

日	曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・スポ協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協他
1	水	元 日 	・交流駅伝競走大会(町内対抗駅伝大会) [日奈久小中グラウンド スタート・ゴール]	
2	木			ごみの収集はありません
3	金			
4	土	(天)修正会 (み)安全点検		
5	日	(小)「家庭の日」		
6	月	(天)衛生指導 (み)新年参拝、容儀調べ	(老)舞踊(ゆめ倉庫)	燃えるごみ
7	火	(み)3B体操&リトミック		
8	水	(小)始業式、大掃除 (中)始業式、実力テスト	(老)カラオケ (自)太極拳 ・いきいきサロン(竹之内) ・いきいきサロン(塩北・新開)	・民生・児童委員月例会
9	木	(み)音楽で遊ぼう (小)フッ化物洗口、学級タイム、保寿寮訪問、 身体測定(上学年)、乗り入れ授業 (中)実力テスト	(老)レクダンス(ゆめ倉庫)	燃えるごみ ・市政協力員月例会
10	金	(天)交通指導 (み)英語で遊ぼう (小)身体測定(下学年)、乗り入れ授業、 わくわく号 (中)身体測定(1年)	・元気体操(大坪) ・いきいきサロン(浜)	・移動図書館[わくわく号]
11	土	(み)どんどや、消火訓練 (小・中)人権を確かめ合う日	(老)会長会 (老)鶴寿会	資源の日 ・人権を確かめ合う日 ・どんどや[小中グラウンド]
12	日			
13	月	成人の日 	(老)千代永会 (老)舞踊(ゆめ倉庫)	燃えるごみ 資源回収は11日に振替え
14	火	(小)児童集会、乗り入れ授業、ふれあい活動 (中)教育相談(～24日)、生徒集会(新旧 交代式)、身体測定(2年)、 ノーメディアデー	・いきいきサロン(山下)	
15	水	(み)交通安全指導 (小)安全点検、3時間授業 (中)①②③授業、身体測定(3年)	(自)太極拳 ・いきいきサロン(新田) ・いきいきサロン(塩南)	・住民自治会運営委員会
16	木	(天)言葉かず遊び (み)音楽で遊ぼう (小)5時間授業、特別日課、乗り入れ授 業、フッ化物洗口なし (中)理科2年放射線出前授業、全トレ、 生活指導委員会		燃えるごみ ・青少年街頭指導
17	金	(み)英語で遊ぼう (小)乗り入れ授業 (中)英検(予定)	・元気体操(コミセン)	
18	土	(天)本堂参拝 (中)高専入試(推薦)		
19	日	(小・中)「食育の日」	(老)いそみ会 (老)大明神会	
20	月	(天)身体測定 (み)身体測定 (中)運営委員会	・いきいきサロン(馬越) (自)スプリングコール	燃えるごみ ・住民自治会広報部会
21	火	(み)3B体操&リトミック (小)語る会、乗り入れ授業 (中)人権集会(予定)		

日	曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・スポ協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協他
22	水	(天)非常時対応訓練 (中)私立専願・奨学、全国学力学習事前 検証(理科)	(老)カラオケ (自)太極拳	
23	木	(み)お誕生会 (小)フッ化物洗口、学級タイム、乗り入れ 授業、クラブ(3年見学) (中)全トレ	(老)レクダンス(ゆめ倉庫)	燃えるごみ
24	金	(み)英語で遊ぼう (小)乗り入れ授業 (中)専門委員会	・元気体操(大坪)	
25	土			
26	日			
27	月	(み)避難訓練 (中)⑤薬物乱用防止教室(13:45～)	(自)スプリングコール (老)舞踊(ゆめ倉庫)	資源の日/燃えるごみ
28	火	(天)誕生会 (小)学級タイム、乗り入れ授業 (中)生徒議会		
29	水		(自)太極拳	
30	木	(小)フッ化物洗口、アイチェック、乗り入れ 授業 (中)特別支援委員会、全トレ		燃えるごみ
31	金	(み)お正月遊び大会、英語で遊ぼう (小)乗り入れ授業		

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」の雰囲気を経験してみませんか？

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 氏
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
(旧やつしろハーモニーホール)
5. 参加費 無料
6. 申込・問合せ
熊本さわやか長寿財団事務局
☎096-354-3083
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。



