

発行日：令和7年1月1日

お問合せ：八代市市民活動政策課

東陽コミュニティセンター

(TEL 65-2210)

毎月11日は「人権を確かめ合う日」です。

家庭や地域、職場や学校で、身近な人権や差別について、みなさんと話し合いましょう！

保小中行事予定

日	曜	保育園(河俣・太陽)	東陽小学校	東陽中学校	日	曜	保育園(河俣・太陽)	東陽小学校	東陽中学校
1	水	[河俣]年始休暇(～3日)	冬季休業日(～1/7) 元旦	冬季休業日(～1/7) 元旦	17	金	[河俣]誕生会(1月生)	書写指導	
2	木				18	土		資源回収	資源回収
3	金				19	日		食育の日	
4	土	[河俣]安全点検			20	月	[河俣]身体計測 食育(食事と健康)	東陽中入学説明会 そうじの「さしすせそ」 がんばろう週間(～24日)	新入生学校説明会
5	日			家庭の日	21	火	[河俣]お習字教室(硬筆)	なかよし班の日	CBTサンプル問題試行日 チャレンジテスト(朝：社)
6	月	[河俣]初詣(阿蘇神社) [太陽]始園			22	水		やまびこの集い 租税教室	
7	火	[河俣]書初め(お習字教室)			23	木		フッ化物洗口	全校読書
8	水		4時間授業 始業式/一斉下校	始業式 実力考査	24	金		わくわく号	英語検定(放課後)
9	木	[河俣]かるた会	朝の読み聞かせ/フッ化物洗口 身体・視力測定(1～3年)	実力考査 身体測定	25	土			
10	金	[河俣]食育 (ぜんざいを作ろう) [太陽]誕生会	身体・視力測定(4～6年) 委員会活動	熊本県子ども人権集会視聴	26	日			
11	土				27	月	[太陽]火災訓練	委員会活動	
12	日				28	火	[河俣]お習字教室(硬筆)	なかよし班の日	スペシャルイングリッシュタイム
13	月	成人の日			29	水			教育相談&toyo寺小屋
14	火	[河俣]お習字教室	メディアコントロールデー なかよし班の日	書き初め大会 生徒集会	30	木	[河俣]卒園記念写真撮影	フッ化物洗口	教育相談&toyo寺小屋 専門委員会
15	水	[河俣]安全点検	メディアコントロールデー 4時間授業/一斉下校		31	金	[河俣]非常訓練 (不審者侵入)	4時間授業 家庭学習の日	教育相談&toyo寺小屋
16	木	[河俣]非常訓練 (地震からの火災)	メディアコントロールデー フッ化物洗口		※これはあくまで予定ですので、変更される場合もあります。				

イルミネーション設置作業

11月27日(水)、道の駅東陽周辺のイルミネーション設置作業を行いました。

途中から雨が降ってきてしまい濡れながらの設置作業となりましたが、今年度は3度目のということで、午前中で終わり、12月1日(日)から点灯を開始しました。

1月中旬頃(午後5時半～9時)まで点灯予定ですので、まだご覧になられていない方は、ぜひ足を運ばれてみてはいかがでしょうか？



←作業の様子



↑イルミネーションの様子

Instagramのご案内



東陽まちづくり協議会では、地域のイベントなど様々な情報を発信しています！

Instagram→

みなさんフォロー
お願いします♪



←コミセンだよりがカラーで
ご覧になれます！お試しください！

※コミセンだよりへ掲載希望の方は、毎月20日までに東陽コミュニティセンターへ原稿をご持参ください。

“熊本さわやか大学校「八代校」無料見学会”

熊本県、八代市及び熊本さわやか長寿財団では、シニアのための学びの場として、熊本さわやか大学校八代校を、毎年4月から翌年3月まで開講しています。

毎回異なるテーマに沿った多彩な先生方の講義が行われます。

今回、見学会を開催いたします。あなたも、「さわ大」の雰囲気を感じてみませんか？

- 1.テーマ 「元気のひけつは、健康・お金・行動・生きがい・勉強」
- 2.講師 熊本県立大学名誉教授 石橋敏郎
- 3.日時 1月28日(火) 13時30分～16時
- 4.場所 桜十字ホールやつしろ大会議室A
- 5.参加費 無料
- 6.見学申込 熊本さわやか長寿財団事務局 TEL096-354-3083
- 7.その他 講義終了後に7年度入学生募集についての説明会を行います。

