

2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
1日	渡部眼科医院 泉川病院 キタ忍歯科医院 永田歯科医院	86-2205 72-2017 63-6711 37-2007	口之津町 深江町 島原市 千々石町
8日	浦上病院 石川内科医院 植木歯科医院 天野歯科	85-3508 82-8822 62-3765 37-2121	南有馬町 西有家町 島原市 千々石町
11日	哲翁病院 池田循環器科内科 渡部歯科医院 城代歯科医院	86-3226 82-0993 63-1750 37-2818	口之津町 有家町 島原市 千々石町
15日	山北クリニック 坂上整形外科 大田歯科医院 田口歯科医院	86-4523 82-1822 62-7407 36-3131	口之津町 有家町 島原市 愛野町
22日	北有馬クリニック 小嶺整形外科クリニック 松藤歯科 畑中歯科医院	65-7100 82-1755 62-7355 36-3535	北有馬町 有家町 島原市 愛野町

※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。

2月 健康テレホンサービス

長崎 ☎095-826-5511
佐世保 ☎0956-23-4300

- ☑ 新型インフルエンザ
 - ☑ 高齢者の脱腸
 - ☑ がんこな咳が続く子ども
 - ☑ 花粉症の予防
 - ☑ 歯並びの治療を始める時
 - ☑ 10代の性感染症
- ※祝日は、前日のテブが流れます。

この日の相談開設
南島原市社会福祉協議会では、こころの不安、精神障害、ストレス、認知、うつ病、アルコール依存症などの相談所を専門医を招いて開設します。
☎ 2月26日(木) 午後2時～4時
☎ 深江ふれあいの家
定 2人(要予約)
● 専門医：高城病院 院長 高城 昭紀 医師
※ 2月1日(日)～18日(水)まで受け付けます。予約がない場合には中止します。
※ 治療の場ではありません。
☎ 南島原市社会福祉協議会 地域福祉課
☎ 050(3536)2012
看護職のセカンドキャリアセミナーおよび交流会開催
看護職を退職した人などが自分のライフスタイルにあった仕事につく支援を目的にセミナーが行われます。
☎ 3月7日(土) 午後1時～4時30分
☎ ながさき看護センター

(諫早市永昌町23番6号)
☎ 講演：今からはじめるライフマネジメント～わかりやすい年金・雇用保険について～
求人情報紹介／交流会
● 対象 ① 定年退職、あるいは40歳以上で退職を検討している看護職の人／② すでに退職し、未就業等の看護職の人
☎ 無料 定 50人
☎ 2月27日(金)
☎ 長崎県看護協会内 長崎県ナースセンター
☎ 0957(49)8060
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
・ 近藤 孝信 (北有馬町)
・ 大平 一則 (大阪市)
・ 林 ミツ (布津町)
▼ 社会福祉寄附
・ 内田 静男 (有家町)

平成20年度 ひまわり夢劇場
入場無料
幼児劇を鑑賞させることにより、幼児期の感性を育てるいい機会です。ぜひご来場ください。
■ 参加対象 市内各幼稚園、保育園の幼児、一般参加の幼児 (保護者)

■ 演 目 「しょうぼうじどうしゃ じふた」 劇団道化 (福岡県大宰府市)

2月3日(火)	【午前の部】10:00～11:00 【午後の部】15:00～16:00	深江ふるさと伝承館 布津多目的集会施設(世紀の泉)
2月4日(水)	【午前の部】10:00～11:00 【午後の部】13:30～14:30	ありえコレジヨホール
2月5日(木)	【午前の部】10:00～11:00 【午後の部】13:30～14:30	西有家総合学習センター(カムス)

■ 演 目 「にっこりぽっかり座」 劇団風の子九州 (福岡県福岡市早良区)

2月19日(木)	【午前の部】10:00～11:00 【午後の部】15:00～16:00	北有馬ピロティー文化センター日野江 原城文化センター
2月20日(金)	【午前の部】10:00～11:00 【午後の部】15:00～16:00	口之津公民館 加津佐青年・婦人会館

お問い合わせ 南島原市教育委員会 生涯学習課 ☎050(3381)5082

第11回 有馬ひょうたん展
■ 主催 有馬愛瓢会(北有馬町)
■ お問い合わせ ☎0957(84)2896 (高橋まで)
■ 日時 2月21日(土) 午前9時～午後5時
2月22日(日) 午前9時～午後3時
■ 場所 北有馬ピロティー文化センター日野江 2階
色とりどりの有馬ひょうたん、大・中・小の工芸ひょうたんなど、500点以上を展示します。加工制作実演コーナーやチャリティー販売コーナーなど、お楽しみ内容です。皆さまのご来場を心からお待ちしています。また、ご来場者の方にはかわいい有馬ひょうたんを抽選でプレゼントします。



南島原市健康づくり計画
ひまわりプランだより No.19
市民生活部 健康対策課 健康政策班 ☎050(3381)5141
みんなで作る健康づくり
ひまわりプラン



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。

ひまわりプラン 応援隊!!
今回の応援団体 ぴんぴんころりOB会(北有馬)
今回は、北有馬町で活動している「ぴんぴんころりOB会」(代表 本多チズエさん)を紹介します。

ぴんぴんころりOB会は、6年前に北有馬町で行われた糖尿病予防教室の修了生が、中国の国際交流員を講師に迎え太極拳を行ったことがきっかけで結成されました。2年目からは現在のストレッチ運動に切り替えて、楽しく活動を行っています。現在の会員は女性7名で、北有馬保健センターで毎週水曜日、午後1時から3時まで、ビデオを見ながらストレッチ運動などの活動を行っています。開始前はビデオを眺めながら「この先生は、ぜんぜん年をとらっさん」「そりゃそうたい、ビデオやもん」と楽しいおしゃべりに花が咲いていましたが、いざ開始すると、皆さん真剣！一生懸命に取り組むことが長続きするコツなのかもしれませんね。会の感想を尋ねたところ「体が柔らかくなった。」「肩こりが減った。」と、運動の効果を話されました。今後は、ほかの同じような団体の人とも交流したい、とのこと。これからも、楽しい活動を続けてください。



有馬小学校PTAが九州地区PTA協議会から表彰！
食育(子どもたちの好き嫌いをなくそう)
有馬小学校PTAの食育活動が九州地区PTA協議会から表彰されました。有馬小学校PTAは、平成19年度に「食育(子どもたちの好き嫌いをなくそう)」をテーマに、食育活動を全学年で行いました。同PTAでは、食生活に関するアンケート調査を実施。その結果、子どもたちの嫌いな食べ物に野菜が多いとわかったため、「夏休みを利用した親子料理」、「学校栄養士による講話」、「食育授業」、「EM菌を使った野菜栽培」とさまざまな取り組みを学校関係者・婦人会・JA青年部・行政と連携しながら行い、野菜の好き嫌いが減るなどの成果につながりました。今回の受賞は、これらの取り組みが九州地区PTA協議会から評価されたものです。関係者の皆さん、おめでとうございます。



食育とは？
食育は知育・徳育・体育の土台となるもので、生涯を通じた健全な食生活の実現などができるよう、食を考える習慣や食に対する知識などを楽しく身に付けるための学習や取り組みのことです。特に学齢期の食生活習慣が後々まで強く影響することから、ひまわりプラン学齢期のテーマとして、積極的に推進しています。