

お知らせ

	曜日	保育園・小学校・中学校	住民自治・体協・老人会・その他
1	水	【央】交通安全指導	体協例会
2	*	【小】新入生体験入学 【中】学級生徒会	住民自治本部役員会
3	金	【央】節分の会 【光】豆まき 【小】集会活動	元気体操教室
4	土		立泰
5	B		
6	月	【小】代表委員会 【中】3年学年末テスト	切り絵クラブ
7	火	【中】3年学年末テスト	民児協例会
8	水	【央】避難訓練 【中】3年学年末テスト	
9	*	【小】お話ポッケ 【中】2年立志式・1、3年授業参観・ 学級懇談会	市県民税申告相談(二見コミセン)
10	金	【小】ともだち号	元気体操教室
11	±	建国記念の日	
12	B		ふたみウォーキング大会
13	A	【小】クラブ活動	切り絵クラブ
14	火	【央】誕生会·身体測定 【中】生徒集会	
15	水	【央】涅槃会 【光】避難訓練	
16	木	【小】二見中体験入学 【中】新入生体験入学·入学説明会	
17	金		元気体操教室
18	±		
19	B		
20	月	【光】身体測定 【中】1・2年学年末テスト	
21	火	【中】1・2年学年末テスト	\odot
22	水	【小】授業参観・PTA総会・学級懇談会 【中】1・2年学年末テスト	
23	木	4皇誕李	
24	金	【光】交通指導 【中】専門委員会	市政協力員例会元気体操教室
25	±		
26	B		
27	月	【小】クラブ活動	
28	火	【光】お誕生会 【中】卒業式練習・生徒集会	

上記は令和5年1月27日現在の予定表です。 新型コロナウイルスの影響で、中止・変更になる場合があります。

しより創業祭の家計音楽祭を開催しましたり

昨年12月24日(土)、二見農産物直売所しょいの13周年 創業祭と、25日(日)に豚汁音楽祭が開催されました。 雪のちらつく寒い中でしたが、たくさんの方にお越しいただき ました。2日間の様子を写真でお届けします!



	二見の人口	【行政町名別世帯数及び人口数】		令和4年12月末現在	
II	町名	世帯数	, ДП		
11	-1- - 0	□ 市级	男	女	計
I	二見洲口町	141 世帯	138人	165 人	303 Д
ı	二見本町	245 世帯	200人	214 人	414 Д
I	二見赤松町	93 世帯	76人	99 J	175 人
	二見下大野町	181 世帯	169人	193 人	362 Д
	二見野田崎町	93 世帯	94 人	107 人	201 人
I	計	753 世帯	677人	778 人	1,455 人

~ 燃えるごみ の 日(毎週/水、土曜日)~

1日 (水) 4日 (土) 8日 (水) 15日 (水) 18日 (土) 22日 (水) 25日 (土)

* 1 1 B (±) BABOEG, WHENTOTE

~ 資源の日(毎月/第2.4火曜日)~

14日(火)28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。 八代市 市民税課 からのお知らせ

市県民税申告相談受付について

【日程】2月9日(木)

- 9時~11時30分 下大野町・野田崎町
 - ●13時~16時

洲口町·本町·赤松町

【会 場】二見コミュニティセンター 会議室

【問合せ】八代市 市民税課(電話33-4107)

二見校区体育協会 からのお知らせ

第26回 ふたみウォーキング大会

今年は3年ぶりに、ふたみウォーキング大会を開催します。 感染症対策を徹底して行います。皆様のご参加をお待ちしております。

【日 時】2月12日(日) 午前9時集合(開会午前9時20分)

【場 所】二見コミュニティセンター広場(駐車場:二見小学校)

【コース】二見コミセン~二見自然の森 折り返し 5.5㎞

(雨天の場合) コース短縮、または抽選会だけでも行う予定です。

- ※当日、受付時に健康チェックを行います。お越しの際は、下記の 健康チェック表に記入し、切り取ってお持ちください。
- ※今年度は新型コロナウイルス感染防止のため、昼食はありません。

※参加される方は、自己責任の下ご参加ください。

二見校区の方には、加入している保険が適用されますが、二見校区 以外の参加者には適用されませんので、ご了承下さい。

.....切り取り.....

第26回 ふたみウォーキング大会 参加者健康チェック表

氏名	体温	住所	電話番号
	°C		

とまみの畑

Vol.9 朝食 食べていますか??

