

いずかしの森4月号

令和8年4月発行 植柳コミュニティセンターだより
八代市植柳下町4251-2
TEL/FAX 33-5909



植柳校区行事予定

- ◆ 植柳校区住民自治協議会
 - ・ 住民自治協議会役員会 14日(火) 11:00~
- ◆ 町内長会
 - ・ 例会 14日(火) 10:00~
- ◆ 植柳校区福祉推進協議会
- ◆ 民生委員・児童委員協議会
 - ・ 例会 7日(火) 13:00~
- ◆ 青少年指導
 - ・ 街頭巡回指導 1日(水) 18:30~
15日(水) 18:30~
- ◆ 元気体操教室 14日(火) 13:00~
28日(火) 13:00~

生涯学習自主講座クラブ活動予定表

クラブ名	曜日	活動日	時間
八代い草まりの会	月	13	9:30~
植柳写真クラブ	月		19:00~
ハーティハート	水	1・8・15・22・29	19:00~
木曜囲碁の会	木	2・9・16・23・30	13:00~
シルバーヨガ	土	4・11・18	19:30~
太極柔力球植柳教室	金		13:00~
いけばなクラブ	金		14:00~

地域活動団体活動予定表

団体名	曜日	活動日	時間
シルバーピンポン	月		13:00~
植柳体協	月	6・13・20・27	20:00~

※活動日は、変更になる場合があります。(3月24日現在)

<いずみ保育園>

- 1日(水) いずみっこ入園・進級式
- 9日(木) KSGプール教室
児童クラブ入館式
- 10日(金) お花見団子クッキング
- 17日(金) 春のお見知り遠足IN河川敷
- 23日(木) KSGプール教室
- 24日(金) 4月生まれの誕生会



****<植柳小学校>****

- 8日(水) 就任式 始業式
1学期始業式(給食なし)
1年指定休業日
- 9日(木) 入学式(2~5年指定休業日)
- 10日(金) 5時間授業
- 13日(月) 身体計測(3~6年) 5時間授業
- 14日(火) 5時間授業
- 16日(木) 1年生給食開始
- 17日(金) 家庭訪問①
- 20日(月) 家庭訪問②、心電図検査(1,4年)
- 21日(火) 家庭訪問③
- 23日(木) 全国学力・学習状況調査(国・算)
家庭訪問④
- 24日(金) 見知り遠足(2校時~)
- 28日(火) 全学調児童質問紙オンライン調査
検尿提出



****<第三中学校>****

- 8日(水) 就任式・始業式(給食なし)
- 9日(木) 入学式(2,3年弁当)
- 24日(金) 授業参観 PTA総会
部活動総会



「植柳校区グラウンドゴルフ大会」が盛会に開催されました！

総合優勝 藤田 恭子さん
Aチーム1位 浜田 光則さん
Bチーム1位 近堂 絹代さん

3月15日(日)、植柳体育協会主催による「植柳校区グラウンドゴルフ大会」が、植柳小学校グラウンドにて開催されました。当日は好天に恵まれ愛好家や選手110名程の参加があり、一打ごとに大きな歓声が沸き盛大な大会となりました。

大会は藤田恭子さんが総合優勝を果たされ、成績の結果は右記の通りとなりました。大会の企画や運営にあられた体育協会並びに縁遊会関係者の皆様、ありがとうございました。

成績結果(敬称略)

総合優勝 藤田 恭子

Aチーム成績結果 Bチーム成績結果

順位	氏名	氏名
1	浜田 光則	近堂 絹代
2	高野イツ子	森山 博之
3	和久田すえ子	石本 好子
4	米田 勝彦	米倉多賀城
5	松田 紀之	和久田静夫



《今月のごみ収集日》

『燃えるごみ』『資源の日』は、午前6時30分から8時30分までに決められた場所に出しましょう。町内によって、資源の日の排出時間が異なることがありますので、ご注意ください。

★【燃えるごみ】(毎週火曜日・金曜日)

3・7・10・14・17・21・24・28日

★【資源の日】(第1木曜日・第3木曜日)

2・16日





栽柳園にホタルの幼虫を放流しました!! 5月中旬から6月上旬にかけての羽化が待たれます



2月25日(水)、本年も栽柳園保存期成会によってホタルの幼虫が栽柳園内の水路に放流されました。昨年は5月下旬ころからホタルが羽化し舞い始めたことから、5月31日(土)に鑑賞会を開催しました。

