

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/>
またはモバイルサイト



スマートフォンやタブレットからも、南九州市の情報をご覧いただけます。

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

10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 街かど探偵 |
| 4 おたより | 5 レシピ | 6 図書館だより |
| 7 ケンゾウレンジャー | 8 学芸員通信 | 9 お誕生・おくやみ |
| 10 ぐらしのカレンダー | | |

PRESENT

おたよりをくださった方の中から

『サラダ館 川辺店』さんより

『Maneken(マネケン)』

ベルギーワッフル(14個入)

プレーン7個・ココア7個

を3人の方にプレゼント!

(11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。



♡贈りものなら♡

サラダ館 川辺店(児玉ストアー)

「心のこもった贈り物」の専門店の当店は川辺町商店街の相信さん近くにごございます。慶弔記念品からちょっとしたプレゼントまで有名ブランドのお菓子や輸入雑貨・その他たくさんの商品を取り揃えて皆さまのご来店をお待ちしております。



サラダ館 川辺店(児玉ストアー)

〒897-0215 南九州市川辺町平山 6816

☎ 0993-56-0127

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。

市のヨガ教室に通って9年。ヨガは、まず鼻からゆっくり息を吸って、お腹を膨らませ、そして、鼻からゆっくり吐いて、お腹をへこませる呼吸法です。基礎代謝が上がると、血液の循環もよくなり、肩こり・腰痛も解消して、夜もよく眠れるようになりま



す。

これからも健康長寿を目指してがんばります。

(匿名さん)

知覧町 60代女性)

匿名さん、おたよりありがとうございます。ございます。腹式呼吸って、結構難しいですよ。お腹じゃなくて、胸が膨らんじゃって。ゆう〜くり、お腹を意識しながらでないと。お風呂の中で、お湯につかりながら、温まってきたかなって時に、この呼吸法を試してみました。あら不思議。汗がすぐに出てきました。これから、「これだ」と感じました。

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。