

南九州市の情報は、ホームページからでもご覧になれます。
ホームページ
<http://www.city.minamikyushu.lg.jp/>
または携帯サイト



携帯電話からも、南九州市の情報をご覧いただけます。インターネット接続可能な携帯電話を利用して、南九州市ホームページの情報の一部を検索できます。

点線に沿って切り取ってください。→
(官製はがきでも可)

◆広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題など、何でもお書きください。(広報紙で紹介させていただく場合がありますので、ご了承ください)

◆読者アンケート

11月号の広報紙の中で、気に入ったものの番号3つに○印をつけてください。

- | | | |
|------------|-------------|---------|
| 1 まちの話題 | 2 行政情報 | 3 虫歯ゼロ |
| 4 街かど探偵 | 5 おたより | 6 レシピ |
| 7 図書館だより | 8 ケンゾウレンジャー | 9 学芸員通信 |
| 10 誕生・おくやみ | | |

PRESENT

おたよりをくださった方の中から

【お茶街道 ゆとり館】さんより

『ランチバイキング
御招待券(御一人様分)』

を3人の方にプレゼント!

(12月20日消印有効)

当選は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

プレゼント品を提供いただける方を募集します。
企画課広報統計係 ☎0993-83-2511
知覧庁舎内線2050まで。



焼肉食べ放題キャンペーン中

大人: 2,000円(税別)

小人: 1,500円(税別)

幼児: 500円(税別)



お茶街道 ゆとり館

南九州市顚娃町上別府8601-1 TEL:0993-28-2111
ホームページ:<http://www.wako-21.jp/yutorikan>
営業時間:11:00~22:00(ラストオーダー21:00)
お昼は和洋中のメニューが楽しめるランチバイキング、夜はお食事処として居酒屋メニューがいただけます。特産品や新鮮な野菜なども販売。

南九州市ホームページからも 『おたより』受け付けます

毎月、広報紙を読んだ感想、身近な話題など『おたより』をお寄せいただきありがとうございます。
『おたより』については、従来どおり郵送での受付に加え、南九州市ホームページからも送ることができます。



南九州市ホームページ
(<http://www.city.minamikyushu.lg.jp/>)
の広報紙ページを選んで入力してください。

最近、朝夕涼しくなってきましたが、手足の冷えが気になりはじめてました。友人に誘われて、ホットヨガに通いはじめました。以前習って、自己流でやってきましたが、やはり、ジムに通うことで正しいポーズが出来るので、良かったと思っています。デトックス効果も期待しています。

読者の皆さんからお寄せいただいたおたよりや情報を掲載しています。
※文章は添削させていただく場合があります。ご了承ください。

最近寒くて、ちよつとやさそつとじゃ汗が出にくくなりましたから、ホットヨガ、いいですね。

果も!!
最近寒くて、ちよつとやさそつとじゃ汗が出にくくなりましたから、ホットヨガ、いいですね。



ちえさん、おたよりありがとうございます。
「ホットヨガ」って、温暖な室温と適度な湿度の中で行うんですね。発汗しやすくて、冷え性や肩こりなどいろんな効果が期待できて、毒素や老廃物の排出効果も!!

(ペンネーム ちえさん
顚娃町 50代女性)