

3月 代陽コミュニティセンターだより

※2月20日現在の予定です。日程等は変更になる場合がありますので、詳細は各団体等にお問い合わせください。

代陽校区行事予定

団体名	内容	日	曜	時間	場所
町内会長協議会	例会	16	月	19:00	会議室1
婦人会	正副分会長会	4	水	10:00	多目的室
民児協	例会	4	水	13:30	会議室1
代陽スポーツ協会	ファミリーグラウンドゴルフ大会	1	日	9:00	代陽小グラウンド
	理事会			未定	
	町内体育委員会			未定	
青少年指導員	街頭巡回指導	25	水	16:30	—
消防一分団	水利点検・消防訓練	1	日	9:00	—
消防二分団	水利点検・消防訓練	1	日	9:00	—

いきいきサロン

サロン名	日	曜	時間	場所
出町サロン	15	日	10:00	彦一会館
南松江町サロン	12	木	10:00	南松江ふれあい館
北松江町第一サロン	18	水	10:30	北松江町第一公民館
北松江町第二サロン	25	水	12:00	北松江町第二公民館
本町三丁目サロン	12	木	10:00	ひなたぼっこ
	26	木	10:00	本町3丁目ふれあいサロン
北荒神町サロン			別紙配布	—
横手町サロン	14	土	10:00	三軒屋コミュニティセンター
鷹辻町サロン	23	月	13:30	宮嶋財団

【問合せ先】 八代市社会福祉協議会:62-8228

生涯学習自主講座クラブ活動予定

クラブ名	日	曜	時間	場所
ひなげしコール	3・10・17	火	13:30	多目的室
オカリナクラブ	18	水	9:00	多目的室
	28	土	13:30	多目的室
フレンド代陽	6・13・27	金	9:00	研修室B
ポピークラブ	6・13・27	金	13:30	大研修室
八代吹奏楽愛好会	14・28	土	19:00	多目的室
合唱団からたち	6・13・27	金	19:30	多目的室
代陽囲碁愛好会	7・14・28	土	13:00	会議室1
うたそら	18・25	水	19:15	研修室A
フローレンス	7・14・28	土	13:00	研修室A

婦人学級活動予定

学級名	日	曜	時間	場所
3B体操	18・25	水	14:00	研修室B

老人クラブ連合会趣味講座活動予定

講座名	日	曜	時間	場所
フラダンス	—	—	—	—
カラオケ	—	—	—	—
合唱	4・11	水	19:15	多目的室
民謡	—	—	—	—
生涯学習	13・27	金	10:00	多目的室
社交ダンス	—	—	—	—
俳句	10・24	火	13:00	会議室1
短歌	5・19	木	13:30	会議室1
吟詠	—	—	—	—
パソコン	8・22	日	13:30	会議室1
3B体操	4・11	水	14:00	研修室B
友愛クラブ	2・16	月	13:00	大研修室

【問合せ先】 八代市老人クラブ連合会事務局:35-8448

代陽幼稚園

日	曜	行事予定
2	月	松高幼稚園との交流会
3	火	ひなまつり・誕生会
6	金	お別れ遠足
11	水	お別れ会・おにぎりパーティー
12	木	防犯教室
13	金	ムジカプレーメン 春のコンサート
16	月	後援会 リサイクル活動
19	木	卒園・修了・閉園式

代陽小学校

日	曜	行事予定
3	火	代陽っ子クラブ紹介(5日)
6	金	おひさま集会
17	火	卒業式総練習
23	月	6年修了式 大掃除 卒業式準備
24	火	卒業式 1~4年 指定休業日
25	水	修了式 退任式

八代第一中学校

日	曜	行事予定
6	金	卒業式予行練習・準備
7	土	卒業式
9	月	振替休業日
10	火	1年 クラスマッチ
12	木	2年 クラスマッチ
24	火	大掃除
25	水	1・2年修了式、退任式
[4月の予定]		7日(火)1~3年クラス発表 8日(水)始業式 9日(木)入学式準備、入学式 24日(金)授業参観・PTA総会

代陽スマイルひろば

月に1回、コミュニティセンター和室にて開催!!

地域の方も利用できる『子育てひろば』をひらいています。子育ての相談や、手作りおもちゃ制作などができます。

【月の開催日】 3月26日(木) 10:00~11:30

※お気軽に下記の連絡先にてお問い合わせください。

八代市南部子育て支援センター(ひので保育園内)

連絡先:0965-33-2393

紙面の都合上、掲載できないお知らせもあります。
掲載を希望される方は、毎月20日までにご連絡下さい。



【発行】 代陽コミュニティセンター TEL/FAX 31-5507



地域と学校が協働する活動

八代市立の全ての小・中・特別支援学校では「地域学校協働活動」を実施しています。この活動は、地域の皆さんの知識や経験を生かし、地域と学校が手を取り合って学びの場を作りだし、子どもたちの成長を支える取り組みです。活動内容は、学校行事の補助、授業への参加、皆さんの特技や経験を活かした学習の提供など様々です。令和7年10月~令和8年1月までの活動のご紹介をします。地域の皆様、ご協力をいただきありがとうございます。



