



抽選応募開始します!

2026南国市健康ポイント賞品

- 対象／高知家健康パスポートアプリのヘルシーポイントまたは南国市健康ポイント5ポイント以上お持ちの方
- 賞品／クオカード(1,000円分)150名 ※申込多数の場合は抽選
- 申込期間／1月5日(月)～2月27日(金)

申込方法

- ① 窓口(保健福祉センターまたは市民課国保係)
 - ・高知家健康パスポートアプリを表示できるスマートフォンを持参し、
申込用紙に記入
 - ・がんばり記録表(みんなア de歩こう、みんなア de測ろう血圧測定※)
を提出し、申込用紙に記入する。
- ② Web申込(スマートフォンでも可能)
市ホームページまたは右の二次元コードから申込フォームへ。

※抽選に外れても、翌年度に南国市が実施するがん検診(肺がん、胃がん、大腸がん)の
無料券が当たるチャンスがあります。抽選結果発表は、当選者への発送をもって行います。



乳がん検診



要予約

※聴覚・言語障害のある方など、電話が困難な方は、
予約開始日より前にご相談ください。

日時	場所	予約開始日	対象	料金
2月6日(金)	午後	保健福祉センター	1月6日(火)	40歳以上 1,000円



けんしんカレンダー

※今年度の南国市集団けんしんの日程は上記で終了となります。まだ受診されていない方は、
広域がん検診をご検討ください。詳しくは、広報12月号21ページをご覧ください。



子育てアプリ「ぐんぐん」がより便利に!

お子さんの予防接種のサポートや母子
健康手帳の交付の事前予約電子申請も!

南国市子育てアプリ「ぐんぐん」に登録すると、接種時期や接種期限を知らせてくれるので、小学校を卒業するまでに受ける予防接種の受け忘れを防いでくれます。通信費はかかりますが、利用料は無料です。利用は、何歳からでも始められます。

また、待ち時間をなくすため、「ぐんぐん」で母子健康手帳の交付が電子申請予約ができるようになりました。

■手順／地域の子育て情報→「母子健康手帳の交付を受けましょう」の中に電子申請フォームがあります。「ぐんぐん」は市のホームページ(右記二次元コード)からダウンロードできます。



心の健康相談

精神科嘱託医師が無料で相談に応じます。

- 日時／1月21日(木)・2月13日(金) 13:30～16:30 ■ 場所／高知県中央東福祉保健所
- 相談時間／1名につき1時間程度 ■ 申込方法／1週間前までに保健福祉センターに電話

※保健福祉センターでのこころの健康に関する相談は随時行っています。



休日当番医

※変更する場合や専門外の疾患は十分診察できない場合があります。

日	当番医	場所	電話
1月 1日(木)	南国中央病院	後免町	864-0001
1月 2日(金)	南国病院	大塙甲	864-3137
1月 3日(土)	藤原病院	大塙乙	863-1212
1月 4日(日)	北村病院	東崎	864-2101
1月11日(日)	たかはし内科小児科	緑ヶ丘	865-5680

日	当番医	場所	電話
1月12日(月)	川田内科	後免町	864-2501
1月18日(日)	南国いのうえクリニック	篠原	855-8001
1月25日(日)	領石螢が丘クリニック	領石	862-1123
2月 1日(日)	にしかわクリニック	後免町	855-7676

こども家庭センターからのお知らせ

- 申し込み・問い合わせ ☎ 088-863-7374



この印の事業は、保健福祉センター内で行います



子育て支援センター ひよこルーム

ランチタイムなし



- 対象／未就園児と保護者
おもちゃや遊具・絵本もあり、お子さんと一緒に遊びたり、子育て相談をしたりできます。

ひよこひろば
(未就園児と保護者)

月・金 (9:00～12:00)
月・火・水・金
(13:00～15:00)

よちよちひよこ
(主に生後6ヶ月から歩き始めるまで)

火 (9:00～12:00)
木 (9:00～11:30)

マタニティ&ベビーひよこ
(主に妊婦さんと生後6ヶ月まで)

水 (9:00～12:00)

育児相談
(電話、来所でも個別相談できます。)

月～金 (9:00～15:30)
木 (9:00～11:00)

★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
(9:30～11:30)

1月13日(火) よちよちひよこ
計測される場合は、バスタオルをご持参ください。

子育て講座



パパ講座

申込受付中

～パパと一緒に運動遊びを深めよう～

- 対象／10ヶ月から2歳児までの未就園児とパパ
(おじいちゃんも可)
- 日時／1月18日(日) 10:00～11:30(受付9:30～)
- 講師／岩城 美喜江 氏
(ミュージック・ケア認定指導員)
- 定員／先着10組
- 参加費／無料



申し込みは、本人のみでお願いします

ミュージック・ケア

- 対象／10ヶ月から2歳児までの未就園児と保護者
- 日時／1月27日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
- 講師／岩城 美喜江 氏
(ミュージック・ケア認定指導員)
- 定員／先着10組
- 申込開始日／1月5日(月)



次回開催 幼児食教室

■ 日時／2月3日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)

■ 申込開始日／1月5日(月)



乳幼児健診 要予約

4ヶ月児健診

1月29日(木)

10ヶ月児健診

1月22日(木)

1歳8ヶ月児健診

1月 8日(木)

3歳6ヶ月児健診

1月15日(木)

- 受付時間／乳児健診12:45～
幼児健診12:40～

※対象の方には通知書でお知らせします。

子ども育ては、ひとりじゃない～ 日々の悩み、みんなで分かち合いませんか

発達障害に関する実践報告会&トーク会を開催します。発達障害のある子どもを持ち、ペアレントメントとして活動する保護者の体験談や保護者支援に関する取り組みなどを紹介します。

- 日時／2月7日(土) 13:00～15:45 (開場12:30～)
- 場所／高知市立自由民権記念館民権ホール
- 申込方法／右記二次元コードから
- 問い合わせ／高知県立療育福祉センター
発達障害者支援センター
☎088-844-1247

