

# 2024年7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) 9:00～ 太田郷コミセン
- ◆町内会長協議会
  - 役員会 18日(木) 13:30～ 太田郷コミセン
  - 定例会 26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
  - 町内対抗ミニバレーボール大会申込み締切 13日(土) 19:00～ 太田郷コミセン
  - 町内対抗ミニバレーボール大会抽選会 21日(日) 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) 14:00～ 太田郷コミセン

## 《太田郷幼稚園》

- 1日(月) 安全点検日
- 2日(火) 茶道教室 すくすく協議会
- 2, 3日 二中職場体験
- 3日(水) 保護者読み聞かせ
- 5日(金) 七夕集会, 7月生まれ誕生会
- 5, 12日 絵本貸出日
- 10日(水) 保育参観(ボディペインティング) 後援会よりかき氷, 個人面談
- 16日(火) 避難訓練(不審者)
- 17日(水) 未就園児体験入園
- 18日(木) プール納め 給食終わり
- 19日(金) 終業式 食育の日
- 22日(月) 夏季預かり保育開始～8/2



## 市政懇談会 ～太田郷～

市長が市の政策などを報告するとともに、皆さんのご意見を伺い市政運営の参考とするため、市政懇談会を開催します。

1日 時：令和6年7月17日(水) 午後7時00分～午後8時30分

2場所：太田郷コミュニティセンター  
問合せ先 秘書広報課 TEL33-4101



## 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



## 《太田郷ひびき保育園》

- 1, 16日 安全点検日
- 2日(火) 夏の健康教室・プール掃除(子ども)
- 3日(水) プール開き
- 4日(木) 非常訓練(地震・火災)
- 5日(金) 七夕の集い
- 12日(金) おこさあいさつ運動
- 18日(木) 体育教室(多様な動き)
- 19日(金) 食育の日
- 22日(月) 身体計測
- 23日(火) 交通安全指導



## 《たから保育園》

- 1日(月) 安全点検
- 2日(火) 避難訓練
- 3日(水) 七夕・誕生会
- 4日(木) 交通安全指導
- 5日(金) プール開き
- 10日(水) クッキング保育
- 20日(土) 夏の音楽会



## 《夕葉保育園》

- 2日(火) 身体測定
- 5日(金) 七夕会
- 8日(月) 和太鼓指導
- 11日(木) 避難訓練(火災) エコエイトやつしろ見学 お泊まらず保育(年長児)
- 18日(木) 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

7月21日(日)11時30分～13時30分  
(子ども100円、大人300円)  
\*「元気もりもり中華お弁当」をご用意しています。  
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!

## 《第二中学校》

- 1日(月) 町内生徒会
- 2, 3日 職場体験(2年)
- 3日(水) 性教育講座 人権推進委員会
- 5日(金) 漢字検定
- 9日(火) 安全点検 生徒会専門委員会
- 11日(木) 高校説明会 人権を確かめ合う日
- 12日(金) 体育大会結団式
- 19日(金) 終業式
- 20, 21日 県中体連
- 22～31日 三者面談(27, 28日除く)



## 《太田郷小学校》

- 1日(月) 「不祥事根絶を考える日」
- 2日(火) 委員会活動
- 5日(金) 授業参観, 学級懇談会
- 8日(月) プール納めの期間(～18日)
- 11日(木) 「人権を確かめ合う日」
- 18日(木) 校内安全衛生委員会
- 19日(金) 終業式
- 22, 23, 24日 水泳教室
- 26日(金) 職員作業9:00～
- 27日(土) 八代地区人権同和教育・人権啓発研究集会



分別方法で悩んだことはありませんか?  
ごみ・資源分別アプリ「さんあ～る」配信中!  
収集日や分別方法を調べられる便利なアプリです

- 【分別検索】 品名から分別方法が検索できる
- 【ごみ出し日通知】 お住まいの地域を設定して収集日をアラームでお知らせ



- 【収集カレンダー】 燃えるごみ「資源の日」の収集日をカレンダーに表示
- 【情報提供】 ごみや資源に関する情報を確認できる

ぜひ! ご利用ください



さんあ～る  
[Android版]



さんあ～る  
[iOS版]

※アプリのダウンロードおよびご利用の通信料は利用者の負担です。  
問い合わせ：八代市循環社会推進課(八代市環境センター内) ☎34-1997

## 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って筋肉や細胞を作ることができます。たんぱく質の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ね。

★一日の必要量

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

