



令和5年 4月 龍峯コミセンだより

日	曜	小学校	校区各団体	市関係 その他
1	土	不祥事根絶を考える日	グラウンドゴルフ愛好会(09:00~)	可燃物収集日
2	日	家庭の日		
3	月	運営委員会		
4	火	職員会議		
5	水	ICTサポーター 職員会議	グラウンドゴルフ愛好会(09:00~)	可燃物収集日
6	木		藤の花会	
7	金			資源の日
8	土		グラウンドゴルフ愛好会(09:00~)	可燃物収集日
9	日			県議会議員選挙
10	月	就任式 始業式 入学式準備 大掃除	川田町東いきいきサロン	
11	火	人権確かめ合う日 入学式		
12	水	町内児童会 職員会議 おこさあいさつ運動	グラウンドゴルフ愛好会(09:00~) 防犯巡回指導 興善寺長生会 民児協例会	可燃物収集日
13	木	身体測定 委員会活動	やつしろ元気体操(10:00~) 藤の花会 岡町中いきいきサロン	
14	金	ICTサポーター 視力・聴力検査		
15	土		グラウンドゴルフ愛好会(09:00~)	可燃物収集日

日	曜	小学校	校区各団体	市関係 その他
16	日			
17	月	1年生給食開始 藤棚給食(6・1年)	興老クラブ	狂犬病予防集合注射 (09:30~11:00) 龍峯コミュニティセンター
18	火	全国学力・学習状況調査 藤棚給食(5・2年) ともだち号		八代市立移動図書館 有料老人ホーム楽寿 (14:00~14:30)
19	水	4時間授業 (八代教育研究会のため) 食育の日	グラウンドゴルフ愛好会(09:00~)	可燃物収集日
20	木	藤棚給食(4・3年)	藤の花会	
21	金		すみれ会	資源の日
22	土		グラウンドゴルフ愛好会(09:00~)	可燃物収集日
23	日			
24	月	心電図(9:45) 家庭訪問(短縮5時間授業)		
25	火	家庭訪問(短縮5時間授業)		
26	水	家庭訪問(短縮5時間授業) 二中家庭訪問日	グラウンドゴルフ愛好会(09:00~)	可燃物収集日
27	木	検尿 家庭訪問(短縮5時間授業)	常任委員会/市政例会(13:30~) 藤の花会 岡町中いきいきサロン 青少年巡回指導 やつしろ元気体操(10:00~)	八代市立移動図書館 龍峯コミュニティセンター (10:10~10:40)
28	金	授業参観 PTA総会 学級懇談会		
29	土	昭和の日	グラウンドゴルフ愛好会(09:00~)	可燃物収集日
30	日			

※記載されてる以外の、各町内のいきいきサロンの開催等については、町内担当者にご確認下さい！

※新型コロナウイルス感染状況によっては、中止又は、日程が変更される事もあります！

龍峯校区まちづくり協議会より！！

令和5年3月3日（金）から3月5日（日）までの間、第28回九州国際スリーデーマーチが開催されました。龍峯地区は、3月4日（土）午前9時から午後3時までの間を、岡町小路公民館前から龍峯コミュニティセンターを経由して、東片自然公園方面へ参加者が歩きました。当日は龍峯校区まちづくり協議会役員と、岡町谷川の女性部の皆様が、龍峯コミュニティセンターにおいて、日本全国各地からと、諸外国から参加された皆様を、龍峯校区のPRをしながら湯茶接待をされていました。



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目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てもいいかもしれません。



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。



「世代間交流グラウンドゴルフ大会」開催！

3月3日（金）、龍峯小学校グラウンドにおきまして『世代間交流グラウンドゴルフ大会』が、4年ぶりに開催されました。この大会は、龍峯小学校6年生と、児童のご家族及び、各団体の役員のみなさんと、グラウンドゴルフを通じて親睦を図るために開催されています。大会では、好プレー・珍プレー続出で6年生にとりましては、小学生生活の良き思い出となりました。



見守り新鮮情報

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...



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

- 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、電源を入れたときに破損に気付くこともあります。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。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第443号（2023年2月7日）発行：独立行政法人国民生活センター