

65歳以上の  
方が対象!

脳やカラダにいいことをして、楽しくポイントがたまる!

# のぞポ 始めてみませんか?



## のぞポとは?

住み慣れた地域で「自分らしく」「望む生活」を続けていくには、自己管理による健康づくりが大切です。南国市では、「のぞポ」というスマートフォンのアプリを使って、歩いたり、脳トレしたり、イベント参加をすることでポイントが貯められます。使い方は簡単!介護予防にもつながる健康習慣を始めましょう!



## のぞポの始め方

**STEP1** 「脳にいいアプリ」をスマートフォンに入れる。  
右記二次元コードを読み取ると、アプリのインストール画面が開きます。

**STEP2** アプリから「のぞポ」に申し込む。  
■対象申込者/南国市在住の65歳以上の方  
■申し込みに必要なもの/本人確認書類

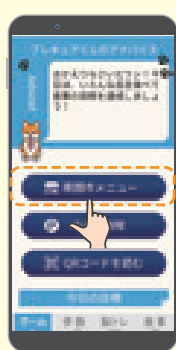


Android の場合

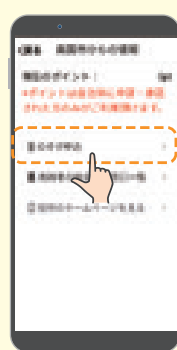


iPhone の場合

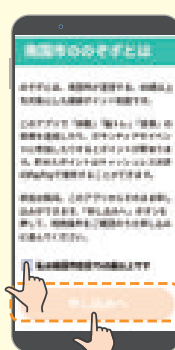
## 申込手順



**手順 1**  
脳にいいアプリ  
[ホーム]画面で  
南国市メニュー  
をタップ。

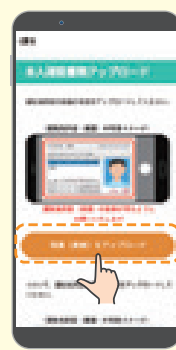


**手順 2**  
のぞポ申込を  
タップ。

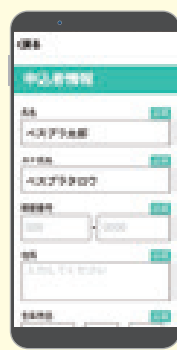


**手順 3**  
内容を確認し  
□にチェックを  
入れて、申し込みへ  
ボタンをタップ。

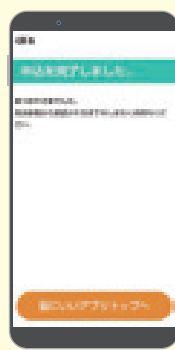
無料のアプリで貯まる  
ポイントはpaypayに  
交換できてお得!



**手順 4**  
本人確認書類  
(運転免許証や  
マイナンバー  
カードなど)を  
写真に撮って  
アップロードする。



**手順 5**  
氏名、住所、  
生年月日、電話  
番号を入力し、  
入力内容を確認  
して、申込み  
ボタンをタップ。



**申込完了**  
これで申込み  
は完了です。  
南国市にて  
1~3営業日ほど  
で承認されます。

申請内容に不備が  
ある場合は南国市  
からご連絡すること  
があります。



詳しくはこちらから

ご自身でインストールや申し込みが難しい方は、下記までお越しください。

■問い合わせ/長寿支援課介護保険係 ⑦番窓口 ☎088-880-6556

第18回  
ON AIR



# ごめん ありがとう情報局



やなせたかし先生について語りつくす90分

やなせたかしが育ったまち

## ごめん ありがとう 座談会

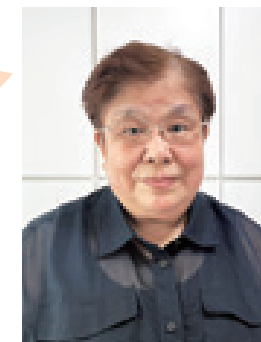
連続テレビ小説「あんぱん」で描かれたやなせたかし先生と妻・暢さんの軌跡。ドラマで描かれたエピソードは史実?フィクション?ドラマ終盤に自身をモデルとした役も登場した越尾さんだからこそ語れる、やなせ先生ご夫妻とのエピソードをお届けします!

- 日時/12月20日(土) 13:00~14:30(開場12:00~)
- 場所/南国市商工会館3階ホール
- 定員/先着150名
- 問い合わせ/商工観光課 ☎088-880-6560

入場無料  
予約不要



詳しくは  
こちらから



株式会社やなせスタジオ  
代表取締役 越尾 正子さん



## やなせたかし先生の後輩たち

### 後免野田小 小学生ガイドが活躍中!

ごめん町にある、やなせたかし先生ゆかりの地を観光ガイドと巡りながら、やなせ先生の母校・後免野田小学校に立ち寄る「小学生案内つき!ごめん町観光ガイド」。

やなせ先生から寄贈された「やなせライオン」やグランドピアノなど、小学校内を小学生ガイドたちが紹介しています。

このガイドは、観光博「ものべすと」開催期間中だけの特別コース!やなせ先生の思いを未来につなぐ、小学生ガイドたちの活躍をぜひ見に来てください。

- 日時/12月4日(木)、8日(月)、11日(木)、15日(月)、18日(木)、22日(月) 14:45~16:15(約90分)
- 参加費/1グループ(1~10名)3,000円
- 申し込み・問い合わせ/南国市観光案内人の会 (事務局:南国市観光協会) ☎088-855-3985(要予約・開催日の1週間前まで)



1月以降の開催は  
HPで随時更新

## 土佐のまほろば風景街道 健康散歩

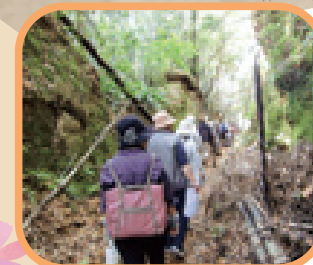
- 各回先着20名
- 参加費500円

雨天中止

美しい風景と史跡・歴史遺産が多く残る「土佐のまほろば風景街道」をガイド付きでウォーキングしませんか?

冒険コース! 岡豊に点在する古墳巡り

スリル満点! 土佐のまほろばに春を呼ぶ国分川芝焼き



- 日時  
1月9日(金) 9:00~12:30  
(受付8:50~)
- 集合・解散/岡豊ふれあい館
- 申込期間  
12月10日(水)~26日(金)  
※長距離・山道を歩きます。



- 日時  
2月1日(日) 9:50~12:30  
(受付9:40~)
- 集合・解散/岡豊ふれあい館
- 申込期間  
1月14日(水)~27日(火)  
※火の粉が飛ぶ可能性あり  
(服装注意)

■コース/約9km: 岡豊ふれあい館→米内古墳→天神前古墳→小蓮古墳→南国SA→芝の前古墳→岡豊ふれあい館  
※南国サービスエリアでお買い物タイムあり

■コース/約6km: 岡豊ふれあい館→小蓮橋→右岸→余田橋→左岸→岡豊ふれあい館  
※国分川をきれいにする会によるお接待つき(七草がゆ)



詳しくは  
こちらから

■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)