

講座のお知らせ



# 中国文化講座

が始まります。

南島原市の中国との国際交流を推進するため、国際交流員林 焯莉さんが中国福建省から着任しました。新国際交流員の林さんを講師に迎え、9月20日(水)から中国文化講座を開講します。今回は日常生活での会話のための中国語の指導に加え、水墨画、書道など体験型のプログラムを組みました。皆さんの多数の参加をお待ちしています。



中国文化講座講師  
林 焯莉さん  
(中国・福建省出身 22歳)

●篆刻とは…  
木・石などの印材に文字を彫ること

- ★日 時：毎月第2・第4水曜日(一部、変更の場合あり)  
午後8時から9時30分まで  
※中国文化講座の開講式は9月20日(水)です。
- ★場 所：北有馬多目的研修集会施設2階研修室
- ★参加費：無料  
(必要に応じて実費を負担していただく場合があります)
- ★講 師：林 焯莉(北有馬総合支所国際交流員)
- ★内 容：下記講座メニューのとおりです。
- ★申込期限：9月15日(金)まで
- ★定 員：30名
- ★お問合せ：北有馬総合支所総務課総務班まで  
☎050-3381-5160

## 平成18年度中国文化講座メニュー

期 日	講 座 内 容	期 日	講 座 内 容
9月20日(水)	開講式 自己紹介と国際交流員の故郷	12月13日(水)	中国語の復習 篆刻の材料と手順の紹介
10月11日(水)	中国語講座① 挨拶の言葉	1月10日(水)	中国語講座④ 時の言い方 書道の実践
10月25日(水)	中国語の復習 中国の書道①	1月24日(水)	中国語の復習 篆刻の実践
11月8日(水)	中国語講座② 代名詞 中国の漢字と日本語の漢字	2月14日(水)	中国語講座⑤ 基本会話集 中国の春節の紹介
11月22日(水)	中国語の復習 中国の書道②	2月28日(水)	中国語の復習 中国画(竹の描き方)
12月6日(水)	中国語講座③ 数字の読み方 篆刻についての紹介	3月14日(水)	中国語講座⑥ 買い物の言葉 中国画(竹の実践)
		3月28日(水)	中国文化講座のまとめと閉校式

## 南島原市社会福祉協議会からのお知らせ



### 南島原市福祉手作りカルタ 合併記念 で逢い☆ふれ愛☆夢かるた ボランティア大募集

この企画では、南島原市民の皆さんのアイデアを生かし南島原市だけの福祉手作りかるたを作成したいと考えています。選考委員さん(句に興味がある方)や絵描きボランティアさんなどはじめ、その他にもパソコンができる方、福祉かるたの箱のデザインを担当してみたいなど、ご意見がございましたらおたずねください。

- ★応募締め切り：平成18年9月1日(金)～9月29日(金)まで
- ★ボランティア保険：万一に備えて、各種保険に加入されていない方は、ボランティア活動保険に加入させていただきます。保障期間中(来年の3月31日まで)は、今回の事業以外のボランティア活動に対しても保障の対象となります。  
・Aタイプ/300円 ・Bタイプ/500円 ・Cタイプ/700円

おたずねはこちら

### 南島原市社会福祉協議会

〒859-2601 南島原市加津佐町己3522番地  
(加津佐総合福祉センター内) ☎87-5963 FAX87-5965

- ・加津佐支所 ☎87-4729
- ・南有馬支所 ☎85-3008
- ・西有家支所 ☎82-2791
- ・布津支所 ☎72-5833
- ・口之津支所 ☎86-2225
- ・北有馬支所 ☎84-2537
- ・有家支所 ☎82-4795
- ・深江支所 ☎72-5454



# 食生活改善推進員 養成講座受講生募集

豊かな人生を楽しむ上で、「健康」はその土台となります。食生活を中心に日々の健康について考え、ひいては地域における健康づくりの案内人になっていただく方を養成する目的で、「食生活改善推進員養成講座」の受講生を募集します。

- 募集人員…40名
- 受講料…無料
- 場 所…布津保健センター(布津町)  
原城オアシスセンター(南有馬町)

※2会場どちらでもかまいません。  
原則として、全講座に参加していただきます。

### 食生活改善推進員とは？

まず、家族で健康の喜びと食事の意味を語り合うことから始めます。それから近所のかたへ働きかけ、仲間とのふれ合いの楽しさを通じて、地域ぐるみのよい食生活習慣づくりに取り組んでいます。

### 主な活動は？

- 健康づくりを手助けするボランティア活動をしています。
- 地域の人たち(親子、男性、老人会、婦人会等)との料理教室
- 健康づくりイベントへの参加 など

	期 日		主な講習内容	調理実習	時 間
	布 津	南有馬			
第1回	10月5日(水)	10月2日(月)	・開講式・ヘルスメイトとは ・私の健康、家族の健康		13:00~16:00
第2回	10月17日(火)	10月20日(金)	・市民の健康実態について ・栄養の基礎知識	バランスのとれた食事	10:00~15:30
第3回	10月30日(月)	11月10日(金)	・食育について ・バランスのとれた献立作り		13:00~16:00
第4回	11月13日(月)	11月21日(火)	・暮らしの中に運動を ～楽しくウォーキング～	弁当づくり	10:00~15:30
第5回	12月1日(金)	12月7日(水)	・生活習慣病を 予防するために	高脂血症予防食	13:00~16:00
第6回	1月15日(月)	1月12日(金)	・国保の現状について ・お口の健康づくり		13:00~16:00
第7回	1月26日(金)	1月23日(火)	・介護保険の現状 ・高齢者の食事	介護食(実演・実技)	13:00~16:00
第8回	2月8日(水)	2月5日(月)	・心の健康について ～自分のリラックス法～		13:00~16:00
第9回	2月21日(水)	2月20日(火)	・南島原21計画について ～自分達にできること～	郷土料理食	10:00~15:30
第10回	3月5日(月)	3月6日(火)	・食生活改善推進員との交流会 ・閉講式		13:00~16:00

※都合により、日程・内容を変更することがございますのでご了承ください。

- 締め切り/9月15日(金)まで
- 申し込み先/各総合支所市民課福祉保健班または健康保健課成人高齢班(☎050-3381-5050)電話でも受け付けます。