

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。

南島原市健康づくり計画

ひまわりプランだより No.27

市民生活部 健康対策課 健康政策班 ☎050(3381)5141



ゆっくりと柔らかな動きが特徴の太極拳。深江健康太極拳は、5年ほど前に発足。会員は10人、平均年齢は60歳で、最高年齢者は80歳です。毎週日曜日の午後2時から1時間30分、深江公民館で活動しています。太極拳は、伸びやかでゆったりとした動きながら、筋肉のすみずみにまで意識を行きわたらせ、また、呼吸を重視する全身運動です。自分の体



意識を呼吸に集中すると、不思議と心も落ち着くのだとか。

ひまわりプラン 応援隊!!

今回の応援団体

深江健康太極拳(深江)

今回は、太極拳で健康づくりに取り組む、「深江健康太極拳」(代表 林田スミ子さん)を紹介し、どんな活動をされている団体なのでしょう。



あわてず 焦らず ゆっくりと楽しんでいます。

力や体調に合わせて運動でき、道具もいらないので、気軽に始めることができます。会員の皆さんからは、「風邪を引きにくくなった」、「毎日が元氣過(こ)せる」などの声が。体内バランスを理想的な状態に保つ太極拳ならではの効果と言えるかもしれません。これから「楽しく 気持ちよく 力を抜いて」活動を続けてください。

『深江健康太極拳』会員募集中!!

『深江健康太極拳』では、会員を募集しています。

深江町以外の人も大歓迎。興味のある人は、市民生活部健康対策課にご連絡ください。

「良い歯の健康優良児コンテスト」が開催されました

8月29日(土)、有家コレジオホールで、良い歯の健康優良児コンテストが開催されました。これは、永久歯が生え始める5歳の子どもを対象に、島原南高歯科医師会が、う蝕(むし歯)の予防と健全な歯並びの普及啓発を目的に行っているものです。

島原半島内の歯科医院で推薦された、虫歯がない46人の子どもの中から見事最優秀賞に選ばれたのは、山崎^{やまざき}^{あやね}^{あやね}ちゃん(加津佐町)。純音ちゃんのお母さんによると「毎日の歯みがきのほかに、せんべいなど硬いものを意識して食べさせていることが、今回の受賞の要因かも」とのこと。

また、併せて「良い歯の優秀園表彰」も実施。優良園に龍石保育園(西有家町)が選ばれました。



左から松尾希美ちゃん【南島原市長賞】
山崎^{やまざき}^{あやね}^{あやね}ちゃん【最優秀賞】、龍石保育園【優良園】

平成21年8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。
—敬称略—
▼教育寄附
・古瀬 泉(大阪市)

第41回 南島原市 加津佐鯛釣り大会 & めで鯛祭り
10月24日(土) 午前6時～午後11時
島原半島南部漁協 加津佐漁港
同時開催(11:00～16:00)
無料試食 「めで鯛祭り」
おいしいお魚料理が勢揃い!
南島原ひまわり観光協会
☎0957(76)1800
FAX0957(76)1801
前回大会の様子 皆さんのご参加お待ちしております。

初心者テニス教室の参加者を募集します
市テニス協会では、テニス教室を開催します。お気軽にご参加ください。
10月17日～12月19日
(毎週土曜日全10回)
午後8時～10時
南有馬運動公園テニスコート
小学3年生から一般まで
2,000円(保険代として)
電話で申し込んでください。
加津佐教育振興班 荒木
☎050(3381)5194
無料法律相談開設
南島原市社会福祉協議会では、市民の皆さんの法律に関する心配ごと(家庭・不動産・損害賠償・金銭トラブルなど)の解決を図るため、弁護士を招いて相談所を開設いたします。
※相談は無料で、秘密は固く守られます。
10月29日(木) 午後1時～5時
布津公民館

7人(要予約)
※内容によっては受け付けできない場合があります。
当日までに電話で申し込んでください。
南島原市社会福祉協議会 地域福祉課
☎050(3536)2012
県行政書士会島原支部 無料相談会
10月1日(木)～7日(水)
(土、日を除く)
午前9時～午後5時
市内各行政書士事務所
市民生活部 人権・男女共同参画室
☎050(3381)5035
のんのこ温水センター 臨時休館のお知らせ
10月27日(火)から11月6日(金)の間、県立県南クリーンセンターの法定点検整備などのため運転を停止します。
このため、余熱利用施設である「ののこ温水センター」を休館

