加費／無料

■準備物／飲み物、タオル

■申込み・問い合わせ

南国市地域スポーツハブ事務局 総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国

☎865・8015
FAX 865・8016

メタボ予防教室

～体力アップしたい方も大歓迎～

■日時／12月13日(火)・20日(火)
13時30分～15時

■場所／市立スポーツセンター

■対象／南国市民の方ならどなたでも。予約不要。無料。

■用意するもの／運動靴、バスタオル、飲み物、健康手帳当日配布可、健康パスポート、運動しやすい服装

■問い合わせ

まほろばクラブ南国
☎865・8015

れきみんのお正月

新春福引き、国史跡、岡豊城案内、ミュージアムトーク、お茶の振る舞いなど、お正月ならではの風習や遊びなど子どもから大人まで楽しめる催しです。

新年のお出かけは歴史へ！

■日時

1月2日(月) 9時～17時

1月3日(火) 9時～17時

■特別イベント

【1月2日のみ】

超・岡豊城O×クイズ

【1月3日のみ】

琴・尺八の公演(琴古流尺八竹童社 藤寿会 高知支部)

■会場／県立歴史民俗資料館(南国市岡豊町八幡1099-1)

■料金(施設入館料)

大人520円(和服で入館料割引)、高校生以下無料

■問い合わせ

高知県立歴史民俗資料館

☎862・2211

(12月27日～1月1日休館)

南国市体育始め

令和5年の健康と飛躍発展を願い、走り始めを行います。お気軽にご参加下さい。参加無料。

■日時／1月4日(水)

受付8時30分～

スタート9時 雨天決行

■集合場所

南国市役所玄関前駐車場

■コース／南国市役所～日吉神社～後免町商店街～電車通り～柴田整形外科前～市役所

■申込方法／所定の申込書で12月16日(金)までにお申し込みください。

■要項・申込書はホームページでダウンロードも出来ます。

HP <http://mahorobanankoku.com/>

■申込み・問い合わせ

市立スポーツセンター

担当 岡・石津

☎865・8015

FAX 865・8016

令和4年度南国市成人式

■日時／1月3日(火)

14時から14時40分(開場13時)

■場所／市立スポーツセンター

■対象者／平成14年4月2日から平成15年4月1日まで

に生まれた市民の方

・住民登録のある対象者には、11月中にご案内文書を送付しています。

・南国市出身の方は、現在住民登録がなくても出席できます。参加希望の方はご連絡ください。

・介助などが必要とされる方は、事前にご連絡ください。

・なお、式典では、手話通訳を行います。

・やむを得ず式典を中止する場合は、市ホームページなどでお知らせします。

■問い合わせ／生涯学習課

☎880・6569

FAX 880・6201

✉ n-sport@city.nankoku.lg.jp

農業技術センター公開デー
2023

農業技術センターの施設や研究内容などを一般公開します。

■内容

研究紹介、見学ツアー(要予約)、実験体験(天敵昆虫、組織培養など)、農機具の展示、土の診断、野菜・果物の甘さ診断、コメの食味診断(玄米または白米400g所持)

参、フラワーアレンジメント教室(要予約)農業大学校直売などを実施します。

■日時

1月14日(土)10時～16時

■場所／高知県農業技術センター(南国市廿枝1100)

■定員(いずれも事前申込による抽選)

①見学ツアーは2コース(施設、温室)とも4回開催各10人

②フラワーアレンジメント教室は2回開催各10人

■申込期間

12月1日(木)～23日(金)

■申込方法／FAX、メール、郵送(必着)、持参

■問い合わせ

高知県農業技術センター

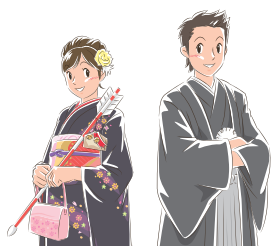
☎088・863・4912

FAX 088・863・4913

✉ 160506@ken.pref.kochi.lg.jp

市民からのお便り

昔の市民体育館がM-ARE!という素敵なホールなどがある建物になっていてビックリしました。



第22回おながどりカップ (障害者卓球大会)

- 日時
1月28日(土)9時30分～12時
- 場所／市立スポーツセンター
- 対象／身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方
- 参加費／無料
- 申込締切／1月13日(金)
- 備考／昼食はありません。参加人数などにより実施を見送る場合があります。
- 申込み・問い合わせ
福祉事務所障害福祉係
☎880・6566

