

広報 東湊だより 4 月行事予定

令和5年4月発行第61号
 発行元：東湊地域づくり協議会
 TEL：52-5319/FAX：52-5390
 ※予定内容は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
		5	6	7	8	9
	小丸山公園では5月8日までぼんぼりが灯ります。 	中：新学級・部活動顧問発表 チーズケーキの日 	地域づくり協議会9：00- 中：新任式 春巻の日  ビートコアウォーキング	小：新任式・始業式・入学式 中：始業式・入学式 カレーの日 	民児協定例会13：30- 狂犬病予防接種 13：05-13：25 こ：入園式・進級説明会 おからの日 	休館日 インスタントラーメンの日 
10	11	12	13	14	15	16
老連会議10：00- 町連定例会18：30- こ：新入進級おめでとうの会 小：登校時安全指導・給食開始 中：生活オリエンテーション・給食開始 コッペパンの日 	地域づくり協議会役員会19：00- こ：お花見散歩・のびのびデイ 小：SC来校・身体測定(低学年) 中：部活動紹介・春休み明けテスト しっかりいい朝食の日 	こ：安全・エコ教室 小：身体測定(高学年)・委員会活動 中：身体測定 豆腐の日  太鼓サークル	小：PTA全体委員会 中：生徒会一斉委員会・内科検診 喫茶店の日  ビートコアウォーキング	ブラックチョコレートの日 	休館日 いちご大福の日 	休館日 エスプレッソの日 
17	18	19	20	21	22	23
小：県学力調査 中：県基礎学力・市到達度調査 いなりの日 	こ：もぐもぐお料理教室 小：SC来校・全国学力・学習状況調査 中：全国学力・学習状況調査 米食の日 	身近な何でも相談窓口・郷橋ふれあいセンター こ：キッズトレーニング シュークリームの日  太鼓サークル	こ：お話の会 小：本とも号来校・視力検査(低学年) 中：内科検診 コーヒー牛乳の日  ビートコアウォーキング	こ：身体計測・避難訓練 小：視力検査(高学年) 中：内科検診 漬物の日  大正琴サークル	ショートケーキの日  生花教室	シジミの日  健康マージャン
24	25	26	27	28	29	30
小：心臓検査(1年生) 中：内科検診 削り節の日 	小：SC来校・聴力検査 中：心臓検診 カレーラーメンの日 	小：クラブ活動 中：授業参観・育友会総会 ブルーの日  太鼓サークル	こ：たまごっこクラブ 小：歯科検診 中：全国学力・学習状況調査 ツナの日  ビートコアウォーキング	健康まちづくり推進連絡会総会19：00- こ：誕生会 小：授業参観・PTA総会・学級懇談会 缶ジュースの日 	休館日 昭和の日  ナポリタンの日 	休館日 そばの日 
5/1	2	3	4	新しい年度の始まり。満開の桜の下に 新入生や社会人の姿を目にし、春の訪れを実感する。 陽気に誘われて、積極的に外出することが多くなる。  旬を食べてよー 青果：玉ねぎ・レタス・アスパラガス・かぶ 旬魚：サヨリ・アサリ・ホタルイカ 		
釜飯の日 	新茶の日 	休館日 憲法記念日  くるみパンの日 	休館日 みどりの日  ラムネの日 			

【こ】 東みなとこども園 【小】 東湊小学校 【中】 七尾東部中学校 余技サークル (太鼓・ビートコア・大正琴・生花・健康マージャン)



4/8(土) 狂犬病予防接種のお知らせ

大田町集会所 11:15~11:30
東湊地区コミュニティセンター 13:05~13:25



生後91日以上の子犬を飼っている人は、必ず登録の手続き(生涯に1回)を行い、鑑札の交付を受けていただくとともに、年に一回必ず狂犬病予防注射を受け、注射済票の交付を受けていただくことが、狂犬病予防法で義務づけられています。



「身近な何でも相談窓口」のご案内

住民が住み慣れた地域で安心して生活を継続していくことができるように相談窓口を開設します。

日時：令和5年4月19日(水) 10時~11時30分

場所：郷橋ふれあいセンター(殿町)

予約は不要です。七尾市地域包括支援センター職員が相談に応じます。相談は無料です。

相談例 本人、家族、地域住民、民生児童委員から生活の中で困っていることや心配に思っていることなどの相談に応じます。

◇介護のこと

・在宅で介護サービスを利用したい ・最近、家族の物忘れが気になるなど

◇介護予防のこと

・いつまでも元気で暮らせるように介護予防、認知症予防について知りたいなど

◇日常生活での困りごとのこと

・コロナ禍で、生活が困窮してきている ・毎日の食事作りができなくて困っているなど



東湊っ子のみなさん

新入学・進級おめでとうございます!

ご入園・ご進級おめでとうございます!

令和5年度 東みなとこども園
園児 49名



ご入学おめでとうございます!

令和5年度 東湊小学校新入生
男子 13名 女子 11名 計 24名



みんな、なかよくよろしくね!

令和5年度 東湊放課後児童クラブ
1年生 5名 2年生 8名 3年生 3名
4年生 1名 5年生 1名 計 18名



充実した学校生活を!

令和5年度 七尾東部中学校新入生
男子 61 女子 69名 計 130名



春はメンタルの乱れに要注意!

心身の疲労、ありませんか?

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。

気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。



【こんなときは、ちょっと立ち止まってみて】

未然に防ぐ5月病対策

誰もがかかりうる5月病



新年度を迎え、新社会人をはじめ転職や異動など新しい環境で仕事を始める人も多いことでしょう。

心機一転、「よし、頑張るぞ!」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、にわかに「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。

研修を経て5月から実際に仕事を始めるという新社会人の場合、これらの症状が6月に見られるため、「6月病」とも呼ばれます。5月病、6月病のいずれにしても、環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因です。

令和5年度 余技教室・サークルメンバー募集のお知らせ

今年度も余技教室・サークルのメンバーを随時募集しております!!
お申し込みや詳しい内容はコミュニティセンターまで!! Tel 52-5319



太鼓サークル
毎週水曜日
20:00~



ビートコアウォーキング
毎週木曜日
13:30~



大正琴サークル
毎月第1・3金曜日
9:30~



生花教室
毎月第1・3土曜日
14:00~



健康マージャンクラブ
毎月第2・4日曜日
8:30~

お待ち
しています