

# 4月 April

# 令和6年4月 龍峯コミセンだより

龍峯コミュニティセンター  
八代市興善寺町1952  
(0965)39-0411

日	曜	小学校	校区各団体	市関係 その他	日	曜	小学校	校区各団体	市関係 その他
1	月	不祥事根絶を考える日			16	火			
2	火	運営委員会			17	水	4時間授業 (八代教育研究会のため) ALTなし	グラウンドゴルフ愛好会(09:00～)	可燃物収集日
3	水	職員会議	民児協例会 グラウンドゴルフ愛好会(09:00～)	可燃物収集日	18	木	全国学力・学習状況調査	藤の花会	八代市立移動図書館 楽寿 14:00～14:30
4	木	職員会議	藤の花会		19	金	食育の日	すみれ会	資源の日 
5	金			資源の日 	20	土		グラウンドゴルフ愛好会(09:00～)	可燃物収集日
6	土		グラウンドゴルフ愛好会(09:00～)	可燃物収集日	21	日			
7	日	家庭の日			22	月	家庭訪問 (短縮5時間授業)		
8	月	就任式 入学式準備 始業式 大掃除	川田町東いきいきサロン		23	火	心電図(1・4年09:45) 家庭訪問 (短縮5時間授業)		
9	火	入学式			24	水	家庭訪問 (短縮5時間授業)	グラウンドゴルフ愛好会(09:00～)	可燃物収集日
10	水	町内児童会 職員会議	興善寺長生会 グラウンドゴルフ愛好会(13:30～) 防犯巡回指導	可燃物収集日	25	木	検尿一次 家庭訪問 (短縮5時間授業)	岡町中いきいきサロン 藤の花会 青少年巡回指導(17:30～) やつしろ元気体操(10:00～)	
11	木	身体測定 委員会活動 人権を確かめ合う日	やつしろ元気体操(10:00～) 藤の花会 岡町中いきいきサロン		26	金	検尿一次(未提出者)		八代市立移動図書館 龍峯コミュニティセンター 10:10～10:40
12	金	視力・聴力検査 おこさあいさつ運動			27	土		グラウンドゴルフ愛好会(09:00～)	可燃物収集日
13	土		グラウンドゴルフ愛好会(09:00～)	可燃物収集日	28	日			
14	日				29	月	昭和の日		
15	月	1年生給食開始	興老クラブ		30	火		常任委員会/市政例会(13:30～)	

※記載されている行事は、中止又は、日程が変更される事もあります。  
※記載されてる以外の、各町内のいきいきサロンの開催等については、町内担当者にご確認下さい。

～龍峯校区まちづくり協議会より～

### 《第3回龍峯史跡めぐり歩こう会開催》

令和6年2月23日(金・祝日)平成30年以來の第3回目となる龍峯史跡巡り歩こう会を開催しました。当日は、肌寒い曇り空でしたが子供たちから大人まで総勢47名の参加があり、歩きながら龍峯の自然と古墳にふれあい歴史などを見学されました。また、女性役員による「おしるこ」のおもてなしもあり楽しいひと時を、過ごされました。



～龍峯校区まちづくり協議会より～

### 《第29回九州国際スリーデーマーチ湯茶接待支援》

令和6年3月1日(金)から3月3日(日)までの間、第29回九州国際スリーデーマーチが開催されました。龍峯地区は、3月2日(土)午前8時から正午12時までの間を、川田町西から龍峯コミュニティセンターを經由して、岡町小路を通り歩いていかれました。当日は龍峯校区まちづくり協議会役員と、民生委員、岡町谷川女性部の皆様が、龍峯コミュニティセンターにおいて日本全国各地からと、諸外国から参加された皆様を、龍峯校区のPRをしながらか湯茶接待をされました。



～龍峯校区福祉推進協議会より～

### 令和5年度「一人暮らしの高齢者の集い」開催！

例年2月に行われている「一人暮らしの高齢者の集い」は、昨年同様、各町内会長、ふれあい委員、龍峯校区民生委員・児童委員による自宅訪問となりました。会話を通じて元気で生活されているかの把握と、生活において困り事などないかを確認され最後に粗品とお手紙を贈呈し一人暮らしの皆様も感謝されていました。



健康コラム



### Vol.14 からだに良いと思って食べているけど…



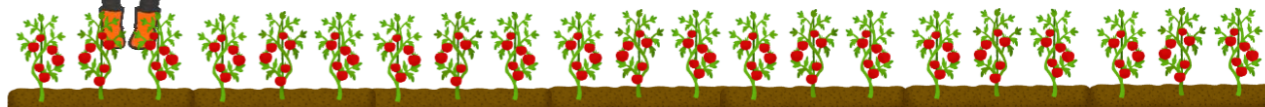
テレビやインターネットなどでは、健康に良い食品の情報がたくさん流れています。そのためオートミール、スムージー、青汁、アマニ油や高カカオチョコ、最近では高機能ヨーグルトや植物性ミルクも話題となっていますね。確かにそれぞれの食品は体を健やかに保つと言われてはいますが、それらをたくさん食べて健康になれるのでしょうか？

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！



### 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



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！

