

2024年4月太田郷コミュニティセンターだより

毎月11日は「人権を確かめあう日」
毎月19日は「食育の日」

発行：八代市・太田郷コミュニティセンター TEL/FAX 35-0222
掲載を希望される方は、毎月20日までに太田郷コミセンにご連絡下さい。

《太田郷校区団体予定表》

- ◆まちづくり太田郷協議会
 - 本部役員会 4日(木)9:00～ 太田郷コミセン
 - 本部役員会第2回 18日(木)14:00～ 太田郷コミセン
- ◆町内会長協議会
 - 役員会 4日(木)14:00～ 太田郷コミセン
 - 定例会 12日(金)13:30～ 太田郷コミセン
- ◆民生委員・児童委員協議会
 - 例会 3日(水)10:00～ 太田郷コミセン
- ◆青少年指導員
 - 校区街頭指導 18日(木)18:00～ 太田郷コミセン
- ◆体育文化部会
 - 種目部長会議 1日(月)19:00～ 太田郷コミセン
 - 理事会 8日(月)19:00～ 太田郷コミセン
- ◆太田郷老人クラブ
 - 例会 6日(土)9:30～ 太田郷コミセン
- ◆元気体操教室
 - 2, 9, 16, 23日(火) 13:00～ 太田郷コミセン

《太田郷幼稚園》

- 1日(月) 不祥事根絶を考える日
学年始休業日(～7日)
- 1, 15日 安全点検
- 8日(月) 始業式
- 9日(火) 午前中保育
- 10日(水) 入園式
- 11日(木) 給食開始
人権を確かめあう日
- 11, 12, 15, 16日 玄関先訪問
- 19日(金) 見知り遠足 食育の日
- 24日(水) 保育参観及び後援会総会
- 30日(火) 誕生会



《太田郷ひびき保育園》

- 1, 15日 安全点検日
- 4日(木) 入園・進級式
- 12日(金) あいさつ運動
- 18日(木) 園児定期健康診断
- 19日(金) 食育の日
- 22日(月) 非常訓練
- 23日(火) 野菜の苗植え
- 24日(水) 身体計測
- 25日(木) 交通安全指導
- 26日(金) 誕生会・こどもの日の集い



《たから保育園》

- 1日(月) 進級の会、安全点検
- 1～8日 家庭訪問
- 6日(土) 入園式
- 10日(水) クッキング保育
- 16日(火) 避難訓練
- 20日(土) お見知り遠足、交通安全指導
- 26日(金) 誕生会



《夕葉保育園》

- 2日(火) 入園・進級式
- 5日(金) 身体測定
- 8日(月) 和太鼓指導
- 11日(木) お見知り会
- 18日(木) 避難訓練(火災)
- 23日(火) 食育
- 26日(金) 誕生会
- 30日(火) 交通指導



子ども食堂 ななつほし 次回開催日

4月21日(日)11時30分～13時30分
(子ども100円、大人300円)
*メニューは「春の行楽むすび弁当」です。
ボランティアスタッフ一同、お待ち致しております。太田郷コミュニティセンターにてお食事いただけます。楽しいひと時を、お過ごし下さい！都合でテイクアウトをご希望の方は、お申し出ください。

初めての一人暮らしで気を付けてほしい 『5 大消費者トラブル』

3月は新大学生や新社会人などが一人暮らしを始める時期です。初めての一人暮らしでは、若者がこれまで経験したことのないさまざまな契約を自分自身ですることになり、中には複雑な契約や高額な契約もあります。そこで、初めての一人暮らしで気を付けてほしい消費者トラブルを紹介します。

- 退去時の原状回復などの「住宅の賃貸借」トラブル⇒契約書類や精算内容をよく確認！
- 引越しや不用品回収などの「引越し関連」トラブル⇒約款をよく確認！⇒不用品は市が案内するルールで処分！
- 新生活を狙った「訪問販売」トラブル⇒不要であればきっぱり断る！⇒クーリング・オフできる場合も！
- 新生活でも気を付けたい「もうけ話」トラブル⇒うまい話に飛びつかない！
- スマホやネット回線などの「通信契約」トラブル⇒料金内容やサービスプランをよく確認！トラブルにあった場合は、消費生活センター等の公的機関へご相談ください

※消費生活相談関連のご案内【令和6年4月分】
相談内容 開催日 無料弁護士法律相談
《予約制》 令和6年4月12日(金)、26日(金)
10:00～12:00 13:00～16:00
予約は令和6年4月1日(月)午前8時30分から受付を開始します。
市民活動政策課 TEL:0965-33-4482までお電話ください



