

Toyo community center information 東陽コミセンだより7月号

発行日：令和6年7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しょう！

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]安全点検 [太陽]プール開き	不祥事根絶を考える日 安全点検/委員会活動④	第1回進路対策テスト(3年)	17	水			校内人権集会(前期)
2	火	[河俣]お習字教室(毛筆) 親子ヨガ教室/保育参加 東陽中2年生職場体験(~3日)		第1回進路対策テスト(3年) 職場体験学習(2年)	18	木			専門委員会
3	水			職場体験学習(2年)	19	金	[河俣]食育・身体計測	終業式/大掃除 ワックスがけ	1学期終業式 大掃除
4	木		朝の読み聞かせ 避難訓練(不審者)2校時		20	土		夏季休業日(~8/24) 地区懇談会	夏季休業日(~8/24)
5	金	[河俣]七夕のつどい 誕生会(7月生) [太陽]誕生会	授業参観 学級懇談会		21	日			
6	土				22	月		水泳教室(午前)	
7	日				23	火	[河俣]お習字教室(硬筆)	水泳教室(午前)	3年三者面談
8	月	[河俣]プール掃除	クラブ活動	高校説明会(2.3年)	24	水		水泳教室(午前)	3年三者面談
9	火	[河俣]プール開き お習字教室(毛筆)		生徒集会(保健給食) 高校説明会(2.3年)	25	木	[河俣]非常訓練(火災)		3年三者面談
10	水		地区児童会		26	金	[河俣]華道教室 (まちの先生派遣事業)		
11	木	[河俣]非常訓練(不審者)		全校読書	27	土		東陽ふれあい夏まつり	
12	金	[河俣]交通安全指導 (信号機の見方) メディアコントロールデー	水泳大会 合同伝統文化学習①	合同伝統文化学習①	28	日			
13	土				29	月	[太陽]地震訓練		
14	日		メディアコントロールデー (~16日)		30	火			
15	月		海の日		31	水			
16	火	[河俣]安全点検 お習字教室(硬筆)	わくわく号	租税教室 食育の日	※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。				

令和6年度(第26回) 東陽ふれあい夏まつり開催!!

日時：令和6年7月27日(土)
開演 午後5時30分～
閉会 午後9時(予定)
場所：石橋公園ふれあい広場

★地元団体による出店+キッチンカーも
やってくる!

★午後6時～ステージイベント

園児神輿や遊戯、
各団体によるダンスや
和太鼓演奏



★「現場監督大ちゃん&冷奴

『笑いの窓口歌謡ダンスショー』

with Momaty⑤」

★お楽しみ抽選会もあるよ♪

**協賛金を募集しています
ご協力をお願いします!**

東陽ふれあい夏まつり実行委員会では、
本祭開催の趣旨にご理解、ご賛同いただけ
る個人・団体からの『協賛金』を募集して
います。

詳しくは、東陽まちづくり協議会(東陽
コミュニティセンター内)へお問合せくだ
さい。

※天候等により中止となる場合もございま
す。ご了承ください。

東陽まちづくり協議会からお知らせ

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
思いますので、

みなさんフォロー
お願いします♪

Instagram→



令和6年度 支部対抗ソフトバレーボール大会・ミニバレーボール大会

令和6年6月9日(日)、東陽スポーツセンターで「令和6年度支部対抗ソフトバレーボール大会・ミニバレーボール大会」が開催されました。

当日は、ソフトバレーが北支部2チーム・南支部2チーム・小浦支部1チーム・上河俣支部2チームの全7チーム、ミニバレーが北支部2チーム・南支部1チーム・小浦支部2チームの全5チームが集まり、熱戦が繰り広げられました。

結果は下記のとおりです。選手のみなさん、関係者のみなさんお疲れ様でした。

《大会結果》

ソフトバレー

優勝 小浦チーム

準優勝 南Bチーム

3位 南Aチーム

ミニバレー

優勝 北Bチーム

準優勝 小浦チーム

3位 南チーム



優勝チームの皆さん



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。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

参考にしてね♪

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
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(じゃがいも1個)	麺類 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。

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ます。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ため、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)。

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

「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



緑のカーテン観察日誌

緑のカーテンを設置して、1か月ほどたちました。

ツルがどんどん伸びてきて、かわいいお花も咲き、ゴーヤときゅうりの収穫ができるまでに育ちました。

どれくらい収穫できるか楽しみです。



↑5月20日の様子



↑6月21日の様子



※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。

QRコードを読み取ると
コミセンだよりがカラーで
ご覧になれます!
お試しください!

