

代陽校区行事予定

団体名	内容	日	曜	時間	場 所
町内会長協議会	例会	16	火	19:00	会議室1
婦人会	分会長会	3	水	10:00	多目的室
民児協	視察研修	3	水	9:00	阿蘇市・郡
代陽スポーツ協会	町内体育委員会 ペタンク大会	9 22(月)～26(金)	火	19:30 19:00	多目的室 大研修室
青少年指導員	街頭巡回指導	25	木	16:30	—
消防一分団	水利点検・消防訓練	7	日	9:00	—
消防二分団	水利点検・消防訓練	7	日	9:00	—

いきいきサロン

サロン名	日	曜	時間	場 所
出町サロン	15	月	10:00	彦一会館
南松江町サロン	11	木	10:00	南松江ふれあい館
北松江町第一サロン	18	木	10:30	北松江町第一公民館
北松江町第二サロン	24	水	12:00	北松江町第二公民館
本町三丁目サロン	11	木	10:00	本町3丁目ふれあいサロン
北荒神町サロン	25	木	10:00	代陽コミュニティセンター
横手町サロン	13	土	10:00	三軒屋コミュニティセンター
鷹辻町サロン	22	月	13:30	宮嶋財団

※問合せ先 社会福祉協議会:62-8228

生涯学習自主講座クラブ活動予定

クラブ名	日	曜	時間	場 所
ひなげしコール	2・9・16	火	13:30	多目的室
オカリナクラブ	13・27	土	13:00	多目的室
フレンド代陽	5・12・19・26	金	9:00	研修室B
ポピークラブ	5・12・19	金	13:30	大研修室
八代吹奏楽愛好会	13・27	土	19:00	多目的室
合唱団からたち	5・12・19・26	金	19:30	多目的室
代陽囲碁愛好会	6・13・20・27	土	13:00	会議室1
うたそら	4	木	19:15	会議室1
	8	月	9:00	研修室A
	24・31	水	19:15	多目的室

婦人学級活動予定

学級名	日	曜	時間	場 所
3B体操	17・24・31	水	14:00	研修室B
書道	2・16	火	13:30	会議室1

老人クラブ連合会趣味講座活動予定

講座名	日	曜	時間	場 所
フラダンス	14・28	日	10:00	研修室B
カラオケ	2・16	火	10:00	多目的室
合唱	3・10	水	19:15	多目的室
民謡	4・18	木	10:00	多目的室
生涯学習	12・26	金	10:00	多目的室
書道	5	金	13:00	会議室1
	17	水	13:00	2階会議室
社交ダンス	6・20	土	9:00	多目的室
俳句	9・23	火	13:00	会議室1
短歌	4・18	木	13:30	会議室1
吟詠	5・19	金	13:30	多目的室
パソコン	14・28	日	13:30	会議室1
3B体操	3・10	水	14:00	研修室B

※問合せ先 老人クラブ連合会事務局:35-8448

代陽幼稚園

日	曜	行 事 予 定
3	水	代陽っ子広場
4	木	友愛会さんとの七夕交流
5	金	七夕の集い・誕生会
10	水	保育参観・学級懇談会
11	木	あいさつ運動
12	金	避難訓練
17	水	ALTと英語で遊ぼう 代陽っ子夏祭り
18	木	大掃除
19	金	一学期終業式
22	月	夏季休業日 夏季預かり保育開始

代陽小学校

日	曜	行 事 予 定
5	金	PTA読み聞かせ
12	金	授業参観 学級懇談会 北の丸家庭学級
19	金	終業式 大掃除
22	月	水泳教室～24日

八代第一中学校

日	曜	行 事 予 定
3	水	交通安全教室(6限)
4	木	3年上級学校説明会(3～6限)
11	木	県中体連大会結団式
13	土	県総合体育大会(～15,21,22日)
19	金	大掃除 終業式
22	月	地域ボランティア清掃(～29日)
23	火	三者面談(1～3年)(～30日)
28	日	県吹奏楽コンクール
30	火	九州中体連壮行会
【8月の予定】		19日(月)登校日(1～3年:8:10登校) 26日(月)大掃除 始業式

