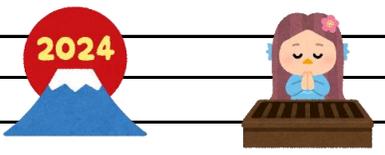


令和6年 1月 行事予定表

日	曜	保育園・小学校・中学校	協議会・町内長区長会・老人クラブ・他	ゴミ
1	月	● 元旦 	昭和神社 初詣午前6時～(宮総代)	
2	火			×
3	水			
4	木	御用始め		
5	金			可燃物
6	土		どんどや準備午前8時(区長会) グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
7	日	初集会(各区)		
8	月	● 成人の日	どんどや 午前8:00点火	
9	火	【保】避難訓練(火災) 【小】【中】3学期始業式		可燃物
10	水			資源
11	木		進業会例会・グラウンドゴルフ(運動広場) 8:30	
12	金	【保】鏡開き・誕生会		可燃物
13	土		グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
14	日	初集会(各区)	ゲートボール愛好会(中央GB場) 8:00 ※雨天の場合15日(月)	
15	月			
16	火			可燃物
17	水	【保】避難訓練(地震)	みまもり隊 下校15:10頃 シニア会(あつまる)	
18	木			
19	金			可燃物
20	土			
21	日			
22	月			
23	火	【中】私立特待・専願等入試		可燃物
24	水			資源
25	木			
26	金		まち協運営委員会13:30 校区街頭指導17:30	可燃物
27	土		健康づくりスポーツ大会 グラウンドゴルフ(運動広場) 8:30	
28	日		ゲートボール愛好会(中央GB場) 8:00 ※雨天の場合29日(月)	
29	月			
30	火			可燃物
31	水			

健康づくりスポーツ大会グラウンドゴルフ(土)午前八時三〇集合

昭和コミュニティセンターだより 1月号

掲載を希望される方は、毎月20日までご連絡ください。
37-2741 昭和コミュニティセンター

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。
皆様には、穏やかな新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。日頃より昭和まちづくり協議会の運営に格別なご理解と多大なご協力を賜り、深く感謝申し上げますとともに心より御礼申し上げます。さて、早いもので私たち3人がまち協役員を拝命してもうすぐ2年任期となります。皆様の負託に沿うべく一生懸命取り組んできたつもりですが、期待通りじゃなかったかもしれません。深くお詫び申し上げます。また、あと2年後には、昭和創立100周年を迎えます。私達もその準備をし遂行してまいりますのでご協力をよろしくお願い致します。最後に、令和6年がよりよい1年となりますよう心から祈念し新年のご挨拶といたします。

昭和神社からのお知らせ

大寒の候、皆様方におかれましては益々ご清栄の事とお喜び申し上げます。

平素は昭和神社改修工事に、ご協力を頂き誠に有難うございます。改修工事は進んでいるのですが、追加工事、仕上げ工事等に遅れが生じた為、引き渡しは来月となりました。楽しみにお待ちの皆様方には、大変申し訳なく深くお詫び申し上げます。

さて、昭和神社の御神体は、12月26日(火)夜に加藤神社から昭和神社に御安置致しましたので、校区の皆様方には、正月にご参拝頂き、新しい本殿をご覧いただきたく存じます。

工事完了後には、改めてお知らせ致しますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

昭和神社の新年神事は、令和6年1月1日元旦 朝 6時00分からです。皆様のご参拝をお待ち致しております。

昭和神社 宮総代長 廣瀬嗣弘

昭和コミュニティセンターだより 1月号

昭和校区どんどこや



昭和校区どんどこやを下記の日程で開催します。
ご家族揃って、ご参加ください。

日時 令和6年 1月8日(月) 午前8時点火 小雨決行
場所 昭和運動広場横
主催 昭和まちづくり協議会

子ども達の参加を待っています。
お菓子を用意しています。先着30名



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。



八代市HPへ

八代市農業研修センターは千丁に移転しました

八代市農業研修センターは千丁支所1階に移転しました。
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

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。

有害鳥類駆除活動日について

日程
昭和校区
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
時間
日の出から午前11時00分頃まで
場所
先月のとおり
方法
猟銃による捕獲

