

## ～腎臓を知って守る学習会～ 健康づくり教室

問 健康対策課 ☎050(3381)5141  
Eメール: kenkoutaisaku@city.minamishimabara.lg.jp

慢性腎臓病（CKD）をご存知ですか？  
今や成人の約8人に1人がCKDといわれ、「新しい国民病」と呼ばれています。自覚症状がないために、知らないうちに進行していることもある半面、生活習慣の改善で予防することも可能です。あなたも、腎臓を守るためにできることを考えてみませんか？

慢性腎臓病（CKD）に興味のある人  
無料  
原城オアシスセンター  
20人（先着順）  
11月21日(月)  
電話またはメールで申し込んでください。

回	実施日	開催時間	内容	講師
第1回	12月1日(木)	14:30～16:00	医師講話 「自分の腎臓を守るために」	泉川病院腎臓内科 崎村 直史 医師
第2回	12月22日(木)	10:00～14:00	講話「腎臓にやさしい食生活」 調理実習・試食	健康対策課 管理栄養士
第3回	平成24年 1月18日(水)	13:30～16:00	運動を楽しむ 中国・イタリア文化を知る	健康運動指導士、国際交流員（林 晶さん、アンナ・スペッキオさん）
第4回	平成24年 1月25日(水)	13:30～16:00	リラクゼーション 「オイルを使ったハンドマッサージ」	クリニカル アロマセラピスト 中島 タ子 氏

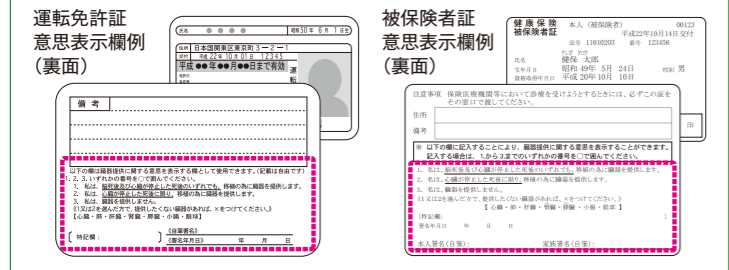
## ～10月は臓器移植普及推進月間です～

話そう。大切な人と。  
知らせておこう自分のこと  
知っておこう家族のこと

財団法人長崎県健康事業団 長崎県腎臓バンク  
☎0957(43)7131

臓器提供には、本人と家族の提供意志が不可欠です。万が一のそのときに、大切な家族が迷わないためにも、臓器提供についての考えを話し合うなど、自分の気持ちを伝え合うことが大切です。

臓器提供意思表示カードや、健康保険被保険者証、運転免許証などにも意思表示欄が設けられています。まずはこうした欄を利用してはいかがでしょうか。



## 美しくやせる！健康にやせる！ 「スレンダー教室」

健康対策課 ☎050(3381)5141  
Eメール: kenkoutaisaku@city.minamishimabara.lg.jp

成人女性に朗報です。ストレッチや簡単な筋力トレーニングなど、教室後も自宅で続けられる「スレンダー教室」を開催します。定員がありますので、お早めに応募ください。

12月5日(月)、12月19日(月)、  
平成24年1月6日(金)、1月20日(金)  
午前9時30分～正午  
深江公民館  
20人（先着順）  
64歳以下の成人女性  
無料  
11月24日(木)  
音楽に合わせて楽しくエアロピクス  
・家でもできる簡単筋トレ  
・全身すっきりストレッチ  
電話、メールで申し込んでください。



## 対象者は全員の手続きが必要ですよ!! 平成23年10月以降の 子ども手当について

問 ことも未来課 ☎050(3381)5050

### 支給月額

・0歳～3歳未満	15,000円
・3歳～小学校修了前 (第1子・第2子)	10,000円
・(第3子以降)	15,000円
・中学生	10,000円

※養育する子ども（18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子ども）のうち、年長者から第1子、第2子…と数えます。

- 所得制限／なし
- 支給月  
平成24年2月  
(平成23年10月分～平成24年1月分)  
平成24年6月  
(平成24年2月分、3月分)

- 支給要件の変更点
  - ① 子どもに対して国内居住要件が設けられます（留学などを除く）。
  - ② 両親が別居している場合は、子どもと同居している親が子ども手当の受給者となります（単身赴任を除く）。
  - ③ 未成年後見人や父母指定者についても、父母と同様の要件で手当が支給されます。
  - ④ 児童福祉施設等に同居している子どもに対しては、児童福祉施設等に対して支給されます。
- 申請手続き
 

10月以降に支給される子ども手当は、対象者全員が新たに申請する必要があります（現在受給している人を含む）。  
なお、9月末日時点の受給者には、10月中旬に個別に通知します。
- 申請に必要なもの
  - ・ 印鑑
  - ・ 申請者名義の通帳
  - ・ 申請者の健康保険証

※平成24年4月以降については、国で決定された第お知らせします（所得制限が導入される見込みです）。



8月21日、そうめん料理コンテストを開催しました。今回は、そうめんの特徴の一つ「手早く作れる」ことをテーマに、多くの応募の中から、書類審査を通過した10組が実際に調理して、自慢の料理を披露しました。



優良賞  
「キムチめん」 小松 智子さん (北有馬町)  
「甘辛すっぱピピンそうめん」 松尾 真奈美さん (南有馬町)  
「焼きそうめんカレー風味」 望月 英子さん (長崎市)  
※詳しいレシピはホームページに掲載しています。また広報紙でも紹介予定です。

## ～手早く作れるそうめん料理～ 島原手延そうめん 料理コンテスト ～手早く Ver.3～ 結果発表



運動場から見た布津小が女子！  
テーマ「ふるさとこの風景が好き！」 南島原市立 布津 小学校 6年 植木 涼介

通学路に咲いているあさがおの花が好き。  
テーマ「ふるさとこの風景が好き！」 南島原市立 今津 小学校 1年 植木 優希

