

# 令和5年2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。  
 ※3月号掲載希望の方は2月20日(月)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。

◆白島ぎんが保育園  
 3日(金) まめまき  
 9日(木) 森のようちえん  
 21日(火) 身体測定  
 24日(金) 交通安全教室・食育の日  
 27日(月) 避難訓練

◆松寿幼稚園  
 1日(水) 園内安全点検日  
 18日(土) 生活発表会  
 20日(月) 身体測定  
 #体育教室#  
 2日・9日  
 #英語教室#  
 13日  
 #土曜預かり保育#  
 4日・25日



◆郡築しおかぜ保育園  
 1日(水) 安全点検  
 2日(木) 郡築小入学説明会  
 3日(金) 豆まき  
 6日(月) 非常訓練(火災) 防火パレード  
 8日(水) 卒園記念写真撮影  
 10日(金) 人権の日・県監査  
 15日(水) 安全点検 保育参観(ちゅうりっぷ組)  
 16日(木) 保育参観(たんぼぼ組)  
 17日(金) 食育の日 保育参観(すみれ組)  
 20日(月)～ 身体計測ウィーク  
 22日(水) 誕生会  
 24日(金) 交通安全指導  
 28日(火) 縄跳び会

◆八代第七中学校  
 1日(水) 安全点検  
 3日(金) 授業参観・PTA総会  
 6日(月) 生徒集会  
 8日(水) 学年末考査(3年)  
 9日(木) 学年末考査(3年)  
 10日(金) 学年末考査(3年)・新入生説明会  
 12日(日) 高専学力選抜入試  
 14日(火) 私立一般入試  
 15日(水) 学年末考査(1・2年生) 私立一般入試  
 16日(木) 学年末考査(1・2年生)  
 17日(金) 学年末考査(1・2年生)  
 21日(火) 公立高校後期選抜  
 22日(水) 公立高校後期選抜



◆郡築小学校  
 1日(水) 避難訓練  
 2日(木) 新1年生保護者説明会  
 7日(火) PTA読み聞かせ 薬物乱用防止教室(6年生)  
 10日(金) 第七中説明会(15時30分～)  
 14日(火) 全校集会(保健委員会) PTA役員会(19時～)  
 21日(火) ぐんとまタイム  
 22日(水) 学充タイム  
 24日(金) 学習発表会 PTA総会・学級懇談会  
 27日(月) 委員会活動

◆老人会関係  
 【老人会】 3日(金) 13時30分～  
 【古城郡長墓地清掃】 清正会

体育協会より  
 1月15日に開催されました「第18回八代市校区対抗駅伝競走」にて郡築校区は準優勝でした。  
 総合タイム(10区間) 1時間44分40秒  
 区間賞 4区 藤吉 一誠さん(4番町)  
 5区 高濱 伸吉さん(5番町)  
 校区の皆様のご声援ありがとうございました。  
 ・汐止駅伝大会について  
 2月5日(日)に開催予定されていましたが「汐止119周年記念町内対抗駅伝大会」は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。



郡築汐止め119周年記念祭について  
 郡築汐止め119周年記念祭は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、郡築校区まちづくり協議会役員のみで執り行う事になりました。  
 <一般焼香台は式典終了後から15時まで設置予定です>  
 保育園・幼稚園・小中学校作品展・手芸一般作品展・農産物品評会及び、汐止ゲートボール大会は中止となりました。  
 ※中学生作文は3月号のコミュニティセンターだよりに掲載させて頂きます。

◆いきいきサロン  
 【1番町第1】 16日(木) 13時30分～  
 【1番町第2】 21日(火) 10時00分～  
 【2・3・4番町】 休み  
 【8番町】 22日(水) 13時30分～  
 【9番町】 8日(水) 13時30分～  
 【10番町】 15日(水) 13時30分～  
 【12番町】 15日(水) 13時30分～

◆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】 7日(火) 昭和コミュニティセンター  
 【生涯学習自主講座クラブ】  
 日本3B体操 2日・16日・23日  
 KOALOHA 5日・15日・26日  
 【体育館・グラウンド受付】  
 郡築農村運動広場  
 27日(月) 8時30分～  
 小・中学校体育館  
 27日(月) 8時30分～  
 【元気体操】  
 21日(火)  
 【伝統文化こども教室】

◆婦人会関係  
 【婦人会】郡築神社清掃：1番町第2町内  
 1日(水) 支部長会議  
 4日(土) 県指定モデル事業「環境」熊本市民ホール発表  
 9日(木) 119周年汐止め祭 廃油石けん袋詰め・郡築小訪問  
 12日(日) いっそdeフェスタ2023 参加  
 22日(水) 生活学校閉校式及び理事会  
 【婦人学級】  
 3B体操： 14日・21日・28日

八代市立図書館の移動図書館「ともだち号」が毎月1回郡築二番町公民館にやってきます！  
 移動図書館で本を借りてみませんか？ 2月の巡回日は  
**2月14日(火) 14時05分～14時35分**

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。

◆収集日  
 【可燃物】  
 火曜日 7・14・21・28日  
 金曜日 3・10・17・24日  
 【資源の日】 8日(水)・22日(水)



～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】 1番町 小林 弘 様 【故人】 小林 武 様

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

健康コラム **とまみの畑**

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う便利です♪



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を作ったところ、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。

健康づくり応援ポイント応募台紙の提出をお忘れなく！

- 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



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。

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



健(検)診のお申し込み、待ってま～す!!

「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きます。



(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 柴田裕治  
 常任委員長  
 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

《交通安全クイズ》

問題：自転車に乗っている時、前におおぜい歩いていたらどうしますか？  
 A:ベルを鳴らして、人によけてもらう。  
 B:自転車から降りて、おして歩く。  
 C:人の横やあいだを通る。  
 答えは3月号に掲載します。

《trắc nghiệm an toàn giao thông》

question: Bạn sẽ làm gì khi đang đi xe đạp và có rất nhiều người đi phía trước?  
 A: Rung chuông để mọi người tránh xa bạn  
 B: xuống xe đạp và đi bộ  
 C: đi ngang qua hoặc giữa mọi người  
 Câu trả lời sẽ được đăng trong số báo tháng Ba.

1月号の答え

B:個人を特定できる書き込みや、写真を投稿する  
 住所や家族状況などの個人情報をインターネット上に公開するのは非常に危険です。個人の特定できる書き込みや、写真の投稿はしないようにしましょう。