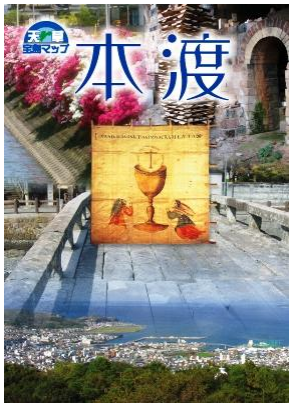
天草宝島マップが完成しました！



縦 × 横 :14cm × 10cm

1冊 200円

本渡南・北地区振興会では、合同で「本渡シティツーリズム事業」を実施し、地域の歴史、文化的な資産、特産品などの地域資源を掘り起こし、市民手づくりの観光散策マップを作成しました。本渡南・北公民館、市役所、天草国際交流会館ポルト、市民センターなどの公共機関をはじめ、市内各所で販売しております。是非、お手にとっていただきますようお願いします。

・史跡めぐりから観光まで使えるように「歴史を知るウォーキングコース」「味のお宝ウォーキングコース」「潮風を感じる自転車コース」などのモデルコースを紹介しています。
・本渡南北にある和菓子店や洋菓子店の一押し商品を掲載した「スイーツ特集」や地元の人しか知らない名店なども数多く掲載しています。
・ミウラ折り（特許）で出来ていますので、さっと左右に引っ張れば一瞬にして広げることが出来、たたむのも瞬く間に出来るポケットサイズのものです。

【お問合せ先】 本渡北地区振興会（本渡北公民館） ☎23－4734

北女性部らくらく教室 =北女性部連絡協議会=
～AEDを使った救命講習会～



3月10日（火）、第2回北女性部らくらく教室「AEDを使った救命講習会」を北公民館において開催しました。

講師に天草広域連合中央消防署の職員の方を迎え、AEDの取り扱い方法や心肺蘇生法（胸骨圧迫や人工呼吸等）のやり方について講習を受けました。

参加者が実際に人形を使って心肺蘇生法を体験する際には、皆さん消防署の方に質問しながら真剣に取り組まれていました。

北地区ふれあいいきいきサロン交流会 =本渡北地区社会福祉協議会=

3月11日（水）、本渡北地区社会福祉協議会主催による「第3回北地区ふれあいいきいきサロン交流会」を北公民館講堂において開催しました。サロン交流会は、現在、北地区にある7地区のサロン利用者の交流を図ることを目的としています。当日は、74名の参加者があり、輪投げや風船遊びを楽しんだり、全員でぼけない音頭を踊るなどして交流を深めました。今回は、最後に北地区の民生児童委員、食生活改善推進員会、女性部連絡協議会のみなさんで作っただご汁とおにぎりが振る舞われ、参加者は温かいだご汁を美味しそうに食されていました。







「マイキッチン」に参加しませんか =天草市食生活改善推進員協議会 本渡分会=

明日の元気は今日の食事から！おいしく、体にやさしい食事づくりの普及を目指して健康料理教室を開催します。
毎日の献立に悩む方、料理初心者の方、年齢や性別を問わず、どなたでも参加できます。（だだし、先着20名）

日時 ： 平成21年4月20日（月）10:00～
場所 ： ①天草中央保健福祉センター（旧本渡市保健センター） ②本渡北公民館 ※ご希望の会場をお選びください。
参加料 ： 100円（材料代の一部として） メニューはまだ未定です。
申込み方法 ： 参加希望の方は、お電話で保健福祉センター（24－3737）へ4月15日（水）まで申込みください。
※ 当日は託児の施設がありませんのでご注意ください。