

令和5年度 7月 宮地・宮地東 コミュニティセンターだより

編集：宮地コミュニティセンター ☎31-5557

【ごみ収集日】

	燃えるごみの日	資源ごみの日	
宮地・宮地東	4、7、11、14、18、 21、25、28 (火、金)	宮地	7、21(金)
		宮地東	11、25(火)
宮地町内の一部 (国道3号線北側)	3、6、10、13、17、20、 24、27、31 (月、木)	※宮地校区で資源ごみ は出して下さい。 (第1、第3)金曜日	

生涯学習自主講座クラブ活動日程予定表

クラブ名	時間	日程
八代版画の会	13:00~	1、15(土)
ナニアロハ	13:30~	7、21、28(金)
八代ポルカ	20:00~	3、10、24、31(月)
みむろクラブ	13:30~	1、8、29(土)

日	曜	保育園・小学校 中学校・PTA・とら太	まち協・市政協力員・民生委員 いきいきサロン・老ク・体協・更女会・その他	日	曜	保育園・小学校 中学校・PTA・とら太	まち協・市政協力員・民生委員 いきいきサロン・老ク・体協・更女会・その他
1	土	【バ保】園内安全点検		16	日		【消防団】23分団 点検・その他 8:30 21分団 ポンプ等点検 18:00
2	日	【か保】子育て講演会	【消防団】23分団 点検・その他 8:30 21分団 ポンプ等点検 18:00	17	月		
3	月	【さ保】安全点検日・身体計測 【バ保】プール開き・職員会議	【いき(宮地)】健康講座・その他 10:00 宮地中央公民館	18	火	【さ保】安全点検・交通安全指導 【バ保】食育指導(食事のマナーについて) 【とら太】避難訓練	
4	火	【さ保】誕生会・プール開き 【宮小】全校集会 【八中】生徒集会		19	水	【宮小】リサイクルの日・食育の日 【バ保】年長児お楽しみ会	【まち協(み)】運営委員会 10:00 宮地コミセン 【更女】役員会 13:30 宮地コミセン
5	水	【宮小】リサイクルの日 【八中】運営委員会	【民】民児協・福祉会例会 13:30 宮地コミセン	20	木	【宮小】終業式・大掃除 【八中】終業式・生徒集会(結団式) 【か保】避難訓練	【老ク・いき(西宮)】例会・元気体操 13:30 源六公民館 【老ク(宮地)】白寿会 介護講習会 10:00 宮地中央公民館
6	木	【さ保】作品展(~7日) 【宮小】授業参観・懇談会 【八中】職業講話(2年)		21	金	【宮小】夏季休業日・水泳教室 【バ保】英会話 【八中】夏季休業日・三者面談(3年)(~28日)	
7	金	【さ保】七夕星まつり 【宮小】委員会活動 【バ保】英会話 【八中】授業参観・教育講演会・学年懇談	【いき(西宮)】七夕まつり 13:30 源六公民館	22	土		
8	土	【バ保】室内消毒		23	日	【か保】園庭開放日	
9	日			24	月	【宮小】水泳教室	
10	月	【さ保】手つなぎの日 【バ保】身体測定 【とら太】交通安全教室	【老ク】会長会議 8:30 宮地コミセン	25	火	【宮小】水泳教室	ライトダウンの日 【その他】やつしろ元気体操 10:00 宮地コミセン 【出張所】市政協力員例会 13:15 宮地コミセン
11	火	【さ保】非常訓練 【宮小】児童集会 【バ保】交通指導(信号) 【八中】高校説明会(3年)・職場体験(2年)	人権を確かめ合う日 【その他】やつしろ元気体操 10:00 宮地コミセン	26	水	【さ保】作品展(~28日) 【バ保】誕生会	
12	水	【八中】職場体験(2年)		27	木	【か保】親子観劇日 【とら太】子羊文庫のお話会	
13	木	【宮小】CS 参観 【バ保】非常訓練(地震時の避難方法) 【八中】職場体験(2年)	【老ク】白寿会・千歳会 妙見宮清掃・例会 8:00	28	金	【さ保】夏祭り 【宮小】プール開放 【バ保】英会話	
14	金	【宮小】特別日課4時間授業 【バ保】英会話	【老ク(妙見)】千歳会 物故者追悼式・例会 9:30 宗覚寺	29	土	【宮小】プール開放	
15	土			30	日	【宮小】プール開放	
				31	月		



