

1月JANUARY

令和 8年 1月 龍峯コミセンだより

龍峯コミュニティセンター
八代市興善寺町1952
(0965)39-0411

日	曜	小学校	校区・各団体	市関係・その他
1	木	元日		
2	金		第48回龍峯校区町内対抗 駅伝競走大会(龍峯小10:00スタート)	
3	土			
4	日			
5	月			官公庁仕事始め
6	火	校内研 (午前中、年頭研修会等)		
7	水		グラウンドゴルフ愛好会(13:30～) 民児協例会(13:30～)	
8	木	始業式 班登校(～1/14水まで)	やつしろ元気体操10:00～ 岡町中いきいきサロン	
9	金	身体測定 委員会活動 人権を確かめ合う日		
10	土		グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	
11	日			八代市二十歳の集い (午後1時受付開始)
12	月	成人の日		
13	火	身体測定 職員会議 おこさあいさつ運動	川田町東いきいきサロン	
14	水	教科等部会	グラウンドゴルフ愛好会(13:30～) 興善寺町長生会	
15	木	児童集会(健康委員会の発表) わくわく号		

※記載されている行事は、中止又は、日程が変更される事もあります。
※各町内のいきいきサロンの開催の細部は、町内担当者にご確認下さい。

☆1月移動図書館『わくわく号』巡回日

有料老人ホーム楽寿	15 日	14:00～14:30
龍峯コミュニティーセンター	システム入替えのため巡回中止	

日	曜	小学校	校区・各団体	市関係・その他
16	金		すみれ会	
17	土		グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	
18	日			第21回八代市 校区対抗駅伝競走 午前9時30分スタート
19	月	食育の日	興老クラブ	
20	火	地区別学習会		
21	水	校内研修 (研究授業③講師招聘)	グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	
22	木	避難訓練(地震)	岡町中いきいきサロン 青少年巡回指導(17:30～) やつしろ元気体操10:00～	
23	金	なわとび大会 書写展校内締切		
24	土		グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	
25	日			
26	月			
27	火	クラブ活動⑧(3年生クラブ見学)	常任委員会／市政例会(13:30～)	
28	水	校内研修(外国語・外国語活動)	グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	
29	木	5時間の日		
30	金			
31	土		グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	

☆1月ごみ収集日

可燃物収集日	7 日	10 日	14 日	17 日	21 日	24 日	28 日	31 日
資源回収日	9 日	23 日						

龍峯校区「どんどや」開催について！

☆ 龍峯校区「どんどや」の開催は、5町内下記のとおりです。



町 内	岡町小路	岡町中	岡町谷川	興善寺町	川田町西
開催日	1/11日(日)	1/11日(日)	1/11日(日)	1/11日(日)	1/11日(日)
開催時間	午前10時30分	午前10時	午前10時	午後1時	午後1時30分

※開催場所等は、各町内にご確認下さい！

～龍峯校区まちづくり協議会より～

龍峯を彩るイルミネーション・イベント開催中



期 間: 令和7年12月6日(土)から令和8年1月31日(土)まで、
場 所: 龍峯コミュニティセンター前 ☆駐車場は、龍峯コミュニティセンター専用駐車場を、ご利用ください！

☆新しい「民生委員・児童委員」の皆さんを紹介します！

龍 峯 校 区 8 人	区 分	担当地区	氏 名	三役
	民 生 委 員	岡 町 小 路	笹 岡 和 子	
	民 生 委 員	岡 町 中	川 野 壽 子	
	民 生 委 員	岡 町 谷 川	吉 田 光 子	
	民 生 委 員	興 善 寺 町	山 本 ゆ つ る	副会長
	民 生 委 員	川 田 町 東	本 島 潤 子	会 長
	民 生 委 員	川 田 町 西	山 下 洋 一	
	主 任 児 童 委 員	岡 町 谷 川	高 橋 明 美	
	主 任 児 童 委 員	興 善 寺 町	加 来 美 和 子	会 計

