

# 令和5年6月号 松高コミュニティセンター便り

※5月23日現在の予定です。今後、予定が変更になる可能性もあります。

## コミュニティセンター各種申請開始日(6月分)

コミュニティセンター利用申請	1日
松高小体育館・ナイター利用申請	26日
コミセンだより・自治協だより印刷日	21・22日

※上記の日程は大変混み合いますので  
コピー・印刷等は事前にご連絡ください。



【QRコード】

※各施設の空き状況は八代市のホームページにて確認ができるようになりました→

## 生涯学習自主講座クラブ活動

クラブ名	曜日	活動日	時間
オカリナ・ハーモニカ	月	5・12・19	9:30~
八代ハーモニカクラブ	月	5・12・19・26	13:00~
和敬の会(茶道クラブ)	月	5・19	13:00~
わくわく社交ダンス愛好会	月	5・12・19・26	14:00~
3B体操 (やすらぎ)	月	5・12・19	18:00~
3B体操 (さわやか)	木	1・8・15・22	10:00~
リメイククラブ	火	13・20・27	13:00~
骨盤エクササイズ&ヨガ	火	6・13・20・27	19:00~
四季のちりめん細工	水	7・14・21・28	9:00~
パッチワーククラブ	水	14・28	9:00~
健康気功太極拳	水	7・14・21	19:00~
ポニ・アロハ・フラ	水	7・14・21・28	20:00~
3B体操月星組	水	7・14・21・28	13:30~
八代ギターアンサンブル	木	1・8・15・22・29	18:00~
松高書道クラブ	金	2・9・16	10:00~
健康太極拳「歩」松高教室	金	2・9・16	13:00~
桜組(レクダンス)	金	2・16	9:30~
八代ウインドオーケストラ	土	3・10・17・24	18:00~
松高囲碁将棋愛好会	土・日	10・11・24・25	13:00~

## 婦人会クラブ活動予定

手芸クラブ	火	13・27	9:30~
アロハフラダンス	木	1・15	9:00~
ヨーガ教室	月	12・26	14:00~
ハガキ絵教室	木	8	13:00~
レクダンス華組	金	9・23	9:30~
日舞	金	2・16	13:00~

## 老人会クラブ活動予定

ダンス愛好会	火	6・13・20・27	13:00~
--------	---	------------	--------

## 一般クラブ活動予定

洋裁クラブ	月	12・26	13:00~
ナー・プア・モキハナ(フラ)	火	6・13・20	9:00~
やせヨガ	火	6・20・27	18:30~
日本画教室	木	1・15	13:00~
整体ヨガ	木	1・15・22・29	9:00~
洋裁教室	金	16・30	13:00~

## 子育て支援活動予定

団体名	曜日	活動日	時間
情報交換会「すまいる」	火	20	14:30~
子ども地域食堂「楽土」	土	17	11:30~
アンビシャス広場	日	4・11・18・25	9:30~

## 松高自治協議会サークル活動予定

フラダンス	日	4・11・18・25	9:00~
-------	---	------------	-------

## 八代市第3地域包括支援センター活動予定

やつしろ元気体操	月	5・12・19・26	9:00~
----------	---	------------	-------

## 【金婚夫婦を表彰します】

- 対象
  - 昭和48年1月1日~昭和48年12月31日までに結婚又は入籍されたご夫婦
  - 昭和47年以前に結婚又は入籍をされたご夫婦で、これまでに金婚夫婦表彰を受けたことがないご夫婦

- 申込期間  
6月1日(木)~6月30日(金)
- 申込場所  
高齢者支援課(本庁舎1階)、各支所地域振興課  
各校区コミュニティセンターの窓口

- 申込方法  
申込場所に設置してある申込用紙に記入し提出してください

- 式典開催日  
令和5年9月下旬予定

- 問合せ先  
高齢者支援課高齢者福祉係  
☎33-4436



八代市ホームページより抜粋

## 消費者情報

消費生活相談関連のご案内  
【令和5年6月分】無料弁護士 法律相談  
≪予約制≫6月9日(金)、23日(金)  
10:00~12:00 13:00~16:00  
予約は、6月1日(木)午前8時30分から  
0965-33-4482(市民活動政策課)  
で受け付けます。



