



発行日：令和7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	火	[河俣]安全点検	学年始休業日(~7日)	学年始休業日(~7日)	17	木	[河俣]健康診断 身体計測	3時間授業 家庭訪問(北) 全国学力学習状況調査	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(北)
2	水				18	金	[河俣]誕生会	3時間授業 家庭訪問(河俣)	全学調生徒質問紙調査 八代市学力学習状況調査 家庭訪問(河俣)
3	木				19	土			
4	金	[河俣]入園式			20	日			
5	土				21	月	[河俣]食育 個人面談(~25日)		
6	日				22	火	[河俣]非常訓練(火災)		
7	月				23	水		小中合同対面式&結団式	小中合同対面式&結団式
8	火	[河俣]春の交通安全 街頭キャンペーン	就任式/始業式 1年生指定休業日 入学式準備	1学期始業式	24	木		検尿1次 全国学力学習状況調査 (児童質問紙調査)	専門委員会 検尿1次
9	水		入学式 2・3年指定休業日	入学式	25	金	[河俣]交通安全指導	交通教室 授業参観/PTA前期総会 学級懇談会	
10	木		地区児童会 委員会活動 1年生3時間授業(給食なし)		26	土			
11	金	[太陽]お誕生日会	歓迎遠足(お弁当の日)	身体測定/部活動紹介 自転車点検	27	日			
12	土				28	月		委員会活動 わくわく号	
13	日				29	火	昭和の日		
14	月		3時間授業 家庭訪問(南①)	家庭訪問(南①)	30	水			
15	火	[河俣]安全点検	3時間授業 家庭訪問(南②・小浦)	家庭訪問(南②・小浦)	※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	水		4時間授業 身体視力聴力検査						

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15分までにお願いします。

＜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をお願いします。



★お知らせ★

東陽まちづくり協議会では地域のイベントなど様々な情報を発信していきたく思いますので、みなさんフォローをお願いします♪

Instagram→



桜のライトアップに伴い提灯とのぼり旗の設置 & 東陽さくら祭り開催！！

3月6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でき、6日からライトアップを開始しました。

また、3月23日(日)には「東陽さくら祭り」が開催され、桜の開花は間に合いませんでしたが、晴天のなか地元団体やキッチンカー等から様々な出店もあり、多くの来場者で賑わいました。

1000円お買い上げごとに1回挑戦できるガラポン抽選会では、みなさん願いを込めながらガラガラと回されていました。

来年の開催も楽しみです♪

ライトアップ ⇒
の様子



↓ガラポン抽選の様子



↓出店の様子



春の図書館まつりのお知らせ

4月22日(火曜日)～5月11日(日曜日)

こどもの読書週間にあわせて本に親しめる様々なイベントを開催します。

詳しくは図書館ホームページまたはチラシをご覧ください。

チラシの配布場所は、図書館3館(本館・せんちょう分館・かがみ分館)と、八代市役所本庁です。

【行事内容】

○要申込のイベント○

「み～んなだいすき『えほんの世界』
～きいて、うたって、こえだして～」

講師：NPO法人子育て支援ワーカーズ

ペペペらん 高野和佳子氏

日時：2025年4月27日(日曜日)

13:00～14:00

場所：八代市立図書館本館 2階大集会室

対象：幼児～小学生・保護者・一般

定員：40名(要申込・先着順)

問い合わせ：八代市立図書館本館

TEL (0965) 32-3385

あいことばは ヒ・ラ・ケ・ホ・ン!

春の図書館まつり

4月22日(火)～5月11日(日)

八代市立図書館 本館
せんちょう分館 かがみ分館
3館同時開催!



とまみの畑 Vol.17 「中食(なかしょく)の上手な選び方」

「中食」って聞いたことありますか？

自宅以外で調理された弁当や惣菜を家庭や職場に持ち帰って食べる食事のことです。

近年、コロナ禍によってさらに注目を集めました。

中食を利用する理由としては、共働き家族や一人暮らしの若者、高齢者が増えたことによる「時短ニーズ」が高まるなか、より簡単に食事の準備ができ、外食より安く済ませることができるなどがあげられます。

しかし、中食で購入する弁当や惣菜などは、揚げ物が多く『厚生労働省の示す1回分の野菜摂取量の10分の1程度しか野菜は摂取できず、塩分は2倍程度多い傾向にある。』と指摘されています。

健康相談で、中食はどんなものを選びますか？とお尋ねすると

「唐揚げ」「とんかつ」「揚げ物多めの弁当」「おにぎり」「巻きずし」などの答えが多いです。

便利な中食を利用する時は、ちょっとした工夫でバランスアップしてくださいね!!

上手な中食利用のポイント 1・2・3

- 1 味がついていない主食を選んでね!
- 2 主菜(肉魚卵大豆製品)が、揚げ物ばかりに偏らないようにね!
- 3 野菜・キノコ・海藻を含むものを選んでね!

野菜や海藻をたくさん食べるためには…

海藻類の個包装パックや冷凍野菜のストックもおすすめ!で～す

自宅の冷蔵庫に個包装された「めかぶ」や「もずく」などを常備しておく副菜の一品に便利です。

また、持ち帰った食品に冷凍野菜のブロッコリーやオクラ、インゲンなどをレンジと一緒に温めると簡単に野菜が摂取できます。

〈例〉レトルトカレー+冷凍ブロッコリー、
冷凍肉うどん+冷凍小松菜、
冷凍チャーハン+カットレタス、
冷やっこ+刻みオクラ、
納豆+刻みオクラ

冷凍野菜を上手にトッピング!

いろいろ試してみよう



見守り新鮮情報

事例1 亡くなった兄が生前利用していたネット銀行の口座を確認するため、携帯電話会社の店舗にスマホの画面ロック解除を依頼した。「初期化はできるが、画面ロックの解除はできない」と言われた。これではデジタル遺品の確認ができない。(60歳代)

始めましょう! デジタル終活

事例2 夫が亡くなり携帯電話を解約した。最近、夫が契約していたスマホのセキュリティのサブスク契約が残っていることが分かり、事業者にお問い合わせすると「すぐに解約するにはIDとパスワードが必要だ。それが分からなければすぐには解約できない」と言われた。(80歳代)



ひとこと助言



●スマホ等のID・パスワードは、第三者に知られないよう適切に管理することが重要です。一方で、デジタル遺品を確認する必要がある場合に、故人のスマホ等のID・パスワードが分からずデータを調べられないという問題が発生しています。そのため、万が一の際に、遺族が故人のスマホ等をロック解除できるようにしておく必要があります。

●例えば、名刺サイズの紙にパスワード等を記入し、修正テープでマスキングなどした「スマホのスペアキー」を作り、万が一の際に家族がみつけられる場所に保管しておく方法があります。

●毎月支払いが発生しているインターネット上の契約は、サービス名・ID・パスワードを日頃から整理するほか、エンディングノートの活用も検討しましょう。