令和５年(2023)

2月　代陽コミュニティセンターだより

発行：代陽コミュニティセンター TEL/FAX 31-5507
掲載を希望される方は、毎月20日までにご連絡下さい。

代陽校区行事予定

団体名	内容	日	曜	時間	場　所
町内会長協議会	例会	15	水	19:00	多目的室
婦人会	分会長会	1	水	9:30	多目的室
民児協	例会	8	水	13:30	会議室1
代陽スポーツ協会	町内体育委員会	17	金	18:00	大研修室
	さわやかウォーキング	26	日	9:00	代陽コミセン
青少年指導員	街頭巡回指導	27	月	16:00	—
消防一分団	水利点検・消防訓練	5	日	8:45	—
消防二分団	水利点検・消防訓練	5	日	8:45	—

いきいきサロン

サロン名	日	曜	時間	場　所
出町サロン	17	金	10:00	彦　一　会　館
南松江サロン	未　定			
北松江町第二サロン	22	水	12:00	北松江第2公民館
本町三丁目サロン	9	木	10:00	本町3丁目ふれあいサロン
北荒神町サロン	21	火	10:00	代陽コミュニティーセンター
横手町サロン	11	土	10:00	三軒屋コミュニティセンター
鷹辻町サロン	休　み			

※問合せ先　社会福祉協議会：62－8228

生涯学習自主講座クラブ活動予定

クラブ名	日	曜	時間	場　所
ひなげしコール	7・14・21	火	13:30	多目的室
オカリナクラブ	11	土	9:00	多目的室
	25	土	13:00	多目的室
フレンド代陽	3・10・17・24	金	9:00	研修室B
ポピークラブ	3・10・17	金	13:30	大研修室
代陽きもの着付けクラブ	7・21	火	13:30	和　室
ビューティフル・フラ・ハウオリ	6・20・27	月	10:00	研修室A
代陽囲碁愛好会	4・11・18・25	土	13:00	会議室1
うたそら	2	木	9:00	多目的室
	8	水	9:00	多目的室
	15	水	19:15	研修室A
	22	水	19:15	多目的室

婦人学級活動予定

学級名	日	曜	時間	場　所
3B体操	2・9・16	木	14:00	研修室B
書道	7・21	火	13:30	会議室1
生け花(小原流)	13・27	月	13:30	—

老人クラブ連合会趣味講座活動予定

講座名	日	曜	時間	場　所
フラダンス	5・12	日	10:00	研修室B
カラオケ	7・21	火	10:00	多目的室
合唱	1・8	水	19:15	多目的室
民謡	9・23	木	10:00	多目的室
生涯学習	10・24	金	10:00	多目的室
書道	3・17	金	13:00	会議室1
社交ダンス	1・8	水	13:00	研修室B
俳句	14・28	火	13:30	会議室1
短歌	2・16	木	13:30	会議室1
吟詠	3・17	金	13:30	多目的室
パソコン	12・26	日	13:30	会議室1

※問合せ先　老人クラブ連合会事務局：35－8448

代陽幼稚園

日	曜	行　事　予　定
3	金	節分・豆まき
6	月	茶道教室
9	木	保護者読み聞かせ
13	月	カンガルークラブ例会・街頭指導
14	火	あいさつ運動～17日
17	金	お店屋ごっこ・代陽っ子広場
21	火	避難訓練(地震)
24	金	サッカー巡回指導
27	月	誕生会　後援会総会・保育参観

代陽小学校

日	曜	行　事　予　定
5	日	代陽校区防災訓練(午前　駐車場)
9	木	新1年生入学説明会　1・2年生(4時間短縮授業)
10	金	第一中学校入学説明会(中止　動画視聴)
28	火	授業参観・学級懇談会・PTA総会

【3月の予定】　2日(木)お別れ遠足
23日(木)卒業式

八代第一中学校

日	曜	行　事　予　定
6	月	生徒議会
8	水	教育相談(1・2年)(～9日、13日～15日)
10	金	新入生入学説明会
14	火	私立高校一般入試(～15日)
15	水	1・2年学年末テスト(～17日)
21	火	公立後期選抜(～22日)

【3月の予定】　3日(金)卒業式
24日(金)1・2年修了式

毎月11日は「人権を確かめ合う日」

※日程等は変更になる場合がありますので、詳細は各団体等にお問い合わせください。

校区スポーツ協会

さわやかウォーキングの開催について

代陽コミュニティセンターをスタートし、球磨川沿いを歩きユメタウン横の川の広場から引き返し、アーケード街で開催されている「やつしろのお雛祭り」を見学し、「通町とれたて軽トラ市」でゴールして解散します。

○日　時：2日26日（日）
○集合場所：代陽コミセン ９：００～集合

「あしなが育英会 公認事業」

九州国際スリーデーマーチ2023共催

あしながボランティアウォークin八代開催

親を亡くした子供たちの進学支援のため、みんなで歩きましょう!

