

令和6年7月号 松高コミュニティセンター便り

※6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。

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



コミュニティセンター各種申請開始日(8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	26日
コミセンだより・自治協だより印刷日	22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・22	9:30~
八代ハーモニカクラブ	月	1・8・22	9:30~
和敬の会(茶道クラブ)	月	1・8・15	13:00~
わくわく社交ダンス愛好会	月	1・8・22・29	13:00~
3B体操 (やすらぎ)	月	1・8・22・29	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	3・17	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・31	20:00~
3B体操月星組	水	3・10・17・24	13:30~
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	火	9・23	9:30~
アロハフラダンス	木	4・18	9:00~
ヨガ教室	月	8・22	14:00~
ハガキ絵教室	木	4	13:30~
レクダンス華組	金	12・26	9:30~

一般クラブ活動予定

洋裁クラブ	月	8・22	13:00~
ナー・ブア・モキハナ(フラ)	火	2・16・30	9:00~
やせヨガ	火	2・9・16・23・30	20:00~
日本画教室	金・日	5・21	13:00~
整体ヨガ	木	11・18	9:00~
洋裁教室	金	12・26	13:00~
キングスロード	土	...	13:00~

※6月20日申請分までを記載しています

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 30	14:30~ 19:00~
子ども地域食堂「楽土」	土	20	11:30~
アンビシャス広場	日	14・28	9:30~

松高自治協議会サークル活動予定

フラダンス	日	7・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	1・8・22・29	9:00~
----------	---	-----------	-------

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。今年4月~6月までの活動のご紹介をします。地域の皆様、ご協力をいただきありがとうございます。

松高小学校 町探検見守り

~ペットを飼っている方へのお願い~

飼い主になるということは、全てに責任をもつことです。「ペットの命を預かる責任」「ルールやマナーを守り、周辺地域に迷惑をかけない責任」を果たしましょう。

- 病気の知識と予防
動物の病気や感染症等について正しい知識を持ち、その予防に必要な注意を払いましょう。
- 終生飼養
動物の種類や習性などを正しく理解し、動物がその命を終えるまで飼育しましょう。
- 迷惑防止
鳴き声や毛などの飛散、臭い、排泄物など、日頃から周囲の方への配慮を心掛けましょう。
- 繁殖制限
飼っている動物が増えすぎて管理ができなくなるようなことに不妊・去勢手術をしましょう。
- 災害対策
備蓄品の準備、避難訓練、日常生活におけるしつけ等をして、おき、災害時には同行避難しましょう。
- 逸走防止
動物が逃げ出したり迷子にならないように、必要な対策をとりましょう。
- 身元表示(所有明示)
飼い主がわかるよう、首輪、迷子札、マイクロチップ等をつけましょう。

参加者募集

「八代市認知症サポーター養成講座」
「認知症を正しく学び、
みんなで考えよう！」

日時：令和6年7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)
内容：認知症の症状・診断・予防や
接し方等について
認知症サポーターってなんだ
ろう？
なにができるの？等
受講料：無料
申込・問合せ：高齢者支援課
介護予防係
33-4436

八代市立図書館7月講座のご案内

【調べる学習おたすけ講座】
●第1回7月27日(土曜日)午後1時~(要申込)無料 ※8月17日(土曜日)・
●第2回8月3日(土曜日)午後1時~(要申込)無料 8月24日(土曜日)は、
●第3回8月10日(土曜日)午後1時~(要申込)無料 調べ方の相談も受け付けます。
(申込不要)

【調べる学習コンクール 作品募集期間】
●募集期間：8月1日(木曜日)~10月1日(火曜日)
●応募部門：小学生の部・中学生の部・
高校生の部・大人の部・
子どもと大人の部

【休館日】
●本館 ●かがみ分館 第4水曜日
●せんちょう分館 第2火曜日
●3館共通 年末年始休館日
(12/30~1/3) 他
蔵書点検休館日

【開館時間】
●本館 平日▶午前9時30分~午後8時
土日祝日▶午前9時30分~午後7時
●せんちょう分館 ●かがみ分館
平日・土日祝日▶午前9時30分
~午後6時