お知らせ

Kochi黒潮カントリークラブ 優待プレー券プレゼント

市が後援した「2022カシオワールドオープン」の会場、スロコ黒潮カントリークラブの優待プレー券4枚セット(令和5年6月末まで有効)を30名にプレゼントします。ハガキでご応募ください。応募者多数の場合は抽選。当選者には12月26日(月)に電話します。

■必要事項／氏名、住所、生年月日、電話番号(日中連絡が

つくもの)

- 宛先／〒783・8501 南国市大浦甲2301 南国市商工観光課宛
- 締切／12月22日(木)必着
- 応募条件／①南国市民限定 ②申込者本人が本人確認書類を持って市役所まで取りに来れること
- 備考／応募は一人1回限り。
- 問い合わせ／商工観光課
☎880・6560

南国市への光インターネット の利用申請は1月31日まで

南国市所有の光通信設備は、令和5年4月1日にNTT西日本へ譲渡する予定です。そのため、令和5年3月末までに光回線の整備を希望される左記対象地域の方は、令和5年1月31日(木)までに申請してください。

■対象地域(五十音順)

上倉の一部、稻生、植田、植野、岡豊町笠ノ川、岡豊町常通寺島の一部、岡豊町八幡の一部、片山、亀岩、久礼田、国分、才谷、里改田、穴崎、下島、白木谷、左右山、天行寺、十市(一部の地域を除く)、外山、中谷、成合、奈路、浜改田、比江、久枝、双葉台、蛭が丘、前浜、三和琴平、八京、領石

■手続きの変更点

3月末までに光回線の整備を希望される方は、南国市への光通信設備利用申請とNTT西日本もしくは光コラボレーション事業者への光サービスの申し込みが必要ですが、4月1日以降の整備を希望される方は、南国市への申請は不要となります(光回線事業者にのみお申し込みください)。

■備考

・手続きの進行状況により、令和5年3月31日までに整備できない場合があります。

・引き続き光設備を利用される方は、4月1日の設備譲渡に伴い必要となる手続きはありません。

■申請先・問い合わせ
情報政策課
☎880・6585

免除された国民年金保険料 の「追納制度」があります

国民年金保険料の全額免除、一部免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、国民年金保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る老齢基礎年金額が少なくなります。減額となる老齢基礎年金額を補つために、国民年金保険料の「追納制度」があります。

「追納制度」とは、全額免除、一部免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間の保険料について、10年以内であれば、さかのぼって保険料を納めることができる制度です。

追納を希望される場合は、申し込みが必要です。

*免除等の承認を受けた期間の翌年度から数えて3年目以降に追納をする場合は、当時の保険料額に一定額が加算されます。

*老齢基礎年金を受け取っている方は追納できません。

■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と②を押すと、国民年金課に繋がります。)

くらしの悩みごと相談所

人権擁護委員が、地域住民の皆さんの様々な悩みごとの相談をお受けいたします。お気軽にお越し下さい。

■日時／12月7日(水)

10時から12時

13時から16時まで

(相談受付は12月6日15時30分まで)

■会場／高知よさこい咲都合同庁舎7F会議室(高知市栄田町2丁目2・10)

■相談担当者／弁護士資格を有する人権擁護委員

■相談内容

差別待遇、暴行・虐待、いじめ、DV等、家庭および近隣関係等における法律・人権問題に関するあらゆる相談

その他／事前予約制です。下記お問合せ先にてご予約ください。相談は無料で、相談内容の秘密は厳守します。

■予約・問い合わせ

高知地方法務局人権擁護課
☎822・3503

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。

幅広い世代の8万5千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、様々な目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げています。お気軽にご請求下さい。

■出願期間

第1回は2月28日まで、第2回は3月14日まで。

■問い合わせ

放送大学高知学習センター
☎843・4864

水道管の凍結にご注意ください



気温が氷点下になると、水が出なくなったり水道管が破裂することがあります。特に**マイナス4℃以下になるときは要注意**です。各家庭で凍結予防をお願いします。

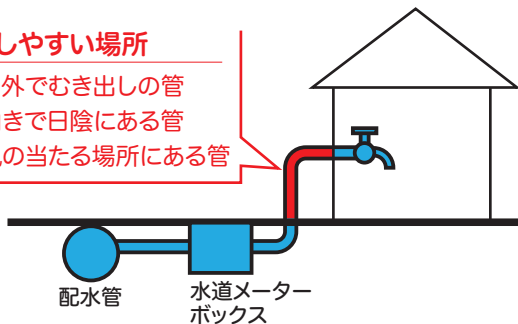
なお、**給水装置は個人の所有物**です。破損した場合、**修理費用は自己負担**となりますので、ご注意ください。