※ 宮地コミセンとは宮地コミュニティセンターの略です。

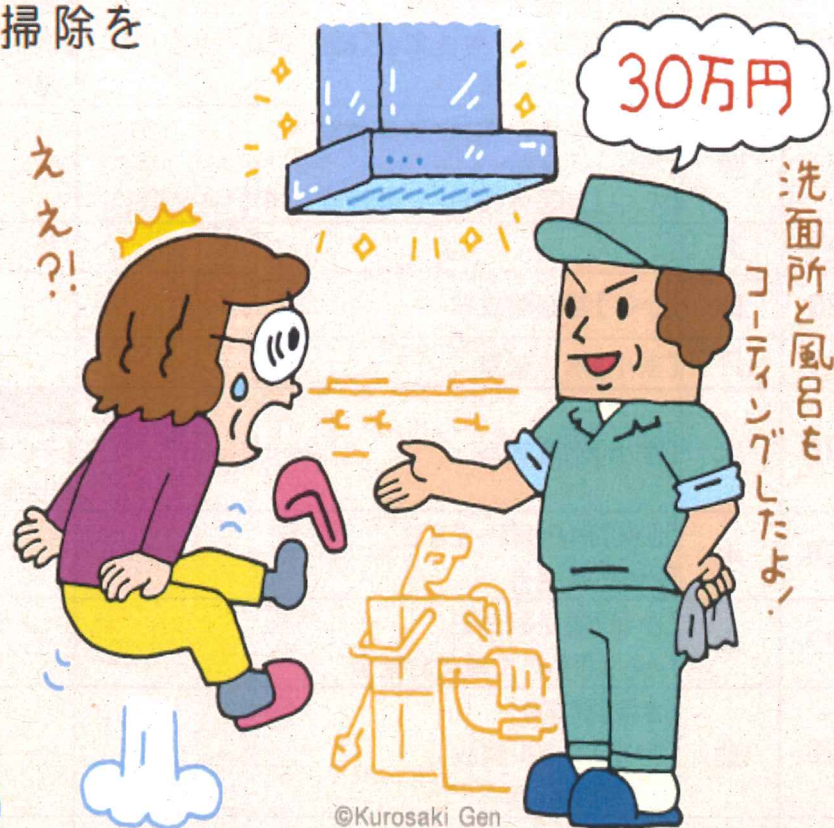
☆毎月11日は人権を確かめ合う日です。各家庭、職場、学校等で人権について話し合いましょう。
☆毎月25日はライトダウンの日です。節電への皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

見守り
新鮮情報

低価格で誘う 換気扇やエアコン クリーニングの 電話勧誘

自宅に電話があり「お試し
価格」の3千円で、換気扇やエ
アコンのクリーニングができる
と勧誘され、換気扇の掃除を
依頼した。業者が来訪し
換気扇を掃除した後、
汚れが付きにくくなる
からと、コーティングを
強く勧められ、断れ
ずに承諾した。すると、
風呂場や洗面所の
換気扇もコーティングされ
て約30万円も請求
された。高額だと思ふ。

(80歳代)

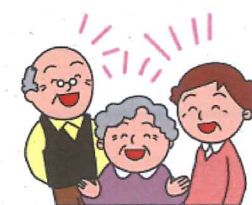


※お困りごとは、一人で解決しようとせず、消費生活センターへご相談ください。
八代市消費生活センター ☎0965-33-4162(平日9時~17時) ※木曜日のみ19時まで

「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

とまみの畑

Vol.11 炭水化物の重ね食いでいませんか

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では、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をおすすめです。