

# 令和5年7月号 松高コミュニティセンター便り

※6月21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(8月分)

コミュニティセンター利用申請	3日
松高小体育館・ナイター利用申請	25日
コミセンだより・自治協だより印刷日	20・21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。

※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	3・10・24	9:30~
八代ハーモニカクラブ	月	3・10・24(午後)・31	10:00~
和敬の会(茶道クラブ)	月	3・31	13:00~
わくわく社交ダンス愛好会	月	3・10・24・31	14:00~
3B体操 (やすらぎ)	月	10・24・31	18:00~
3B体操 (さわやか)	木	13・20・27	10:00~
リメイククラブ	火	4・11・18・25	13:00~
骨盤エクササイズ&ヨガ	火	4・11・18・25	19:00~
四季のちりめん細工	水	5・12・19・26	9:00~
パッチワーククラブ	水	12・26	9:00~
健康気功太極拳	水	5・12・19	19:00~
ポニ・アロハ・フラ	水	5・12・19・26	20:00~
3B体操月星組	水	5・12・19・26	13:30~
八代ギターアンサンブル	木	6・13・20・27	18:00~
松高書道クラブ	金	7・14・21	10:00~
健康太極拳「歩」松高教室	金	7・14・21	13:00~
桜組(レクダンス)	金	7・21	9:30~
八代ウインドオーケストラ	土	1・8・15・22・29	18:00~
松高囲碁将棋愛好会	土・日	8・9・22・23	13:00~

## 婦人会クラブ活動予定

手芸クラブ	火	11・25	9:30~
アロハフラダンス	木	6・20	9:00~
ヨーガ教室	月	10・24	14:00~
ハガキ絵教室	木	6	13:00~
レクダンス華組	金	14・28	9:30~
日舞	金	7・21	13:00~

## 老人会クラブ活動予定

ダンス愛好会	火	4・11・18・25	13:00~
--------	---	------------	--------

## 一般クラブ活動予定

洋裁クラブ	月	10・24	13:00~
ナーブア・モキハナ(フラ)	火	4・11・18	9:00~
やせヨガ	火	4・11・18・25	20:00~
日本画教室	水・木	5・20	13:00~
整体ヨガ	木	6・13・20・27	9:00~
洋裁教室	金	14・28	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	18	14:30~
子ども地域食堂「楽土」	土	15	11:30~
アンビシャス広場	日	2・9・16・23・30	9:30~

## 松高自治協議会サークル活動予定

フラダンス	日	2・9・16・23・30	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	3・10・24・31	9:00~
----------	---	------------	-------

## 松高幼稚園 ◆ 避難訓練

5/25(木)松高幼稚園には階段がなく、垂直避難が出来ない為、高い場所へ避難する際の階段昇降訓練を松高コミュニティセンターにて行いました。  
園長先生のお話をよく聞いて、園児の皆さんも真剣に訓練に取り組んでいました。



松高自治協議会 主催

## 松高ふれあい教室

松高小、一中の児童生徒の皆さんのために、夏休み期間中、松高コミュニティセンターにおいて、無料で「松高ふれあい教室」を開きます。夏休みの宿題や自由研究の話合いなどにご利用ください。エアコンをつけて、涼しい環境で過ごしていただけます。

友達と勉強、地域の方との交流等、楽しく過ごしませんか？

- ゲーム機、お菓子はNG
- 習字、タブレット学習も可能
- タオルと飲み物は持参



7月24日(月)~8月24日(木)の平日のみ  
※ただし、8月11日(金)~15日(火)は除く  
月~金 午前9時~12時

松高コミュニティセンター 和室 または 講堂等

### 【参加対象者】

- 夏休みの宿題、自学自習、自由研究等、勉強をする人
- 地域の皆様とのふれあい、語らい等をする人

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



## 『松高コミセン横の広場のご利用について』

~松高コミュニティセンターからのお願いです。~

近頃、コミセン横の広場を放課後や休日にご利用される方々の中に、一部マナーが悪いお子さまが見受けられます。中学生に関しては、体操服のゼッケンや制服の名札で、所属クラスや氏名まで特定されてしまいます。何度注意をしても変わらないので、公園でのボール遊びを禁止するか、利用を禁止する事になってしまいます。近年、子供達の遊び場が減っている中で、禁止にしてしまうのは心苦しく、きちんとマナーを守って遊んでいるお子さまの行動を制限する事は、できるだけしたくありません。今一度、公園等での遊び方について各ご家庭にて充分話し合っただけであればと思います。