《生涯学習自主講座クラブ活動予定表》

クラブ名	活動日	時間
八代絵画クラブ	月 1・8・15・22・29	9:00
吟友八代扇紅会	月 1・8・15・22	13:30
スローストレッチ	月 1・8・15・22・29	19:30
コーラスクラブ フレンズ	月 1・15	10:00
グリーンローズ・フラ・スタジオ	火 2・9・16	9:30
やさしい楽トレ(やさしい筋肉トレーニング)	火 9・16・23・30	13:00
かえでダンスクラブ(社交ダンス)	火 2・9・16・23	9:00
スイートハート(社交ダンス)	水 3・10・17・24	9:30
煎茶教室	水 3・17	13:00
八代フォークダンスクラブ	木 4・11・18・25	9:00
フラ・シスターズ・プルメリア	木 4・11・18	19:00
韓国語クラブ	木 4・11・18	19:30
ジャギーエクササイズ	木 4・11・25	13:30
オカリナアンサンブル・奏音	金 5・12・26	9:30
囲碁金曜会	金 5・12・19・26	13:00
スイトピー(社交ダンス)	金 5・12・19・26	13:30
ミックスV(エアロビクス)	金 5・12・19・26	19:30
バイラール(ヒップホップダンス)	日 7・14・21	18:30
八代コカリナ倶楽部	日 28	10:00

※活動日は変更になる場合があります。

健康コラム とまみの畑

Vol.14 からだに良いと思って食べているけど..



テレビやインターネットなどでは、健康に良い食品の情報がたくさん流れています。そのためオートミール、スムージー、青汁、アマニ油や高カカオチョコ、最近は高機能ヨーグルトや植物性ミルクも話題となっていますね。確かにそれぞれの食品は体を健やかに保つと言われてはいますが、それらをたくさん食べて健康になれるのでしょうか？

例えば「今まではノンオイルのドレッシングを使っていたのに、アマニ油をかけてサラダを食べ、朝の食パンにグラノーラとヨーグルトをプラスして食べるようになった」など、足して足してと食べていると摂取エネルギーは増えてしまいます。体に良い食品を食べているつもりだったのに、気が付いたら体重が増えてしまったということもありません。

これまでのとまみの畑でも、肥満は血糖値や血圧を上げる大きな原因となるというお話をしました。体に良い食品を食べる時は、プラスした分は何かを減らすという食べ方をするといいですね。



食べたものが自分の健康につながったかは、特定検診を受けることで確認することができます。家では毎日の体重や血圧の測定をして、年に一度は健診を受けて体のチェックをしましょうね！

八代市健康づくり応援ポイントの協力団体・企業募集中！

八代市では市民が楽しみながら健康づくりに取り組み、健康への関心を高めていただくきっかけづくりとして「健康づくり応援ポイント事業」を実施しています。「健康づくり応援ポイント事業」の趣旨に賛同し、健康づくりの活動を通じポイントが付与していただける企業・団体を募集しています。詳しくは、お問い合わせ下さい。

【問合せ】健康推進課 成人健診係(八代市保健センター) TEL32-7200



現在25団体が登録中！一緒に市民の健康づくりを応援しよう！



消費者トラブル情報

遠隔操作アプリを用いて、消費者金融業者から高額な借入れをさせる副業サポート事業者に注意！副業ランキングサイトを見たことなどをきっかけにして、スマホでできる副業を始めようとしたところ、副業サポート事業者から高額なサポートプランの契約を勧誘され、当該事業者と遠隔操作アプリでスマホの画面共有をしつつ、消費者金融業者から高額な借入れをしてその利用金額を支払ったが、儲からずに借入金だけが残ってしまったなどという相談が、20代の女性を中心に、各地の消費生活センター等に数多く寄せられています。

《消費者の皆様へアドバイス》

- 「簡単に稼げる」、「楽に儲かる」副業はありません。これらを強調する広告をうのみにしないようにしましょう
 - 遠隔操作アプリは安易にインストールしないようにしましょう
 - 事業者から送信されたメッセージ等は保存しておきましょう
- お困りのことがございましたら、**悩まずに八代市消費生活センターにご相談ください。**

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



《第二中学校》

- 1日(月) 辞令交付式
「不祥事根絶を考える日」
- 7日(日) 家庭の日
- 8日(月) 就任式、始業式
- 9日(火) 入学式
- 10日(水) 対面式、部活動紹介
- 12日(金) 生徒会専門委員会、身体測定
- 15日(月) 火災避難訓練
- 15, 16, 18, 19, 22, 23, 24, 25日 家庭訪問
- 19日(金) 食育の日



《太田郷小学校》

- 1日(月) 「不祥事防止を考える日」
辞令交付式
- 5日(金) 春の全国交通安全運動～15日
- 8日(月) 就任式、始業式
- 9日(火) 入学式
- 10, 11日 身体計測
- 11日(木) 「人権を確かめあう日」
- 15, 16, 19, 22, 23, 24, 25日 家庭訪問
- 25, 26日 尿検査
- 26, 30日 交通安全教室

