

令和6年4月号 松高コミュニティセンター便り

※3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(5月分)

コミュニティセンター利用申請	1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→

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	1・8・15	9:30~
八代ハーモニカクラブ	月	1・15・22	9:30~
和敬の会(茶道クラブ)	月	1・15	13:00~
わくわく社交ダンス愛好会	月	1・8・15・22	13:00~
3B体操 (やすらぎ)	月	1・8・15・22	18:00~
3B体操 (さわやか)	木	4・11・18・25	10:00~
リメイククラブ	火	2・9・16・23	13:00~
四季のちりめん細工	水	3・10・17・24	9:00~
パッチワーククラブ	水	10・24	9:00~
健康気功太極拳	水	3・10・17	19:00~
ポニ・アロハ・フラ	水	3・10・17・24	20:00~
3B体操月星組	水	3・10・17・24	13:00~
八代ギターアンサンブル	木	4・11・18・25	18:30~
松高書道クラブ	金	5・19	9:30~
健康太極拳「歩」松高教室	金	5・12・19	13:00~
桜組(レクダンス)	金	5・19	9:30~
八代ウインドオーケストラ	土	6・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	<h1>お休み</h1>
アロハフラダンス	
ヨーガ教室	
ハガキ絵教室	
レクダンス華組	

一般クラブ活動予定

クラブ名	曜日	活動日	時間
洋裁クラブ	月	15・22	13:00~
ナー・ブア・モキハナ(フラ)	火	2・9・23	9:00~
やせヨガ	火	2・9・16・23・30	20:00~
日本画教室	金・土	5・20	13:00~
整体ヨガ	木	4・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」		イオンにて開催	
アンビシャス広場	日	7・21	9:30~

松高自治協議会サークル活動予定

フラダンス	日	7・14・21	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	1・8・15・22	9:00~
----------	---	-----------	-------

消費者トラブル情報

遠隔操作アプリを用いて、消費者金融業者から高額な借入れをさせる副業サポート事業者に注意!

副業ランキングサイトを見たことなどをきっかけにして、スマホでできる副業を始めようとしたところ、副業サポート事業者から高額なサポートプランの契約を勧誘され、当該事業者と遠隔操作アプリでスマホの画面共有をしつつ、消費者金融業者から高額な借入れをしてその利用金額を支払ったが、儲からずに借入金だけが残ってしまったなどという相談が、20代の女性を中心に、各地の消費生活センター等に数多く寄せられています。

消費者の皆様へアドバイス

- 「簡単に稼げる」、「楽に儲かる」副業はありません。これらを強調する広告をうのみにしないようにしましょう
- 遠隔操作アプリは安易にインストールしないようにしましょう
- 事業者から送信されたメッセージ等は保存しておきましょう

お困りのことがございましたら、悩まずに八代市消費生活センターにご相談ください。

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



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20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



八代市健康づくり応援ポイントの協力団体・企業 募集中!

八代市では市民が楽しみながら健康づくりに取り組み、健康への関心を高めていただくきっかけづくりとして「健康づくり応援ポイント事業」を実施しています。

「健康づくり応援ポイント事業」の趣旨に賛同し、健康づくりの活動を通じポイントを付与していただける企業・団体を募集しています。詳しくは、お問い合わせ下さい。

【問合せ】健康推進課 成人健診係(八代市保健センター) TEL:32-7200



団体登録について

現在、25団体が登録中!一緒に市民の健康づくりを応援しよう!



健康コラム Vol.14

とまみの畑 からだに良いと思って食べているけど...



