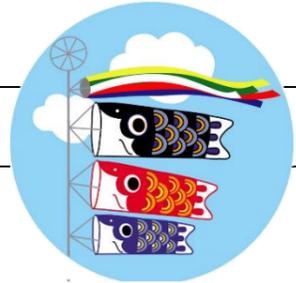
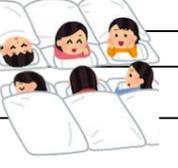




# 令和5年5月 麦島コミュニティセンターだより

発行：麦島住民自治協議会

日	曜	保育園・幼稚園 小学校・中学校	住自協・体協・婦人会 町内長会・その他
1	月	(白梅保) 安全の日 (幼) みんなで安全点検 (中) 心電図 (1年9~10) ※不祥事根絶を考える日	<b>コミュニティセンター施設貸出日</b> (福祉会) 役員会 10:00 (婦人会) ごきぶり団子作り 8:30 
2	火	(小) 授業参観、学級懇談会、交通安全教室 1.2年 (中) いじめ・不登校対策委員会	(古城3) グラウンドゴルフ 9:00 (八水会) グラウンドゴルフ例会 9:00
3	水		<b>憲法記念日</b> (古城2元気会) グラウンドゴルフ 8:30 
4	木		<b>みどりの日</b> (古城3) グラウンドゴルフ 9:00
5	金		<b>こどもの日</b> (迎町下1) 元気体操 10:00
6	土		
7	日	※家庭の日	
8	月	(キユ保) 安全の日 (小) 委員会活動 (中) i-Check (市学調)	(住民自治協議会) 五役会 10:00
9	火	(白梅保) 琴の教室 (キユ保) 茶道教室 (幼) 園庭開放 (9:30~11:00) (小) 検尿二次 (中) 検尿2次検査 (該当者のみ) 生徒指導部会、校内研修	(古城3) グラウンドゴルフ 9:00 (迎町1) いきいきサロン 10:00~ (八水会) グラウンドゴルフ例会 9:00
10	水	(やす保) 交通安全教室 (白梅保) 体育教室 (幼) 尿検査 (4・5歳児) 幼年消防クラブ発会式 避難訓練 (避難訓練って?) (中) 歯科検診 (9:00~) 	<b>資源の日 (7:00~8:30)</b> (婦人会) 役員会 10:00 (民児協) 定例会 13:30 (千反1) みんなで体操 10:00 (古城1) いきいきサロン 13:30 母の日 感謝祭 (古城2元気会) グラウンドゴルフ 8:30
11	木	(やす保) 身体測定 (以上児) (キユ保) 避難訓練 (小) 歯科検診 (中) 1年集団宿泊教室 ※人権を確かめあう日	(古城3) いきいきサロン 10:00
12	金	(やす保) 英語教室、身体測定 (未満児) (白梅保) 消火・避難訓練 (幼) 内科検診 (14:00)、親子絵本貸出 (小) 集会 (中) 1年集団宿泊教室 	(古城2) 母の日 カーネーション 10:00 (迎町下1) 元気体操 10:00 
13	土		
14	日		(中北) いきいきサロン 11:00 ビンゴゲーム
15	月	(幼) 安全点検	(植柳新町) いきいきサロン5月例会 ゲーム、きくちゃん体操 10:00 (住民自治協議会) 役員会 町内会長会 13:30

日	曜	保育園・幼稚園 小学校・中学校	住自協・体協・婦人会 町内長会・その他
16	火	(白梅保) 内科検診 (幼) 園庭開放 (9:30~11:00) (小) 交通安全教室 3.4年 (中) 運営委員会、校内研修 (校内レポート研)	(古城3) グラウンドゴルフ 9:00 (八水会) グラウンドゴルフ例会 9:00 
17	水	(やす保) 歯科検診 (白梅保) 体育教室 (幼) えいごであそぼう (ALT マサアキ) (小) 三中校区合同研修会 (午前中授業) (中) 三校合同研修会	(古城2) いきいきサロングラウンドゴルフ 9:00 (古城2元気会) グラウンドゴルフ 8:30 (千反1) みんなで体操 10:00
18	木	(やす保) 和太鼓指導 (キユ保) 体操教室 	<b>麦島住民自治総会 10:00</b> (スマイル広場) 9:30~12:00 麦島コミセン (古城3) グラウンドゴルフ 9:00 (千反2) いきいきサロン 10:00 (認知症予防の話)
19	金	(やす保) 内科健診、英語教室 (キユ保) お楽しみ会/お弁当の日 (幼) 食育の日、絵本貸出 (小) 歓迎遠足 (給食なし) (中) 眼科検診 (13:30~)、生徒集会、※食育の日	(迎町下1) 元気体操 10:00 (植柳新町) グラウンドゴルフ例会 8:30 
20	土		
21	日		(中北) いきいきサロン 11:00 五・七・五あそび
22	月	(幼) 振替休業日 (ふれあい参観) (小) クラブ活動 (中) 部活動集会	
23	火	(幼) 園庭開放 (9:30~11:00) (小) 避難訓練 (地震・津波)	(古城3) グラウンドゴルフ 9:00 (八水会) グラウンドゴルフサロンの 9:00
24	水	(やす保) お誕生日会 (白梅保) 体育教室 (キユ保) お誕生日会 (小) 校内研修 体力・運動能力調査準備	<b>資源の日 (7:00~8:30)</b> (千反1) みんなで体操 10:00 (古城2元気会) グラウンドゴルフ 8:30
25	木	(やす保) 観劇 (劇団飛行船、さくら、ふじぐみ) (白梅保) 誕生会 (幼) 劇団飛行船 (年長) (小) 体力・運動能力調査 (中) スポーツテスト	<b>学校体育施設貸出日</b> (校区街頭指導) 19:30 (古城3) グラウンドゴルフ 9:00 
26	金	(やす保) 英語教室 (幼) 絵本貸出 (小) 体力・運動能力調査 (予備日) (中) 小学校旧6年生担任参観	(迎町下1) いきいきサロン 10:00
27	土	(幼) ふれあい参観日	
28	日		(中北) いきいきサロン 11:00 カラオケ
29	月	(小) 委員会活動	
30	火	(幼) 園庭開放 (9:30~11:00) (小) 内科検診 (中) 生徒総会	(迎町1) ふれあい喫茶 小川亭 10:00 (古城3) グラウンドゴルフ 9:00 (八水会) グラウンドゴルフ例会 9:00
31	水	(小) 三中校区レポート研 (午前中授業) (中) 校内研修 (中学校区レポート研)	(千反1) みんなで体操 10:00 (古城2元気会) グラウンドゴルフ 8:30

