

曜日	保育園・小学校・中学校	住民自治・体協・老人会・その他
1 土		
2 日		本町シニアクラブ誕生会・グラウンドゴルフ 洲口老人クラブ グラウンドゴルフ
3 月	サッカー巡回指導/ふじ組(央) 委員会活動(小)	体協例会 老人会卓球 切り絵クラブ
4 火	交通安全指導(央) 1年集団宿泊教室(中)	民児協例会
5 水	1年集団宿泊教室(中)	
6 木	歯科検診(光) 避難訓練[水防](小)	フラダンス教室
7 金	生徒集会(中)	老人会卓球 元気体操教室
8 土		
9 日	2年学年PTA(小)	本町シニアクラブ グラウンドゴルフ 洲口老人クラブ グラウンドゴルフ
10 月	クラブ活動(小)	老人会卓球 切り絵クラブ
11 火	避難訓練(央) ともだち号(小)	洲口老人クラブ 誕生会(舟津)
12 水	期末テスト～14日(中)	老人会パソコン教室
13 木	内科検診(光) プール開き・お話ポッケ(小) 期末テスト～14日(中)	フラダンス教室
14 金	避難訓練(光) 期末テスト(中)	老人会卓球 元気体操教室
15 土	保育参観・園友会総会(央)	
16 日		本町シニアクラブ グラウンドゴルフ 洲口老人クラブ グラウンドゴルフ
17 月	クラブ活動(小)	老人会卓球
18 火	誕生会・身体測定(央)	
19 水		
20 木	身体測定(光) 集会活動[人権](小) 生徒集会[推戴式](中)	フラダンス教室
21 金	保護者親睦スポーツ大会(光)	老人会卓球 元気体操教室
22 土	中体連総体～23日(中)	
23 日	中体連総体(中)	本町シニアクラブ グラウンドゴルフ 洲口老人クラブ グラウンドゴルフ
24 月	サッカー巡回指導/ふじ組(央)	老人会卓球
25 火	交通指導(光) 全校集会(中)	市政協力員例会
26 水	一斉下校(小)	老人会パソコン教室
27 木	授業参観(小)	フラダンス教室
28 金	お誕生会(光) 専門委員会(中)	老人会卓球 元気体操教室
29 土	中体連総体～水泳(中)	
30 日		本町シニアクラブ グラウンドゴルフ 洲口老人クラブ グラウンドゴルフ

二見住民自治協議会 総会 盛会に終わる！！

5月17日、二見住民自治協議会の総会が、二見コミュニティセンターで開催され、2018年度の活動報告や決算報告、2019年度の活動計画や予算等、活発な審議が行われました。新たな顔ぶれを加え、より一層精進してまいりますので、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



二見切り絵クラブ作品展示中☺

毎月第1・3月曜に切り絵クラブで活動されている皆さんの作品を二見コミュニティセンターロビーに展示してあります。二見切り絵クラブは1999年に始まり、今年で21年目を迎えられました。素敵な作品がたくさん展示してあります。ぜひ足を運ばれてみてはいかがでしょうか！



防火訓練のお知らせ

防火訓練を下記日程にて実施します。御迷惑をお掛けしますが、住民の皆様のご理解と御協力を宜しくお願いいたします。

日時：2019年6月14日(金)
午前9時～9時30分

場所：二見コミュニティセンター



小学生パソコン入門

- 初級コース講習内容
 - ◆キーボードの操作 ◆マウスの操作
 - ◆文書作成入門 ◆表計算入門

2020年小学校で
授業が始まります！

- 初級コース募集内容

◇日程 6月(1・8・15・22・29日)
7月(6・13・20・27日)
8月(10日)

◇日時 土曜日 午前10時～12時

◇場所 八代トヨオカ地建アリーナ(八代市総合体育館)
プール集会室(2F)

◇講師 パソコンスクールひまわり(碓塚照男・碓塚淳子)

◇定員 15名(定員になり次第締切)

◇受講料 ¥13,000円
(1,200円×10回=12,000円、教材費1,000円)

◇お問合せ NPO法人八代市体育協会
トヨオカ地建アリーナ(八代市総合体育館)
〒866-0841 八代市緑町11-1
TEL:0965-62-8130



☆お申し込みは、八代トヨオカ地建アリーナ(八代市総合体育館)事務所に
印鑑と受講料をお持ちください。

☆パソコンは一人一台分を準備しますので、持ち込みはご遠慮ください。

～燃えるごみの日(毎週/水、土曜日)～

1日(土) 5日(水) 8日(土) 12日(水)
15日(土) 19日(水) 22日(土) 26日(水)
29日(土)

～資源の日(毎月/第2、4火曜日)～

11日(火) 25日(火)