「どんどや」のお知らせ

【日 時】1月11日(土) 午前9時00分から
【場 所】日奈久小中学校グラウンド
※ 10日(金)に準備を行います。ご協力をお願いします。
午前9時に日奈久小中学校グラウンドにご集合ください。

「やあ元気？」かけ声一つ 笑顔が二つ

裏面もあります



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 相当を下の表で確認してみましょう。

※ 240Kcal に相当するもの	
食事で摂取するエネルギー ・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	運動で消費するエネルギー (※体面が60kgの人の場合) ・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に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、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、気持ちも前向きになり「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 / 両方組み合わせて頑張りましょう～

1か月で体重1kg 減らせようぞ！めざせ★マイナス「240Kcal/日」

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)～



HP

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

かしわだ たかし 柏田 忠氏

プロフィール
郷土史家。八代史談会・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

八代市立図書館1月の休館日のお知らせ

【年末年始休館日】12月30日(月曜日)～1月3日(金曜日)
※休館中は返却ポストもご利用できません。
1月4日(土曜日)以降にご返却ください。

【蔵書点検休館日】

本館 1月20日(月曜日)～1月24日(金曜日)
かがみ分館 1月22日(水曜日)～1月23日(木曜日)

【施設点検休館日】

せんちょう分館 1月14日(火曜日)

【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「2Days！」

【と き】 1月19日(日) ポップス、ロックほか
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)

※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

☎52-1114(平日9時～17時)

令和6年度出張スマホ教室の開催について

スマートフォンの利用に不安がある人向けに初心者向けの教室を開催します。参加費は無料となっておりますので、是非この機会にご参加ください。

1月23日(木)

・松高コミュニティセンター 10:00～12:00 講座③

・麦島コミュニティセンター 14:00～16:00 講座②

2月20日(木)

・本庁206・207号会議室 10:00～12:00 講座④

・太田郷コミュニティセンター 14:00～16:00 講座③

3月19日(水)

・お祭りでんでん館 10:00～12:00 講座⑤

・高田コミュニティセンター 14:00～16:00 講座④

【講座内容】

講座② 初めて触る！スマートフォン体験

内容：LINE、Google検索、音声アシスタント

講座③ スマホデビューからもう1歩！「LINE・スマホ決済編」

内容：LINE、PayPay、音声アシスタント

講座④ スマホデビューからもう1歩！「YouTube・レンズ編」

内容：YouTube、Googleレンズ、カメラ

講座⑤ スマホで始めよう！災害の備え

内容：防災アプリ、LINE、運行情報

【対象者】 市内在住者

【定 員】 20名(先着順)どの会場にも参加できます
(参加者が10名以上にならない場合は中止)

【参加費】 無料

【申込先】 八代市デジタル推進課 ☎33-4103

(受付時間：平日午前8時30分～午後5時)

※開催月の1日から1週間前までに電話で申し込み

【開催事業者】 ソフトバンク株式会社

※講座で使用するスマホは貸出スマホを使用します。

自分のスマホは使用できません。

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。
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

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

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。
選手の通過に合わせて交通規制が行われますので、ご協力をお願いいたします。

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

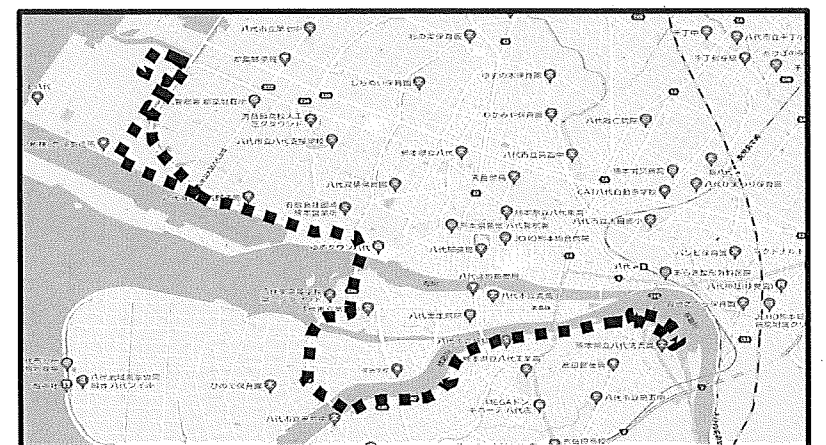
※・選手の通過に合わせて交通規制が行われます。

・現場警察官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。

・コースの詳細図、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。



問合せ スポーツ振興課 ☎33-4164