



区役所の日曜窓口は、
12月14日前8時45分～正午です。

いつでも！みなみウォーク2025

南区の魅力ある歴史を感じるコースを、参加者の好きなペースや日時で巡るウォーキングイベント「いつでも！みなみウォーク2025」を開催します。今年は3コース開催！ご家族、ご友人と運動習慣作りにチャレンジしましょう。

期間 12/15(月)～3/8(日)

詳細は市公式ウェブサイトから▶



チェックポイントの写真を撮影し、応募された方、抽選で100人に参加記念品をプレゼントします。(申込締切：3/8(日))



問合 南区役所地域力推進課 ☎823-9327 FAX811-6360

みて、きて♪ Let's ミュージック

小中学生向けのコンサートを開催します。明和高等学校音楽科管楽器・打楽器専攻の有志が織りなす多彩な音色のコンサートとサウスウインドオーケストラの演奏、そして楽器紹介などを楽しめます。演奏や楽器に興味のある小中学生の皆さん、遊びにお越しください。

日時 1/17(土) 午前10時30分～11時30分
(開場：午前10時)

場所 南文化小劇場 ホール



整理券配布
12/11(木)～
劇場事務室にて配布(1人4枚まで)。
受付：午前9時～午後5時(日曜日を除く)



問合 南文化小劇場 ☎823-6511 FAX823-6512

休日・夜間・年末年始の救急医療などについて

●救急安心センターなごや#7119のご案内



●南区の休日夜間医療機関の連絡先と受付時間

**南部平日夜間急病センター・
南区休日急病診療所**
場所：西又兵工町4-8-1
☎611-0990

名 称	診察科目	診療日	受付時間※1
南部平日夜間急病センター	内科※2	月曜～金曜日※3	午後8時30分～11時30分
南区休日急病診療所	内科・小児科	日曜日、祝休日 12/29～1/3	午前9時30分～正午 午後1時～4時30分

※1 … 診療開始時間は原則受付時間の30分後からとなります。

※2 … 小児患者の受診を希望する場合は、必ずお電話にてお問い合わせください。

※3 … 祝休日、12/29～1/3を除く



年末年始のごみ・資源 収集日

- ◆年末年始は、収集時間が通常と大幅に変わる場合があります。ごみや資源は、収集日当日の午前8時までに出してください。今年度は12/29(月)・30(火)まで収集します。
- ◆新聞、雑誌、段ボールなどの集団資源回収の回収日も変更になる可能性があります。回覧板、掲示板、チラシなどをご確認ください。
- ◆年末年始のごみ・資源収集の詳細につきましては、市公式ウェブサイトまたは、別途お届けする「令和7年度 年末年始のごみ収集日のお知らせ」をご確認ください。

~12/30(火)	通常どおり
12/31(水)～1/4(日)	収集はありません。
1/5(月)	紙製容器包装・雑がみ、ペットボトル、空きびん、空き缶の収集はありません。 ※可燃ごみ、発火性危険物、プラスチック資源、電池類のみ収集します。
1/6(火)～	通常どおり

問合 南環境事業所 ☎614-6220 FAX614-6223

成人の日記念行事のご案内

1／12(月・祝)は「成人の日」です。平成17年4／2～平成18年4／1生まれの二十歳を迎える皆さんの門出を祝い励ますため、各学区において成人の日記念行事を開催します。

対象者の方へ区役所から案内状をお届けしますが、届いていない場合は、下記へご連絡ください。



△会場変更などの手続きは
こちらから

学区	会場	式典開始時間	学区	会場	式典開始時間
明治	明治小学校	午前10時	笠寺	笠寺小学校*	午前10時
伝馬	伝馬小学校	午前10時	星崎	南区役所講堂*	午前10時30分
豊田	豊田小学校	午前10時	笠東	笠東小学校	午前10時30分
道徳	道徳小学校	午前9時30分	大生	大生小学校	午前10時30分
呼続	呼続小学校	午前10時	宝	宝小学校	午前10時
大磯	大磯小学校	午前10時	宝南	宝南小学校	午前10時
桜	桜小学校	午前10時30分	白水	白水小学校	午前10時30分
菊住	菊住小学校	午前10時	千鳥	千鳥小学校	午前10時
春日野	春日野小学校	午前10時	柴田	柴田小学校	午前10時

