

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 月	(み)神社参拝、容儀調べ (小)ノーメディアデー、乗り入れ授業 (小・中)「不祥事根絶を考える日」 (中)ノーメディアデー、3年三者面談⑤⑥	(自)スプリングコール	燃えるごみ
2 火	(天)YDS交通指導 (小)学級タイム、県・市学力・学習状況調査(国語・社会) (中)県学力調査、3年三者面談⑤⑥		
3 水	(小)県・市学力・学習状況調査(算数理科質問紙) (中)市学力調査、i-check、3年三者面談⑤⑥	(自)太極拳	
4 木	(み)音楽で遊ぼう (小)チャレンジマラソン、フッ化物洗口、学級タイム、乗り入れ授業、委員会活動 (中)3年三者面談⑤⑥	(老)レクダンス(ゆめ倉庫)	燃えるごみ ・青少年街頭指導
5 金	(天)衛生指導 (み)英語で遊ぼう (小)持久走練習(体育)、乗り入れ授業、わくわく号来校 (中)授業参観(道徳)、家庭教育講演会	・元気体操(コミセン) ・いきいきサロン(浜)	・移動図書館[わくわく号]
6 土	(天)餅つき (み)安全点検 (中)人権子ども集会フェスティバルinやつしろ	(老)会長会 (老)鶴寿会	
7 日	(小・中)家庭の日		
8 月	(小)5時間授業、家庭学習推進の週 (中)ローテーション道徳(1・2年)、心のアンケート	(自)スプリングコール (老)舞踊(ゆめ倉庫) ・いきいきサロン(塩北・新開)	資源の日/燃えるごみ
9 火	(み)3B体操&リトミック (小)町内児童会、乗り入れ授業 (中)ローテーション道徳(3年)、避難訓練	・いきいきサロン(山下)	
10 水	(小)4時間授業、持久走練習、乗り入れ授業 (中)小中合同授業参観(中)	(老)カラオケ (自)太極拳 ・いきいきサロン(竹之内)	・民生・児童委員月例会
11 木	(小)フッ化物洗口、学力充実、乗り入れ授業、クラブ活動(3回目スポーツ運動場) (小・中)人権を確かめ合う日 (中)3年高専出前授業、専門委員会		燃えるごみ
12 金	(み)英語で遊ぼう (小)持久走練習、思いやりの心を育む人権教室	・元気体操(大坪)	・市政協力員月例会
13 土	(天)本堂参拝		
14 日		(老)千代永会	・新開町堤防除草作業
15 月	(天)ことば、かず遊び (み)交通安全指導 (小)漢字・計算大会の週、持久走練習、乗り入れ授業 (中)運営委員会、安全点検	(老)舞踊(ゆめ倉庫)	燃えるごみ ・住民自治会運営委員会
16 火	(み)3B体操&リトミック (小)語る会、乗り入れ授業 (中)生活指導委員会、生徒議会		
17 水	(小)校内持久走大会(2・3h)、乗り入れ授業 (中)校内駅伝大会②～④	(老)カラオケ (自)太極拳 ・いきいきサロン(新田) ・いきいきサロン(塩南)	
18 木	(み)音楽で遊ぼう (小)フッ化物洗口、アイチェック、乗り入れ授業	(老)レクダンス(ゆめ倉庫)	燃えるごみ ・青少年街頭指導

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
19 金	(天)非常時対応訓練 (み)英語で遊ぼう (小)乗り入れ授業、持久走大会予備日 (中)校内駅伝予備日	・元気体操(コミセン)	・住民自治会広報部会
20 土	(み)イルミネーションコンサート&アート展	・いきいきサロン(馬越)	
21 日		(老)いそみ会	
22 月	(み)避難訓練 (中)生徒会改選・立会演説会	(老)舞踊(ゆめ倉庫)	資源の日/燃えるごみ
23 火	(天)誕生会 (み)身体測定 (小)学級タイム (中)特別支援委員会		
24 水	(小)2学期終業式、大掃除 (中)大掃除、終業式、学活		
25 木	(み)お誕生会 (小・中)冬季休業日(～1/7まで)		燃えるごみ
26 金	(み)お餅つき、英語で遊ぼう	・元気体操(大坪)	
27 土			
28 日			
29 月	(天)～31日、希望保育	出張所・コミセン休業日 (翌年1月3日まで)	燃えるごみ
30 火			
31 水			



“暮らしに役立つ情報満載”
「2026年版市民手帳」
を販売します
取り置き・予約販売はしておりません。
【販売期間】12月1日(月)～令和8年1月30日(金)まで
【価 格】1冊 710円(消費税込み、現金販売)
【販売場所】文書統計課(市役所3階)各支所地域振興課
※ 出張所、コミセンでは販売していません。
【色】カラーデザインきせかえ(4種類付き)
【サイズ】長方形(9.2cm×17cm)
【内 容】
★コンパクトに書ける予定表
★ミニ知識として便利な統計情報
★各種届出、各種証明書類の請求方法
★八代市のイベントカレンダー
★県内の観光マップや特産品情報 など
【問 合 せ】 文書統計課 ☎33-4174



