



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	水	19:00	多目的室
婦人会	分会長会	1	水	10:00	多目的室
民児協	例会	8	水	13:30	会議室1
体育協会	町内体育委員会	—	—	—	—
青少年指導員	街頭巡回指導	27	月	16:30	—
消防一分団	水利点検・消防訓練	5	日	8:45	—
消防二分団	水利点検・消防訓練	5	日	8:45	—

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
ひなげしコール	7・14・21	火	13:30	多目的室
オカリナクラブ	11・25	土	13:00	多目的室
フレンド代陽	3・10・17・24	金	9:00	研修室B
ポピークラブ	3・10・17	金	13:30	大研修室
代陽着物着付けクラブ	7・21	火	14:00	和 室
ビューティフル・フラ・ハウオリ	6・13・20・27	月	10:00	研修室A
代陽囲碁愛好会	4・11・18・25	土	13:00	会議室1
うたそら	1・8・22	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	2・9・16・30	木	14:00	研修室B
書道	7・21	火	13:30	2階会議室
生け花(小原流)	13・27	月	13:30	—
サンクラブ	7・21・28	火	20:00	多目的室

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	12・26	日	10:00	大研修室
カラオケ	7・21	火	10:00	多目的室
民謡	9・16	木	10:00	多目的室
生涯学習	10・24	金	10:00	多目的室
書道	3・17	金	13:30	会議室1
社交ダンス	8・22	水	13:30	研修室B
俳句	14・28	火	13:30	会議室1
短歌	2・16	木	13:30	会議室1
吟詠	3・17	金	13:30	多目的室

※問合せ先 老人クラブ連合会事務局:35-8448

代陽幼稚園

日	曜	行 事 予 定
1	水	あいさつ運動(～2日)
3	金	プール遊び納め
9	木	市立図書館利用 保護者読み聞かせ
17	金	誕生会
30	木	運動会総練習

代陽小学校

日	曜	行 事 予 定
1	水	身体測定5年
2	木	身体測定6年
16	木	避難訓練(不審者)
17	金	肥後っ子オンライン研修(5年生)
29	水	就学時健康診断(4時間短縮)
【10月の予定】		24日(日)運動会

八代第一中学校

日	曜	行 事 予 定
1	水	5時間授業
3	金	3年修学旅行
6	月	体育大会練習開始
8	水	5時間授業
13	月	生徒朝会
14	火	体育大会予行
15	水	振替休業日
18	土	体育大会 19日(日)体育大会予備日
21	火	※弁当持参
22	水	5時間授業
27	月	教育相談(～10/1)
28	火	生徒議会
【10月の予定】		2日(土)県中体連陸上競技大会 27日(水)期末テスト(～29日[金])

※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。

毎月11日は『人権を確かめ合う日』

代陽校区体育協会より

9月に予定していたベタンク大会については、新型コロナウイルスの感染が拡大している状況から延期をすることといたしました。
今後の感染状況を見て、改めてご案内申し上げます。

代陽コミセン改修工事のお知らせ

期間 令和3年10月～令和4年2月末(予定)

代陽コミセンでは、エアコン及び照明器具(LED化)、トイレの改修工事を下記のとおり計画しております。

記

※貸出中止期間 ※コミュニティセンターの事務所は通常どおり開設しています。

【1階】令和3年10月 1日(金)～ 令和3年12月28日(火)

【2階】令和3年11月 4日(木)～ 令和3年11月13日(土)

令和3年12月10日(金)～ 令和4年 2月28日(月)

代陽コミセン工事計画(予定)

	10	11	12	1	2
	5 10 15 20 25 30	5 10 15 20 25 30	5 10 15 20 25 30	5 10 15 20 25 30	5 10 15 20 25 30
【工事全体】 工事期間	R3.10～R4.2末				
【1階】 貸出中止	10/1(金)～12/28(火)				
【2階】 貸出中止	11/4(木)～13(土):停電 12/10(金)～R4/2(月)				

☆工事の進捗次第では、貸出を中止する期間が変更になる場合もあります。
☆1階2階の工事期間をずらして実施いたします。工事中は、安全確保に努めてください。

【工事期間中のお願い】

- ・工事期間中は、エアコンの使用ができません。
- ・駐車場は、正面玄関側のみ使用できます。
裏口側駐車場および通路は、工事車両専用になります。ご注意ください。
- ・裏口(お祭りでんでん館側)からの進入は出来ません。
- ・工事期間中は、博物館の駐車場も使用できます。
博物館に駐車される際は、事前にコミセン職員へお知らせください。
- ・工事期間中は、他のコミセン等をご利用ください。

