



ひまわりプランニュース vol.5

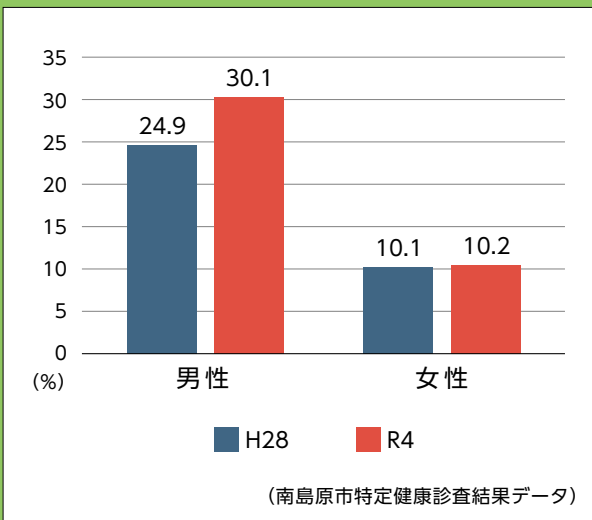
～南島原市こころと体、
口腔の健康づくり、食育推進計画～

〒健康づくり課（南有馬庁舎） ☎73-6641

特定健診の受診率が下がっています！

40代からメタボリックシンドロームに該当する人や虚血性心疾患で治療する人が増えています。
元気だから大丈夫と思っている人も、健診や健康相談で、身体の状態や生活習慣と健康状態の関係をチェックするため、年に1回健診を受けましょう！

●男性のメタボリックシンドローム（※） 該当者が増えてきています。



※メタボリックシンドローム

腹囲（男性85cm以上、女性90cm以上）に加え、脂質異常、
高血圧、高血糖のうち、2つ以上に当てはまる状態。
進行すると心疾患や脳血管疾患のリスクが高くなります。

健診を受けただけではもったいない！ 健診結果を健康づくりに活かしましょう。

●健康相談

☎各町で毎月1回

※広報紙の裏表紙をご覧ください。

☎●簡単な測定で、自分の健康をチェック！

- ・体組成測定（筋肉量、脂肪量、体重など）
- ・血圧測定
- ・尿検査（希望者）
- ・握力測定
- ・塩分濃度測定（みそ汁などを50cc程度持参）

●食事や体の動かし方などの相談

料無料

対市民

申不要

●集団健診結果説明会

結果受け取り時に説明を受けることができます。

☎集団健診受診者

12月 母子保健

※対象年齢などは別途配布している
「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

〒こども未来課（南有馬庁舎） ☎73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	11日(火)	北有馬保健センター	◎2～3か月児(9月生) 10:00～10:20 ◎6～7か月児(5月生) 13:00～13:20
	16日(月)	布津保健センター	◎10～11か月児(1月生) 14:00～14:20
1歳6か月児健診	10日(火)	北有馬保健センター	12:15～12:45 ※対象のお子さんには個別に案内を送付します。
3歳児健診	17日(火)	北有馬保健センター	12:15～12:45 ※対象のお子さんには個別に案内を送付します。

*各健診や相談は受診対象月を過ぎても受診できます。保護者とお子さんの体調が良いときに受診してください。

*来所の際は、可能な限りマスクを着用願います。

子育てひろば

子育てについてのお悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。

市内にある子育て支援センターでも、相談や情報提供を行っています。

各支援センターのイベント情報など、詳しくはこちら↓

市HPで
子育てひろばの
情報を配信中！



〒こども未来課（南有馬庁舎）
☎73-6652

年末年始の
休館のお知らせ
12月29日(日)～令和7年1月3日(金)

図書館紹介

リサイクルBOOKフェア

昨年度大好評だった「リサイクルBOOKフェア～眠れる本（おたから）をよびおこせ～」を、今年度も開催します。ご家庭に眠っている、次の人に譲りたい本などの寄贈をお待ちしています。



- 持込期間…12月1日(日)～令和7年1月29日(水)
- 受付場所…市図書館・図書室
- 受付できるもの…本、雑誌、CD、DVD（合わせて1人50点まで）
- 受付できないもの…汚損や破損のひどいもの、百科事典
- ☎2月1日(土) 午前10時～午後5時
2日(日) 午前10時～午後3時
- ☎西有家総合学習センターカムス

図書館行事のお知らせ

加津佐図書館

- HELLO WORLD
～世界のことはでそぼう！～
- ☎令和7年1月11日(土) 午後2時～3時
- ☎加津佐総合福祉センター希望の里
- ☎50人（要申込）
- ☎児童・親子

西有家図書館

- 「図書館を使って、生活に彩りを！」
一スワッグでおもてなし
- ・講師…山平 勝氏
- ・持参品…軍手、剪定ばさみ
- ☎12月15日(日) 午前10時～正午
- ☎20人（要申込）
- ☎1,000円(材料費)
- ☎西有家総合学習センターカムス

北有馬図書室

- クリスマス工作
「モールを編みこむクリスマスツリー」
- ☎12月8日(日) 午後1時30分～2時30分
- ☎8人（要申込）
- ☎小学生

布津図書室

- おみくじ企画2025
- ☎12月15日(日)～令和7年1月20日(月)
- （福引期間…令和7年1月4日(土)～20日(月)）

原城図書館

- クリスマスおはなし会
- ☎12月21日(土)
- 午前10時30分～11時30分、
午後1時30分～2時30分
- ☎各80人（要申込）

有家図書館

- ちゅうりっぷクリスマスおはなし会
- ☎12月22日(日) 午前11時～11時30分
- ☎50人（要申込）
- ☎幼児・児童・親子

口之津図書館

- クリスマスおはなし会
～友の会&口加高校生～
- ☎12月21日(土)
- 午前10時30分～11時30分、
午後1時30分～2時30分
- ☎各回100人（団体要申込）

深江図書館

- ろくべえポイントをためて
福引に参加しよう
- ☎12月1日(日)～令和7年1月12日(日)
- （福引期間…令和7年1月4日(土)～12日(日)）

図書館員オススメの本



一般書

「本を読んだことがない32歳が
はじめて本を読む」

かまど／著 みくのしん／著 大和書房／出版
生まれてきて一度も教科書以外の本を読んだことのない32歳が、太宰治・有島武郎・芥川龍之介の名作を読みます。読んだことのある人もない人も読書の楽しみ方が広がることをお約束します。純粋に本を楽しむことができるって素晴らしいことだと実感します。

児童書「フードバンクとぼく」

米山 けい子／さく 三井 ヤスシ／え フードバンク山梨／出版



僕の名前は勇輝。15歳。いつから学校にいくのがイヤになったのだろう。母、弟、妹の4人暮らし。母の出勤後、家事をして1日を過ごす。中1の時、弟が病気になるまで母が働けなくなった。フードバンクから月2回届く、沢山の食材が入った箱は、僕らの宝箱になった。子どもの貧困と自立を描いた絵本。

【お問い合わせ】 ☎73-〔各図書館下4桁〕 *詳しいことは、ホームページや各図書館でご確認ください。

- ・深江図書館…6717
- ・布津図書室…6726
- ・有家図書館…6737
- ・西有家図書館…6747
- ・北有馬図書室…6754
- ・原城図書館…6767
- ・口之津図書館…6777
- ・加津佐図書館…6787