



～食から変わる！あなたも健康美人に～ 食生活改善推進員養成講座

☎ 健康対策課 ☎050 (3381) 5141

Eメール: kenkoutaisaku@city.minamishimabara.lg.jp

「家族の食事を考えたい」「料理のレパートリーを増やしたい」「いろいろな人と交流したい」など、食生活に関心のある皆さんの参加をお待ちしています。



- 時間 / 午前10時～午後2時
(初回 午後1時30分～4時)
- 会場 / 加津佐総合福祉センター
- 受講料 / 無料
- 対象 / 南島原市在住で、原則9回受講できる女性
- 定員 / 30人
- 申込締切 / 7月27日(水) 必着
- 申込方法 / Eメールまたは電話で申し込んでください。

修了した人は！

- 「食生活改善推進員」として活動できます。
- 食生活改善推進員の主な活動は？
健康づくりを手助けするボランティア活動をしています。
・地域の人(親子、男性、老人会、婦人会など)との料理教室
・健康づくりイベントへの参加など

回	日程	主な講習内容	調理実習	講師
1	8月8日(月)	・開講式・ヘルスメイトとは ・私の健康、家族の健康	—	県南保健所 地域保健課長
2	8月23日(火)	・食の達人になるためのヒケツⅠ ・ハッピーeco(エコ)ライフ	○	市環境課
3	9月7日(水)	・食の落とし穴にご用心(食中毒) ・防ごう!メタボリックシンドローム	○	県南保健所 食品薬務班
4	9月22日(木)	・市民の健康データ(心に栄養) ・食の達人になるためのヒケツⅡ	○	市福祉課
5	10月7日(金)	・シニア向けの食事について ・バランスのとれた献立づくり	○	
6	10月21日(金)	・風をきって歩こう! 野田浜ウォーク	○	健康運動指導士
7	11月9日(水)	・ひまわりプランⅡについて ・元気で歯っぴー	○	歯科衛生士
8	12月1日(木)	・生活リズムと食育 ・産地地消	○	市こども未来課 長崎農政事務所
9	12月13日(火)	・閉講式 ・食生活改善推進員との交流会	—	

※都合により、日程・内容を変更することがあります。



↑むし歯予防啓発図画コンクールで「南島原市長賞」を受賞した西平真翔くん(中央)↓



「お口の健康まつり」開催

『南島原市長賞』に西平真翔くんが受賞

6月5日、「お口の健康まつり」が島原市で行われました。

これは、歯の衛生週間に併せ、島原南高歯科医師会が毎年行なっているものです。

今年は一みがこつよ 未来へつなげる じょうぶな歯」をメインテーマに実施。参加者は、歯科健診やブラッシング指導、噛みごたえのある料理紹介など、さまざまなコーナーを楽しみながら、歯の大切さを学びました。

午後からは、むし歯予防啓発のための図画コンクールの表彰式が行われ、むし歯予防啓発図画コンクールで「南島原市長賞」を受賞した西平真翔くん(中央)が、市長賞を受賞しました。

- 島原半島保育会連絡協議会 会長賞
石橋 希さん(西有家町)
 - 長崎県栄養士会島原支部 長賞
柴内るなさん(西有家町)
 - 優秀賞
塩田辰斗くん(深江町)
宮本顕志くん(有家町)
山本花依さん(口之津町)
- 皆さん、おめでとうございました。

楽しい夏休みが始まります

図書館では、夏休みの宿題に役立つ本(自由研究、工作、読書感想文課題図書)などのコーナーを設けて皆さんをお待ちしています。また、「夏休みお楽しみ企画」も盛りだくさん。夏休みは、図書館へどうぞ。



南島原市 図書館だより vol.61

図書館紹介『深江図書館』 南島原市深江町丁2260番地



左から館長の大久保 伸恭、水田 朝子、渡邊 陽子、水田 由美、高柳 尚子の5人です。

今年4月から、深江ふるさと伝承館図書室は『深江図書館』に変更になりました！今までにない、コピーサービスやCDの貸出を開始！職員の顔ぶれも変わり、館内の雰囲気もがらりと変わりました。

深江図書館は、これからも皆さんと一緒に“笑顔あふれる親しみやすい図書館づくり”を目指して、頑張ります！

7月の各図書館行事とお知らせ

- ▼ 加津佐図書館
 - ・「私も図書館員」(要申し込み)
7月27日(水)・28日(木)
2人1組で、1時間ずつ図書館のお手伝いをしていただきます。
- ▼ 原城図書館
 - ・「カソジロウババたちのおはなし会」
7月10日(日) 11時～11時30分
 - ・「試写会」7月20日(水)・23日(土)・27日(水)・30日(日) 14時～
 - ・「工作教室」7月17日(日)・31日(日) 14時～
- ▼ 西有家図書館
 - ・「子どもお料理教室」(要申し込み)
7月26日(火)・27日(水) 10時～
- ▼ 有家図書館
 - ・「科学教室」(要申し込み)
7月27日(水) 10時30分～
 - ・「お皿に絵を書こう」(要申し込み)
7月29日(金) 10時30分～
- ▼ 深江図書館
 - ・「ぼくも私も1日図書館員」(要申し込み)
夏休み期間中、毎週金曜日 13時～16時
 - ・「夏休み工作教室」(1回目)(要申し込み)
7月30日(土) 14時～15時

今年の夏は、エコな生活を！

『シンプル節約生活の正解』
主婦の友社/編

天然のエネルギーを活用し、昔ながらの知恵、四季に合わせた生活をとり入れた、シンプルで心地よい節約生活を提案します。消費電力を減らす基本からこの家庭にもあるペットボトルや新聞が大変身する利用法まで。お金をかけずにセルフで美容ケア!?

実用書

『ほたるにあいたい』
西川 祐介/写真
こやま 峰子/文

皆さんは「ほたる」を見たことがありますか？日本の近代化にともなって、今では本当に少なくなりました。「ほたる」を守るために私たちにできることはなんなのか。「ほたる」をとおりながら、地球環境を考える写真絵本です。

絵本

- 【お問い合わせ】
- 加津佐図書館 ☎050(3381)5119
 - 口之津図書館 ☎050(3381)5186
 - 原城図書館 ☎050(3381)5078
 - 西有家図書館 ☎050(3381)5155
 - 有家図書館 ☎050(3381)5046
 - 深江図書館 ☎050(3381)5125
- *詳しいことは、館内ポスターや各図書館でご確認ください。

火災が多発!! ~火の取り扱いにはご注意を~

市内で火災が多発しています。昨年は20件だった火災件数が、今年は5月末日現在ですでに13件発生。これは、昨年同期の2倍に当たります。

内容は、建物火災やたき火による火災が多く、人の不注意によるものがほとんどです。また、火災による負傷者が多いことも特徴です(昨年中で1人→5月末日現在で2人)。

火災は、人の生命や財産を一瞬にして奪います。火の取り扱いには十分注意しましょう。

☎ 島原地域広域市町村圏組合
消防本部 予防課
☎0957 (62) 5857



平成23年度 長崎県総合防災訓練



夏休みが終るまでに自転車に乗れるようにはなりたい

ラジオ体操を休まず行く。

