

7月 代陽コミュニティセンターだより

発行：代陽コミュニティセンター TEL/FAX 31-5507
掲載を希望される方は、毎月20日までにご連絡下さい。

毎月11日は『人権を確かめ合う日』

| 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 | 18 | 火 | 19:00 | 多目的室 |
| 婦人会 | 分会長会 | 5 | 水 | 10:00 | 多目的室 |
| 民児協 | 例会・ミニ研修会 | 5 | 水 | 9:00 | 屋外研修 |
| 代陽スポーツ協会 | 町内体育委員研修 | 11 | 火 | 19:00 | 代陽小体育館 |
| | 町内体育委員会 | 18 | 火 | 19:30 | 会議室1 |
| | ペタンク大会 | 24~ | 月~ | 19:00 | 代陽小グラウンド |
| 青少年指導員 | 街頭巡回指導 | 25 | 火 | 16:30 | — |
| 消防一分団 | 水利点検・消防訓練 | 2 | 日 | 9:00 | — |
| 消防二分団 | 水利点検・消防訓練 | 2 | 日 | 9:00 | — |

| いきいきサロン | | | | |
|-----------|-----|---|-------|---------------|
| サロン名 | 日 | 曜 | 時間 | 場所 |
| 出町サロン | 14 | 金 | 10:00 | 彦一 会館 |
| 南松江サロン | 13 | 木 | 10:00 | 南松江ふれあい会館 |
| 北松江町第二サロン | 26 | 水 | 12:00 | 北松江第2公民館 |
| 本町三丁目サロン | 13 | 木 | 10:00 | 本町3丁目ふれあいサロン |
| 北荒神町サロン | 休 み | | | |
| 横手町サロン | 8 | 土 | 10:00 | 三軒屋コミュニティセンター |
| 鷹辻町サロン | 24 | 月 | 13:30 | 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 |
| ひなげしスクール | 4・11・18 | 火 | 13:30 | 多目的室 |
| オカリナクラブ | 8・22 | 土 | 13:00 | 多目的室 |
| フレンド代陽 | 7・14・21・28 | 金 | 9:00 | 研修室B |
| ポピークラブ | 7・14・21 | 金 | 13:30 | 大研修室 |
| 代陽きもの着付けクラブ | 3・24 | 月 | 14:00 | 和 室 |
| ビューティフル・フラ・ハウオリ | 3・17・24 | 月 | 10:00 | 研修室A |
| 代陽囲碁愛好会 | 1・8・15・22・29 | 土 | 13:00 | 会議室1 |
| うたそら | 6 | 木 | 9:00 | 多目的室 |
| | 12 | 水 | 9:00 | 多目的室 |
| | 19・26 | 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 | 13・20・27 | 木 | 14:00 | 研修室B |
| 書道 | 4 | 火 | 13:30 | 会議室1 |
| | 11 | 火 | 13:30 | 2階会議室 |

| 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 | 9・23 | 日 | 10:00 | 研修室B |
| カラオケ | 4・18 | 火 | 10:00 | 多目的室 |
| 合唱 | 5・12 | 水 | 19:15 | 多目的室 |
| 民謡 | 13・27 | 木 | 10:00 | 多目的室 |
| 生涯学習 | 14・28 | 金 | 10:00 | 多目的室 |
| 書道 | 7 | 金 | 13:00 | 会議室1 |
| | 18 | 火 | 13:00 | 2階会議室 |
| 社交ダンス | 12・26 | 水 | 13:00 | 研修室B |
| 俳句 | 11・25 | 火 | 13:00 | 会議室1 |
| 短歌 | 6・20 | 木 | 13:30 | 会議室1 |
| 吟詠 | 7・21 | 金 | 13:30 | 多目的室 |
| パソコン | 9・23 | 日 | 13:30 | 会議室1 |