毎月11日は「人権を確かめあう日」です。
暮らしの中のちょっとしたことから、人権問題に気づき、考えてみましょう。

はじめてのアロマ ～男性向け～

石けん&アロマスプレー 作り講座

アロマがおよぼすカラダやココロへの作用や、使い方について学びます。
また、洗い上がりがさっぱりする石けんと、爽やかな香りが楽しめるアロマスプレーを作ります。

- 日時：6月29日(土) 午前10時～12時
- 場所：千丁コミュニティセンター 1階 生涯学習室



- 対象：市内在住の男性
- 定員：15人(申込み多数の場合は抽選となります)
- 参加費：1,000円
- 持参品：筆記用具、メモ帳
- 講師：西坂禎二氏(アロマセラピーアドバイザー)
- 申込み：はがき、FAXまたはメールで受け付けます。

下記の事項をご記入ください。

- ①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④電話番号 ⑤「石けん作り講座」

●申込締切：6月14日(金) 必着

【申込先・問合せ】
〒869-4703 八代市千丁町新牟田1433 生涯学習課
TEL: 0965-30-1110
FAX: 0965-30-1120
Email: syogai@city.yatsushiro.lg.jp

☆講座の申込用紙は、二見コミセンにあります。

カラダいきいき健康講座

- 日時：7月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水) 全4回 午前10時～11時30分
- 場所：麦島コミュニティセンター 中会議室(古城町2259)

- 内容：第1回『輝いて生きる』～生涯げんきでくらす法～
第2回『最後まで食べられるお口作り』～生命を維持する為の食べるということ～
第3回『脱水と嚥下のはなし』
『高齢者に気をつけたい食事のポイント』
第4回『たかが転倒！されど転倒。高齢者がなぜ転倒しやすいのか？』
～今日から始めよう、転倒予防～



- 対象及び定員…市内在住の方で40名(申込多数の場合は抽選)
- 受講料…無料
- 持参品…筆記用具、飲み物
- 申込方法…ハガキ、FAXまたはメールにて、「カラダいきいき健康講座」受講希望、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入の上、下記申込先へ申し込んでください。

●申込締切：6月14日(金) 必着

※受講生には受講票を送付します。抽選の結果、当選されなかった人にも通知をします。

- 申込先 〒869-4703 八代市千丁町新牟田1433 八代市生涯学習課
FAX: 30-1120
E-mail: syogai@city.yatsushiro.lg.jp
- お問合せ 生涯学習課 TEL: 30-1110

女性限定！ひとりで着る

ゆかたの着付け講座

夏に向けて、ゆかたの着付けを学びませんか。
はじめてでも大丈夫！ベテランの先生が、ゆかたの着方、帯の結び方、着崩れの直し方まで丁寧に教えてくださいます。「自分で着たい」「子どもに着せたい」そう思っている人をお待ちしています。

- ①7月9日(火) 午後7時～9時
●八千把コミセン 和室
申込締切: 6/24(月) 必着

- ②7月12日(金) 午前10時～正午
●八代市公民館 和室
申込締切: 6/27(木) 必着

- ③7月20日(土) 午後3時～5時
●太田郷コミセン 和室
申込締切: 7/5(金) 必着

対象者：市内在住の高校生以上の人(持参品が準備できる人) *八代市に通勤・通学している人も対象です
定員：各回15人(申込み多数の場合は抽選です)
受講料：無料(ただし、持参品が準備できる人)

持参品：ゆかた、ゆかた用肌じゅばん(またはタンクトップと短パン)、腰ひも3本、伊達締め、半幅帯、帯板(なければ厚紙か菓子箱を切ったもの)、タオル2枚、下駄(ゆかたで帰る人)、飲み物
*ゆかた等はすべてご準備ください。貸出はありません。

講師：小嶋授子氏(装授きもの着学院 講師)

※講座内容は3回とも同じ内容です

申込方法：生涯学習課へメール、はがき、FAXのいずれかでお申込みください。
参加申込書を使用しない場合、①～⑤を(市外の方は⑥も)記入してください。
①ゆかた講座希望(希望日) ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号
⑥市外の住所の方は勤務先または学校名
*受講決定者へは受講票を送付します。抽選の結果、受講できない人にも通知
*開催日(2)(3)は、初めての人を優先します。
*電話での申込みはできません。
*グループでのお申し込みは、1通にお書きください。(最大4名まで)
*活動中の撮影、撮影した写真等を市ホームページや広報紙等に掲載すること
ご了承の上お申し込みください。



☆講座の申込用紙は、二見コミセンにあります

八代市 保健センターからのお知らせ

<熱中症にご注意ください!!>

- ◆「熱中症」は、室内で何もしていない時や夜間でも発症することがあります。
・気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、また身体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。
・高齢の方やお子さまは、特にご注意ください。
(暑さや水分不足に対する感覚が弱くなることや、体温を調整する機能が十分に発達していないことなどが影響しています。)

◆症状：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、身体のだるさ など

◆予防のポイント

- ・のどが渇く前にこまめな水分補給
- ・イオン飲料には糖分や塩分が多く含まれているものがあります。血糖値や血圧が高い方は特にご注意ください。



- ・直射日光を遮る(日傘や帽子、すだれなどを利用)
- ・涼しい服装で(通気の良い衣服を着る)
- ・温度・湿度を測って、エアコンや扇風機を上手に使う

イオン飲料 500ml = スティックシュガー 約8本(20~30g)