



発行日：令和6年4月1日

お問合せ：八代市市民活動政策課

東陽コミュニティセンター

(TEL 65-2210)

毎月11日は「人権を確かめ合う日」です。

家庭や地域、職場や学校で、身近な人権や差別について、みなさんで話し合いませんか！

保小中行事予定

日	曜	保育園(河俣・太陽)	東陽小学校	東陽中学校	日	曜	保育園(河俣・太陽)	東陽小学校	東陽中学校
1	月	[河俣]辞令交付式 安全点検	学年始休業日(~7日)	学年始休業日(~7日) 不祥事根絶を考える日	17	水		教育研究会	全学調生徒質問紙調査
2	火				18	木	[河俣]身体計測 健康診断・食育	全国学力・学習状況調査 家庭訪問(南②・小浦) ともだち号	全国学力・学習状況調査 八代市学力学習状況調査 家庭訪問(南②)
3	水		職員会議		19	金	[河俣]誕生会(4月生)	家庭訪問(北) 食育の日	八代市学力学習状況調査 家庭訪問(北)
4	木		職員会議		20	土			
5	金	[河俣]入園式・進級式 後援会総会 [太陽]誕生会	小中合同会議		21	日			
6	土				22	月	[河俣]個人面談(~26日)	交通教室	
7	日			「家庭の日」	23	火	[河俣]非常訓練(火災)		
8	月		始業式/大掃除 入学式準備/安全点検	1学期始業式	24	水		小中合同対面式・結団式 校内研修	小中合同対面式・結団式
9	火		入学式 職員会議	入学式	25	木			専門委員会
10	水		地区児童会/委員会活動 身体視力聴力検査		26	金		授業参観/PTA前期総会 学級懇談会/尿検査	
11	木	[河俣]春の交通安全 キャンペーン	全国学力・学習状況調査 児童質問紙オンライン調査	全校読書 身体測定	27	土			
12	金	[河俣]ノーマディアデー (絵本貸出)~15日	歓迎遠足		28	日			
13	土				29	月	昭和の日		
14	日				30	火			
15	月		家庭訪問(河俣)	家庭訪問(河俣)	※これはあくまで予定ですので、 変更される場合があります。				
16	火	[河俣]交通安全指導	家庭訪問(南①)	家庭訪問(南①)					

東陽コミュニティセンター利用料のご案内

東陽コミュニティセンターでは、地域活動団体やその他団体など多くの方が利用されています。有意義な活動ができるように、下記のことについてご理解とご協力をお願いします。

＜利用予約＞

利用のご予約は使用予定日の前月1日から1日前までに使用料を添えて、コミュニティセンター利用許可願を提出してください。但し、平日の8時30分～17時までをお願いします。

＜利用時間及び使用料＞

部屋名	時間帯	使用料
2階会議室	9時～12時	520円
	13時～17時	620円
2階和室	18時～22時	830円
3階視聴覚室	全日	1880円
3階会議室	時間外 (12時～13時) (17時～18時)	160円

※空調利用(コインタイマー式)2時間100円

※利用時間には、準備および後片づけの時間も含まれますのでご注意ください。

※利用後の部屋掃除とゴミの持ち帰りをお願いします。

＜施設使用のお願い＞

机やイス等を動かした場合は、元の状態へ戻していただきますようお願いいたします。

コミュニティセンターはみなさんの施設ですので、後に利用される方が気持ちよく利用されるよう清掃や片づけの方よろしくお願ひします。



★お知らせ★ Instagram↓

インスタ始めました!

地域のイベントなど様々な情報を発信していきたいと思っておりますので、みなさんフォローお願いします!



桜のライトアップに伴い 提灯とのぼり旗の設置を行いました♪

3月7日（木）、道の駅東陽周辺の桜のライトアップに伴い、提灯と「東陽さくら祭り」ののぼり旗の設置作業を行いました。

当日は、東陽まちづくり協議会関係者と東陽支所からのお手伝いもあり1時間程で作業を終えることが出来ました。

ライトアップは3月7日（木）から行い、桜が少しずつ咲いていく様子を見ることができました。

↓設置作業の様子



3月24日（日）に開催を予定しておりました「東陽さくら祭り」ですが、当日の天候を考慮し、やむなく中止となりました。

開催を楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。



見守り 新鮮情報

父が亡くなり、**家族葬の価格が手ごろだと** **広告**をしている葬儀社に安置してもらい、葬儀の見積もりも**依頼**した。広告では「家族葬約40万円から」とあったが、プランナーだという担当者に「お宅はこのプランではできません」と言われ、**オプションを追加されて** **いった。価格表等は**担当者の手元があり、私たちには**よく見えなかった。**

合計額が300万円近くなり驚いていると、家族葬250万円のセットプランを勧められ、仕方なく契約した。広告とは異なる**高額費用**に不満だ。
(60歳代)



**もしもの時に
慌てないように！
葬儀サービスのトラブル**

●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）。

ひとこと助言



●広告を見て価格が手ごろなのでその葬儀社に依頼したが、オプション等を付けられ、結局高額となり納得できないという相談が寄せられています。

●葬儀は規模によっては数百万円と高額になるにもかかわらず、検討や準備のための時間がありません。そのため事前の情報収集が大切です。事前相談なども利用し、あらかじめ希望するおおまかな内容を決め、依頼する葬儀社を見つけておくことで落ち着いて準備することができます。

●広告に表示された料金でサービスを受けられるとは限りません。葬儀社との打ち合わせは複数人で受け、見積書をよく見て、不明な点は確認しましょう。

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れど...

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にもなりかねません。

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どうつながったかは、特定健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を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）

TEL 32-7200



↑団体登録はこちら

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！



※コミセンだよりへ掲載希望の方は、毎月20日までに東陽コミュニティセンターへ原稿をご持参ください。