



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(みんなアデ歩こう、みんなアデ測ろう血圧測定※)を提出し、申込用紙に記入する。

※配布・提出は保健福祉センターのみ

- 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

※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。



けんしんカレンダー



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(水)・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病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	大桶甲	864-3137
1月3日(土)	藤原病院	大桶乙	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)	鎮石瑛が丘クリニック	鎮石	862-1123
2月1日(日)	にしかわクリニック	後免町	855-7676



子育て支援センター

ひよこルーム

ランチタイムなし



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カ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カ月まで)	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。

- 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べたり、子育て相談をしたりできます。



子育て講座



申し込みは、本人のみでお願いします

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カ月から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／笹岡 真氏(ピーススポーツ代表)
- 定員／先着10組
- 参加費／無料



ミュージック・ケア

- 対象／10カ月から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カ月児健診	1月29日(木)
10カ月児健診	1月22日(木)
1歳8カ月児健診	1月8日(木)
3歳6カ月児健診	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、ペアレントメンター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



遊びに
おいで!
南国市地域
子育て支援
センター



にじいろ
センター
おこう
(岡豊町
八幡)



キンダー
ガーデン
おおしの
(大桶甲)



おひさま
(大桶乙)



利用者
支援事業
すまいる
(大桶乙)



とおち
どんぐり
の森
(十市)

