

南島原にゆーす

☎ 商工観光課 ☎050(3381)5032

開催
8/20水
7月31日(木)締切
先着50人

もっと南島原ツアー-2014 第2弾 夏休み特別企画 「自然満喫ツアー」参加者大募集

もっと南島原ツアー第2弾では、「自然満喫ツアー」と題して、エコ・パーク論所原で火起こしから昼食づくり、木工細工などを体験します。夏休み最後の思い出づくりに友達同士や親子で参加しませんか？

主なコース内容

- エコ・パーク論所原（昼食づくり・木工細工）
- 島原半島に伝わる親孝行の話「永安次伝」



募集要項

- 開催日：**8月20日(水)** ※雨天決行
- 集合場所・時間：右記参照
- 参加資格：市内在住または市内勤務の人
- 募集定員：先着50人
- 参加費：1,000円/人（昼食、体験料含む）
- 持参品：飲み物、タオル、帽子、雨具（雨天の場合）、保険証のコピー
※体験をしますので、動きやすい服装で参加ください。
- 申込方法：①名前 ②住所 ③電話番号 ④集合場所 ⑤学年（年齢）
※上記内容を電話、FAXまたはEメールで申し込みください。
- 申込期限：**7月31日(木)午後5時まで**

- 集合場所・時間(各地区バスにて送迎)

地区	集合場所	出発時間	到着時間
加津佐	前浜海水浴場(交番前)	8:00	16:10
口之津	口之津庁舎前駐車場	8:10	16:20
南有馬	南有馬庁舎前バス停	8:25	16:35
北有馬	北有馬保健センター	8:35	16:45
西有家	西有家庁舎	8:45	16:55
有家	有家庁舎	8:50	17:00
布津	世紀の泉	9:05	17:15
深江	深江庁舎	9:15	17:25

※到着時間については前後する場合があります。

申し込み・お問い合わせ 商工観光課 ☎050(3381)5032
FAX0957(82)3086
Eメール: kankou@city.minamishimabara.lg.jp



2014年 海水浴場情報

～夏と言えば、やっぱり海！～

南島原市が誇る最高のビーチで
楽しい夏の思い出をつくりましょう！

市内海水浴場

- 野田浜海水浴場
- 前浜海水浴場
- 白浜海水浴場

- 開設期間…7月12日(土)～8月31日(日)
- 遊泳時間…午前9時～午後5時
- ☎商工観光課 050(3381)5032
- ※海水浴場ではルールを守り楽しく泳ぎましょう。

南島原にゆーす

☎ こども未来課 ☎050(3381)5050

南島原っ子の笑顔は「生活リズム」がつくる！

「早ね・早起き・朝ごはん」という言葉を聞いたことがありますか？
私たちの身体は、朝日を浴びて毎日身体をリセットしないと徐々に遅寝、遅起きの生活リズムになってしまいます。生活リズムは「命のリズム」です。元気に毎日を過ごすポイントを紹介します。できるところからチャレンジしてみましょう。

ポイント① 早起き

朝の光は1日をスタートするスイッチの役割です。



ポイント② 朝ごはん

朝ごはんの役割は…
・脳を目覚めさせます。
・体温を上げます。
・胃や腸を動かします。



ポイント③ 身体を動かす

昼間にいっぱい活動すると、夜早く眠れます。



夜の光は眠りを妨げます。テレビやゲームをだらだらつけるのは×

ポイント④ 早寝

寝たい時間に向けて準備することも大切です。年齢が低いほど寝かしつけないと寝ません。



病気も命のリズムが関係しています！

脳梗塞や心臓発作

午前中、身体が活動モードになり、脈拍や血圧が上昇します。夜間の発汗や血液が固まりやすいといった要因で、起こりやすくなります。

消化性潰瘍

夜、胃酸の分泌が高まります。夜に食べ物を食べるとさらに分泌が増え、負担がかかります。

アトピー性皮膚炎

夜、ヒスタミンに対する感受性が高まり、かゆみを引き起こします。

ぜんそく

夜中から明け方にかけて、呼吸機能が最低になる時間帯に起こります。

南島原にゆーす

☎ 「社会を明るくする運動事務局」市民サービス課内
☎050(3381)5035

中学生の主張 ～犯罪のない、明るい社会を～



7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。
本市では運動の一環として、中学生による弁論大会を開催します。
犯罪のない、明るい社会を訴える中学生の声を聞きにご来場ください。

☎7月23日(水) 午後1時30分開会

☎ありえコレジヨホール

☎少年の非行防止、健全育成、地域活動への参加など。

●出場者…16人（市内中学校代表各2人）

南島原にゆーす

☎ 環境課 ☎050(3381)5041

節電にご協力ください



原子力発電所の長期停止などにより、昨年引き続き、今年の夏も全国的な電力不足が心配されています。電気は、暑い夏に必要な熱中症対策や食中毒の予防、水道水の供給やごみの焼却などのライフラインにたくさん使われます。家庭や職場などで節電に努めましょう。

●市役所も節電に取り組んでいます

節電のため、空調温度を28℃以上に設定しています。手続きや会議などで、市役所に行く際には、涼しい服装でお出かけください。皆様のご協力をお願いします。