### ◆過去に発見した危険・迷惑行為◆

柵を飛び越える/道路に飛び出す/道路や駐車場にボールを飛ばす/駐車場の車にボールを当てる/広場内の倉庫の上に乗る/倉庫の上に向かってゴミを投げ捨てる/防災倉庫に上って相撲を取る/防災倉庫のレール(扉の溝部分)に扉が開かなくなるまで泥を詰める/泥遊びをする/コミセンに向かってボールを蹴って壁に当てる/雨の日や雨上がりのグラウンド使用(4・5月に泥団子遊びしている小中学生を発見)

※学校のグラウンドと同様に雨の日や地面がぬかるんでいる場合は使用しないでください。

### 【危険行為】

- ①柵を飛び越える
- ②道路への飛び出し(子供もボールも)
- ③倉庫によじ登り遊ぶ
- ④コミセンの壁側にボールを当てる

### 《予測される可能性》

- ①・③足が引っ掛かり転倒→怪我・頭部損傷・意識不明
- ②驚いた車の運転手が急ブレーキ・車との衝突事故  
飛び出してきた事に驚き、二次被害へ繋がる
- ④窓ガラスが割れる・建物内の人がガラス片で負傷

迅速な応急処置または救急119番への連絡は出来ますか？

### 【迷惑行為】

- ①駐車場にボールを入れる
- ②防災倉庫にボールを当てる
- ③倉庫の扉レールに泥を詰める

### 《予測される可能性》

- ①車に傷がつき、弁償・訴えられる
- ②・③扉の凹み災害時に開けられず  
防災備品が取り出せない

# 命に係わる!!

## 弁償問題に係わる!!

税金・町内会費の無駄に繋がる!!  
※防災倉庫が開けられなければ災害時に  
防災備品が出せなくなります。

お子さまの行動が、命の危険や弁償問題に繋がる事を前提とし、『自分は大丈夫だと思わない』事や、ヒヤリ・ハットが大きな事故や責任問題に繋がる可能性は『ゼロではない』という事を周知していただくと幸いです。特に怪我に関しては、大切な仲間が大怪我や意識不明になった場合に冷静な判断をして救急車を呼ぶ・応急処置をするという事は大人でも難しいので、大事に至らない為に、保護者の皆さまからもご説明をよろしくお願ひいたします。

また、これから夏休みを迎えます。日没時間が遅くなるにつれて帰宅時間が遅くなり、日が暮れる直前までたむろしている事が多くなりました。夏19時/冬18時の帰宅時間を守って安全に過ごしていただきたいです。ご理解ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。



## 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	5	水	9:00~
	運営委員会	12	水	9:00~
婦人会	例会	4	火	13:00~
民児協	例会	4	火	10:00~
老人会	例会	8	土	9:00~
自主防災会	防災士会議	1	土	9:30~
青少年指導	街頭巡回	28	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(永碓北公民館)		13	木	13:00~

※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

※6月20日現在の予定です。今後、予定が変更になる可能性あり

### 松高幼稚園

6	木	保育参観・学級懇談会	学校運営協議会
7	金	七夕の集い・誕生会	
11	火	あいさつ運動(ちゅうりっぶ組)	未就園児開園の日
14	金	なかよし集会「人権教室」	リサイクルの日(空き缶回収)
18	火	避難訓練(不審者)	安全点検の日
20	木	終業式	

### 松高小学校

7	金	授業参観・学級懇談会	
20	木	終業式 大掃除	
21	金	夏季休業日(～8/24)	
24	月	水泳教室(～7/25)	
26	水	熊本の学びステップアップ研修	
29	土	八代地区人権同和教育・人権啓発研究集会	
8/25(金)		始業式・大掃除	

### 第一中学校

1	土	八代中体連総体(空手等)	
5	水	交通安全教室	
6	木	生徒朝会 3年上級学校説明会	
7	金	県総合体育大会(～26日)	
14	金	命を考える日	
20	木	大掃除 終業式	
21	金	夏季休業日～8月24日	
24	月	地域ボランティア清掃(～29日)	