※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 |
| 4 | 火 | 代陽っ子広場 |
| 6 | 木 | 友愛会との七夕交流 |
| 7 | 金 | 七夕の集い・誕生会 |
| 11 | 火 | あいさつ運動(~13日) 避難訓練 |
| 14 | 金 | 保育参観・学級懇談会 |
| 18 | 火 | 代陽っ子夏祭り |
| 19 | 水 | 大掃除 |
| 20 | 木 | 一学期終業式 |
| 21 | 金 | 夏季休業日 夏季預かり保育開始 |

| 代陽小学校 | | |
|-----------------------------------|---|------------------------------|
| 日 | 曜 | 行 事 予 定 |
| 4 | 火 | 交通教室(3年) |
| 5 | 水 | 七夕お話し会 1・3・5年(8:25) |
| 7 | 金 | 七夕お話し会 2・4・6年(8:25) |
| 11 | 火 | 特別日課 授業参観・学級懇談会 |
| 12 | 水 | 特別日課(午前中短縮) |
| 20 | 木 | 普通3時間日課(給食なし) 終業式 大掃除 |
| 21 | 金 | 夏季休業日 児童生徒交流会(13:30 一中) 水泳教室 |
| 24 | 月 | 水泳教室~25日 |
| [8月の予定] 25日(金)始業式 大掃除 4時間短縮(給食なし) | | |
| 28日(月)身体測定(~31日) | | |

| 八代第一中学校 | | |
|--------------------------------|---|---------------------------------|
| 日 | 曜 | 行 事 予 定 |
| 1 | 土 | 八代中体総体(空手等) |
| 5 | 水 | 交通安全教室 |
| 6 | 木 | 生徒朝会 3年上級学校説明会 |
| 7 | 金 | 県総合体育大会(~26日) |
| 10 | 月 | 生徒議会 |
| 13 | 木 | 県中体連結団式 |
| 20 | 木 | 大掃除 終業式 |
| 21 | 金 | 夏季休業日(~8/24) 小・中児童生徒交流会(13:30~) |
| 24 | 月 | 地域ボランティア清掃(~29日) |
| 25 | 火 | 三者面談(1~3年)(~8/1) |
| [8月の予定] 17日(木)登校日(1~3年 8:10登校) | | |
| 25日(金)2学期始業式 実力テスト | | |

※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。

金婚夫婦表彰の申請はお済みですか

まだ申請されていない人は、7月7日(金)までに高齢者支援課へ問い合わせください。

また、申請をした人への案内状は9月上旬に送付します。

●対象者

- 昭和48年1月1日~昭和48年12月31日までに結婚又は入籍した夫婦
- 昭和47年以前に結婚又は入籍をした夫婦で、これまでに金婚夫婦表彰を受けたことがない夫婦

【問合せ先】 高齢者支援課 ☎33-4436

代陽校区住民自治推進協議会・八代市食生活改善推進協議会

親子栄養料理教室



【日 時】 令和5年7月29日(土曜日)

(受付) 9:00~ (実施) 10:00~13:00

【場 所】 代陽コミュニティセンター 調理室・多目的室

【対象者】 児童と保護者 15組程度

【講 師】 ヘルスマイト

【内 容】 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事についての講話等、親子で行う調理実習と試食

【持参品】 エプロン・三角巾・筆記用具(鉛筆・消しゴム)・マスク

【参加費】 無料です。

【申込み】 申込書を7月20日(木曜日)までに、代陽コミュニティセンター(住民自治事務局)へご提出ください。

※FAXでの申し込みもできます。

<FAX> 31-6006(事務局)、31-5507(コミセン)

【問い合わせ先】 代陽校区住民自治推進協議会 松本(住民自治事務局)

※ご不明な点がございましたら下記までご連絡ください。

<TEL> 31-6006

◎平日の11:00~12:00にお願いします。

※申込み者多数の場合は、受付順となりますのでご了承ください。

代陽スポーツ協会

町内対抗グラウンドゴルフ大会が開催されました

令和5年度第1回町内対抗グラウンドゴルフ大会が6月4日(日)に代陽小グラウンドで開催されました。この大会は各町内の親睦と融和を図ることを目的として行われました。梅雨に入り天候が心配されましたが、夏を思わせる日差しの中で、水分補給をしながら、11町内22チームが参加し開催されました。ホールインワン賞は12人の皆さんが達成され、北松江第2Bチームの蓑田さんが2回達成されました。