2024年度図書館講座

八代市立図書館

調べる学習おたすけ講座

日時 ①7月27日(土) 午後1時~
②8月3日(土) 午後1時~
③8月10日(土) 午後1時~

場所 八代市立図書館本館 2階大会室

対象 どなたでも(要申込)無料

申込 ・ホームページ ・電話
・各図書館カウンター
☎0965-32-3385

※8月17日(土)・24日(土)は、
調べ方の相談も受け付けます。(申込不要)

健康コラム とまみの畑 Vol.15 必要な栄養とれていますか？

最近、疲れやすくなった・つまづきやすくなった・痩せにくくなった等という人はいませんか？
食べているのに体に不調を感じる方は、もしかしたら栄養のバランスが取れていないのかもしれない。
あなたが食べているものを振り返ってみませんか？
牛乳・乳製品、卵は良質なたんぱく質(必須アミノ酸)とビタミンやミネラルと一緒に含んでいます。
肉類、魚介類、大豆・大豆製品にも良質なたんぱく質と体で作られない脂質(必須脂肪酸)が含まれています。
たんぱく質を多く含む食品と一緒に、野菜や果物などのビタミン・ミネラルを多く含む食品をとると、たんぱく質を上手に使って筋肉や細胞を作ることができます。
たんぱく源は老若男女関わらず、基本的に量は同じくらいです。アスリートや育ち盛りの子ども以外は、必要量に大きな個人差はないと言われています。
ですが、一日に必要なエネルギー量は個人差があるので、エネルギー源となるごはんや油、砂糖等で調整をします。体を動かすために必要なごはんや油、砂糖等も、食べすぎると肥満につながりますので、体重が気になる方は気をつけましょうね。

☆一日の必要量

たんぱく源		ビタミン・ミネラル・食物繊維源		エネルギー源
牛乳・乳製品	200ml(コップ1杯)	野菜類	350g(小鉢5皿)	ごはん
卵	1個	海藻・きのこ	各10g	パン
肉類・魚介類	各50gずつ (手のひらに乗るくらい)	果物	リンゴなら1/2個 みかんなら小3個	麺類
大豆・大豆製品	豆腐で100g(1/4丁) 納豆なら1パック	イモ類	100g(じゃがいも1個)	油脂類
				砂糖類

※個人差あり

※肉類・魚介類は種類によって量が変わります。





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	2	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	検討委員会研修	6	土	9:30~
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：永碓北公民館		
7月11日(木) 13:00~				
※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				

事務員パート募集

松高コミュニティセンター 事務員を募集します。

～職務内容～

- ① コミセンの清掃
- ② 窓口業務
- ③ 本協議会の事務支援(印刷等)
- ④ 利用者の受付管理
- ⑤ 学校体育施設の受付業務
- ⑥ 松高小グラウンドの受付業務
- ⑦ 学校体育館グラウンドの鍵の管理



～応募資格～

- ① 松高校区に在住し、まちづくりに興味・関心がある人
- ② 松高校区内の町内会に加入している人
- ③ パソコン(ワード・エクセル)の基本操作ができる人
- ④ 65歳未満の方

勤務地 松高コミュニティセンター
 勤務時間 8:30~17:15(昼休憩1時間有)
 給与 時給 940円(交通費200円別)
 1日勤務、半日勤務あり

※7月31日(水)までに松高自治協議会(☎34-8866)に連絡し、履歴書をご持参ください。

～試験内容～

面接(後日日程をお知らせします)



