

【龍馬がやってきた!】  
シオパークの視点から  
みた龍馬の足取り  
坂本龍馬の長崎初上陸地は、こ  
こ島原半島から始まり、私た  
ちの町のどこを歩き、どんな思  
いで長崎へ向かったのか。  
今回は、龍馬が歩いた道を、ジ  
オパークの新しい視点で紹介し  
ます。変動する大地の歴史と龍馬  
が生きた幕末の時代を合わせ見る  
ことで、ふるさとの魅力が見えて  
くるでしょう。

3月27日(土)~5月10日(月)  
45日間  
【雲仙岳災害記念館】  
【無料】  
※記念講演会も計画しています。  
詳細はホームページに掲載して  
います。  
http://www.udmh.or.jp/  
財団法人 雲仙岳災害記念館  
0957-655555

「農業体験男女交流会」  
女性参加者募集  
3月21日(日)~22日(月) 1泊2日  
南島原市口之津町(宿泊場所  
口之津温泉 しほほま)  
農業体験を通じた交流会(ト  
ラクター試運転やじゃがいもの  
植え付け、イチゴ狩り)  
●募集内容: 独身女性(20歳以上  
の女性) 15人  
(男性参加者は、30歳以上の農

## 南島原市健康づくり計画 ひまわり プランだより No.32

市民生活部 健康対策課 健康政策班 ☎050(3381)5141

### ひまわりプラン応援団体大募集

「ひまわりプランだより」であなたの団体を  
紹介してみませんか。  
南島原市ではひまわりプランの推進を行っています。  
その一環として、健康づくりに取り組んでいる団体を  
紹介しています。あなたの周りの団体を右記までお知ら  
せください。

「健康」を  
テーマに...  
川柳入賞作品



### ひまわりプラン 応援隊!!

#### 今回の応援団体 加津佐町将棋同好会(加津佐)

今回は、古来からのゲーム「将棋」を通して、脳の  
活性化に取り組んでいる「加津佐町将棋同好会」(会長  
大村 強さん)を紹介します。

↑ 毎月の定例会を楽しみにしている  
会員の皆さん  
← 真剣さの中に楽しさがあるのだとか

加津佐町将棋同好会は、30年ほど  
前に結成された会で、会員は9人、  
平均年齢は60歳で、最高年齢者は80  
歳です。毎週日曜日に午後7時から  
3時間程度、加津佐公民館で活動し  
ています。将棋は、相手の手をお互  
いに読みあひながら、王(玉)を奪い  
合うゲーム。初心者から上級者まで  
楽しめることから、多くの人に愛さ  
れています。

会の皆さんからは、「勝ち負けに  
関係なく楽しい」、「他市との交流も  
あるので友人が増えた」などの声か  
絶えません。

将棋のルールは、8種類の駒の動  
きなど多少覚えることはありますが、  
比較的簡単なため、年齢を問わず始  
めることができます。将棋をしたこ  
とがない人も、腕に覚えがある人も、  
一度見学してはいかがですか。

健康川柳入賞作品  
別腹よ 呼んでないのにノックする  
布津町 大平 克也さん

業者15人)  
3月12日(金) 料5,000円  
※長崎からのバスの送迎を予定し  
ています。  
☎電話かEメールで申し込んで  
ください。  
南島原市ひまわり交流会  
050(3381)5090  
Eメール  
himawari@minami-shimabara.jp

不妊に悩む人へ  
癒しのヨガ体験教室  
3月13日(土)  
午前10時~午後0時30分  
県南保健所  
不妊治療をされていてリフレ  
ッッシュしたい人  
不妊に悩んでいる人(夫婦で  
の参加可)  
※妊娠している人、子どものいる  
人はご遠慮ください。  
不妊に悩む人のための心と体  
のリラクゼーション教室 ~癒  
しのヨガ体験教室~  
ストレッチ&ヨガ体験とリラッ  
クスティータイム  
講師: 才木 玲子先生  
(アルファステップフィットネ  
ススタジオ代表)  
持参品: バスタオル、フェイ  
スタオル、(お持ちの人は) ヨガ  
マット  
☎電話または、Eメールでお申し  
込みください。  
3月5日(金)  
無料

県南保健所 保健福祉課  
0957(62)3289  
申し込み専用メールアドレス  
iyashi@pref.nagasaki.jp

自死(自殺)遺族分かち合  
いの会  
自ら命を絶った人の、遺族  
同士が寄り添い、残された人  
の苦しみや悲しみを共感する  
ことで、心の安らぎを取り戻し、  
前に進むことを願う、分かち  
合いの会です。  
3月28日(日)  
午後1時30分~3時30分  
県南保健所  
大切な人を自死(自殺)で  
亡くした人  
無料  
講師: 山口 和浩 氏  
(NPO法人 自死遺族支援  
ネットワークRe 代表)  
福祉保健部 地域福祉課  
050(3381)5051

平成22年1月分  
ご寄附ありがとうございます  
次の方から、寄附をいた  
だきました。厚くお礼申し  
上げます。  
一敬称略  
一般寄附  
伊崎喜代彦(西有家町須川)  
狩野 一光(西有家町龍石)

### 広告

## 平成22年度の 入園申込受付中です

※併せて、大江保育園(平成22年度から)・北有馬田平保育所の入園  
申込も受付中です。詳しくは、各園または南島原市へお問い合わせ  
ください。

延長保育 19時まで 在籍児無料	休日保育 8時~18時 在籍児無料	送迎バス 無料	学童保育 一時保育 障害児保育
------------------------	-------------------------	------------	-----------------------

認定こども園 新切福祉会  
社会福祉法人  
新切福祉会

- 認定こども園新切保育園
- 大江保育園(平成22年度から)
- 北有馬田平保育所
- 学童スマイルクラブ
- 新切保育園子育て支援センター
- 高齢者グループホーム「ゆうか」

南島原市有家町尾上2896番地2  
TEL: (0957)82-6274  
URL: http://www.shinkiri.com E-mail: info@shinkiri.com

### 朝ごはんコンテスト 超・かんたんポトフ

入賞レシピ 考案者...馬場真由美さん(南有馬町) 調理時間15分

**材 料 (4人分)**

- キャベツ..... 300g
- ニンジン..... 80g
- ベーコン..... 40g
- ウインナー..... 80g
- とろけるチーズ... 80g
- コンソメ..... 8g
- こしょう..... 少々
- 水..... 400cc

**作り方**

- ① ニンジンは輪切り、ベーコンは2cm幅、キャベツは大きめの角切り、ウインナーは半分に切る。
- ② ベーコンをかるく炒め、水を入れる。
- ③ 沸騰したら、ニンジンとキャベツの芯を入れる。
- ④ 角切りのキャベツとウインナーを入れ、コンソメ・こしょうで調味する。
- ⑤ 皿に盛りつけ、とろけるチーズをかけ、出来上がり。

■考案者が工夫したこと...忙しい朝にもってこいの簡単メニューです。ただ切っ  
入れるだけ。生では食べにくいキャベツも煮ることで、たくさん食べることが  
できます。ご飯はもちろん、パンにもよく合います。

健康川柳入賞作品  
メタボです 言われて取り組み リバウンド  
布津町 隈部 江都子さん



春風と共に 合格目指して頑張るぞ!!!  
テーマ「春風に響いて」  
南島原市立 南有馬 中学校 3年 名前 本多 さくら

サワラ咲ケ 全員合格 頑張るゾ!!  
テーマ「春風に響いて」  
南島原市立 南有馬 中学校 3年 名前 田中 里沙

