

# 令和6年1月号 松高コミュニティセンター便り

※12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(2月分)

コミュニティセンター利用申請	4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	23・24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→

【QRコード】

## 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	15・22・29	9:30~
八代ハーモニカクラブ	月	15・22・29	9:30~
和敬の会(茶道クラブ)	月	15・29	13:00~
わくわく社交ダンス愛好会	月	15・22・29	13:00~
3B体操 (やすらぎ)	月	15・22・29	18:00~
3B体操 (さわやか)	木	11・18・25	10:00~
リメイククラブ	火	9・16・23・30	13:00~
骨盤エクササイズ&ヨガ	火	9・16・23・30	19:00~
四季のちりめん細工	水	10・17・24・31	9:00~
パッチワーククラブ	水	10・24	9:00~
健康気功太極拳	水	10・17・24	19:00~
ポニ・アロハ・フラ	水	10・17・24・31	20:00~
3B体操月星組	水	10・17・24・31	13:00~
八代ギターアンサンブル		お休み	
松高書道クラブ	金	12・19・26	9:30~
健康太極拳「歩」松高教室	金	12・19・26	13:00~
桜組(レクダンス)	金	19	9:30~
八代ウインドオーケストラ	土	13・20・27	18:00~
松高囲碁将棋愛好会	土・日	13・14・27・28	13:00~

## 婦人会クラブ活動予定

手芸クラブ	火	9・23	9:30~
アロハフラダンス	木	11・18・25	9:00~
ヨガ教室	月	15・22	14:00~
ハガキ絵教室	木	11	13:30~
レクダンス華組	金	12・26	9:30~
日舞	金	12・19	13:00~

## 一般クラブ活動予定

洋裁クラブ	月	15・29	13:00~
ナー・プア・モキハナ(フラ)	火	9・16・23	9:00~
やせヨガ	火	9・16・23・30	20:00~
日本画教室	土	13・20	13:00~
整体ヨガ	木	11・18・25	9:00~
洋裁教室	金	12・26	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	16	14:30~
子ども地域食堂「楽土」	土	20	11:30~
アンビシャス広場	日・月	8・21・28	9:30~

## 松高自治協議会サークル活動予定

フラダンス	日	14・21・28	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	15・22	9:00~
----------	---	-------	-------

## 松高コミュニティセンター休館日 12月29日(金)~1月3日(水)



## 「八代市認知症サポーター養成講座」参加者募集 「認知症を正しく学んで、地域で支えよう！」

日時:開催 令和6年1月19日(金)  
受付 18時30分~  
開会 19時00分~20時30分 終了予定  
会場:桜十字ホールやつしろ 大会議室A  
定員:50名(要申込み)  
内容:認知症の症状・診断・予防や接し方などについて  
認知症サポーターってなんだろう?  
なにができるの?  
受講料:無料  
申込・問合せ:高齢者支援課  
介護予防係 33-4436



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



## 消費者トラブル情報

### 若者の副業や儲け話に関するトラブルに注意!

10代~20代の若者から、副業に関する情報商材やサポート契約の代金として、高額な請求を受けたという相談が寄せられています。

消費者の皆様へアドバイス  
○簡単に稼げるうまい話はありません。勧誘トークをうのみにせず、冷静によく考えましょう。  
○一旦支払ったお金を取り戻すことはかなり困難です。また、借金を返せる保障も一切ないほか、事業者に解約や返金を求めても連絡がとれなくなり、解決が困難になる恐れもあります。借金してまで契約しないようにしましょう。  
○どのような作業を行うのか、利益がでる仕組みはどのようなものかなどを自分で調べて、よくわからなければ契約しないようにしましょう。  
○知人、同級生、先輩や会社の同僚などからの勧誘であっても、少しでも不審に思ったらきっぱりと断りましょう。

八代市消費生活センター  
【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  
(午後5時~午後7時は健康推進課のカウンター及び相談室で実施)  
【電話番号】0965-33-4162(直通)

あなたの特技や技能を子どもたちのために活かしてみませんか!

