

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.18

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 応援隊!!

今回の応援団体 菖蒲の会(南有馬)

今回は、南有馬町菖蒲田地区で活動されている「菖蒲の会」(代表者 鬼塚美佐子さん)の紹介です。

菖蒲の会は、南有馬町主催の転倒予防教室にボランティアとして参加された鬼塚さんが、菖蒲田地区でも介護予防教室を開催したいとの思いから、地区の高齢者の参加を募り、平成16年7月から始まりました。

活動は、毎月第1金曜日、午前10時から12時まで、菖蒲田自治会公民館で行われています。

参加者は菖蒲田地区の高齢者で、平均年齢75歳、参加者は13人程度。開始時間になると次々に参加者が集まり、自然に会が始まります。

会では、介護予防を目的とした簡単な体操や季節毎のプログラムを行います。

昨年11月には、みんなで作ったまんじゅう・布ぞうりなどを販売するバザーが行われました。売り上げは会の運営に当てられているそうです。皆さんに会の感想を聞くと、みんな口を揃えて「この会は楽しい」と答えられました。代表者と参加者が一体となり、チームワークのよさを感じました。これからも楽しい活動を続けてください。



パパッと納豆パン!



所要時間:20分(1人分:578kcal 塩分6.2g)

朝ごはんコンテストで入賞された作品の紹介です。6つの入賞作品は南島原市ホームページにも掲載しています。最優秀作品は11月号でも紹介しています。

おすすめ朝ごはんレシピ

朝ごはんコンテスト 優秀作品! 作者:馬場真由美さん

材料 (4人分)

- 納豆パン
 - 食パン 4枚
 - とろけるチーズ 4枚
 - 納豆 160g
 - ミニトマト 8個
 - ちりめんじゃこ 40g
- 野菜サラダ
 - レタス 200g
 - きゅうり 120g
 - トマト 200g
 - 卵 2個
 - 青じそドレッシング 大さじ4
- ヨーグルトあえ
 - プレーンヨーグルト 200g
 - パン(缶) 200g
 - バナナ 200g
 - りんご 200g

作り方

- 納豆パン
 - ①納豆に付属のタレ・湯通ししたちりめんじゃこを加え、よく混ぜる。
 - ②食パンに①、半分に切ったミニトマト、チーズの順にのせオーブントースターで焼く。
- 野菜サラダ
 - ①野菜は食べやすく切り、卵は茹でて半分に切る。
 - ②彩りよく飾りドレッシングをかける。
- ヨーグルトあえ
 - ①果物を食べやすい大きさに切りヨーグルトと一緒に混ぜる。

必読!! 原城図書館の雑誌をピックアップ

週末DIY手づくりライフマガジン



日曜大工や男の手料理、ガーデニング、部屋作り、自酒作り、バーベキューパーティー、キャンプ、アウトドアライフなど、暮らしのなかで自分なりに工夫し創りあげることで、生活に潤いをもたらす本格的DIY(手作り)情報マガジンです。

料理の基礎はこの雑誌



毎日は難しいけど、たまには自分で料理をしてみたい。これから調理のABCを覚えたい。そんな「お料理ビギナーズ」におすすめです。毎月ワンテーマなのでおろなくお料理の基本が覚えられます。

日本で唯一の家庭菜園雑誌。育てる・収穫する・食べるまで、初心者でも、その全てがよくわかる。



「やさい畑」は菜園技術のノウハウを紹介するだけの雑誌ではありません。「育てる(栽培技術)」「食べる(料理・加工)」「健康安全(安心)」「自然と遊ぶ(ホビー)」の5つのテーマで、菜園生活による豊かなライフステージを提案します。

南島原市図書館だより vol.31

今月は原城図書館から

TEL.050(3381)5078

こんにちは、原城図書館です。

明けまして、おめでとうございます。今年も、楽しい企画、新しい本をそろえて皆さんのご来館をお待ちしています。

子供と一緒にOFF生活を楽しむ雑誌



『日経Kids+』は子どもと一緒にOFF生活を楽しむための雑誌です。テーマの柱は「遊び」「学び」「健康」。生活のさまざまなシーンに、「プラス」を提供します。子どもとの暮らしを、もっともっと楽しみたい。今しか作れない思い出をたくさん残したいというパパとママの自然な願いを実現します。