工事期間中は、騒音等でご迷惑をおかけするかもしれませんが皆様のご理解とご協力をお願いします。



消費生活特別相談

商品購入トラブルや投資話、借金等、お金のことでお悩みの方は、この機会にぜひご相談ください。(秘密は守られます)

とき：9月12日(日)
9:00~12:00
13:00~16:00

相談無料

ところ：八代市役所仮設庁舎 東棟1階市民相談室

消費生活相談及び弁護士相談が受けられます。

なお、弁護士相談については基本的に事前予約が必要です。

予約は市民活動政策課 ☎：33-4482までお電話ください。

※弁護士による相談は10:00~12:00
13:30~15:30

※1人30分となります

※相談の際は、関係書類をご持参ください。

【お問合せ先】

八代市消費生活センター ☎：0965-33-4162

代陽校区青少年育成部会・代陽小PTAより

コミセン留学！イングリッシュキャンプ

代陽校区8月2日(月)・8月6日(金)・8月9日(月)の3日間、八代市内のALTの先生方のご協力のもと、代陽つ子に英語を身近に感じてもらうコミセン留学を企画、イングリッシュキャンプが開催されました。

Let's enjoy the game! (ゲームを楽しもう)

8月2日(月)に代陽コミュニティセンターで開催されました。ABCと班を分け、名札を子供たちで作成し、英語で自己紹介。その後、ゲームの始まりです。班に分かれ、紙飛行機を折り英語で名前を書いて飛ばす遊び、円になり音楽に合わせてフルーツカードで遊ぶ、小さなホワイトボードにALTの先生が描いた絵をあて遊ぶなど、どれも面白いゲームで子供たちはワクワクしながら楽しんでる様子でした。



Let's enjoy cooking! (料理を楽しもう)

8月6日(金)に代陽コミュニティセンター調理室で開催されました。メニューは『タコスとクリームソーダorカルピスフロート』です。子どもたちが料理を頑張って作る姿が印象的で、大人たちも温かいまなざしで子どもたちを見守り、作った料理を美味しくいただきました。



Let's play with the body! &

Let's play with water balloons!

(体を使って遊ぼう&水風船で遊ぼう)

8月9日(月)に代陽小学校体育館・中庭で開催されました。体育館では、やわらかいボールやフラフープなど、いきいきと体を使って楽しく遊んでいました。中庭では水風船を使った遊びで暑い夏を満喫していました。

3日間はあっという間にでしたが、子供たちにとってWonderful summer memorise(素晴らしい夏の思い出)になったのではないのでしょうか。



健康コラム

とまみの畑



文責：八代市健康推進課

Vol. 2「たばくまん」について考える(パート2)

前回のとまみの畑では、たばくまん(*)に甘いものを食べる人が多いというお話をしました。メタボの方に「どうして甘いものを食べるの?」と尋ねると「疲れが取れるからね」とよく言われます。「疲れる」ということは、体に疲労物質の乳酸が溜まった状態をいいます。甘いものでは体の乳酸は減りません。「疲れたな〜、もっと甘いものを食べよう!」を繰り返してしまつてかえって夏バテになりやすくなってしまいます。また、取りすぎた甘い物の糖質は脂肪として蓄えられ、肥満やメタボにつながります。

では、肥満やメタボが気になる人はどうしたらいいのでしょうか? 肥満予防のための間食は、1日に80kcal程度とされています。一口チョコなら3粒、手のひらサイズのまんじゅうなら1/2個、クッキーなら2枚位です。市販のお菓子には成分表示が載っているので、エネルギー量等をチェックしてみましょう。「この量じゃ物足りないなあ〜」という人は、煎り大豆や素焼きアーモンドなどの噛み応えがあり満足感を得やすい食品がおすすめです。その他に、果物・いも類もよいですが、食べ過ぎには注意してくださいね!

※「たばくまん」とは おやつ。朝食と昼食の間や、昼食と夕食の間に簡単な食事をすること。(出典：八代市老人クラブ連合会編)

☆80kcalの目安

煎り大豆	50粒 (18g)	素焼きアーモンド	12粒 (13g)	みかん	中2個 (270g)
りんご	中1/2玉 (180g)	巨峰・マスカット	10粒 (180g)	柿	1個 (170g)
梨	大1/2個 (240g)	さつまいも	中1/2本 (70g)	バナナ	1本 (170g)



2種類食べたい人は量を
半分にね!
例えば
バナナ1/2本+みかん1個
=80Kcal



代陽校区住民自治推進協議会より

校区敬老会中止のお知らせ

9月18日(土)に予定しておりました敬老会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

対象の方には、記念品を例年どおりお届けいたします。



ご長寿の
お慶びを
申し上げます