お困りのことがございましたら、悩まずに  
八代市消費生活センターにご相談ください。  
【場所】八代市役所2階  
【受付時間】月曜日~金曜日 午前9時~午後5時  
※木曜日は午前9時~午後7時  
【電話番号】0965-33-4162(直通)  
※電話相談も可能

紙面の都合上、掲載できないお知らせもあります。ご了承ください。  
掲載ご希望の方は、毎月10日までに松高コミュニティセンターにご連絡ください。  
【お問合せ先】松高コミュニティセンター 電話:0965-34-8801



## 『私たちの健康は私たちの手で』

食生活改善推進員の養成講座を受けた『松高ヘルスマイト』の会員は、「食育」を通して健康づくりのための普及啓発活動を行っています。子供達の健全な成長はもちろん、大人の肥満や高齢者の低栄養予防など、健康にかかわる課題の改善に取り組んでいます。

それぞれの年齢に必要な食事について楽しく学び、元気で明るい毎日が生活できるように、お手伝いができれば幸いです。

≪子供の食事≫ 子供の体と心の健康は食事から

- ・一日3食の規則正しい食事が、子供の体と心を健やかに育てます。子供達は手作りの料理を食べたり家族と一緒に楽しく食卓を囲んだり、自ら調理をすることで多くの事を学びます。

≪大人の食事≫ 打倒!メタボリックシンドロームは毎日の生活改善から

- ・中高年になると内臓脂肪が蓄積しやすくなります。適切な食事と運動習慣で肥満予防を心がけましょう。

≪高齢者の食事≫ 長生きの秘訣は『低栄養予防』や『転倒予防』から

- ・高齢者は食が細くなりがち、知らない間に栄養不足になりがちです。カルシウムやタンパク質が不足しないように栄養バランスを考えて食事をとり、元気に過ごしましょう。

『松高ヘルスマイト』ではボランティア活動として地域住民の健康づくりのお手伝いをします!!是非お声かけ下さい。

- ・いきいきサロンでは、低栄養予防や災害時の栄養支援のお話し
- ・子育て支援センターでは、低年齢のお子さんのお母さんたちと簡単料理
- ・松高幼稚園の親子クッキングは毎年恒例などの活動をしています。

6月は食育月間です



## おでかけ公民館講座 おうちでできる健康づくり講座 受講生募集!

介護予防の運動や知識、生活習慣の改善等を学ぶことで、介護状態を未然に防ぎ、元気に生き生きと楽しく過ごしましょう。

- 開催日:令和5年7月5日、19日、8月9日、23日(各水曜日 全4回) ●時間:午前10時~正午
- 会場:イオン八代ショッピングセンター(八代市沖町六番割3987-3)
- 対象:市内在住または、勤務・通学している人 ●定員:30人(申込み多数の場合は抽選)
- 受講料:1,000円/人 ●申込締切:令和5年6月21日(水)必着
- 申込み:生涯学習課へメール、はがき、FAXに下記項目をご記入ください。  
①健康講座 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号



## 「やつしろ市民大学公開講座」受講生募集!

- 開催日:6月16日(金)午後2時~午後4時 ●会場:八代市公民館 ●演題:「夢に向かって出発・進行!」
- 講師:山本徳雄(元新幹線運転士・くまもと県民カレッジ認定講師) ●参加費:無料 ●お切:6月11日(日)必着
- 申込み:生涯学習課へメール、はがき、FAXに下記項目をご記入ください。  
①公開講座 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤連絡先(電話番号・メールアドレス)

申込・問合せ先: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:30-1110 FAX:30-1120 Email:syogai@city.yatsushiro.lg.jp



## 松高校区行事予定

団体名	内容	日	曜日	時間
自治協議会	役員会	7	水	9:00~
	運営委員会	14	水	9:00~
婦人会	例会	5	月	13:00~
民児協	例会	6	火	10:00~
老人会	例会	3	土	9:00~
自主防災会	防災士会議	3	土	13:30~
青少年指導	街頭巡回	23	金	19:00~
人権を確かめあう日		毎月 11日		
永碓町いきいきサロン(せせらぎ温泉)		8	木	13:00出発

※いきいきサロンのお問い合わせは各町内のサロンサポーターへお願いします

## 各学校行事予定

※5月22日現在の予定です。今後、予定が変更になる可能性があります

### 松高幼稚園

2	金	虫歯予防集会	アルミ缶リサイクル回収	
7	水	水害避難訓練(引き渡し訓練)		
12	月	あいさつ運動	なかよし集会	
16	金	アルミ缶リサイクル回収	アルミ缶	
28	水	誕生会	回収にご協力を	

