

令和5年2月八千把コミュニティセンターだより(おもて面)

生涯学習自主クラブ・体育協会等

日	曜	校区各団体・市の行事・その他	小中学校・PTA・クラブ関係等
1	水	八千把コミュニティセンター貸出日（3月分）	
2	木		
3	金		
4	土		
5	日	田中町公園愛護会（中央公園他）9：00～	
6	月		
7	火	福祉推進協議会役員会 13：30～	
8	水	民生委員・児童委員役員会 13：00～ 民生委員・児童委員定例会 13：30～	<八千把小>入学説明会
9	木	老人クラブ 9：00～	
10	金		
11	土	建国記念の日	
12	日	会地公園愛護作業 8:00～	
13	月		<四中>入学説明会
14	火	更生保護女性会役員会 13：00～	
15	水	田中町公園愛護会（中央公園他）9：00～	
16	木		
17	金		
18	土		
19	日		
20	月		
21	火		
22	水	町内長三役会 9：00～	
23	木	天皇誕生日	
24	金	町内長例会 9：00～	
25	土	田中町公園愛護会（中央公園他）9：00～	
26	日		
27	月	小・中学校、ナイター貸出日（3月分）	
28	火		

クラブ名	活動日	開始時間	場 所
生涯学習自主クラブ			
フラワーアレンジ	8 ・ 2 2	1 9 : 0 0	八千把 コミュニ ティセン ター
大 正 琴	1 3 ・ 2 7	9 : 3 0	
木曜囲碁クラブ	2 ・ 9 ・ 1 6 ・ 2 3	1 3 : 3 0	
オ カ リ ナ	1 3 ・ 2 7	9 : 0 0	
バランスアップ	1 ・ 8 ・ 1 5 ・ 2 2	1 3 : 3 0	
気 功	2 ・ 9 ・ 1 6	1 4 : 0 0	
太 極 拳	7 ・ 1 4 ・ 2 1	9 : 3 0	
フ ラ ダ ン ス	5 ・ 1 9 ・ 2 6	1 9 : 3 0	
ス マ イ ル	2 ・ 9 ・ 1 6 ・ 2 3	1 3 : 3 0	
古典講読の会	4	1 0 : 0 0	
あ す な ろ	1 ・ 8 ・ 1 5	1 0 : 0 0	
ゲートボール愛好会			
役 員 会	7	8 : 3 0	市民球場会議室
愛 好 会	1 5	8 : 3 0	サブグラウンド
グラウンドゴルフ			
大 会 日	1 3	9 : 3 0	会地公園
練 習 日	6 ・ 2 0 ・ 2 7	9 : 3 0	会地公園
若宮愛好会			
記 録 会	1 3	9 : 0 0	市民球場
練 習 日	6 ・ 2 0 ・ 2 7	9 : 0 0	サブグラウンド
卓 球 愛 好 会	土曜日・日曜日	2 0 : 0 0	四中体育館
中1グラウンドゴルフ愛好会			
練 習 日	3 ・ 1 0 ・ 1 7 ・ 2 4	9 : 0 0	市民球場 サブグラウンド

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

市民活動団体スキルアップセミナー
「実践！「問題解決のヒントをつかむ」ワークショ
ップ」を開催します！

日時：令和5年2月26日（日） 午前10時～12時
会場：八代市役所3階 301・302会議室

内容：非営利組織における会員の減少や高齢化による後継者・人材不足を解決するためのヒントを自ら発見するためのワークショップです。

対象：NPO やボランティア団体、地域で活動する団体・個人、興味関心のある方ならどなたでも

定員：20名程度（申込順）
参加費：無料
申込期限：2月17日（金）

【申込み・問合せ】 八代市役所 市民活動政策課
メール：shiminkatsu@city.yatsushiro.lg.jp
TEL：0965-33-4482
FAX：0965-33-5033



子どものまわりにあるさまざまな危険をお知らせする

子どもサポート情報

第191号
2022.12.13

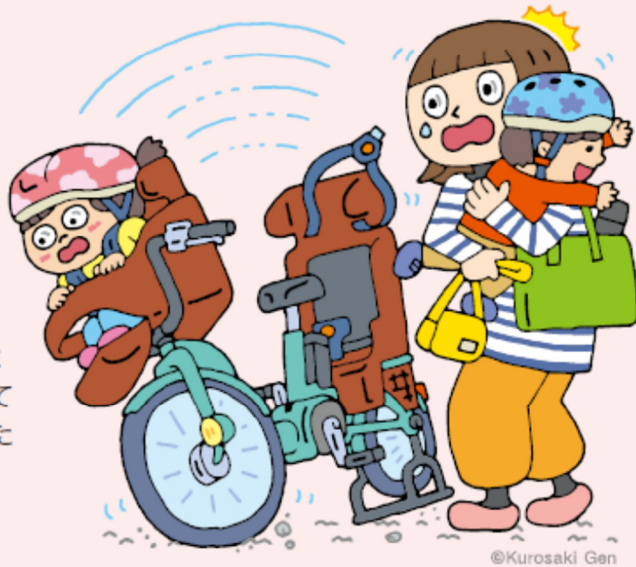
子どもを乗せた自転車 転倒に注意

事例1

自転車の前席と後席に子どもを1人ずつ乗せていた。自転車を停車して、前席に子どもを乗せたまま、後席から子どもを降ろしたところ、自転車ごと右側に倒れ、前席の子どもが座席から落ちてしまった。顔面を打撲し、鼻やあごに擦り傷を負った。(当事者：3歳)

事例2

電動自転車の幼児用座席に子どもを乗せたまま、短時間、自転車を離れた。その間に子どもが自転車の上で立ち上がってしまい、自転車ごと倒れた。子どもはヘルメットを着用していたので、けがはなかった。(当事者：1歳)



©Kurosaki Gen

ひとことアドバイス

- 子どもを自転車に乗せる前にヘルメットを着用させ、乗せた後はシートベルトを締めましょう。
- 前後の幼児用座席に子どもを2人乗せるときは、転倒防止のため「乗せるときは後席から」「降ろすときは前席から」の順番を守りましょう。
- 子どもの乗せ降ろしの際にはハンドルが

真っすぐ前を向いていること、自転車が横方向に傾いていないことなどを確認しましょう。

- 停車する際は傾きや凸凹のない平らな場所に停車し、自転車に子どもを乗せたまま自転車から離れないようにしましょう。

さぼーとくん



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。



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お便利ですね♪



コミセンの忘れ物について

コミュニティセンターの忘れ物で、ここ数か月間、受け取りのないものを多数保管しております。

お問合わせとご確認につきましては、2月28日(火)までお願いします。

上記期日後には、順次処分していきます。

よろしくお願いします。

＜問 合 せ＞ 八千把コミュニティセンター

TEL 35-0660

