



毎月11日は「人権を確かめ合う日」です。

家庭や地域、職場や学校で、身近な人権や差別について、みなさんで話し合いましょう！

保小中行事予定

日	曜	保育園(河俣・太陽)	東陽小学校	東陽中学校	日	曜	保育園(河俣・太陽)	東陽小学校	東陽中学校
1	日		不祥事根絶を考える日	家庭の日 不祥事根絶を考える日	17	火		みどり木工教室(5,6年)	チャレンジテスト(国語) 給食集会
2	月			振替休日	18	水		やまびこの集い 校内研修/ともだち号	食育の日 私立特待・奨学・専願入試
3	火		冬季休業日	冬季休業日	19	木	[河俣]保育参加(0~3歳児)	食育の日 フッ化物洗口	八代教育研究会
4	水	[太陽]始園	冬季休業日 仕事始め	冬季休業日 仕事始め	20	金	[河俣]保育参加(4・5歳児)		生徒集会・専門委員会任命式
5	木		冬季休業日	冬季休業日	21	土		資源回収	第2回小中合同資源回収
6	金	[河俣]食育の日/初詣 交通安全指導	冬季休業日	冬季休業日	22	日			
7	土				23	月	[河俣]身体計測	東陽中入学説明会	新入生学校説明会
8	日			中学生ボランティアガイド	24	火	[河俣]茶道教室(第1回)		公立高校前期選抜 1,2年身体測定
9	月		成人の日		25	水		職員会議	
10	火		始業式/大掃除 安全点検	始業式 実力考査	26	木		フッ化物洗口 林SC来校	専門委員会
11	水	[河俣]非常訓練(火災・不審者)	身体測定 小中合同会議Ⅲ(東陽中)	実力考査 小中合同会議Ⅲ(東陽中)	27	金	[河俣]かるた会		Special English Time
12	木		朝の読み聞かせ 身体測定	3年身体測定	28	土			
13	金	[太陽]誕生会	委員会活動(写真撮影)	チャレンジタイム(国語) いきいきウィーク(~17日)	29	日			
14	土		ノーメディアデー(~16日)	ノーメディアデー(~16日)	30	月	[太陽]地震訓練	委員会活動	
15	日				31	火	[河俣]茶道教室(第2回)		全校読書
16	月		クラブ活動/わるつ来校 山崎SC来校	チャレンジタイム(国語)	※これはあくまで予定ですので、変更される場合もありま				

出張スマホ教室を開催します

これからスマートフォンを使ってみたい人や不慣れな人向けにスマホ教室を開催します。

貸出スマホを使用した講座となりますので、スマートフォンをお持ちでない方も参加できます。

内 容：カメラ、地図アプリの使い方、
QRコードの読み取り方、
市防災アプリなど

対象者：市内在住者

定 員：15名(先着)

参加費：無料

持参品：筆記用具

申込先：デジタル推進課 ☎33-4103

※開催日の1週間前までにお申し込みください。



と き	と ころ
1月20日(金)14:00~15:30	太田郷コミュニティセンター
1月27日(金)14:00~15:30	市役所2階201会議室
2月 3日(金)14:00~15:30	八千把コミュニティセンター
2月10日(金)14:00~15:30	麦島コミュニティセンター
2月17日(金)14:00~15:30	日奈久コミュニティセンター
3月 3日(金)14:00~15:30	鏡コミュニティセンター

※各回、参加者が7名以上とならないときは、中止となります。

QRコードを読み取ると
コミセンだよりが
カラーでご覧になれます！
お試しください！



※コミセンだよりへ掲載希望の方は、毎月20日までに東陽コミュニティセンターへ原稿をご持参ください。

親子で作ろう食育講座

令和4年度おでかけ公民館講座

親子で恵方巻を手作りしてみませんか？

作り方を習って家族みんなでアレンジして作ってみましょう！

★メニュー①

ツナ・卵等を使った美味しい恵方巻きを作ります！



★メニュー②

旬のイチゴを使ったイチゴ大福を作ります！



★メニュー③

八代産トマトでゼリーを作ります



※調理後は持ち帰りとなります（講座中の食事はできません）

と き 令和5年1月28日(土)
10:00~12:00 (受付 9:30~)
ところ 千丁コミュニティセンター (千丁町新牟田)

