

令和8年 1月 行事予定表

日	曜	保育園・小学校・中学校	協議会・町内長区長会・老人クラブ・他	ゴミ
1	木	● 元旦	昭和神社 初詣午前6時～(宮総代)	
2	金			×
3	土		グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
4	日			
5	月	御用始め		
6	火	【小】体育館LED工事 (12/24～1/6)		可燃物
7	水			資源
8	木	【保】避難訓練(火災) 【小】【中】3学期始業式	進栄会例会・グラウンドゴルフ 8:30 昭和健康体操教室(14時～15時)	
9	金	【保】誕生会・鏡開き	どんどや準備午前8時(区長会)	可燃物
10	土		グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
11	日	初集会(各区)	ゲートボール愛好会(中央GB場) 8:00 ※雨天の場合12日(月)	
12	月	● 成人の日	どんどや 午前8:00点火	
13	火	【保】避難訓練(地震)		可燃物
14	水			
15	木			
16	金		御正忌報恩講(円成寺)10:00～	可燃物
17	土			
18	日			
19	月	【小】放課後子供教室	シニア会 小川 10:40	
20	火	【中】生徒会役員交代式		可燃物
21	水	【中】私立特待・専願等入試	見守り隊	資源
22	木		昭和健康体操教室(14時～15時)	
23	金			可燃物
24	土		健康づくりスポーツ大会 グラウンドゴルフ(運動広場) 8:30	
25	日		ゲートボール愛好会(中央GB場) 8:00 ※雨天の場合26日(月)	
26	月	【小】放課後子供教室	まち協運営委員会13:30 校区街頭指導17:30	
27	火			可燃物
28	水	【小】PTA役員会		
29	木			
30	金	【小】なわとび大会		可燃物
31	土			

健康づくりスポーツ大会グラウンドゴルフ二月二十四日(土)午前八時三〇集合

昭和コミュニティセンターだより 1月号

掲載を希望される方は、毎月20日までご連絡ください。  
37-2741 昭和コミュニティセンター

新年のごあいさつ



新年あけましておめでとうございます。  
皆様には、穏やかな新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。  
日頃より昭和まちづくり協議会の運営に格別なご理解と多大なご協力を賜り、  
深く感謝申し上げますとともに心より御礼申し上げます。  
さて私達町内長3人がまち協役員を拝命してもうすぐ2年任期となります。  
校区が抱える問題解決の為一生懸命取り組んでまいりましたがまだ山積している  
ようです。おざや川堤防改修工事、海岸堤防の耐震補強工事、新たな排水機  
場建設、まだまだ時間は必要ですが着実に前進しております。又、昨年11月  
には7年ぶりに校区文化祭を開催することができました。校区100周年記念  
式典・校区功労者表彰・ステージ部門・作品展示部門にたくさんの皆様のご参  
加を頂き、開催に尽力された関係者、区長会・婦人会・消防団・放送スタッフ  
の皆様にあたためて感謝申し上げます。  
最後に残り3か月の任期、役員一同協力しながら頑張りますので、今年もよ  
ろしくお願い申し上げます。どうぞ、皆様方には本年が素晴らしい年となりま  
すよう心から祈念致しまして新年のご挨拶といたします。  
昭和まちづくり協議会 会長 杉本 良一

「新しい民生委員・児童委員の皆さんを紹介します」

この度、昭和校区の民生委員・児童委員として  
次の方が厚生労働大臣から委嘱を受けられました。  
民生委員 山田直子様(日進町・明徴町) 那須千幸様(同仁町)  
主任児童委員 松田加代子様  
旧委員の藤野和子様、西田孝行様、堀田恵美様には大変お世話になりました。  
とうございました。新委員様よろしくお願いします。  
民生委員・児童委員は、皆様と福祉行政のパイプ役です。福祉の面で、お悩  
みや困り事等ありましたら、お気軽にご相談ください。

昭和校区どんどや

昭和校区どんどやを下記の日程で開催します。  
ご家族揃って、ご参加ください。  
日時 令和8年1月12日(月) 午前8時点火 小雨決行  
場所 昭和運動広場横

# 昭和コミュニティセンターだより 1月号

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。

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！  
ほかの病気にも  
なり易くなります

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

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。

八代市では「令和8年 八代市二十歳の集い」を次のとおり開催します。成人を迎えられる皆様のご参加をお待ちしています。

とき 令和8年1月11日(日曜日)

午後2時開式(午後1時受付開始)

ところ 八代トヨオカ地建アリーナ(八代市総合体育館)

対象者 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人  
(令和7年度に20歳に達する者)

式典に参加される方は、当日「案内はがき」をご持参ください。  
案内はがきが届かなかった方も参加可能です。

※天候等の理由により、上記内容を変更する場合には市HPにてお知らせします。

## 昭和神社初詣のご案内

昭和神社の新年神事は、令和8年1月1日元旦  
朝 6時00分からです。  
皆様のご参拝をお待ちしております。

宮総代一



## 福祉会走らない運動会

11月20日に昭和コミセンで「走らない運動会」が開催されました。  
平均年齢75歳の30名が参加されました。椅子に座ったままでの、紅白対抗「手作りの紙コップけん玉リレー」など皆さん笑顔で楽しみました。

