

4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
	しおた内科胃腸科医院	86-4443	口之津町
5日	内田 医院	82-2225	西有家町
	よしだ歯科クリニック	82-2251	有家町
	徳永 歯科医院	78-3105	国見町
12日	本多南光堂医院	85-2002	南有家町
	いそ産婦人科	82-2430	西有家町
	小嶺 歯科医院	82-3535	有家町
	小嶺 歯科医院	78-2366	国見町
19日	植木 内科医院	86-2071	口之津町
	伊崎 医院	82-2051	西有家町
	佐藤 歯科医院	82-0293	西有家町
	大田 歯科医院	62-7407	島原市
26日	原口 医院	84-3123	北有家町
	石川 内科医院	82-8822	西有家町
	前川 歯科医院	82-2255	西有家町
	末吉 歯科	68-0150	有明町
29日	さとう内科医院	84-3103	北有家町
	池田循環器科内科	82-0993	有家町
	高橋 歯科医院	82-8852	西有家町
	松本 歯科医院	68-3872	有明町

※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。

4月 健康テレホンサービス

長崎 ☎095-826-5511
佐世保 ☎0956-23-4300

- ☎ 自己免疫とは?
- ☎ 長崎の肝臓移植の現況
- ☎ Hib(ヒブ)ワクチン
- ☎ ニキビの新しい薬
- ☎ 口臭

☎ ワクチンによる子宮がん予防
※祝日は、前日のテープが流れます。

平成21年度の国民年金保険料の金額が14,660円/月に改定されました。
お支払いは、口座振替が、納め忘れがなく確実です。また、前納した場合はその期間に応じた、保険料の割引があります。

●保険料額
14,660円(1/月)
14,610円(50円割引/月)
1年前納
172,800円
(3,120円割引/年)
1年前納で口座振替
172,230円
(3,690円割引/年)
6月前納
87,250円
(710円割引/半年)
6月前納で口座振替
86,960円
(1,000円割引/半年)

※口座振替は、各金融機関また

は社会保険事務所で受け付けています。
☎0957(25)1666

●固定資産課税台帳の縦覧を行います
土地または家屋の納税義務者は、自分の土地や家屋の評価額が適正かどうかを確認するために、市内の第三者の土地や家屋の評価額を市の縦覧帳簿で縦覧することができます。
この機会にぜひあなたの資産を確認してみませんか。(縦覧手数料は無料です)

●縦覧期間
4月1日(水)~6月1日(月)
(土曜、日曜、祝日を除く)

●縦覧時間
午前8時30分~午後5時15分

●縦覧場所 各支所(各町それぞれでの縦覧となります)

●縦覧できる人
・土地価格等縦覧帳簿は、土地の納税義務者または賃借人
・家屋価格等縦覧帳簿は、家屋

の納税義務者または賃借人
●持参品 本人確認ができるもの(免許証などの身分証明書、賃貸契約書など)

☎050(3381)5023
または各支所市民窓口

支所でもOK

4月は 未成年者飲酒防止 強調月間です
お酒は二十歳になってから
未成年者の飲酒は、からだや心の発達が盛んな時期に悪影響を与えます。

福岡国税局・税務署

平成21年2月分
ご寄附ありがとうございます
次の方々から、寄附をいただきました。厚くお礼申し上げます。 一敬称略！

▼教育寄附
・加津佐中学校昭和39年卒業 還暦同窓会出席者一同 (加津佐町)

4月1日~6月30日 不正大麻・けし撲滅運動

大麻を許可なく栽培することは法律で禁止されています。また、けしの花には植えることが禁止されているものがあります。不正栽培または自生大麻、けしを発見したら、県業務行政室、最寄りの県立保健所または警察署にご連絡ください。
▼お問い合わせ 南島原警察署 ☎0957(86)2110
長崎県福祉保健部業務行政室 ☎095(895)2469

南島原市健康づくり計画
ひまわりプランだより No.21
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。



「布津老人クラブカラオケ教室」は、平成10年、布津町の寿大学(老人向けの講座)のカラオケ教室のメンバーを中心に発足しました。寿大学の月1回の教室ではもの足りなさを感じていた限部さんたちが、「だったら自分たちでやってみよう」と思い立ったのがきっかけだそうです。



今回の応援団体
布津老人クラブカラオケ教室(布津)

今回は、布津町で活動している「布津老人クラブカラオケ教室」(代表 限部清さん)を紹介しよう。

活動は、毎週土曜日。午前9時から正午まで布津公民館で行っています。
会員は、深江町と布津町から集まった13人、平均年齢78歳で、なんと94歳の人も!!
教室のある土曜日には、みんなが集まり楽しく歌を歌います。会を始めてから、台風の時以外は毎回欠かさず行ってきたことが、この会の自慢です。
会費の中から新曲のテープを購入し、新しい曲にもどんどんチャレンジしています。会の皆さんに感想を聞くと「毎週土曜日が待ち遠しい。子どもときの遠足のように」「金曜日には事前に準備する」「自分にあつた歌を覚えるのが私の生きがい」と声が返ってきました。

また、「私は目が悪いので、テレビの(歌番組の)字幕が見えない。だからひいて歌って覚えているの。認知症予防対策にもなっているんですよ」の言葉がとても印象的でした。



南島原いきいきウォーキングマップが完成!
手軽な運動の代表、ウォーキング。今回、市民の皆さんからの紹介コースをもとに市内12カ所のウォーキングマップを作成しました。コース紹介のほかにも「ウォーキングカレンダー」「南島原市から北海道までの距離」「ウォーキングの正しい姿勢」なども紹介しています。市ホームページでも紹介していますので、そちらもご覧ください。

マップをご希望の人は健康対策課にどうぞ(無料)

僕らは、5年生になったら、いろいろな漢字を知りたい!
テーマ「今年度、私はこれをガンバル!」
南島原市立 飯野 小学校 4年 名前 倉橋光輝

わたしは、5年生になったらあいさつをガンバル!
テーマ「今年度、私はこれをガンバル!」
南島原市立 飯野 小学校 4年 名前 内田 凜