



Q 後免野田小学校に寄贈された「
よ

* を並び替えて答えを出してください。各設問は南国市の地名が答えになっています。

締め切り / 平成16年7月15日 必着
あて先 / 783-8501 南国市大桶甲2301
南国市企画課親子クイズ係
賞品 / 正解者の中から抽選で、5人に
図書券を贈呈

第385回親子クイズの答えは、
「ケンコウブンカ」でした。
応募総数 / 70通 正解率 / 98%

385回解答

【第385回当選者】

コ	シ	ヒ	カ	リ
ド	ー	ナ	ツ	ブ
モ	ツ	マ	ド	ン
		ツ	ウ	
ケ	イ	リ		ハ
シ	カ		ア	ン
			コ	

尾原 綾乃さん(上末松)
土居あずささん(大桶乙)
三好 敬子さん(久礼田)
坂下龍太郎さん(緑ヶ丘)
坂本 茉由さん(緑ヶ丘)

毘沙門の滝、 の滝。
空港拡張工事の際に発掘された
遺跡。
紀貫之は浦戸を出て、
に着きました。
泥んこ球戯大会が開かれた 。
石灰工場が建ち並び 。
にある南国市の廃棄物
最終処分場。
やなせたかしさんの提案から作
られた しょうが飴。

親子クイズは、広報委員が南国市に関する
ことを毎月順番に考えています。

市民からのお便り

6月号「親子クイズ」全部埋めることができ達成感いっぱいです。木偏に「無」でブナなんですわ。

スポーツセンターからのお知らせ

7月14日(水)からトレーニング室初回利用説明会の時間が変わります

トレーニングプログラム (9:30~21:30)

月	自主トレーニング		
火	自主トレーニング		
水	自主トレーニング	初回利用説明会 13:30~	初回利用説明会 18:30~
木	自主トレーニング		
金	自主トレーニング	初回利用説明会 13:30~	初回利用説明会 18:30~
土	自主トレーニング		
日	自主トレーニング		初回利用説明会 18:30~

夏に向けてスポーツセンターで
体を鍛えてみませんか?
生涯スポーツトレーニングで寝
たきり予防、健康維持、ウエイト
コントロールなどの目的にあった
マシンの使い方をアドバイスし
ます。ぜひ、ご利用ください。



利用時間 / 午前9時30分~
午後9時30分

*「初回利用説明会」を受講され
た方に限ります。

利用料金 / 1回100円
* 市外の方は200円

対象 / 高校生以上の方

* お子さま連れでのご利用はご遠慮ください。

備考

トレーニング室ご利用の際は、
知識の有無にかかわらず「初回
利用説明会」を受講してください。
受講してないとトレーニング
室の機器をご利用できません。
ジーンズ、スカートなどでのご
利用はできません。トレーニング
ウェア・室内シューズを着用
してください。

トレーニング相談は「初回利用
説明会」終了後に受付します。

申込先・お問い合わせは

スポーツセンター
(8655・8015)まで

出会いに感謝!



ふじ
久家 藤さん(田村乙)

に
こ
こ
こ
ら
い
フ

48



夫と息子夫婦、孫2人の6人で暮らして
います。9年前に大病を患い、少し不自由
になりましたが、病気後に始めた絵手紙
を通じて多くの方と出会うことができ、
以前より充実した人生を送れています。
自宅と保健福祉センターで絵手紙教室
を開いています。もつと多くの方に
絵手紙の魅力を感じてほしいですね。
日本だけでなく世界へ絵手紙を広げて
いくことが夢です。
南国市に小さくてもいいので文化的
な発表の場ができればと思います。
「絵手紙は生きがいです」と話す久家
さん。前向きできさくいな人柄が伝わっ
てくる方でした。



みちこ
坂本 光智子さん(大桶甲)

踊りが趣味!

家族は6人で、今は孫の相手をする
のが楽しいですね。それと年に2、3
回、地区の老人会や友人と行く日帰り
旅行も楽しみの一つ。孫が大きくなれ
ば家族みんなで温泉旅行に行くことが
夢です。
日ごろは主に畑仕事をしていますが、
お祭りなどイベントのときは踊りを披
露しに出かけたりもします。
「南国はよ来い節」という踊りを知
っていますか? 振り付けは少し難しい
けど、良い踊りなのでもつと広めてい
きたいと思っています。
地区の行事に積極的に参加している
という坂本さん。行動的で、はきはき
とした話ぶりは年齢を感じさせません

市民からのお便り

自宅からすぐそこに見えるスポーツセンター。利用しないともったいないですね。



チャレンジ・ザ・禁煙



大丈夫! たばこやめられます

禁煙仲間を募集中!

喫煙者にとって、健康的な生活を送り、がんや生活習慣病を予防するには、禁煙が1番です。市では、たばこをやめたくてもやめられない方を対象に、「チャレンジ・ザ・禁煙」教室を開催します。教室は、科学的根拠に基づいて作成された禁煙プログラムに沿って禁煙を進めていきます。また、たばこ検査を実施し、禁煙・喫煙が身体に与える影響について個別のアドバイスもします。1人ではつらい禁煙を仲間同士で支え合い、一緒に乗り越えてみませんか?



時間 / 18:30 ~ 20:30
ところ / 保健福祉センター
参加費 / 無料
申込締切 / 7月23日

	とき	内容
1回	8月3日	・禁煙への心の準備、喫煙の害を学ぶ、禁煙のコツ、その他 ・たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など)
2回	8月6日	・離脱症状を乗り越えよう、思いを語る、その他 ・たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など)
3回	8月13日	・体験発表、グループ学習、その他 ・たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など)
4回	8月27日	・ストレス発散、肥満予防、その他 ・たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など)
5回	9月10日	・禁煙成功者への表彰、今後の生活へのアドバイス、その他 ・たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など)

* 5回受講された方には、記念テレフォンカードを差し上げます。

申込先・お問い合わせは、保健福祉センター(863-7373)まで