各学校行事予定

※6月21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		
2	火	保育参観 クラス懇談会	2	火	生徒朝会
4	木	未就園児開園の日(水遊び)	3	水	交通安全教室(6限)
5	金	七夕集会	4	木	3年上級学校説明会(3~6限)
11	木	あいさつ運動(年長組) なかよし集会(人権教育)	5	金	県総合体育大会(~26日)
12	金	あいさつ運動(年長組) 誕生会	8	月	生徒議会
16	火	避難訓練(不審者)	10	水	専門委員会
17	水	えいごであそぼう(ALT) 夏まつり	11	木	人権を確かめあう日 県中体連大会結団式
18	木	給食終わり 大掃除	12	金	命を考える日 県総合体育大会
19	金	食育の日 終業式	15	月	県総合体育大会 県中学通信陸上競技大会
22	月	夏季預かり保育開始(前半~8/5)	18	木	性に関する指導講話(3年)
27	土	八代地区人権・同和教育研・人権啓発研究集会	19	金	大掃除 終業式
30	火	県国公立幼稚園研究大会	20	土	夏季休業日(~8/24)
31	水	一中校区六校園夏季研修会	22	月	地域ボランティア清掃活動(~29日)
松高小学校			23	火	三者面談(1年~3年)(~30日)
1	月	委員会活動④	27	土	八代地区人権・同和教育研・人権啓発研究集会
5	金	授業参観・情報交換タイム・懇談会	28	日	県吹奏楽コンクール
8	月	クラブ活動②	31	水	六校園合同研修会
10	水	校内研修⑩	八代支援学校		
11	木	人権を確かめあう日	1	月	シェイクアウト訓練
12	金	児童集会 4時間授業 3年町探検	3	水	PTA読み聞かせ(小学部)
19	金	食育の日 終業式	4	木	授業参観
20	土	チャレンジングリッシュ in やつしろ① 夏季休業日(~8/24)	9	火	高等部学校説明会(高等部)
22	月	水泳教室	10	水	校外学習(高等部) PTA読み聞かせ(中学部)
23	火	水泳教室 校内研修⑪	11	木	校外学習(小5・6)
24	水	タブレット活用実践研修(初級編)	12	金	校外学習(中学部)
25	木	職員作業(9時~10時)	19	金	終業式
27	土	八代地区人権・同和教育研・人権啓発研究集会	20	土	夏季休業日(~8/24)
31	水	校内研修⑫(六校園合同研修会)	21	日	八代手をつなぐ育成会大会
			27	土	八代地区人権・同和教育研・人権啓発研究集会

校区体育協会から

「寝たきり高齢者にならないために」を開催します。

一昨年前に開催しましたこの活動、「寝たきり高齢者にならないために何をすべきか」、健康相談や身体測定、元気体操やニュースポーツときちんと体のケアのことを考えてもらうことを目的として開催します。各町内で20名程度出席いただくと幸いです。参加希望の方は、各町内会長または各町内の体育委員にご連絡ください。

※当日の参加も大丈夫です。

日時：令和6年7月14日(日)午前9時~12時

場所：松高小学校 体育館

内容：①身長・体重・血圧測定・健康診断、介護相談

②元気体操の実施

③ニュースポーツの体験④高齢者疑似体験

持ってくるもの：飲み物、タオル、上靴

※後援…八代市、第3包括支援センター「だいち」

八代市社会福祉協議会、リ・ボンズ

八代市スポーツ推進協議会

【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。よろしくお祈りいたします。

【松高自治協議会】

mail : matsujichi@gmail.com

Tel・Fax : 0965-34-8866

各QRコード



Android

iphone

各SNSも更新中☆

松崎神社 宮総代会から

松崎神社清掃ボランティア

ありがとうございます

自治協だよりや回覧で松崎神社の清掃ボランティアを募集しましたところ、6月1日に6名、6月15日に14名の参加がありました。グラウンドゴルフ仲間、一般男性・女性、高校生(八高3年生)など落葉掃きや除草などお手伝いして



いただきました。健康祈願、学業祈願を兼ねてお気軽にご参加ください。

ふれあい教室 開催

松高自治協議会 主催
松高ふれあい教室
 松高小、一中の児童生徒の皆さんのために、夏休み期間中、松高コミュニティセンターにおいて、無料で「松高ふれあい教室」を開きます。夏休みの宿題や自由研究の話し合いなどに活用ください。エアコンをつけて、涼しい環境で過ごしていただけます。友達と勉強、地域の方との交流等、楽しく過ごしませんか？

- ゲーム機、お菓子はNG
- 習字、タブレット学習も可能
- タオルと飲み物は持参

7月22日(月)~8月23日(金)の平日のみ
 ただし、8月12日(月)~16日(金)は除く
 月~金 午前9時~12時
 松高コミュニティセンター 和室 ※B1講堂等

【参加対象者】
 ●夏休みの宿題、自学自習、自由研究等、勉強をする人
 ●地域の皆様とのふれあい、語らい等をする人

松高校区にお住いの児童生徒(松高小・一中)、夏休みの午前中は「松高コミュニティセンター」で、地域の方とふれあいながら「学校の宿題やテーマに沿った提出物等」を行ってみませんか。

7月22日(月)~8月23日(金)の平日(月~金)の午前中 午前9時~12時のみ開催
 ※ただし、8/12~16除く
 松高コミュニティセンター 和室または講堂で行います