

令和4年11月 郡築コミュニティセンターだより

郡築コミュニティセンターTEL・FAX 37-0175

郡築出張所TEL 37-0328

※紙面の都合上掲載していないお知らせがございます。ご了承ください。
 ※12月号掲載希望の方は11月18日(金)の午前中までに郡築コミュニティセンターにFAXまたはご持参ください。

◆郡築しおかぜ保育園

- 1日(火) 安全点検
- 2日(水) シェイクアウト訓練
- 4日(金) 非常訓練(火災)
- 8日(火) 非常訓練(不審者)
- 11日(金) バレエ教室(5歳児)・人権の日
- 15日(火) 安全点検・交通安全指導
- 16日(水) YKK芋ほり(5歳児)・しおかぜ芋ほり
※雨天の場合(17日に延期)
- 18日(金) 食育の日・親の学びプログラム
- 21日(月) 身体計測ウィーク
- 25日(金) 誕生会

◆松寿幼稚園

- 1日(火) 園内安全点検日
- 2日(水) おまつりごっこ
- 16日(水) お弁当の日
- 18日(金) 身体測定
- 25日(金) 誕生会



- #体育教室#
10日・24日
- #英語教室#
14日・21日
- #土曜預かり保育#
5日・12日・19日



◆八代第七中学校

- 1日(火) 安全点検
- 2日(水) 熊本シェイクアウト訓練
- 4日(金) 生徒集会
- 9日(水) 文化祭準備
- 10日(木) 文化祭りハーサル
- 11日(金) 文化祭
- 14日(月) 進路説明会(3年生)・運営委員会
- 15日(火) 身体計測(1年生)
- 16日(水) 避難訓練
- 17日(木) 期末考査(5教科)
- 18日(金) 期末考査(5教科)
- 22日(火) 専門委員会・身体計測(2年)
- 24日(木) 身体計測(3年)
- 28日(月)~12月8日(木) 三者面談(3年)

◆白島ぎんが保育園

- 2日(水) バス遠足
- 10日(木) 森のようちえん(ミカン狩り)
- 22日(火) 身体測定
- 24日(木) 森のようちえん
- 25日(金) 食育の日
- 26日(土) 令和5年度 入園説明会

【白島ぎんが保育園 令和5年度 入園説明会】

対象: 令和5年度に入園をお考えの方、また
今後入園をお考えの方
日時: 令和4年11月26日(土)
午前10時~11時30分
場所: 白島ぎんが保育園 ゆうぎ室
内容: 保育園紹介・保育方針・保育内容
※駐車場は、園庭をご利用ください

- 28日(月) 避難訓練

◆郡築小学校

- 1日(火) 全校集会・シェイクアウト訓練
- 2日(水) 運営委員会
- 8日(火) 修学旅行・ともだち号
- 9日(水) 修学旅行
- 10日(木) フッ化物洗口・社会科見学(3年生)
- 11日(金) 租税教室(6年生)
- 14日(月) クラブ活動
- 15日(火) 職員読み聞かせ
- 16日(水) 生活科町探検(2年生)
- 17日(木) 球技大会(5年生)・フッ化物洗口
- 21日(月) クラブ活動
- 24日(木) フッ化物洗口
- 28日(月) 委員会活動
- 29日(火) ぐんとまタイム・運営委員会



**廃食油石けん
販売中!**

100円/1個
頑固な汚れが良く落ちる



~体協よりお知らせ~

第13回湘南藤沢カップ全国中学生ビーチバレー大会出場
八代中央代表 笠 朱日菜(七中3年生)
井上 海葵(七中1年生)

第31回八代小学生スポーツ大会剣道競技
団体戦 4年生以下 第3位 大将 徳永 宗真
個人戦 小学3・4年生男子の部 第3位 中川 裕揮
小学5・6年生女子の部 第3位 武原 柚樹

◆婦人会関係

- 【婦人会】郡築神社清掃: 11番町
2日(水) 支部長会議
- 15日(火) 第2回市婦連グラウンドゴルフ大会
- 18日(金) 市婦連理事会
八代市水処理センター見学
- 20日(日) 食廃油石けんづくり
- 27日(日) 郡築防災訓練参加

【婦人学級】

3B体操: 1日・15日・22日

◆老人会関係

- 【老人会】4日(金) 13時30分~
- 【古城郡長墓地清掃】 長清会

◆いきいきサロン

- 【1番町第1】 24日(木) 13時30分~
- 【1番町第2】 20日(日) 10時00分~
- 【2・3・4番町】 15日(火) 13時30分~
- 【8番町】 16日(水) 13時30分~
- 【9番町】 9日(水) 13時30分~
- 【10番町】 16日(水) 13時30分~
- 【12番町】 7日(月) 13時30分~