※日程・内容等が変更になる場合がありますので、適宜ご確認ください。

※紙面の都合上掲載していないお知らせもございますが、ご了承願います。

※掲載をご希望の方は、**毎月20日まで**に麦島コミュニティセンター備え付けの**記載申込書**にご記入の上、事務局へ提出してください。(TEL 35-3822)

## 【麦島住民自治協議会総会のお知らせ】

新型コロナウイルス感染症法上の位置付けが5類に移行しての総会となります。活動結果、会計報告、活動計画案、予算案などを総会で審議をお願いしたいと思います。

- ・日 時：5月18日（木）
  - ・時 間：10:00～
  - ・場 所：麦島コミュニティセンター 中会議室
- 各町内代議員の方の出席をお願い致します。



地域学校  
協働活動

## 一緒に歩いて帰りました！ ～ピッカピカの1年生下校支援～

小学校から1年生の下校見守り支援の依頼があり、4月12日～14日まで3日間 青少年育成会、婦人会、地域の方々延べ37人で参加しました。

8コースに分かれ、黄色の帽子をかぶり大きなランドセルを背おい交通ルールを守りながら帰ります。早く通学路に慣れ楽しい学校生活を送れる事を願っています。いつもの事ながら今年も楽しかったよねとの事、私達の心もリフレッシュさせて貰っています

麦島校区婦人会



コミセン近く通学路の  
「とまれ」の新シール  
を張り替えました。

青少年育成会



## 健康太極拳 歩 麦島教室

毎週火曜日 9:00～10:45 まで

皆楽しく仲良く和気あいあいとした  
教室です。

どうぞ見学においで下さい。



## 【園庭開放】

☆麦っ子広場（未就園児体験入園）

◎1歳から5歳までの未就園のお子様と保護者の方を対象に幼稚園体験と子育て支援を行っています。

◎安心して遊べる場、園の雰囲気を感じられる場、様々な出会いの場として、お気軽に遊びにおいでください。

期日 毎週火曜日

※5月は16日、23日、30日

時間 9:30～11:00

場所 麦島幼稚園（園庭）

内容 『幼稚園で一緒に遊ぼう♪』

持参物 水筒（お茶）、着替え、タオルなど

お待ちしております♪



お問い合わせ ☎ 32-3937

## 令和5年度やつしろ市民大学（前期） 受講生募集中！

講座名	講師	回数、時間
IT キャリアアップ講座	SUNABOCO	全8回(6月～8月) 19:00～21:00
楽しい筆ペン講座	中村 智	全6回(7月,8月) 13:30-15:30
かんたんスマホ講座	原田 結花里	全6回(6月～8月) 9:30～11:30
人生100年時代を生きるためのマネー&ライフプラン講座	平塚 辰博	全8回(6月～8月) 19:00～20:30
こころを癒すヨガ	門永 麻衣子	全9回(6月～10月) 10:00～11:30
バレチェア健康体操講座	甲斐田 栄	全8回(6月～9月) 13:30～15:30
フィットネスボクシング	井上 沙織	全8回(6月～9月) 19:00-20:30
Scratchでオリジナルゲームづくり	福原 健	全10回(6月～8月) 9:30～11:30

申込締切は令和5年5月14日（日）必着。詳細は、広報やつしろ4月号、八代市ホームページ（「やつしろ市民大学」で検索）等でご確認ください。

お問合せ：八代市教育委員会 生涯学習課

〒869-4703 八代市千丁町新牟田 1433（八代市公民館内）

TEL：0965-30-1110

FAX：0965-30-1120



## 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、難しい時には太りにくい食べ方を試してみたいかでしょうか。