あなたの体力年齢は何歳ですか？

# 体力・運動能力調査

問：教育委員会 スポーツ振興課
☎050（3381）5084
または 各地区教育振興班

市内の成人者（20歳～79歳）を対象に、体力・運動能力調査を下記日程で実施します。

この機会に自分の体力年齢を測定してみてはいかがですか。

対：20歳～79歳の成人男女
（現在、体調不良の人は、ご遠慮願います）
と：午後7時受け付け、7時30分開始
ば：各会場（下記参照）
申：参加したい地区を実施日の前日までに連絡してください。
（氏名・年齢・住所などをお聞きします）
他：情報統計の作成のため市民の皆さんに対し、任意の参加をお願いすることがあります。
●持参品：屋内シューズ、タオル、飲み物など

●日時・場所

| 地　区 | 期　日 | 場　所 |
|---|---|---|
| 有　家・西有家 | 10月23日(金) | 西有家中体育館 |
| 口之津・加津佐 | 10月28日(水) | 口之津体育館 |
| 北有馬・南有馬 | 10月29日(木) | 南有馬体育館 |
| 深　江・布　津 | 10月30日(金) | 深江体育館 |

●種　目

| 20歳～64歳 | 65歳～79歳 |
|---|---|
| ①握力 | ①握力 |
| ②上体起こし | ②上体起こし |
| ③長座体前屈 | ③長座体前屈 |
| ④反復横とび | ④開眼片足立ち |
| ⑤立ち幅とび | ⑤10m障害物歩行 |
| ⑥20mシャトルラン | ⑥6分間歩行 |

☆体力・運動能力調査☆
国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツ行政上の基礎資料を得ることを目的に文部科学省が昭和39年から実施。市の基礎資料としてもいろいろな分野に活用する予定です。

『セミナリヨ版画展』に向けた版画教室を開催

# セミナリヨ版画教室

問：教育委員会 生涯学習課
☎050（3381）5082
E-mail: gakushuu@city.minamishimabara.lg.jp
有家教育振興班　☎050(3381)5144

同展の審査委員である版画家 小﨑侃先生をはじめとする指導陣の指導を受けることができる絶好の機会です。興味のある人は、ぜひご参加ください（初心者対象）。

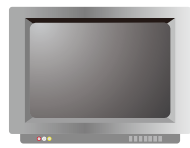
と：10月26日(月)～ 毎週月・水曜日（全10回）
午後7時～（2時間程度）
ば：堂崎公民館（有家町石田5番地1）
対：市内に在住または勤務する成人者
定：20人（応募者多数の場合は抽選）
料：1,000円（材料費）
〆：10月16日(金)
●持参品：筆記用具
申：電話、メールまたは窓口で申し込みください。

# 陳さんの中国文化講座

問：教育委員会 生涯学習課
☎050（3381）5082
E-mail: gakushuu@city.minamishimabara.lg.jp
深江教育振興班　☎050(3381)5124
布津教育振興班　☎050(3381)5134

国際交流員「陳 凌弘」さんを講師に「中国文化講座」を開催します。中国茶を楽しみながら、中国の文化・中国語を学びましょう。

と：11月5日～26日　毎週木曜日（全4回）
午後8時～9時30分
ば：深江公民館
対：市内に在住または勤務する成人者
定：15人（応募者多数の場合は抽選）
〆：10月22日(木)　料：無料
内：中国の観光地紹介・中国語の入門など
申：電話、メールまたは窓口で申し込みください。



# 地デジ対策はお済みですか？

## 集合住宅、受信障害対策共聴施設の助成制度

問：デジサポ　助成金相談窓口
☎0570（093）724

対：集合住宅共聴施設の改修またはCATV置換
受信障害対策共聴施設の新設またはCATV置換
（新たな難視解消）
●受信障害対策共聴施設とは
建築物などの影響により、地上デジタルテレビ放送の難視聴が生じる地域において、当該放送の難視聴解消を目的とした施設です。
●助成金額
・ケーブルテレビへの置換・集合住宅への助成は事業費の最大2分の1
・受信障害対策共聴施設新設への助成は、事業費の最大3分の2
※詳細はお問い合わせください。
〆：集合住宅共聴施設…平成22年1月15日
受信障害対策共聴施設…12月28日(月)
※受付期間内であっても予算の都合で受け付けを終了することがあります。
申：電話であらかじめご相談ください。
他：ホームページでも詳細を確認することができます。「デジサポ」で検索してください。

## 簡易なチューナー給付などの支援について

問：総務省 地デジチューナー支援実施センター
☎0570（033）840

総務省では、経済的な理由などで地上デジタル放送を見ることができない世帯※に対して、簡易なチューナーを無償給付するなどの支援を10月1日から開始します。該当する人は、お問い合わせください。

※対象となる世帯の例
生活保護などの公的扶助受給世帯、市町村民税非課税の障害者のいる世帯、社会福祉事業施設入所者の人で、NHKの受信料の全額免除を受けている世帯など。
●その他の注意事項
・支援の申込みには、NHKと受信契約を結び、全額免除の適用を受けることが必要です。
・支援は現物給付です。ご自身で購入したチューナー、アンテナ改修などの費用を清算することはできません。

**2011年7月24日 アナログテレビ放送終了**
地上デジタル放送をご覧いただくには専用チューナーが必要となります。［総務省］

陳(ちん)さんの　毎月、国際交流員の陳 凌弘(ちん りょうこう)さんが中国の言葉を紹介!!

## 中国の言葉でご・あ・い・さ・つ

今月の言葉

## 「中国のスーパー」

値引きは世界共通。中国の値引きと言うと、店頭での交渉というイメージがありますが、それだけではありません。

日本と同様、バーゲンや特売などがあります。チラシで、「折」という字を見かけたら割引という意味。ですがもし、チラシに「九折」と書いてあっても「9割引き」と考えるのは早合点です。

「九折」とは定価の90%のこと。「一割引セール」という意味なのです。

また、日本と違う点、それは、ビニール袋が有料である点。

深刻な環境問題に対応するため、多くの人がマイバッグを持って買い物に出かけています。

中国のスーパーのチラシ



僕らのメッセージ
まんげつを よくみていると　うさぎだな
テーマ「秋に一句」　南島原市立　小学校　5年　名前　新屋 美奈代

コスモスが　きれいにさいてる　秋が来る
テーマ「秋に一句」　5年　名前　八木 さほ

僕らのメッセージ