

暖房時の室内温度20度で快適に過ごしましょう

■衣

マフラー、手袋、レッグウォーマーを活用し、首、手首、足首「三つの首」を温めましょう。

■食

鍋でからだも室内も暖めましょう。湯気による加湿効果で体感温度がさらに上昇します。冬が旬の根菜類や、しょうが等は体を内側から温める効用があります。

■住

家全体の熱の50%は窓から流出していきます。断熱シートや厚手のカーテンで、室内の熱を逃がさない工夫をしましょう。

国分川のシバ焼き

今年も春を告げる国分川のシバ焼きと清掃を行います。作業終了後には七草がゆをご用意していますので、多くの皆さんのご参加、ご協力をお願いします。また、当日の天候などによりご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、ご理解ご協力をよろしくお願い致します。

■日時／2月5日(日) 10時～12時

*雨天の場合は2月12日(日)

■集合場所／JA高知県久礼田支所東側駐車場、国分橋北、国分橋南、岡豊橋南

*国分川シバ焼き、舟入川・藻川一斉清掃の内容が変更になる場合はHPなどでお知らせします。

■問い合わせ／環境課 ☎088-880-6557

環境課からのお知らせ

2月のごみ収集日

(第○・第○曜日)の参考

日	月	火	水	木	金	土
			1 (第1)	2 (第1)	3 (第1)	4 (第1)
5	6 (第1)	7 (第1)	8 (第2)	9 (第2)	10 (第2)	11 (第2)
12	13 (第2)	14 (第2)	15 (第3)	16 (第3)	17 (第3)	18 (第3)
19	20 (第3)	21 (第3)	22 (第4)	23 (第4)	24 (第4)	25 (第4)
26	27 (第4)	28 (第4)				

舟入川・藻川一斉清掃

今年も川干の期間を利用して、河川の清掃を行います。地域の皆さまのご協力をお願いします。

■日時／3月5日(日)8時～

*小雨決行(順延無し)

■集合場所／市役所北側駐車場、中央市民館、篠原一本松

■備考／手袋とごみ袋は集合場所でお渡しします。



長寿支援課からのお知らせ

第2回フレイルサポーター養成研修会を開催しました!



令和4年11月22日、24日に、第2回フレイルサポーター養成研修会を行い、南国市に新たに18人のフレイルサポーターが誕生しました!

フレイルとは、加齢により心身が弱ってきている状態のことを言い、フレイルの状態で何もしないと、重症化する可能性が高くなります。自身の心身を振り返り、フレイルと気づいて様々な活動に取り組むことによって、フレイルを改善していこう!という活動がフレイル予防活動です。

フレイルサポーターは、地域の体操教室や集いの場などへ出向き、フレイル予防活動をサポートするメンバーです。

新たに誕生したフレイルサポーターを新たな仲間として、さらなるフレイル予防活動に取り組んでいきますので、フレイルサポーターのますますの活躍をご期待ください!

先輩サポーターと集合写真!



フレイルトレーナーの山田です!
あなたも「フレイルサポーター」になって一緒に地域活動しませんか?
興味がある方はお気軽にお問い合わせください♪



■問い合わせ／南国市地域包括支援センター 担当:中山、山田 ☎088-804-6010



南国市食育キャラクター
こめおくん

南国市食育キャラクターデザイン:高知県立高知東工業高等学校美術マンガ部

南国市食育キャラクター
まいちゃん

職員による学校みそ作り

12月26日、JA高知県にご指導いただき、市立小学校・幼稚園の調理職員・栄養教諭・学校栄養職員らが、来年度に学校給食で使用する全校分の「みそ」340kgを仕込みました。

このみそは、「学校みそ」として献立表にも掲載され、子供たちにも親しみのある食材です。学校みそ作りは平成元年度から始まり、食文化の継承や食育を推進するための活動として現在も続けています。



①水に漬けて戻した大豆をゆでる



②広げて冷ます

大量の大豆!



③塩麴をよくほぐす



④ゆでた大豆と塩麴をよく混ぜる



⑤機械でミンチ状にし、空気を抜きながらソフトボール大に丸める。



⑥樽にポリ袋をかけて、底に一握りの塩をふり、⑤を打ち付けながら入れて空気を抜き、平らに敷き詰める。

力のいる作業です!



⑦最後に一握り程度の塩をふり、ラップ、中敷きを載せ、ポリ袋を縛り密閉。重しを載せ、ふたをして厚紙を被せ、ビニールひもで縛り完成。各校で保管し発酵させ、4月から使用する。



重しには塩を使います



■問い合わせ／学校教育課学校給食係 ☎088-863-2566