

	曜日	保育園・小学校・中学校	住民自治・体協・老人会・その他
1	月	【中】上級学校説明会 3年共通テスト対策模試	体協例会
2	火	【央】交通安全指導 【光】プール開き 【小】民生委員さんとの給食会 【中】上級学校説明会 3年共通テスト対策模試	民児協例会 ヨガ
3	水		
4	木	【中】生徒集会	住民自治本部役員会
5	金	【央】七夕の会 【光】七夕祭り 【中】授業参観・学級懇談会	元気体操教室
6	土		
7	日		洲口老人クラブ グラウンドゴルフ
8	月		
9	火	【小】わくわく号	ヨガ 洲口老人クラブ役員会・誕生会（白島）
10	水	【央】避難訓練 【小】水泳大会	老人会パソコン教室
11	木	【小】お話ポツケ 【中】心のきずな集会	
12	金		元気体操教室
13	土		
14	日		洲口老人クラブ グラウンドゴルフ
15	月	海の日	
16	火	【央】誕生会・身体測定 【光】避難訓練 【中】専門委員会	ヨガ
17	水	【小】町内児童会	
18	木	【小】集会活動	
19	金	【光】園内キャンプ 【小・中】終業式・大掃除	元気体操教室
20	土	【光】園内キャンプ 【小・中】夏季休業日（～8/25）	
21	日		洲口老人クラブ グラウンドゴルフ
22	月	【光】身体測定	
23	火		ヨガ
24	水		
25	木	【光】交通指導	
26	金	【央】お泊まり保育	市政協力員例会 元気体操教室
27	土		
28	日		洲口老人クラブ グラウンドゴルフ
29	月	【小】プール開放	
30	火	【小】プール開放	ヨガ
31	水	【光】お誕生会 【小】プール開放	

2024年度二見住民自治協議会総会報告

日頃から、二見住民自治協議会事業にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。
総会には多くの方々にご出席いただき、すべて承認されました。
今年度も、皆様が楽しく活動できるようにすすめて参りますので、ご協力宜しく願いいたします。

二見住民自治協議会総会



土壌の特別分析診断（無料）

八代市では、適正な肥培管理を行い過剰施肥を防止し肥料コストを抑えるとともに、豪雨災害からの復興及び農作物等の安定生産と品質向上を図る目的で、無料で土壌分析診断を行います

土壌採取方法：二見出張所備え付けのチラシ又はお問い合わせください。

提出期間：令和7年3月31日迄

提出先：二見出張所

問合せ先：八代市農林水産政策課農事研修センター

☎0965 - 30 - 1671

その他：分析結果につきましては「土壌分析診断書」を発行します。



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。今年5月には、二見小学校のプール周りの除草作業をおこなっていただきました。地域の皆様、ご協力をいただきありがとうございました。

生涯学習課（30-1110）

香典返しのご報告とお礼

香典返しを二見住民自治協議会にいただきましたので、厚くお礼申し上げ、有効に活用させていただきます。

（二見住民自治協議会会長 森 和昭）

二見野田崎町 篠原 貢 様 （故 篠原 ツギノ 様）

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かもしれません。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って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付けましょうね。

☆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) 卵 1個	野菜類 350g(小鉢5皿) 海藻・きのこ 各 10g	ごはん パン 麺類
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)	果物 リンゴなら1/2個 みかんなら小3個 イモ類 100g(じゃがいも1個)	油脂類 砂糖類 ※個人差あり
納豆なら1パック		

参考にしね♪

※肉類・魚介類は種類によって量が変わります。



～ 燃えるごみ の 日（毎週／水、土曜日）～

3日（水） 6日（土） 10日（水） 13日（土） 17日（水）
20日（土） 24日（水） 27日（土） 31日（水）

～ 資源 の 日（毎月／第2、4火曜日）～

9日（火） 23日（火）



毎月11日は 「人権を確かめあう日」 です。
暮らしの中のちょっとしたことから、人権問題に気づき、考えてみましょう。

「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



2024年度図書館講座

八代市立図書館

調べる学習おたすけ講座

日 時 ①7月27日(土) 午後1時～
②8月3日(土) 午後1時～
③8月10日(土) 午後1時～

場 所 八代市立図書館本館 2階大集会室

対 象 どなたでも(要申込)無料

申 込 ・ホームページ ・電話

・各図書館カウンター

☎ 0965-32-3385

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



テーマって、
どうやって
きめるのかな?



見守り 新鮮情報

知人に「新しいお店ができたので行ってみてほしい」と言われ行ってみた。健康に関する話を聞いて楽しく、100円でプレゼントももらえるため毎日通った。ある時、血圧測定表を持ってくるように頼まれ、店の人に渡したところ、皆の前で「血小板が少ない。このままでは病気になる」と言われ、高額な健康食品を勧められた。高いと思ったが威圧的な物言いで、断れず約100万円分も購入してしまった。その後、病院で血液検査をしたが異常はなかった。返金してほしい。(80歳代)



楽しい話や
安売り
目当てに通ったら…
高額な商品を買うはめに

ひとこと助言



このような所には
行かないで

- 「店員の話が楽しい」「食品が安く手に入る」などにひかれて、会場等に通いつけているうちに、高額な商品を契約させられたという相談が寄せられています。
- 通いつけて顔見知りになり、個別に勧誘されると、断り切れなくなります。このような所には行かないことが第一です。
- この手口は、高齢者の健康不安や日常的な寂しさなどに付け込んで会場等に通わせ、最終的に高額な商品を購入させるものです。周りの人は、日ごろから高齢者の様子を気配りしましょう。
- 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)。

本文イラスト:黒崎 玄

見守り新鮮情報 第481号(2024年5月16日)発行:独立行政法人国民生活センター

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)



見守り 新鮮情報

SNS上の投資 グループ内で 勧誘される FX取引に注意

LINEで友達申請してきた人から、投資グループに誘われた。そのグループ内で「高倍率の取引ができる海外FXの情報を入手して一緒にもうけよう!」と誘われ、海外FXの口座を開き、指定された個人名義の口座に50万円振り込んだ。FX口座内で倍以上の利益が出たので、約15万円の出金を申し出たところ、自分の銀行口座に入金された。信用できると思い、毎回異なる個人名義の口座に計700万円を振り込んだ。しかし、約50万円の出金を申し出たら「海外取引税として約160万円を振り込まないと出金できない」と言われた。元金だけでも回収したい。(70歳代)



ひとこと助言



詐欺かも
しれないよ!

- SNS上の投資グループ内で勧誘される詐欺的なFX取引に関する相談が寄せられています。確実にもうかる話はありません。
- 取引画面上では利益が出ているように見えても、画面自体が架空で、実際に取引されていない場合があり、注意が必要です。
- 通常のFX取引で個人名義の口座を使って入金させることはありません。振込先に個人名義の口座を指定された場合は、詐欺の可能性が高いので、絶対に振り込まないでください。
- FX取引を行う場合は、必ず金融商品取引業の登録の有無を金融庁HPにある「免許・許可・登録等を受けている業者一覧」で確認しましょう。掲載のない無登録業者との契約は行わないでください。
- FX取引はリスクの高い取引です。仕組みがよく分からなければ契約しないでください。
- 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)。

本文イラスト:黒崎 玄

見守り新鮮情報 第482号(2024年5月30日)発行:独立行政法人国民生活センター

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。
- 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)。



発行:独立行政法人国民生活センター 本文イラスト:黒崎 玄