

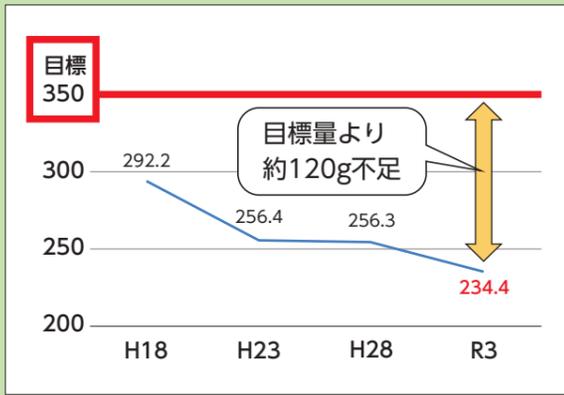
ひまわりプランニュース vol.7

～南島原市こころと体、
口腔の健康づくり、食育推進計画～

園 健康づくり課 (南有馬庁舎) ☎73-6641

1日の野菜摂取量が減ってきています。 **毎食、野菜+40g** を心がけてみませんか。

長崎県民の1日の平均野菜摂取量推移 (g)



令和3年度長崎県健康・栄養調査結果報告書より

●野菜を食べるメリット

- ・血管や肌、骨の新陳代謝を促す(ビタミン)
- ・貧血予防や丈夫な骨や歯を作る(ミネラル)
- ・腸内環境を整え免疫力を高める(食物繊維)
- ・メタボリックシンドロームや生活習慣病、がんの予防・改善

●野菜40gの目安

- ・トマト 4分の1個
- ・ブロッコリー 3房
- ・玉ねぎ 5分の1個
- ・白菜 外葉4分の1枚
- ・にら 3分の2束
- ・ほうれん草 2株

●かんたん！時短！ 野菜を食べるコツ

「ながさき旬の野菜料理レシピ」で検索



ながさき旬の野菜料理レシピHP

市内小中学生に地元の野菜を使った「お弁当の写真」を募集したところ、今年度389作品の応募がありました。ホームページに掲載同意のあった作品を載せていますので、ぜひご覧ください！



市HP

食生活改善推進員協議会

『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに、料理教室で食の楽しさや栄養のバランス、野菜を美味しく食べるコツ、食の伝承などを伝えています。



そうめん料理教室風景▶

私たちは、市民の食育推進をお手伝いします！

公民館講座 参加者募集

【共通事項】 対 市民または市内勤務の人
☎ 電話または窓口で申し込んでください。

ちろっと芸能ば見てみゅ〜かい

日頃から深江公民館で活動をしているサークルの発表会を開催します。

- 出演者…深江公民館で活動をしている皆さん
- ☎ 2月11日(火・祝) 午後1時～3時30分(開場：午後0時30分)
- ☒ 深江公民館
- 定70人 ※当日受付も可能です。
- 料無料
- ☎ 深江公民館 ☎73-6716

落語

古典芸能「落語」を觀賞しませんか。

- 講師…鰻家 小によろ氏
- ☎ 3月8日(土) 午後2時～3時30分
- ☒ ありえコレジヨホール
- 定50人 ※当日受付も可能です。
- 料無料
- ☎ ありえコレジヨホール ☎73-6707



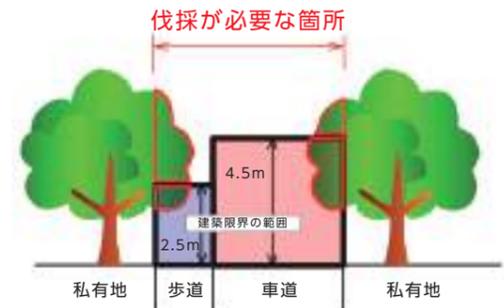
足の健康づくり教室

足の健康を保つため、日々のケアや歩き方、姿勢、体の使い方を学びましょう。

- 講師…川口 雄一氏(理学療法士)
- 持参品…飲み物
- ☎ 3月14日(金) 午後7時～9時
- ☒ 布津公民館 定30人(先着順)
- 料無料 ☎ 3月7日(金)
- ☎ 布津公民館 ☎73-6726

案内
道路通行の支障となる樹木の伐採などをお願いする。道路への張り出し、または交通に支障をきたす樹木などがある場合は、伐採・剪定など適切な管理をお願いします。これらが原因で事故が発生すると、樹木などの所有者の責任を問われることがあります。

園管理課(有馬庁舎)
☎73-6676



みなみ風の会
～自死遺族のついでい～
～分かち合いの会～
大切な人を自殺で亡くして「なぜ自殺したのか」「どうして気づけなかったのか」という疑問や自責などのさまざまな思いを抱くだけでなく、自殺であるために周囲から責められ、偏見を感じることもあります。

「みなみ風の会」は、同じような体験をした人が集い、互いの思いを自由に語り合えるような場所です。

- ☎ 3月1日(土) 午後2時～3時30分
- ☒ ありえコレジヨホール
- 料無料
- 大切な人を自殺で亡くされた人
- ☎ 不要
- ☎ 福祉課(南有馬庁舎) ☎73-6651

2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。

園 とも未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	6日(木)	北有馬保健センター	◎2～3か月児(11月生) 10:00～10:20 ◎6～7か月児(7月生) 13:00～13:20
	18日(火)	布津保健センター	◎10～11か月児(3月生) 14:00～14:20
3歳児健診	13日(木)	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！



園 とも未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

不用品・粗大ゴミ回収します!!

見積無料

捨てればゴミ・分ければ資源 SDGs推進します

粗大ごみのことなら 株式会社 西松

☎ 0120-828-766

●受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
フリーダイヤル お気軽にご相談ください。

南島原市西有家町須川108番地1

浄化槽保守点検・清掃は西松にお任せください

年に一回の清掃は 浄化槽法で定められています

南島原市内全域承ります

店舗・工場などに設置しているグリストラップ清掃も承ります

浄化槽保守点検・浄化槽清掃のことなら 株式会社 西松

☎ 0120-828-766

●受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
フリーダイヤル お気軽にご相談ください。

南島原市西有家町須川108番地1 ●浄化槽清掃業許可書 南島原市指令第27号