

## 《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
    - 6日(木) 14:00～ 太田郷コミセン
  - 本部役員会第2回
    - 20日(木) 9:00～ 太田郷コミセン
- ◆町内会長協議会
  - 役員会
    - 19日(水) 13:30～ 太田郷コミセン
  - 定例会
    - 25日(火) 13:30～ 太田郷コミセン
- ◆民生委員・児童委員協議会
  - 例会
    - 5日(水) 10:00～ 太田郷コミセン
- ◆青少年指導員
  - 校区街頭指導
    - 13日(木) 17:30～ 太田郷コミセン
- ◆体育文化部会
  - 理事会
    - 7日(金) 19:00～ 太田郷コミセン
  - 研修
    - 15日(土) 予定 先進地視察
- ◆校区老人クラブ
  - 例会
    - 8日(土) 9:30～ 太田郷コミセン
- ◆元気体操教室
  - 4・18・25日(火) 14:00～ 太田郷コミセン

## 《太田郷幼稚園》

- 3、17日 安全点検日
- 3日(月) 節分豆まき
- 4、5、6日 個人面談
- 5日(水) 保護者読み聞かせ14時～  
後援会運営会議9時～
- 6日(木) 就学説明会(太田郷小・八千把小)
- 7、14、21、28日 絵本貸出日
- 12日(水) あいさつ運動
- 14日(金) お店屋さんごっこ  
未就園児体験入園
- 18日(火) 2月生まれ誕生会
- 19日(水) 食育の日 ALT幼稚園来園
- 20日(木) 避難訓練(Jアラート)

## 《太田郷ひびき保育園》

- 3、17日 安全点検日
- 3日(月) 豆まき
- 6日(木) 保育参観・家庭教育学級
- 12日(水) おこさあいさつ運動
- 13日(木) 体育教室(ボール)
- 14日(金) 非常訓練(通報訓練)
- 19日(水) 食育の日
- 21日(金) 親子DAY  
(年長児保護者ロゼッタ作り・就学前交通安全指導)
- 25日(火) 身体計測
- 26日(水) 子どもヨガダンス
- 28日(金) なわとび会

## 《たから保育園》

- 3日(月) 安全点検、豆まき、誕生会
- 4日(火) 避難訓練
- 5日(水) 交通安全指導
- 8日(土) 保育発表会
- 12日(水) クッキング保育

## 《夕葉保育園》

- 3日(月) 節分会
- 4日(火) 身体測定
- 8日(土) やつしのお雛祭りオープニングセレモニー(年長児)
- 16日(日) おゆうぎ会
- 20日(木) 食育
- 21日(金) 誕生会
- 25日(火) 交通指導

## 子ども食堂 ななつほし 次回開催日

2月16日(日) 11時30分～13時30分  
(子ども100円、大人300円)  
コロナ禍の中で立ち上げました子ども食堂ななつほしは、3年目を迎えました。当時は集まっていたの食事ができない為、弁当配布という形で食事の提供をして参りました。しかしながら最近のインフレによる物価上昇で食材・弁当箱ほか備品にかかる費用がかさむ為、大変申し訳ありませんが2月より会食のみとする事と致しました。ご了承頂きます様、お願い致します。  
これまでの弁当配布では出来なかった子ども食堂としての本来の在り方で美味しい食事を楽しんで頂きますよう、スタッフ一同準備してお待ちしております。^^

## 《第二中学校》

- 1日(土) 不祥事根絶を考える日
- 3日(月) 公立前期選抜
- 6、25日 生徒会専門委員会
- 10日(月) 生徒議会
- 11日(火) 人権を確かめあう日
- 12、13、14日 1、2年期末テスト
- 19日(水) 食育の日
- 20日(木) 青空・通級校外学習
- 21日(金) 授業参観  
PTA年度末総会  
立志式(2年)  
性教育出前授業(3年)

## 《太田郷小学校》

- 1日(土) 不祥事根絶を考える日
- 7、14、21、28日 あいさつ運動
- 10日(月) クラブ活動(7回目：最終)
- 12日(水) 校内作品展(~21日)
- 17日(月) 安全点検
- 19日(水) 食育の日
- 21日(金) 授業参観、愛育会総会  
学級懇談会
- 25、26、27日 人権スタンプラリー

八代市立図書館 第9回としよかんマルシェのお知らせ  
今年も八代市立図書館本館にて「読書のカタチいろいろ」をテーマに「としよかんマルシェ」を開催します。

日時：2月22日(土曜日) 午前9時30分～午後3時  
場所：八代市立図書館本館  
対象：どなたでも  
詳細は、図書館または八代市役所で配布するチラシをご覧ください。  
問い合わせ：八代市立図書館本館 Tel.(0965)32-3385



