

# 令和5年 4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	土		グラウンドゴルフ愛好会（運動広場） 8:30	
2	日			
3	月	【保】入園式・交通の日		
4	火		地域婦人会総会 19:00	可燃物
5	水			資源
6	木			
7	金			可燃物
8	土		グラウンドゴルフ愛好会（運動広場） 8:30	
9	日	県議会議員選挙	松田神社大祭10:30 ゲートボール愛好会（中央GB場） 8:00 ※雨天の場合10日(月)	
10	月	【小・中】就任式・始業式		
11	火	【小・中】入学式		可燃物
12	水		円成寺永代経法要	
13	木		進栄会老人クラブ総会 共栄公民館 9:00 消防後援会総会(昭和コミセン) 15:00 体協総会(昭和コミセン) 16:00	
14	金		JA女性部総会 コミセン午前午後	可燃物
15	土		グラウンドゴルフ愛好会（運動広場） 8:30	
16	日			
17	月	【保】花まつり 【中】家庭訪問	昭和シニア会 小川	
18	火		昭和老人クラブ 創造公民館 10:00	可燃物
19	水			資源
20	木	【中】家庭訪問	同仁町老人クラブ総会 奨順公民館 10:00	
21	金	【中】家庭訪問		
22	土		グラウンドゴルフ愛好会（運動広場） 8:30	
23	日		健康づくりゲートボール大会 中央GB場 8:00 ※雨天の場合24日(月) 昭和校区ゲートボール大会 8:00開会 昭和校区グラウンドゴルフ大会 9:00開会	
24	月	【中】家庭訪問		
25	火	【中】家庭訪問		可燃物
26	水	【中】家庭訪問	まち協運営委員会13:30 校区街頭指導18:00	
27	木			
28	金	【保】誕生会 【小】授業参観・PTA総会・学級懇談		可燃物
29	土	● 昭和の日	グラウンドゴルフ愛好会（運動広場） 8:30	
30	日			

健康づくりスポーツ大会ゲートボール 四月二十三日(日) 午前8時開会

## 昭和コミュニティセンターだより 4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

### 昭和地域婦人会総会

日時：4月4日(火) 19:00 開会  
場所：昭和コミュニティセンター

### 消防後援会総会・昭和体育協会

日時：4月13日(木) 15:00 開会  
場所：昭和コミュニティセンター

### 昭和校区ゲートボール大会

日時 4月23日(日) 8:00 開会式 (雨天の時は24日)  
場所 昭和中央ゲートボール場  
種目 ゲートボール  
主催 昭和校区体育協会  
協力 ゲートボール愛好会・昭和まちづくり協議会

### 昭和校区グラウンドゴルフ大会

日時 4月23日(日) 8:30集合 9:00 開会式 (雨天の時は中止)  
場所 昭和小学校運動場  
種目 グラウンドゴルフ  
主催 昭和校区体育協会  
協力 グラウンドゴルフ愛好会・昭和まちづくり協議会

### 八代市鳥獣被害対策実施隊の有害鳥類駆除活動日について

このことについて、下記のとおり有害鳥類の駆除を実施いたします。

- 1 日程  
昭和校区：4月8日(土)、4月15日(土)、4月22日(土)の3日間

- 1 時間  
7時00分頃から12時頃まで

- 1 場所  
位置図のとおり

- 1 方法  
猟銃による捕獲  
水産林務課 33-4119



健康コラム

## とまみの畑

Vol.10 遅い時間の夕食は太りやすいって本当？

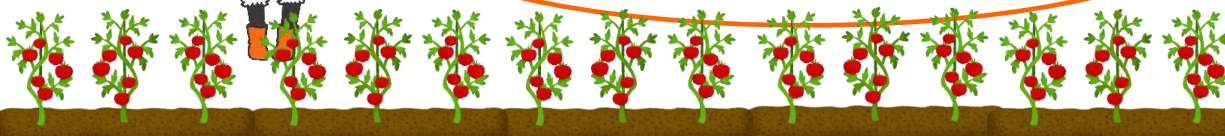


夜の遅い時間に食べると太りやすいということを耳にしたことがあると思います。夜間は活動量が少ないことで、消費しきれずに余ったエネルギーは内臓脂肪などに溜まりやすくなります。しかし、実はそれだけではないのです。食後に体がポカポカ温かく感じることもあるかと思いますが、食事を摂ると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が熱となって消費されます。これは、食事をする際に消費されるエネルギー（食事誘発性熱産生・DIT）で、夜間はそのエネルギーの発生量が昼間に比べ50%に低下しています。また、夜の遅い時間は、体に脂肪をつける働きが20倍に増加し、脂肪を溜めやすくなることも分かっています。同じ食事内容でも夜遅くなることで太りやすくなるのは、こういった理由があるからです。

仕事や家事などが忙しく、夕食が遅くなることもあるかと思いますが、どうしても遅くなってしまふ場合は、夕方の早い時間に、野菜を摂取してからサンドイッチやおにぎりなどの炭水化物を食べ、帰宅後などの遅い時間には野菜とタンパク質を含むおかずを食べることが理想です。でも、難しい場合はおにぎり1個でも先に食べておくことで、遅い時間のどか食いを防ぐことができます。夕食を2回に分けて食べることにより、肥満予防につながります。早い時間の夕食が望ましいですが、難しい時には太



食事が遅くなるときは、夕方におにぎり、帰宅後に軽い夕食にしましょう🍷。



## 見守り新鮮情報

**事例1** 1年3カ月前に約9万円で購入した**液晶テレビ**の画面が故障した。**外的要因**であるため量販店加入の保証の適用外だと言われた。  
(70歳代)

**事例2** テレビショッピングで**テレビ**を購入したが、設置後数日でテレビ台から**落下し液晶画面にひび**が入った。猫が原因だった。販売会社には保証対象外と言われた。  
(60歳代)

保証対象外...



## テレビ画面の破損 取り扱いに注意しましょう

### ひとこと助言



衝撃を与えないで

- 液晶テレビや有機ELテレビのパネルは薄いガラス基板で構成され、衝撃などで表面に傷はなくても内部が割れることがあり、電源を入れたときに破損に気付くこともあります。日頃の取り扱いに注意するようにしましょう。
- 商品に付属する転倒防止バンド等で転倒や落下を防ぐとともに、子どもやペットがいる家庭では、画面の破損を防ぐ保護パネルの設置も検討しましょう。
- 使用上の過失などによる画面の破損は一般的な保証では対象となりません。購入の際は保証内容をよく確認するとともに、必要に応じて物損に対応した保証や保険の加入なども検討しましょう。
- エアコンの水漏れやペットの粗相など、テレビの通風孔や隙間に水が入り故障することもあります。設置場所や使用環境に気を配りましょう。

本文イラスト：黒崎 文

見守り新鮮情報 第443号（2023年2月7日）発行：独立行政法人国民生活センター