します。利用する皆さんには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
なお、11月7日(土)は風呂のみの営業、8日(日)からは通常営業となります。
のんのこ温水センター
☎0957(36)5888
または 県立県南広域環境組合
☎0957(35)8200
「ながさきモーモー秋まつり」に遊びにきませんか?
酪農家が、自慢の乳牛の体型を競い合う乳牛コンテスト(長崎県ホルスタイン共進会)に併せて、牛乳・乳製品に関する各種イベントを開催します。皆さん遊びに来てください。
10月18日(日) 午前10時～午後3時
雲仙市吾妻町JA全農長崎県本部県南畜産事業所(家畜市場)
乳牛コンテスト/牛乳・乳製品の試飲・販売、手作りチーズ、牛乳とうふの試食/搾乳体験、バター作り、小動物のふれあい

体験/乾燥堆肥の無料配布/農産物販売コーナー
長崎県酪農協同組合連合会
☎0957(22)3356
無免許でのイノシシ捕獲は違法です!
イノシシの捕獲には、狩猟免許が必要です。無免許によるイノシシ捕獲は、法律で禁止されています。
イノシシの生息しにくい環境を作りましょう!
現在、市では、イノシシが住宅地で確認されるなど、通常では考えられない場所にも出没しつつあります。
餌付けをしないことはもちろん、生ごみの放置や農作物の不法投棄など、イノシシの住みやすい環境を作らないことが大切です。
皆さんのご協力をお願いします。
農林水産部 農林課 農産班
☎050(3381)5060

くらしの情報

10月 休日在宅 当番(歯科)医

☐当番医 午前9時～午後5時
☐当番歯科 午前9時～正午

日	休日在宅当番医	電話番号	町名
4日	中村 医院	85-2152	南有馬町
	小嶺整形外科クリニック	82-1755	有家町
	末吉 歯科	68-0150	有明町
	佐藤 歯科医院	82-0293	西有家町
11日	しおた内科胃腸科医院	86-4443	口之津町
	明島整形外科医院	72-2023	布津町
	松本 歯科医院	68-3872	有明町
	高橋 歯科医院	82-8852	西有家町
12日	口之津 病院	86-2200	口之津町
	布井内科医院	72-5111	深江町
	森元 歯科クリニック	68-0017	有明町
	入江 歯科医院	82-1717	西有家町

18日	さとう内科医院	84-3103	北有馬町
	しろの 医院	72-5000	深江町
	松井 歯科医院	68-0011	有明町
	川島 歯科医院	84-2061	北有馬町
25日	栗原 医院	87-2028	加津佐町
	池田 医院	72-2802	布津町
	清水 歯科医院	63-4848	島原市
	菅 歯科医院	85-2045	南有馬町

※変更になる場合がございますので、必ずお電話でご確認ください。

10月 健康テレホンサービス

長崎 ☎095-826-5511
佐世保 ☎0956-23-4300

- ☐ インフルエンザの流行に備えて
 - ☐ 肝がんの治療法
 - ☐ ペットからうつる子どもの病気
 - ☐ 手荒れ
 - ☐ 歯の破折 一歯が折れた時
 - ☐・☐ 子宮内膜症の新しい治療法
- ※祝日は、前日のテープが流れます。

報の報 省略記号が 変わりましした
これまで、「申込先」の記号として、「田」の文字を使用していました。今月から「田」の字は「申込方法」として取り扱いを併せて、「田」を「お問い合わせ」から、「申し込み・お問い合わせ」に変更します。



こうようだ 山に行くとね 木がきれい
テーマ「秋にー」 南島原市立 龍石 小学校 6年 名刺石橋智啓

10月1日～7日は... 公証週間

～公正証書は、あなたの老後や暮らしと大切な財産を守ります～

公正証書は、法的紛争の予防と解決に大きな役割をはたしています。