凍結を防ぐ方法

- ・ 水道管や蛇口に保温材や厚手の布などを巻き付け、濡れて凍らないように上からビニールテープなどでしっかり巻く。
 - ・ 就寝前に蛇口から水を少しずつ出しておく。
- ※水道料金がかかるので、出し過ぎには注意してください。

凍結しやすい場所

- 家の外でむき出しの管
- 北向きで日陰にある管
- 強風の当たる場所にある管



空き家などの凍結予防

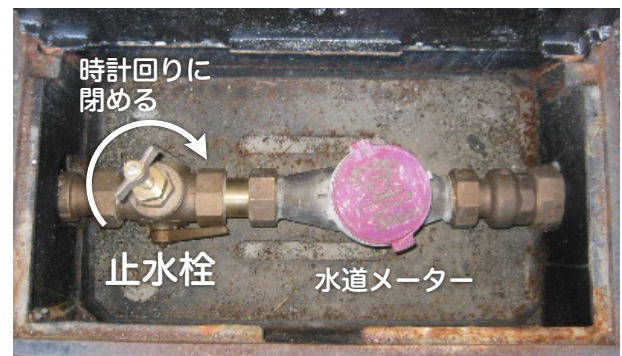
長期不在にする場合や空き家などは、メーターボックス内の止水栓を閉めておくことで安心です。また、給湯器を長期間使用しない場合は「水抜き」をしてください。

※給湯器の凍結防止方法は、取扱説明書などで確認してください。

水道管が破裂したとき

メーターボックス内の「**止水栓**」を閉めて、漏水を止めてください。止水栓の場所がわからない場合は、応急処置として破裂した部分にタオルかビニールテープをしっかり巻き付け、市指定給水装置工事業者(指定工事店)へ修理の依頼をしてください。

※指定工事店は、市のホームページでも確認できます。



凍結して水が出ないとき

- ・ 自然に溶けるのを待つ。
 - ・ 凍った部分にタオルなどをかぶせて、「ぬるま湯」をゆっくりかける。
- ※熱湯はかけないでください。

■問い合わせ/上下水道局給水係 ☎088-863-1235

掲示板

納付は便利な口座振替をご利用ください。

納期限	固定資産税	3期	12/26(月)
	国保税	6期	
	介護保険料	6期	
	後期高齢者医療保険料	6期	
	学校給食費	11月期	

人権相談・行政相談

- 日時/12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	火災発生件数	1件	救急出動回数	251回
10月	〔内訳〕 建物	0件	〔内訳〕 急病	153回
	山林	0件	交通事故	19回
	その他	1件	一般負傷	45回
			その他	34回

農家レストランまほろば畑

- 営業日/12月13日(火)、1月17日(火)、2月14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)

メニューはこちら



※写真はイメージです。

吾岡山文化の森公園 子どもの広場が生まれ変わりました!



このほど、吾岡山文化の森公園子どもの広場の改修工事が完了し、11月10日から全面的に使えるようになりました。工事期間中は、長期間にわたりご協力をいただきありがとうございました。

今回の工事では、公園全体の排水対策のほか、中段と最下段の地面をカラフルで弾力のあるゴムチップ舗装にしました。雨が降った後でも水たまりができてくく、安全に楽しく遊んでいただける広場に生まれ変わりました。また、急な斜面(法面)には安全柵を設置し、新たに芝を植えることで周囲の自然環境と調和するように配慮しています。生まれ変わった広場に、ぜひ遊びにきてください。

■問い合わせ／都市整備課都市計画係 ☎088-880-6582

親子クイズ

607

しわすの
他にも…!?



Q

問1 12月はどれ?

①睦月 ②卯月 ③師走 ④長月 ⑤神無月

問2 12月ではないのはどれ?

①極月 ②窮月 ③限りの月 ④霜月 ⑤徐月

■応募締切／12月9日(金) 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 南国市大桶甲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606回解答】

南国市地域
交流センター
MIARE!

【第606回当選者】

池田 亜由美
片山 レナ
松岡 由香
三谷 彩子
山本 英樹

★応募総数／61通

★正解率／100%

マイナンバーカードのお知らせ

マイナポイント第2弾について

マイナポイント第2弾(最大20,000円分のポイントの受け取り)は、12月末までにマイナンバーカードを新規申請された方が対象です。

なお、マイナポイントの申込み期限は変わらず、2月末までです。



マイナンバーカード出張申請のお知らせ

■日時・会場

12/3(土)、4(日)	10:00~17:00	サニーアクシス南国店
--------------	-------------	------------

新規申請された方には、なんこくプレミアム商品券2022(1,000円分)をプレゼントしています。

来場時には、①QRコード付申請書 ②通知カード ③住民基本台帳カード(お持ちの方のみ) ④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)をご持参ください。15歳未満の方の申請や成年被後見人の方の場合は、別途ご用意していただくものがありますので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/12月10日(土)・25日(日)
8:30~12:00

