

代陽校区行事予定					
団体名	内容	日	曜	時間	場所
町内会長協議会	例会	15	月	18:00	宗弘
住民自治推進協議会	総会	24	水	19:30	大研修室
婦人会	正副分会長会会議	3	水	10:00	大研修室
	校区婦人会総会	13	土	9:30	大研修室
民児協	例会	3	水	13:30	会議室1
代陽スポーツ協会	総会	30	火	19:00	大研修室
青少年指導員	街頭巡回指導	25	木	16:30	—
消防一分団	水利点検・消防訓練	7	日	9:00	—
消防二分団	水利点検・消防訓練	7	日	9:00	—

代陽幼稚園					
日	曜	行事予定			
8	月	始業式			
9	火	午前中保育			
10	水	入園式			
11	木	給食開始 家庭訪問～15日			
15	月	預かり保育開始			
18	木	見知り遠足			
25	木	保育参観・後援会総会			
30	火	避難訓練			

代陽小学校					
日	曜	行事予定			
8	月	普通3時間日課 就任式・始業式・大掃除 入学式準備(6年 弁当)			
9	火	入学式 2～5年指定休業日			
11	木	身体測定			
12	金	視力・聴力検査(6年)			
15	月	視力・聴力検査(5年)			
16	火	視力・聴力検査(4年)			
17	水	4時間短縮日課(給食あり) 視力・聴力検査(3年)			
18	木	全国学力・学習状況調査(6年) 視力・聴力検査(2年) 1年生給食開始			
19	金	視力・聴力検査(1年)			
24	水	検尿1次			
25	木	歓迎遠足			
【5月の予定】 9日(木)授業参観・学級懇談会・PTA総会 10日(金)家庭訪問(～20日)					

八代第一中学校					
日	曜	行事予定			
5	金	クラス発表(新3年8:10、新2年9:00、新1年13:00)			
8	月	就任式・始業式 1年指定休業日			
9	火	入学式(14:00) ※入学式準備(午前)			
10	水	写真撮影(1～3年)			
12	金	身体計測(3年) 5時間授業			
15	月	身体計測(2年)			
16	火	身体計測(1年)			
18	木	3年全国学力・学習状況調査(国・数) 1・2年八代市学力・学習調査			
19	金	八代市学力・学習調査(1～3年)			
22	月	生徒議会			
24	水	5時間授業			
26	金	授業参観・部活動総会・PTA総会			
【5月の予定】 23日(木)体力テスト(1～3年)					

※日程等は変更になる場合がありますので、詳細は各団体等にお問い合わせください。

※八代・代陽スマイルひろば※
月に1回、コミュニティセンター和室にて開催！！
地域の方も利用できる『子育てひろば』をひらいています。子育ての相談や、手作りおもちゃ制作などができます。

【4月の開催日】 4月25日(木)
※お気軽に下記の連絡先にてお問い合わせください。
八代市南部子育て支援センター(ひので保育園内)
連絡先:0965-32-2393

代陽校区住民自治推進協議会

代陽校区住民自治推進協議会総会の開催について

令和6年度代陽校区住民自治推進協議会の総会を、下記のとおり開催いたします。代議員の皆様は出席をお願いします。

日 時：4月24日(水) 19:30～
開催場所：代陽コミュニティセンター 2F 大研修室

代陽校区婦人会

代陽校区婦人会総会の開催について

令和6年度代陽校区婦人会の総会を、下記のとおり開催いたします。会員の皆様の出席をお待ちしています。

日 時：4月13日(土) 9:30～
開催場所：代陽コミュニティセンター 2F 大研修室

いきいきサロン					
サロン名	日	曜	時間	場所	
出町サロン	5	金	10:00	彦一会館	
南松江町サロン	11	木	10:00	南松江ふれあい館	
北松江第一サロン	18	木	10:30	北松江第一公民館	
北松江第二サロン	24	水	12:00	北松江第二公民館	
本町三丁目サロン	1	月	11:00	花見	
北荒神町サロン	休 み				
横手町サロン	13	土	10:00	三軒屋コミュニティセンター	
鷹辻町サロン	22	月	10:00	宮嶋財団	
※問合せ先 社会福祉協議会:62-8228					

生涯学習自主講座クラブ活動予定					
クラブ名	日	曜	時間	場所	
ひな(パルコール)	2・9・16	火	13:30	多目的室	
オカリナクラブ	13・27	土	13:00	多目的室	
フレンド代陽	5・12・19・26	金	9:00	研修室B	
ポピークラブ	5・19・26	金	13:00	大研修室	
八代吹奏楽愛好会	13・27	土	19:00	多目的室	
代陽囲碁愛好会	6・13・20・27	土	13:00	会議室1	
うたそら	27	土	10:00	多目的室	
	3・10・17	水	19:15	多目的室	

