



発行日：令和5年10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、みなさんで話し合しましょう！

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  | 日 |                            | 不祥事根絶を考える日     | 「家庭の日」<br>不祥事根絶を考える日 | 17                           | 火 |                      |                  | (朝)チャレンジテスト           |
| 2  | 月 | [河俣]安全点検                   | 安全点検<br>委員会活動  |                      | 18                           | 水 | [河俣]阿蘇神社秋季大祭<br>身体計測 | やまびこの集い<br>食育の日  | 食育の日                  |
| 3  | 火 |                            |                | 全校集会(中体連駅伝推戴式)       | 19                           | 木 |                      | 学力充実<br>理科支援員来校日 | 全校集会                  |
| 4  | 水 |                            |                |                      | 20                           | 金 |                      | 合同伝統文化学習④        | 農業体験(1年)<br>合同伝統文化学習④ |
| 5  | 木 |                            | 朝の読み聞かせ        | 八代中体連駅伝大会            | 21                           | 土 |                      |                  |                       |
| 6  | 金 |                            |                | ※八代中体連駅伝大会予備日        | 22                           | 日 | 東陽しょうが祭り             |                  |                       |
| 7  | 土 |                            |                |                      | 23                           | 月 |                      |                  |                       |
| 8  | 日 | 校区民体育祭                     |                |                      | 24                           | 火 |                      | ともだち号<br>学力充実    | 共通テスト(3年)             |
| 9  | 月 | スポーツの日                     |                |                      | 25                           | 水 | [河俣]非常訓練(火災)         | 5・6年修学旅行         | 共通テスト(3年)<br>視力測定     |
| 10 | 火 |                            |                | (朝)チャレンジタイム          | 26                           | 木 |                      | 5・6年修学旅行         | 専門委員会                 |
| 11 | 水 | [河俣]非常訓練(武力攻撃)             |                | 生徒集会(放送)             | 27                           | 金 |                      |                  |                       |
| 12 | 木 | [河俣]絵画教室<br>交通指導           | 学力充実           | (朝)チャレンジタイム          | 28                           | 土 | [太陽]運動会              |                  |                       |
| 13 | 金 | [河俣]バス遠足<br>[太陽]10月生まれの誕生会 |                | 写生大会                 | 29                           | 日 |                      |                  |                       |
| 14 | 土 |                            | ノーマディアデー(~16日) |                      | 30                           | 月 | [太陽]火災訓練             | 委員会活動            |                       |
| 15 | 日 |                            |                |                      | 31                           | 火 | [太陽]ハロウィンイベント        | 3・4年社会科見学        | 文化祭準備<br>実行委員会        |
| 16 | 月 | [河俣]安全点検                   | クラブ活動          |                      | ※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。 |   |                      |                  |                       |

敬老の日  
メッセージ紹介

「敬老の日」を迎えられた皆様方の長寿をお祝いで、  
熊本県議会議員 亀田 英雄 様  
八代市長 中村 博生 様 より  
メッセージが届いております。  
コミセンだよりにて、ご紹介させて頂きたいところですが、紙面の都合上、ご紹介のみとさせていただきます。



東陽校区民体育祭開催

日時: 10月8日(日)

開会式 午前8時30分

競技開始 午前9時

場所: 東陽運動公園

※午前中終了予定



お知らせ

東陽まちづくり協議会がついに、  
インスタ・フェイスブック始めました！  
地域のイベントなど様々な情報を  
発信していきたいと思っておりますので、

みなさん

フォロー

お願いします♪



Instagram→



←Facebook



QRコードを読み取ると  
コミセンだよりが  
カラーで  
ご覧になれます！  
お試しください！



※コミセンだよりへ掲載希望の方は、毎月20日までに東陽コミュニティセンターへ原稿をご持参ください。

## 令和5年度やつしろ市民大学(後期)受講生募集中!

| 講座名                | 講師       | 回数・時間          |
|--------------------|----------|----------------|
| ITキャリアアップ講座        | SUNABACO | 8回・19:00~21:00 |
| かんたんスマホ講座          | 原田 結花里   | 6回・9:30~11:30  |
| なぎさママの色えんぴつで楽描き講座  | なぎさママ    | 6回・10:00~12:00 |
| もっとスマホ講座           | 原田 結花里   | 6回・14:30~16:00 |
| 金融リテラシー講座          | 大熊本証券(株) | 5回・19:00~21:00 |
| ZUMBA®と癒しのヨガ的ストレッチ | 井上 沙織    | 6回・19:00~20:30 |
| はじめてのい草手毬づくり講座     | 八代い草まりの会 | 6回・9:30~12:00  |