*会場が例年と異なりますのでご注意ください。

問合 南区役所地域力推進課 ☎823-9327 FAX811-6360

南区スポーツ大会

■南区卓球大会

日時	2／8(日)午前9時30分～	場所	南生涯学習センター 体育室
対象	南区在住・在勤・南区内の卓球クラブに所属する18歳以上の方(高校生・大学生・専門学生は除く)		
区分	①シングルス、②ミックスダブルス(女性同士のペアも可) ※①②とも参加可		
費用	200円(①または②のみ参加の方)、300円(①②とも参加する方)		
申込	1／9(金)までに参加費を持参の上、下記窓口へ。		



■南区ソフトテニス大会

日時	2／11(水・祝)午前9時～
場所	パロマ瑞穂アリーナ 第1競技場(瑞穂区田辺通3-4)
対象	南区在住・在勤・在学の方 ※ペアのどちらかで可
区分	男子ダブルス(混合可)、女子ダブルス リーグ戦(予選)および決勝トーナメント(参加者数によって変更の可能性あり)
費用	無料 申込 1／13(火)までに下記窓口へ。電話、メール可。



■南区剣道大会

日時	3／8(日)午前8時30分～
場所	日本ガイシ スポーツプラザ 第2競技場
対象	南区在住・在勤・在学および南区内道場に通っている方(五段以下に限る)
部門	①小学2年生以下 ②小学3・4年生 ③小学5・6年生 ④中学生男子 ⑤中学生女子 ⑥高校生男子 ⑦一般男子 ⑧一般女子(高校生以上) ※全て個人戦(トーナメント)を予定
費用	1,000円 申込 12／18(木)までに参加費を持参の上、下記窓口へ。



問合

南区役所地域力推進課 ☎823-9327 FAX811-6360
✉a8239326@minami.city.nagoya.lg.jp

南警察署からのお知らせ

年末の交通安全

厳罰化されたにもかかわらず、愛知県内で飲酒による運転事故が多く発しています。

- 来店手段は車ではありませんか?
- ハンドルキーパーはどなたですか?
- 帰宅手段は何ですか?
- 友人・お店が必ずチェックして、飲酒運転を根絶しましょう。

問合 南警察署 ☎822-0110 FAX821-0099

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

毎年12／10～16まで「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」となっています。

愛知県警は北朝鮮当局による拉致問題などの解明に向か、情報を募るとともに、関心を深めるよう呼びかけています。

・空気が乾燥すると、建物や家具などに含まれる水分が少くなり、火災が発生しやすくなります。名古屋市では、令和6年12月だけで49件、南区では4件の火災が発生しました。

・火災の主な原因は、「たばこ」、「放火」、「こんろ」ですが、12月はストーブによる火災が多発する時期です。



道路の凍結にご注意ください！

冬期は降雪や気温の低下などで、路面が凍結しやすくなります。道路が凍結しそうな時には、主要な道路の坂道や橋の上などの滑りやすい箇所に必要に応じて凍結防止剤を散布してスリップ事故の防止に努めていますが、降雪が予想される場合は不要不急の外出を控えるようにしましょう。

やむを得ず車を運転する場合は、冬用タイヤを装着し、急発進・急ハンドル・急停止をしないよう、普段以上に注意を払いましょう。また、歩行者も底の滑りやすい靴を避け、十分注意をして通行してください。

問合 南土木事務所 ☎612-3211 FAX614-3516

交通指導員募集

児童の「交通指導」など地域の交通安全に貢献できるお仕事です。

募集期間 12／17(水)まで 担当学区 伝馬・宝南学区(各1人)

応募方法などの詳細は下記までお問い合わせください。

問合 南区役所地域力推進課 ☎823-9323 FAX811-6360



ふれあい広場事業

精神疾患について学び支援するグループ、精神保健福祉ボランティア「ふれあいの会」です。一緒においしい料理を作りませんか？

日時 12／22(月)午前10時～正午

場所 南区社会福祉協議会5階 調理室

定員 10人(先着順) 費用 無料

持物 エプロン、三角巾

申込 12／11(木)午前9時～
19(金)午後5時まで電話か窓口で受付。



問合 南区社会福祉協議会 ☎823-2035 FAX823-2688

はあと to はあと～南(ボラ連35周年記念事業)