婦人学級活動予定					
学級名	日	曜	時間	場所	
3B体操	3・10・17・24	水	13:45	研修室B	
書道	2・30	火	13:30	会議室1	

老人クラブ連合会趣味講座活動予定					
講座名	日	曜	時間	場所	
フラダンス	—	—	—	—	
カラオケ	—	—	—	—	
合唱	—	—	—	—	
民謡	—	—	—	—	
生涯学習	12・26	金	10:00	多目的室	
書道	5	金	13:00	会議室1	
	18	木	13:00	会議室1	
社交ダンス	—	—	—	—	
俳句	—	—	—	—	
短歌	—	—	—	—	
吟詠	—	—	—	—	
パソコン	14・28	日	13:30	会議室1	
※問合せ先 老人クラブ連合会事務局:35-8448					

見守り
新鮮情報

「排水管の高圧洗浄が3千円」と書かれた**投げ込みチラシ**を見て、電話で**依頼**した。作業が行われたが約4万円を請求され、**仕方なく支払った**。その後同じ業者が訪れ「**汚水升を変えた方がよい**」と言われ、見積書を出された。**契約してしまったが、約22万円と高い**のでクーリング・オフしたい。

(70歳代)

格安の排水管高圧洗浄
サービスのはずが...
思いがけない高額請求に

さわやかな気持ちになりました！！

2月25日(日)に恒例の「ふれあいウォーキング」が開催されました。代陽コミュニティセンターをスタート⇨代陽コミュニティセンターがゴールというコースで、昨夜からの雨もやみ、うす雲の穏やかな日の中、約80名の皆さんが参加されました。

コースの途中の本町アーケードで開催されているお雛祭りの見学や通町商店街の軽トラ市を楽しみながら歩きました。

ゴールの代陽コミュニティセンターでは、ニュースポーツ体験や代陽校区婦人会の皆さんの心のこもった温かい豚汁に舌鼓を打たれていました。

今回も代陽校区交通安全指導委員の皆さんにはコースの途中にたたれて参加者の安全確保に務めて頂きました。



遠隔操作アプリを悪用して借金をさせる副業や投資の勧誘に注意!

事例 バイトを探しており「スマートフォンからスタンプを送信するだけで日給5万円」と記載のあるサイトから登録した。後日、担当者から電話があり「予想収益100万円」とする約70万円の副業のサポートプランを勧められた。「先行投資」と言われ、貸金業者3社から30万ずつ借金をする方法を提示された。遠隔操作アプリをインストールさせられ、私のスマートフォンの画面が共有された状態となり、インターネット上で各社に借金を申し込んだ。家族に反対されたため、借金の申し込みを撤回したい。(当事者:学生)



健康コラム

とまみの畑

Vol.14 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はいますが、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なのに、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!!



初めての一人暮らしで気を付けてほしい『5大消費者トラブル』

3月は新大学生や新社会人などが一人暮らしを始める時期です。初めての一人暮らしでは、若者がこれまで経験したことのないさまざまな契約を自分自身ですることになり、中には複雑な契約や高額な契約もあります。そこで、初めての一人暮らしで気を付けてほしい消費者トラブルを紹介します。

- ・退去時の原状回復などの“住宅の賃貸借”トラブル⇒契約書類や精算内容をよく確認!
⇒不用品は市が案内するルールで処分!
- ・新生活を狙った“訪問販売”トラブル ⇒不要であればきっぱり断る!
⇒クーリング・オフできる場合も!
- ・新生活でも気を付けたい“もうけ話”トラブル ⇒うまい話に飛びつかない!
- ・スマホやネット回線などの“通信契約”トラブル ⇒料金内容やサービスプランをよく確認!

トラブルにあった場合は、消費生活センター等の公的機関へご相談ください!

消費生活相談関連のご案内【令和6年4月分】

相談内容	開催日
無料弁護士法律相談 《予約制》	令和6年4月12日(金)、26日(金)
	10:00~12:00 13:00~16:00
	予約は令和6年4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。

見守り新鮮情報

クリーニング受け渡し時には必ず状態を確認しましょう!

ジャンパーを7カ月前にクリーニングに出した。すぐに引き取ったが、でき上がりの状態を確認せずにクローゼットにしまい、先月着ようとしたら、ジャンパーの布地が引きつって着られる状態ではなかった。クリーニング店に伝えると「6カ月も過ぎてから苦情を言われても、引き取った後の事故によるものかクリーニング時の処理の仕方の問題かどちらか分からない」と言われた。(70歳代)

よく確認しよう!



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)TEL:32-7200

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