

令和8年1月八千把コミュニティセンターだより(おもて面)

日	曜	校区各団体・市の行事・その他	小中学校・PTA・クラブ関係等
1	木	新年、明けましておめでとうございます	
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	八千把コミュニティセンター貸出日(2月分) 田中町公園愛護会(中央公園他)9:00～	
6	火	福祉推進協議会役員会 10:00～	
7	水	民生委員・児童委員役員会:13:00～、定例会:13:30～	
8	木		<八千把小・四中>始業式
9	金		
10	土		
11	日	会地公園愛護作業 8:00～	<八千把小>どんどこや 
12	月		
13	火	更生保護女性会役員会 10:30～	
14	水		
15	木	田中町公園愛護会(中央公園他) 9:00～ 老人クラブ例会 9:30～	
16	金		
17	土		
18	日	八代市校区対抗駅伝競走 9:30～	
19	月		
20	火		
21	水		
22	木		
23	金	町内長三役会 9:00～	
24	土		
25	日	田中町公園愛護会(中央公園他)9:00～	
26	月	小・中学校、ナイター貸出日(2月分) 町内長例会 9:00～	
27	火		
28	水		
29	木		
30	金		
31	土		

生涯学習自主クラブ・スポーツ協会等

クラブ名	活動日	開始時間	場 所
生涯学習自主クラブ			
フラワーアレンジ	14・28	19:00	八千把 コミュニ ティセン ター
大 正 琴	12・26	9:30	
木曜囲碁クラブ	8・15・22・29	13:30	
気功養生体操	8・15・22	13:30	
太 極 拳	6・13・20	9:30	
フ ラ ダ ン ス	11・18・25	19:30	
ス マ イ ル	8・15・22・29	13:30	
古典講読の会	10・24	10:00	
あ す な ろ	7・14・21	10:00	
ゲートボール愛好会			
役 員 会	13	8:30	市民球場会議室
愛 好 会	21	8:30	サブグラウンド
グラウンドゴルフ			
大 会 日	19	9:30	会地公園
練 習 日	5・26	9:30	
若宮愛好会			
記 録 会	19	9:00	市民球場
練 習 日	5・26	9:00	サブグラウンド
卓 球 愛 好 会	金曜・土曜・日曜	20:00	四中体育館
中1グラウンドゴルフ愛好会			
練 習 日	9・16・23・30	9:00	市民球場 サブグラウンド

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。八代市にお住いの方、対象。

開催日	10時～12時	14時～16時
1/22(木)	お祭りでんでん館	鏡コミセン
2/19(木)	本庁206・207号 会議室	
3/19(木)	お祭りでんでん館	

定 員：20名(先着) ※参加者が10名以上とまらない場合は中止
申込先：デジタル推進課 ☎33-4103(受付:8:30～17:00)
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掲載いたします。
※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。

～新しい民生委員・児童委員の皆さんを紹介します～

この度、八千把区域の民生委員・児童委員として、次の方々が厚生労働大臣から委嘱を受けられました。
民生委員・児童委員は、福祉に関する皆様の身近な相談相手、専門機関へのつなぎ役です。お悩みやお困り事などありましたら、お気軽にご相談ください。
(敬称略)

担 当 地 区	氏 名
大村町第1	井 田 良 子
大村町第2	未 定
上野町	藤 本 美恵子
海士江町第1の1	宮 本 孝 子
海士江町第1の2	中 村 謙 爾
海士江町第2	小 松 範 子
田中町	柴 原 照 美
田中東町	谷 口 のぶ子
田中北町	辻 本 士 誠
田中西町	未 定
古閑中町第1	一 美 美 明
古閑中町第2	森 崎 廣 美
古閑中町第3	未 定
古閑上町	田 中 由 美
古閑下町	正 成 浩 一
古閑浜町第1	榎 本 眞佐子
古閑浜町第2	垣 田 道 子
主任児童委員	寺 田 公 子
	植 田 憲 二

人材育成 セミナー(仲間の輪をひろげるヒント)
○日時：令和8年1月25日(日) 受付9:30～
○会場：八代市役所3階 301・302会議室
○講師：ふくおかNPOセンター代表 古閑 桃子 氏
○対象：ボランティア団体やNPO法人、地域活動団体、その他興味関心のある方
○参加費：無料 締切り：1月19日(月)
○申込：市民活動政策課(TEL33-4482、FAX33-5033)に、氏名、団体名、連絡先を、電話・FAX等で申し込み

令和8年1月八千把コミュニティセンターだより(裏面)

<作成者> 八千把コミュニティセンター 電話：35-0660

※掲載希望の方は毎月10日頃までに原稿をコミュニティセンターへご提出ください。

第20回八代市民体育祭において八千把校区が男女総合優勝!!

市民の誰もが主体的にスポーツに親しみ、継続してスポーツ活動を実践することで、心身の健康づくりを推進し、活力あふれるまちづくりに寄与することを目的とする市民体育祭（5月から9月にかけて23種目が開催）において、八千把校区が男女総合優勝という輝かしい成績を収めました。

- 優勝：陸上男子、軟式野球、水泳男子、ソフトボール一般男子、銃剣道、相撲、バドミントン（順不同）
- 男子総合優勝、○男女総合優勝



2025年12月 消費者情報 八代市（氷川町・芦北町）消費生活センター 電話：0965-33-4162

年末、家の中の片付けをされたかたも多いと思います。今月は「不用品買取りを口実とする貴金属やブランド品等の強引な買取り」について、その注意点をまとめてみました。

○不要な勧誘はきっぱり断る、売るつもりのない貴金属やブランド品等を見せないことが大事です。

○訪問購入では以下のように訪問や勧誘が規制されています。

- ・「飛び込み勧誘」は禁止されており、訪問購入業者は消費者の同意を得てから訪問しなければならず、また、予め得た同意が「着物の買取り」「見積依頼」だった場合、「貴金属買取り」の勧誘をすることも禁止されています。
- ・勧誘に先立ち、事業者名・買取る物品の種類・勧誘の目的を明示しなければなりません。
- ・消費者が断った場合には、居座ったり再勧誘をしてはなりません。
- ・買取り契約が成立したときには、①物品の種類や特徴、②購入価格、③クーリングオフについての説明事項、④申込契約の年月日、⑤事業者の住所・名称・連絡先・担当者の氏名、を記載した「契約書面」を交付しなければなりません。

○但し、2輪以外の自動車・家具・大型家電・書籍・CD・DVD・ゲームソフト類・有価証券は、クーリングオフをはじめ訪問購入の規定が適用されませんので、注意しましょう。

図書館講座「にほんの昔あそび」

紙芝居や昔ばなしの読み聞かせの他、かるた、お手玉、おりがみなど、昔あそびを楽しむ講座です。

○日時：2026年1月10日（土曜日）13時30分～15時

○場所：本館 2階大会議室

○定員：30名

○対象：どなたでも 要申込・先着順

○申込：ホームページ・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、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 電話（0965）32-3385

かがみ分館

電話（0965）52-5567

【システム入替・蔵書点検のため休館・運休】
本館・かがみ分館・移動図書館：2026年
1月19日から1月28日まで
※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。

健康コラム

とまみの畑

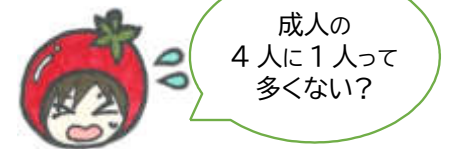
Vol.20 肥満じゃないのに脂肪肝？



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



若い時に痩せすぎだと…… 脂肪肝になりやすい？

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

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。

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。

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

