



# 千丁コミュニティセンターだより

八代市千丁町新牟田 1434 46-1720

令和6年  
4月

※各予定等は変更・中止になる場合があります。詳細はそれぞれの団体にご確認ください。



日	曜	行事等	小学校 日課
1	月	【和保】入園式	—
2	火		—
3	水		—
4	木	【み保】進級式/入園式/ 家庭訪問(~9日)	—
5	金		—
6	土		—
7	日		—
8	月	【あ保】花まつり 【幼】始業式 【小】就任式/始業式	特
9	火	【小】入学式(2~5年休み) 【中】入学式	特

10	水	【幼】入園式 【小】地区児童会 【中】生徒集会	特
11	木		C
12	金	【中】歓迎遠足	C
13	土		
14	日		
15	月	【幼】家庭訪問(~19日) 【中】家庭訪問(~19日)	A
16	火	【幼】新入園児歓迎会 【小】家庭訪問(~25日)	C4
17	水	【み保】健康診断 【幼】園庭開放(9:30~11:30)	C4
18	木		B4
19	金	【あ保】お見知り遠足 【和保】お誕生日会 【幼】お見知り遠足	C4

20	土		
21	日		
22	月		C4
23	火		C4
24	水	【幼】保育参観/後援会総会 園庭開放(9:30~11:30)	C4
25	木	【み保】お誕生日会	C4
26	金	【あ保】お誕生日会 【小】お見知り遠足 【中】授業参観/学年学級懇談会	特
27	土		
28	日		
29	月	昭和の日	
30	火	【幼】お誕生日会	A6



小学校終業時間  
(参考)

A	5時間	14:45
	帰りの会	15:00
B	6時間	15:40
	帰りの会	15:55
C	5時間	14:25
	帰りの会	14:40
C	6時間	15:35
	帰りの会	14:35
C	5時間	14:20
	帰りの会	14:35
C	6時間	15:10
	帰りの会	15:25

## せんちょう図書館

あなたの図書館ライフをサポート!

### 図書館の 便利な使い方

電子図書って  
どうやって使うの?

絵本の  
さがし  
かたは?

絵本コーナーや電子図書館をご案内します

日時 2024.4.27(土) 午前11時~

場所 せんちょう分館

TEL せんちょう分館(46-1901)

参加者限定  
ミニプレゼントもあるよ!

申込不要

4 / 28 (日)  
午前11時~

### おはなし会スペシャル

読み手: 図書館スタッフ

- ・大型絵本
- ・紙芝居
- ・絵本の読み聞かせ
- ・工作 など



場所 せんちょう分館 絵本コーナー



【開館時間】

午前9時30分~  
午後6時まで

【休館日】

4/8(第2火曜日)

★詳細は電話や  
ホームページ等  
ご確認ください。

TEL46-1901

## 生涯自主講座クラブ活動予定

※各団体の代表の方は必ず千丁コミセン  
に利用申込みを申請してください。(各予  
定等は変更になる場合があります。詳細はそれぞ  
れの団体にご確認ください)



団体名	曜日(週)	時間	団体名	曜日(週)	時間
太極拳教室	月(毎)	19:30~ 21:30	コール・ グリーンフィールド	月(2・4)	13:30~ 15:30
シェイプアップ ダンス	火(3回)	10:00~ 12:00	千丁英会話 クラブ	水(毎)	19:30~ 21:30
茶道教室	火(1・3)	19:30~ 21:30	千丁 オカリナクラブ	金(2・4)	13:30~ 15:30
生花クラブ	火(2・4)	13:00~ 16:00	千丁太極拳 クラブ	土(2・4)	14:00~ 16:00

## 遠隔操作アプリを用いて、消費者金融業者から高額な借入れをさせる副業サポート事業者に注意！

副業ランキングサイトを見たことなどをきっかけにして、スマホでできる副業を始めようとしたところ、副業サポート事業者から高額なサポートプランの契約を勧誘され、当該事業者と遠隔操作アプリでスマホの画面共有をしつつ、消費者金融業者から高額な借入れをしてその利用金額を支払ったが、儲からずに借入金だけが残ってしまったなどという相談が、20代の女性を中心に、各地の消費生活センター等に数多く寄せられています。

### 【消費者の皆様へアドバイス】

- 「簡単に稼げる」、「楽に儲かる」副業はありません。
- これらを強調する広告をうのみにしないようにしましょう
- 遠隔操作アプリは安易にインストールしないようにしましょう
- 事業者から送信されたメッセージ等は保存しておきましょう



★お困りのことがございましたら、悩まずに八代市消費生活センターにご相談ください。  
『八代市消費生活センター』

【場所：時間】 八代市役所 2階 月曜～金曜日  
午前9時～午後5時  
※木曜日は午前9時～午後7時

(午後5時～午後7時は健康推進課のカウンター及び相談室で実施)

【電話番号】 0965-33-4162 (直通) ※電話相談も可能



## 八代市鳥獣被害対策実施隊の有害鳥類駆除活動日について

このことについて、以下のとおり有害鳥類の駆除を実施いたします。駆除を実施する際、地域の皆様にご迷惑をおかけする場合がありますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

また、活動日は変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

- 【日 程】 4月6・13・20・(土)
  - 【時 間】 日の出～午前11時頃まで
  - 【場 所】 右側位置図のとおり
  - 【方 法】 猟銃による捕獲
- (問合せ：水産林務課 TEL33-4119)



## 八代市健康づくり応援ポイントの協力団体・企業 募集中！！

八代市では市民が楽しみながら健康づくりに取り組み、健康への関心を高めていただくきっかけづくりとして「健康づくり応援ポイント事業」を実施しています。

「健康づくり応援ポイント事業」の趣旨に賛同し、健康づくりの活動を通じポイントを付与していただける企業・団体を募集しています。

詳しくは、お問い合わせ下さい。

【問合せ】  
健康推進課 成人健診係  
(八代市保健センター)  
TEL32-7200

現在、25団体が登録中！一緒に市民の健康づくりを応援しよう！



団体登録について



## 健康コラム とまみの畑

### からだに良いと思って食べているけど…



テレビやインターネットなどでは、健康に良い食品の情報がたくさん流れています。そのためオートミール、スムージー、青汁、アマニ油や高カカオチョコ、最近では高機能ヨーグルトや植物性ミルクも話題となっていますね。確かにそれぞれの食品は体を健やかに保つと言われていますが、それらをたくさん食べて健康になれるのでしょうか？

例えば「今まではノンオイルのドレッシングを使っていたのに、アマニ油をかけてサラダを食べ、朝の食パンにグラノーラとヨーグルトをプラスして食べるようになった」など、足して足してと食べていると摂取エネルギーは増えてしまいます。体に良い食品を食べているつもりだったのに、気が付いたら体重が増えてしまったということにもなりかねません。

これまでのとまみの畑でも、肥満は血糖値や血圧を上げる大きな原因となるというお話をしました。体に良い食品を食べる時は、プラスした分は何かを減らすという食べ方をするといいですね。



食べたものが自分の健康にどうつながったかは、特定健診を受けることで確認することができます。

家では毎日の体重や血圧の測定をして、年に一度は健診を受けて体のチェックをしましょうね！