

2025 金剛コミュニティセンターだより1月号

毎月11日は「人権を確かめあう日」
毎月19日は「食育の日」

○翌月掲載ご希望の方は毎月21日までに金剛コミュニティセンターにご連絡ください。
○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。



【 金剛みどり保育園 】

- 4日(土) 保育始め
- 7日(火) 初詣／交通安全指導
- 9日(木) 体育教室
- 14日(火) 非常訓練
- 23日(木) かるた会
- 29日(水) アルミ缶回収(～31日)
- 31日(金) 保育参観/就学前親子交通安全指導



【 金剛小学校 】

- 8日(水) 始業式
- 14日(火) 委員会活動/代表委員会
- 16日(木) 八代教育研究会
- 21日(火) クラブ活動⑥
- 23日(木) 児童集会
- 28日(火) 避難訓練(火災)
- 30日(木) 持久走大会(予備日:31日(金))



【 八代六中 】

- 8日(水) 始業式
- 9日(木) 実力テスト～10日(金)
- 14日(火) 学級会・生徒議会/運営委員会/身体計測
- 16日(木) PTA運営委員会
- 19日(日) PTAリサイクル活動
- 20日(月) 生徒集会(委員長任命)



～ 令和6年度出張スマホ教室の開催について～

令和6年度(9月～3月)の出張スマホ教室につきましては下記の日程で開催を予定しています。

開催日	AM(10:00～12:00)	開催講座	PM(14:00～16:00)	開催講座
1月23日(木)	松高 コミュニティセンター	③	麦島 コミュニティセンター	②
2月20日(木)	本庁206・207号 会議室	④	太田郷 コミュニティセンター	③
3月19日(水)	お祭りてんでん館	⑤	高田 コミュニティセンター	④

● 講座のラインナップ

講座	内容
②初めて触る！スマートフォン体験	LINE、Google検索、音声アシスタント
③スマホデビューからもう1歩！「LINE・スマホ決済編」	LINE、PayPay、音声アシスタント
④スマホデビューからもう1歩！「YouTube・レンズ編」	YouTube、Googleレンズ、カメラ
⑤スマホで始めよう！災害の備え	防災アプリ、LINE、運行情報

● 開催概要

対象者：市内在住の方 ※どの会場にも参加可
定員：各回20名(先着順)
※参加者が10名以上とならない場合は中止
講習時間：2時間
申込方法：デジタル推進課に電話で申込
※開催月の1日から受け付け開始
周知方法：市報、市HP、各コミセンだよりなど
開催事業者：ソフトバンク株式会社

～ 好評販売中「やつしろふるさと音楽祭」～

日 時：令和7年1月19日(日)、26日(日)
開場12:30、開演13:00
会 場：八代市鏡文化センター
料 金：一般1,000円、高校生以下500円
販売所：八代鏡文化センター、有明楽器八代支店
アーバンショッピングシティ、日奈久ゆめ倉庫
問合せ：鏡文化センター
(52-1114：平日9時～17時)

～ 消費生活相談関連のご案内 [令和7年1月]～

相談内容	開催日	予約開始日・予約先
無料弁護士 法律相談 《予約制》	令和7年1月10日(金) 24日(金)	令和7年1月6日(月) 午前8時30分から受付を開始します。
	10:00～12:00 13:00～16:00 ※場所:八代市役所2階	市民活動政策課 TEL.0965-33-4482までお電話ください。
第2回 消費生活 特別相談会 (無料)	令和7年2月9日(日)	TEL.0965-33-4482までお電話ください。
	●消費生活相談 9:00～12:00 《予約制》 13:00～16:00	※相談の際は、関係書類をご持参ください。
商品購入トラブルや投資話、借金等、お金のことでお悩みの方は、この機会にぜひご相談ください。	●弁護士相談 10:00～12:00 13:30～15:30 ※場所:八代市役所2階	※弁護士への相談時間は30分です。
	八代市消費生活センター	

