

《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 6日(木) 9:00～ 太田郷コミセン
 - 事務局会議 20日(木) 9:00～ 太田郷コミセン
- ◆町内会長協議会
 - 役員会 20日(木) 13:30～ 太田郷コミセン
 - 定例会 25日(火) 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) 9:30～ 太田郷コミセン
- ◆体育文化部会
 - 町内対抗ミニバレーボール大会 2日(日) 8:30～ 太田郷小体育館
 - 27日(木) 理事会 19:30 太田郷コミセン
- ◆青少年指導員
 - 校区街頭指導 20日(木) 18:00～ 太田郷コミセン
- ◆福祉健康部会
 - 例会 11日(火) 9:30～ 太田郷コミセン
- ◆元気体操教室
 - 4, 11, 18日(火) 13:00～ 太田郷コミセン

《太田郷幼稚園》

- 3日(月) ノーカーデー
- 3, 18日 安全点検
- 4日(火) 太田郷っ子すくすく協議会
カンガルークラブ開級式
- 5日(水) 保護者読み聞かせ
- 6日(木) 保育参観 個人面談(~11日)
- 7日(金) 七夕誕生会, 絵本貸出日
- 11日(火) 未就園児体験入園
- 12日(水) おこさあいさつ運動
ALTと英語で遊ぼう
- 14日(金) 茶道教室, 絵本貸出日, 諸費納入日
- 19日(水) 食育の日
- 20日(木) 1学期終業式
- 21, 24, 25, 26 夏期預かり保育(千丁幼稚園)

《太田郷ひびき保育園》

- 3日, 18日 安全点検日
- 4日(火) 健康教室・プール掃除
- 5日(水) プール開き
- 6日(木) 非常訓練
- 7日(金) 七夕まつり
- 10日(月) クッキング
- 12日(水) おこさあいさつ運動
- 18日(火) 交通安全指導
- 19日(水) 食育の日
- 20日(木) 体育教室
- 24日(月) 身体計測
- 28日(金) 誕生会

《たから保育園》

- 1日(土) 夏の音楽会
- 3日(月) 安全点検・プール開き
- 4日(火) 避難訓練
- 5日(水) 七夕, 誕生会
- 6日(木) 交通安全指導
- 12日(水) クッキング保育

《夕葉保育園》

- 4日(火) 身体測定
- 7日(金) 七夕会
- 11日(火) 避難訓練(火災)
- 14日(金) 年長児レクレーション
- 18日(火) 食育
- 25日(火) 交通指導
- 28日(金) 誕生会
- 31日(月) 和太鼓指導

子ども食堂 ななつぼし 次回開催日

7月16日(日) 11時30分～13時30分
スパゲッティミートソース+唐揚げ弁当(子ども無料、大人200円)をコミセンで食事される方は、ラーメン(先着25名)かカレーのいずれかを無料で召し上がれます。都合により食事ができない方はテイクアウトも可能です。*価格は今回限り

「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? 何ができるの?
受講料: 無料
申込・問合せ: 高齢者支援課 介護予防係 33-4436



やさしい楽トレ 会員募集

毎週、火・木曜日午後1時30分から太田郷コミュニティセンターで活動しています。軽快な音楽に合わせたウォーキングを中心とした筋肉トレーニングで、楽しく体カアップをしませんか? 見学、体験お待ちしております。
連絡先 園田 (090-9576-6504)



《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・31	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・31	19:30
コーラスクラブ フレンズ	月 3・10	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	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・20・27	13:30
オカリナアンサンブル・奏音	金 14・28	9:00
囲碁金曜会	金 7・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・9・23	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。

健康コラム Vol.11 炭水化物の重ね食いをしていますか



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品以上と一緒に食べると、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、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のでしょうか。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。



麺類を選ぶときは、冷やし中華やチャンポンといった、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。

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



消費者情報

【事例1】有料老人ホームの入居権が当たったと電話があり、何度断ってもしつこく電話が掛かってきて困っています。(70代女性)
【事例2】大手ハウスメーカーを名乗って、老人ホームの優先入居権の勧誘がありました。(70代女性)
*実在する企業名を名乗り「高齢者施設の入居権を譲ってあげてほしい」などと持ち掛ける不審な電話が掛かってきたという相談が寄せられています。このような電話は詐欺です。相手にせず、すぐに電話を切ってください。話を聞いてしまうと、さまざまな口実で金銭を要求されます。一度支払ってしまうと取り戻すことは困難です。不安に感じても、話をうのみにせず、絶対にお金を払わないでください。少しでも疑問や不安を感じた場合には、お住まいの自治体の消費生活センターにお気軽にご相談ください(消費者ホットライン188)
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 消費生活センター(相談無料 秘密厳守)
TEL: 0965-33-4162



《第二中学校》

- 1日(土) 八代市中体連陸上競技
- 3日(月) 町内生徒会 安全点検
- 4日(火) 生徒朝会
- 5, 6日 職場体験
- 11日(火) 運営委員会 生徒議会
- 12日(水) 県中体連推戴式
- 14日(金) 体育大会結団式
- 15, 16, 22, 23, 24日 県中体連総体
- 18日(火) 校外学習(青空・通級)
- 20日(木) 交通安全教室 終業式
- 24, 25, 26, 27, 28, 31日 三者面談

《太田郷小学校》

- 1日(土) 不祥事根絶を考える日
- 4日(火) 全校集会 委員会活動
- 5日(水) 授業参観 学級懇談会
- 6日(木) 水俣に学ぶ肥後っ子教室
- 11日(火) 人権を確かめ合う日
- 12日(水) おこさ運動の日
新1年生学校見学
- 19日(水) 食育の日
- 20日(木) 終業式
- 24, 25, 26日 水泳教室