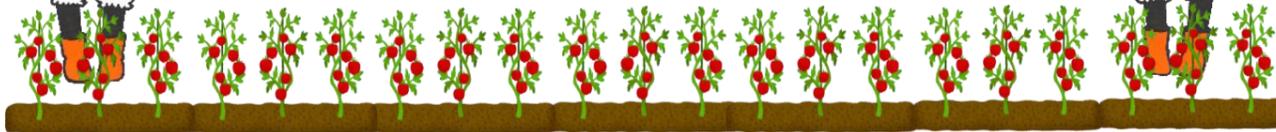
テレビやインターネットなどでは、健康に良い食品の情報がたくさん流れています。そのためオートミール、スムージー、青汁、アマニ油や高カカオチョコ、最近は高機能ヨーグルトや植物性ミルクも話題となっていますね。確かにそれぞれの食品は体を健やかに保つと言われてはいますが、それらをたくさん食べて健康になれるのでしょうか?

例えば「今まではノンオイルのドレッシングを使っていたのに、アマニ油をかけてサラダを食べ、朝の食パンにグラノーラとヨーグルトをプラスして食べるようになった」など、足して足してと食べていると摂取エネルギーは増えてしまいます。体に良い食品を食べているつもりだったのに、気が付いたら体重が増えてしまったということにもなりかねません。

これまでのとまみの畑でも、肥満は血糖値や血圧を上げる大きな原因となるというお話をしました。体に良い食品を食べる時は、プラスした分は何かを減らすという食べ方をするといいですね。



食べたものが自分の健康にどうつながったかは、特定健診を受けることで確認することができます。家では毎日の体重や血圧の測定をして、年に一度は健診を受けて体のチェックをしましょうね!!



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	3	水	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	2	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	19:00~
人権を確かめあう日		毎月 11日		
永碓町いきいきサロン		会場：永碓町北公民館		
4月11日(木) 11:00~				
※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				

各学校行事予定

※3月19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		
8	月	始業式 後援会本部役員会	7	日	第1日曜日「家庭の日」(部活動をしない日)
9	火	午前中保育	8	月	就任式・始業式 新1年指定休業日
10	水	入園式	9	火	入学式(14:00)
11	木	人権を確かめあう日 給食開始	10	水	生徒会オリエンテーション
12	金	身体測定	11	木	部活動紹介 人権を確かめあう日
15	月	通常保育開始 家庭訪問(~19日)	12	金	身体計測(3年) 5時間授業「命を考える日」
17	水	えいごであそぼう(ALT)	15	月	身体計測(2年) 全学調生徒質問紙調査
19	金	見知り遠足(松崎公園)	16	火	くま川教室開級式 身体計測(1年)
23	火	避難訓練(くまもと防災月間)	18	木	3年全国学力・学習状況調査(国・数) 1・2年八代市学力・学習調査
24	水	新入園児歓迎会	19	金	八代市学力・学習調査(1~3年)「食育の日」
26	金	保育参観及び後援会総会	22	月	級長辞令交付式 生徒議会
30	火	4月生まれ誕生会	24	水	5時間授業 検尿提出
松高小学校			26	金	授業参観・部活動総会・PTA総会
8	月	就任式 始業式 大掃除 入学式準備	30	火	生徒朝会
9	火	入学式 ※2~6年指定休業日	八代支援学校		
10	水	身体計測3・4・5年 ※1年生3時間授業(~16日)	8	月	就任式・始業式 児童生徒下校11時
11	木	身体計測1・2・6年 シェイクアウト訓練	9	火	入学式 ※新入生以外指定休業日
12	金	聴力調査6年	10	水	高等部 春の登校指導(~12日)
15	月	聴力調査5年	12	金	PTA役員会
16	火	聴力調査4年 家庭訪問(松崎2、3)	15	月	家庭訪問 13:30下校
17	水	聴力調査3年 ※1年給食開始	16	火	家庭訪問 13:30下校
18	木	聴力調査2年 全国学力・学習状況調査(国・算)	17	水	13:30下校 身体測定(高一般)
19	金	聴力調査1年 家庭訪問(井揚、高小原)	18	木	家庭訪問 13:30下校 身体測定(高重複)
22	月	家庭訪問(永碓北)	19	金	身体測定(中学部)
23	火	家庭訪問(永碓東、松崎1) 交通安全教室(1・2年) 検尿	23	火	身体測定(小学部)
24	水	交通安全教室(3年)	24	水	お見知り遠足(中学部)
25	木	家庭訪問(松崎2、3)	26	金	授業参観(小・中・高) PTA総会
26	金	お見知り集会・お見知り遠足	30	火	身体測定(小学部)
5/2	木	授業参観・PTA総会・学級懇談会			