■ところ/南国市役所1階 市民課

※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
088-863-2920



予約専用サイト

マイナンバーカードは、健康保険証として利用できます

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、申込みが必要です。

○申込み方法

・「マイナポータル」や「セブン銀行のATM」などでできます。2月末までに利用申込みをすれば7500円分のマイナポイントを受け取ることができます。(12月末までにカード申請した方が対象)

○医療機関や薬局の受付窓口での使い方

- ・マイナンバーカードをカードリーダーに置く
(カードの顔写真を機器で確認します。顔写真は機器に保存されません。)
- ・オンラインでカード本人の医療保険資格を確認
(マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。)

※健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使いません。

※カードリーダーが導入されていない医療機関などでは、健康保険証の提示が必要になります。受診される前にお問い合わせいただくか、健康保険証などもお持ちいただきますようお願いいたします。



■国保の保険証の問い合わせ/市民課国保係 ☎088-880-6555



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。

※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 (未就園児とその保護者)	月・金 (9:30 ~ 14:30) 火・水 (12:00 ~ 14:30)
よちよちひよこ (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& ベビーひよこ (主に妊婦さんと生後6カ月まで)	水 (9:30 ~ 12:00)
育児相談 (電話、来所での個別相談も 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 12/13(火) よちよちひよこ、
9:30 12/14(水) マタニティ&ベビーひよこ
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。



子育て講座

講座の申し込みは、本人のみとさせていただきます

『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—

- 日時/12月6日(火) 10:00~11:30(受付9:30~)
- 講師/坂本 可奈(petapeta.art.®アドバイザー)
- 対象/未就園児と保護者 ■定員/親子10組(先着順)
- 参加費/500円
- 持ち物/A4ファイル・おしりふき・抱っこひも
- ◎受付開始11月28日(月)~定員に達するまで



『ベビーダンス』—ママと赤ちゃんのためのベビーダンス—

- 日時/12月20日(火) 10:00~11:30(受付9:30~)
- 講師/玉木 晶(ベビーダンスインストラクター)
- 対象/4カ月~12カ月までの子どもさんと保護者
- 定員/親子9組(先着順) ■参加費/500円
- 持ち物/抱っこひも
- ◎受付開始/12月2日(金)~定員に達するまで



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	12月22日(木)
10カ月児健診	12月15日(木)
1歳8カ月児健診	12月 1日(木)
3歳6カ月児健診	12月 8日(木)



年間予定表
はこちら



健診結果説明会



参加者には
少しですが、
プレゼントが
あります。

[対象]特定健診・後期高齢者健康診査受診者
申し込み不要。参加費無料。
健診結果のお知らせをご持参ください。

実施日時		場 所
12月2日(金)	説明会・個別相談	稲生ふれあい館
12月7日(水)	受付 9:15 ~ 10:00	久礼田公民館
1月6日(金)	終了 10:30	三和防災 コミュニティセンター

風しんの追加的対策 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性の皆様へ

上記年代の方を対象とする風しんの追加的対策が、2019年度から3年間実施されましたが、受診率が低いと実施期間が2024年度まで延長されました。

未受診の方には、再度クーポン券を送付しました。ぜひ抗体検査を受け、抗体のない方は麻しん・風しん混合ワクチンの接種を受けましょう。受託医療機関および事業所健診・住民健診の機会にも受けることができます。転入した方やクーポン券を紛失された方は、下記までご連絡ください。

※風しんは、妊娠初期の妊婦が感染すると出生児が先天性風しん症候群(心疾患、白内障、難聴などの症状あり)にかかります。また、大人になって感染すると小児に比べて症状が重くなります。これらを防ぐために、社会全体が免疫を持つことが重要です。

また、追加的対策とは別に、高知県が風しんの抗体検査を無料で行なっています。

＜対象者＞

- ①妊娠を希望する女性
- ②妊娠を希望する女性の配偶者および同居者、または風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者および同居者。

※詳細は、高知県健康対策課のホームページをご覧ください。なお、男性で市町村が行う追加的対策の対象者と重なる場合は、市町村事業が優先となります。

休日在宅医

(変更する場合があります)