## 地域と学校が協働する活動



八代市立の全ての小・中・特別支援学校では「地域学校協働活動」を実施しています。この活動は、地域の皆さんの知識や経験を生かし、地域と学校が手を取り合って学びの場を作りだし、子どもたちの成長を支える取り組みです。活動内容は、学校行事の補助、授業への参加、皆さんの特技や経験を活かした学習の提供など様々です。子どもたちだけでなく、皆さん自身にとっても有意義な時間となることと期待しています。ボランティア活動を行う際は、学校ごとに配置している地域コーディネーターがサポートいたします。興味のある方はお気軽にご相談ください。

生涯学習課 ( ☎ 30-1110 )



八代市HPへ

## 健康コラム

### とまみの畑

## Vol.13 野菜の効果って...?

野菜が体によいということは耳にしたことがあるかと思いますが、認知症の予防にも効果があるということをご存じでしょうか?  
認知症の原因の一つとして、アミロイドβ(ペーター)と呼ばれる不要なたんぱく質が脳内に増えることが挙げられます。そのため、認知症の予防として、このアミロイドβを減らす必要があります。  
野菜の中でも、アブラナ科の野菜に含まれるイソチオシアネートにはアミロイドβを減らす働きがあります。アブラナ科の野菜には、キャベツ・小松菜・大根・チンゲン菜・白菜・ブロッコリー・水菜などがあります。その中でも、色の濃い野菜(緑黄色野菜)にはビタミンA・C・Eも含まれており、たんぱく質を細胞に作り替える補助をする他に、抗酸化作用もあるので更に効果が期待できます。  
野菜はお鍋やスープに入れたり、レンジなどで加熱することで、かさが減り食べやすくなります。最近では冷凍の野菜やカット野菜や乾燥野菜なども手軽に手に入るようになりました。普段のお料理にちよい足して、積極的に野菜を摂取するようにしましょう。

サラダ、温野菜、おひたし、和え物、野菜スープなど、  
1日野菜350g(小鉢で5皿目安)を目指しましょう。



インフルエンザ・コロナウイルスに  
お気をつけください!

## 各団体行事予定

団体名	内容	日	曜日	時間
自治協議会	役員会	4	木	9:00~
	運営委員会	10	水	9:00~
婦人会	例会	9	火	13:00~
民児協	例会	9	火	10:00~
老人会	例会	6	土	9:00~
自主防災会	防災士会議	6	土	13:30~
青少年指導	街頭巡回	26	金	18:00~
人権を確かめあう日		毎月 11日		
永碓町いきいきサロン		11	木	11:00~
会場：永碓町北公民館	※いきいきサロンのお問合せは各町内のサロンサポーターへ			

## 謹賀新年今年もよろしくお願いたします

日頃より松高自治協議会活動にご理解とご協力をいただき、無事に新年を迎えることができましたこと、厚く御礼申し上げます。新型コロナの感染拡大から最近のインフルエンザの流行等で、まだまだ楽しく活動できない状況が続いています。それでも、感染拡大に注意しながら、グラウンドゴルフ大会や夏休みと冬休みのふれあい教室等の行事を行うことができました。

令和6年は、以前のような活動がもっとできるように願いながら、また皆様にとりまして、今年1年がより佳き年になりますようにお祈り申し上げます。

今後とも、本協議会活動にご協力いただきますよう、よろしくお願いたします。



## 校区對抗駅伝競走大会

1月14日(日)、午前8:30に開会式が行われ、八代運動公園陸上競技場を9:30にスタート、10区間合計31.7kmを校区の襷を繋げます。ゴールはまた八代運動公園陸上競技場に戻ってきて、11:11頃が予定時間とされています。校区の代表として、小中高一般のランナーが頑張っています。

