

2025年5月太田郷コミュニティセンターだより

毎月11日は「人権を確かめあう日」
毎月19日は「食育の日」

発行：八代市・太田郷コミュニティセンター TEL/FAX 35-0222
掲載を希望される方は、毎月20日までに太田郷コミセンにご連絡下さい。

《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
 - 1日(木) 9:00～ 太田郷コミセン
 - 本部役員会第2回
 - 15日(木) 14:00～ 太田郷コミセン
- ◆町内会長協議会
 - 役員会
 - 21日(水) 13:30～ 太田郷コミセン
 - 定例会
 - 26日(月) 13:30～ 太田郷コミセン
- ◆民生委員・児童委員協議会
 - 例会
 - 14日(水) 10:00～ 太田郷コミセン
- ◆青少年指導員
 - 校区街頭指導
 - 15日(木) 18:00～ 太田郷コミセン
- ◆体育文化部会
 - 年次総会
 - 9日(金) 19:30～ 太田郷コミセン
 - 町内体育委員長会議
 - 23日(金) 19:30～ 太田郷コミセン
- ◆校区老人クラブ
 - 例会
 - 3日(土) 9:30～ 太田郷コミセン
- ◆元気体操教室
 - 13・20・27日(火) 14:00～ 太田郷コミセン

《太田郷幼稚園》

- 8, 15, 22日 絵本貸出日
- 11日(日) 母の日
 - 人権を確かめ合う日
- 12日(月) あいさつ運動
- 14日(水) 未就園児体験入園
 - 読み聞かせ 14:00～
- 15日(木) 内科検診 13:30～
- 20日(火) 避難訓練 たまねぎ収穫
- 21日(水) ALTと英語で遊ぼう
- 23日(金) 小林先生による体操教室
- 28日(水) おおたごうっ子なかよし会
- 29日(木) 誕生会

《太田郷ひびき保育園》

- 1, 15日 安全点検日
- 8日(木) 非常訓練(火災)
- 12日(月) おこさあいさつ運動
 - 個人面談開始日
- 14日(水) 交通安全指導
- 19日(月) 身体計測・食育の日
- 22日(木) 非常訓練(不審者)
- 23日(金) 個人面談終了日
- 29日(木) 歯科検診
- 30日(金) 歯の健康教室
 - ありがとうの日

《たから保育園》

- 1日(木) 安全点検
- 7日(水) 交通安全指導
- 12日(月) 野菜の苗植え(年長児)
- 13日(火) 避難訓練
- 14日(水) クッキング保育
- 15日(木) 卓球遊びの日(年長児)
- 23日(金) 誕生会
- 24日(土) 保育参観
- 28日(水) 園児健康診断

《夕葉保育園》

- 1, 15日 安全点検
- 2日(金) 子どもの日の集い
- 10日(土) おみしり交流会
- 13日(火) 非常訓練(火災)
- 20日(火) 交通安全指導・食育の日
- 27日(火) 非常訓練(不審者)
- 30日(金) 誕生会

子ども食堂ななつぼし 次回開催日

5月18日(日) 11時30分～13時30分
ところ：太田郷コミュニティセンター
(子ども100円、大人300円)
春を迎え、楽しくお腹いっぱい食事を召し上がっていただくよう、スタッフ一同、おいしい食事を準備してお待ちいたしております。^_^

消費生活相談関連のご案内 八代市消費生活センター

【令和7年5月分】

相談内容	開催日
無料 弁護士 法律相談 《予約制》	令和7年5月9日(金)、23日(金) 10:00～12:00 13:00～16:00 予約は令和7年5月1日(木)午前8時30分から受付を開始します。 市民活動政策課 TEL:0965-33-4482 までお電話ください

春の図書館まつりのお知らせ

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。
「春の図書館まつりスタンプラリー」
4月22日(火曜日)～5月11日(日曜日) 3館同時開催
「図書館の便利な使い方」
5月3日(土曜日) 本館 13時00分～(申込不要)
「ロボットこくりをうごかそう」
5月6日(火曜日・祝日) せんちょう分館 11時00分～(要申込)
「おりがみ教室」
5月5日(月曜日・祝日) かがみ分館 11時00分～(要申込)
問い合わせ：八代市立図書館本館 [Tel \(0965\) 32-3385](tel:0965-32-3385)
せんちょう分館 [Tel \(0965\) 46-1901](tel:0965-46-1901)
かがみ分館 [Tel \(0965\) 52-5567](tel:0965-52-5567)

《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	5, 12, 19	9:00
吟友八代扇紅会	月	5, 12, 19, 26	13:30
スローストレッチ	月	5, 12, 19, 26	19:30
コーラスクラブ フレンズ	月	12, 19	10:00
グリーンローズ・フラ・スタジオ	火	13, 20, 27	9:30
やさしい楽トレ(やさしい筋肉トレーニング)	火	13, 20, 27	13:00
太田郷マージャンクラブ	火	13, 20, 27	
かえでダンスクラブ(社交ダンス)	火	6, 13, 20, 27	9:00
スイートハート (社交ダンス)	水	7, 14, 21, 28	9:30
煎茶教室	水	7, 21	13:00
八代フォークダンスクラブ	木	1, 8, 15, 22, 29	9:00
フラ・シスターズ・プルメリア	木	8, 15, 22	19:00
韓国語クラブ	木	8, 15, 22	19:30
ジャギーエクササイズ	木	1, 15, 22	13:30
オカリナアンサンブル・奏音	金	9, 16, 23	9:30
囲碁金曜会	金	2, 9, 16, 23, 30	13:00
スイートピー (社交ダンス)	金	2, 9, 16, 23, 30	13:30
ミックスV (エアロビクス)	金	9, 16, 23, 30	19:30
バイラール (ヒップホップダンス)	日	11, 18, 25	18:30
八代コカリナ倶楽部	日	未定	

※活動日は変更になる場合があります。

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、より簡便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
いろいろ試してみよう

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で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!

令和7年度狂犬病予防集合注射のお知らせ!

日時：令和7年5月19日(月)午前 担当：たくみ動物病院 田中獣医師(☎43-8000)
9時30分～ 9時50分 場所：お祭りでんでん館(西松江城町1-47)
10時30分～ 11時30分 場所：太田郷コミュニティセンター 駐車場
【会場に持参いただくもの】
●集合注射料金…1頭につき3,300円
狂犬病予防注射料金…2,800円
注射済票交付手数料…500円
●申請書…同封の問診票(黄色用紙)の記入をお願いします。
●新たに登録する場合…鑑札交付手数料：1頭につき3,000円

※注意事項

- 事故が生じないよう必ず犬を制御できる方が連れてきてください。
- 犬の体調が悪いときは、注射を受けさせないでください。
- 集合注射後に、飼い犬が体調不良となった場合は、可能な限り担当した獣医師の動物病院を受診してください