日	曜	当 番 医	電 話
12月4日	日	しばた整形外科(大涌甲)	864-3412
12月11日	日	きび診療所(明見)	804-6500
12月18日	日	南国いのうえクリニック(篠原)	855-8001
12月25日	日	領石堂が丘クリニック(領石)	862-1123
12月30日	金	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
12月31日	土	小栗医院(十市)	865-8405
1月1日	日	JA高知病院(明見)	863-2181
1月2日	月	いちほら内科小児科(大涌甲)	863-3915
1月3日	火	藤原病院(大涌乙)	863-1212

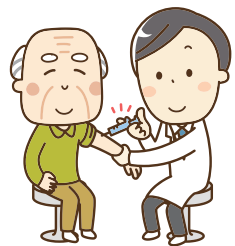
※当番医療機関では、専門外の疾病は十分診察できない場合があります。

令和4年度高齢者肺炎球菌感染症 定期予防接種について

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種はお済みですか？

令和4年度の対象者には、4月に予診票を送付しています。紛失された方は再発行できますのでご連絡ください。**5年後の再通知はありません**ので、希望する方は令和5年3月31日までに接種してください。

なお、過去に一度でも肺炎球菌ワクチン(23価)を接種している方は対象外です。



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 南国市大涌甲320

☎ 863-7373 まで

高知県民のための「広域がん検診」



「広域がん検診」は住所地以外の会場でも受診できます。

今年度、がん検診をまだ受診していない方はぜひお申し込みください。

◆会場・検診日・検診の種類 【受付時間】8:30 ~ 10:30 注意…子宮頸がん検診は、受付終了時間の30分前までに受付必要

市町村	実 施 場 所	検 診 日	検 診 の 種 類				
高知市	高知市 保健福祉センター 【受付時間】①8:30~10:30 ②13:30~15:30	2月12日(日)	乳がん	子宮頸がん	大腸がん	胃がん	肺がん
高知市	高知県総合保健協会 中央健診センター	2月19日(日)					
南国市	南国市 保健福祉センター	2月23日(木・祝)					
高知市	高知市 保健福祉センター 【受付時間】①8:30~10:30 ②13:30~15:30	2月25日(土)					
宿毛市	高知県総合保健協会 幡多健診センター	3月11日(土)					

申込方法

申込先／高知県総合保健協会(南国市ではありません)

申込受付開始日／1月10日(火)

申込電話番号／088-831-4351

申込受付時間／8:30~17:00(平日)

※ 南国市が実施する検診とは申込先が異なりますのでご注意ください。

※ 申込締切日は各検診日の2週間前までです。ただし定員に達し次第、締め切ります。

◆対象 今年度(令和4年4月1日~)市のがん検診を受診していない方で、下記に該当する方

- 肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診／40歳以上の男女
- 子宮頸がん検診／20歳以上の女性で、昨年度未受診の方、または、受診年度内に40歳・50歳になる方
- 乳がん検診／40歳以上の女性で、昨年度未受診の方、または、受診年度内に40歳・50歳になる方

◆検診料 肺がん検診／200円 胃がん検診／900円
大腸がん検診／400円 子宮頸がん検診／600円
乳がん検診／1,000円

次の方は、各種がん検診料が無料です。

- ①令和4年度内に40歳・50歳となる方
 - ②令和4年度内に70歳以上となる方(ただし、肺がん検診は65歳以上となる方が無料)
 - ③生活保護世帯の方(申込時にお伝えください)
 - ④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(検診料のお支払い時に手帳の提示が必要)
- ※乳がん検診・子宮頸がん検診については、無料クーポン券対象者は無料です。



ごみ収集は

12月31日(土)から新年1月3日(火)まで休みです。

年末年始の収集日は次のとおりです。

可燃ごみの収集		
収集地区	年 末	年 始
月・木の地区	12月29日(木)まで	1月5日(木)から
火・金の地区	12月30日(金)まで	1月6日(金)から
水・土の地区	12月28日(水)まで	1月4日(水)から

環境課からのお知らせ

ビン・雑ごみ・ペットボトルの収集

収集地区	変更日
十市(県道春野赤岡線以南)、成合	1月2日(月)→1月5日(木)
片山、里改田	1月3日(火)→1月6日(金)

カン・金属類の収集

収集地区	変更内容
第1・第3月曜日の地区	1月2日(月)は収集休み
第1・第3火曜日の地区	1月3日(火)は収集休み
成合、琴平神社	1月2日(月)→1月5日(木)

紙類・衣類の収集

収集地区	変更内容
第1・第3月曜日の地区	1月2日(月)は収集休み
第1・第3火曜日の地区	1月3日(火)は収集休み
琴平神社	1月3日(火)→1月6日(金)