~香典返し寄付~

郡築汐風まちづくり協議会に香典返しとしてご寄付を頂きました。
厚くお礼を申し上げ、郡築校区のために有効活用させていただきます。
郡築汐風まちづくり協議会 会長 中野 久

- 【寄付】 3番町 池田 照美 様 【故人】 池田 聖一 様
- 【寄付】 1番町 大石 辰馬 様 【故人】 大石 テル子 様
- 【寄付】 12番町 水田 文夫 様 【故人】 水田 ヤスエ 様
- 【寄付】 3番町 小林 幸夫 様 【故人】 小林 トシ子 様

■郡築コミュニティセンター及び松高コミュニティセンターの利用についてのお知らせ■

郡築コミュニティセンター及び松高コミュニティセンターでは、現在施設の長寿命化を図るための外壁及び防水工事を行っています。本工事に伴い、工事期間中(11月~1月末頃まで)は館内のエアコン・ガスの使用及び窓の開閉が出来ません。(換気扇は使用可能です)

日ごろからご利用いただいている方々、また、ご利用を計画されている方々には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

なお、施設の貸出しは継続して行いますが、ご不便をおかけすることになりますので、代替施設のご利用も含め、利用申請される際はご検討いただきますよう重ねてお願いします。

工事完了時期: 令和5年1月末頃まで

市民活動政策課

◆まちづくり協議会・コミュニティセンター・その他

【青少年指導員・防犯協会】
定期的に校区内を巡回予定

【駐在所連絡協議会】
駐在所と定期的に校区内を巡回

【民児協】 8日(火) 13時~

【生涯学習自主講座クラブ】
日本3B体操 3日・17日・24日
KOALOHA 13日・16日・27日

【体育館・グラウンド受付】
郡築農村運動広場
25日(金) 8時30分~
小・中学校体育館
25日(金) 8時30分~

【元気体操】
1日(火)・15日(火)

【伝統文化こども教室】
華道・茶道: 12日(土)・26日(土)

◆収集日 資源回収は23日(水)から26日(土)に変更です

【可燃物】

- 火曜日 1・8・15・22・29日
- 金曜日 4・11・18・25日

【資源の日】

9日(水)・26日(土)



毎月11日は「人権を確かめあう日」です。

墓花の持ち帰りをご協力お願いいたします。

2022年10月

消費者情報

八代市（氷川町・芦北町）消費生活センター

電話：0965-33-4162

昨年は中止になった花火大会が、開催されます。「『八代城築城400年記念』第35回 やつしろ全国花火競技大会」10月15日土曜日の当日は、お天気に恵まれて、久々に美しい夜空を楽しみたいものです。八代城址では、築城400年を記念して「竹あかり」などのイベントもありました。コロナ自粛から、少しずつ日常を取り戻しつつあるようですが、同時に悪質商法も動きだします。どうぞご注意ください。

コロナの影響で収入が減り、物価も高くなるなど、生活のために副業を考える人が増えています。SNSには簡単に儲かるという誘いがあふれています、そこに落とし穴があります。甘い話には乗らないように注意してください。

◆ 相談事例 ◆

● 副業で誘う出会い系サイト(女性 20歳代)

副業をスマホで探したら、初期投資がいらず、無料で始められるというサイトを見つけました。問い合わせたら、副業というのは、相談を聞いてあげるだけということで、やってみることにしました。会員登録に5,000円必要ということで、無料ではないのかと思いつつもコンビニで電子マネーを買って支払いました。月に20万円もらえるとのことでしたが、相手とアドレスの交換をするのに1万円必要と言われて、おかしいと思い断りました。そして、退会を申し入れましたが、「相手が申請を取り下げないと退会は認めない」というメールが来ました。

<助言> 副業という誘いで、登録させる出会い系サイトです。無料と言いつつも、様々な口実で料金を請求します。5,000円は、すでに支払い済みなので返金は難しく、電子マネーの番号で検索しましたが、すでに使われていました。退会させてくれないということですが、退会に了解は必要ありません。このまま一切の連絡を絶って、支払いをしないよう助言しました



● 副業の出会い系サイトで高額支払い(女性 40歳代)

