

《太田郷校区団体予定表》

- ◆ **まちづくり太田郷協議会**
 - 本部役員会
 - 2日(木) 9:00～ 太田郷コミセン
 - 本部事務局会議
 - 16日(木) 9:00～ 太田郷コミセン
- ◆ **町内会長協議会**
 - 役員会
 - 13日(月) 13:30～ 太田郷コミセン
 - 定例会
 - 16日(木) 13:30～ 太田郷コミセン
- ◆ **民生委員・児童委員協議会**
 - 例会
 - 8日(水) 10:00～ 太田郷コミセン
- ◆ **老人クラブ**
 - 例会
 - 4日(土) 9:30～ 太田郷コミセン
- ◆ **青少年指導員**
 - 校区街頭指導
 - 16日(木) 17:30～ 太田郷コミセン
- ◆ **福祉健康部会**
 - 例会
 - 7日(火) 10:00～ 太田郷コミセン
- ◆ **元気体操教室**
 - 13日(月) 13:00～ 太田郷コミセン
 - 27日(月) 13:00～

《第二中学校》

- 2日(木) 3年修了式
- 3日(金) 卒業証書授与式
- 7,16日 生徒会専門委員会
- 9日(木) 生徒朝会
- 10日(金) 人権を確かめあう日
- 13日(月) 安全点検
- 20日(月) 絆を深める校外学習
- 24日(金) 修了式
- 29日(水) 退任式

《太田郷小学校》

- 1日(水) 「不祥事根絶を考える日」
- 2日(木) 児童集会(委員長挨拶)
- 8日(水) お別れ会・お別れ遠足
- 11日(土) 人権を確かめあう日
- 12日(日) おこさ運動の日
- 22日(水) 6年修了式
- 23日(木) 卒業式
- 24日(金) 修了式

子ども食堂ななつぼし次回開催日

令和5年3月19日(日)

- 時間：午前11時30分～午後1時30分
- 場所：太田郷コミュニティセンター
- 大人：300円 子ども：100円 (中学生まで)

《太田郷幼稚園》

- 1日(水) 防犯の話(年長組親子) 13:50
- 3日(金) 誕生会
- 7日(火) 保育参観及び後援会総会
- 8日(水) あいさつ運動
幼年消防クラブ修了書交付式
絵本の読み聞かせ
- 9日(木) お別れ会・お別れ遠足
- 10日(金) 卒園おめでとうコンサート
- 15日(水) みんなで安全点検
ALTと英語で遊ぼう
新年度保護者会 13:00
- 20日(月) 給食修了・大掃除 13:30, 40降園
- 22日(水) 卒園式
- 23日(木) 午前中保育 11:30降園
- 24日(金) 修了式 11:30降園

★3月の未就園児親子体験入園はありません
★毎週水曜日は園を開放いたします。
安心して遊べる場、園の雰囲気を感じられる場、出会いの場として気軽に遊びにおいでください。期日：1日、8日、15日
時間：9:30～11:30
問合せ：太田郷幼稚園 32-2361
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合は、本園ホームページに掲載いたします。

《太田郷ひびき保育園》

- 1,15日 安全点検
- 2日(木) 幼年消防修了式
- 3日(金) ひな祭り会
スリーデーマーチ
- 9日(木) 非常訓練(火災・まとめ)
- 10日(金) 入園説明会
- 13日(月) 身体計測
- 14日(火) お別れ遠足
交通安全指導
- 17日(金) お別れ会・誕生会
- 20日(月) 食育の日
- 25日(土) 卒園式
- 31日(金) 退職式・修了式

《たから保育園》

- 1日(水) 安全点検
- 3日(金) ひなまつり、誕生会
- 7日(火) 避難訓練
- 10日(金) 交通安全指導(交通安全クラブ)
- 18日(土) 卒園式

《夕葉保育園》

- 3日(金) お別れ遠足
- 7日(火) 交通指導
- 9日(木) 避難訓練(火災)
- 10日(金) 誕生会
- 14日(火) 食育
- 15日(水) 身体測定
- 17日(金) お別れ会
- 25日(土) 卒園式

ミニミニ運動を開催します！(まちづくり協議会福祉健康部会)

- 日時：令和5年3月21日(火) 9:30受付 10:00～12:00
- 場所：太田郷コミュニティセンター(講堂) ポッチャ、ラダーゲッター ニチレクボール、ベタンク
- 参加費無料・昼食(弁当) 賞品、参加賞あり
- 参加申込：3月17日(金) 締切 (定員50名) 奮ってご応募ください！

太田郷コミュニティセンター35-0222(岩上)まで
※詳細は3月初めの町内回覧板にてご確認ください。

～コミセンよりお知らせ～Wi-Fiが使えます！

Yatsushiro City Free WiFi

パスワード **Yat@8246**

3月1日から太田郷コミュニティセンター内でWi-Fiが利用できるようになりました。どなたでも無料でご利用いただけますので、ぜひご利用ください。なお、ご利用の際はパスワードが必要となります。コミュニティセンター内に掲示していますのでご確認ください。

