

曜日	保育園・小学校・中学校	住民自治・体協・老人会・その他
1 土	【大】新入進級歓迎会	
2 日		洲口老人クラブ グラウンドゴルフ
3 月	【光】入園式	切り絵クラブ
4 火	【央】交通安全指導	狂犬病予防集合注射
5 水		
6 木		
7 金		元気体操教室
8 土		
9 日		熊本県議会議員一般選挙
10 月	【小・中】就任式・始業式・大掃除	切り絵クラブ
11 火	【小・中】入学式	洲口老人クラブ役員会・誕生会
12 水	【央】避難訓練	
13 木	【中】新入生対面式・専門委員会	住民自治本部役員会
14 金	【小・中】家庭訪問 (下大野・野田崎・本町)	元気体操教室
15 土		
16 日		洲口老人クラブ グラウンドゴルフ
17 月	【光】避難訓練	
18 火	【央】誕生会・身体測定	
19 水	【中】1～3年市学力調査	
20 木	【光】身体測定 【中】PTA授業参観・PTA総会 学級懇談会	体協総会
21 金	【小】授業参観・PTA総会	元気体操教室
22 土		
23 日		赤松産廃最終処分場建設反対 対策本部設立総会
24 月	【央】見知り遠足	
25 火	【光】交通指導 【中】二見神社相撲大会・生徒集会	
26 水		市政協力員例会
27 木	【中】愛校作業・全校演舞練習	
28 金	【光】お誕生会 【小・中】運動会結団式・合同練習	元気体操教室
29 土	昭和の日	
30 日		洲口老人クラブ グラウンドゴルフ

「二見校区体育協会」からのお知らせ

体協総会 日程について

【日時】 4月 20日(木) 20時～
【場所】 二見コミュニティセンター 講堂

狂犬病予防集合注射のお知らせ

令和5年度 狂犬病予防集合注射を実施します。

【日時】 4月4日(火) 9時30分～11時
【場所】 二見コミュニティセンター 駐車場



ふたみハートフルフェスタ2023



「そがみまこコンサート」盛況に終わる

3月12日、そがみまこさんのコンサートを開催しました。そがさんの美しい歌声が会場に響き渡り、コロナ禍の暗い日常に希望が見えてきた感じがしました。3年越しの開催でしたが、多くの皆様にお越しいただきました。ご来場ありがとうございました。



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、食事を摂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で、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、難しい時には太りにくい食べ方を試してみたいはかがでしょうか。



食事が遅くなる時は、夕方におにぎり、
帰宅後に軽い夕食にしましょう。



二見の人口【行政町名別世帯数及び人口数】 令和5年2月末現在

	世帯数	人口		
		男	女	計
二見洲口町	142 世帯	138 人	164 人	302 人
二見本町	246 世帯	200 人	215 人	415 人
二見赤松町	92 世帯	76 人	97 人	173 人
二見下大野町	182 世帯	169 人	192 人	361 人
二見野田崎町	95 世帯	93 人	107 人	200 人
計	757 世帯	676 人	775 人	1451 人

～ 燃えるごみの日(毎週/水、土曜日)～

1日(土) 5日(水) 8日(土) 12日(水) 15日(土)
19日(水) 22日(土) 26日(水) 29日(土)

※29日(土)は祝日ですが、収集されます。

～ 資源の日(毎月/第2、4火曜日)～

11日(火) 25日(火)

毎月11日は「人権を確かめあう日」です。暮らしの中のちょっとしたことから、人権問題に気づき、考えてみましょう。

左記は、令和5年3月27日現在の予定表です。新型コロナウイルスの影響で、中止・変更になる場合があります。

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)

保証対象外…



©Kurosaki Gen

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)

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



見守るくん

- 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。

賃貸アパート退去時の 原状回復のトラブルに注意

事例

家賃6万5千円で2年間住んだ築30年のアパートを退去した。

管理会社から、壁クロス張り替え代、床工事費、ハウスクリーニング代、エアコン洗浄費など約17万円の原状回復費用を請求され、家賃の日割り返金分と敷金との差額約5万円を支払うように言われた。ハウスクリーニング代とエアコン洗浄費は契約書に記載があるので払うが、壁や床は汚していないし、壁のクロスは入居時につぎはぎだらけだった。支払いたくない。
(当事者：学生)



©Kurosaki Gen

ひとことアドバイス

- 賃貸住宅を退去する際の原状回復について、年月の経過による変化や普通に使用して付いた傷などの修繕費用は、借主が負担する必要はないとされています。納得できない費用を請求された場合は、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に、貸主側に説明を求め、話し合いましょう。
- 退去時だけでなく入居時も、貸主と一緒に部屋の状態を確認し、確認内容をメモしたり、傷や汚れの写真を撮ったりして記録に残しましょう。
- 契約する際は、契約内容や特約などをよく確認しましょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。

さぼーとくん