校区のみなさんも応援をよろしくお願いいたします。

※激励会は、当日の午前7時に松高コミュニティセンター和室にて行います。



## 各学校行事予定

※12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			第一中学校		
9	火	始業式 鏡開き(ぜんざい)	4	木	年頭研修会
10	水	身体測定 給食開始	9	火	始業式 実力テスト(~10日)
11	木	人権を確かめ合う日 あいさつ運動	12	金	くま川教室開級式
12	金	あいさつ運動	14	日	八代市校区對抗駅伝大会
16	火	幼稚園開放日 凧あげ大会	15	月	命を考える日
幼稚園開放日 1月16日(火) 9:30~11:00 場所：園庭 『幼稚園で凧あげして遊ぼう♪』 持参物：水筒(お茶)、着替え、タオルなど ※園の雰囲気を感じられる場、様々な出会いの場として、お気軽にお越しください。 ☎32-3257			18	木	級長辞令交付式
17	水	えいごであそぼう(ALT)	19	金	英語検定
18	木	絵本貸出日	20	土	国立高専推薦選抜
31	水	誕生会(午後)	23	火	生徒議会 私立専願・特待入試
松高小学校			24	水	3年後期末テスト①
4	木	年頭研修会	25	木	3年後期末テスト②
7	日	アマビエ祭(どんどや)	26	金	3年後期末テスト③
9	火	始業式	30	火	小中一貫連携教育実践校発表
11	木	身体計測1年	八代支援学校		
12	金	身体計測2年 八代こども工作・創作展(~14日)	4	木	年頭研修会
15	月	身体計測3年	9	火	始業式
16	火	身体計測4年 校内美術展・工作展(~26日)	12	金	PTA読み聞かせ(中学部)
17	水	身体計測5年	14	日	二十歳を祝う会
18	木	身体計測6年	15	月	シェイクアウト訓練 体重測定(高等部)
19	金	児童集会(4年) 八代小・中・特別支援学校書写展	16	火	体重測定(小学部)
20	土	八代小・中・特別支援学校書写展(~21日)	19	金	PTA読み聞かせ(小学部)
23	火	実践発表会全体会オンラインリハーサル	23	火	体重測定(中学部)
26	金	児童集会(5年)	25	木	手をつなぐ育成会研修
29	月	性教育月間	26	金	校外学習(高等部)
30	火	小中一貫連携教育実践発表会	ちよこっと れんらく		

ちよこっと れんらく  
松高小ベルマーク回収  
Tetra Pak の回収は行っていないとのこと

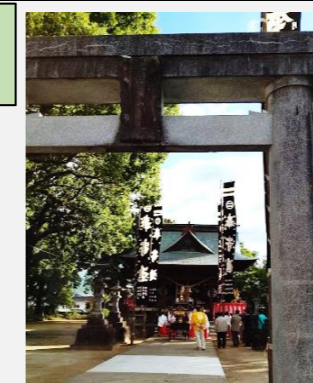
## アマビエ祭(どんどや) 1年間の無病息災を願って開催! 松高小PTA



1月7日(日)(10時~14時)  
松高小学校グラウンドで開催  
お餅、お椀、箸も持って来てください。※しめ縄の飾りは外してください。学校への問い合わせはお止めください。

## 松崎神社から

1月1日午前0時~「初詣」  
※甘酒、お神酒等振る舞いあり  
午前10時~「子供神楽」  
松崎神社神殿にて奉納をします。



## 【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。

※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。

メールアドレス アプリ版



【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☆

## 歩け歩け大会 開催!

2月4日(日)、恒例の「歩け歩け大会」が開催されます。健康を保つために、皆さんも参加しませんか? 朝9時~受付を松高コミセンで開始、10時に出発。ゴミを拾いながら、高島公園を折り返し戻ってくるコースです。

## 高島観世音から

1月18日(木)10時~初観音