令和7年1月八千把コミュニティセンターだより(おもて面)

日	曜	校区各団体・市の行事・その他	小中学校・ＰＴＡ・クラブ関係等
1	水		
2	木		
3	金		
4	土		
5	日	田中町公園愛護会(中央公園他)9:00～	
6	月	八千把コミュニティセンター貸出日(2 月分)	
7	火	福祉推進協議会役員会　10:00～	
8	水	民生委員･児童委員役員会　13:00～ 民生委員･児童委員定例会　13:30～	＜八千把小･四中＞始業式
9	木		
10	金		
11	土		
12	日	会地公園愛護作業　8:00～	
13	月		
14	火	更生保護女性会役員会　13:30～	
15	水	田中町公園愛護会(中央公園他)9:00～	
16	木	老人クラブ例会　9:00～	
17	金		
18	土		
19	日	校区対抗駅伝競走	
20	月		
21	火		
22	水		
23	木		
24	金	町内長三役会　9:00～	
25	土	田中町公園愛護会(中央公園他)9:00～	
26	日		
27	月	小･中学校、ナイター貸出日(2 月分) 町内長例会　9:00～	
28	火		
29	水		
30	木		
31	金		

生涯学習自主クラブ・体育協会等

クラブ名	活動日	開始時間	場　所
生涯学習自主クラブ			
フラワーアレンジ	１９・２９	１９：００	
大　正　琴	１３・２０	９：３０	
木曜囲碁クラブ	９・１６・２３・３０	１３：３０	
気功養生体操＊	９・１６・２３	１３：３０	八千把
太　極　拳	７・１４・２１	９：３０	コミュニテ
フラダンス	１２・１９・２６	１９：３０	ィセンター
スマイル	９・１６・２３・３０	１３：３０	
古典講読の会	１１・２５	１０：００	
あ　す　な　ろ	８・１５・２２	１０：００	
ゲートボール愛好会			
役　員　会	１４	８：３０	市民球場会議室
愛　好　会	２２	８：３０	サブグラウンド
グラウンドゴルフ			
大　会　日	２０	９：３０	
練　習　日	６・２７	９：３０	会地公園
若宮愛好会			
記　録　会	２０	９：００	市民球場
練　習　日	６・２７	９：００	サブグラウンド
卓　球　愛　好　会	土曜日・日曜日	２０：００	四中体育館
中1グラウンドゴルフ愛好会			
練　習　日	１０・１７・２４・３１	９：００	市民球場 サブグラウンド

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】
2024 年 12 月 30 日（月）～2025 年１月３日（金）
※休館中は返却ポストもご利用できません。
2025 年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）～１月２４日（金）
かがみ分館　１月22 日（水）～１月２３日（木）
【施設点検休館日】
せんちょう分館　１月１４日（火曜日）

「やつしろふるさと音楽祭」
【チケット好評販売中】

「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　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

じかん　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
　　℡52-1114（平日９時～17 時）

令和7年1月八千把コミュニティセンターだより(裏面)

<作成者>　八千把コミュニティセンター　　電話：３５－０６６０

※掲載希望の方は毎月１５日頃までに原稿をコミュニティセンターへご提出ください。

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）

日　時　　2月9日（日）　９：００～１２：００、１３：００～１６：００

場　所　　八代市役所２階　消費生活センター　※相談は無料です。

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 から受付開始です。市民活動政策課℡３３-４４８２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

“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」の雰囲気を体験してみませんか？

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
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。

第４８回交通安全祈願・町内対抗駅伝大会が開催されました。

１２月１５日（日）に八千把小学校をスタート・ゴールとする町内対抗駅伝大会が開催されました。

１２月らしい寒さとなりましたが天候にも恵まれ、子供たちだけではなく、双葉会、四葉会、八千把小学校の先生もそれぞれチームで参加されました。沿道からも多くの声援をいただきありがとうございました。

優勝：上野町　２位：古閑中町第三　３位：海士江町第一

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 相当を下の表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	・早歩き　50分
・スナック袋菓子　1/2袋分	・普通の速さの歩き方　80分
・500ml 缶チューハイ　1本	・筋トレ(平均)　80分
・500ml ビール　1本強	・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」