



# 農家レストランまほろば畑

## 営業日のお知らせ (10月、11月分)

火曜日限定で、道の駅南国「風良里」2階にて、南国市内で活動する女性達が農家レストラン「まほろば畑」を営業しています。南国市の食材を使った、アイディアいっぱいの、安心安全な料理やデザート、バイキング形式で提供しています。生産者の顔がみえる、あったか♡ほんわか農家レストランへご来店ください。

営業時間 10:50~14:10

入店時間 ① 10:50

② 12:00

③ 13:10

(各60分間の総入れ替え方式)

料金  
大人(中学生以上) ..... 1,000円  
小学生 ..... 700円  
3歳以上小学生未満 ..... 300円  
幼児 ..... 無料

当日は10:30より各時間帯のお食事券を購入できます。

ご予約も1名様から承っております。各営業日の前日までにご連絡ください。(※受付は平日のみ)

混雑時は、ご予約いただいたお客様にも相席をお願いする場合がございます。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

■予約・問い合わせ/農林水産課 ☎880-6559

7周年月間

10月	3日	すずらんグループ
	10日	休み(まほろば畑休業日)
	17日	たちばなグループ
	24日	味彩グループ
11月	31日	すずらんグループ
	7日	休み(まほろば畑休業日)
	14日	たちばなグループ
	21日	休み(施設美装日)
	28日	味彩グループ

10月は7周年月間として、各グループが「四方竹」を使ったメニューを提供します♪(3日は除きます。)大人気の四方竹のひと口寿司、肉巻きも登場!お楽しみに...☆

# 居安思危

なんこく防災くんの防災情報 33

やす あり あや おも  
- 安きに居て危うきを思う -



## 緊急地震速報を見聞きした際の対応行動⑩

### 10. 自転車に乗っている時

#### 基本的行動

◆落下物や倒壊の危険のないところに移動し、自転車から降りて自転車を倒し身を低くする。



#### 緊急地震速報を入手する手段

携帯電話・スマートフォン

#### 強い揺れから身を守るための事前の備え

携帯電話・スマートフォンを音が聞こえるところに身につける。

#### 【参考】バイク・スクーターの場合

バイク・スクーターに乗っている時は、携帯電話・スマートフォンにより緊急地震速報を聞くことが困難です。このため、周りの車両がハザードランプを点灯させゆっくりとスピードを落とした場合や、防災行政無線等の音が聞こえた場合には、ウインカーを点滅させてゆっくりとスピードを落として危険のないところに停車させ、バイクから離れて身を低くしましょう。

## 緊急地震速報の訓練を行います!

平成29年11月1日(水)午前10時頃に、防災行政無線を使った緊急地震速報伝達訓練を行います。市内62ヶ所に設置してある防災行政無線から一斉に放送されます。可能な範囲で身を守る行動を取るなどの訓練をしてみましょう!

放送内容

上りチャイム音  
「こちらは防災南国市役所です。」  
「ただいまから訓練放送を行います。」  
緊急地震速報報知音(ピロンポローン)  
緊急地震速報 大地震です。 ×3回  
これは訓練です。  
「こちらは防災南国市役所です。」  
「これで訓練放送を終わります。」  
下りチャイム音



# 南国グルメ、はしごでGO

南国市内飲食店を、楽しく食べ歩き・飲み歩きしませんか?5枚つづりのチケットで参加店舗の中から好きな店を5店舗ハシゴできます。(指定メニューに限る)

■日時/11月2日(木)~11月12日(日)11時~24時  
(営業日・営業時間は店舗によって異なります)

■場所/参加店舗

■チケット

・料金/3,500円

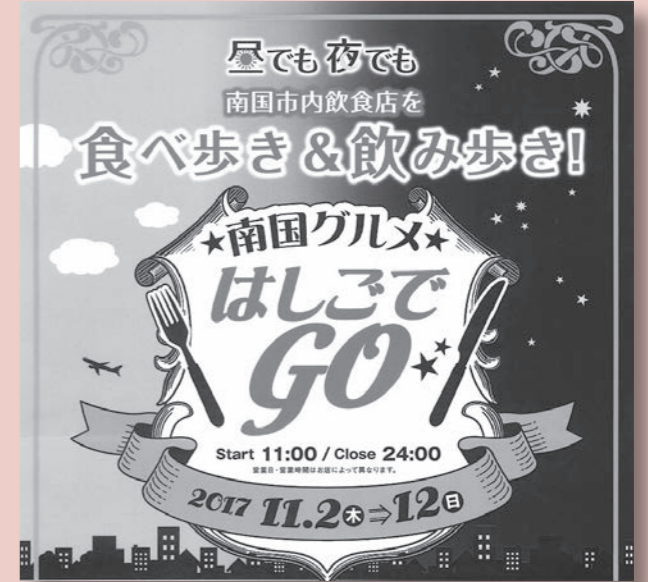
・販売場所/各参加店舗、商工会員店舗販売所、商工会、商工会ホームページ(予約)

・9月下旬、予約・販売開始予定

・参加店舗・販売所等詳細は、商工会のホームページをご覧ください。

■問い合わせ

南国市商工会 ☎864-3073



## 南国スポーツフェア アフターケア~競技力向上と障害予防のために~

競技力向上を図るには、きつい練習や技術練習ばかりしていても、競技レベルは向上しません!大会や本番で結果を出す為には、日々コンディショニングを整えることが大事です!数多くのトップアスリートを育てた日本を代表するトレーナー岩崎由純氏より、フィジカルやメンタル面まで結果が出せるコンディショニングづくりを楽しく分かりやすく伝授していただきます。

■日時/10月28日(土) 14:00~15:20

※受付 13:00~13:40

■場所/グレース浜すし

■講師/岩崎由純

バルセロナ五輪全日本女子バレーチーム  
帯同トレーナー

■対象/スポーツ指導者、スポーツに関心がある方等

■持ち物/筆記用具

■服装/カジュアルな服装

■参加費/無料

■申込み・問い合わせ/

南国市立スポーツセンター内

南国市体育協会事務局 担当:岡・石津

☎865-8015 FAX865-8016

## まほろばクラブ南国 感謝祭2017

日頃お世話になっている皆様に感謝をこめて♡今年の秋は、楽しくダンスでエクササイズ!大好評につき帰ってきたまほろば式ダイエットBootCamp!みんなあ〜で、寒くなる前に食事と運動で内と外から代謝アップ!食べても太りにくい?!カラダ作りにいらっしやいませ。

■日時/10月21日(土)

■場所/スポーツセンター

■内容

・ダンスコーナー/ 受付 9:30~

・試食コーナー/11:00~14:00

・スローエアロビック指導者講習/13:30~15:30

講師:塩津陽子 日本エアロビック連盟常務理事

・体力測定/13:30~15:00

・まほろば式ダイエットBootCamp/15:00~16:30

・スポーツ体験コーナー&キッズあそびのコーナー/13:00~16:30

■参加費/無料

■申込み・問い合わせ/

まほろばクラブ南国(南国市立スポーツセンター内)

☎865-8015 FAX865-8016