### 八代支援学校

3	月	シェイクアウト訓練	
6	木	授業参観(中学部)	
14	金	校外学習(高等部)	
18	火	スクールコンサート	
20	木	終業式	

## ふれあい夏まつり実行委員会

第12回 まつたか  
ふれあい夏まつり  
**ボランティアスタッフ募集!!**  
来る8月26日(土)、4年ぶりの開催となります。今回、地域の祭りをサポートしてくれるスタッフを募集します。一緒に祭りを盛り上げ、作り上げていきませんか？**中学生でも高校生でも大学生でも若い大人でも大歓迎**です。よろしくお願ひします。

※お問い合わせ(申込先)  
松高コミュニティセンター内  
松高自治協議会 事務局  
TEL/FAX 34-8866  
ふれあい夏まつり 事務局 今田

## 松高校区福祉推進協議会

校区全世帯の住民の「まごころ」なく「たすけあい」「かっとう」を合い言葉に、福祉に対する意識を高め、進展する高齢化社会に向け、地域福祉の自主的活動を図り、校区内の総合福祉対策を積極的に推進することを目的としています。5月19日に書面総会を行い、各議案の承認をいただきました。今年は、より多く活動していきます。そこで、7月13日(木)10時から「ふれあい委員の研修会」を行い、校区の見守り活動をどのようにしていくか、町内会長と民生委員、ふれあい委員とで研修をしたいと思ひます。

## 市民体育祭の成績

- 女子陸上競技 祝優勝!祝2連覇!!
- ゲートボール町内対抗 男子優勝 女子2位
- ハンドボール 準優勝

## 松高小松の保存会「松の芽摘み」

6月18日(日)、小雨の降る中、松高小学校の松の木の剪定とグラウンドの草取りを行いました。松高小PTAを中心に、保護者と児童、各町内の方々、先生方とたくさんの方にご参加いただきまして、学校もきれいになりました。感謝です。早朝に加え、小雨の中、本当にありがとうございました。m(\_ \_)m



## 松高小避難訓練(水防)

### 緊急引き渡し・引き取り訓練

6月8日(木)、松高小で避難訓練(水防)の緊急引き渡し・引き取り訓練が実施されました。当日は、本災さながらの大雨でした。交通安全協会松高支部の方々に交通整理をお願いしました。雨の中、大変お世話になりました。また、学校周辺の方々には交通渋滞で、大変ご迷惑をおかけしました。ご理解とご協力に感謝いたします。



## 健康コラム

### とまみの畑

### Vol.11

### 炭水化物の重ね食いしていませんか

健康相談では、お昼に「うどんとおにぎり」、「ラーメンとチャーハン」など炭水化物(糖質)が中心の食品を2品以上食べている方に出会います。

炭水化物は体のエネルギー源として大切な栄養素ですが、2品以上を一緒に食べると、一気に血糖を上げ血管に大きなダメージを与えます。また、エネルギーとして使われなかった炭水化物(糖質)は、体の中で中性脂肪に変わり、脂肪として蓄えられるため肥満の原因になります。しかし、うどんやラーメンだけでは物足りないのでは、おい、おにぎりやチャーハンをセットにして食べてしまうという方も多いのではないのでしょうか。そんなときのもう1品はたんぱく質の多い肉や魚、ビタミンや食物繊維の多い野菜などを選ぶことをおすすめします。そうすることで、血糖値の急上昇が抑えられ、満腹感もでて食べ過ぎ・肥満予防になります。家で手軽に追加できるものとしては卵や納豆、乾燥野菜や冷凍野菜などが挙げられます。乾燥野菜や冷凍野菜は、汁物にさっと入れられることで手軽に使用することができるので、是非活用してみてください。



麺類を選ぶときは、冷やし中華やちゃんぽんといった、野菜や肉などの具がいっぱい入ったものをおすすめです。

## 【松高校区住民安心メール】

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。よろしくお願いいたします。

### 【松高自治協議会】

mail : matsujichi@gmail.com  
Tel・Fax : 0965-34-8866

各QRコード



ホームページ



メールアドレス

アプリ版



Android

iphone



各SNSも更新中☆