スマホで見つけた副業サイトにアクセスしました。登録した男性の話し相手になってサイトでメールを交換すればお金が入るとのこと、たくさんのメールの中の一人の男性とメールを交換したところ、会員登録してポイントを購入しないと続けられないと言われて、総額20万円を支払いました。しかし、不安になり警察に相談したら、「悪質な出会い系サイト」であることが分かりました。振り込んだ銀行に連絡したら、すでに被害があり、銀行の口座が凍結されていたため、私が振り込んだ1万円は返金されることになりました。業者との連絡はメールだけで、業者名も連絡先(電話、住所)もわかりません。クレジットで支払った9万円は、どうしたらよいのでしょうか。

<助言> 口座に振り込んだお金が返金されるのは不幸中の幸いで、本当にまれなことです。クレジットで支払ったお金は、「支払い停止の申し入れ」を行って、返金交渉をすることとしました。業者のクレジット会社への請求は、決済代行業者によって行われており、決済代行業者の連絡先を教わらなくての交渉となりました。全額返金されるかどうかはわかりませんが、もう少し時間がかかりそうです。連絡先もわからない業者に高額なお金を支払うのは、危険です。上手いもうけ話はありません。



健診受診や健康に関する講座に参加して
ポイントをためて素敵な賞品を当てちゃおう！
健康づくり応援ポイント事業参加者募集！



健診(職場健診・人間ドック等も対象)をはじめ、日ごろの健康運動等の健康づくりへの積極的な取り組みにポイントが付与され、500ポイント以上貯めると賞品が当たる抽選に応募することができます。

【参加対象者】

八代市在住または勤務の18歳以上の人(学生を除く)

【参加方法】

まず、健康づくり応援ポイント台紙をもらう

②健康づくりに取り組んで500ポイント以上、ポイントをためる

《ポイント獲得期間》令和4年2月～令和5年1月末

500ポイント以上たまった台紙に必要事項を記入し、提出する。

《提出期間》令和5年1月～令和5年2月末まで

所定の期間に所定の場所に台紙を提出された方には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ポイント以上で ペア温泉券、やつしろがめさんWAONカード
- ・1000ポイント以上で ペアお食事つき温泉券、八代ごろよか商品券1万円相当

* 台紙配布・提出場所、ポイントの獲得方法など詳しくは八代市ホームページをご覧ください。

【問合せ先】

八代市役所 健康推進課 成人健診係(八代市保健センター)TEL32-7200

健康コラム

とまみの畑

Vol.8 「飲まん寝られん」という声を聞きますが・・・、ぐっすり眠れていますか？

健康相談でお会いする人の中に、「飲まん寝られん(眠れない)」と寝る前にお酒を飲んでいる(寝酒)という方がいらっしゃいます。確かに、アルコールには催眠効果があり、寝つきはよくします。しかし、アルコールが体で代謝される中で、覚醒作用をもたらすため目が覚めやすくなります。また、アルコールは利尿作用もあるため、トイレに行きたくなくて起きてしまいます。寝る前にお酒を飲むと、睡眠の「質」「量」とともに悪化させて、実は熟睡できていません。熟睡できず睡眠不足が続くと、体内のホルモン分泌や自律神経機能に大きな影響を与え、食欲を抑えるホルモン(レプチン)の分泌は減り、逆に食欲を高めるホルモン(グレリン)の分泌が多くなり、食欲が増すということが分かっています。体重を気にしていても、食欲を抑えられず、「ついつい食べ過ぎてしまった～！」ということにつながります。寝酒を続けているとアルコールに慣れがでて、同じ量では眠れなくなり、次第にお酒の量が増えてしまいます。酒量の増加に伴って、つまみも欲しくなり、ついつい食べてしまうと、夜の摂取エネルギーが増えてしまい、体重が増加してしまいます。

「飲まん寝られん」という方は、寝る3時間くらい前にウォーキングなどの有酸素運動やちょっと熱めのお湯で入浴し体温を上げておくと寝付きもよくなり深い眠りも得られます。寝酒の代わりに試してみませんか？良い睡眠が得られて肥満予防にもなりますよ！

【寝酒以外に寝つきや深い眠りを妨げるもの】

- ・タバコやカフェインが含まれるコーヒーやお茶、ココア、栄養ドリンク剤
- ・スマホやパソコン、テレビなどのブルーライトや明るい照明
- ・寝る前の激しい運動、ゲームなど(交感神経が興奮するもの)

睡眠不足は
肥満の大敵ね～



八代市ホームページ
健康づくり応援ポイントサイト