代陽校区民生委員・児童委員協議会

ミニ研修会報告

私たちの協議会では毎月例会時にミニ研修会を開催しています。6月5日の例会時は「災害への備え」をテーマに、民生委員の寺田氏(防災士)に水害への備えについて教えていただきました。災害から身を守るために「いま」あなた(私)にできることを考えました。避難行動要支援登録制度があることや、いつ避難行動を起こせばよいか、避難スリッパカードのこと、家族と避難行動をあらかじめとりまとめること等、命を守る方法について学びました。

最近、災害は忘れる前にやってきます。いつ何時何事が起きても対応できるように備えたいものです。



代陽校区スポーツ協会からのお知らせ

町内対抗グラウンドゴルフ大会が開催されました

令和6年度町内対抗グラウンドゴルフ大会が5月26日(日)に代陽小グラウンドで開催されました。この大会は各町内の親睦と融和を図ることを目的として行われ、夏を思わせる日差しの中で、水分補給をしながら、15町内26チームの参加があり、各チーム上位4名の合計でチーム成績を競い、1位は横手町Aチーム、2位は西松江2Aチーム、3位は北松江2Aチームでした。ホールインワン賞は19人の皆さんが達成され、袋小路Aチームの坂本さんが2回達成されました。最後に各チームの代表1名によるニアピン賞対決を行い、1位に北松江2Bチームの吉永さん、2位に横手町Bチームの西田さん、3位に西松江2Aチームの平江さんがとられました。なお、今回の最高齢者は90歳で、南松江町の上村さん(90)と大串さん(90)、横手町の緒方(90)さんの3名で、皆さん元気にプレーを楽しまれていました。



代陽校区スポーツ協会 ターゲットバードゴルフ部連覇達

5月26日に開催の市民体育祭ターゲットバードゴルフ競技で団体の部で2年連続の優勝。おめでとうございます。

町内対抗ペタンク大会のお知らせ

町内対抗ペタンク大会を、代陽コミセンで行います。7月22日～26日夜間開催。各町内3名一組で、複数チーム参加できます。町内体育委員さんに問い合わせください。

代陽校区福祉推進協議会総会開催

5月21日(火)に代陽コミュニティセンターで代陽校区福祉推進協議会総会が開催されました。総会では令和5年度の事業報告及び決算報告、令和6年度の事業計画案や予算案、役員改定案等について、会員の皆さんで審議し、可決、承認されました。

代陽校区住民自治推進協議会事務局からのお知らせ

親子栄養料理教室を開催します！！



【日 時】令和6年7月27日(土曜日)

(受付)9:30～ (実施)10:00～13:00

【場 所】代陽コミュニティセンター 調理室・多目的室

【対象者】児童と保護者 10組程度

【講 師】ヘルスメイト(八代市食生活改善推進員協議会)

【内 容】主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事についてのお話、親子で行う調理実習と試食

【持 参 品】エプロン・マスク・三角巾・筆記用具(鉛筆・消しゴム)

【参加費】無料

【申 込 み】7月19日(金曜日)の締切りとなります。

代陽コミュニティセンター内(住民自治推進協議会事務局)へ申込書をご提出ください。FAX での申し込みもできます。

なお、ご不明な点がございましたら下記までご連絡下さい。

【問 合 せ 先】代陽校区住民自治推進協議会事務局 西村

〈TEL/FAX〉事務局 31-6006

携 帯 090-8760-9057

◎平日の月・水・金 10:00～12:00 までをお願いします。

※申込み者多数の場合は、受付順となりますのでご了承ください。

☆代陽スマイルひろば☆

月に1回、コミュニティセンター和室にて開催！！

地域の方も利用できる『子育てひろば』をひらいています。子育ての相談や、手作りおもちゃ制作などができます。

【7月の開催日】7月25日(木) 10:00～11:30

※お気軽に下記の連絡先にてお問い合わせください。

八代市南部子育て支援センター(ひので保育園内)

