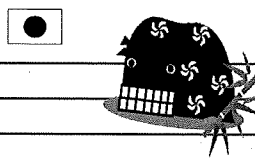


日 曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・スポ協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協他
1 木	元 日 	・交流駅伝競走大会(町内対抗駅伝大会) 【日奈久小中グラウンド スタート・ゴール】 ごみの収集はありません	
2 金			
3 土			
4 日	(小)「家庭の日」		
5 月	(天)修正会 (み)新年参拝、容儀調べ		燃えるごみ
6 火	(天)衛生指導 (み)3B体操&リトミック		
7 水		(自)太極拳 ・いきいきサロン(竹之内)	・民生・児童委員月例会
8 木	(小)始業式、大掃除、3時間授業 (中)始業式		燃えるごみ
9 金	(み)英語で遊ぼう (小)身体測定(上学年)、交通教室(6年)、わくわく号来校 (中)運営委員会、身体測定3年、教育相談	・元気体操(大坪) ・いきいきサロン(塩南)	・移動図書館 わくわく号
10 土	(み)どんどや、消火訓練	(老)会長会 (老)鶴寿会	資源の日
11 日	(小・中)人権を確かめ合う日		・人権を確かめ合う日 ・どんどや[小中グラウンド]
12 月	成人の日 ●	(老)舞踊(ゆめ倉庫)	燃えるごみ(資源は10日実施)
13 火	(天)非常時対応訓練 (小)語る会(2,3年)、乗り入れ授業、身体測定(下学年) (中)身体測定(2年)、教育相談(～16日)ノーマディアデー	・いきいきサロン(山下) ・いきいきサロン(塩北・新開)	・市政協力員月例会
14 水	(み)交通安全指導 (中)生活指導委員会	(自)太極拳 (老)カラオケ	
15 木	(天)本堂参拝 (み)音楽で遊ぼう (小)フッ化物洗口、学級タイム、乗り入れ授業、委員会活動 (中)生徒集会(新旧交代式)、安全点検、身体測定1年	(老)レクダンス(ゆめ倉庫)	燃えるごみ ・住民自治会運営委員会 ・青少年街頭指導
16 金	(み)英語で遊ぼう (小)5時間授業 (中)薬物乱用防止教室、英語検定	・元気体操(コミセン)	
17 土	(み)安全点検 (中)熊本高専推薦選抜		
18 日		(老)千代永会 (老)いそみ会	
19 月	(み)身体測定 (小)乗り入れ授業 (中)生活指導委員会	(自)スプリングコール (老)舞踊(ゆめ倉庫)	燃えるごみ
20 火	(天)ことば・かず遊び (み)3B体操&リトミック (小)児童集会(給食・保健委員会発表)、乗り入れ授業 (中)学力向上支援(2年国語)	・いきいきサロン(馬越)	・住民自治会広報部会
21 水	(小)乗り入れ授業 (中)2年修学旅行(～23日)、私立専願奨学	(自)太極拳 ・いきいきサロン(新田)	
22 木	(天)交通指導 (み)お誕生会 (小)フッ化物洗口、学級タイム、乗り入れ授業、クラブ活動(全学年)		燃えるごみ

日 曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・スポ協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協他
23 金	(み)英語で遊ぼう (小)乗り入れ授業	・元気体操(大坪)	
24 土		(老)恒星塾(ゆめ倉庫)	
25 日			
26 月	(天)育児講座 (み)避難訓練 (小)乗り入れ授業、新入学児児童説明会、体験入学 (中)専門委員会	(自)スプリングコール (老)舞踊(ゆめ倉庫)	資源の日／燃えるごみ
27 火	(天)誕生会 (小)ふれあい活動、乗り入れ授業		
28 水	(小)乗り入れ授業 (中)人権集会	(自)太極拳 (老)カラオケ	
29 木	(み)音楽で遊ぼう (小)フッ化物洗口、アイチェック、乗り入れ授業 (中)生徒議会	(老)レクダンス(ゆめ倉庫)	燃えるごみ
30 金	(み)お正月遊び大会、英語で遊ぼう (小)乗り入れ授業 (中)特別支援委員会		
31 土			

新しい民生委員・児童委員の皆さんを紹介します

この度、日奈久区域の民生委員・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。

民生委員・児童委員名簿 (R7.12.1～R10.11.30) (敬称略)

日奈久大坪町	未 定
日奈久新田町	竹林 茂晴
日奈久山下町	山本 武幸
日奈久竹之内町	山田 千佐子
日奈久塩北町	林田 智博
日奈久新開町	廣瀬 徹也
日奈久塩南町	山口 直子
日奈久東町	上野 悦子
日奈久浜町	松本 房子
日奈久中町	東雲 清吾
日奈久上西町・中西町	江島 敏文
日奈久下西町・馬越町	橋本 信子
主任児童委員	嶋田 欣之助
主任児童委員	山口 美穂子

「どんどや」のお知らせ

【日 時】1月11日(日) 午前9時00分から(小雨決行)
＊強雨・強風の場合は、12日に延期します

【場 所】日奈久小中学校グラウンド
※10日(土)に準備を行います。ご協力をお願いします。
午前9時に日奈久小中学校グラウンドにご集合ください。

「やあ元気？」かけ声一つ 笑顔が二つ

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？

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

脂肪肝になると肝機能低下だけでなく最悪肝がんになり易くなる

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

