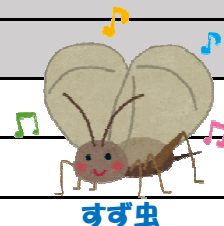
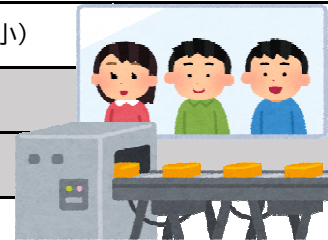


9月 さかもと コミセンだより

編集：坂本コミュニティセンター TEL 0965-45-2228



日	曜	コミセン(福祉センター)・住民自治協議会等	八竜小・坂本中
1	月		あいさつ運動の週・校内支援委員会(八竜小)
2	火	坂本町民生委員児童委員協議会運営委員会(13:30～)	朝の読み聞かせ・愛校作業(八竜小) 上級学校説明会(2・3年生)(坂本中)
3	水		5時間授業(八竜小) 校内研修(八竜小・坂本中)
4	木	坂本町民生委員児童委員協議会定例会(9:30～)	委員会活動(八竜小) 薬物乱用防止教室(坂本中)
5	金		4年社会科見学(八竜小)
6	土		
7	日		
8	月		
9	火		ノーマディア取組期間(～11日)(八竜小・坂本中)
10	水	にじのふくろプロジェクト	5時間授業(八竜小) 前期期末テスト(坂本中) 校内研修(八竜小・坂本中)
11	木	クラフト手芸クラブすみれ(9:30～11:30)(自主講座クラブ)	クラブ活動(八竜小) 前期期末テスト(坂本中)
12	金		前期期末テスト(坂本中)
13	土		
14	日		
15	月	敬老の日 	
16	火		専門委員会(坂本中) 安全点検(八竜小・坂本中)
17	水	にじのふくろプロジェクト	
18	木	坂本住民自治協議会役員会(9:30～)	わくわく号(八竜小) 2年職場体験(坂本中)
19	金		2年職場体験(坂本中)
20	土		
21	日		
22	月		校内写生大会・生徒議会(坂本中)
23	火	秋分の日 	
24	水		校内研修(八竜小)
25	木	クラフト手芸クラブすみれ(9:30～11:30)(自主講座クラブ)	心のケアタイム・自由参観日(八竜小)
26	金		自由参観日(八竜小)
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		音読集会(八竜小) 学習クラスマッチ(坂本中)



すず虫

※掲載の行事等は発行時点の予定となっています。変更など(行事の)詳細は主催者へご確認ください。

出張スマホ教室を開催します！

スマートフォンの利用に不安がある人向けに初心者向けの教室を開催します。

参加費は無料となっておりますので、是非この機会にご参加ください。

開催日	AM (10:00～12:00)	PM (14:00～16:00)
9月25日(木)	市役所206・207会議室(2F)	市役所206・207会議室(2F)
10月23日(木)	お祭りでんでん館	高田コミュニティセンター
11月27日(木)	お祭りでんでん館	大田郷コミュニティセンター
12月18日(木)	お祭りでんでん館	松高コミュニティセンター

対象者：八代市にお住まいの方

定員：20名(先着)※参加者が10名以上とまらない場合は中止

参加費：無料

申込先：八代市役所 デジタル推進課 ☎ 33-4103

(受付時間:平日午前8時半～午後5時)

参加受付：開催月の1日から開催日の1週間前まで

※講座内容は毎月の市報にも掲載予定です。

※講座で使用するスマホは貸出スマホを使用します。自分のスマホは使用できません。



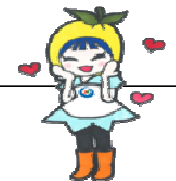
秋の複合健診(集団健診)のお知らせ

※定員になり次第申し込み受付終了します

全ての健(検)診を半日で受けることができます。

実施期日	実施場所	健(検)診内容・自己負担金
10月26日(日)	八代市保健センター	●特定健診500円 ●後期高齢者健診800円 ●胃がん検診1500円 ●肺がん検診500円
11月9日(日)	八代市鏡支所2階 けんしんルーム	●大腸がん検診500円 ●腹部超音波検診1200円 ●子宮頸がん検診1600円
11月16日(日)	八代市保健センター	●乳がん検診 40歳～49歳1700円 50歳以上 1300円

問合せ・申込み

八代市保健センター(健康推進課)
☎ 0965-32-7200(平日8:30～17:15)

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。

心当たりはありますか？

痩せているのにLDLコレステロールが高い方の中には、遺伝が原因の場合があります。自覚症状がないので、血液検査を受けないと判りません。
LDLコレステロール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～

LDLコレステロールの上昇はいろいろ

遺伝

女性ホルモン
エストロゲンの
減少マーガリン・乳製品・
洋菓子の食べ過ぎ！