

# 令和6年1月 郡築コミュニティセンターだより

郡築コミュニティセンターTEL・FAX 37-0175 郡築出張所TEL 37-0328

## 謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。  
清々しい新年を迎えることとお喜び申し上げます。  
今年が皆様にとって幸多き年になります様を願ひ年頭のあいさついたします。

郡築汐風まちづくり協議会  
会長 中野 久

### ◆白島ぎんが保育園

- 4日(木) 保育始め
- 5日(金) どんどや
- 11日(木) 森のようちえん
- 23日(火) 身体測定
- 25日(木) 森のようちえん
- 26日(金) 食育の日
- 29日(月) 避難訓練



### ◆松寿幼稚園

- 4日(木) 通常保育開始
- 5日(金) 園内安全点検日
- 6日(土) 職員研修の為休み
- 8日(月) 成人の日
- 17日(水) お弁当の日
- 19日(金) 身体測定

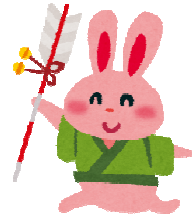


- #体育教室#  
11日・25日
- #英語教室#  
22日・29日
- #土曜預かり保育#  
13日・20日・27日

※裏面にも、鳥獣駆除日程、八代市校区対抗駅伝競走大会の代表選手名簿を掲載していますのでご確認をお願い致します。

### ◆郡築しおかぜ保育園

- 4日(木) 安全点検
- 9日(火) 初詣・交通安全指導
- 11日(木) 人権の日
- 12日(金) 写真撮影
- 15日(月) 安全点検
- 16日(火) 非常訓練(不審者)
- 17日(水) 人権講話
- 18日(木) 食育の日
- 19日(金) 職員研修(幼児教育アドバイザー)
- 22日(月)～ 身体計測ウィーク
- 23日(火) 茶道教室
- 24日(水) 非常訓練(地→火)
- 25日(木) 誕生会
- 29日(月) 保育実習生(～2/9)
- 30日(火) かるた会



### ◆郡築小学校

- 9日(火) 始業式・委員会活動  
愛あいさつ運動～11日
- 12日(金) 発育・視力測定 ともだち号
- 16日(火) 全校集会・食育授業・縦割り掃除開始
- 17日(水) 役員会 19時00分～
- 18日(木) 職員読み聞かせ
- 19日(金) 1年昔遊び
- 25日(木) 持久走大会
- 29日(月) 委員会活動
- 30日(火) 避難訓練(火災)

### ◆八代第七中学校

- 4日(木) 安全点検
- 9日(火) 3学期始業式 実力テスト
- 10日(水) 実力テスト
- 12日(金) 英検
- 19日(金) 生徒集会(生徒会役員交代式)
- 23日(火) 私立特待・専願等入試
- 30日(火) 生徒集会(給食委員会)

### ◆老人会関係

- 【老人会】 4日(木) 13時30分～
- 【古城郡長墓地清掃】 第2クラブ

### ◆収集日 1月2日(火)の可燃物収集はありません

- 【可燃物】  
火曜日 9・16・23・30日  
金曜日 5・12・19・26日
- 【資源の日】 1月は第3・第5水曜日に変更になっています
- 水曜日 17・31日



## ～香典返し寄付～

郡築汐風まちづくり協議会に香典返しとしてご寄付を頂きました。  
厚くお礼を申し上げ、郡築校区のために有効活用させていただきます。  
郡築汐風まちづくり協議会 会長 中野 久

【寄付】 四番町 松本 吉充 様 【故人】 松本 喜代子 様

※紙面の都合上掲載していないお知らせがございます。ご了承ください。  
※次号掲載希望の方は毎月20日の午前中までに郡築コミュニティセンターにFAXまたはご持参ください。

### 八代市農事研修センターは千丁町に移転しました

八代市農事研修センターは千丁支所へ移転しました。土壌分析診断事業など、業務内容に変更はありません。  
新住所:八代市千丁町新牟田1502番地1 電話番号:0965-30-1671

### 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、事業者へ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) ※電話相談も可能