わが家の動物マガジン「アニファ」について



アニファとは「Animal in Family(アニマル イン ファミリー)」の略語です。共に暮らす動物を「家族の一員」として考えネーミングしました。ハムスター、ウサギ、フェレット、リス、プレーリードック、モルモット、チンチラ、モモンガ、インコ、文鳥、犬、猫などわが家の動物の飼育、生態、医学を科学的に探求しわかりやすく解説します。

原城図書館には、101タイトルの雑誌があります

《料理・趣味》・NHK今日の料理・今日の料理ビギナーズ・NHKおしゃれ工房・将棋講座・囲碁講座・ミスターバイク・俳句アルファ・短歌・趣味の園芸・趣味の園芸ビギナーズ・季刊マイガーデン・やさい畑・七緒 《健康》・NHK今日の健康・かいての学校・FYTTE(フィット) 《結婚・出産・育児》・OZwedding・Como(コモ)・赤すぐ・赤すぐキッズ・日経kids+・Cooyon(クーヨン)・おひさま 《暮らし》・暮らしの手帳・おもいきりいいTV・クロワッサン・ESSE(エッセ)・家庭画報 《芸術・音楽》・芸術新潮・朝日カメラ・MOE(モエ)・アニメージュ・一枚の絵・歌謡曲・月刊ピアノ・みんなの歌 《経済誌》・週刊ダイヤモンド・プレジデント・会社四季報 《総合誌》・週刊新潮・週刊文春 《ファッション誌》・25・an・an など

1月の各図書館行事とお知らせ

*詳しいことは、館内ポスターや各図書館(室)にお問い合わせの上、ご確認ください。

加津佐図書館 ☎050(3381)5119

- かるた会 1月10日(土) 10時30分~正午
- たんぼぼのおはなし会 1月17日(土) 14時~14時30分
- おはなし会 1月24日(土) 10時30分~11時
- 蔵書整理休館 1月30日(金)・31日(土)

之津図書館 ☎050(3381)5186

- 乳幼児向けおはなし会(3階ホール) 1月9日(金) 11時~(約15分)
- おはなし会(1階 おはなしのへや) 1月17日(土) 16時~(約15分)
- おはなし会 1月20日(火) 16時20分~(約15分)
- おはなし会 1月24日(土) 13時30分~(約15分)
- カルタとり大会(3階ホール) 1月10日(土) 14時~(約1時間)

原城図書館 ☎050(3381)5078

- 金よう日おはなし会(乳幼児向け) 1月9日(金)・23日(金) 11時~11時30分
- 土よう日おはなし会(児童向け) 1月24日(土) 15時~15時30分
- ホーホー森の上映会 1月17日(土) 14時~
- ホーホー森のカツジロウQイズ 1月4日(日)~30日(金)

西有家図書館 ☎050(3381)5155

- おはなし会「話の小箱」(友の会) 1月17日(土) 14時~
- 作ってあそぼう! 工作ランド 1月18日(日) 10時30分~
- おはなし会「ありんこのす」(子どもたち) 1月24日(土) 11時~

●にここおはなし会(乳幼児向け) 毎週火曜日 11時~

有家図書館 ☎050(3381)5046

- 「ちゅうりっぷ」おはなし会 1月11日(日)・25日(日) 11時~11時30分
- としよかんDeクイズ・くいす 1月17日(土)~30日(金)

深江ふるさと伝承館図書室 ☎050(3381)5125

- 工作ひろば(※要申し込み) 1月10日(土) 14時~
- おはなし会 1月17日(土) 14時~
- 赤ちゃん向けおはなし会 1月20日(火) 11時~



最高学年として、下級生を引っ張り、いろいろな行事を大成功させる。

南有馬 学校 名前 小田 照夫

色々な行事を大成功させる!!!
そして南中の中心となって頑張る!!!

南有馬 学校 名前 本多 さくら