～バリアフリー映画会～

「35年目のラブレター」(字幕・音声ガイド付き)

来場者全員に
プレゼントあり

日時 1／24(土)午後1時～(開場：正午)

場所 南文化小劇場 費用 無料

入場には整理券が必要です。

整理券は12／11(木)午前9時～

下記窓口にて1人4枚まで配布いたします。

※なくなり次第終了となります。



▲ウェブサイト

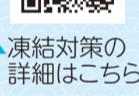
問合 南区社会福祉協議会 ☎823-2035 FAX823-2688

水道管の凍結にご注意ください

寒い日が続くと、水道管が凍結しやすくなります。

凍結による破損事故により、修理に高い費用がかかります。屋外で露出している水道管や蛇口は、防寒材や布などを巻いて凍結対策をしましょう。

凍結した場合は蛇口を少し開け、タオルなどをかぶせ、ぬるま湯をゆっくりかけてください。あわてて熱湯をかけると水道管が破裂する恐れがあります。



▲凍結対策の
詳細はこちら

問合 上下水道局お客様受付センター ☎884-5959 FAX872-1296
上下水道局西部営業センター ☎352-2511 FAX352-2514

年末特別消防警戒実施のお知らせ 12／26(金)～29(月)

空気が乾燥し、暖房機器など火気の使用が増える年末に、消防署と消防団が、火災予防の広報とパトロールによる「特別消防警戒」を実施します。

・空気が乾燥すると、建物や家具などに含まれる水分が少くなり、火災が発生しやすくなります。名古屋市では、令和6年12月だけで49件、南区では4件の火災が発生しました。

・火災の主な原因は、「たばこ」、「放火」、「こんろ」ですが、12月はストーブによる火災が多発する時期です。



区民の皆さんへお願い

・ストーブの周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう。

・料理中のこんろからの衣類への着火に気を付けてください。

・寝たばこは絶対にやめましょう。

・家の周囲、共用部の廊下や階段に燃えやすいものを置かないようにしましょう。

・ご自宅の住宅用火災警報器を点検してください。

問合 南消防署 ☎825-0119 FAX822-6133



歳末たすけあい募金

つながりさえあうみんなの地域づくり

12／1(月)～31(水)まで全国一斉に歳末たすけあい募金運動が始まります。募金は、12／1(月)～1／23(金)まで、南区共同募金委員会(南区役所庁舎4階下記窓口)にて受け付けております(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)。ご協力をお願いします。

問合 南区共同募金委員会(南区社会福祉協議会内)
☎823-2035 FAX823-2688





広報なごや
南区版
12月号

催し物情報

- 申し込みの記載がないものは自由参加です。
- 会場指定がないものは各施設で行います。
- 紙面の都合上、すべてのイベントを掲載できませんので、詳細は各お問い合わせ先にご確認ください。



日本ガイシアリーナ

〒457-0833 東又兵工町5-1-5



教室名	日時	対象	定員	費用	申込
水泳ワンポイントアドバイス	12/12・26(金) 午後2時30分～4時	50m温水プール利用者	/	プール入場料 当日受付	
キッズフィギュアスケートレッスン	12/17、1/7(水) 午後5時～6時	年長～小学4年生	20人	アイスリンク入場料 ※	当日先着順
スケートワンポイントレッスン	12/20(土) ①午後1時～1時50分 ②午後2時～2時50分	小学生以上	各40人	入場料 ※	当日先着順

※別途貸し靴代500円必要。

教室名※1	日程(回数)	曜日	時間	対象	締切
楽しいスケート火曜夜間2	1/13～2/17(6)	火	午後6時30分～7時45分	小学生以上	12/23(火)
昼ヨガⅢ	1/13～3/24(10)	火	午後0時15分～1時15分	一般	
エアロの時間です！Ⅲ	1/13～3/24(10)	火	午後1時30分～2時30分	一般	
おやこ体操ベビー3	1/15～3/19(10)	木	午前10時～10時45分	※2	
おやこでキッズリズム体操3	1/15～3/19(10)	木	午前11時～11時45分	※3	
ピラティスⅢ①	1/15～3/19(10)	木	午後1時30分～2時30分	一般	
ピラティスⅢ②	1/15～3/19(10)	木	午後2時45分～3時45分	一般	
フィギュアスケート	1/17～2/11(6)	土日祝	午前10時45分～正午	小学生以上	
わくわく運動教室	2/17～3/24(5)	火	午後4時30分～5時30分	※4	1/20(火)

