

あなたの体力年齢は何歳ですか？ 体力・運動能力調査

▼お問い合わせ 南島原市教育委員会
スポーツ振興課 ☎050(3381)5084
または各地区教育振興班



市内の成人者（20歳～79歳）を対象に体力・運動能力調査を下記日程で実施しますのでお気軽に参加ください。この機会に自分の体力年齢を測定してみたい方はぜひ参加してください。

●対象：20歳～79歳の成人男女（現在、体調不良の方は、ご遠慮願います。）

●体力・運動能力調査日程

地区	期日	受付・開始時間	場所	お問い合わせ
深江・布津	10月31日(金)	19:00～19:30～	深江体育館	教育委員会 深江教育振興班 ☎050(3381)5124 教育委員会 布津教育振興班 ☎050(3381)5134
有家・西有家	10月23日(木)	19:00～19:30～	西有家中学校体育館	教育委員会 有家教育振興班 ☎050(3381)5144 教育委員会 西有家教育振興班 ☎050(3381)5154
北有馬・南有馬	11月5日(水)	19:00～19:30～	北有馬中学校体育館	教育委員会 北有馬教育振興班 ☎050(3381)5164 教育委員会 スポーツ振興課 ☎050(3381)5084
口之津・加津佐	10月22日(水)	19:00～19:30～	加津佐B&G海洋センター体育館	教育委員会 口之津教育振興班 ☎050(3381)5184 教育委員会 加津佐教育振興班 ☎050(3381)5194

●種目

20歳～64歳	65歳～79歳
①握力	①握力
②上体起こし	②上体起こし
③長座体前屈	③長座体前屈
④反復横とび	④開眼片足立ち
⑤立ち幅とび	⑤10m障害物歩行
⑥20mシャトルラン	⑥6分間歩行

- 申込方法 参加したい地区を実施日の前日までに連絡してください(氏名・年齢・住所等をお聞きます)
- 持参品 屋内シューズ、タオル、飲み物等
- その他 統計情報の作成のため市民の皆さんに対し、任意の参加をお願いすることがあります

★体力・運動能力調査★

国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツ行政上の基礎資料を得ることを目的に文部科学省が昭和39年から実施。市の基礎資料としていろいろな分野に活用する予定です。

募集内容
「冬に食べたくなくなるそうめん料理」

募集期間
10月1日(水)～10月31日(金)

応募資格
個人または3人までのグループ

応募方法
指定の応募用紙に必要事項を記入し、企画振興部商工観光課または各総合支所に郵送またはご持参ください。

賞
☆最優秀賞 1席
副賞 賞金3万円、そうめん9kg2箱

☆優秀賞 2席(副賞有)
☆特別賞 数席(副賞有)

その他
・調理時間は1時間以内(盛り付け、準備含む)としま



写真提供：めんの一

「冬に食べたくなくなるそうめん料理募集」

島原手延べそうめん 料理コンテスト

私たちのまちの特産品「そうめん」。夏の印象が強いのですが、冬に食べるあつあつのそうめんも、魅力的ですね。そこで、今回「島原手延べそうめん料理コンテスト(冬仕立て)」と題して料理コンテストを実施します。皆さんの多くの応募をお待ちしています。

▼応募・お問い合わせ 企画振興部商工観光課 ☎050(3381)5032
〒859-2211 長崎県南島原市西有家町里坊96番地2

「南島原市公共交通に関するアンケート調査」にご協力ください

▼お問い合わせ 企画振興部 企画振興課 ☎050(3381)5030

「南島原市地域公共交通活性化・再生協議会」では、自治会を通じて市民皆さまのご家庭に「南島原市公共交通に関するアンケート調査」をお配りしています。

このアンケート調査は、市民皆さまの公共交通に対するニーズを把握するなど、現在策定を進めている「南島原市地域公共交通総合連携計画」に反映させるための大切な調査です。皆様のご協力をお願いします。

※調査結果は、本調査以外の目的には使用しません。
※回答は、10月13日(月)までに、返信用封筒(切手不用)でポストへ投函してください。
※調査票・返信用封筒いずれにも名前の記載は必要ありません。

●子どもの犯罪被害防止 ●振り込め詐欺の被害防止
●住宅を対象とする侵入犯罪の防止 ●自転車盗の被害防止

みんなでつくりよう安心の街

10月11日(土)～10月20日(月)は「平成20年全国地域安全運動」 南島原市防犯協会・南島原警察署

馬さんのチャイナ 教えて中国!!

毎月、国際交流員の馬 穎さんが中国の話題や情報を紹介!!
今月の話題 「中国の食文化」

皆さん、「天高く馬肥ゆる秋」と言われる10月は、食べ物がおいしい季節ですね。

今回は、中国の有名な北京グルメをご紹介します。北京料理は、清の宮廷料理を源とし、北京周辺の郷土料理も含めて北京料理と言います。米のとれない地域のため、小麦粉を使った料理が多いのが特徴です。北京料理といえば、北京ダックや餃子(ギョーザ)です。特に日本で餃子(ギョーザ)といえば、焼き餃子が主流ですが、北京では水餃子が主流です。

中国の北方には、「好喫不過餃子」(餃子より美味しいものなし)ということわざがあります。

餃子は中国ではよく食べられるだけでなく、今でも年越し食として多くの人に愛されているんですよ。

欢迎在南岛原的中国朋友与我联系! (南島原市にいる中国の方は、ぜひ私にご連絡ください。心よりお待ちしております。)
▼お問い合わせ 企画振興部 企画振興課 ☎050(3381)5030 E-mail: ma-ying@minami-shimabara.jp



秋はやさしい時 堂崎小 小波果萌

夏がすぎ 運動会のきせつかな 飯野小 荒木美咲