年末年始のし尿のくみ取り

環境センター(し尿処理施設)は、12月30日(金)～1月4日(水)まで休業します。年末・年始のし尿のくみ取りは、12月20日(火)までに次の業者に直接お問合せください。

業 者 名	所 在 地	電 話
(有)香南衛生社	大堀乙	864-2517
(有)南国衛生社	東山町	863-3531
(有)南国清掃	岡豊町	866-2432
(株)浄化槽センター	下末松	863-5117

12月のごみ収集日(第○・第○曜日)の参考

日	月	火	水	木	金	土
				1 (第1)	2 (第1)	3 (第1)
4	5 (第1)	6 (第1)	7 (第1)	8 (第2)	9 (第2)	10 (第2)
11	12 (第2)	13 (第2)	14 (第2)	15 (第3)	16 (第3)	17 (第3)
18	19 (第3)	20 (第3)	21 (第3)	22 (第4)	23 (第4)	24 (第4)
25	26 (第4)	27 (第4)	28 (第4)	29	30	31

自然環境を守ること 自らの生活を守ること

地域のお住まいの方々から、ごみが流れてきて水路が詰まり田畑に流れ込むなど、日常生活の支障になっているとの声が寄せられます。また、舟入川・新川・藻川など、市内各河川の下流の方々からもごみが流れてくるとの連絡があります。

河川・水路に投棄されたごみは、投棄した場所からは流されて見えなくなりますが、下流の地域の方々に多大な迷惑をかけるばかりでなく、悪天候時の排水障害となった場合には、自らの地域にも災害をもたらしかねません。

河川・水路には決してごみを投棄しないようにしましょう。

○ごみの例

ビニール(残飯の入ったものなど) ペットボトル 空き缶
肥料の袋 草刈りした雑草など





南国市立図書館キャラクター
いぬ ぽんた
としょ犬 本太



南国市立図書館

開館 (火) ~ (金) 10:00 ~ 18:00
(土)・(日) 10:00 ~ 17:00
12月休館日 毎週(月)、28~31日
住所 南国市篠原 1801-5
電話 088-863-0469

新刊のご紹介

..... 一般

図解まるわかりメタバースのしくみ
／波多間俊之
統一教会とは何か 改訂新版
／有田芳生
子どもへの性暴力は防げる！
／福井裕輝
私のことば体験
／松居直
逐条放談消費税のインボイスQ&A
／熊王征秀
締め切りを作れ。それも早いほどいい。
／クリストファー・コックス
羊皮紙の世界
／八木健治
脱白髪染めのはじめかた
／伊熊奈美

..... 児童

本当は面白い中学入試の理科
／尾嶋好美
考えると楽しい地図／今和泉隆行
もしも深海でくらしたら／山本省三
三まいのはがき
／おくやまゆか
星ぼしでめぐるギリシャ神話
／百々佑利子
橋の上で
／湯本香樹実
ルルとララのティラミス
／あんびるやすこ
マスク越しのおはよう
／山本悦子

毎月約300冊の新刊が入ってます

★お知らせ

★年末年始の休館について

休館日：令和4年12月28日(水) ~ 令和5年1月3日(火)

★クリスマスおはなし会

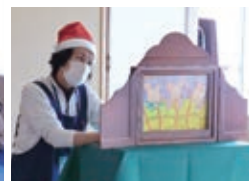
毎年好評のクリスマスおはなし会を今年も開催します。
おはなしの後、簡単なクリスマスカード作りをします。

日時：12月17日(土)

10:15~11:15

場所：図書館3階多目的室

定員：先着10名



おはなし会へいらっしゃい♪

予約不要、3階多目的室へお気軽にお越しください。

あかちゃんのへや

*0~3歳児対象

毎月第2(木)10:30~10:50

土曜のおはなし会

*3歳児以上対象

毎週(土)10:15~10:45

※おはなし会は休止する場合があります。

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



12月の企画展示

「なが〜いお話し」など

とち 12月の 十市出張図書館

日時：12月14日(水)

13:30~14:30

場所：十市高齢者多世代交流プラザ
1階和室

南国市立図書館 職員が選ぶ！ 今月のオススメ新刊



『ベスト・エッセイ : 2022』

日本文藝家協会/編

コロナ禍の中、表現者たちはいったい何を見つめ何を考えていたのだろうか。角田光代・倉本聡・高村薫・ブレイディみかこ・横尾忠則ら一流文筆家の名文を収録。短編ばかりで、少しずつ読み進めることができ、飽きることがない内容です。



