

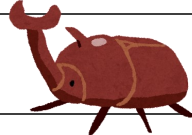
Toyo community center information
東陽コミセンだより8月号



発行日：令和7年8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	金	[河俣]安全点検 非常訓練(台風)	夏季休業日(～8/24) 不祥事根絶を考える日	夏季休業日(～8/24)	17	日			
2	土				18	月			石匠太鼓練習
3	日				19	火	[河俣]お習字教室(硬筆) 食育の日	食育の日	
4	月				20	水	[河俣]身体計測		ボランティアガイド研修
5	火	[河俣]お習字教室(毛筆)			21	木			
6	水				22	金	[河俣]誕生会(8月生まれ)		
7	木	[太陽]お誕生日会			23	土		PTA愛校作業・資源回収	PTA愛校作業・資源回収
8	金	[河俣]プール納め		1,2年宿題チェック	24	日			
9	土				25	月	[太陽]火災訓練	2学期始業式/一斉下校 3時間授業(給食なし)	2学期始業式 大掃除
10	日				26	火	[河俣]お習字教室(硬筆)	心と体のバランスをとる週間 (～29日) 4時間授業(給食あり)	第2回進路対策テスト(3年)
11	月	山の日			27	水	[河俣]非常訓練(火災)	4時間授業(給食あり)	
12	火	[河俣]お習字教室(毛筆)	学校閉庁日(～15日)		28	木	[河俣]こどもクッキング	4時間授業(給食あり)	専門委員会
13	水				29	金		1～3年：4時間授業 4～6年：5時間授業	
14	木				30	土			
15	金	[河俣]安全点検			31	日			
16	土				※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。				

緑のカーテン観察日誌

緑のカーテンを設置して、2か月ほどたちゴーヤとキュウリの収穫もできるようになりました。でも、左側のゴーヤは枯れてきており、キュウリの葉もうどんこ病がでてきたり、黄色くなってきました。あとどれくらい持つのか心配なところです。



6月24日の様子



7月24日の様子

★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ますので、

みなさんフォロー
お願いします♪

Instagram→



※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。



⇐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！

令和7年度巡回健診のご案内

健診日：令和7年10月31日（金曜日）

場 所：八代市鏡支所 2階 けんしんルーム

受付時間：①午前7時～7時50分

健診内容・料金：●特定健診(40～74歳の国民健康保険加入の方) 500円
●高齢者健診(75歳以上の方)※ 800円
※65歳以上75歳未満の方で後期高齢被保険者証をお持ちの方も対象になります。
●肺がん・結核検診(40歳以上の方) 500円
●大腸がん検診(40歳以上の方) 500円
●前立腺がん検診(50歳以上の男性) 700円

巡回健診をご希望の方は、
事前にお申込みが必要です。
保健センターに電話でお申しください。



健(検)診は、
健康づくり応援ポイントの対象です！

問合せ先：八代市保健センター 32-7200
鏡保健センター 52-5277

第9回八代市立図書館を使った 調べる学習コンクールのための 調べる学習おたすけ講座のお知らせ

調べる学習の「テーマの決め方」「調べ方」
「まとめ方」を学ぶことができます。

日時：8月2日・9日（土曜日）

13時～15時

場所：本館 2階大集会室

定員：なし

対象：どなたでも（要申込）

申込：HP・電話・各図書館カウンター

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、本館・せんちょう分館・
かがみ分館と八代市役所本庁です。

問い合わせ：八代市立図書館 本館
TEL (0965) 32-3385

見守り
新鮮情報

高齢者サポート サービスの契約 トラブルに注意



折込チラシを見て、高齢者の生活
支援などしてくれる事業者と
契約をした。サービス内容は身元
保証、生活支援、葬送支援で、
代金は約190万円だった。勧誘
時に「190万円以外にお金は
いらない」と言われていたので、
ここからサービス代金が支払わ
れるという認識だった。ところが、
サービスを利用するとその都度
代金を請求される。解約したい
と言うと、半分しか返せないと言わ
れた。
(80歳代)

ひとこと助言



- 家族や親族に代わって高齢者の身元保証、日常生活の支援、死後事務などを行う「高齢者等終身サポートサービス」は、事業者によって提供されるサービスの内容や料金体系などが様々です。契約をする前に、サービス内容や支払総額、解約条件等をよく確認しましょう。
- 契約内容等がよく理解できなければその場で判断せず、周囲の人に相談するなどして、十分に検討しましょう。国の「高齢者等終身サポート事業者ガイドライン」のチェックリストなども参考にするとよいでしょう。
- 自治体が高齢者を支援するサービスを実施している場合もあるため、まずはお住まいの地域のサービスについて調べてみましょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。

八代市立小・中・特別支援学校の留守番応答電話について

日頃より本市学校教育にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

八代市では、令和5年度よりすべての学校において、下記の要領で留守番応答電話を導入しております。

今後におきましても、学校業務の効率化を図りながら、教職員がこれまで以上に児童生徒と向き合う時間を確保し、学校教育の充実に努めてまいります。

保護者の皆様におかれましては、引き続き、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

記

1 運用時間

課業日	17時00分～翌日8時00分
長期休業期間	16時45分～翌日8時15分
授業を実施しない日(土曜日、日曜日、祝日、振替休業日、学校閉庁日等)	終日

- ・授業を実施しない日（休日）を除き、時間外の緊急の連絡先は、八代市教育委員会 学校教育課（33-6133）へお願いします。
- ・各学校の実情に応じて、留守番応答電話の運用開始時間を、勤務時間終了後の範囲において変更することもあります。

お問合せ先 八代市教育委員会 学校教育課（33-6133）

健康コラム

とまみの畑

Vol. 18 痩せているのにLDLコレステロールが高い人いませんか～？

LDLコレステロール(以下LDL-Cと記載します)には、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ（運搬屋さんの）役割があります。量が多いと、利用されないまま血管壁の内側に蓄積されて動脈硬化の原因になるため、悪玉コレステロールとも呼ばれます。栄養バランスが乱れるとLDL-Cの値は高くなる傾向があります。

心当たりはありませんか？

痩せているのにLDL-Cが高い方の中には、遺伝が原因の場合があります。LDL-Cが高くても自覚症状がないので、血液検査を受けないと判らず、発見が遅れがちです。LDL-Cが高い状態が長く続くと心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクが高くなるため、早めの内服治療が必要です。そのため、早期発見・早期治療がとても大切です。



健診を受けて
自分の値を
チェック！
血液検査で
確認しましょう～

こちらも放っておいては危険です

更年期に入りLDL-C値が高くなっているかも！
閉経によって女性ホルモンの分泌量が減少し、その材料であるコレステロールが以前ほど不必要になります。そのため血中にLDL-Cが余ってしまい、上昇します。LDL-Cが上昇しても自覚症状はありません。あなたは自分のLDL-Cの値を知っていますか？

コレステロール
について、
詳しくは
こちらを
ご覧ください



LDL-C上昇の原因はいろいろ

遺伝
女性ホルモン
マーガリン・乳製品・
洋菓子の食べ過ぎ！
栄養バランスの乱れ