※1…費用、定員などの詳細は上記までお問い合わせください。

※2…10ヶ月～2歳児と保護者

※3…2～4歳児と保護者

※4…小学生以上の知的障害または自閉症の方と保護者

申込往復はがき(必着)または市電子申請サービス(8面上参照)で受付。抽選。

図書館 821-1732
821-3417
〒457-0071 千電通2-10-2

■冬のおはなし会スペシャル

日時：12/13(土)午前11時～正午
対象：幼児～小学生

■わらべうたびよびよ

日時：12/18(木)午前10時30分～11時
対象：乳幼児と保護者

■名南おもちゃの病院

おもちゃの無料修理
(特殊な部品代は実費)日時：12/21(日)
午前9時30分～午後2時30分

■ちくちく手づくりの会

「干支のうま」をつくろう

日時：12/26(金)午前10時～正午

定員：15人(先着順)

費用：500円程度(材料費)

持物：針、糸、はさみ、鉛筆

申込12/12(金)午前9時30分～

申込フォーム
(右記二次元
コード)で受付。

■みんなのおはなし会

日時：12/27、1/10(土)

午前11時～11時30分

対象：幼児～小学生

笠寺福祉会館 811-1282
822-1121
〒457-0025 白雲町57

各催しの参加には福祉会館利用証が必要です。

■ホップステップ健康寿命アップ

ギター演奏に合わせて歌って、タオル体操・脳トレも行います。

日時：1/19(月)午後1時30分～3時

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：35人(先着順)

費用：無料

持物：フェイスタオル、
飲み物申込1/9(金)午前9時30分～
電話で受付。

見晴台考古資料館 823-3200
823-3223
〒457-0026 見晴町47

■映画会(一般向け)

「日本の記録4 関東大震災」(50分)

日時：12/20(土)午後2時～

定員：30人(当日先着順)

費用：無料



■落語で免疫力アップ

落語を楽しんで、笑って免疫力を高めましょう。

日時：1/24(土)

午後1時30分～2時30分

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：30人(先着順)

費用：無料

演者：あさかぜらぐご会

立山良心さん

申込1/10(土)午前9時30分～

電話か窓口で受付。

自動車図書館 821-3364
FAX //

場所 日程 時間

南野公園 12/11(木) 午後1時45分～2時45分

元塩荘 12/11(木) 午後3時～4時

笠寺公園 12/13(土) 午後2時～4時

東昌寺 12/16(火) 午後1時45分～2時45分

宝生荘 12/16(火) 午後3時～4時

氷室荘 12/18(木) 午後1時30分～2時30分

中江公園 12/18(木) 午後3時～4時

兜童館 612-9795
602-5132
〒457-0833 東又兵工町3-35-1



イベント名	日時	対象	内容など
おもちゃ図書館	12/11、 1/8(木) 午前10時～ 11時40分	乳幼児 と 保護者	おもちゃ図書館「ぴこたん」さんのおもちゃを借りることができます。
未就園児の交流サロン	12/12、 1/9(金) 午前10時～ 11時30分	未就園児 と 保護者	おもちゃなどで遊びながら、他の親子と交流ができます。好きな時間にお越しください。 定員：15組(当日先着順)
おはなしでこい	12/18(木) 午前10時30分～ 11時30分	乳幼児 と 保護者	読み聞かせや手遊びなどでお話の世界を楽しみましょう。
0才交流サロン	12/23(火) 午前10時～ 11時30分	0歳児 と 保護者	おもちゃなどで遊びながら、他の親子と交流ができます。好きな時間にお越しください。 定員：15組(当日先着順)
リトミック	1/8(木) ①午前10時10分～ 10時40分 ②午前11時～ 11時30分	※	リズムに合わせて体を動かしたり、歌遊びを楽しんだりしましょう。 定員：①12組 ②18組(各先着順) 申込12/25(木)午前10時～電話か窓口で受付。

※①よちよち歩きまでの子(6ヶ月以上)と保護者
②しっかり歩ける子～未就園児と保護者



生涯学習センター 613-1310
613-1326
〒457-0833 東又兵工町5-1-10



■おもちゃ病院「とんかち」

おもちゃの無料修理

(特殊な部品代は実費)

