

令和6年1月八千把コミュニティセンターだより(おもて面)

日	曜	校区各団体・市の行事・その他	小中学校・PTA・クラブ関係等
1	月	八千把コミセン休館日	
2	火	八千把コミセン休館日	
3	水	八千把コミセン休館日	
4	木	八千把コミュニティセンター貸出日(2月分)	
5	金	田中町公園愛護会(中央公園他)9:00～	
6	土		
7	日		
8	月		
9	火	更生保護女性会役員会 11:00～ 福祉推進協議会役員会 10:00～	<八千把小・四中>始業式
10	水	民生委員・児童委員役員会 13:00～ 民生委員・児童委員定例会 13:30～	
11	木	老人クラブ例会 9:00～	
12	金		
13	土		
14	日	会地公園愛護作業 8:00～ 八代市校区対抗駅伝競走	
15	月	田中町公園愛護会(中央公園他)9:00～	
16	火		
17	水		
18	木		
19	金		
20	土		
21	日		
22	月		
23	火		
24	水		
25	木	田中町公園愛護会(中央公園他)9:00～ 町内長三役会 9:00～ 小・中学校、ナイター貸出日(2月分)	
26	金	町内長例会 9:00～	
27	土	八千把コミセンワックス清掃	
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		

生涯学習自主クラブ・体育協会等

クラブ名	活動日	開始時間	場 所
生涯学習自主クラブ			
フラワーアレンジ	10・24	19:00	八千把 コミュニ ティセン ター
大 正 琴	15・22	9:30	
木曜囲碁クラブ	4・11・18・25	13:30	
気 功	11・18・25	13:30	
太 極 拳	9・16・23	9:30	
フ ラ ダ ンス	7・21・28	19:30	
ス マ イ ル	4・11・18・25	13:30	
古 典 講 読 の 会	6・20	10:00	
あ す な ろ	10・17・24	10:00	
ゲートボール愛好会			
役 員 会	9	8:30	市民球場会議室
愛 好 会	17	8:30	サブグラウンド
グラウンドゴルフ			
大 会 日	15	9:30	会地公園
練 習 日	22・29	9:30	
若宮愛好会			
記 録 会	15	9:00	市民球場
練 習 日	22・29	9:00	サブグラウンド
卓 球 愛 好 会	土曜日・日曜日	20:00	四中体育館
中1グラウンドゴルフ愛好会			
練 習 日	5・12・19・26	9:00	市民球場 サブグラウンド

「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

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)

※電話相談も可能

八千把小学校の児童からの年賀状

八千把小学校の児童が校区のお年寄りの方へ、年賀状を書いてくれました。

どれも力作ぞろいです。皆さんのお宅にも届くかもしれません。お楽しみに！

なお、届いた場合のお返事は必要ありません。

<主催>

八千把校区老人会、八千把小学校双葉会、四中四葉会、交通安全協会八千把支部

令和6年1月八千把コミュニティセンターだより(裏面)

<作成者> 八千把コミュニティセンター 電話：35-0660

※掲載希望の方は毎月20日頃までに原稿をコミュニティセンターへご提出ください。

第19回八代市校区対抗駅伝競走が開催されます。

八代の冬の風物詩「八代市校区対抗駅伝競走」が開催されます。10区間31.7kmを各校区の代表選手が健脚を競います。皆さんの応援よろしくお願いします。

日時 令和6年1月14日(日) 雨天決行
 午前9時30分スタート 午前11時11分頃先頭ゴール予定
 場所 県営八代運動公園陸上競技場 ⇄ 球磨川河川敷スポーツ公園(折り返し)
 開会式 県営八代運動公園陸上競技場 午前8時30分～

区間		距離	走者
1区	県営八代運動公園陸上競技場(1.5周) → 県営八代運動公園多目的広場横駐車場	1.0 km	小学生女子
2区	県営八代運動公園多目的広場横駐車場 → 県営八代運動公園野球場横駐車場	1.2 km	小学生男子
3区	県営八代運動公園野球場横駐車場 → 福岡建設内港作業所	3.6 km	フリー
4区	福岡建設内港作業所 → 井樋口鉄工社用地	4.6 km	フリー
5区	井樋口鉄工社用地 → 夕葉橋たもと広場	3.9 km	フリー
6区	夕葉橋たもと広場 → 球磨川河川敷公園野球場Dコート横	1.5 km	女子フリー
7区	球磨川河川敷公園野球場Dコート横 → 夕葉橋たもと広場	2.8 km	フリー
8区	夕葉橋たもと広場 → 井樋口鉄工社用地	3.9 km	フリー
9区	井樋口鉄工社用地 → 八代港管理事務所	4.9 km	フリー
10区	八代港管理事務所 → 県営八代運動公園陸上競技場	4.3 km	フリー

第47回交通安全祈願 双葉会町内対抗駅伝大会が開催されました。

12月10日(日)に八千把小学校をスタート・ゴールとして町内対抗駅伝大会が開催されました。天候にも恵まれ9町内の参加があり、子供たちだけではなく、双葉会、四葉会、八千把小学校の先生もそれぞれチームを作り、一緒に楽しく汗を流しました。沿道からも多くの声援をいただきありがとうございました。

優勝：上野町 2位：古閑中町第三 3位：古閑中町第二
 大人の部 優勝：八千把小学校先生チーム



八千把校区住民参加型防災訓練が開催されました。

11月26日(日)に第四中学校で行われ、約180名が参加しました。今回の訓練では、初めにハザードマップ等を使用した防災に関する説明があった後、町内ごとに分かれて段ボールパーティションや仮設トイレの組み立て、AEDを用いた救急救命訓練、水消火器を使った初期消火訓練、煙霧体験、浸水ドア体験等が行われ、参加者は消防署職員等の話を聞き真剣に取り組まれていました。



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。

