



発行日：令和5年7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、みなさんで話し合しましょう！

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		不祥事根絶を考える日	不祥事根絶を考える日	17	月		海の日	
2	日			「家庭の日」	18	火	[河俣]安全点検 身体計測	ともだち号	職業講話(2年) 食育の日
3	月	[河俣]安全点検 [太陽]プール開き	安全点検 委員会活動		19	水	[河俣]食育の日(夏野菜)		校内人権集会(前期)
4	火			(朝)チャレンジテスト	20	木		終業式/大掃除 ワックスがけ	1学期終業式
5	水				21	金		夏季休業日(~8/24) 水泳教室/地区懇談会	夏季休業日(~8/24) 地区懇談会
6	木	[河俣]七夕のつどい 保育参加	読み聞かせ	第1回進路対策テスト(3年)	22	土			
7	金		授業参観/救急救命教室 学級懇談会	第1回進路対策テスト(3年)	23	日			
8	土				24	月		水泳教室	
9	日				25	火	[河俣]交通指導		3年三者面談
10	月		クラブ活動	高校説明会(2,3年)	26	水			
11	火	[河俣]プール開き		高校説明会(2,3年) 生徒集会(保健給食)	27	木	[河俣]非常訓練(火災)		3年三者面談
12	水		地区児童会		28	金	[河俣]誕生会(7月生)		3年三者面談
13	木	[河俣]非常訓練(不審者)		専門委員会 租税教室	29	土		東陽ふれあい夏まつり	
14	金	[太陽]7月生まれの誕生会 歯の健康セミナー	ノーマディアデー(~16日) 水泳大会/合同伝統文化学習①	合同伝統文化学習①	30	日			
15	土				31	月	[太陽]地震訓練		
16	日				※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。				

令和5年度(第25回)
東陽ふれあい夏まつり開催!!

日時：令和5年7月29日(土)

開演 午後5時30分~

閉会 午後9時

場所：石橋公園ふれあい広場

★地元団体による出店+キッチンカーも
やってくる!

★午後6時~ステージイベント

園児神輿や遊戯、各団体によるダンスや
和太鼓演奏、バルーンアートショーなど
お楽しみ抽選会もあるよ♪

協賛金を募集しています
ご協力をお願いします!

東陽ふれあい夏まつり実行委員会では、本
祭開催の趣旨にご理解、ご賛同いただける個
人・団体からの『協賛金(1口千円から)』
を募集しています。

詳しくは、東陽まちづくり協議会(東陽コ
ミュニティセンター内)へお問合せくださ
い。

※天候等により中止となる場合もございま
す。ご了承ください。

東陽まちづくり協議会からお知らせ

東陽まちづくり協議会がついに、
インスタ・フェイスブック始めました!
地域のイベントなど様々な情報を発信し
ていきたいと思っておりますので、
みなさんフォローをお願いします♪



Instagram→



←Facebook

令和5年度支部対抗ソフトバレーボール大会（結果）

令和5年6月11日(日)、東陽スポーツセンターで「令和5年度支部対抗ソフトバレーボール大会」が開催されました。

当日は、北支部3チーム・南支部2チーム・小浦支部2チーム・上河俣支部1チームの全8チームが集まり、AコートBコートに分かれての総当たり戦の後、各コート上位2チームで決勝トーナメント戦が行われました。どの試合も迫力があり、とても見ごたえのある試合ばかりでした。

結果は南Aチームが見事優勝しました。選手のみなさん、関係者のみなさんお疲れ様でした。



大会結果

優勝 南Aチーム

準優勝 北Aチーム

3位 南B・小浦Aチーム

「八代市認知症サポーター養成講座」参加者募集

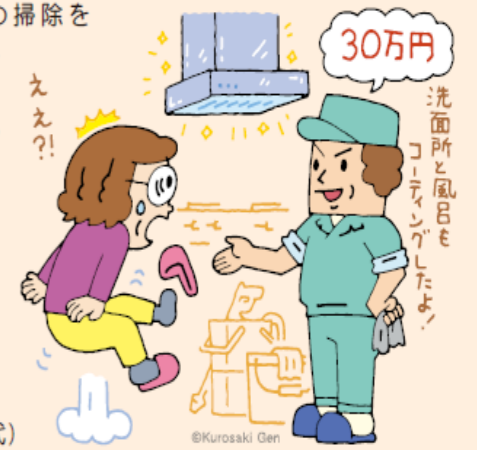
「認知症を正しく学んで、
地域で支えよう！」



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

見守り 新鮮情報 低価格で誘う 換気扇やエアコンの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)



健康コラム とまみの畑

Vol.11 炭水化物の重ね食いしていませんか

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、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。

緑のカーテン観察日誌

緑のカーテンを設置して、1か月半ほどたちました。ツルがどんどん伸びてきて、かわいいお花やゴーヤの小さな実ができてきました。どれくらい実がつくか楽しみです。



10cmほどのゴーヤの実がありました

ひとこと助言



- 低価格と勧誘されても、電話の説明だけでは詳しい内容は分かりません。安易に訪問を承諾せず、いったん切って、周りに相談するなどしてから判断しましょう。
- 電話勧誘トラブルの防止には、通話録音装置や迷惑電話対策機能が付いた電話機を使用することも有効です。
- 作業を依頼した場合、作業当日に追加の契約を勧誘されてもその場で決めないようにしましょう。作業時は、なるべく家族などに同席してもらいましょう。
- クーリング・オフができる場合があります。困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

※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。

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！お試ください！