### 松高小学校

1	木	体力テスト(中学年)	
2	金	体力テスト(高学年)	
6	火	体力テスト(低学年)	
8	木	避難訓練(水防)・緊急引き渡し・引き取り訓練	
9	金	芋の苗植	
16	金	第1回学校運営協議会	
18	日	愛校美化作業(松の芽摘み)	
26	月	プール使用開始	

### 第一中学校

7	水	中間テスト①	
8	木	中間テスト② 避難訓練	
14	水	命を考える日	
21	水	振替休業日	
22	木	八代中体連結団式	
24	土	八代中体連総体(～25日)	
26	月	振替休業日	
29	木	3年進路対策テスト(～30日)	

### 八代支援学校

1	木	振替休業日(6/3分)	
3	日	運動会(八代トヨオカ地建アリーナ)	
7	水	交通安全教室(小) ～8日	
15	木	交通安全教室(中・高)	
19	月	現場実習(高) ～6月30日	

## 体育協会から

### 校区グラウンドゴルフ大会 雨で延期!!

5月7日(日)雨が激しく残念ながら、延期としました。11月頃開催予定です。よろしくお願いたします。

また、6月10日(土)にAED講習を行います。各町内体育委員と各種目部長の方々、ご参加よろしくお願いたします。



## 令和5年度「定期総会」

松高自治協議会定期総会を4月23日(日)に開催しました。長舩市民活動政策課長様、田方市議会議員様を来賓に迎え、3年ぶりに対面で行いました。延壽会長からは、今年から様々な活動を実施していきます。と挨拶されました。

全議案が承認され、以前のような活動を実施していきます。



## 校区自主防災会から

### 各町内会役員・検討委員会合同研修会

5月13日(土)、各町内会役員の方と検討委員会の皆様に「災害への備え～逃げ遅れゼロを目指して～」という演題で、八代市危機管理課防災係主任谷井祐典様にご講演いただきました。

防災情報を入手する癖や事前に防災マップの確認、早めの避難、近所の方への避難の呼びかけをお願いします。とのことでした。



## 松崎第二町内から情報

### 消防団第9分団の活動紹介・団員募集

八代市消防団第9分団の松崎班から3名の分団員の方々が、4月9日の松崎町第二町内会の総会に運営委員として、事業計画や予算案の審議に熱心に参加してくださいました。

最後に、毎月の消防車のポンプ点検や水害・台風など災害時の広報、年末特別警戒、出初め式など住民の安心安全を守る活動が紹介され、改めてその献身的な活動に感謝の気持ちで一杯になりました。また、地域の安心安全に欠かせないその活動を継続するには、10代～20代の若い方の消防団への入団が必要であることを熱く語られ、町内としても、後に続く方が現われるような方策を考える必要を感じました。



## 6月8日(木)『松高小避難訓練「緊急引き渡し・引き取り訓練」』

自然災害や不審者対応などの際、確実に保護者に児童を引き渡すための訓練です。14時過ぎから周辺の道路の混雑が予想されます。



地域住民の方々には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願いします。

※セブンイレブンやJA、あんじえらす等の学校周辺企業には無断駐車をしないようお願いします。

追記：6/7(水)は、松高幼稚園の引き渡し訓練です。2日間、交通渋滞等ご迷惑をおかけします。



### 【松高校区住民安心メール】

※登録の仕方などお気軽にお問合せください。

mta@gw.ansin-anzen.jpに空メールを送り、ご登録ください。

本協議会が開催する「行事のお知らせ」や「中止の連絡」、また「八代市」や「警察からの注意喚起」、そして「災害時における連絡」等、校区の皆様いち早く届ける手段として活用しています。まだご登録されていない方は、ご登録をお願いいたします。老若男女問いません。多くの方の登録により、より多くの方に情報が届きます。よろしくお願いたします。

メールアドレス

アプリ版



Android

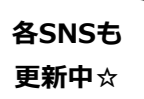
iphone

### 【松高自治協議会】

mail : matsujichi@gmail.com

Tel・Fax : 0965-34-8866

各QRコード



各SNSも更新中☆