代陽小学校 5年生家庭科補助(エプロンづくりサポート)

詳細はこちらから →



子ども・若者サポート情報 第228号 2026.1.15

事例

アメリカに行くため、ネットで電子渡航認証(ESTA)を申請した。申請後に約3万円という高額な料金が気づき、代行業者に申請していたことが分かった。公式サイトで申請し直して取得できたので、解約を申し出たが返信がない。(当事者:学生)



公式? 申請代行?
ESTA等の
電子渡航認証申請の際は慎重に

日赤講習会を開催しました！！

2月4日(水)に代陽コミュニティセンターにて、代陽婦人会会員の皆さまと地域の皆様と一緒に日赤講習会が行われました。

講習では、日赤熊本県支部の方より人命救助の講習で胸骨圧迫(心臓マッサージ)、AED(自動体外式除細動器)の操作方法を学びました。

実践では、人形を使用し、学んだことを真剣に取り組んでいらっしゃいました。



胸骨圧迫(心臓マッサージ)



AED(自動体外式除細動器)

気持ちよく歩きました！！

2月22日の日曜日、恒例の「ふれあいウォーキング」が開催されました。代陽コミュニティセンターをスタート・ゴールとして、おだやかな日和の中、約60名の皆さんが参加されました。

コースの途中の本町アーケードで開催されている『やつしろのお雑祭り、高校生の日』の見学や通町商店街の『とれたて軽トラ市』を楽しみながら歩かれました。

ゴールの代陽コミュニティセンターでは、ニュースポーツ体験や代陽校区婦人会の皆さんの心のコもった暖かい豚汁に舌鼓を打たれていました。

今回も代陽校区交通安全指導員の皆さんがコースの途中にたたれて参加者の安全確保に務めて頂きました。



やつしろ防災フェスタ2025に参加して 防災は“自ら考える力”

2月7日の防災フェスタで仙台市立町マイスクール児童館の小泉節子氏の講話を頂きました。小泉氏は保育士・保育心理士として子どもの健全育成に関わるとともに、防災まちづくり大賞(消防庁長官賞)や防災功労者内閣総理大臣表彰をされるなど防災分野で高い評価を受けておられます。

当日は「防災はマニュアル通りではなく状況に応じて自ら考え、判断することが大切である」とのお話がありました。これまで当たり前とされてきた避難行動も見直しが必要な場合があり、日頃から学び続ける姿勢が命を守る事につながるとのメッセージが参加者の心に残りました。

災害はいつ起こるかわかりません。せめて、三日間分でも防災グッズ、食料品、飲料水は準備しておきましょう。

とまみの畑

Vol.21 そのサプリ、本当に必要？

サプリメントやプロテイン、皆さん飲んでいませんか？

現代の忙しい生活の中で、栄養を補給する手段としてサプリメントやプロテインを利用する人が増えています。

サプリメントやプロテインは、正しい知識と正しい方があって初めて効果を発揮します！

サプリメントやプロテインは効率的な栄養補給の手段ですが、利用方法を誤ると逆効果になる場合もあります。複数のサプリメントを使用する際は、含まれる成分が重複していないか確認することが必要です。特に脂溶性ビタミン(A・K・D・E)は体に蓄積する性質を持っているので、適量を守ることが肝心です。プロテインはたんぱく質補給のための補助食品で、筋トレ中や食事で必要量が摂れない場合に有効です。必要以上に摂ると肝臓に負担をかけたり体脂肪が増えたりしてしまいます。

サプリメントもプロテインも魔法の薬ではおみません。

便利だからといって、食事の代替品として完全に依存するのはおすすめできません。また、購入時には成分表を必ず確認し「飲むだけで痩せる」「有名人も飲んでいる」などの広告や宣伝に惑われないことがポイントです。



体の声を聞きながら、必要に応じて専門家のアドバイスを受け、健康的な日々を送りましょう！

肝臓や腎臓に問題がある人、治療薬を服用中の方は購入前にかかりつけ医に相談し自分に合っているかを確認しましょう！

必要のないものを体に取り込んでいませんか？
自分の体にとって必要なものなのか？
必要に応じて賢く活用してください。



基本は毎日の食事です。

健康な人の一日に必要な食事量は過去のとまみの畑(Vol.15)に載せています。参考にしてみてください。

自然な食生活を意識しつつ、足りないものをうまく補っていきましょう。



とまみの畑(Vol15)はこちらからご覧ください



アドレスはこちらです
<https://www.city.yatsushiro.lg.jp/kiji00322138/index.html>

見守り新鮮情報

契約内容は自身でよく確認！ ネットの旅行予約



キャンセルできたのに「なぜ?!」

事例1 旅行予約サイトでホテルを予約した。直後、日付を間違えているのに気づき、マイページからキャンセルしたが、返金できないと表示された。確認するとサイトに「返金不可」と表示があった。返金されないのは困る。(60歳代)

事例2 海外事業者が運営する旅行予約サイトでホテルを予約したが、キャンセルした。キャンセル料無料の期間なのにクレジット決済され、代金が戻らない。サイトに問い合わせると、カード引き落とし明細を添付して送るように言われ返信したが、その後連絡が取れない。返金してほしい。(60歳代)