なお、各チーム上位4名の合計でチーム成績を競い、1位は北松江第2Bチーム、2位は南松江Bチーム、3位は北荒神Aチームでした。また最後に各チームから代表1名が参加しニアピン対決を行い、1位に西松江第2Bの原さん、2位に横手町Cチームの渡瀬さん、3位に北松江第2Bチームの蓑田さんと本町3丁目チームの吉田さんがとられました。



代陽校区スポーツ協会ターゲットバードゴルフ部優勝

6月4日(日)に開催されました市民体育祭ターゲットバードゴルフ競技において団体の部で見事優勝されました。また、個人戦でも宮崎昌晴さんが1位、田辺幸利さんが3位の成績を収められました。おめでとうございます。

町内対抗ペタンク大会のお知らせ

町内対抗ペタンク大会を7月24日(月)～28日(金)(予備日:27日(木)・28日(金))代陽小グラウンドで行います。各町内3名一組で、複数チーム参加できます。詳しくは各町内体育委員さんにお問い合わせください。

「八代市認知症サポーター養成講座」参加者募集

「認知症を正しく学んで、地域で支えよう！」

日時: 開催 令和5年7月21日(金)
受付 18時30分～
開会 19時00分～20時30分 終了予定
会場: 桜十字ホールやつしろ 大会議室A
定員: 60名(先着順)
内容: 認知症の症状・診断・予防や接し方などについて
認知症サポーターってなんだろう?なにができるの?
受講料: 無料
申込・問合せ: 高齢者支援課 介護予防係 33-4436



健康コラム



Vol.11 炭水化物の重ね食いしていません

健康相談では、お昼に「うどんとおにぎり」、「ラーメンとチャーハン」など炭水化物(糖質)が中心の食品を2品以上食べている方に出会います。

炭水化物は体のエネルギー源として大切な栄養素ですが、2品以上を一緒に食べると、一気に血糖を上げ血管に大きなダメージを与えます。また、エネルギーとして使われなかった炭水化物(糖質)は、体の中で中性脂肪に変わり、脂肪として蓄えられるため肥満の原因になります。

しかし、うどんやラーメンだけでは物足りないので、つい、おにぎりやチャーハンをセットにして食べてしまうという方も多いのではないでしょうか。そんなときのもう1品はたんぱく質の多い肉や魚、ビタミンや食物繊維の多い野菜などを選ぶことをおすすめします。そうすることで、血糖値の急上昇が抑えられ、満腹感もでて食べ過ぎ・肥満予防になります。

家で手軽に追加できるものとしては卵や納豆、乾燥野菜や冷凍野菜などが挙げられます。乾燥野菜や冷凍野菜は、汁物にさっと入れられることで手軽に使用することができるので、是非活用してみてください。



種類を選ぶときは、冷やし中華やちゃんぽんといった、野菜や肉などの具がいっぱい入ったものがおすすめです。

地域&子ども食堂

～ぬくもり食堂～

夏休みはいつもの開催に加え、平日のお昼も開催します。おうちで一人(こどもだけ)でごはんを食べてるおこさまや地域の皆さま、どうぞご利用ください!!



お野菜たっぷり栄養満点のごはんをご用意しております。



開催予定日:【7月】7月26日(水)、28日(金)

【8月】8月2日(水)、5日(土)
9日(水)、16日(水)
18日(金) 23日(水)
26日(土)

※夏休み以降も開催予定です。

時間: 12時～17時

場所: 代陽コミュニティセンター 和室

※夏休みの宿題(自由研究・工作・習字など)のお手伝いもします。ごはんの後は宿題をしたり、遊んだりして楽しんでください(*^-^*)

問い合わせ先: ぬくもり食堂 090-2514-8730 (代表: 宇佐美)

八代市消費生活センターのご紹介

八代市消費者生活センターでは、専門の資格をもった消費生活相談員が、悪質商法や特殊詐欺、多重債務等様々な消費生活問題に対し、それらの不安や苦情、被害者等について相談に応じています。内容に応じて問題解決のための助言や情報提供、あっせん等丁寧に対応を行っております。窓口又は電話での対応を行っておりますので、消費生活相談がありましたらお気軽にご相談ください。

時間: 月～金(祝日を除く)9時～17時 ※木曜日のみ 9時～19時

場所: 八代市役所2階 消費者生活センター

TEL: 0965-33-4162

相談無料・秘密厳守