あなたもシニア大学の雰囲気を感じませんか？



熊本さわやか 大学校 無料見学会 のご案内

参加資格
50歳以上で、
県内在住の方
※卒業生の方はご遠慮ください

- ◆ 講義内容
「元気のひけつは、健康、お金、行動、生きがい、勉強」
- ◆ 講師 熊本県立大学名誉教授 石橋 敏郎 先生

日時：R7 1月28日(火) 13時30分～16時
会場：桜十字ホールやつしろ 大会議室A
※見学会終了後に、R7年度の入学生募集についての説明会を行います

◆ お申込み、お問い合わせは下記まで ◆
一般財団法人 熊本さわやか長寿財団
868-0842 熊本市中央区南千反畑町3-7
TEL 096-354-3083



熊本さわやか長寿財団は、厚生労働省・熊本県・各市町村、民間企業等のご支援を受けて高齢者の生きがいと健康づくりの推進を目的に47都道府県に設置された団体です。

とまみの畑 Vol.16 食べても運動すればいい？



「好きなもの(菓子や酒)は減らしたくない!代わりに運動すればいい!」減量の相談に来た方の発言です。減量するには、『食べる(摂取分)』と『使う(消費分)』のエネルギーの差をマイナスに傾ける必要があります。今の生活から、毎日『マイナス240kcal』を続けることで1か月で体重が1kg減る計算です。

食べ物のエネルギーは成分表示で目にする機会が増えましたが、運動の消費エネルギーはご存じですか？240kcal相当を下の表で確認してみましょう。

食事で摂取するエネルギー	運動で消費するエネルギー (※体重が60kgの人の場合)
・どら焼きや大福 1個分 ・スナック菓子 1/2袋分 ・500ml 缶チューハイ 1本 ・500ml ビール 1本強	・早歩き 50分 ・普通の速さの歩き方 80分 ・筋トレ(平均) 80分 ・自転車(16.1km/時未満の速度で) 1時間

大福1個食べた分を消費しようとするなら(体重60kgの人で)50分の早歩きが必要です。結構大変ですね。それでもプラスマイナス0(ゼロ)なので減量にはつながりません。さらに、毎日食べていたスナック菓子1/2袋をやめたなら『-240kcal/日』達成です。『減量するには、毎日食べている物を見直す方が簡単』と感じるのは？でも食事制限で我慢するばかりではストレスを感じるかもしれません。

一方、運動は消費エネルギーを増やして体脂肪を燃やす以外にも、血流を良くし、足腰や心臓機能を鍛えて体力をつける効果もあります。脳や心も活性化するので、気持ちが前向きになり「やる気スイッチ」がONになるそうです。

身体の健康だけでなく、心の健康のためにも、食事と運動の両方から取り組めると良いですね。

運動後のビールは最高ですが、思うほど運動でカロリーを消費出来ていないことに注意！両方組み合わせて頑張りましょう～

1か月で体重1kg減らすのぞきポイント「240kcal/日」

2025年1月休館日						
日	月	火	水	木	金	土
12/29	12/30	12/31	1/1	2	3	4
【全】年末年始						
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
【本】蔵書点検						
19	20	21	22	23	24	25
【か】蔵書点検						
26	27	28	29	30	31	2/1

全=全館 本=本館 せ=せんちょう分館 か=かがみ分館

八代市立図書館より

図書館歴史講座
2025年
1/18(土)
午前10時30分～
要申込 定員40名
申込開始日：12/26(木)～

松井家のお宝
「道中風景絵巻」を訪ねる

八代市立図書館 本館 2階大集会室
講師 柏田 忠氏
プロフィール
郷土史家、八代史研究会、やつしろ観光ガイド協会所属
松井家当主の八代・江戸の旅を日記と絵巻でたどった
『道中風景絵巻』(百八景・今昔)を執筆

※年末年始休館期間2024/12/30(月)～2025/1/3(金)は申込できません
申込方法：電話またはカウンター窓口・ホームページイベント申込フォームより
☎ 0965-32-3385

◎ 各種会議日程 ◎

- 民生児童委員 1月 7日(火)
- 老人会 1月 11日(土)
- 市政協力員 1月 27日(月)

1月 ごみ収集カレンダー

燃えるごみ 資源の日 毎週/月・木曜日 16日・30日

2日(木)はごみの収集ありません！
13日(月)の成人の日はごみの収集あります♪

～ 金剛コミュニティセンター～

令和7年1月発行
TEL 31-5553
金剛出張所 TEL/FAX 32-3981
八代市場町800-2

謹んで初春のお慶びを申し上げます。

本年も、金剛校区の皆様方の安心・安全なまちづくり、元気な金剛づくりのため、役員及び関係者一同活動してまいりますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

