

「高知で恋しよ!! マッチング」 出張登録閲覧会 in 佐川



高知県では、会員制のお引き合わせシステム「高知で恋しよ!! マッチング」による、出会いへの支援を希望する独身の方の1対1の出会いのサポートを行っています。

令和2年3月末の会員登録数は719人、お引き合わせ成立数は1,600組で、52組のカップルからご成婚の報告をいただいております。

普段は県内3カ所に設けられた「こうち出会いサポートセンター」において、会員登録、お相手のプロフィール閲覧、お引き合わせの申し込みを受付しておりますが、今回は、佐川町で【スペシャル登録会(ヘアメイク & 写真撮影付き)】を開催します。この機会にぜひ「高知で恋しよ!! マッチング」をご利用ください。

■会員登録に必要な書類等

- 1 本籍地の市町村が発行する独身証明書
- 2 健康保険証
- 3 写真付きの身分証(運転免許証等)
- 4 上記1~3のコピー各1部
- 5 プロフィール用写真1枚
(3カ月以内に撮影した本人のみが写っているもの。上半身L判程度の大きさ)
- 6 入会登録料: 10,000円(2年間有効)



日時: 8月23日(日)10時~17時
会場: 佐川町健康福祉センターかわせみ(佐川町乙2310)
参加申込: 予約制ですので、必ず下記までご連絡ください。
☎ こうち出会いサポートセンター 電話 088-821-8081
(日・月10時~17時、火~木13時~20時/金・土・祝休み)

広告

あなたの『行きたい!!』を安心・安全にお手伝いします

福祉輸送車両限定
きりら
介護 タクシー
車いす・ストレッチャー 乗車
0120-25-1028

- ・お出かけ(お買い物・お食事)
- ・通院、入退院
- ※各タクシー券使えます
- 車いすに乗ったまま、どこへでも移動
- ストレッチャー搭載
- ※車いすの方以外でも、高齢者・身体障がい者ケガ・病気の方もご利用になれます。

広告

小児科・内科・整形外科

社会医療法人 仁生会 日高クリニック

診療科目	受付	月	火	水	木	金	土	日
小児科・内科	午前	○	○	休診日	○	○	○	休診日
	午後	○	○	休診日	○	○	○	休診日
整形外科 (隔週土曜)	午前	--	--	休診日	--	--	○	休診日
	午後	--	--	休診日	--	--	○	休診日

診療時間: 午前9時~12時30分
午後2時~17時30分
(休診日: 日曜・水曜・祝祭日・年末年始)

健診・各種検査
予防接種など
ご相談下さい!

細木病院グループ

詳しくはホームページへ↓



日高クリニック 院長
松本 和博 (小児科・内科)
日本小児科学会小児科専門医

地域の皆様に安心していただける小児科・内科医療を提供します。なんでもお気軽にご相談ください!

外来受付 ☎ 0889-24-7785

日高村 日下小学校東どなり 日高村本郷滝ノ前7

第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画

なかしよく

今月のテーマ: 中食を利用して 豊かな食事を♪



中食とは、惣菜店やお弁当屋・コンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリー(宅配・出前)などを利用したりして、食べる形態の食事をさします。中食の利用は年々増加の傾向にあります。

中食のメリット

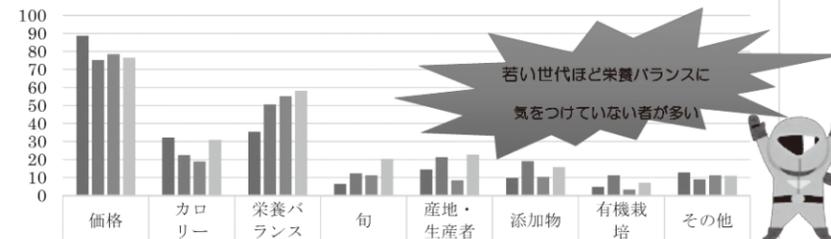
- ・食べたいものを必要な分だけ購入可能
- ・種類も豊富で手軽に利用でき家事の負担を軽減
- ・単身者や高齢者の世帯にとっては簡単に多様な食品を摂取できる

中食のデメリット

- コロッケ・鶏のから揚げなどの揚げ物や、おにぎり・サンドイッチ・寿司など主食中心の購入頻度が高く、食塩や脂肪の摂取量の増加につながりやすい

佐川町が平成28年度に実施した町内在住の18~64歳の方への健康調査(チームさかわの健康長寿に向けたアンケート)でも以下のように、外食や中食を選ぶ際には価格を最も重視しており、栄養バランスやカロリー等は二の次になっていることが分かっています。

外食、お弁当や惣菜を選ぶときのポイント



※棒線グラフは左から18歳~20代、30代、40代、50~64歳を表しています。

中食をうまく活用するポイント

- 主食・主菜・副菜のそろったバランスを意識!
- 毎日同じ料理を食べ続けたりせず、いろいろな料理を組み合わせる!
- 1品は手作りの料理を加える!

地域で活躍する中食づくりの達人

集落活動センターたいこ岩では毎週火曜日にやまぼうしさんのお惣菜を販売しています。野菜やおかずのバリエーションが豊富で、家庭の味が親しめるのが魅力です。

美しい売り子からお惣菜を買えるのは **毎週火曜日!** です。



「やまぼうし」の皆さん

尾川・斗賀野地区を中心に移動販売しています。その他注文も承っておりますので、ご入り用の際は電話でご相談ください。

☎ 集落活動センターたいこ岩 電話 20-9316

「とある日のメニュー」

- 野菜のおひたし
- なすの酢味噌あえ
- 切り干し大根ときゅうりの酢物
- 高野の含め煮
- マカロニサラダ
- ひじきと大豆の煮物
- その他お好み焼きや焼きそば等の主食も充実しています!

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716