

地域子育て支援センターってどんなところ？

南国市では市内5か所で子育て支援拠点施設(地域子育て支援センター)として、子育て中の親子が気軽に集い、相互交流や子育ての不安・悩みを相談できる場を提供しています。

また、地域の子育て関連情報の提供や子育て支援に関する講座なども実施しています。利用者は主に南国市内の親子ですが、ほかの地域の方も歓迎です。対象としては、主に未就園児とその保護者になっています。

◆ ◆ おひさま 吾岡保育園内 ☎863・1001 ◆ ◆

【園庭開放】	毎週火・木曜日	9時～14時
【おひさまベビー】	毎週水曜日	9時～12時(対象:1歳までの乳児とその保護者・妊婦さん)
【育児相談】	毎週月～金曜日	9時～14時
【給食試食会】	第2水曜日	11時～13時 対象:1才以上
【その他】	子育て講座・ワークショップ・お出かけ支援センターなど	



◆ ◆ にじいろセンターおこう 岡豊保育園内 ☎862・0110 ◆ ◆

【園庭開放】	毎週月・火・水曜日	9時～14時	毎週木曜日	9時～12時
【にじいろベビー】	毎週金曜日	9時～14時(対象:1歳3か月までの乳児とその保護者)		
【育児相談】	毎週月～金曜日	9時～14時		
【給食試食会】	第2火曜日	※要予約		
【離乳食展示】	第1・第3金曜日			

◆ ◆ とおちどんぐりの森 十市保育園内 ☎865・8801 ◆ ◆

【園庭開放・育児相談】	毎週月～金曜日	9時30分～14時30分
【子育て講座】	年数回	予定
【身体測定】	第1週目	
【給食試食会】	離乳食と幼児食(各3名)それぞれ1日ずつ	

◆ ◆ キンダーガーデンおおしの 大篠保育園内 ☎863・5515 ◆ ◆

【園庭開放】	毎週月・水曜日	9時～14時
【ベビーキナーダー】	毎週火曜日	9時～14時(対象:12か月までの乳児とその保護者)
【マタニティキナーダー】	毎週木曜日	9時～12時
【育児相談】	毎週月～金曜日	9時～16時
【個別相談】	※要予約	毎週木曜日
【ママのお楽しみ活動日】	毎週金曜日	※要予約 9時～14時
【子育て講座】	年12回予定	
【日章福祉交流センターへおでかけ支援センター】	毎回1回	9時45分～11時45分

◆ ◆ ひよこルーム 南国市保健福祉センター内 ☎863・7373 ◆ ◆

【集いの日】	毎週月・金曜日	9時30分～12時
【マタニティ&ベビー】	毎週水曜日	10時～11時30分(対象:妊婦さんと6か月までの乳児とその保護者)
【よちよちひよこ】	毎週木曜日	10時～11時30分(対象:6か月から歩き始めるまでの乳児とその保護者)
【育児相談】	毎週月～金曜日	9時～16時
【個別相談】	※要予約	
【子育て講座】	年14回予定	

◆ あなたの子育て応援します ◆

ほっとしたいとき、ため息がでるとき、ちょっとリフレッシュしたいとき気軽に遊びにきてね。利用は無料です。
詳しいことは各センターへ直接足をお運びいただくか、ご連絡をお願いします。



平成28年9月1日スタート

「高知家健康パスポート」が始まります

楽しみながら健康づくりに取り組める「高知家健康パスポート」はお得がいっぱい。20歳以上の皆さん、まずはパスポートを取得しましょう。

健康パスポートの取得方法

市で確認できる健診については4月までさかのぼって対象とします。

申請ハガキとポイントがもらえるのは

- 「健診を受ける」 特定健診・がん検診・人間ドック・乳幼児健診などの受診
- 「知る、参加する」 健診結果説明会・無料歯科健診・健康まつり・献血などに参加
- 「楽しく動く」 スポーツセンターのトレーニング室などの利用

★申請ハガキに3ポイント集める(各項目2ポイントまで)。申請方法は「郵送」「インターネット」「市の窓口へ」の3種類。

健康パスポートの活用方法

- 協力施設で料金割引やプレゼントなどの特典
- ポイントを貯めた方に健康的な商品が当たる抽選会を実施
- 市町村が行う健康ポイント制度に参加

※「高知家健康パスポート」は高知県が行う事業です。詳しい内容は公式ホームページ
アドレス <http://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp> やパンフレット等でご確認ください。

高知家健康パスポートを利用して

「南国市健康ポイント」を開始します!

ポイントを貯めて
賞品をもらおう!

高知家健康パスポートのポイントや「南国市健康ポイント」(南国市独自のスタンプ)をパスポートに集めると5ポイントを1口として年度内一人2口まで賞品に応募できます。

★賞品	クオカード(一人1,000円)200名:応募多数の場合、抽選
★応募期間	平成29年1月4日～平成29年2月28日
★応募受付先	保健福祉センターまたは市民課国保係

※余ったポイントや3月分に集まったポイントは来年度に繰り越せます。
※抽選にもれても翌年度のがん検診無料券が当たるチャンスがあります。

「南国市健康ポイント」は様々な健診、イベントへの参加だけでなく、健康づくりの各団体に所属している方ももらえます。

また、「メタボ予防運動教室」への参加、「四国一周ウォーキング」、「みんなA!! de歩こう南国市」、新しい「血圧測定記録表(1ヵ月間朝晩記録)」の提出でもポイントがもらえます。

詳しい内容、ポイント提供一覧は市役所1階や保健福祉センターに置いてある関連チラシやホームページをご覧ください。

● 南国市健康ポイントに関する問い合わせ先 ●

南国市保健福祉センター ☎ 863-7373