連絡先:0965-33-2393

今年もくま川まつりの季節がやってまいりました！！

わっしょい！ わっしょい！

本番に向けて2日間練習を開催します。

日 時: 7月13日(土) 18:00～

7月18日(木) 17:00～

場 所: 代陽小学校体育館 ※上記、2日間。

※練習は任意です。持参品はタオル・シューズ等、練習は動きやすい服装でお越しください。

問合せ先: 代陽校区住民自治推進協議会事務局 西村

〈TEL/FAX〉31-6006

健康コラム

とまみの畑

Vol.15 必要な栄養とれていますか？

最近、疲れやすくなった・つまづきやすくなった・痩せにくくなった等という人はいませんか？

食べているのに体に不調を感じる方は、もしかしたら栄養のバランスが取れていないのかもしれない。あなたが食べているものを振り返ってみませんか？

牛乳・乳製品、卵は良質なたんぱく質(必須アミノ酸)とビタミンやミネラルと一緒に含んでいます。肉類、魚介類、大豆・大豆製品にも良質なたんぱく質と体で作られない脂質(必須脂肪酸)が含まれています。

たんぱく質を多く含む食品と一緒に、野菜や果物などのビタミン・ミネラルを多く含む食品をとると、たんぱく質を上手に使う筋肉や細胞を作ることができます。

たんぱく源は老若男女問わず、基本的に量は同じくらいです。アスリートや育ち盛りの子ども以外は、必要量に大きな個人差はないと言われています。

ですが、一日に必要なエネルギー量は個人差があるので、エネルギー源となるごはんや油、砂糖等で調整をします。体を動かすために必要なごはんや油、砂糖等も、食べすぎると肥満につながりますので、体重が気になる方は気をつけましょう

☆一日の必要量

たんぱく源	ビタミン・ミネラル・食物繊維源	エネルギー源
牛乳・乳製品 200ml(コップ1杯)	野菜類 350g(小鉢5皿)	ごはん
卵 1個	海藻・きのこ 各10g	パン
		麺類
肉類・魚介類 各50gずつ(手のひらに乗るくらい)	果物 リンゴなら1/2個 みかんなら小3個	油脂類
大豆・大豆製品 豆腐で100g(1/4丁)	イモ類 100g(じゃがいも1個)	砂糖類
		※個人差あり
納豆なら1パック		

参考にしてね♪

※肉類・魚介類は種類によって量が変わります。

「八代市認知症サポーター養成講座」参加者募集

「認知症を正しく学び、みんなで考えよう！」

日 時:開 催 令和6年7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)

内 容:認知症の症状・診断・予防や接し方等について

認知症サポーターってなんだろう？なにができるの？等

受講料:無 料

申込・問合せ:高齢者支援課 介護予防係 33-4436



八代市立図書館 7月講座のご案内

【調べる学習おたすけ講座】

●第1回7月27日(土曜日)午後1時～(要申込)無料

●第2回8月3日(土曜日) 午後1時～(要申込)無料

●第3回8月10日(土曜日)午後1時～(要申込)無料

※8月17日(土曜日)・8月24日(土曜日)は、調べ方の相談も受け付けます。(申込不要)

【調べる学習コンクール 作品募集期間】

●募集期間:8月1日(木曜日)～10月1日(火曜日)

●応募部門:小学生の部・中学生の部・高校生の部・大人の部・子どもと大人の部

【休館日】

●本館 ●かがみ分館 第4水曜日

●せんちょう分館 第2火曜日

●3館共通 年末年始休館日(12/30～1/3) 他、蔵書点検休館日

【開館時間】

●本館 平日・午前9時30分～午後8時

土日祝日・午前9時30分～午後7時

●せんちょう分館 ●かがみ分館

平日・土日祝日・午前9時30分～午後6時