

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.24

市民生活部 健康対策課 健康政策班 ☎050(3381)5141

『朝ごはんコンテスト』開催！

あなただけの朝ごはんレシピを募集します！



「ひまわりプラン」のアンケート調査では、全世代で朝食を食べない人がいることがわかりました。そこで、市民の皆さんに朝食の大切さを知ってもらい、朝食習慣の定着を目的に、朝ごはんコンテストを開催します。皆さんの応募をお待ちしています。



- テーマ
「かんたんにできる朝ごはんの一品」
※作品は、おかずの一品とし、準備・盛り付けを含め20分以内でできるものとします。
※昨年は一食分を対象としていましたが、今回は「おかず一品」が対象です。
- 応募資格…南島原市内に在住の中学生以上の個人または団体で、二次審査に参加できる人
- 応募方法…指定の応募用紙に料理の完成写真を添付して、健康対策課に郵送してください（持参可）。応募は一人2点まで（応募用紙は、支所に備えているほか、ホームページからもダウンロードできます）。
- 審査…一次審査 9月上旬
二次審査 10月18日(日) 午後
(一次審査を通過した6人による実演)
- 受賞…上位6点を表彰
最優秀賞 1点【副賞1万円】
優秀賞 2点【副賞7千円】
入選 3点【副賞5千円】
- 8月28日（金）
■応募作品に係る一切の権利は市に帰属するものとし、応募書類は返却しません。
※詳細は応募用紙、ホームページでご確認ください。

印・問／市民生活部健康対策課 ☎050(3381)5141

熱中症に「注意」ください！



熱中症は、気温や湿度が高い日などに、たくさん汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体の中の熱を正常に放出できなくなることによって起きる病気です。子どもや高齢者、体力が衰えている人などは、特に注意が必要です。健康な成人であっても、疲労、睡眠不足、体調不良のときや、暑さに体が慣れていない状態のときにかかりやすいので注意が必要です。

◆熱中症の予防

1. 炎天下の戸外や、車内に長時間いることをできるだけ避ける。
2. スポーツドリンクなどで、水分をこまめにとるようにする。
※失われた塩分（ナトリウムなど）の摂取に、スポーツドリンクは適していますが、日常的な飲用は、生活習慣病予防の観点からおすすめできません。
3. 体調管理を十分にし、無理をしないようにする。

◆熱中症と疑わしいときの対処

1. 風通しの良い日陰や、クーラーのある室内など、涼しい場所へ連れて行く。
2. 衣服を脱がせたり、ゆるめたりし、水のうや冷たいタオルで、首、脇の下、股関節などを冷やす。
3. 意識がはっきりしている場合は、冷たい水やスポーツドリンクなどを与える。
4. 意識がはっきりしていない場合や、自分で水分を補給できない場合は、すぐに医療機関に搬送するか救急車を要請する。



南島原市から世界遺産を！

長崎の教会群とキリスト教関連遺産

「市商工会の取り組み」



作成したビデオやグッズ

ドライバーがガイドさん！
歴史遺産が散らばっている南島原市では、市内の歴史遺産をタクシーで回る人も少なくありません。
このことから、市商工会の観光部会では、ドライバーがガイドをできるよう、歴史ビデオを作成し、勉強会を行っています。このことで「史跡をタクシーで回ると、いろいろ教えてもらえていいね」と、タクシーに乗る人もふえるのではないかと考えられています。

いろんなグッズで盛り上げる！

商工会で取り組んでいる活動は、タクシーだけではなく、市内の宿泊施設で世界遺産シンボルマークを印刷したはし袋を使用しているほか、街路灯にタペストリーやミニのぼりをかざったり、ポロシャツやタクシー用ステッカーを作るなど、いろいろな形でお知らせしています。

これは、世界遺産の登録活動や、市外の人たちに対するPRであるだけでなく、市民の皆さんにも「私たちの歴史遺産が価値のあるすてきなものである」ということを知ってもらい、好きになってもらうねらいがあります。
一方、市では、原城跡と日野江城跡に案内看板を設置しました。また、車で観光する



設置された案内看板。英語、中国語、韓国語に対応しています。

協働のカタチ

今回紹介した商工会の取り組みは、商売のようでボランティアのようでもあり、市の役割のようでもあります。ただ言えるのは、こうした活動のその先には、人と人との交流や笑顔があり、その結果としてまち自体が元気になる可能性があるということです（今回のケースのように行政と民間が協力する活動を「協働」といいます）。

みんなで知恵を出し合い、助け合う。みんなで目的を決め、努力をし、成し遂げ、喜び合う。皆さんの「世界遺産の登録活動」は、皆さんの「笑顔」につながっているのです。

探しています

原城跡・日野江城跡・吉利支丹墓碑に関する資料

世界遺産の登録に向けて、さまざまな角度から総合的な地域調査を実施します。

皆さんの家にある資料や情報が世界遺産登録につながります。

どんな小さな情報でもよいので、ぜひ、お知らせください。

例えば

原城跡・日野江城跡・吉利支丹墓碑周辺又は、南島原市の古写真、古地図、敷地にある石造物（宝篋印塔※注など）、島原の乱又は、乱以前の資料、地名に関する情報、江戸頃の古文書、市内で知られていないキリシタン墓碑など。

■教育委員会世界遺産登録推進室
☎050(3381)5101

※注 宝篋印塔

墓塔、供養塔などに使われる仏塔の一種

