



発行日：令和6年1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、みなさんで話し合いましょう！

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	月		不祥事根絶を考える日	不祥事根絶を考える日	17	水		やまびこの集い 1年人権教室3校時	
2	火		冬季休業日	冬季休業日	18	木	[河俣]誕生会(1月生) 身体計測	八代教育研究会	食育の日
3	水		冬季休業日	冬季休業日	19	金		食育の日	
4	木	[河俣]保育始め 安全点検	冬季休業日 仕事始め	冬季休業日 仕事始め	20	土		資源回収	
5	金		冬季休業日	冬季休業日	21	日			
6	土				22	月		東陽中入学説明会	新入生学校説明会
7	日			家庭の日	23	火	[河俣]お習字教室	ともだち号	チャレンジタイム
8	月		成人の日		24	水			
9	火	[河俣]初詣(阿蘇神社) 交通安全指導 食育(正月行事食)	始業式/大掃除 安全点検	始業式 実力考査	25	木			チャレンジタイム
10	水		身体・視力測定	実力考査	26	金	[河俣]卒園記念写真撮影		スペシャルイングリッシュタイム
11	木	[河俣]鏡びらき(ぜんざい会) お習字教室	朝の読み聞かせ	身体測定	27	土			
12	金	[河俣]かるた会 [太陽]1月生まれ誕生会		安全点検	28	日			
13	土				29	月	[太陽]地震訓練	委員会活動	給食集会
14	日		ノーメディアデー(~16日)	ノーメディアデー(~16日)	30	火	[河俣]非常訓練(不審者侵入)		チャレンジテスト 専門委員会
15	月	[河俣]安全点検	委員会活動	書き初め大会	31	水			
16	火	[河俣]非常訓練 お習字教室	緑の少年団事業	生徒集会(委員長任命式)	※これはあくまで予定ですので、変更される場合もあります。				

イルミネーション設置作業

11月28日(火)、石橋公園・道の駅東陽のイルミネーション設置作業を行いました。

今年度は2度目の設置ということで、昨年よりもスムーズに作業が進み、午前中でほとんどの作業が終わり、12月1日(金)から点灯を開始しました。

1月中旬頃(午後5時~9時)まで点灯予定ですので、まだご覧になられていない方は、ぜひ足を運ばれてみてはいかがでしょうか？



←木に登ったり



↑池に入ったり



←イルミネーションの様子

★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、

みなさんフォローお願いします♪



Instagram→



←Facebook



←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！お試しください！

※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。

「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6年1月19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：50名（要申込み）  
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.13 野菜の効果って…？

野菜が体によいということは耳にしたことがあるかと思いますが、認知症の予防にも効果があるということをご存じでしょうか？

認知症の原因の一つとして、アミロイドβ（ベーター）と呼ばれる不要なたんぱく質が脳内に増えることが挙げられます。そのため、認知症の予防として、このアミロイドβを減らす必要があります。

野菜の中でも、アブラナ科の野菜に含まれるイソチオシアネートにはアミロイドβを減らす働きがあります。アブラナ科の野菜には、キャベツ・小松菜・大根・チンゲン菜・白菜・ブロッコリー・水菜などがあります。その中でも、色の濃い野菜（緑黄色野菜）にはビタミンA・C・Eも含まれており、たんぱく質を細胞に作り替える補助をする他に、抗酸化作用もあるので更に効果が期待できます。

野菜はお鍋やスープに入れたり、レンジなどで加熱することで、かさが減り食べやすくなります。最近では冷凍の野菜やカット野菜や乾燥野菜なども手軽に手に入るようになりました。普段のお料理にちょい足しして、積極的に野菜を摂取するようにしましょう。

サラダ、温野菜、おひたし、和え物、野菜スープなど、1日野菜350g（小鉢で5皿目安）を目指しましょう。



あなたの特技や技能を子どもたちのために活かしてみませんか！

地域と学校が協働する活動



八代市立の全ての小・中・特別支援学校では「地域学校協働活動」を実施しています。この活動は、地域の皆さんの知識や経験を生かし、地域と学校が手を取り合って学びの場を作りだし、子どもたちの成長を支える取り組みです。活動内容は、学校行事の補助、授業への参加、皆さんの特技や経験を活かした学習の提供など様々です。子どもたちだけでなく、皆さん自身にとっても有意義な時間となることと期待しています。ボランティア活動を行う際は、学校ごとに配置している地域コーディネーターがサポートいたします。

興味のある方はお気軽にご相談ください。

生涯学習課（30-1110）

QRコード⇒  
八代市HPへ



消費者トラブル情報  
若者の副業や儲け話に関するトラブルに注意！

10代～20代の若者から、副業に関する情報商材やサポート契約の代金として、高額な請求を受けたという相談が寄せられています。

消費者の皆様へアドバイス

○簡単に稼げるうまい話はありません。勧誘トークをうのみにせず、冷静によく考えましょう。

○一旦支払ったお金を取り戻すことはかなり困難です。また、借金を返せる保障も一切ないほか、事業者に解約や返金を求めても連絡がとれなくなり、解決が困難になる恐れもあります。借金してまで契約しないようにしましょう。

○どのような作業を行うのか、利益がでる仕組みはどのようなものかなどを自分で調べて、よくわからなければ契約しないようにしましょう。

○知人、同級生、先輩や会社の同僚などからの勧誘であっても、少しでも不審に思ったらきっぱりと断りましょう。

八代市消費生活センター

【場 所】八代市役所2階

【受付時間】月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

※木曜日は午前9時～午後7時

（午後5時～午後7時は健康推進課のカウンター及び相談室で実施）

【電話番号】0965-33-4162（直通）※電話相談も可能

見守り  
新鮮情報

スマホの機種変更のため、家電量販店内の携帯ショップに出向いた。スマホの話が終わると担当者が代わり、ウォーターサーバーの無料レンタルとミネラルウォーター（月額約3千円）の契約を勧められ、了承してしまった。

担当者が私のスマホから申し込み手続きをし、契約書は渡されていない。2カ月間利用したがやはり必要ないので解約したいと思い、事業者と連絡すると、解約料が1万円を超えると知って驚いた。解約料の説明はなかった。（70歳代）



契約内容をよく確認して  
ウォーターサーバーの  
レンタル契約

ひとこと助言



●ショッピングモールや家電量販店などで突然勧誘されウォーターサーバーのレンタル契約をしたが、解約すると予期せぬ高額の解約料が発生したという相談が寄せられています。

●ウォーターサーバーのレンタル契約は、サーバーのレンタル料は無料でも、実際は水を定期購入する契約です。あらかじめ決められた期間は、水の購入を継続しないと解約料がかかることがあるので注意が必要です。

●家庭内の設置場所や一人で水を交換できるか、また、本当に必要かよく考えましょう。契約金額の詳細も含め、契約内容や解約条件等もよく確認し、契約書は書面でもらうようにしましょう。

●場合によってはクーリング・オフができる可能性があります。困ったときはすぐに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）。