～龍峯校区スポーツ協会よりお知らせ～

第48回龍峯校区一周町内対抗駅伝競走大会を開催します！

☆新年恒例、龍峯校区一周町内対抗駅伝競走大会を、令和8年1月2日(金)午前10時にスタートします。コースは、龍峯小学校をスタートし、岡町小路から川田町西までの8区間を各町内の代表選手が走ります。応援よろしくお願ひします。各区間の通過予想時間は、回覧用チラシをご確認下さい！

※雨天の場合は、中止となります。



健康コラム とまみの畑

Vol.20 肥満じゃないのに脂肪肝？



健康診断で、標準体重や痩せ型で飲酒をしないにもかかわらず脂肪肝の所見が見受けられる方がおられます。なぜでしょうか。

脂肪肝は肝臓に5%以上の脂肪が蓄積した状態のことで、成人の4人に1人が患っていると推定されます。健康な赤い肝臓からフォアグラの様な白っぽい肝臓へと変化し、自覚症状がみられることは少ないのですが、体のだるさを感じる場合もあります。

痩せているのに…
お酒飲まないのに…
自覚症状なし！
でも脂肪肝



成人の
4人に1人って
多くない？

若い時に痩せすぎだと……
脂肪肝になりやすい？

通常、消費できずに余ったエネルギーは、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられますが、若い頃に痩せ型だった方は蓄える脂肪細胞の数が少ないために、肝臓や筋肉、心臓、脾臓などにも脂肪(異所性脂肪と呼ばれます)として蓄えられます。脂肪肝になると代謝や解毒をする肝臓の働き(肝機能)が低下します。さらに、慢性肝炎、肝硬変、肝がんへと移行してしまう場合もあります。また脂肪肝は脳梗塞や心筋梗塞、大腸がんや乳がんなど、肝臓以外の病気のリスクを高めるそうです。

肝臓の本来の仕事は
代謝や解毒

肝臓

脂肪肝になると
肝機能低下だけでなく
最悪肝がんにも！
ほかの病気にも
なり易くなる

脂肪肝の有無は
血液検査や
腹部超音波検査で
調べられます
八代市の健診も
活用して
くださいね



どうしたら予防できるのでしょうか～

食事や間食が、糖質や脂質に偏っていたり、夜遅い時間になったりすると脂肪肝の原因になるため、食事内容や時間に気をつけましょう。

特に、糖質の中でも清涼飲料水やアイスなどに使われる果糖ぶどう糖液糖・ぶどう糖果糖液糖は果糖が含まれる甘味料で、ぶどう糖よりも肝臓に脂肪を溜め込みやすいので、原材料名を確認しましょう。

子育て中の皆様や若い時に痩せていた方へ

痩せの人でも、20歳以降の体重増加、特に10kg以上の体重増加は脂肪肝になり易く、心筋梗塞などの危険性が高まります。20歳以降の体重増加には、注意が必要です。ご心配な方は、保健センターにご相談ください。

～龍峯出張所よりお知らせ～

☆龍峯出張所休業について

12月27日(土)から1月4日(日)までは、休業となります。
1月5日(月)から通常業務となります。

☆龍峯コミュニティセンター一年末年始の休館について

12月29日(月)から1月3日(土)までは、休館となります。

※令和7年のご利用誠に、ありがとうございました。
令和8年のご利用お待ちしております。

※龍峯コミュニティセンター前の仮設トイレについては、12月22日(月)より使用停止し、12月26日(金)までに撤去となります。



～龍峯校区まちづくり協議会より～

龍峯校区にたいする香典返しのご寄付誠にありがとうございました。

ご逝去されました方のご冥福を、お祈り申し上げます。

令和6年12月寄付

住所 寄付者 続柄 物故者名

岡町中 中田安雄様 (長女) 中田里美様 (11月27日逝去)

