

# 2025年11月太田郷コミュニティセンターだより

毎月11日は「人権を確かめあう日」  
毎月19日は「食育の日」

発行：八代市・太田郷コミュニティセンター TEL/FAX 35-0222  
掲載を希望される方は、毎月20日までに太田郷コミセンにご連絡下さい。

## 《太田郷校区団体予定表》

### ◆まちづくり太田郷協議会

- ふれあいまつり準備  
14日(金)9:00～ 太田郷コミセン
- 第18回太田郷ふれあいまつり  
15日(土)9:30～ 太田郷コミセン

### ◆町内会長協議会

- 役員会  
19日(水)13:30～ 太田郷コミセン
- 定例会  
25日(火)13:30～ 太田郷コミセン

### ◆民生委員・児童委員協議会

- 定例会  
コミセンでの予定なし

### ◆青少年指導員

- 校区街頭指導  
20日(木)17:30～ 太田郷コミセン

### ◆体育文化部会(体協)

- 理事会(ターゲットバードゴルフ開催について)  
13日(木)19:30～ 太田郷コミセン
- グラウンドゴルフ大会(雨天時中止)  
16日(日) 太田郷小学校

### ◆校区老人クラブ

- 例会  
8日(土) 9:30～ 太田郷コミセン

### ◆元気体操教室

- 4・11・18・25日(火)  
14:00～ 太田郷コミセン

## 《太田郷幼稚園》

- 4、17日 安全点検
- 5日(水) 人形劇観劇
- 7日(金) 弁当の日
- 11日(火) 人権を確かめ合う日
- カンガルークラブ第2回例会
- 12日(水) 太田郷幼稚園祭り
- 未就園児体験入園
- 13日(木) アクティブチャイルドプログラム
- 14日(金) まちの先生(抹茶)
- 15日(土) 太田郷ふれあいまつり(年長児参加)
- 19日(水) ALTと英語で学ぼう 読み聞かせ 食育の日
- 20日(木) 太田郷校区架け橋期交流会
- 27日(木) 誕生会
- 28日(金) 親子運動遊び

(八代市立幼稚園後援会連絡協議会第2回研修会)

## 《太田郷ひびき保育園》

- 4、17日 安全点検日
- 4日(火) 非常訓練(シェイクアウト訓練)
- 5日(水) 幼保合同人形劇観劇
- 6日(木) 交通安全指導
- 7日(金) 親子遠足
- 11日(火) アクティブチャイルド
- 12日(水) 非常訓練(Jアラート訓練)
- おこさあいさつ運動
- 13日(木) 消防署見学
- 15日(土) ふれあいまつり参加
- 20日(木) 架け橋期交流会
- 21日(金) 身体計測
- 26日(水) ピクニックランチの日
- 28日(金) 葉っぱ交流体験

## 《たから保育園》

- 4日(火) 安全点検 避難訓練
- 5日(水) 交通安全指導、子供SDGsの日
- 15日(土) 太田郷ふれあいまつり
- 21日(金) 誕生会
- 26日(水) 保育参観
- 27日(木) 卓球あそびの日(年長児)

## 《夕葉保育園》

- 4、17日 安全点検
- 8日(土) ももぐみ保育参加
- 11日(火) 人形劇
- 14日(金) 非常訓練
- 15日(土) コミセン祭り
- 17日(月) 身体測定・和太鼓指導
- 20日(木) なないろ交流会
- 27日(木) 交通指導・遠足(バス遠足)
- 28日(金) 誕生会

## 子ども食堂ななつぼし 次回開催日

- 11月30日(日)11時30分～13時30分
- ところ：太田郷コミュニティセンター
- 子ども100円 大人300円
- ※開催日の変更をご確認ください。会食のみとなります。子ども、親子、お年寄りの方、どなたでもお越し頂けます。スタッフ一同お待ちしております。メニューは当日のお楽しみに♪  
(食物アレルギーの対応は致しておりません)

## 参加費無料！ 男の料理教室を開催します！

まちづくり太田郷協議会福祉健康部会

- と き：令和7年12月5日(金)
- ところ：太田郷コミュニティセンター 調理室・会議室
- 時 間：10時00分～13時00分
- 定 員：15名 奮ってご応募ください！(定員になり次第締切ります)
- 準備物：エプロン、三角巾、布巾(タオルなど)
- \*調理実習後、会食をいたします。
- 申込み：電話にてお申込みください。
- 八代市井上町601-1 太田郷コミュニティセンター
- 0965-35-0222 担当 岩上

## 令和7年度 生活習慣病予防講演会

- と き 令和7年11月16日(日曜日)午後2時～3時30分  
(受付 午後1時30分～)
- ところ 桜十字ホールやつしろ(旧やつしろハーモニーホール)  
3階大会議室A・B
- 演 題 生活習慣病と睡眠 ～質と量を見直し、快眠で健康に～
- 講 師 くわみず病院 副院長兼睡眠医療センター長 福原 明 先生
- ※事前にお申込みが必要です。
- 電話または入力フォームにてお申込みください。 入力フォーム
- 申込締切日：令和7年11月14日(金曜日)まで
- ※定員に達し次第、申し込みを締め切ります。
- 申込先(お問い合わせ先) 健康推進課 鏡保健センター 電話 52-5277
- 八代市保健センター 電話 32-7200