### ◆婦人会関係

- 【婦人会】 郡築神社清掃:十二番町
- 10日(水) 「お口の健康」勉強会・支部長会議
- 18日(木) 市婦連理事会

### 「お口の健康」勉強会

場所: 郡築コミュニティセンター2階大会議室  
時間: 19時受付 19時30分開会  
講師: 八代保健センター  
参加人数: 30名(郡築校区の方限定)  
参加希望の方は1月9日(火)までに郡築コミュニティセンター(0965-37-0175)へ申し出下さい。

### 【婦人学級】

3B体操: 16日(火)・23日(火)

### ◆いきいきサロン

- 【1番町第1】 18日(木) 13時30分～
- 【1番町第2】 21日(日) 10時00分～
- 【2・3・4番町】 15日(月) 13時30分～
- 【8番町】 17日(水) 13時30分～
- 【9番町】 17日(水) 13時30分～
- 【10番町】 17日(水) 13時30分～
- 【12番町】 15日(月) 13時30分～

### ◆まちづくり協議会・コミュニティセンターその他

【青少年指導員・防犯協会】  
定期的に校区内を巡回予定

【駐在所連絡協議会】  
駐在所と定期的に校区内を巡回

【民児協】 9日(火)

【生涯学習自主講座クラブ】  
日本3B体操 11日(木)・25日(木)  
KOALOHA 7日(日)・21日(日)

【体育館・グラウンド受付】  
郡築農村運動広場  
25日(木) 8時30分～  
小・中学校体育館  
25日(木) 8時30分～

【元気体操】  
16日(火)

【伝統文化こども教室】  
華道・茶道: 13日(土)・27日(土)

八代市立図書館の移動図書館「ともだち号」が毎月1回郡築二番町公民館にやってきます!

移動図書館で本を借りてみませんか? 今月の巡回日は  
**18日(木) 14時05分～14時35分**

毎月11日は「人権を確かめあう日」です。

墓花の持ち帰りをご協力お願いいたします。



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



八代市HPへ

## 八代市鳥獣被害対策実施隊の有害鳥類駆除活動日について

このことについて、以下のとおり有害鳥類の駆除を実施いたします。駆除を実施する際、地域の皆様にご迷惑をおかけする場合がありますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。また、活動日は変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

1. 日程  
陸撃ち：1月6日(土)、1月13日(土)、1月20日(土)、1月28日(日)の4日間  
船撃ち：1月11日(木)、1月25日(木)の2日間
2. 時間  
日の出から午前11時00分頃まで
3. 場所  
位置図のとおり
4. 方法  
猟銃による捕獲

水産林務課  
TEL:0965-33-4119

有害鳥類駆除活動図



## 「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



## 第19回 八代市校区対抗駅伝競走大会

令和6年1月14日(日)に開催されます。郡築校区代表選手の応援をよろしくお願いいたします！

所属	氏名	町内	所属	氏名	町内
監督	やまだ かずゆき 山田 和幸	高島町	中学生	にし かぐや 西 翔輝	1番町
一般	たかはま しんきち 高濱 伸吉	5番町	中学生	おかむら ゆずき 岡村 柚希	12番町
一般	かしま ようすけ 鹿島 洋佑	1番町	中学生	にし おん 西 玲皇	1番町
一般	よしだ あすか 吉田 亜寿翔	11番町	中学生	みやざき りお 宮崎 凜桜	9番町
一般	いのうえ しょうたろう 井上 章太郎	11番町	中学生	たなべ みなと 田辺 湊	1番町
一般	おおさき しゅういち 大崎 秀一	神奈川県	小学生	おかむら いつき 岡村 乙輝	12番町
一般	ふじよし いっせい 藤吉 一誠	4番町	小学生	にし れんと 西 蓮飛	1番町
一般	やまだ けんしん 山田 堅心	高島町	小学生	みやざき もか 宮崎 百栞	9番町
			小学生	よしだ ゆら 吉田 唯心	4番町

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(ベーター)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。普段のお料理にちょい足しして積極的に野菜を摂取するようにしましょう。

