

13周年記念祭
のお知らせ

農家レストラン
まほろば畑

「四方竹」をふんだんに使った
特別メニューでお迎え♪

月に1回、道の駅南国「風良里」2階レストランにて、南国市内で活動する女性たちが営業している農家レストラン「まほろば畑」。南国市の食材を使った、アイデアいっぱいの安心安全な料理やデザートをバイキング形式で提供しています。

10月は「まほろば畑」の13周年記念祭です。毎年たくさんのご予約で満席となりますので、お早めのご予約をお願いします！

■日時／10月17日(火)10:50～14:10

■入店時間
①10:50 ②12:00 ③13:10
(各60分間の総入替方式)

大人(中学生以上)	1,300円
小学生	800円
3歳以上小学生未満	500円
幼児	無料

■予約・問い合わせ／農林水産課 ☎088-880-6559 ※受付は平日のみ

■当日専用電話／☎080-2975-9925 ※当日混雑で繋がりにくい場合があります。

おいしいもん
作って
待ちゆうきね☆

買い物のついでに 健康チェックをしませんか？

5分で簡単！

予約不要



～ フレイルチェック in サニーマート ～

いきいきと健康に暮らすためのフレイル予防について知ってもらうために、フレイルチェック体験会をスーパーマーケットで開催します！ 身体の状態を簡単にチェックしてみませんか？ 保健師や管理栄養士による健康相談も一緒に行いますので、お気軽に足を運んでみてください!!

※フレイルとは、加齢により心身機能が衰えてきた状態を指します。

■日時／10月31日(火) ①9:30～11:30 ②14:00～16:00

■場所／サニーマート南国店 セントラルコート（エスカレーター下特設コーナー）

■対象／どなたでも参加可能

〈指輪っかテスト〉



〈滑舌測定〉



■問い合わせ／地域包括支援センター ☎088-804-6010
長寿支援課 ☎088-880-6556

市民講座

「自分らしく生きること、逝くこと」

誰の人生にも始まりと終わりがあります。

もしものとき、どんな医療やケアを受けたいか、また人生の最期をどう過ごしていきたいかなど、家族や大切な人、医療や介護の専門家と繰り返し話し合うことをACP（アドバンス・ケア・プランニング）といいます。本講座では、ACPについての講演会を開催します。

皆さん自身だけでなく、親や大切な人のこれからのことを考えるきっかけとして、参加してみませんか？

■日時／11月12日(日) 13:30～15:30

■場所／地域交流センター みあーれ 1階ホール

■講師／中本雅彦氏（高知県医療ソーシャルワーカー協会会長）

■定員／300名

■受講料／無料

■申込方法／電話

■申込締切／10月31日(火)

■申し込み・問い合わせ／地域包括支援センター ☎088-804-6010



NANKOKU 給食だより

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



▲中学校給食の献立を
南国市公式 Facebookに
掲載しています。ご覧ください

防災給食

9月1日は「防災の日」です。毎年、「防災週間(8月30日～9月5日)」に合わせて防災給食を実施しています。今年は、給食センターに備蓄している救給カレー(レトルト)などの献立で、災害時の心構えや防災について理解を深めました。



防災給食献立(小学校)

救給カレー(ご飯入りレトルト)
ロングライフ牛乳
みそ汁(乾物・根菜・芋入り)
みかん(缶詰)



■問い合わせ／学校教育課学校給食係 ☎088-863-2566