- 講 師 八代市食生活改善推進委員(ヘルスメイト)
- 対 象 市内在住の小学4~6年生とその保護者
- 材料代 1,000円
- 持参品 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、持ち帰り用タッパー
- 定 員 12組
※申込み多数の場合は抽選し、受講可否を通知します。
- 申し込み期限 令和5年1月20日(金) ※必着
- 申し込み方法 次のいずれかの方法によりお申し込みください。

- 1 申込フォームによる申し込み → → →
 - 2 メール、はがき、FAXによる申し込み
- ①食育講座②氏名(ふりがな)③学校名、学年
④保護者名(ふりがな)⑤郵便番号⑥住所
⑦電話番号 を記入の上、お申し込みください。

※電話での申し込みはできません。
※講座の様子を撮影しその写真等を市HPや広報紙等に掲載する場合がありますのでご了承ください。

○申込み・問合せ先
八代市教育委員会 生涯学習課
〒869-4703 八代市千丁町新牟田1433
TEL: 30-1110 FAX: 30-1120
Email: syogai@city.yatsushiro.lg.jp



健康コラム

とまみの畑

Vol.9 朝食 食べていますか??

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、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作ったところ、朝食が美味しか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の
便利ですわね♪



見守り 新鮮情報

掃除中の転倒・転落事故 に気を付けて！

事例1 脚立に上って、団地内の掲示板の屋を掃除していたところ転落し、救急車で運ばれ入院した。頭を打ったようだ。(60歳代 男性)



事例2 掃除機を使用中、カーペットからフローリングになった途端に吸引力が軽くなり、掃除機に引っ張られて転倒した。その後、腰の痛みが続き病院で受診すると、腰椎の圧迫骨折と診断された。(80歳代 女性)

ひとこと助言



●転落事故の防止には、まず転落の危険を回避することが大切です。脚立やはしごを使用する際は、安定した足場に置き、片方の手で固定された家具などにしっかりつかまるなど、慎重に作業しましょう。

●小さな段差など、つまずきの原因になりそうなものをできるだけなくし、足元が見えづらい場所には明るい照明器具などを増やすなど転倒を防止する環境を整えましょう。

●高齢になると、筋力や平衡感覚などの身体的機能が低下し、また、骨折しやすくなる傾向があります。届くと思ったところに届かずバランスを崩して転落することもあります。無理な作業は控えることも大切です。

自宅から郵送で受診できる！

「大腸がん検診(郵送検診)」申込受付中！

早期の大腸がんは自覚症状が無いことが多いため、定期的に検診を受けることが大切です。

忙しくて検診に行けない方、ご自宅から郵送で受診できる「大腸がん検診(郵送検診)」をこの機会にいかがでしょうか？

- お申し込み、お待ちしております。
- ◆対 象 者 市内在住の40歳以上
(令和4年度内に40歳になる人を含む)
- ◆検査方法 便潜血検査2日法
- ◆自己負担金 600円(市で1,198円を負担します)

★★★検診を受けていただく流れ★★★

《ステップ1》
八代市保健センターに電話で申込む。

☎0965-32-7200

◎申込期間：令和5年1月31日(火曜日)まで
☆令和3年度に郵送による大腸がん検診を受けられた方には、今年度も検査キットをお送りしますので申し込みは必要ありません。

《ステップ2》
検診セットが自宅に届くので、2日間の便を採り、郵便ポストに投函する。
◎検診期間：令和5年2月28日(火曜日)まで
☆2月28日(火曜日)必着です

《ステップ3》
払込書によりコンビニ等で自己負担金600円を支払う。
約1か月後、検診結果が自宅に届く。

※大腸がん検診(郵送検診)は「健康づくり応援ポイント事業」の対象です。

