



千丁コミュニティセンターだより

八代市千丁町新牟田 1434 46-1720

令和5年

7月

※各予定等は変更・中止になる場合があります。詳細はそれぞれの団体にご確認ください。



日	曜	行事等	小学校日課
1	土	【中】八代中体連総体 (空手・陸上)	—
2	日		—
3	月	【あ保】プール開き	A6
4	火	【幼】カレーパーティー	C6
5	水	【幼】園庭開放日 (9:30~11:30)	C5
6	木	【小】平和集会	C5
7	金	【あ保】七夕の集い(さくら) 【み保】七夕の集い 【幼】七夕集会 【中】授業参観	C6
8	土		—
9	日		—
10	月	【み保】熱中症講座(園児向け)	A6

11	火	【小】授業参観	B5
12	水	【あ保】夏祭りごっこ 【幼】園庭開放日 (9:30~11:30) 【中】2学年職場体験学習 (~13日)	特5
13	木	【み保】保育参観(以上児)	C5
14	金	【幼】保育参観	C6
15	土	【中】県中学校総体① (~16日)	—
16	日		—
17	月	海の日	—
18	火		A6
19	水	【幼】プール納め	C5
20	木	【幼】終業式 【小】終業式 【中】終業式	C4

21	金	【あ保】お泊り保育(うめA) 【和保】お誕生日会 【幼】長期預かり保育 (7/21~8/24)	—
22	土	【中】県中学校総体② (~24日)	—
23	日		—
24	月	【中】サマースクール (24日~28日)	—
25	火	【中】県吹奏楽コンクール	—
26	水		—
27	木		—
28	金	【あ保】お誕生日会 【み保】お誕生日会	—
29	土	【和保】夏祭り	—
30	日		—
31	月		—

小学校終業時間 (参考)		
A6	5時間目	14:45
	6時間目	15:40
	帰りの会	15:55
A5	5時間目	14:45
	帰りの会	15:00
B	5時間目	14:25
	帰りの会	14:40
	6時間目	15:35
短縮	5時間目	14:20
	6時間目	15:10
	帰りの会	15:25
C	5時間目	14:20
	帰りの会	14:35

せんちょう図書館

2023年 7/15 土 午後1時30分~

2023年度プログラミングワークショップ

ロボット「くぐり」を うごかそう!

※要申込(小学生5組)

開館時間: 午前9時30分~午後6時まで
【休館日】7/11(第2火曜日)

★詳細は電話やホームページ等でご確認ください。
TEL46-1901

八代市

台風・水害の多い季節になってきました。
自主避難の際は以下の準備をお願いします。

- ご自身の飲み物・食べ物
- 敷物・毛布類
- 必要なお薬や身の回りの物など

避難所開設の情報は「防災メール」やテレビの「避難所開設情報」などでもお知らせしています。(スマホへ防災アプリを入れることで八代市の防災・行政情報などを受信できます。ぜひご登録下さい。)

◆防災アプリ◆
「@InfoCanal」

Download on the App Store

ANDROID アプリ Google play



生涯自主講座クラブ活動予定

※各団体の代表の方は必ず千丁コミセンに利用申込みを申請されてください。(各予定等は変更になる場合があります。詳細はそれぞれの団体にご確認ください)



団体名	曜日(週)	時間	団体名	曜日(週)	時間
太極拳教室	月(毎)	19:30~21:30	コール・グリーンフィールド	月(2・4)	13:30~15:30
シェイプアップダンス	火(3回)	10:00~12:00	千丁英会話クラブ	水(毎)	19:00~21:00
茶道教室	火(1・3)	19:30~21:30	千丁オカリナクラブ	金(2・4)	13:30~15:30
生花クラブ	火(2・4)	13:00~16:00	千丁太極拳クラブ	土(2・4)	14:00~17:00

八代市消費者見守りネットワーク協議会 協力団体を募集しています！

八代市では、高齢者や障がい者等の消費者被害の未然防止・拡大防止、その後の継続した支援を図ることを目的に、行政機関、警察、福祉関係者、各種団体の関係機関と連携し、消費者の見守りに必要な情報共有・情報発信を行う「八代市消費者見守りネットワーク協議会」を設置しています。

現在、協議会では、下記の5団体に「八代市消費者見守りネットワーク協議会 協力団体」に登録していただいています。

熊本日日新聞西部販売株式会社
株式会社セブン-イレブン・ジャパン
ヤマト運輸株式会社 熊本主管支店
株式会社肥後銀行 八代ブロック
八代商工会議所

協議会では、協力団体に登録し、協議会と連携して地域の見守り活動をしていただける団体を募集しています。

見守り活動をするために時間を割く必要はなく、仕事または活動をされる中で、いつもと違う様子に気付いた時や、消費者被害を発見した場合には、消費生活センターへ相談するよう勧めていただく、または、情報提供をしていただくという形で協力をお願いします。

協力団体に登録

★八代市ホームページで紹介
★最新の消費生活相談の事例等をまとめた「消費者情報」、国民生活センター発行の「見守り情報」を月1回送付

◆協力団体についてのお問い合わせ
市民活動政策課 TEL33-4482

◆悪質商法や多重債務などの相談
消費生活センター（月・火・水・金曜9時～17時 木曜9時～19時）
TEL33-4162



「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： 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



炭水化物の重ね食いしていませんか？

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がおすすめです。



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。