年末年始 休館のお知らせ
12月29日から令和8年1月3日まで、出張所とコミュニティセンターは休館となります。
ご理解をお願いします。

令和7年度 ひとり金婚表彰 を実施します

- 対象
① 昭和50年1月1日～12月31日までに結婚又は婚姻された人のうち、配偶者と死別され、その後再婚されていない人
② 昭和49年以前に結婚又は婚姻された人のうち、配偶者と死別され、その後再婚されていない人(これまでに金婚夫婦表彰又はひとり金婚表彰を受けられた人は除きます)
- 申込方法
申込場所に設置してある「八代市ひとり金婚夫婦表彰申込書」に記入し提出してください。
- 申込場所
高齢者支援課(本庁舎1階)、各支所地域振興課、各コミュニティセンター
- 申込期間
令和7年12月1日(月)～令和8年1月9日(金)
- 問合せ先 高齢者支援課高齢者福祉係 ☎33-4436

消費生活相談関連のご案内【令和7年12月分】	
相談内容	開催日
無料弁護士法律相談 《予約制》	令和7年12月12日(金)、26日(金) 10:00～12:00 13:00～16:00
	予約は令和7年12月1日(月)午前8時30分から受付を開始します。 市民活動政策課 TEL: 0965-33-4482までお電話ください。

新開町堤防桜並木除草作業のお知らせ
【日 時】 12月14日(日)8:00～
【場 所】 新開町堤防(現地集合)

ひとことで 守れる命が ここにある

健康コラム とまみの畑

Vol.19 食事の順番
あなたは何かから食べますか～？



ベジファーストって言葉、聞いたことありますか？

ベジとはベジタブルの略、ベジファーストとは食事の際に野菜類から先に食べ始めることです。

熊本県の健康課題である高血糖を減らす方法の一つとして
ベジファーストは効果のある食べ方です。

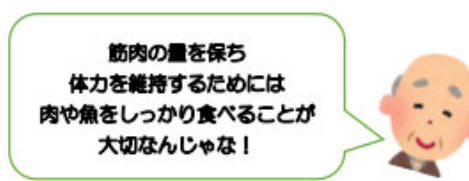
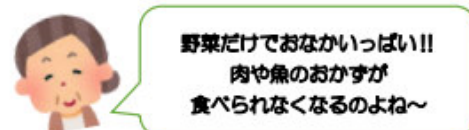


- ① **野菜** 食事の初めに野菜から食べます。
野菜に含まれる食物繊維によって食後の血糖値上昇が緩やかになり、高血糖の改善や動脈硬化の予防につながります。
- ② **肉魚** 野菜類の次には肉や魚などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を食べます。
たんぱく質は筋肉の材料になり、血管を丈夫にし、免疫力の低下を防ぐ働きがあります。また野菜と同じように糖分の吸収が穏やかになります。
- ③ **ご飯** 最後にご飯類(炭水化物)です。炭水化物は体を動かす大切なエネルギー源になります。



しかし、食事量が落ちている高齢者は・・・

低栄養や免疫力低下を防ぐために野菜よりも肉や魚などのたんぱく質を食事の最初に食べるほうがお勧めです。
おなかが空いているうちに高齢者に欠かせない動物性たんぱく質をしっかり摂ることができるからです。



いつもの食事を楽しみながら
自分に合った食べる順番を
試してみませんか？



市民活動団体の未来をつくる

人材育成 セミナー

～仲間の輪をひろげるヒント～

役員が高齢化していて今後の活動が不安、会員が増えない、イベントに人が集まらない・・・とお困りの団体の皆様、課題解決にむけてのヒントを見つけてみましょう！

- 日時** 令和8年1月25日(日) 受付9:30～
10:00～11:30
- 会場** 八代市役所3階 301・302 会議室
八代市松江城町 1-25
- 講師** ふくおか NPO センター 代表 古賀 桃子 氏
- 対象** ボランティア団体や NPO 法人、地域活動団体、その他興味関心のある方
- 参加費** 無料
- 申込** 氏名、団体名、連絡先を、メール・FAX・電話
ロゴフォームのいずれかで申し込み
締切り：1月19日(月)

..定員..
30名程度
申込み先着順



講師 ふくおか NPO センター 代表 古賀 桃子 氏

1975 年福岡市生。学生時分まちづくり NPO を経て、2002 年に現組織を設立。[草の根から、社会を描く。]を合言葉に、企業・行政・公民館・社会福祉協議会・児童館等の橋渡しや伴走支援を通じた、地域づくり・社会づくりの黒子に注力。近年は、防災や災害時の後方支援にも取り組んでいる。大学での講義、テレビ局の報道番組レギュラーコメンテーター等も歴任。併せて「泡盛新聞」九州局長および「泡盛検定協会」会長として、沖縄県の産業振興にも注力。2024 年 4 月より北九州市立大学大学院マネジメント研究科(専門職大学院/ビジネススクール)教授に着任。NPO と大学を両輪としながら人材育成や各種取り組みの支援に動しむ。

お申し込み・問合せはこちら

八代市 市民活動政策課 TEL : 0965-33-4482 FAX : 0965-33-5033
メール : shiminkatsu@city.yatsushiro.lg.jp

直接提出または FAX でのお申込みの方は、下記にご記入ください。

団体名	(※団体に所属されていない方は記入不要。所属されていない方でも申込できます。)		
連絡先			
参加者名			