## とまみの畑 Vol.16 食べても運動すればいい?

「好きなもの(菓子や酒)は減らしたく無いの! 代わりに運動すればいいでしょ!!」減量の相談に来た方の発言です。減量するには、『食べる(摂取)分』と『使う(消費)分』のエネルギーの差をマイナスに傾ける必要があります。今の生活から、毎日『マイナス 240kcal』を続けると1か月で体重が1kg減る計算です。食べ物のエネルギーは成分表示で目にする機会が増えましたが、運動の消費エネルギーはご存じですか?  
240kcal相当を下の表で確認してみましょう。※運動時間は体重70kgならx0.85、80kgならx0.85にします

食事で摂取するエネルギー	運動で消費するエネルギー (※体重が60kgの場合)
・どら焼きや大福 1個分	・早歩き 50分
・スナック菓子 1/2袋分	・普通の速さの歩き方 80分
・500ml缶チューハイ 1本	・筋トレ(平均) 80分
・500mlビール 1本強	・自転車(16.1km/時未満の速度で) 1時間

## めざせ!★マイナス「240Kcal/日」

## 《生涯学習自主講座クラブ活動予定表》

クラブ名	活動日	時間
八代絵画クラブ	月 3, 10, 17, 24	9:00
吟友八代扇紅会	月 3, 10, 17, 24	13:30
スローストレッチ	月 3, 10, 17, 24	19:30
コーラスクラブ フレンズ	月 3, 17	10:00
グリーンローズ・フラ・スタジオ	火 4, 11, 18, 25	9:30
やさしい楽トレ(やさしい筋肉トレーニング)	火 4, 18, 25	13:00
太田郷マーシャングラブ	火 4, 18, 25	13:00
かえでダンスクラブ(社交ダンス)	火 4, 11, 18, 25	9:00
スイートハート (社交ダンス)	水 5, 12, 19, 26	9:30
煎茶教室	水 7, 19	13:00
八代フォークダンスクラブ	木 6, 13, 20, 27	9:00
フラ・シスターズ・ブルメリア	木 6, 13, 20	19:00
韓国語クラブ	木 6, 13, 20	19:30
ジャギーエクササイズ	木 6, 13, 27	13:30
オカリナアンサンブル・奏音	金 14, 21, 28	9:30
囲碁金曜会	金 7, 14, 21, 28	13:00
スイトピー (社交ダンス)	金 7, 14, 21, 28	13:30
ミックスV (エアロビクス)	金 7, 14, 21, 28	19:30
パイラール (ヒップホップダンス)	日 2, 16, 23	18:30
八代ココリナ倶楽部	日 23	10:00

※活動日は変更になる場合があります。

### 見守り新鮮情報

準備しよう!

## 地震、豪雨…準備しておく防災グッズのリスト

避難等に備え、防災ポーチの他に**非常持ち出し品**を用意し、リュックなどに入れて寝室や玄関などに置きましょう。

- 飲食物…水、携帯食
- 装備品…ヘルメット、軍手、運動靴など
- 情報関連…家族の写真、筆記用具、現金など
- 救急・衛生用品…持病薬、救急箱、携帯セット、歯磨きセット、ウェットティッシュ、生理用品、紙おむつなど
- 汎用品…タオル、布製ガムテープ、ラップなど
- その他…衣類・下着、通帳・保険証券等のコピーなど

- 飲食物…水、携帯食
- 装備品…ホイッスル、ライトなど
- 情報関連…モバイルバッテリー、現金など
- 救急・衛生用品…持病薬、携帯トイレ、マスクなど
- 防寒用品…使い捨てカイロ、アルミ製保温シート
- 汎用品…手ぬぐい、ポリ袋など

災害はいつどこで起こるか分かりません。**外出時**は一晚を過ごせる程度の**防災グッズ**をポーチ等にまとめて**持ち歩きましょう。**

### ひとこと助言

各家庭に合った量や備品を!

見守るくん

上記は目安です。各家庭に合った量や備品を準備しましょう。このほか、自宅で避難生活を送る場合に備え、一人当たり最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしましょう。普段使用している食品は多めに買い置き、消費したら買い足すローリングストック(日常備蓄)の流れを作るとよいでしょう。

### 太田郷小学校創立150周年記念写真展の御礼

太田郷小学校創立150周年記念写真展に際し、地域の皆様から貴重な写真をご提供いただき、心より感謝申し上げます。皆様から寄せられた写真は、私たちの学校の歴史を振り返る素晴らしい資料でありました。ご提供いただいた写真は、令和7年1月12日(日)太田郷「どんどや祭り」にて、150周年記念写真展としまして、本校体育館に展示させていただきました。訪れた方々にとっては、古い木造校舎の写真や、今も変わらない子どもたちの様子、また今とは違う学校行事の風景など、なつかしさや温かさを感じられた写真展となりました。今後とも、地域と共に歩んでいく学校づくりを進めてまいりますので、引き続きご支援賜りますようお願い申し上げます。改めて、感謝を申し上げます。ありがとうございました。 太田郷小学校愛育会 会長 渡邊 美子