

令和6年7月 行事予定表

日	曜	保育園・小学校・中学校	協議会・町内長区長会・老人クラブ・他	ゴミ
1	月	【保】プール開き 【小】放課後子ども教室(1・2年)		
2	火			可燃物
3	水		みまもり隊 班下校14:20頃	資源
4	木			
5	金	【保】誕生会・七夕会 【小】授業参観・学級懇談会 第1回学校運営協議会(15:00)		可燃物
6	土		グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:00	
7	日			
8	月			
9	火	【保】避難訓練(火災) 【中】職場体験学習(2年)		可燃物
10	水	【小】午前4時間授業 【中】職場体験学習(2年)		
11	木			
11	木		進栄会例会・グラウンドゴルフ(運動広場)8:00 みんなで体操14:00	
12	金	【小】午前4時間授業 【中】授業参観・学級懇談会		可燃物
13	土	【小】PTA資源回収	グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:00	
14	日	【中】県中体連大会	ゲートボール愛好会(中央GB場) 8:00 ※雨天の場合15日(月)	
15	月	海の日 【中】県中体連大会		
16	火			可燃物
17	水		シニア会(熊本南9:30) みまもり隊 班下校14:20頃	資源
18	木			
19	金	【小】【中】終業式 夏季休業日(～8/24)		可燃物
20	土		グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:00	
21	日		校区ミニバレー大会(8:20～)	
22	月			
23	火	【中】3年三者面談(～7/31)		可燃物
24	水			
25	木			みんなで体操14:00
26	金	【保】おたのしみ会(年長児)	まち協運営委員会13:30 校区街頭指導18:00	可燃物
27	土		健康づくりグラウンドゴルフ愛好会 (運動広場) 8:00開始	
28	日		ゲートボール愛好会(中央GB場) 8:00 ※雨天の場合29日(月)	
29	月			
30	火	【保】避難訓練(不審者)		可燃物
31	水	【保】避難訓練(地震)		

健康づくりスポーツ大会グラウンドゴルフ(七月二十七日(土)午前8時開始)

昭和コミュニティセンターだより 7月号

掲載を希望される方は、毎月20日までご連絡ください。
37-2741 昭和コミュニティセンター

体協からのお知らせ

区対抗ミニバレー大会を開催します。
日時：7月21日(日) 午前 8:30開始
場所：昭和小体育館
備考：各区男女1チーム
※練習される時は、コミセンにて各区予約されてください。

昭和小PTAより

本年度も下記のとおりリサイクル活動を実施いたします。
皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

日時：令和6年7月13日(土) 午前中 9:30 積み込み
回収：12日(金)夕方～13日(土)7:30頃
※雨天時は、濡れている紙は、回収できません。
詳細については、回覧板をご覧ください。



「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！」

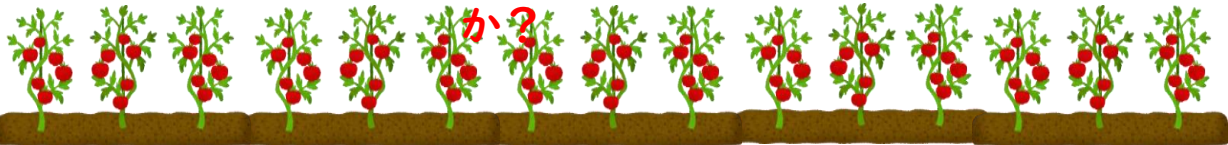
日時:開催 令和6年7月19日(金)
受付 18時30分～
開会 19時00分～20時30分 終了予定
会場:桜十字ホールやつしろ 大会議室A
定員:50名(要申込)
内容:認知症の症状・診断・予防や接し方等について
認知症サポーターってなんだろう?なにができるの?
受講料:無 料
申込・問合せ:高齢者支援課 介護予防係 33-4436



健康コラム とまみの畑



Vol.15 必要な栄養とれています

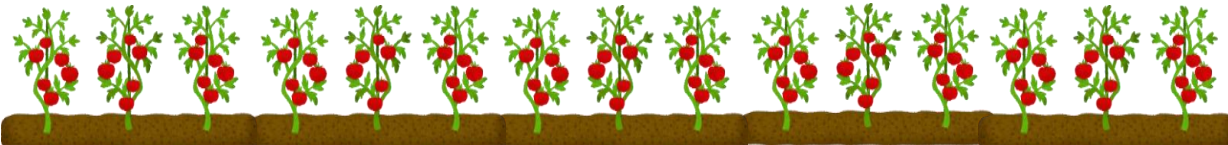


最近、疲れやすくなった・つまづきやすくなった・痩せにくくなった等という人はいませんか？
食べているのに体に不調を感じる方は、もしかしたら栄養のバランスが取れていないのかもしれない。あなたが食べているものを振り返ってみませんか？
牛乳・乳製品、卵は良質なたんぱく質(必須アミノ酸)とビタミンやミネラルと一緒に含んでいます。肉類、魚介類、大豆・大豆製品にも良質なたんぱく質と体で作られない脂質(必須脂肪酸)が含まれています。
たんぱく質を多く含む食品と一緒に、野菜や果物などのビタミン・ミネラルを多く含む食品をとると、たんぱく質を上手に使う筋肉や細胞を作ることができます。
たんぱく源は老若男女問わず、基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ね。

☆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
肉類・魚介類 各50gずつ	果物 リンゴなら1/2個 みかんなら小3個	麺類
大豆・大豆製品 豆腐で100g(1/4丁)	イモ類 100g(じゃがいも1個)	油脂類
		砂糖類
		※個人差あり

※ 肉類・魚介類は種類によって量が変わります。



子ども・若者サポート情報 第208号 2024.5.23

子どもでも簡単に支払える
ネット通販にご注意

事例

小学生の娘が、数カ月前に親の同意なしで娘のスマホでネット通販を利用し、洋服や文具等を購入していた。先日、コンビニ後払い決済業者から約8千円の請求書が届いた。商品を使用しているので今回は支払いをするつもりだが、未成年なので取り消しができる場合もあるのか。(当事者：小学生)



ひとことアドバイス

- 買い物時にお金がなくとも先に商品を手に入れ、後からコンビニ等で代金を支払うコンビニ後払い決済は、ネット通販でよく利用されています。決済サービスによっては電話番号等の簡単な情報だけで利用できるため、クレジットカードなどが持てない子どもでも利用できるものの、代金を支払えなくなるトラブルもみられます。
- コンビニ後払い決済を使う際は、必ず親権者等の同意を得た上で、代金を自分で支払えるかどうか確認しましょう。
- ネット通販を利用する際は、契約時・解約時の条件や契約内容をよく確認することも大切です。ルール等を家族でよく話し合っておきましょう。
- 未成年取り消し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)。

