

令和6年4月八千把コミュニティセンターだより(おもて面)

日	曜	校区各団体・市の行事・その他	小中学校・PTA・クラブ関係等
1	月	八千把コミュニティセンター貸出日(5月分)	
2	火		
3	水	民生委員・児童委員役員会 13:00～ 民生委員・児童委員定例会 13:30～	
4	木		
5	金	田中町公園愛護会(中央公園他)9:00～	
6	土		
7	日		
8	月		<八千把小・四中>始業式
9	火		<八千把小・四中>入学式
10	水		
11	木	老人クラブ例会 9:00～	
12	金		
13	土		
14	日	会地公園愛護作業 8:00～	
15	月	田中町公園愛護会(中央公園他)9:00～	
16	火	更生保護女性会役員会 13:00～ 福祉推進協議会役員会 13:30～	
17	水		
18	木		
19	金		
20	土		
21	日		
22	月		
23	火		
24	水		
25	木	小・中学校、ナイター貸出日(5月分) 田中町公園愛護会(中央公園他)9:00～ 町内長三役会 9:00～	
26	金	町内長例会 9:00～	
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		

生涯学習自主クラブ・体育協会等

クラブ名	活動日	開始時間	場 所
生涯学習自主クラブ			
フラワーアレンジ	10・24	19:00	八千把 コミュニテ ィセンター
大 正 琴	8・22	9:30	
木曜囲碁クラブ	4・11・18・25	13:30	
気功養生体操	4・11・18	13:30	
太 極 拳	9・16・23	9:30	
フ ラ ダ ンス	7・14・28	19:30	
ス マ イ ル	4・11・18・25	13:30	
古典講読の会	13・27	10:00	
あ す な ろ	3・10・17	10:00	
ゲートボール愛好会			
役 員 会	8	8:30	市民球場会議室
愛 好 会	17	8:30	サブグラウンド
グラウンドゴルフ			
大 会 日	8	9:30	会地公園
練 習 日	1・15・22	9:30	
若宮愛好会			
記 録 会	8	9:00	市民球場
練 習 日	1・15・22	9:00	サブグラウンド
卓 球 愛 好 会	土曜日・日曜日	20:00	四中体育館
中1グラウンドゴルフ愛好会			
練 習 日	5・12・19・26	9:00	市民球場 サブグラウンド



八代市健康づくり応援ポイントの協力
団体・企業募集中!

八代市では市民が楽しみながら健康づくりに取り組み、健康への関心を高めていただくきっかけづくりとして「健康づくり応援ポイント事業」を実施しています。

「健康づくり応援ポイント事業」の趣旨に賛同し、健康づくりの活動を通じポイントを付与していただける企業・団体を募集しています。詳しくは、お問い合わせ下さい。

【問合せ】 健康推進課 成人健診係(八代市保健センター)
TEL32-7200



団体登録について→

【消費者トラブル情報】

遠隔操作アプリを用いて、消費者金融業者から高額な借入れをさせる副業サポート事業者に注意!

副業ランキングサイトを見たことなどをきっかけにして、スマホでできる副業を始めようとしたところ、副業サポート事業者から高額なサポートプランの契約を勧誘され、当該事業者と遠隔操作アプリでスマホの画面共有をしつつ、消費者金融業者から高額な借入れをしてその利用金額を支払ったが、儲からずに借入金だけが残ってしまったなどという相談が、20代の女性を中心に、各地の消費生活センター等に数多く寄せられています。

消費者の皆様へのアドバイス

- 「簡単に稼げる」、「楽に儲かる」副業はありません。これらを強調する広告をうのみにしないようにしましょう。
- 遠隔操作アプリは安易にインストールしないようにしましょう。
- 事業者から送信されたメッセージ等は保存しておきましょう。

お困りのことがございましたら、悩まずに八代市消費生活センターにご相談ください。

八代市消費生活センター

場 所 八代市役所2階
受付時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
※木曜日は午前9時～午後7時
(午後5時～午後7時は健康推進課の
カウンター及び相談室で実施)
電話番号 0965-33-4162(直通)
※電話相談も可能

見守り 新鮮情報

父が亡くなり、**家族葬の価格が手ごろだと**
広告をしている葬儀社に安置してもらい、
葬儀の見積もりも**依頼**した。広告では「家族葬
約40万円から」とあったが、プランナーだという
担当者に「お宅はこのプランではできません」と
言われ、**オプションを追加されて**
いった。価格表等は担当者の

手元にあり、私たちには
よく見えなかった。

合計額が300万円近
なり驚いていると、家族葬
250万円のセットプランを
勧められ、仕方なく契約
した。広告とは異なる
高額費用に不満だ。
(60歳代)



もしもの時に
慌てないように!

葬儀サービスのトラブル

ひとこと助言

広告を
うのみにしないで



見守るくん

- 広告を見て価格が手ごろなのでその葬儀社に依頼したが、オプション等を付けられ、結局高額となり納得できないという相談が寄せられています。
- 葬儀は規模によっては数百万円と高額になるにもかかわらず、検討や準備のための時間がありません。そのため事前の情報収集が大切です。事前相談なども利用し、あらかじめ希望するおおまかな内容を決め、依頼する葬儀社を見つけておくと落ち着いて準備することができます。
- 広告に表示された料金でサービスを受けられるとは限りません。葬儀社との打ち合わせは複数人で受け、見積書をよく見て、不明な点は確認しましょう。
- 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)。

八千把校区健康ジョギング・ウォーキング大会が開催されました

令和6年3月3日(日)に八千把コミュニティセンターをスタート・ゴールとする水無川堤防沿いのコースで4年ぶりとなる健康ジョギング・ウォーキング大会が開催されました。

天候にも恵まれジョギングやウォーキングには絶好のコンディションの中、小学生から大人まで約100名の参加者が8kmの部と3kmの部に分かれて、それぞれのペースで楽しまれていました。

また、ゴール後はお楽しみ抽選会が行われ、大いに盛り上がりました。



健康コラム

とまみの畑

Vol.14 からだに良いと思って食べているけど...



テレビやインターネットなどでは、健康に良い食品の情報がたくさん流れています。そのためオートミール、スムージー、青汁、アマニ油や高力カオチョコ、最近は高機能ヨーグルトや植物性ミルクも話題となっていますね。確かにそれぞれの食品は体を健やかに保つと言われてはいますが、それらをたくさん食べて健康になれるのでしょうか?

例えば「今まではノンオイルのドレッシングを使っていたのに、アマニ油をかけてサラダを食べ、朝の食パンにグラノーラとヨーグルトをプラスして食べるようになった」など、足して足してと食べていると摂取エネルギーは増えてしまいます。体に良い食品を食べているつもりだったのに、気が付いたら体重が増えてしまったということにもなりかねません。

これまでのとまみの畑でも、肥満は血糖値や血圧を上げる大きな原因となるというお話をしました。体に良い食品を食べる時は、プラスした分は何かを減らすという食べ方をするといいですね。



食べたものが自分の健康にどうつながったかは、特定健診を受けることで確認することができます。家では毎日の体重や血圧の測定をして、年に一度は健診を受けて体のチェックをしましょうね!

