

# 令和5年2月 行事予定表

日	曜	保育園・小学校・中学校	協議会・町内長区長会・老人クラブ・他	ゴミ
1	水		みまもり隊 下校15:10頃	資源
2	木			
3	金	【保】豆まき会 【小】なわとび大会 【中】PTA総会		可燃物
4	土		グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
5	日			
6	月	【小】新入生保護者説明会 体験入学13:30~15:00		
7	火			可燃物
8	水	【中】学年末考査(3年)~10日		
9	木		進栄会老人クラブ例会グラウンドゴルフ (運動広場) 午前8時30分	
10	金	【小】七中入学説明会		可燃物
11	土	● 建国記念の日	グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
12	日		ゲートボール愛好会(中央GB場) 8:00 ※雨天の場合13日(月)	
13	月			
14	火			可燃物
15	水	【中】私立一般入試 【中】学年末考査(1・2年)~17日	みまもり隊 下校15:10頃	資源
16	木			
17	金		シニア会あつまる10:30	可燃物
18	土	【保】発表会	グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
19	日			
20	月			
21	火	【中】公立高校後期選抜~22日		可燃物
22	水	【保】写真撮影		
23	木	● 天皇誕生日		
24	金	【小】授業参観・学級懇談・PTA総会	まち協運営委員会13:30 校区街頭指導17:30	可燃物
25	土		グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
26	日		健康づくりスポーツ大会(ゲートボール) (中央GB場)8時集合 雨天時27日(月)	
27	月			
28	火			可燃物

健康づくりスポーツ大会ゲートボール(三月二十六日)日)午前八時三〇集合

## 昭和コミセンだより 2月号

掲載を希望される方は、毎月20日までご連絡ください。  
37-2741 昭和コミュニティセンター

### 昭和校区どんどや

昭和校区どんどやが1月9日(月)にグラウンドゴルフ場の駐車場で開催されました。小学生の点火希望者8名によって午前8時に点火されました。たくさんの親子連れが参加し、アルミホイルで巻いた餅を焼いて食べたり、お菓子をもらったりで楽しい1日でした。コロナウイルス感染症の早期沈静化、無病息災・五穀豊穡を祈りました。



### 第5回定例会の開催について

日時：1月30日(月) 19時00分  
場所：昭和コミュニティセンター

※ 参加者はマスク着用と手消毒をお願いします。

昭和地域資源保全協議会  
代表 岩村和明

### 香典返し寄付

昭和まちづくり協議会に香典返しとして寄付がありました。  
厚くお礼を申し上げ、有効に活用させていただきます。

【寄付】 齊藤恵市 様

【故人】 齊藤 巖 様

健康コラム

## とまみの畑

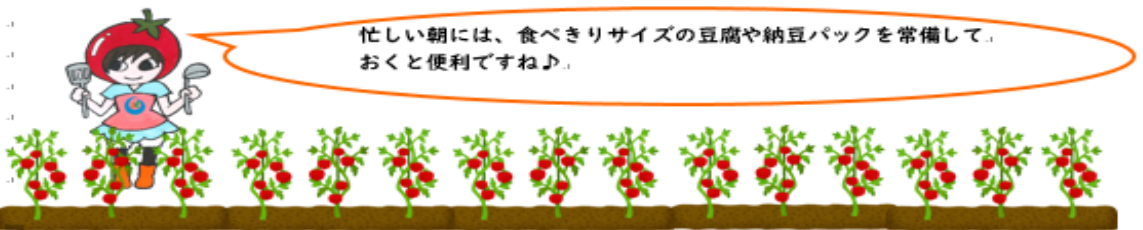
Vol.9 朝食 食べていますか??

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♪

## 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)診のお申し込み、待ってま〜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

## 「あしなが育英会 公認事業」 九州国際スリーテマーチ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テ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	九州国際スリーテマーチ実行委員会 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