

令和5年2月号 松高コミュニティセンター便り

※1月23日現在の予定です。今後、予定が変更になる可能性もあります。

コミュニティセンター各種申請開始日(2月分)

コミュニティセンター利用申請	1日
松高小体育館・ナイター利用申請	27日
コミセンだより・自治協だより印刷日	20・21日

生涯学習自主講座クラブ活動

クラブ名	曜日	活動日	時間
オカリナ・ハーモニカ		松高はお休み	
八代ハーモニカクラブ		松高はお休み	
和敬の会(茶道クラブ)	月	6・20	13:00～
わくわく社交ダンス愛好会		松高はお休み	
3B体操 (やすらぎ) (さわやか)		松高はお休み 松高はお休み	
リメイククラブ	火	7・14・21・28	13:00～
骨盤エクササイズ&ヨガ	火	7・14・21	19:00～
四季のちりめん細工	水	1・8・15・22	9:00～
吟詠クラブ		お休み	
パッチワーククラブ	水	8・22	9:00～
ポニ・アロハ・フラ教室	水	1・8・15・22	20:00～
3B体操月星組		松高はお休み	
八代ギターアンサンブル	木	2・9・16	18:00～
松高書道クラブ	金	3・10・17	10:00～
健康太極拳「歩」松高教室	金	3・10・17	13:00～
桜組(レクダンス)	金	3・17	9:30～
フレンドK(社交ダンス)		お休み	
八代ウインドオーケストラ	土	4・11・18・25	18:00～
松高囲碁将棋愛好会	土・日	11・12・25・26	13:00～

婦人会クラブ活動予定

手芸クラブ	火	14・28	9:30～
アロハフラダンス	水	8・22	10:00～
ヨーガ教室	月	13・27	14:00～
ハガキ絵教室	木	2	13:00～
レクダンス華組	金	10・24	9:30～
日舞	金	3・17	13:00～

老人会クラブ活動予定

ダンス愛好会	火	7・14・21・28	13:00～
--------	---	------------	--------

一般クラブ活動予定

洋裁クラブ	月	13・27	13:00～
ナー・プア・モキハナ(フラ)		お休み	
やせヨガ	火	7・14・21・28	20:00～
健康気功太極拳	水	1・8・15	19:00～
日本画教室	木	2・16	13:00～
整体ヨガ	木	2・9・16・23	9:00～
洋裁教室	金	10・24	13:00～

松高自治協議会サークル活動予定

フラダンス		お休み	
-------	--	-----	--

八代市第3地域包括支援センター活動予定

やつしろ元気体操		お休み	
----------	--	-----	--

子育て支援活動予定

団体名	曜日	活動日	時間
情報交換会「すまいる」	火	21	14:30～
子ども地域食堂「楽土」	土	18	11:30～
アンビシャス広場	土・日	12(日)・25(土)	9:30～
	日	5	14:30～

アンビシャス広場

2022年10月から松高コミュニティセンター内の和室で、小学4年生以上を対象とした『子どもと保護者の居場所作り』として活動しております。

月に3回程度(土日に不定期)、1回2時間で『集中してすっきり学び、夢中になっておもいっきり遊ぶ』ことをモットーに自主学習(学校の宿題や英検・漢検・テスト勉強)や様々な室内遊びに取り組んでおります。

《アンビシャス広場 人気の室内遊び》(10～12月)

1位:カードゲーム「犯人は踊る」

2位:折り紙

3位:スライム作り

4位:センサーボール作り

ほかにもUNOやオセロ、ブロックス

囲碁など子どもの様子に合わせて

用意しています!!



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

「八代警察署管内の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

紙面の都合上、掲載できないお知らせもあります。ご了承ください。
掲載ご希望の方は、毎月10日までに松高コミュニティセンターにご連絡ください。

【お問合せ先】松高コミュニティセンター 電話:0965-34-8801



健康づくり応援ポイント応募台紙の提出をお忘れなく!