参加者は遺児たちのことを考えながら5キロを歩き、その協賛寄付は、病気や災害で親を無くした子供たちの奨学金となります。
その奨学金を受けている方たちが八代にもたくさんいます。
私達から参加者にさしあげられるものは「アリガトウと笑顔」の心のプレゼントしかありません。今回も九州国際スリーデーマーチとの共催で実施します。
参加者が多ければ多いほど奨学金援助も増えます。
みんなで作る身近なボランティア活動として、春の八代を遺児の進学支援のために歩きましょう。

日　時	令和５年３月５日（日曜日） 午前９時受付開始　１０時１５分開会
場　所	桜十字ホールやつしろ　多目的広場
コース	５キロ周回コース
費　用	大人・学生５００円　中・高校生３００円 小学生以下　１００円（資料代等） 参加希望の方は、当日現地へおいでください。
共　催	九州国際スリーデーマーチ実行委員会 あしながボランティアウォーク八代実行委員会
主　管	あしなが育英会・24時間テレビ八代ボランティア協力会
後　援	熊本県公立高等学校長会・熊本県私立中学高等学校協会 熊本県小中学校長会・八代市・氷川町・八代市教育委員会 氷川町教育委員会・八代市社会福祉協議会・氷川町社会福祉協議会 八代商工会議所・(株)エフエムやつしろ・テレビやつしろ(株) 八代市ＰＴＡ連絡協議会・氷川町ボランティア活動推進協議会 八代市地域婦人会連絡協議会・八代市老人クラブ連合会 八代地区保護司会
その他	新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開催を中止させていただく場合があります。

（問合せ・連絡先）
24時間テレビ八代ボランティア協力会
（常務副会長 兼 常任委員長）柴田裕治
携帯 090-4585-1991

（文書発送先）
〒 869－4791
八代郵便局　私書箱第5号
24時間テレビ八代ボランティア協力会
FAX 050－3145－2692

校区対抗駅伝競走報告

タスキをつなぐことができ、応援ありがとうございました！！

１月１５日（日）に、第１８回八代市校区対抗駅伝競走が開催されました。
２年前の１６回大会は豪雨災害でコース不良で中止となり、昨年の１７回大会は新型コロナウィルス感染拡大を受け中止となりました。
今回は久しぶりの大会でしたが、参加チームが１３チームで開催されました。代陽校区チームは、アクシデントがありましたが、選手や補員の皆さんのチームワークと校区の皆さんの応援により、無事完走することができ、感謝申し上げます。
次回は更なる飛躍を目指しますので、校区の皆さんのあたたかい応援や、駅伝参加に向けてのご支援をよろしくお願い申し上げます。

校区住民自治推進協議会・代陽小ＰＴＡ・代陽どんどや祭実行委員会

代陽どんどや祭り開催！！

どんどや祭りが**1月9日（月・成人の日）**に代陽小学校で行われました。運動場には竹を組み上げた『やぐら』が設置され、やぐらの中に集められた正月の松飾り・しめ縄・書初めなどが積み上げてありました。
神事後、やぐらに点火。秀岳館高校の太鼓の響きとともに竹が勢いよく燃え上がりました。集まった方々は燃え上がるやぐらを見て一年間の無病息災を祈っていました。秀岳館雅太鼓による演奏、代陽吹奏楽クラブによる演奏、代陽総合運動クラブによるダンス、八代第一中学校による演奏、中島町による獅子舞の演舞や景品付きじゃんけん大会があり参加者を楽しませてくれました。
最後に参加者には、あんこ入りの福餅が振る舞われました。

神事

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し、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、朝食が美味しくな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。

健康づくり応援ポイント応援台紙の提出をお忘れなく！

抽選に参加しよう！

健康づくり応援PR隊　やつしろごろよカモーン！す
保健師キャラクター　ばんぺいゆ

健康づくり応援ポイント事業で５００ポイント以上貯まっている方は、台紙を提出すると素敵な賞品が当たる抽選に参加できます。受付期間中に下記の提出場所に台紙を提出すると、もれなく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・・・ペア温泉券、ご当地 WAON カード 1000 円相当
1000 ポイント以上・・・お食事つきペア温泉券、八代ごろよか商品券 1 万円相当

●台紙提出場所
八代市保健センター、鏡保健センター、健康推進課（市役所２階）、各健康福祉地域事務所（支所内）

●応募台紙受付期間
令和５年１月～２月末日　８時 30 分～17 時（土日・祝日を除く）

●賞品の発送
令和５年３月末
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

●ポイントの付与について
★台紙提出場所に医療機関健診などの健診受診や個人での健康づくりの取り組みを報告すると、職員が確認し、ポイントスタンプを押します。健診受診結果や受診項目がわかる領収書など、取り組みがわかる物をご持参ください。

八代市ホームページ
健康づくり応援ポイント事業サイト

●問合せ先
八代市役所健康推進課（八代市保健センター）　TEL32-7200
詳しくは、市ホームページをご確認ください。

代陽校区住民参加型防災訓練

日　　時：2月5日（日）午前7時30分～正午（予定）
場　　所：八代市立第一中学校　体育館
※雨天時には、避難誘導訓練は中止とします。
※強雨時等により、警報発令及び警報発令の可能性が考えられる状況の際は訓練自体を中止します。
主　　催：代陽校区住民自治推進協議会　八代市

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根を**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）

©Kurosaki Gen

令和4年度身近なサポーター育成セミナーを開催します

消費者被害防止における見守り体制の充実と消費者啓発を目的とした「身近なサポーター育成セミナー」を開催します。興味のあられる方は、ぜひご参加ください。
○日　時：**令和5年2月21日（火）　午後1時30分～午後4時00分**
○会　場：**八代市役所3階　302会議室**
○内　容：「八代市社会福祉協議会のさまざまな事業について」…八代市社会福祉協議会
「身近な相談員とは」「消費生活センターの役割について」…八代市消費生活センター
「八代警察署管内詐欺被害の状況と防止策について」…八代警察署生活安全課
○申込期限：**令和5年2月3日（金）**
○問合せ：**市民活動政策課**　　☎ 0965-33-4482

♦消費生活相談関連のご案内【令和5年2月分】

相談内容	開催日
無料弁護士法律相談 《予約制》	2月10日（金）、24日（金） 10：00～16：00/13：00～16：00
	予約は2月1日（水）午前8時30分から 0965－33－4482（市民活動政策課）で受け付けます。

※消費者生活相談関連の会場は、八代市役所2階　市民相談室になります。