日時：12/13・27、1/10(土)
午前10時～午後3時

■おもちゃ図書館「ぴっころ」

おもちゃの無料貸し出し

日時：12/13、1/10(土)
午前10時～午後3時

対象：乳幼児～小学生



■主催事業

初めのブレイキン体験！

～楽しくしっかり、上達レッスン～

1日目：基本的な動きを学ぼう
2日目：ブレイキンを楽しもう

日時：1/17・24(土)

午前10時～11時30分

対象：小学3年生～中学生

定員：20人 費用：300円

講師：世界大会ファイナリスト
ブレイキンダンサーLoftyさん申込12/18(木)まで往復はがき
(必着)または市電子申請サービス(8面上参照)

で受付。抽選。

■NESPA主催事業

クリスマスロビーコンサート

日時：12/14(日)午後2時～3時

費用：無料

演奏：東海吹奏楽団

南部分介護者教室
楽らく介護のすすめ～心と体の健康講座～

内容	日程※1	時間※2	定員	費用
はじめて知る介護保険	1/23(金)			
防災に役立つ福祉用具と排せつ事情のお話	1/30(金)			
嚙下のしくみを知って基本の食事介助を学ぼう	2/6(金)			
高齢者のお宅拝見～介護保険を利用した例～	2/13(金)※3			

場所：瑞穂生涯学習センター2階 第4集会室(瑞穂区惣作町2-27-3)

※1…1回のみの参加も可。

※2…各日とも終了後、午後3時30分まで介護

に関する個別相談会を行います。

※3…終了後(午後3時

認知症の人を介護する家族支援事業

対象：南区在住の認知症の人を介護する家族

申込開催日前日までに、窓口か電話で受付。

対象学区	明治、伝馬、豊田、道徳、呼続、大磯、桜、菊住、春日野	笠寺、星崎、笠東、大生、宝、宝南、白水、千鳥、柴田
家族教室	内容：認知症に関する知識・介護方法などの講話と交流会 12/11、1/8(木)午後1時30分～3時30分 場所：桜コミュニティセンター1階(桜台2-15-4)	12/17(水)午後1時30分～3時30分 場所：南区在宅サービスセンター(南区役所庁舎4階)
家族サロン	内容：介護の悩みや不安を話し合う交流会 12/25(木)午後1時30分～3時30分 場所：桜コミュニティセンター1階(桜台2-15-4)	
もの忘れ相談医による専門相談(予約制)	12/26(金)午後2時～3時30分 場所：北部いきいき支援センター(桜台1-1-25 桜ビル1階)	12/16(火)午後2時～3時30分 場所：南区在宅サービスセンター(南区役所庁舎4階)
問合	北部いきいき支援センター ☎811-9377 FAX811-9387	南部いきいき支援センター ☎819-5050 FAX819-1123



広報なごや 南区版12月号 南保健センターだより

会場指定のないものは南保健センターで行います。

〒457-0833
東又兵工町5-1-1
(公害対策課は
南区役所2階)
☎ 614-2811(代表)
FAX614-2818

- 南区休日急病診療所・
南部平日夜間急病センター ☎611-0990
- 救急医療情報センター ☎263-1133
- 南歯科保健医療センター ☎611-8044
- 救急安心センターなごや ☎#7119

金額の記載がないものは原則無料で行います。

子どもと親の教室・相談*電話予約制(原則)