利用規約はこちら

接続にあたっては、利用規約に同意したものとみなします。

《生涯学習自主講座クラブ活動予定表》

クラブ名	活動日	時間
八代絵画クラブ	月 6・13・20・27	9:00
吟友八代扇紅会	月 6・13・20・27	13:30
スローストレッチ	月 6・13・20・27	19:30
コーラスクラブ フレンズ	月 6・20	10:00
グリーンローズ・フラ・スタジオ	火 7・14・28	9:30
やさしい楽トレ(やさしい筋肉トレーニング)	火 7・14・28	13:00
かえでダンスクラブ(社交ダンス)	火 7・14・28	9:00
スイートハート(社交ダンス)	水 1・8・15・22	9:30
煎茶教室	水 1・15	13:00
八代フォークダンスクラブ	木 2・9・16・23・30	9:00
フラ・シスターズ・ブルメリア	木 2・9・16	19:00
韓国語クラブ	木 2・9・16	19:30
ジャギーエクササイズ	木 2・9・23	13:30
オカリナアンサンブル・奏音	金 10・24	9:00
囲碁金曜会	金 3・10・17・24・31	13:00
スイトピー(社交ダンス)	金 3・10・17・24・31	13:30
ミックスV(エアロビクス)	金 3・10・17・24・31	19:30
バイラール(ヒップホップダンス)	日 12・19	18:30
八代コカリナ倶楽部	日 26	10:30

※活動日は変更になる場合があります。

県議会議員選挙のお知らせ

熊本県議会議員八代市・八代郡選挙区一般選挙(定数4人)

期日：4月9日(日) 午前7時～午後8時※一部の投票所では時間が異なります。

問合せ：八代市選挙管理委員会事務局 TEL30-1663

- 任期満了による熊本県議会議員一般選挙は、統一地方選挙により行われます。告示は3月31日(金)投票は4月9日(日)に行います。

八代市県議選 HP 二次元バーコード

○期日前投票
投票日に仕事やレジャー、冠婚葬祭などで投票に行けない人は、期日前投票をご利用ください。住所地による指定はありませんので、どの場所でも期日前投票ができます。
※宣誓書の提出が必要です。宣誓書は送付される「投票のご案内」に添付、各投票所にも準備してあります。また、市のホームページにも掲載しています。なお、期日前投票を行う日に18歳未満の人は投票方法が異なりますのでご注意ください。

○病院・施設など入院(入所)している人
病院や施設に入院(入所)している人は、その施設が「不在者投票施設」として指定を受けている場合、その施設内で投票することができます。入院(入所)中の施設が不在者投票指定施設であるかは、施設に確認するか、選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。

○点字投票制度
目が不自由な人が点字で投票する制度です。各投票所には、点字投票用の投票用紙と点字機を準備しています。投票所でお申し出ください。

○代理投票制度
病気やけがなどで、1人で投票用紙に字が書けない人のための制度で、投票事務従事者の2人が立ち会って本人の代理で投票用紙に記入するものです。従事者は、投票の秘密を守ることになっています。投票用紙への記入が困難な人は投票時にお申し出ください。

【その他問合せ先】
〒869-4703 八代市千丁町新牟田 1502-1
八代選挙管理委員会事務局
TEL 0965-30-1663 FAX 0965-30-1664

健康コラム

とまみの畑 Vol.9 朝食 食べていますか??

健康相談では、「朝は腹の減らん」「昔から食べる習慣がない」「時間がない」「体重を減らすため」と朝食をぬく方に出会います。

1日の始まりの朝食は、体を目覚めさせる大切な役割があります。起きて1時間以内に朝食を摂ると体のリズムが整い、一気に体温が上がり、その後代謝の良い状態が1日続きます。しかし、朝食をぬくと体はエネルギーを蓄えようとし、次の食後に高血糖となり体脂肪が増加します。食事を抜いても太りやすくなるのです。

時間がなく簡単になりがちな朝食ですが、代謝を上げるためには、炭水化物(ごはんやパン)に加え、たんぱく質(肉魚や卵・大豆製品)を摂るのがポイント。どうしても朝に食欲がない方や朝食を食べる習慣のない方は、まずは牛乳やヨーグルトなど、のどごしの良いものからでも取り入れてみませんか。慣れたら少しずつ品数を増やしてみましょう。

朝から食欲のない方が、晩酌の量と時間にルール作ったところ、朝食が美味しくなったという声もありました。朝の食欲には、前日の夕食や晩酌の工夫も必要ですね。

忙しい朝には、食べきりサイズの豆腐や納豆パックを常備しておくとお便利ですね♪