放流当日は、松浦保存期成会長らから4年生児童に幼虫を披露し、ホタルの生態などの説明の後に放流場所へ移動し児童や先生及び保存期成会のメンバーで放流を行いました。5月中旬から6月上旬にかけての羽化が待たれます。



うやなぎ子どもの家・春休み 4月開設のお知らせ

「うやなぎ子どもの家・春休み」を下記の通り開設します。植柳校区の子どもさんはだれでも参加できます。当日参加も可能ですが、参加を希望される方は担任の先生へ申し込みをお願いします。

記

- 日時 : 4月7日(火) 9時30分~12時30分
- 場所 : 植柳コミュニティセンター
- 日程 : 9:30~10:00 受付健康チェック 10:00~11:45 学習・休憩 11:45~12:30 昼食
- 会費 : 昼食代として1食100円徴収します。各自水筒をご用意ください。
- その他 : ①持参品:宿題、筆箱、本など
- 問合せ先 : 田北(090-9403-6477)まで

4月度 移動図書館わくわく号 巡回日程のお知らせ

植柳コミュニティセンターでの移動図書館わくわく号巡回日時は下記のとおりです。

4月6日(月) 10時20分 ~ 10時50分

問合せ先: 八代市立図書館 TEL 32-3385

「いずかしの森」への記事掲載依頼について

「いずかしの森」に掲載したい記事がございましたら、毎月20日までに植柳コミュニティセンターにご連絡ください。

健康コラム とまみの畑

Vol.21 そのサプリ、本当に必要?



サプリメントやプロテイン、皆さん飲んでいませんか?

現代の忙しい生活の中で、栄養を補給する手段としてサプリメントやプロテインを利用する人が増えています。

サプリメントやプロテインは、正しい知識と使い方あって初めて効果を発揮します!

サプリメントやプロテインは効率的な栄養補給の手段ですが、利用方法を誤ると逆効果になる場合もあります。複数のサプリメントを使用する際は、含まれる成分が重複していないか確認する必要があります。特に脂溶性ビタミン(A・K・D・E)は体に蓄積する性質を持っているので、適量を守ることが肝心です。プロテインはたんぱく質補給のための補助食品で、筋トレ中や食事で必要量が摂れない場合に有効です。必要以上に摂ると肝臓に負担をかけたり体脂肪が増えたりしてしまいます。

サプリメントもプロテインも魔法の薬ではありません。

便利だからといって、食事の代替品として完全に依存するのはおすすめできません。また、購入時には成分表を必ず確認し「飲むだけで痩せる」「有名人も飲んでいる」などの広告や宣伝に惑わされないことがポイントです。

基本は毎日の食事です。

健康な人の一日に必要な食事は、過去のとまみの畑(Vol.15)に載せています。参考にしてみてください。

自然な食生活を意識しつつ、足りないものをうまく補っていきましょう。

必要のないものを体に取り込んでいませんか?
自分の体にとって必要なものなのか? 必要に応じて賢く活用してください



体の声を聞きながら、必要に応じて専門家のアドバイスを受け、健康的な日々を送りましょう!

肝臓や腎臓に問題がある人、治療薬を服用中の人は購入前にかかりつけ医に相談し自分に合っているかを確認しましょう!



とまみの畑(Vol15)はこちらからご覧ください



アドレスはこちらです
<https://www.city.yatsushiro.lg.jp/kiji/00322138/Index.html>



図書館講座「八代市立図書館 バックヤードツアー」開催のお知らせ

館内や移動図書館わくわく号の見学など 図書館の裏側をご紹介します。

- 日時: 4月26日(日曜日) 13時30分~14時30分
 - 場所: 市立図書館 本館 ○ 定員: 15名(要申込・先着順) ○ 対象: 一般向け(親子参加可)
 - 申込: 3月26日(木曜日)受付開始 ○ 申込方法: ホームページ・電話・各図書館カウンター
- 詳しくは図書館ホームページまたはチラシをご覧ください。チラシの配布場所は、図書館3館と市役所本庁です。
問い合わせ: 本館 TEL (0965) 32-3385 せんちょう分館 TEL (0965) 46-1901
かがみ分館 TEL (0965) 52-5567