

60 南国市制施行60周年記念事業

南国市地域スポーツハブ第2回交流イベント

1日まるごと健康セミナー

昨年から始まった「地域スポーツハブ」の第2回交流イベントを開催します。今回のテーマは「運動と食」です。午前と午後にそれぞれ講演会を予定しており、併せて体力測定(20歳以上)も行います。誰でも参加できますので、みんなあで勉強しにきてください。

■内容

- ・「運動」をテーマにした講演会 10:00~12:00
- ・「食」をテーマにした講演会 13:00~14:00
- ・体力測定 10:00~12:00
(20歳~64歳)①握力②上体起こし③長座体前屈④反復横跳び⑤立ち幅跳び⑥20mシャトルラン
(65歳以上)①握力②上体起こし③長座体前屈④開眼片足立ち⑤10m障害物歩行⑥6分間歩行
- ・体にやさしい試食コーナー(減塩メニュー) 11:00~12:00/13:00~14:00
- ・キッズあそびのコーナー 10:00~16:00
(わなげ、ゲッターナイン、スラックライン、スカッドボールなど)

※当日内容が変更する場合もあります。

■日時: 6月2日(日) 受付9:30~/イベント10:00~16:00

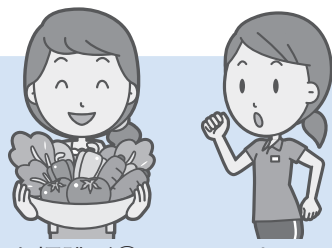
■場所: 南国市立スポーツセンター

■参加費: 無料<健康パスポートシール(青)・(緑)をGETできます>

■申込み・問い合わせ: 南国市地域スポーツハブ事務局

総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国(南国市立スポーツセンター内)

☎ 865-8015 FAX 865-8016



南国市に引っ越してきたら



マチイロ

プッシュ通知で行政情報をお届け!

1

役立つ行政情報を見逃さない!



2

自分に合わせた情報が届く!



3

いろいろなマチの魅力をお届け!



ようこそ南国市へ!

ダウンロードはこちらから



※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。

※広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。

マチイロに関する問い合わせは株式会社ホープ(092-716-1404)まで

6月の納税は市・県民税(1期分)

口座振替をご利用の方は、引き落とし不能にならないよう納期限前に口座の残金をお確かめください。

交通事故発生状況

	人身事故件数	死者	負傷者
31年4月	8件	0人	13人
31年1~4月	39件	0人	47人

火災・救急(4月分)

《火災》		《救急》	
発生件数	2件	出動回数	243回
建物	0件	急病	156回
山林	0件	交通事故	20回
その他	2件	一般事故	39回
		その他	28回

掲示板

人権・行政相談

■とき/6月3日(月)(人権相談のみ)
20日(木) 10:00~15:00

■ところ/社会福祉センター
※お問い合わせは、総務課総務係
(☎880-6551)まで

犬・猫の飼い方講習会

■とき/6月23日(日) 10:00~12:00

■ところ/オーテピア高知図書館
■備考/講習会受講後1年間は、随時譲渡を受けることができます。

※お問い合わせは、県食品衛生課
(☎823-9673)まで

無料法律相談

■とき/毎月第1・3土曜日
10:00~12:00

■ところ/社会福祉センター
※事前予約を社会福祉協議会
(☎863-4444)まで

図書館だより

6月の休館日
毎週月曜日、28日(金)

新刊紹介

スイート・マイホーム 神津凜子
シーソーモンスター 伊坂幸太郎
ニワトリは一度だけ飛べる 重松清
絵本作家のブルース 長谷川義史
USBメモリー徹底活用術 改定5版 (技術評論社)
あいいうえお順あつという間に
読めちゃうハングル 房賢嬉
桂歌丸大喜利人生
-笑点メンバーが語る不屈の芸人魂- (ぴあ)
カメラ1年生 iPhone・スマホ写真編
矢島直美
鹿の王 水底の橋 上橋菜穂子
一話5分! 12歳までに
読みたい名作100 中島克治
ねずみのマウリッツ-Maurits House-
イングリット・シューベルト
ほか



移動図書館 たちばな2号

市立図書館
☎863-0469

日	曜	場 所 ・ 時 間						
6/5	水	土佐希望の家 10:00~10:25	コージー南国 10:35~11:00	三和小学校 13:00~13:40	南部営農センター 14:00~14:20	浜改田公民館 14:30~14:50	JA三和支所 15:00~15:30	
6	木	長岡東部保育園 10:15~10:35	国府保育所 10:45~11:05	十市小学校 12:50~13:35	錦城公園南口 14:10~14:40	県住十市団地 14:45~15:15	あとも幼稚園 15:20~15:50	
7	金	十市保育園 10:20~10:50	丸十園芸組合前 11:00~11:20	日章小学校 12:50~13:20	立田消防屯所南側 14:10~14:30	高知高専宿舎 14:40~15:00	希望ヶ丘分校 15:30~16:00	
11	火	あけぼの保育所 10:20~10:40	大湊保育所 10:50~11:10	大篠保育園 14:35~15:05	大篠小学校A 15:25~16:25			
12	水	後免野田保育園 10:20~10:40	保健福祉センター 10:50~11:10	香長中学校 13:15~13:35	白山荘 13:50~14:20	稲生保育園 14:30~14:50	かりヤストアー前 14:55~15:15	
13	木	明見保育所 10:15~10:35	星神社前 10:40~11:00	大湊小学校 13:00~13:30	タマリン館 13:50~14:10	グループホームワルツ 14:20~14:50	農学部国際交流会館 15:00~15:30	
18	火	里保育所 10:20~10:40	寶生寺 11:00~11:20	鷹ヶ池中学校 13:10~13:30	南陣山公民館 13:50~14:10	奈路防災広場 14:45~15:05	奈路小学校 15:10~15:45	
19	水	久礼田保育所 10:25~10:45	久礼田西公民館 10:55~11:15	後免野田小学校 12:50~13:35	たちばな幼稚園 14:00~14:20			
21	金	長岡西部保育園 10:20~10:40	岡豊保育園 11:00~11:30	植野公民館 14:10~14:30	土佐厚生会こくふ 14:50~15:10	医学部国際交流会館 16:00~16:20		
26	水	吾岡保育園 10:30~10:50	南海学園 10:55~11:15	国府小学校 13:00~13:30	ケアハウスたんぽぽ 14:10~14:40	医学部中島宿舎 14:50~15:10	野いちごみつばち 15:20~15:50	

※天候その他の事情により予告なく中止・変更する場合があります。ご了承ください。