

いずかしの森10月号

令和5年10月発行 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 10日(火) 11:00~
- ◆ 町内長会
 - ・ 例会 10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 3日(火) 14:00~
- ◆ 青少年指導
 - ・ 街頭巡回指導 4日(水) 18:30~
18日(水) 18:30~
- ◆ 元気体操教室
 - 10日(火) 13:00~
24日(火) 13:00~

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	2	9:30~
植柳写真クラブ	月	16・30	19:00~
ハーティハート	水	4・11・18・25	19:00~
木曜囲碁の会	木	5・12・19・26	13:00~
シルバーヨガ	土	7・14・19(木)	19:30~
太極柔力球植柳教室	金		13:00~
いけばなクラブ	金	6・20	14:00~

地域活動団体活動予定表

団体名	曜日	活動日	時間
シルバーピンポン	月		13:00~
植柳卓球教室	月	2・16・23・30	20:00~

※活動日は、変更になる場合があります。(9月25日現在)

<<植柳幼稚園>>

- 2日(月) 振替休業日
- 6日(金) 運動会準備
- 7日(土) 運動会
- 11日(水) ALT なかよし集会
- 12日(木) 未就園児体験
- 27日(金) 草スキー遠足
- 30日(月) 誕生会



<<いずみ保育園>>

- 4日(水) 植柳小学校就学時健康診断
- 5日(木) KSGプール教室 12・26日
- 16日(月) 避難訓練(消防署通報訓練)
- 19日(木) 植柳神社まつり
- 28日(土) いずみっこ運動会
- 31日(火) ハッピーハロウィン誕生会



<<植柳小学校>>

- 2日(月) 運動会片付け
- 4日(水) 就学時健診
- 5日(木) 6年修学旅行 ~6日
- 10日(火) 児童集会
- 12日(木) 4年社会科見学旅行
- 19日(木) 3年社会科見学旅行
- 20日(金) 6年中学校体験授業
- 25日(水) 5年集団宿泊教室 ~26日
- 30日(月) シェイクアウト訓練

<<第三中学校>>

- 3日(火) 英検IBA
- 5日(木) 中体連駅伝競走大会
- 6日(金) 中体連駅伝競走大会予備日
- 13日(金) 生徒集会
- 17日(火) 2年修学旅行 ~19日
- 20日(金) 三中学校区小学6年生授業参観
- 24日(火) 3年共通テスト ~25日
- 25日(水) 1年いきいきサロン参加



「敬老の日」を迎えられた皆様 おめでとうございます

新型コロナウイルス感染症の第9波の感染拡大が心配されたことから、植柳校区敬老会式典は中止といたしました。
敬老の日を迎えられた皆様並びにご家族様にはお慶びを申し上げますと共に、今後益々のご健勝とご長寿を祈念申し上げます。

植柳校区住民自治協議会 会長 鑄山 元生
植柳校区福祉推進協議会 会長 谷川 成孝

植柳校区民体育祭開催のお知らせ

植柳校区民体育祭を下記の通り開催します。多数の皆様方のご参加をお願いします。

記

- 日 時 : 10月8日(日) 午前9時 ~ 12時
※午前中の開催となります。雨天時は中止となります。(順延なし)
- 場 所 : 植柳小学校グラウンド
- プログラム :
- 1 小学生未満 徒競走
 - 2 ザル引き
 - 3 むかで競走 ★町内対抗
 - 4 目指せ ホールインワン
 - 5 縄跳び ★町内対抗
 - 6 紅白玉入れ ★町内対抗
 - 7 綱引き大会 ★町内対抗
 - 8 男女リレー ★町内対抗



香典返しありがとうございました

上町第一 中林 美子様(故 廣様)

校区の発展、社会福祉向上のため有効に活用させていただきます。
故人様のご冥福をお祈りいたします。

植柳校区住民自治協議会会長 鑄山 元生

《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)

3・6・10・13・17・20・24・27・31日

★【資源の日】(第1木曜日・第3木曜日)

5・19日



第15回植柳ふれあい祭り開催のお知らせ

コロナ禍により4年ぶりの開催となる、第15回植柳ふれあい祭りを下記の通り開催します。
当日は、学校児童、生徒及び各町内会や団体によるステージイベント、いきいきサロンや自主講座クラブの皆様による作品展示、包丁研ぎや飲食バザー、新鮮野菜の販売等を予定しています。
また、最後にはおたのしみ大抽選会を行います。ご家族お揃いでのご来場をお待ちしています。

記

日 時 : 11月11日(土) 午前9時30分 ~ 午後2時50分
場 所 : 植柳コミュニティセンター

☆☆☆ 第18回八代市民体育祭 競技成績報告 ☆☆☆

八代市民体育祭での各種競技成績についてお知らせします。出場された選手ならびに関係者の皆様、おめでとうございます。

ソフトボール競技	一般男子	準優勝
バレーボール競技	女子	3位
グラウンドゴルフ競技	男子	準優勝
グラウンドゴルフ競技	女子	優勝



植柳小学校PTCA奉仕作業(愛校作業)のお知らせ!