令和6年度 松高自治協議会総会を開催します

4月28日(日)、10時から松高コミュニティセンター講堂で「松高自治協議会定期総会」を開催します。各構成団体の代議員2名様の出席により審議していただきます。
今年度も協働のまちづくり活動にご協力をお願いいたします。

校区自主防災会から

住民参加型防災訓練について

「4月20日(土) 7:30震度7地震発生」

今回の防災訓練の目的

「自分たちのまちは自分たちで守る。」を合言葉に、地域全体で災害に立ち向かう地域防災力を高め、災害時に自治会をはじめとする地域の協力者が主体となり「避難所の開設訓練」を実施することで災害発生時の避難所開設及び管理運営が行える体制を整えていくことを目的とする。

今回の防災訓練の想定

午前7時30分に日奈久断層を震源とする最大震度7の地震が発生し、道路の陥没や家屋倒壊が発生、また、朝食時と重なったため建物火災が多数発生している。負傷者多数

※午前7:30の避難放送後に避難開始

してください。

※申込みは不要です。

※写真は、濃煙体験 →

※詳細は、回覧板をご覧ください。



主な訓練内容

- 情報伝達訓練
- 避難誘導訓練
- 避難所開設訓練
- 救命救急訓練
- 応急手当訓練
- 初期消火訓練
- 濃煙体験訓練
- 非常食配布
- 水圧体感ドア体験

※災害時の情報入手に役立つ、防災アプリなどの設定を行う「アプリ等設定コーナー」を設ける

※開催場所は、松高小学校体育館です。

【松高校区住民安心メール】

※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。

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。

【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☆

校区体育協会から

市民体育祭総合開会式

期日：5月7日(火)19時~

場所：八代トヨオカ地建アリーナ

地域学校協働活動から

笑顔 松高っ子育成会 地域コーディネーター通信 文責：今田史昭 No. 4
学校教育目標 ~心を磨き高め、自ら学ぶ児童の育成~ 2024年2月22日

3学期の地域学校協働活動

【1年生<<昔遊びサポート>>】

1月29日(月)、2月5日(月)の1・2時間目の一番ご多用な時間に、児童の学びのために、民生児童委員・婦人会の方々に協力いただき、「お手玉・けん玉・かるた・おはしき・あやとり・羽根つき・こま・ゴムとび」の8種類のコツを教え、児童のサポートをしました。児童も楽しく「できた」を感じていたようです。地域の皆様へ感謝です。



地域コーディネーター 今田史昭
地域学校協働活動
地域コーディネーター 今田史昭
地域学校協働活動

【6年生<<交通安全講習会>>】

2月16日(金)の午前中、「交通安全講習会」、交通安全協会松高支部長の竹尾様から、中学生になっての「正しい自転車の乗り方、ヘルメットの大切さ、一時停止は必ず止まる」等、交通ルールを守ることを話していただきました。そして、田中町交番所長の古庄様からは犯罪事例を交えての犯罪に巻き込まれないためには、とお話いただきました。最後に6年間見守り活動を行っていただいた「見守り隊・PTA・交通安全母の会」の方に6年生から「手作りの感謝状」を贈呈してもらいました。



【松高っ子育成会<<学校運営協議会>>】

2月16日(金)午後、今年度最後の「学校運営協議会」を開催いたしました。今年のコミュニティ・スクールの活動報告とご意見や来年度に向けてのご意見をいただきました。地域活動にも保護者と児童の積極的な参加を希望しているとのことでした。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



メールアドレス

アプリ版



Android

iphone