

参加者募集

平成21年
2/8
開催

自然とともに生きる
あなたとともに生きる幸せが
このまちにはあります

- 日時：2009年2月8日(日) 11時～15時
 - 会場：ウエディング石川
 - 参加資格：独身男性30人(30～49才)
独身女性30人(25～45才)
 - 参加費：男性5,000円 女性3,000円
 - 主催：南島原市ひまわり交流会
- 企画・サポート/シンパシー



“生き方を共感できると嬉しい。”そんな女性を大募集！

出会いと結婚を考えるあなたとあなたへ。

▼申し込み・お問い合わせは
南島原市ひまわり交流会 ☎050(3381)5090
シンパシー ☎0120-663-663 E-mail: info@n-sympathy.jp URL: http://www.n-sympathy.jp



平成21年度
競争入札参加資格
審査申請を受け付けます

▼提出・お問い合わせ
総務部 管財契約課 契約班 ☎050(3381)5022
〒859-1221 長崎県南島原市西有家町里坊96番地2
南島原市が発注する「建設工事」、「測量・建設コンサルタ
ント」、「物品の製造請負および買入れ」、「業務委託」の競
争入札の参加を希望する人(事業者)は、受付期間内に申請書
を提出してください。

申請書の受付期間
および提出方法

●受付期間
平成21年1月13日(火)～3月
2日(月) 午前8時30分～午
後5時15分(土、日、祝祭
日を除く)

●提出方法
持参または郵送
(当日消印有効)
※郵送の場合で受け付け確認
が必要な人は、宛名明記の
うえ、返信用の定型封筒
(80円切手貼付)または官製
はがきを同封してください。

入札資格の
有効期間

平成21年4月1日から
平成22年3月31日(1年間)

その他

申請書様式および要項は、
市のホームページからダウ
ンロードできますが、総務
部管財契約課契約班にも用
意しています。(要実費)
平成20年度の入札参加資格
のある事業所も、平成21年
度の提出が必要です。
ご注意ください。

南島原市健康づくり計画

ひまわり
プランだより No.18

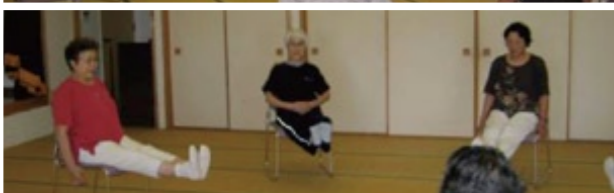
市民生活部 健康対策課 健康政策班 ☎050(3381)5141



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!!

この会は、平成17年度に加津
佐町で介護予防を目的として実
施した「転倒予防ころばん教室」
の10期生が主なメンバーとなっ
て活動されています。

今回の応援団体
ころばん教室10期生

今回は、加津佐町で活動されている、
「ころばん教室10期生」(代表者 綾部増子さん)
どんな活動をされている団体なのでしょうか。

が、現在活動しているのは10期
生だけのことです。
平均年齢70歳、14人の会員全
てが女性で会費は月2,000円。
加津佐総合福祉センターで月2
回(第1・3水曜)約2時間活
動しています。

活動は、ストレッチ運動、軽
スポーツ、おしゃべりなど楽し
くて、ためになる内容が盛りだ
くさん。特にストレッチ運動は、
見た目よりも随分ハードで、実
際に行くと筋肉が張るほどです。
また、会の皆さんは、運動後
のおしゃべりを楽しみにしてい
る人も多く、常に笑い声が絶え
ません。

代表の綾部さんは、「年を取
るにつれて、ちよきんは必要。
でもお金ではなく筋肉。貯
筋が必要なんです」という講
師の先生のお話を今でも実行し
てるんですよ」とのこと。
これからもたくさん貯筋して
ください。

年を取るにつれて“貯筋”は必要

冬場に多い
食中毒 ノロウイルスによる食中毒・感染症を予防しましょう

ノロウイルスは感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、特に冬場に多発します。
ノロウイルスが含まれた感染者の嘔吐物や便、それによって汚れたものを介して感染が広まったりします。

●感染経路

- ①ノロウイルスに汚染された二枚貝などを生あるいは十分に加熱しないで食べる。
- ②ノロウイルスがついた手や器具で調理をすると、食品が汚染されそれを食べた人が感染する。
- ③感染者の嘔吐物や便を処理した際に手についたウイルスや乾燥して空中に舞上がったウイルスが口に入って感染する。

●症状

嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの症状が1～2日続きます。
症状がなくなっても通常では1週間程度、長いときには1カ月程度ウイルスが便に排出されます。

●消毒方法

- ①85℃で1分以上の加熱
- ②次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)による消毒

●食中毒を予防するには

- ①食品は85℃以上で1分以上加熱する。
- ②調理器具は洗浄・殺菌する。
- ③調理者の衛生管理を徹底する。

十分に加熱すること



全ての道路にはこうもつけて、老人や子どもの安全を守る。
津小 名前 木多 穂菜美



北朝鮮人権侵害問題啓発週間 12月10日(水)～16日(火)

拉致問題や北朝鮮当局の人権侵害問題について考えましょう。

▼お問い合わせ 長崎県国際課平和推進・国際企画班 ☎095(895)2085