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)は減らしたく無いの！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。

☆ 240Kcal に相当するもの

※運動の消費エネルギーは体重によって違います。運動の時間は、体重が70kgの場合は×0.85に、80kgの場合は×0.75にします。

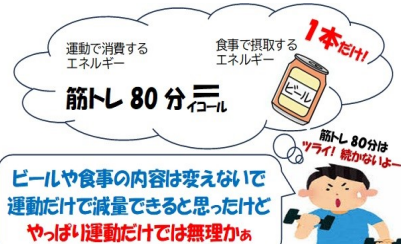
食事で摂取するエネルギー	運動で消費するエネルギー (※体重が60kgの人の場合)
・どら焼きや大福 1個分 ・スナック袋菓子 1/2袋分 ・500ml 缶チューハイ 1本 ・500ml ビール 1本強	・早歩き 50分 ・普通の速さの歩き方 80分 ・筋トレ(平均) 80分 ・自転車(16.1Km/時未満の速度で) 1時間

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』と感じるのでは？
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、気持ち前向きになり「やる気スイッチ」がONになるそうです。

身体健康だけでなく、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。



ビールや食事の内容は変えないで運動だけで減量できると思ったけどやっぱり運動だけでは無理かも

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減らすなら
めざせ★マイナス
「240kcal/日」

【好評販売中「やつしろふるさと音楽祭」チケット】

「ふるさとやつしろ」への愛郷心を育み、大切にしたいという想いを込めさまざまなジャンルの音楽が一堂に会した「みんなでつくる音楽祭」今年も「2 Days！」

と き 令和7年1月19日(日)
ポップス、ロックほか
令和7年1月26日(日)
合唱、アンサンブル、二胡、箏、オカリナほか
両日とも開演：13時00分(開場12時30分)

ところ 八代市鏡文化センター
(八代市鏡町内田468-1)

チケット 一般1,000円／高校生以下500円
(全席自由、当日同額)
※未就学児の入場はご遠慮ください。
※前売り完売の場合、当日券はありません

プレイガイド
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
※詳しくはチラシ・鏡文化センターHPをご覧ください

問合せ先 八代市鏡文化センター
TEL52-1114 (平日9時～17時)

消費生活特別相談

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(秘密は守られます)。

相談無料

とき：2月9日(日)

9:00～12:00

13:00～16:00



ところ：八代市役所2階 消費生活センター

消費生活相談及び弁護士相談が受けられます。

なお、弁護士相談については基本的に事前予約が必要です。

予約は、1月6日(月)8:30から受付を開始します。

市民活動政策課TEL33-4482までお電話ください。

※弁護士による相談は10:00～12:00、13:30～15:30

1人30分となります

※相談の際は、関係書類をご持参ください。

《お問合せ先》

八代市消費生活センター 電話:0965-33-4162

八代市市民活動政策課 電話:0965-33-4482

見守り新鮮情報

- ☐ 家具の置き方、工夫していますか？
…地震の際は倒れてきた家具で大けがをする可能性があります。
- ☐ 食料・飲料などの備蓄、十分ですか？
…電気やガス、水道などのライフラインが止まる可能性があります。
- ☐ 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？
…災害はいつ起こるかわかりません。

- ☐ ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？
…被災地への電話が殺到し、回線が混雑して大変つながりにくくなります。
- ☐ 避難場所や避難経路、確認していますか？
…地震、津波、豪雨、噴火など災害の種類によって安全な避難場所が異なります。



地震、豪雨…災害が起きる前にできること

ひとこと助言

備えあれば
憂いなし



見守くん

☆家具が倒れないよう、壁に固定しましょう。倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。

☆電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、普段から飲料水や保存の効く食料などをローリングストック(日常備蓄)しておきましょう。

☆非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

☆ご家族との連絡手段には、災害用伝言ダイヤル171や災害用伝言板web171などを活用しましょう。

☆各自治体で防災情報を出しています。地域のハザードマップでどのような危険があるかや避難場所、避難経路等を確認しておきましょう。