植柳小学校PTCA作業を下記の通り行います。校区住民各位のご協力をお願いいたします。

記

日 時 : 令和5年10月22日(日) 午前6時30分~午前8時
※雨天時の場合は、午前6時に実施の有無を町内放送等にてお知らせします。
内 容 : 栽柳園・旧講堂周辺の草刈り、剪定、清掃等
参加人員 : 植柳校区住民自治協議会から各町内5名以上のご参加をお願いします。
その他 : 作業終了時に飲み物を配布します。作業中の飲み物については各自ご準備をお願いします。

11月18日(土) 資源回収を実施します。

詳細は回覧にてお知らせします。ご協力を宜しくお願いします。

★★★ 植柳小学校 10月度児童下校予定時刻のお知らせ ★★★

植柳小学校児童の10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。

	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	14:30	
2年生	15:10	15:10	15:20	15:10	14:20	
3年生	15:05	15:05	15:20	16:00	15:20	
4~6年生	16:00	16:00	15:20	16:00	15:20	

- ★ 4日(水)は、就学時健康診断のため、4時間授業(13:00頃下校)
- ★ 5日(木)6日(金)は6年生修学旅行
- ★ 12日(木)は、4年生の社会科見学旅行のため、16:30下校します。
- ★ 19日(木)は、3年生の社会科見学旅行のため、14:45下校します。
- ★ 25日(水)26日(木)は、5年生集団宿泊教室
- ★ 27日(金)先生の研修のため短縮4時間 13:00頃下校します。
- ★ 何かございましたら、学校(教頭)までご連絡ください。 tel35-1933

鏡文化センター自主文化事業 熊本県立劇場文化事業(ネットワーク事業)による「三遊亭好楽 落語会」開催のお知らせ

【好評販売中 ! 三遊亭好楽落語会】

と き 令和5年10月8日(日) 開場13:00 開演14:00
と ころ 桜十字ホールやつしろ
チケッ ト 2,000円(全席指定・税込)
チケッ ト販 売 八代市鏡文化センター他各プレイガイドにて



問合せ先 八代市鏡文化センター 52-1114

健康コラム

とまみの畑

Vol.12 高血圧はなぜいけない?



皆さんは健診や病院で「血圧が高いですね。」とか「そろそろ治療(降圧剤内服)は始めましょうかね。」などと言われたことはありませんか?

しかし「血圧が高いと言われてもどうもないのに、なぜわざわざ薬を飲まなくてはいけないの?」と思われる人もいらっしゃると思います。「血圧が高い」と何が問題なのでしょう?

体にはいろいろな臓器がありますが、生きていくのに特に重要な3つの臓器、脳と心臓と腎臓には構造上共通の弱さがあります。これらの臓器の血管は、直角に曲がっていたり、太い血管から急に細い血管になったりという構造になっています。そのため強い血流(高血圧)があるとこの細い血管の内側の表面(血管壁)を傷めてしまうのです。血圧が高い状態が続くと傷んだ血管壁の動脈硬化が進んでしまっ血液の流れが悪くなり、脳卒中や心筋梗塞、腎機能障害を起こしてしまいます。脳卒中・心筋梗塞・腎機能障害を起こしてから血圧を下げても壊れた脳や心臓、腎臓は元に戻りません。そのため自覚症状がなくても、健診や家庭での血圧測定で早めに高血圧を見つけ、動脈硬化が進む前に治療することが大切です。

高血圧の予防・治療では、減塩が大切だということは皆さんもよくご存じだと思います。「薄味に慣れる」ことも大切ですが、まずは食塩摂取が多くなりがちな食品を摂りすぎないようにするだけでも減塩の効果があります。

「漬物を減らす」、「麺類の汁を残す」などすぐにできることから始めてみませんか?



食塩摂取量の目安は1日あたり7g未満です。
(※)身近な食べ物の塩分量を知っておこう!



たくあん5切れ

梅干1個

しょうゆラーメン 1杯

10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。

10月6日(金) 10時20分 ~ 10時50分

問合せ先: 八代市立図書館 TEL 32-3385

「いすかしの森」への記事掲載依頼について

「いすかしの森」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。