



発行日：令和5年4月1日

お問合せ：八代市市民活動政策課

東陽コミュニティセンター

(TEL 65-2210)

毎月11日は「人権を確かめ合う日」です。

家庭や地域、職場や学校で、身近な人権や差別について、みなさんで話し合いましょう！

保小中行事予定

日	曜	保育園(河俣・太陽)	東陽小学校	東陽中学校	日	曜	保育園(河俣・太陽)	東陽小学校	東陽中学校
1	土		学年始休業日(~7日) 不祥事根絶を考える日	学年始休業日(~7日) 不祥事根絶を考える日	17	月	[河俣]個人面談(~28日) 安全点検日	家庭訪問(北)	家庭訪問(北)
2	日			「家庭の日」 中学生ボランティアガイド	18	火	[河俣]身体計測	家庭訪問(河俣) 全国学力・学習状況調	家庭訪問(河俣) 全国学力・学習状況調査(3年) 市学力・学習状況調査(1,2年)
3	月	[河俣]安全点検日			19	水	[河俣]食育の日	食育の日 教育研究会	市学力・学習状況調査
4	火		職員会議		20	木	[河俣]健康診断	家庭訪問(南①)	家庭訪問(南①)
5	水	[河俣]開園式・入園式 [太陽]入園式	職員会議		21	金	[河俣]誕生会	家庭訪問(南②/小浦) ともだち号	家庭訪問(南②/小浦)
6	木		小中合同会議		22	土			
7	金				23	日			
8	土				24	月		交通教室	
9	日				25	火	[河俣]非常訓練	小中合同対面式・結団式	小中合同対面式・結団式
10	月		就任式/始業式/大掃除 入学式準備(5,6年) 1年指定定休日/安全点検	就任式 1学期始業式	26	水		校内研修	
11	火		入学式(10:00~) 職員会議	入学式(14:00~)	27	木	[河俣]交通安全指導		生徒集会
12	水		地区児童会/校内研修 身体視力聴力検査 1年生3時間授業	全校学活/身体測定 部活動説明会	28	金		授業参観/PTA前期総会 学級懇談会	
13	木		1年生4時間授業 1年生給食開始 委員会活動	自転車安全点検	29	土	昭和の日		
14	金		歓迎遠足	専門委員会	30	日			
15	土				※これはあくまで予定ですので、 変更される場合があります。				
16	日								

東陽コミュニティセンター利用料のご案内

東陽コミュニティセンターでは、地域活動団体やその他団体など多くの方が利用されています。有意義な活動ができるように、下記のことについてご理解とご協力をお願いします。

《利用時間》 9時~22時
 (午前) 9時~12時
 (午後) 13時~17時
 (夜間) 18時~22時
 (時間外) 12時~13時、17時~18時
 ※利用時間には、準備および後片づけの時間も含まれますのでご注意ください。
 ※利用後の部屋掃除とゴミの持ち帰りをお願いします。

《利用予約》
 利用のご予約は使用予定日の前月1日から1日前までに使用料を添えて、コミュニティセンター利用許可願を提出してください。但し、平日の8時30分~17時までにお願います。

《使用料》

部屋名	時間帯	使用料
2階会議室	9時~12時	520円
	13時~17時	620円
2階和室	18時~22時	830円
3階視聴覚室	全日	1880円
3階会議室	時間外 (12時~13時) (17時~18時)	160円

※空調利用(コインタイマー式)2時間100円

《施設使用のお願い》
 使用後は、必ず部屋の清掃をお願いします。また、机やイス等を動かした場合は、元に戻すようお願いいたします。

コミュニティセンターはみなさんの施設ですので、後に利用される方が気持ちよく利用されるよう清掃や片づけの方よろしくお願います。





桜のライトアップに伴い 提灯とのぼり旗の設置を行いました♪

3月10日（金）、せせらぎ周辺のライトアップに伴い、提灯と「東陽さくら祭り」ののぼり旗の設置作業を行いました。



当日は、東陽まちづくり協議会関係者と東陽支所からのお手伝いもあり1時間程で作業を終えることが出来ました。

ライトアップは10日（金）から行い、桜が少しずつ咲いていく様子がみれました。

ライトアップされた桜はご覧になりましたか？



健康コラム とまみの畑

Vol.10 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耳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ことも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、食事を摂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ふ場合は、夕方の早い時間に、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もいいかもしれません。



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。

新型コロナウイルス感染症対策

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが
令和5年3月13日から

マスク着用は個人の判断が基本となります

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した
電車・バスに乗りする時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病
がん
心血管疾患 など



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります



作成：令和5年2月10日

見守り 新鮮情報

事例1 1年3か月前に約9万円で購入した
液晶テレビの画面が故障
した。**外的要因**であるため量販店
加入の保証の適用外だと言われた。
(70歳代)

事例2 テレビショッピング
で**テレビ**を購入
したが、設置後数日で
テレビ台から**落下**
液晶画面にひび
が入った。猫が原因だった。
販売会社には保証
対象外と言われた。
(60歳代)



テレビ画面の破損 取り扱いに注意しましょう

●液晶テレビや有機EL テレビのパネルは薄いガラス基板で構成され、衝撃などで表面に傷はなくても内部が割れることがあります。日頃の取り扱いに注意するようにしましょう。

●商品に付属する転倒防止バンド等で転倒や落下を防ぐとともに、子どもやペットがいる家庭では、画面の破損を防ぐ保護パネルの設置も検討しましょう。

●使用上の過失などによる画面の破損は一般的な保証では対象となりません。購入の際は保証内容をよく確認するとともに、必要に応じて物損に対応した保証や保険の加入なども検討しましょう。

●エアコンの水漏れやペットの粗相など、テレビの通風孔や隙間に水が入り故障することもあります。設置場所や使用環境に気を配りましょう。

ひとこと助言



QRコードを読み取ると
コミセンだよりがカラーで
ご覧になれます！お試しください！



※コミセンだよりへ掲載希望の方は、毎月20日までに
東陽コミュニティセンターへ原稿をご持参ください。