

《太田郷校区団体予定表》

- ◆まちづくり太田郷協議会
 - ・部会会計監査
6日(木) 9:00～ 太田郷コミセン
 - ・第2回理事会
18日(火) 19:00～ 太田郷コミセン
- ◆町内会長協議会
 - ・役員会
4日(火) 14:00～ 太田郷コミセン
 - ・定例会
13日(木) 13:30～ 太田郷コミセン
- ◆民生委員・児童委員協議会
 - ・例会
5日(水) 10:00～ 太田郷コミセン
- ◆老人クラブ
 - ・例会
8日(土) 9:30～ 太田郷コミセン
- ◆青少年指導員
 - ・校区街頭指導
20日(木) 18:30～ 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
 - ・4, 11, 18, 25日(火) 太田郷コミセン
13:00～

《太田郷幼稚園》

- 10日(月) 始業式
- 11日(火) 入園児指定休業日
- 12日(水) 入園式
- 13日(木) 給食開始 家庭訪問～18日
- 14日(金) 身体測定(年中・年長組)
- 19日(水) 新入園児歓迎会
- 20日(木) 身体測定(年少組)
- 21日(金) 見知り遠足
- 26日(水) 保育参観・後援会総会
- 28日(金) 誕生会

★未就園児親子体験入園は5月から始めます。

《太田郷ひびき保育園》

- 3, 17日 安全点検日
- 5日(水) 入園・進級式
- 19日(水) 食育の日
- 20日(木) 園児定期健康診断
- 21日(金) 非常訓練
- 24日(月) 身体計測
- 25日(火) 交通安全指導
- 28日(金) なかよし子ども会・誕生会

《第二中学校》

- 3日(月) 不祥事根絶を考える日
- 5日(水) 辞令交付式 PTA役員会
- 7日(金) ナザレ園との連絡会
- 10日(月) 就任式、始業式
- 11日(火) 入学式
- 12日(水) 安全点検 対面式
部活動紹介
- 14日(金) 生徒会専門委員会
- 17日(月) 火災避難訓練 生徒議会
- 17, 20, 21, 24, 26, 27日 家庭訪問
- 25日(火) 検尿一次
- 28日(金) 心電図検査

《たから保育園》

- 1日(土) 入園式
- 3日(月) 安全点検、進級の会
家庭訪問(～8日)
- 12日(水) クッキング保育
- 18日(火) 避難訓練
- 21日(金) 誕生会
- 22日(土) お見知り遠足
交通安全指導

《夕葉保育園》

- 3日(月) 入園進級式
- 14日(金) 身体測定
- 18日(火) 避難訓練(火災)
- 20日(木) 園児健康診断
- 21日(金) 交通指導
- 22日(土) お見知り遠足
- 25日(火) 食育
- 28日(金) 誕生会

《太田郷小学校》

- 3日(月) 辞令交付式
- 10日(月) 就任式・始業式
- 11日(火) 入学式 人権を確かめあう日
- 12日(水) おこさ運動の日
- 14日(金) 安全点検 眼科検診
- 17, 20, 21, 24, 25, 26, 27日 家庭訪問
- 19日(水) 食育の日
- 25, 26日 尿検査一次

子ども食堂ななつぼし

次回開催日 令和5年4月16日(日)

- ・時間：午前11時00分～12時30分
(完売次第で終了時間が早まります)
- ・場所：太田郷コミュニティセンター
- 大人:300円 こども:100円 (中学生まで)

総合型地域スポーツクラブ 会員募集!

チャレンジエイトおおたごう

- 平成20年に設立した、八代市初の総合型スポーツクラブです。
- 地域住民の「健康づくり」「生きがいづくり」「子どもの健全教育」さらに地域を元気にするのが目的です。
- 子どもから高齢者まで、校区を問わず、どなたでも気軽にご参加できます。

※5年度 会員さんを募集します。いつでも体験、見学できます!