## 《生涯学習自主講座クラブ活動予定表》

| クラブ名                  |   | 活動日        | 時間    |
|-----------------------|---|------------|-------|
| 八代絵画クラブ               | 月 | 3、10、17、24 | 9:00  |
| 吟友八代扇紅会               | 月 | 3、10、24    | 13:30 |
| スローストレッチ              | 月 | 3、10、17、24 | 19:30 |
| コーラスクラブ フレンズ          | 月 | 10、17      | 10:00 |
| グリーンローズ・フラ・スタジオ       | 火 | 4、11、18    | 9:30  |
| やさしい楽トレ(やさしい筋肉トレーニング) | 火 | 18、25      | 13:00 |
| 太田郷マージャンクラブ           | 火 | 4、11、18、25 | 13:00 |
| かえでダンスクラブ(社交ダンス)      | 火 | 18、25      | 9:00  |
| スイートハート (社交ダンス)       | 水 | 12、26      | 9:30  |
| 煎茶教室                  | 水 | 5、11、19    | 13:00 |
| 八代フォークダンスクラブ          | 木 | 6、13、20、27 | 9:00  |
| フラ・シスターズ・ブルメリア        | 木 | 6、13、20    | 19:00 |
| 韓国語クラブ                | 木 | 6、13、20    | 19:30 |
| ジャギーエクササイズ            | 木 | 6、13、27    | 13:30 |
| オカリナアンサンブル・奏音         | 金 | 21、28      | 9:30  |
| 囲碁金曜会                 | 金 | 7、21、28    | 13:00 |
| スイトピー (社交ダンス)         | 金 | 21、28      | 13:30 |
| ミックスV (エアロビクス)        | 金 | 7、21、28    | 19:30 |
| バイラール (ヒップホップダンス)     | 日 | 2、9、30     | 18:30 |
| 八代コカリナ倶楽部             | 日 | 23         | 10:20 |

※活動日は変更になる場合があります。

## とまみの畑

Vol.18 痩せているのに、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。

コレステロールの詳細  
についてはこちらから



健診で血液検査を受け  
てチェックしてね！



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。



## こちらも放っておいては危険です

更年期に入りLD-LC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。あなたはじぶんのLDL-Cの値を知っていますか？

R712月7日(日) 歩こう会開催！ 申込受付は11/4より 先着100名で締切 詳細は町内回覧で

## 【大腸がん郵送検診(便潜血検査)のご案内】(健康づくり応援ポイント対象)

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(月)～令和8年2月28日(土)
- 対 象：市内在住の40歳以上(令和7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8年1月30日まで(土・日・祝日・年末年始を除く)
- 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。

## 八代市立図書館と八代市電子図書館 利用案内

- 【八代市立図書館】
- 貸出冊数：各館10冊まで ●返却方法：各館どこでも返却OK！
- 予約・リクエスト：全館合わせて10冊まで
- 図書館ホームページやカウンターにて受け付けます。
- 予約本の準備ができたなら、メールや電話でお知らせします。
- 八代市立図書館(本館・かがみ分館)では、10月24日(金曜日)から11月9日(日曜日)まで、秋の図書館まつりを開催中です。この機会にぜひ図書館へお越し下さい。
- 【八代市電子図書館】
- 24時間365日利用可能です。電子図書館の登録は、八代市立図書館の貸出カードの作成と電子図書館の登録が必要になりますが、登録すると、すぐ利用することが出来るようになり、音声読み上げ機能や文字の大きさの調節可能です。どうぞご利用ください。
- 問い合わせ：八代市立図書館本館 TEL(0965)32-3385
- かがみ分館 TEL(0965)52-5567
- ※せんちょう分館は8月の大雨被害により休館しています。



## 《第二中学校》

- 4日(火) 生徒会専門委員会
- 4、5、6、7、10日 教育相談
- 12、13日 後期中間テスト
- 14日(金) 人権教育講演会
- 15日(土) 太田郷ふれあいまつり
- 18日(火) 運営委員会
- 25日(火) 生徒会役員選挙
- 25、26、27、28日 三者面談

## 《太田郷小学校》

- 4、18日 児童集会
- 4、5、6日 校外学習(3年)
- 6日(木) 居住地交流(4-1)
- 7日(金) 弁当持参(給食なし)
- 7、14、21、28日 あいさつ運動
- 11日(火) 人権を確かめ合う日
- 13日(木) 6年 球技大会
- 14日(金) 十二校園人権講演会
- 19日(水) 3年社会科見学旅行
- 20日(木) 4年社会科見学旅行
- 25、26、27、28日 教育相談