金剛まちづくり協議会
会長 徳田 武治



～スポーツ協会だより～

1月19日(日)に『第20回八代市校区対抗駅伝競走』が開催予定です。各校区の代表選手が一本のタスキをつなぎ、健脚を競います。

大会詳細並びに、金剛校区の出場選手は下記の通りです。

日時：令和7年1月19日(日) 9:30スタート (雨天決行)
コース：県営八代運動公園⇄球磨川河川敷スポーツ公園 (折り返し10区間 31.7km)

●金剛校区代表選手

監督 古川 昭徳 (水島)

○小学生男子

仁井本 隼翔(鼠蔵) ・ 本村 瑠唯(高植)

○小学生女子

早川 叶夢(水島) ・ 坂口 結香(北平和)

○中学生

筒 龍聖(葭牟田) ・ 中村 暖人(葭牟田)

赤星 篤樹(葭牟田)

○一般

春田 聖州(敷川内) ・ 鶴山 和以(水島)

鶴山 万智(水島) ・ 深田 貴博(北原)

下山 将也(揚) ・ 上野 晏璃(葭牟田)

中村 汐莉(敷川内)

金剛選手団、一生懸命頑張りますので、沿道での声援よろしくお願い致します♪

～第20回八代市校区対抗駅伝競走に伴う交通規制について～

金剛校区 (校区対抗駅伝競走コース図)



『第20回八代市校区対抗駅伝競走』に伴い、選手の通過に合わせて交通規制が行われます。金剛校区もコースとなっておりますので、迂回等のご協力をお願い致します。

日時

1月19日(日)午前9時30分スタート
(雨天決行)

交通規制時間

午前9時30分～午後0時頃

コース

地図「……」の箇所を往復



- ※・選手の通過に合わせて交通規制が行われます。
- ・現場警察及び大会役員の指示に従ってください。
- ・応援時の路上での違法(無断)駐車等はおやめください。
- ・コース詳細図、通過予定時刻につきましては八代市HPに掲載いたします。
- ・コース上、特に八代大橋周辺は渋滞の恐れがありますので、迂回のご協力をお願いします。

～高植第一環境保全会だより～

金剛小学校・龍神社 門松作り

12月17日(火)8時から龍神社の門松を保全会役員9名で、昨年の作り方を思い出ししながら、試行錯誤しやっとの思いで完成しました。



9時からは、金剛小学校に移り、門松作りの師匠【高植 利邦先生・樋口 昭彦元金剛小学校長】の指導の下、小学生が見守る中、子どもたちには、門松の意味を説明しながら、安全確保しながら高さ3mの門松が完成しました。



子どもたちは、初めての経験に目を丸くして見入っていました。



金剛小学校は、来年で創立150周年になりますので、特別な飾り付けがありますので、是非見学において下さい。



又、龍神社前の空き地に、葉ボタンを植え付けました。

※原文：高植第一保全会だより令和6年12月号より

金剛まちづくり協議会 事務職員募集!

- 職務内容及び採用予定人員
職種：事務員
採用予定人員：1名
主な職務
①施設管理業務 ②窓口業務
③地域協議会の事務支援業務
④コミセンだよりの作成等
⑤学校体育施設の受付業務
- 応募資格
・金剛校区に在住し、まちづくりに興味・関心のある人
・金剛校区内の町内会に加入している人
・パソコン(ワード・エクセル)の操作ができる人
・その他(募集要項で確認してください)
- 試験日及び選考方法
試験日：令和7年2月16日(日)
午前9時～12時まで

選考方法：面接試験(個別面談)
- 申込受付期間
令和7年1月14日～27日まで
※【注意】申込締切日の1月27日は午後5時必着とします。
- 募集要項・申込書
募集要項・申込書は令和7年1月6日(月)から、金剛コミュニティセンターで配布します。
(配布日時は、平日の午前8時30分～午後5時15分までです。)
- 問合せ先・申込書提出先
〒869-5152
八代市場町800番地2
金剛まちづくり協議会事務局
(金剛コミュニティセンター内)
電話番号：31-5553