申込締切は、令和5年10月15日(日)必着。

詳細は、広報やつしろ10月号、八代市ホームページ(「やつしろ市民大学」で検索)等でご確認ください。

お問合せ: 八代市教育委員会 生涯学習課

〒869-4703 八代市千丁町新牟田1433(八代市公民館内)

TEL: 30-1110 FAX: 30-1120

## 【大腸がん郵送検診(便潜血検査)のご案内】

お届けする検査キットの「採便容器」で2日分の便を採り、郵便で返送する簡単な検診です。

約1か月後に郵送で結果が届きます。便潜血検査による大腸がん検診は、がん検診の中でも死亡率が下がることが最もよく証明された検診です。40歳過ぎたら年1回は、検診をお勧めします。

検診期間: 12月1日(金)~令和6年2月29日(木)

対象: 市内在住の40歳以上  
(令和5年度内に40歳になる人も含む)

内容: 便潜血検査2日法

費用: 600円  
(払込書によるコンビニ等での支払い)

申込期間: 令和6年1月31日(水)まで

申込方法: 八代市保健センターに電話(Tel.32-7200)

申し込み後、11月末に  
検査キット等を  
ご自宅に郵送します。



## 見守り新鮮情報

健康食品を購入し、数日食べたところ激しい腹痛と下痢を繰り返した。かかりつけ医に相談すると健康食品が原因ではないかと言われ、食べるのをやめると腹痛も下痢も治まった。販売店は「下痢を起こすような材料は入っていない。悪いものが身体から出ただけ」と言う。(70歳代)



## 健康食品で体調不良 医師などに相談しよう

### ひとこと助言

医師などに相談してね



- 健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。健康食品を摂る選択をする前に、今の自分にとって本当に必要かをよく考えましょう。
- 健康食品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用したりしないようにしましょう。
- 自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師や薬剤師などに相談しましょう。
- 一般的に「好転反応」と呼ばれるような、体調が良くなる過程で不調の症状が出たり、体調がより悪くなったりする現象は、科学的には存在しません。体調が悪くなるのはその健康食品が身体にあっていない証拠です。体調に異変を感じたらすぐに使用を中止しましょう。

## ひとり金婚を表彰します

### ●対象

- ① 昭和48年1月1日~12月31日までに結婚又は入籍し、配偶者と死別され、その後再婚されていない方
- ② 昭和47年以前に結婚又は入籍し、配偶者と死別され、その後再婚されていない方のうち、これまでにひとり金婚表彰及び金婚夫婦表彰を受けたことのない方

●申込期間 9月26日(火)~10月20日(金)

●申込場所 高齢者支援課(本庁舎1階)、各支所地域振興課、各校区コミュニティセンターの窓口

●申込方法 申込場所に設置してある申込用紙に記入し提出してください

●式典開催日 令和5年11月25日「ふれあいフェスタ」において開催予定

※問合せ先 高齢者支援課高齢者福祉係 ☎33-4436

## 健康コラム

### とまみの畑

## Vol.12 高血圧はなぜいけない?

皆さんは健診や病院で「血圧が高かですね。」とか「そろそろ治療(降圧剤内服)を始めましょうかね。」などと言われたことはありませんか?

しかし「血圧が高いと言われてもどうもないのに、なぜわざわざ薬を飲まなくてはいけないの?」と思われる人もいらっしゃいます。「血圧が高い」と何が問題なのでしょう?

体にはいろいろな臓器がありますが、生きていくのに特に重要な3つの臓器、脳と心臓と腎臓には構造上共通の弱さがあります。これらの臓器の血管は、直角に曲がっていたり、太い血管から急に細い血管になったりという構造になっています。そのため強い血流(高血圧)があるとこの細い血管の内側の表面(血管壁)を傷めてしまうのです。血圧が高い状態が続くと傷んだ血管壁の動脈硬化が進んでしまって血液の流れが悪くなり、脳卒中や心筋梗塞、腎機能障害を起こしてしまいます。脳卒中・心筋梗塞・腎機能障害を起こしてから血圧を下げても壊れた脳や心臓、腎臓は元に戻りません。そのため自覚症状がなくても、健診や家庭での血圧測定で早めに高血圧を見つけ、動脈硬化が進む前に治療することが大切です。

高血圧の予防・治療では、減塩が大切だということは皆さんもよくご存じだと思います。「薄味に慣れる」ことも大切ですが、まずは食塩摂取が多くなりがちな食品を摂りすぎないようにするだけでも減塩の効果があります。「漬物を減らす」、「麺類の汁を残す」などすぐにできることから始めてみませんか?



食塩摂取量の目安は1日あたり7g未満です(※)。身近な食べ物の塩分量を知っておこう!

※「健康日本21(第3次)」令和14年度の目標値 令和元年度の摂取量の平均値10.1g



たくあん5切れ  
1g



梅干1個  
2g



しょうゆラーメン1杯  
6.5g