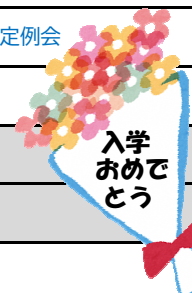


4月さかもとコミセンだより

編集：坂本コミュニティセンター TEL 0965-45-2228

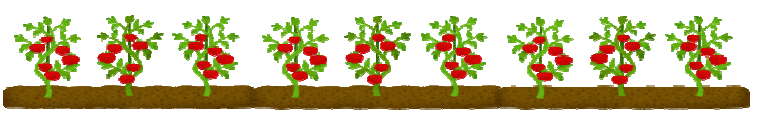


| 日 | 曜 | コミセン(福祉センター)・住民自治協議会等 | 八竜小・坂本中 |
|----|---|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 | 月 | | 春休み[~7日](八竜小・坂本中) |
| 2 | 火 | 坂本町民生委員児童委員協議会運営委員会 | 運営委員会・生徒会リーダー研修(坂本中) |
| 3 | 水 | | |
| 4 | 木 | 坂本町民生委員児童委員協議会定例会 | 運動会練習・部活動練習(坂本中) |
| 5 | 金 | | 校内支援委員会(八竜小) 運動会練習・部活動練習(坂本中) |
| 6 | 土 | | |
| 7 | 日 | | |
| 8 | 月 | | 集合写真撮影(八竜小) 就任式・始業式・1年休業日(八竜小・坂本中) |
| 9 | 火 | | 入学式(八竜小・坂本中) 写真撮影・2,3年教科書配布(坂本中) |
| 10 | 水 | 坂本住民自治協議会役員会(9:30~) 坂本住民自治協議会運営委員会(13:30~) にじのふくろプロジェクト | 1年教科書配布、身体測定・対面式・部活動紹介(坂本中) |
| 11 | 木 | | 家庭訪問(八竜小・坂本中) 学力教科学習・部活動(坂本中) |
| 12 | 金 | | 身体測定(八竜小) 家庭訪問(八竜小・坂本中) 学力教科学習・部活動(坂本中) |
| 13 | 土 | | |
| 14 | 日 | | |
| 15 | 月 | | 安全点検(八竜小) 家庭訪問(八竜小・坂本中) 学力教科学習・部活動(坂本中) |
| 16 | 火 | | 家庭訪問(八竜小・坂本中) スポーツテスト・学力教科学習・部活動(坂本中) |
| 17 | 水 | にじのふくろプロジェクト | バス児童会(八竜小) 午前中授業(坂本中) |
| 18 | 木 | | 全国学力・学習状況調査(6年)(八竜小) |
| 19 | 金 | | 授業参観・学級懇談会・PTA総会(八竜小) 運営委員会(坂本中) |
| 20 | 土 | | |
| 21 | 日 | | |
| 22 | 月 | | ともだち号(八竜小) |
| 23 | 火 | | 委員会活動(八竜小) 専門委員会(坂本中) |
| 24 | 水 | | 小中合同研修・小中合同避難訓練(八竜小・坂本中) |
| 25 | 木 | | 心のケアタイム(八竜小) |
| 26 | 金 | 坂本住民自治協議会総会(予定) | PTA授業参観、総会、懇談会(坂本中) |
| 27 | 土 | | |
| 28 | 日 | | |
| 29 | 月 | 昭和の日 | |
| 30 | 火 | | 発表集会(八竜小) |



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、スムージーなどの他、最近で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！



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300万円近くになり驚いていると、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**

- 広告を見て手ごろな価格の葬儀社に依頼したが、オプション等を付けられ、結局高額になり納得できないという相談が寄せられています。
- 葬儀の規模によっては数百万円と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。そのため事前相談なども利用し、あらかじめ依頼する葬儀社を見つけておくことで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)

ひとこと助言



広告をうのみにしないで



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た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) TEL: 32-7200

現在、25団体が登録中！一緒に市民の健康づくりを応援しよう！



※掲載の行事等は発行時点の予定となっています。変更など(行事の)詳細は主催者へご確認ください。