

ハンターになりませんか?

有害鳥獣捕獲の担い手となるための狩猟免許取得に必要な経費に対して補助金が活用できます。

■補助対象経費

- ・(一社)高知県猟友会が実施する初心者講習会の受講料
- ・狩猟免許試験の申込時に必要な健康診断書の発行料
- ・猟銃所持許可申請に係る射撃教習の受講料

■補助条件

- ・南国市の住民基本台帳に記録のある方
- ・南国市が実施する有害鳥獣捕獲に従事又は協力する方
- ・狩猟免許試験の合格
- ・射撃教習の場合は、過去に同様の射撃教習を受講していない方



さあ、狩りに行こう!!

■問い合わせ／農林水産課 地産地消推進係 ☎088-880-6559

南国市総合計画まちづくり市民ワークショップ 『ジブンとマチの時間旅行』

過去のジブンと今のジブンが日々の生活の中で感じていたことについて、対話やワークを通じて考えを共有しませんか?

- 「南国市の暮らしやすさについて考えたい人」
- 「まちの未来づくりに関心がある人」
- 「自分の経験を振り返り、まちへの提案をしたい人」

どなたでもお気軽にご参加ください!



■対象／市内在住者

■日時／5月10日(土)13:00~15:00頃

■場所／市役所5階 第3~5委員会室

■申込方法／メール・電話

※メールの場合は、題名を「総合計画ワークショップ参加希望」とし、氏名(ふりがな)と連絡先を記載ください。

■申込締切／4月30日(水) ■定員／20名

■申し込み・問い合わせ／企画課企画調整係 ☎088-880-6553

✉n-kikaku@city.nankoku.lg.jp

令和6年度電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援追加給付金

低所得世帯を対象とする1世帯あたり3万円の給付金は、現在準備中です。対象世帯には案内文書を送付します。最新情報は特設ホームページやコールセンターでご確認ください。

■対象／令和6年12月13日時点で南国市に住民票の登録があり、

世帯の全員の令和6年度住民税が非課税の世帯

※住民税が課税の者から扶養されている被扶養者のみの世帯は除く

■支給額／1世帯あたり3万円

(平成18年4月2日以降に生まれた児童1人につき2万円の加算)

■コールセンター／開設時間 平日・土日祝 8:30~20:00

☎0120-115-774 ※通話料無料



特設HP

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。

代謝アップ体操

～気軽に楽しく運動習慣を!～

申込不要
無料

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

4月 8日(火)	4月22日(火)
5月13日(火)	5月16日(金)
5月27日(火)	6月10日(火)
6月20日(金)	6月24日(火)
7月 8日(火)	7月25日(金)
8月 1日(金)	8月26日(火)
9月 9日(火)	9月19日(金)
9月30日(火)	

夜の部

5月 9日(金)	6月13日(金)
9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／火曜日 スポーツセンター 1階サブアリーナ

金曜日 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／室内シューズ(火曜日のみ)、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

国保だより

特定健診のご案内 ~40歳から74歳までの国保加入者の方へ~



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。

◆年に1回、受診しましょう!

特定健診の受診券(黄色)を4月下旬に発送予定です。健診を受けて、健康チェックを習慣にしましょう。通院中の方も受診してください。

◆特定健診のいいところ!

特定健診は生活習慣病の予防を目的とした健康診査で、20種類以上の病気のリスクを発見できます。

◆その他

特定健診は事前申し込みが必要です。国保の資格期間中のみ受診券を利用できます。無料の特定健診は、年度内に1回です。(誤って2回以上受診した場合、健診費用を請求しますので、ご注意ください。)

国保の資格が確認できる書類(※)の有効期限は令和7年7月31日です(※被保険者証、資格確認書、資格情報のお知らせ)

3月末での上記書類の更新はありません。

国保の資格に変更があったときは14日以内に届け出を!

- ・退職などで国保に加入するとき
 - ・就職により他の健康保険に加入したため、国保を脱退するとき など
- ⇒必ず国保係に届出が必要です(国保脱退の手続きのみ郵送でもできます)

修学のため転出する場合も届け出を!

転出手続きの際には、「国保の資格が確認できる書類」と「在学を証明するもの」を持参して、国保係に届け出をしてください。届け出がないと、国保が使えなくなります。



■問い合わせ／市民課国保係 ☎088-880-6555