- ハワイアンクラブ・4歳から大人の方までハワイアンリズムで心身ケア!
- 卓球クラブ・楽しく運動不足を解消しませんか?
- わんぱくクラブ・走り回りたい小学生、みんな集まれ!元気に遊ぼう!
- バドミントンクラブ・友達と、ご家族とペアを組んでも楽しいですよ!
- 空手道クラブ・心身鍛錬もでき、護身術にもおすすめです!
- タグラグビークラブ・園児から小学生まで、元気にプレーしています。
- 健康太極拳クラブ・ゆったりと心を落ち着かせて、自分と向き合えます。
- バスケットクラブ・小中学生から大人まで、さわやかな汗が!快感!
- ヨーガクラブ・健康維持に、身体のゆがみや呼吸を整えて、柔軟性UP!

問合せ先 〒866-0825 八代市井上町 601-1 0965-34-3776
チャレンジエイトおおたごう事務局(太田郷コミュニティセンター内)
ホームページ <https://challenge-8-ohitagou.amebaownd.com/>

《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 3・10・17・24	9:00
吟友八代扇紅会	月 3・10・17・24	13:30
スローストレッチ	月 3・10・17・24	19:30
コーラスクラブ フレンズ	月 3・17	10:00
グリーンローズ・フラ・スタジオ	火 4・11・18	9:30
やさしい楽トレ(やさしい筋肉トレーニング)	火 4・11・18・25	13:00
かえでダンスクラブ(社交ダンス)	火 4・11・18・25	9:00
スイートハート (社交ダンス)	水 5・12・19・26	9:30
煎茶教室	水 5・19	13:00
八代フォークダンスクラブ	木 6・13・20・27	9:00
フラ・シスターズ・ブルメリア	木 6・13・20	19:00
韓国語クラブ	木 6・13・20	19:30
ジャギーエクササイズ	木 6・13・20・27	13:30
オカリナアンサンブル・奏音	金 7・21	9:00
囲碁金曜会	金 14・21・28	13:00
スイトピー (社交ダンス)	金 7・14・21・28	13:30
ミックスV (エアロビクス)	金 7・14・21・28	19:30
バイラール (ヒップホップダンス)	日 2・16	18:30
八代コカリナ倶楽部	日 30	10:30

※活動日は変更になる場合があります。

消費者情報 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。令和4年4月から成年年齢が引き下げられ、18歳・19歳の若者も大人として契約することになりました。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いたします。十分にご注意ください。

- ・退去時の原状回復などの「住宅の賃貸借トラブル」
- ・引越しや不用品回収などの「引っ越し関連トラブル」
- ・新生活を狙った「訪問販売トラブル」
- ・新生活でも気を付けたい「もうけ話トラブル」
- ・スマホやネット回線などの「通信契約トラブル」

◆消費生活相談関連のご案内【令和5年4月分】◆

相談内容	開催日
無料弁護士 法律相談 《予約制》	4月14日(金)、28日(金) 10:00～12:00 13:00～16:00 予約は4月3日(月)午前8時30分から 0965-33-4482 (市民活動政策課)で受けます。

とまみの畑 Voi.10 健康コラム 遅い時間の夕食は太りやすいって本当?

夜の遅い時間に食べると太りやすいということを目にしたことがあると思います。

夜間は活動量が少ないことで、消費しきれずに余ったエネルギーは内臓脂肪などに溜まりやすくなります。しかし、実はそれだけではないのです。食後に体がポカポカ温かく感じるがあるかと思いますが、食事を摂ると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が熱となって消費されます。これは、食事をする際に消費されるエネルギー(食事誘発性熱産生・DIT)で、夜間はそのエネルギーの発生量が昼間に比べ50%に低下しています。また、夜の遅い時間は、体に脂肪をつける働きが20倍に増加し、脂肪を溜めやすくなることも分かっています。同じ食事内容でも夜遅くなることで太りやすくなるのは、こういった理由があるからです。

仕事や家事などが忙しく、夕食が遅くなることもあるかと思いますが、どうしても遅くなってしまいう場合は、夕方早い時間に、野菜を摂取してからサンドイッチやおにぎりなどの炭水化物を食べ、帰宅後などの遅い時間には野菜とタンパク質を含むおかずを食べることが理想です。でも、難しい場合はおにぎり1個でも先に食べておくことで、遅い時間のどか食いを防ぐことができます。夕食を2回に分けて食べることにより、肥満予防につながります。早い時間の夕食が望ましいですが、難しい時には太りにくい食べ方を試してみてくださいはいかがでしょうか。

食事が遅くなるときは、夕方におにぎり、帰宅後に軽い夕食にしましょう。