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、八代ごろやか商品券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。

●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。



お待たせしました! 令和5年度の 健(検)診申し込みが始まります

- 令和5年2月1日から、令和5年度の健(検)診申し込みが始まります。詳しくは、広報やつしろ2月号に折込みの『健診申し込みのご案内』をご覧ください。

- (お知らせ) ゆめタウン八代で「健診受診キャンペーン」として、健診申し込みと血管年齢測定を実施します。

日時:2月19日(日) 10時～15時半

場所:1階エクセル様前

※参加事前予約等不要

※新型コロナウイルス感染状況によっては、中止となる場合があります。

【健(検)診申し込み・問合せ先】

八代市保健センター:電話0965-32-7200

以下の方は必ず申し込みをお願いします。

- 令和4年度(2022年度)に
- ・健(検)診を受けなかった人
- ・人間ドック、脳ドックを受けた人
- ・ヤング健診を受けた人

- 令和5年度(2023年度)に
- ・初めて健(検)診を受ける人
- ・ヤング健診を受けたい人

- 健(検)診の受診方法や項目の変更が必要な方も申し込みが必要です。



令和5年2月号 松高自治協議会便り

松高校区行事予定

団体名	内 容	日	曜日	時 間
自治協議会	役員会	1	水	9:00～
	運営委員会	8	水	9:00～
婦人会	例会	7	火	13:00～
民児協	例会	7	火	10:00～
老人会	例会	4	土	9:00～
自主防災会	防災士会議	4	土	13:30～
青少年指導	街頭巡回	24	金	18:00～
人権を確かめあう日		毎月 11日		
永碓町いきいきサロン(永碓北公民館)		9	木	13:00～

※いきいきサロンのお問い合わせは各町内のサロンサポーターへお願いします。

各学校行事予定

松高幼稚園		
6	月	新入園児健康診断
14	火	未就園児体験入園　お店屋さんごっこ
21	火	親子クッキング（5歳児）
24	金	誕生会（2月生まれ）
28	火	お茶教室　防犯教室（5歳児保護者）
松高小学校		
3	金	新入生入学説明会
7	火	喫煙防止教室（5年）
10	金	第一中学校入学説明会
16	木	薬物乱用防止教室（6年）
17	金	児童集会(4年発表)　松高っ子育成会総会③
24	金	授業参観・PTA総会・学級懇談会
27	月	代表委員会（4年代表）
3/23(木)		卒業式
第一中学校		
9	木	教育相談（1・2年）
10	金	新入生入学説明会
12	日	国立高専学力選抜入試
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	公立高校後期選抜入試（～22日）
27	月	3年クラスマッチ
3/3(金)		卒業式　1・2年指定休業日
八代支援学校		
7	火	授業参観（中学部）
10	金	お別れ遠足(中学部)　校外学習(高等部)
13	月	エアロビ体験（中学部）
14	火	授業参観（小学部）
17	金	授業参観（高等部）

松高体育協会から

校区対抗駅伝大会

1月15日(日)、第18回八代市校区対抗駅伝競走が開催され、県南運動公園陸上競技場をスタート・ゴールとし、球磨川河川敷スポーツ公園折り返しの10区間で13チームで行われました。松高校区も監督・選手(補員も含む)15名で出場し、「8位」でした。出場した皆さん、お疲れ様でした。



お知らせ 歩け歩け大会

2月5日(日)、恒例の「歩け歩け大会」が開催されます。健康を保つために、皆さんも参加しませんか？朝9時～受付を松高コミセンで開始、10時に出発。ゴミを拾いながら、高島公園を折り返し戻ってくるコースです。

こちらは【健康づくり
応援ポイント】事業
対象とします。



香典返し 寄付のお礼

次の方より、香典返しとして、松高自治協議会に対し寄付をいただきました。厚く御礼申し上げます。

高島町 笠田和弘 様
(故 コリ子 様)
松崎町 永塘保子 様
(故 壽 様)

松高自治協議会 スローガン ま…学びつ…つながり た…助け合い か…感謝

松崎神社から

新春の子供神楽・巫女を奉納しました。
令和 5年 1月 1日 (日)
当日、松崎神社の参拝ありがとうございました。
(宮総代一同)



地域の方から

去年10月10日に永碓町に引っ越してきてすぐ、いなくなっていました。
探しています！

茶と白のオス
*緑色の迷子札
*茶色の首輪
(首輪は外れている可能性有)

猫探しています



どんな情報でもかまいません
連絡先：加藤まで
09069026001

健康コラム とまみの畑

「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を作ったところ、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。



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
と便利ですね♪

【松高校区住民安心メール】

本協議会が開催する「行事のお知らせ」や「中止の連絡」、また「八代市」や「警察からの注意喚起」、そして「災害時における連絡」等、校区の皆様へいち早く届ける手段として活用しています。まだご登録されていない方は、ご登録をお願いいたします。老若男女問いません。多くの方の登録により、より多くの方に情報が届きます。よろしくお願いいたします。

【松高自治協議会】
mail: matsujichi@yahoo.co.jp
Tel・Fax: 0965-34-8866

各QR
コード



ホームページ



各SNSも
更新中☆

メールアドレス



アプリ版



Android



iphone