



コース開設1周年記念

九州オルレ南島原コース

秋のフェア ～南蛮貿易で栄えた港町を歩く～



日時：11月23日(水・祝) 受付：午前9時～

場所：口之津緑地公園(スタート 午前10時)～

口之津歴史民俗資料館(フィニッシュ 午後2時)

- 距離：約10.5km(所要時間約3～4時間)
- 主なイベント：温かい「そうめん」、南島原スイーツなどのおもてなし
- 参加記念品：オリジナル缶バッジ、温泉入浴券

定先着100人 料500円(お1人様)

11月16日(水) 午後5時まで

☎電話・FAX・Eメールで申し込んでください。



☎商工観光課 ☎050(3381)5032 FAX0957(82)3086 Eメール：kankou@city.minamishimabara.lg.jp



恐竜の化石が多く発見されていることから恐竜の島とも呼ばれる御所浦。その御所浦最高峰烏峠の山頂からは、360度の大自然でコバルトブルーの不知火海を望むことができる。



雲仙天草国立公園指定60周年

国立公園ウォークフェスティバル

“烏峠”パノラマ・ウォークin御所浦 11月19日(土) 開催

【コース】片道約6km(熊本県天草市御所浦町)

御所浦地区コミュニティセンター～烏峠山頂

参加者募集中!!

☎11月4日(金) 定400名 料500円(お1人様) ※昼食等のおもてなしあり

☎“烏峠”パノラマ・ウォークin御所浦実行委員会(天草市御所浦支所内)

☎0969(67)2111

国立公園ウォークフェスティバル天草

検索



健康コラム Health Column

「LDLコレステロール」について(2)

●今回の講師…一般社団法人 南高医師会 泉川 卓也先生(医療法人栄和会 泉川病院 院長)

高LDLコレステロール血症とは

高LDLコレステロール血症とは、LDLコレステロールが血液中に多く存在するタイプの脂質異常症です。コレステロールの検査値の中では心血管疾患の絶対的危険因子であり、その他のコレステロール、HDL、中性脂肪と比較して重要度が高いです(診断基準として血液検査LDL-C：140mg/dl以上)。

高LDLコレステロール血症が継続すると、全身の動脈硬化症が進行し、放置すると心臓に負担がかかり、高血圧、心肥大、心不全などの心疾患につながります。動脈硬化が進み血管が狭くなったり詰まったりすると、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症などを引き起こします。また、血管が破れると、クモ膜下出血、脳出血の危険も出てきます。

原因として次の3つが考えられます

●生活習慣に起因する脂質異常

喫煙・食生活の乱れ・運動不足・睡眠不足などにより上昇。

●家族性脂質異常症

LDLコレステロールの代謝異常など先天的要因(遺伝)により上昇。

●二次性脂質異常症

甲状腺・腎臓の病気、閉経後や妊娠中なども上昇する原因となる。

健診時の採血は、当日朝食後、前夜遅くの食事・飲酒は中性脂肪値が高値、コレステロール値が低値となり、正しい評価ができません。食後10時間以上あけて採血をしましょう。

実りの秋、食欲の秋がやってきました。

各地で秋を楽しむイベントが次々に開催されます。

おいしい南島原、楽しい南島原を探しに出かけてみませんか。

11/5・6



第35回 西有家町みそ五郎まつり

11/20



「妖怪ウォッチショー」などイベント満載

第25回 夢・手づくりふれあい祭り

☎午前9時～午後5時 ☎旧島鉄加津佐駅裏広場

☎夢・手づくりふれあい祭り実行委員会 ☎0957(87)3083

農水産物の即売会、郷土料理の試食会、自治会対抗玉入れ大会、綱引き大会など手作り感満載のお祭りです。

ステージでは、町内園児や児童による踊り、お楽しみ抽選会、妖怪ウォッチキャラクターショー等内容盛りだくさんの催しです。

- 特産品(農産物・水産物)販売
- 魚のつかみ取り
- 妖怪ウォッチショー
- ビーチ駅伝大会
- 綱引き大会
- 自治会対抗玉入れ大会
- お楽しみ抽選会



©L5/YWP-TX



観覧無料 第1回/12:00～ 第2回/15:40～



南島原の秋まつり

☎午前10時～午後4時 ☎西有家須川商店街

☎図みそ五郎まつり実行委員会 ☎0957(82)2007

5日の主なイベント

- 地域ふれあい餅つき大会
- 子どもこしパレード
- カラオケのど自慢大会
- みそ五郎まつりの夕べ

6日の主なイベント

- チビッコ綱引き大会
- 住まいづくりフェア
- お楽しみ抽選会
- みそ五郎まつりパレード

5・6日共通イベント

- そうめん料理創作料理展
- そうめんふしのつかみ取り大会
- そうめんブランド商品展示即売会 など

まつりの夕べ



ゲスト 中村美律子さん

☎5日(土) 午後5時～8時

☎西有家中学校体育館

入場券が必要です

11/13



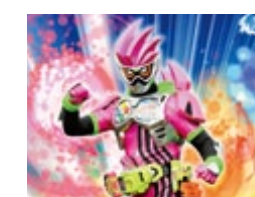
ろくべえ大食い日本一決定戦出場者募集!!

第33回 深江町産業まつり

☎午前9時30分～午後4時 ☎深江ふるさと伝承館駐車場

☎図深江町産業まつり実行委員会 ☎0957(72)2891

- もちまき
- 和道・深江太鼓演奏
- 仮面ライダーエグゼイドショー
- 三線ロビンス歌謡ショー
- ろくべえ大食い日本一決定戦
- ラムネ早飲み大会
- 深江幼稚園ソーラン節
- 車えび・長崎牛・ろくべえの試食会
- ビンゴゲーム大会
- 特産物などの販売
- 自動車整備組合点検フェア



観覧無料

©2016 石森プロ・テレビ朝日・ADK・東映

仮面ライダーエグゼイドショー

第1回/11:00～ 第2回/13:50～



観覧無料 三線ロビンス歌謡ショー

第1回/11:30～ 第2回/14:20～



★上位入賞者には賞品もあります★

※各イベント時間は、前後することがあります。