

いずかしの森5月号

植柳コミュニティセンターだより
八代市植柳下町4251-2
TEL/FAX 33-5909



植柳校区行事予定

- ◆ **植柳校区住民自治協議会**
 - ・ 住民自治協議会役員会 9日(火) 11:00~
- ◆ **町内長会**
 - ・ 例会 9日(火) 10:00~
- ◆ **植柳校区福祉推進協議会**
- ◆ **民生委員・児童委員協議会**
 - ・ 例会 2日(火) 14:00~
- ◆ **植柳校区総会** 25日(木) 19:00~
- ◆ **青少年指導**
 - ・ 街頭巡回指導 10日(水) 19:00~
17日(水) 19:00~
- ◆ **元気体操教室** 9日(火) 14:00~
23日(火) 19:00~

生涯学習自主講座クラブ活動予定表

クラブ名	曜日	活動日	時間
八代い草まりの会	月	8・15	9:30~
植柳写真クラブ	月	8・22	19:00~
ハーティハート	水	10・17・24	19:00~
木曜囲碁の会	木	4・11・18・25	13:00~
シルバ-ヨガ	土	13・20・27	19:30~
太極柔力球植柳教室	金		13:00~
いけぼなクラブ	金	12・26	14:00~

地域活動団体活動予定表

団体名	曜日	活動日	時間
シルバ-ピンポン	月		13:00~
植柳卓球教室	月		20:00~

※活動日は、変更になる場合があります。(4月25日現在)

****<<植柳幼稚園>>****

- 10 日 (水) 尿検査
- 11 日 (木) なかよし集会
- 19 日 (金) 内科検診
- 23 日 (火) 未就園児体験入園
- 31 日 (水) 芋苗植え

<<いずみ保育園>>

- 1 日 (月) わんぱくこども会
- 11 日 (木) KSGプール教室 ・25日
- 15 日 (月) 避難訓練
- 19 日 (金) 身体計測
- 23 日 (火) うたの広場
- 24 日 (水) 劇団飛行船
- 26 日 (金) 交通教室
幼年消防クラブ発会式
- 31 日 (水) 5月生まれの誕生会

****<<植柳小学校>>****

- 2 日 (火) 授業参観・PTA総会
- 11 日 (木) 内科検診(5・6年)
- 15 日 (月) 児童集会
- 16 日 (火) 内科検診(1・2年)
- 19 日 (金) 内科検診(3・4年)
- 24 日 (水) 歯科検診
- 26 日 (金) 交通安全教室(1・2・5・6年)
- 29 日 (月) 交通安全教室(3・4年)
眼科検診
- 30 日 (火) スポーツテスト ~31日

****<<第三中学校>>****

- 9 日 (火) 検尿2時検査
- 10 日 (水) 歯科検診
- 11 日 (木) 1年集団宿泊研修 ~12日
- 19 日 (金) 眼科検診・生徒集会
- 22 日 (月) 部活動秀会
- 25 日 (木) スポーツテスト
- 26 日 (金) 小学校旧6年生担任参観
- 30 日 (火) 生徒総会

植柳校区住民自治協議会 令和5年度推進委員会及び通常総会 開催についてのお知らせ！！

植柳校区住民自治協議会では、令和5年度の第1回推進委員会並びに通常総会を下記の通り開催いたします。コロナ禍により通常総会は4年振りでの開催となります。関係各位のご出席を宜しくお願いいたします。

開催に際しましては新型コロナウイルス感染防止に十分配慮の上行いますが、新型コロナウイルス感染拡大が懸念される場合は改めてご連絡いたします。

記

○ 令和5年度 第1回推進委員会開催について

- 日時 : 5月17日(水) 14時00分~
- 場所 : 植柳コミュニティセンター 講堂
- 議事 : 令和5年度植柳校区住民自治協議会通常総会議案について
意見・情報交換

○ 令和5年度 通常総会開催について

- 日時 : 5月25日(木) 19時00分~
- 場所 : 植柳コミュニティセンター 講堂
- 議事 : 令和5年度植柳校区住民自治協議会通常総会議案審議
意見・情報交換

植柳校区福祉推進協議会 総会中止のお知らせ

植柳校区福祉推進協議会の令和5年度総会については、高齢の協議会員が多く新型コロナウイルス感染時の重症化リスクも高いことから中止することといたします。

別途、総会資料を送付しますのでご了承いただきますようお願いいたします。

《 今月のごみ収集日 》

『燃えるごみ』『資源の日』は、午前6時30分から8時30分までに決められた場所に出しましょう。町内によって、資源の日の排出時間が異なることがありますので、ご注意ください。

★【燃えるごみ】(毎週火曜日・金曜日)

2・9・12・16・19・23・26・30

※5/5(金)は休日のため燃えるゴミの収集はありません

★【資源の日】(第1木曜日・第3木曜日)

6(土)・18日(木) ※5/4(木)は休日のため5/6(土)に振替



「いずかしの森」への記事掲載依頼について

「いずかしの森」に掲載したい記事がございましたら、毎月20日までに植柳コミュニティセンターにご連絡ください。

「うやなぎこどもの家・春休み」が開設されました !!

民生・児童委員の方々が中心となり、植柳コミュニティセンターにおいて「うやなぎこどもの家・春休み」が開設され、多くの子供たちの参加がありました。子供たちは、準備された宿題や折り紙、お絵かきなどのプログラムに沿って熱心に取り組んでいました。

最終日には住民自治協議会の役員や事務員を交え、弁当を食べながら交流を行いました。



★★★ 植柳小学校 5月度児童下校予定時刻のお知らせ ★★★

植柳小学校児童の5月度下校予定時刻を下記の通りお知らせします。SSP各位ならびに地域住民の皆様方の見守りをお願いいたします。※何かございましたら、植柳小学校（教頭先生）までご連絡ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	備考
1年生	15:10	15:10	14:30	15:10	15:10	
2年生	15:10	15:10	15:15	15:10	15:10	
3～6年生	16:00	16:00	15:20	16:00	16:00	

- ★ 2日（火）は、授業参観なので、児童は、15:05頃下校になります。
- ★ 17日（水）三中校区合同研修会のため、14:10頃下校になります。
- ★ 26日（金）、29日（月）は交通安全教室があります。自転車を持ってくる児童もいます。
- ★ 何かございましたら、学校（教頭）までご連絡ください。 tel35-1933

とまみの畑

Vol.10 遅い時間の夕食は太りやすいって本当？



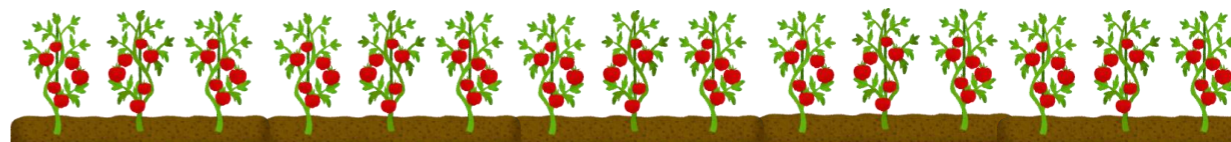
夜の遅い時間に食べると太りやすいということを耳にしたことがあると思います。

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が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った場合は、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てもいいかもしれません。



食事が遅くなる時は、夕方ににおにぎり、帰宅後に軽い夕食にしましょう🍷。



5月度 移動図書館ともだち号 巡回日程のお知らせ

植柳コミュニティセンターでの移動図書館ともだち号巡回日時は下記のとおりです。

5月9日(火曜) 10:20～10:50 植柳コミュニティセンター

問合せ先：八代市立図書館 TEL 32-3385