事業名	日時	対象・内容
むし歯予防教室	12/11(木)午前9時～10時30分 12/15(月)午後1時～2時30分 <受付 各開始時間から終了30分前まで>	0歳～就学前の乳幼児 歯科健診・相談、フッ素塗布(720円) 持物：母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
はじめての歯みがき教室	12/17(水)午前10時～11時15分 <受付 午前9時45分～>	おおむね7カ月～1歳のお子さんと保護者 むし歯予防と歯みがきの進め方、むし歯菌量の検査
お口すくすく教室	12/18(木)午前10時～11時15分 <受付 午前9時45分～>	おおむね6カ月までの赤ちゃんと保護者 離乳食(1回食)の始め方・進め方、口腔機能の育て方
モグモグ離乳食教室	12/19(金)午前10時15分～11時30分 <受付 午前10時～10時15分>	2回食になっている7～8カ月頃のお子さんと保護者 持物：赤ちゃん用エプロン、スプーン
ニューファミリーセミナー	すくすくベビーコース 12/24(水)午後1時30分～3時30分 <受付 午後1時15分～1時30分>	妊娠を希望している方、妊娠中の方とパートナー 妊娠・授乳と薬、食べ物の衛生、妊娠中の歯、栄養の話 持物：母子健康手帳、筆記用具
	わくわく子育てコース 12/26(金)午後1時15分～3時30分 <受付 午後1時～1時15分>	妊娠中の方とパートナー 妊娠中の過ごし方、母乳の話、赤ちゃんのお風呂、妊婦体験など 持物：母子健康手帳、筆記用具
申込・問合保健予防課 ☎614-2812 ※いずれの事業も市公式ウェブサイト (右記二次元コード)から受付可能		
母乳相談	12/19(金)午後1時10分～3時30分	授乳について相談したい方に、助産師による個別相談にて授乳のアドバイスを行います
申込・問合保健予防課 ☎614-2813		
子どものアレルギーとぜんそく相談	1/9(金)午後1時30分～4時	15歳未満の方と保護者 専門医による湿疹や食物アレルギーなどの個別相談
申込・問合保健予防課 ☎614-2879		
子育て総合相談(予約不要)	月～金曜日(祝休日除く) <面接>午前9時～午後4時30分 <電話>午前8時45分～午後5時15分	子育てでお困りのこと、心配なことなどお気軽にご相談ください
問合子育て総合相談窓口 ☎619-7086		



一般の方向け*電話予約制(原則)



事業名	日時	対象・内容
HIV・梅毒・性器クラミジア感染症検査(予約不要)	1/5(月) 午前10時～11時	匿名可。結果は1週間後に再来院の上、通知。 性器クラミジア検査希望者は、1時間程度排尿を控えてご来院ください。年齢によっては実施できない場合があります
男の料理教室	1/20(火) 午前10時～正午 <受付 午前9時50分～>	南区在住の60歳以上の男性9人(抽選)。 管理栄養士による栄養講話および調理実習 持物：エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、ハンカチ 申込 1/9(金)午後5時まで電話で受付。 1/13(火)に当選者へ連絡
申込・問合保健予防課 ☎614-2812		
元気で長生きセミナー	1/6(火) 午後1時30分～3時 <受付 午後1時15分～>	市内在住の65歳以上の方 歯科衛生士とレフワーカーによる歯とお口のフレイル予防(動きやすい服装でお越しください)。 申込 随時電話で受付。
産後ママのための健康教室	1/7(水) 午前9時30分～11時30分 <受付 午前9時15分～>	南区在住の産後1年未満の母親15人(赤ちゃんと参加可、先着順) ①健康講話(試食あり) ②健康体操(動きやすい服装でお越しください) 持物：おむつ、ミルク、ミルクを溶かすお湯など赤ちゃんに必要な物 申込 12/11(木)午前9時～26(金)まで電話で受付
こころの健康相談日(精神保健福祉相談日)	毎週木曜日(祝休日除く) 午後2時～3時30分	専門医による心の病に関する相談 第3木曜日はうつ病家族相談日です
申込・問合保健予防課 ☎614-2814		

ネット世代の若者の特徴と関わり方

～今どきの若者の考え方や行動を読み解こう～

若者の特徴や考え方の傾向、メンタルヘルスに課題を抱える若者への対応について理解を深める講演会です。

日時：1/29(木)午前10時～正午
場所：天白文化小劇場
(天白区原1-301
原ターミナルビル4階)

対象：市内在住・在勤・在学の方
定員：300人(先着順)
講師：臨床心理士
西川絹恵さん

申込 12/11(木)午前9時～
1/22(木)まで電話または
申込フォーム(下記二次元
コード)で受付。



問合保健予防課 ☎614-2814

いきいき百歳体操の動画を配信しています！

いきいき百歳体操は介護予防を目的とした高知市発祥の体操です。家にいることが増え運動量が減っていますか？動画(下記二次元コード)を見ながら体操してみましょう！



問合保健予防課 ☎614-2813

喫煙者個別健康相談

たばこをやめたいと思っている方に面接や電話で禁煙サポートを行います。

申込 隨時電話で受付
問合保健予防課 ☎614-2813