『小さな結婚式 小さくても、大きな感動の物語』

小さな結婚式/編

病気の母との思い出の結婚式。新婦へのサプライズ婚。少人数ウェディング専門式場「小さな結婚式」のプランナーたちが実際に経験した珠玉のエピソード10話を紹介。いずれも心のこもった結婚式が紹介されています。



『ジブリの食卓となりのトトロ 子どもより絵本』

スタジオジブリ/監修

サツキがお父さんやメイのために作る朝ごはんやお弁当。おばあちゃんの手作りおはぎ……。『となりのトトロ』に出てきた料理や、作品の世界をイメージした料理を写真とともに掲載。

親子で作れる楽しいレシピが紹介されています。



2023年1月のワークショップのご案内

募集開始：12月15日(木)～(先着順) 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・
申し込みは各講座の講師まで。

●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ご参加は危険ですのでお受けできません。

会 場：ものづくりアトリエ tete
(後免町 1-7-7)

定休日：日・月・火

問い合わせ：☎088-881-2675

パワーストーンとプリザーブドフラワーでつくる 氷中花ペンデュラム



■日時/1月7日(土) 9:30～11:30
13:30～15:30
■定員・対象/各回4名・小学3年生以上
(保護者同伴可。申込時にお知らせください。)
■参加料/2,000円
■講師/apricot
■申込先/☎090-1009-4935
✉mika.13ayanoissei@ezweb.ne.jp
@mikaichiaya(DM申込可)

ボンデで作るつまみ細工 角バラのコサージュ



■日時/1月 7日(土) 9:30～12:00
1月11日(木) 9:30～12:00
13:30～16:00
■定員・対象/各回4名・15歳以上
■参加料/1,500円
■講師/つまみ細工 雫
■申込先/☎090-1175-5301
✉tumamizaiku.cizuku@gmail.com
@cizuku2(DM申込可)

ミシンでつくる 入園・入学5点セット(全4回の2回目)



■日時/1月14日(土)、1月18日(木)
各日 9:30～12:00
13:30～16:00
■定員・対象/各回4名・15歳以上
単発参加はお問い合わせください。
■参加料/2,500円(各回)
■講師/Sewing atelier NUIINUI(尾本)
■申込先/☎090-6281-0295
@sewing_atelier_nuini(DM申込可)

ソイワックスでつくる 春待ちボタニカルキャンドル



■日時/1月21日(土) 9:30～11:30
13:30～15:30
■定員・対象/各回4名・小学3年生以上
■参加料/1,600円
■講師/るんるん♪
■申込先/☎090-7144-5646
✉lunlun.creat.25@gmail.com
@lunlun2542(DM申込可)

ネロリとベルガモットの精油でつくる ハンドクリーム



■日時/1月21日(土) 11:00～12:00
13:30～14:30
■定員・対象/各回4名・15歳以上
■参加料/1,500円
■講師/Herb House
■申込先/☎090-3782-8341
@herb_0811(DM申込可)



干支キャンドルづくり

日常にキャンドルの灯りを取り入れてみませんか。友人へのプレゼントとしても、自分用に飾っても楽しめる素敵なキャンドルを作ります。今回のテーマは【干支(卯)】です。

- 日時/12/21(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
- 参加費/2,000円
- 準備物/エプロン
- 申込締切日/12/14(水)



笑顔のアロマ教室 ～アロマ香水作り～

- 日時/12/22(木) 13:30～15:00
- 場所/スポーツセンター
- 講師/小谷隆子
- 定員・対象/15名程度・18歳以上
- 参加費/1,500円
- 準備物/なし
- 申込締切日/12/15(木)



生涯学習

水引でつくるお正月飾り

日本の伝統文化の一つでもある水引は、幸運を呼ぶ意味合いも込められています。今回は【水引】をつかってお正月飾りを作ります。沢山の色からお好きな色を選んで、自分好みのお正月飾りを作ってみましょう。

- 日時/12/18(日) 13:30～15:30
- 場所/スポーツセンター
- 講師/田原あけみ(cocoro*kurumu)
- 定員・対象/15名程度・どなたでも参加OK
(人数に達し次第募集を終了します)
- 参加費/2,350円 ■準備物/ハサミ
- 申込締切日/12/11(日)



冬の星空体験教室

- 日時/1月7日(土)17:30～19:30
- 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
(SNSアカウント @sora46design)
- 詳細/NPO法人まほろばクラブ南国 文化講座(生涯学習)
のご案内をご覧ください(<http://mahoroba-nankoku.com/>)



●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 ☎088-865-8015]



