



2/1 第64回南国市駅伝競走大会  
(香長中学校周辺)



2/11 南国スポーツフェスティバル  
(スポーツセンター)



2/21 市長と市政を語る会  
(大篠地区)



2/22 令和7年度南国市スポーツ協会  
表彰式(スポーツセンター)



2/23 第11回おもてなし遍路道  
ウォーク(禅師峰寺)



3/1 第41回土長南国地区  
駅伝競走大会大篠体育会優勝

2/14 大篠子ども食堂で森のはたらきのパネル学習としいたけ駒打ち体験

大篠子ども食堂で、バルーンアート・フラフープ・ドッチビーでの遊びに加え、森のはたらきのパネル学習としいたけ駒打ち体験を行いました。パネル学習では、森林保全に関するパネルをジュニアリーダーが参加者の方へ説明を行いました。しいたけ駒打ち体験では、ジュニアリーダーにやり方を習いながら保護者の方はドリルでの穴開けから駒打ちを、子どもたちは木槌を使って楽しそうに駒打ちを行いました。



2/14-15 林総務大臣、地域活性化の取り組み視察

林総務大臣が地域活性化に取り組む現場を視察するために来高しました。14日は稲生小学校で集落活動センター「チーム稲生」の取り組みについて、ももアイスを味わいながら、和やかな雰囲気で見学を行いました。15日には海洋堂スペースファクトリーなんこくを視察し、展示物を見学するとともにフィギュア塗装体験もしました。



2/17 だるめの釜揚げ学習

十市漁協と中央漁業指導所の職員を十市小学校に招き、4年生が地域で取れるだるめやパッチ網漁法について学びました。体育館に広げられた漁網を見学した後、十市漁協職員の立ち会いのもと、だるめの釜揚げを体験しました。釜揚げシラスを味わった児童は「普段は白いご飯と一緒に食べているけど、そのままでもおいしい」と笑顔でおかわりをしていました。



2/10 南国市更生保護女性会と保育園児による花植え

南国市更生保護女性会では、子育て支援活動の一環として毎年保育所・園で花植えを行っています。三和地区の更生保護女性会が浜改田保育園で園児たちと花植えを行い、パンジーとノースポールが植えられました。



2/13 第54回南国市子ども会連合会 人形劇キャラバン隊「執事の光明院」上演

昨年も人形劇を上演した後免野田小学校に加え、近年機会のなかった十市小学校・稲生小学校でも上演されました。初めて人形劇を見た子どもたちは、また来年も見たいと言い、大きく手を振ってキャラバン隊を見送りました。



2/18 蔦ヶ池中学校・少年警察ボランティア協会・補導委員会によるJR後免駅前清掃活動

当日は中学生約70名を含め約90名が集まり、JR後免駅前の駐輪場と公園の清掃活動を行いました。枯れ枝や落ち葉に加えて空き缶、空き瓶などのごみの他にも金属製のごみなども収集し、とてもきれいになりました。



2/28 長岡小学校放課後子ども教室・南国市更生保護女性会による干支折り紙作り

南国市更生保護女性会 長岡地区の坂本淑子さんが講師となり、SUNSUNなおかで子どもたちと干支の馬を折り紙で作りました。参加した子どもたちは、折り紙に夢中になっていました。



カプレーゼ風サラダ



【栄養価1人分】 エネルギー104kcal/たんぱく質 5.0g/カルシウム 91g/食物繊維 0.6g/食塩 0.8g

南国市で生産が盛んなパプリカを使った、食卓に彩を添えるメニュー



ヘルスマイトおすすめレシピ

【材料】(2人分)

- モッツアレラチーズ …… 50g
- きゅうり …… 1/2本
- 黄パプリカ(L) …… 1/8個
- 赤パプリカ(L) …… 1/8個
- オリーブ油 …… 大さじ1/2
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/6
- レモン果汁 …… 小さじ1/2
- 粗びきこしょう …… 少々

【作り方】

- ① モッツアレラチーズ、きゅうり、パプリカは角切りにする。
  - ② Aを混ぜ合わせ、①と合わせる。
- ・ドレッシングと具材を合わせてしばらくなじませておきます。
  - ・具材の切り方を大きめにすることで噛みごたえが出ます。
  - ・パプリカをトマトに変えても良いです。

ヘルスマイトとは「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域に健康づくりの輪を広げることを目的として活動するボランティアです。

広告

団体活動のための小さな掛金大きな補償

スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などを行う4名以上のアマチュアのクラブ・サークル・グループが加入できます。



保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。



インターネットでかんたん加入  
<https://www.sportsanzen.org>