

南国市民の方ならどなたでも参加OK!

こ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。

申込不要 無料

代謝アップ体操 ~気軽に楽しく運動習慣を!~

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!

1回のみでの参加でも大歓迎ですよ♡

■日程 昼の部

10月14日(火)	10月17日(金)
10月28日(火)	11月11日(火)
11月25日(火)	12月9日(火)
12月19日(金)	12月23日(火)
1月13日(火)	1月27日(火)
2月10日(火)	2月24日(火)
2月27日(金)	3月10日(火)
3月24日(火)	3月27日(金)

夜の部

10月3日(金)	12月5日(金)
----------	----------



- 時間/昼の部 受付 13:30~ 運動時間 13:45~ 15:00
夜の部 受付 18:30~ 運動時間 18:45~ 20:00
- 場所/昼の部(火) スポーツセンター 1階サブアリーナ
昼の部(金)・夜の部 地域交流センターみあーれ
- 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、ウォーキング指導など
- 持ち物/運動靴(昼の部(火)は室内用)、運動しやすい服装、運動用マット(バスタオルなど・火曜日のみ)、飲み物、健康手帳や健康パスポートアプリ(お持ちの方)

■問い合わせ/NPO法人 まほろばクラブ南国(スポーツセンター) ☎088-865-8015

NANKOKU 給食だよ!

キャラクターデザイン/高知東工業高校美術マンガ部

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。

ひとくちに安心を ~給食を支える2つの部会~

学校給食の献立や食材は、「献立作成部会」と「物資選定部会」で、栄養教諭、調理職員、校長代表、保護者代表のさまざまな意見を取り入れながら決定しています。

献立作成部会

栄養教諭が作成した献立の意図を伝え、設備や作業に無理はないか、衛生的に調理できるかなどを確認します。また、子どもたちの苦手な食材が続いていないか、バラエティ豊かになっているか、アレルギーに配慮されているかなど、さまざまな視点から意見を出し合います。



献立作成部会の様子

物資選定部会

食への関心や理解を深める「生きた教材」である学校給食に適した食材を総合的に判断して選定しています。価格のほか、品質、産地、添加物やアレルギー物質の有無を確認するとともに、開封して香りや味を確かめ、原材料を細かくチェックするなど、一つ一つ吟味しています。



6/30 2学期用物資選定部会



ずらりと並んだ食材!



肉や魚も種類や部位ごとに選定します

■問い合わせ/学校教育課学校給食係 ☎088-863-2566

自動車利用に関するアンケート調査への協力

国土交通省では、都道府県、高速道路会社などと連携して、9~11月に全国で自動車の使われ方などを調べる全国道路・街路交通情勢調査を実施しています。この調査のうち、自動車起終点調査は、無作為に選定した自動車を保有する方・事業者へ、自動車の利用実態を回答していただく調査です。調査結果は、道路の計画や管理などの基礎となる重要な資料となりますので、調査へのご協力をお願いします。

☎サポートセンター ☎0120-669-118 9時~18時(日、祝日を除く)

事業承継相談会

「子供に事業を引き継ぎたい」「誰かに事業を譲りたい」といった、親族内承継・第三者承継など事業承継の相談会を開催します。高知県事業承継・引継ぎ支援センターの専門家が一緒に秘密厳守で対応します。

- 対象/南国市内の事業者
- 日時/10月6日(月) 10時~16時
- 場所/南国市商工会 会議室
- 定員/先着10組(1組1時間程度)
- 費用/無料
- 申込締切/10月2日(木)17時
- ☎南国市商工会 ☎864-3073

「広報なんこく」有料広告募集中



新規店舗紹介や求人募集など1カ月でも掲載できます。長期連載がお得です。

高知家手帳(県民手帳)予約受付中



- 価格(サイズ)
- ・ポケット判(9×14.5cm)870円
- ・デスク判(13×21cm)1,090円
- 申込期限/9月19日(金)
- 配布時期/10月下旬予定
- ☎企画課企画調整係 ☎880-6553

いざという時も安心の 賠償責任等補償付き

空き家管理代行サービス

空き家あんしん管理

★南国市でのサービス開始にともない **5名様限定** 外観の異常をチェック

半年間 無料でご利用いただけます!

お申し込み期限 **9月30日** まで

※市内に空き家をお持ちの方対象
※建物の状態によりご利用いただけない場合がございます

お申し込みはお電話で **0120-336-366**

ポットの掃除など

掲示板

人権相談・行政相談 (予約不要)

- 日時/9月22日(月) 10:00~15:00
- 場所/社会福祉センター
- 人権相談/☎総務課じんけん係 ☎880-6583
- 行政相談/☎総務課総務係 ☎880-6551

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

市の統計 7月分

【人口】45,635人 (-34)	内【外国人数】551人 (+8)	【高知自動車道南国I.C.】入 116,154台 出 116,590台
男 21,856人 (-4)	男 296人 (+7)	【高知龍馬空港】 出発 64,675人 到着 65,728人
女 23,779人 (-30)	女 255人 (+1)	【火災発件数】 1件
【世帯数】22,759世帯 (-3)	登録国籍数30カ国	【救急出動回数】 294件
()内は前月比(令和7年7月31日現在)		建物 1件
		山林 0件
		その他 0件
【出生数】 15人	【転入】 140人	【交通事故発生状況】
【死亡数】 44人	【転出】 145人	人身事故 6件 (死亡 1人 負傷 5人)

納付期限 国税・後期高齢者医療保険料・介護保険料(3期) 9月30日(火)
給食費(5期) 9月25日(木)