李安康 秦 秦 秦 秦 秦 秦 秦 秦 秦 秦

健康相談では、「朝は腹の減らん」「昔から食べる習慣がない」「時間がない」「体重を減らすため」と朝食をぬく方に出会います。

1日の始まりの朝食は、体を目覚めさせる大切な役割があります。起きて1時間以内に朝食を摂ると体のリズムが整い、一気に体温が上がり、その後代謝の良い状態が1日続きます。しかし、朝食をぬくと体はエネルギーを蓄えようとし、次の食後に高血糖となり体脂肪が増加します。食事を抜いても太りやすくなるのです。

時間がなく簡単になりがちな朝食ですが、代謝を上げるためには、炭水化物(ごはんやパン)に加え、たんぱく質(肉魚や卵・大豆製品)を摂るのがポイント。どうしても朝に食欲がない方や朝食を食べる習慣のない方は、まずは牛乳やヨーグルトなど、のどごしの良いものからでも取り入れてみませんか。慣れたら少しずつ品数を増やしてみましょう。

朝から食欲のない方が、晩酌の量と時間にルールを作ったところ、朝食が美味しくなったという声もありました。朝の食欲には、前日の夕食や晩酌の工夫も必要ですね。

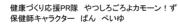


忙しい朝には、食べきりサイズの豆腐や納豆パックを常備しておくと便利ですね♪

抽選に参加しよう!



健康づくり応援ポイント応募台紙の提出をお忘れなく



健康づくり応援ポイント事業で500ポイント以上貯まっている方は、台紙を提出すると素敵な賞品が当たる抽選に参加できます。受付期間中に下記の提出場所に台紙を提出すると、もれなく参加賞を差し上げます。

- ●抽選の賞品(総勢 360名に当たります!) 500ポイント以上・・・ペア温泉券、ご当地WAONカード1000円相当 1000ポイント以上・・・お食事つきペア温泉券、八代ごろよか商品券1万円相当
- ●台紙提出場所 八代市保健センター、鏡保健センター、健康推進課(市役所2階)、各健康福祉地域事務所(支所内)
- ●応募台紙受付期間 令和5年1月~2月末日 8時30分~17時(土日・祝日を除く)
- ●賞品の発送 令和5年3月末 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- ●ポイントの付与について
- ★台紙提出場所に医療機関健診などの健診受診や個人での健康づくりの取り組みを報告すると、職員が確認し、ポイントスタンプを押します。健診受診結果や受診項目がわかる領収書など、取り組みがわかる物をご持参ください。
- ●問合け先

八代市役所健康推進課(八代市保健センター) TEL32-7200 詳しくは、市ホームページをご確認ください。



←八代市ホームページ 健康づくり応援ポイント 事業サイト

お待たせしました! 令和5年度 健(検)診申込みが始まります

- ●令和5年2月1日から、令和5年度の健(検)診申込みが始まります。詳しくは、広報やつしろ2月号に 折込みの『健診申し込みのご案内』をご覧ください。
- ●(お知らせ)

ゆめタウン八代で「健診受診キャンペーン」として、

健診申し込みと血管年齢測定を実施します。

日時:2月19日(日) 10時~15時半

場所:1階エクセル様前

※参加事前予約等不要

※新型コロナウイルス感染状況によっては、中止となる場合があります。

【健(検)診申し込み・問合せ先】

八代市保健センター: 電話0965-32-7200

見守り 新鮮情報*。*

7億円当選!? 心当たりのない メールは無視

スマホの SMS に「7 億円**当選**した」という通知が届いた。 **受領**するための手続きだと言われ、様々な名目の 費用を**請求**され、これまでに**電子** マネーで150万円ほど支払ったが、

いつまで経っても当選金が 振り込まれない。_

派り込まれない 「コンビニの端末機で 購入した電子マネー の払込票が残って いると当選金が支払 えなくなる」と言われ ていたので、全て捨て てしまった。姉から **借金**もした。お金を

旧 並もした。お金 取り返したい。 (70歳代 女性)



ひとこと助言



- ●申し込んでいないのに、宝くじや懸賞などに当選することはありません。大金が当選したというメールや SMS が来てもうのみにせず、すぐに削除し相手には絶対に連絡しないようにしましょう。
- ●「当選金を受け取るため」などと言って事前にお金を請求されたら、 詐欺です。後で元が取れるなどと思わず、絶対にお金を支払わない でください。支払ってしまうと、取り戻すことはほぼできません。
- ●周囲の人は、高齢者に変わった様子がないか日ごろから気を配りましょう。
- ●困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談 ください(消費者ホットライン 188)。

本文イラスト: 黒崎 玄

見守り新鮮情報 第440号 (2022年12月20日) 発行: 独立行政法人国民生活センター