

令和7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	水	● 元旦	昭和神社 初詣午前6時～(宮総代)	
2	木			
3	金			×
4	土		グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
5	日	家庭の日		
6	月	御用始め		
7	火			可燃物
8	水	【小】【中】3学期始業式		資源
9	木	【保】避難訓練(火災)	昭和健康体操教室(14時～15時)	
10	金	【保】誕生会・鏡開き	どんどや準備午前8時(区長会) コミセンカラオケ(午後)	可燃物
11	土		グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
12	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13日(月)	
13	月	● 成人の日	どんどや 午前8:00点火	
14	火			可燃物
15	水	【保】避難訓練(地震)		
16	木			
17	金		シニア会 小川 9:00	可燃物
18	土		グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
19	日			
20	月			
21	火			可燃物
22	水	【中】しりつとくたい		資源
23	木		昭和健康体操教室(14時～15時)	
24	金		コミセンカラオケ(午後)	可燃物
25	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	
26	日		ゲートボール愛好会(中央GB場) 8:00 ※雨天の場合27日(月)	
27	月		まち協運営委員会13:30 校区街頭指導17:30	
28	火		【小】PTA役員会	可燃物
29	水			
30	木			
31	金			可燃物

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

新年のごあいさつ



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、本年は5年ぶりに校区体育祭が開催されました。午前中だけでしたが、
普段あまり会うことがなかった人達にも逢えて本当によかったなと思いました。
コロナ渦で開催できなかったとは言え、1回やめてしまうと再開するにはその何
倍ものパワーが必要となります。開催に尽力された、体育協会、婦人会、放送
スタッフの皆様にあらためて感謝申し上げます。また、地域要望に関しても、
先輩町内長さん達の努力により、おざや川堤防改修工事、海岸堤防の耐震補強
工事等、まだまだ時間は必要ですが着実に進捗しております。
まだまだ問題は山積しておりますが、役員一同協力しながら頑張りますので、
今年もよろしく願い申し上げます。どうぞ、皆様方には本年が素晴らしい年
となりますよう心から祈念いたしまして新年のご挨拶といたします。

昭和まちづくり協議会 会長 杉本 良一

昭和神社初詣のご案内

昭和神社の新年神事は、令和7年1月1日元旦 午前6時

新年明けましておめでとうございます。
昨年は昭和神社改修、記念碑竣工に御協力を頂き有難うございました。
本年は加藤神社より[おみくじ]を昭和神社に50個配置することにしま
した。 尚おみくじ代は、1個100円を賽銭箱にお願い致します。
昭和神社に御参拝の折にはどうぞよろしくお願い致します。

皆様のご参拝をお待ち致します。

宮総代一同



健康づくりスポーツ大会グラウンドゴルフ二月二十五日(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

健康コラム

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)は減らしたくないの！代わりに運動すればいいでしょ！！」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』を続けると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。『減量には、毎日食べる物を見直す方が簡単』と感じるのでは？
でも食事制限で我慢するばかりではストレスに感じるかもしれませんね。

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、血流を良くし、足腰や心肺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。

身体の健康だけではなく、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！
両方組み合わせると頑張りましょう～



1か月で体重1Kg減らすなら
めざせ★マイナス
『240kcal/日』

八代市では「令和7年 八代市二十歳の集い」を次のとおり開催します。
成人を迎えられる皆様のご参加をお待ちしています。

と き 令和7年1月12日(日曜日)

午後2時開式(午後1時受付開始)

ところ 八代トヨオカ地建アリーナ(八代市総合体育館)

対象者 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人
(令和6年度に20歳に達する者)

事前申し込みを済ませている方

式典に参加される方は、当日「案内はがき」をご持参ください。

※天候等の理由により、上記内容を変更する場合には市HPにてお知らせします。

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。

日 時 令和7年 1月13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

今回は、子供のお菓子のほか、ちくわ・フランクフルトも用意していますので
どんどこご家族揃って、ご参加ください。

【好評販売中！やつしろふるさと音楽祭】

日時 R7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 八代市鏡文化センター、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)