こんにちは。
南国市地域おこし協力隊の佐藤真(まこと)です。
さて今回は10/30(日)に、ものづくりアトリエ tete
で開催した「映える!?フォトプロップ体験!」というイベント
について報告します。イベント名のとおり、「フォトプロ
ップ(ス)」という写真映える小道具をたくさん用意し、
訪れた人に自由に写真を撮ってもらい、なおかつ参加者
はお菓子ももらえちゃう!というイベントでした。
当日は「ごめんteteマルシェ」や「ごめんの軽トラ市」
などとにかく後免の町がおおにぎわい!僕のイベント
には人が来てくれるのか不安でしたが、コスプレパレ
ードのみなさまやゴメンジャーNEXTのおかげもあって、
たくさんの人にお越しいただきました!お越しくださ
つみなさま、ありがとうございました。
また、毎日の協力隊の活動や町のことなどを、イン
スタグラムで更新しています。ぜひのぞいてみてください!
■問/ものづくりアトリエ tete ☎088-881-2675(水~土)

instagram





tiktok



映える!? フォトプロップ体験!
イベント報告!









待ちゆうさね!

シャモ番長への 年賀状 2023

南国市のPRキャラクター「シャモ番長」が、郵便局の
「ご当地キャラを年賀はがきで応援しよう!」企画に参加します!
シャモ番長へ年賀状をお送りいただくと、シャモ番長からお礼のお返事が届きます。
みなさんからのたくさんの年賀状お待ちしております!

【宛先】 〒783・8501 シャモ番長 宛

〈おねがい〉
お返事をお送りするため、郵便番号、住所、氏名を明記してください。
そのほか、詳しくは市のホームページなどをご覧ください。
※お返事は1月末頃までにお送りする予定です。なお、想定を超える数の年賀状が
届いたときは、抽選になる場合があります。
■問い合わせ/商工観光課 ☎088-880-6560



お さき かける
尾崎 翔くん
令和4年5月生まれ

いつもニコニコ笑顔の翔！
パパとママ、大好きなお姉ちゃんと
一緒にいっぱいあそぼうね♡



つ つみ はら あお と
堤原 碧仁くん
令和4年3月生まれ

いろいろなものに見て触れて、
多くを感じ考えて、
すくすく育て我が子たち！



なか ざわ あおい
中澤 碧ちゃん
令和3年7月生まれ

いつもニコニコ碧ちゃん。
家の前を通るバスに大興奮、バイバイする姿が
可愛いです。運転手さんも手を振ってくれて
ありがとう！



い ざわ さく
井澤 咲くん
令和4年1月生まれ

男三兄弟の末っ子。お兄ちゃんと仲
良く遊べる日が来るのが待ち遠しい
ですね！家族で一緒に、たくさん遊べ
るように元気に育ってね^_^

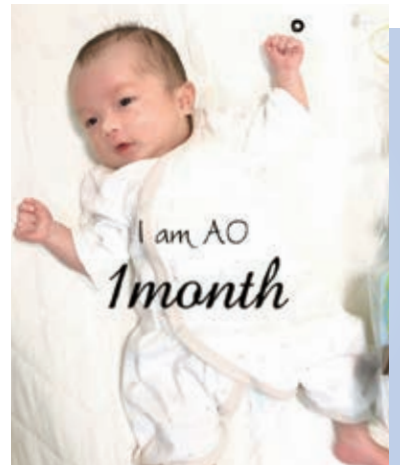
こいのちは 赤ちゃん

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

☎088-880-6553

✉n-hisho@city.nankoku.lg.jp

スマホはこちらから →



ほり の あお
堀野 蒼央くん
令和4年8月生まれ

色んな表情や仕草に家族みんな癒されて
います。これからの成長が楽しみです。
これからも楽しい毎日と一緒に過ごそうね。



シャモ番長への 年賀状！

シャモ番長への
年賀状を
お待ちしています。
詳しくは
前のページを
ご覧ください。

交流人口

高知自動車道
南国I.C.
入 110,314台
出 111,012台

高知龍馬空港
出発 58,459人
到着 58,912人

《10月分》

市の統計

面積	125.30km ²	人口	46,370人 (- 51)	内	外国人数	375人(+ 10)
男	22,111人 (- 42)	男	160人(- 6)			
女	24,259人 (- 9)	女	215人(+ 16)			
世帯数	22,487世帯(+ 4)	登録国籍数	25カ国			
	() 内は前月比		《令和4年10月31日現在》			

出生数	25人	転入	123人
死亡数	69人	転出	130人

《10月分》

交通事故発生状況

人身事故 6件 死亡 0人 負傷 6人 《10月分》

南国市
防災行政無線
放送内容確認
フリーダイヤル



ナシ コ ク ボウ サ イ
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！

