

2026年1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

- ・本部役員会
9日(金)13:30～ 太田郷コミセン

◆町内会長協議会

- ・役員会
19日(月)13:30～ 太田郷コミセン

- ・定例会
26日(月)13:30～ 太田郷コミセン

◆民生委員・児童委員協議会

- ・定例会
14日(水)10:00～ 太田郷コミセン

◆青少年指導員

- ・校区街頭指導
15日(木)17:30～ 太田郷コミセン

◆体育文化部会(体協)

- ・校区対抗駅伝選手壮行会
10日(土)19:00～ 太田郷コミセン

- ・校区対抗駅伝競走大会
18日(日)9:00～ 県南運動公園

◆校区老人クラブ

- ・例会
10日(土)9:30～ 太田郷コミセン

◆元気体操教室

- 6・13・20・27日(火)
14:00～ 太田郷コミセン

《第二中学校》

- 8日(木) 始業式

- 9・13日 実力テスト1・2年



- 13日(火) 生徒会専門委員会

- 20日(火) 生徒議会



- 23日(金) 英語検定

- 26日(月) 出前授業(命について)1年

- 26～28日 後期期末テスト(3年)

- 29日(木) 人権講演会、出前授業(3年)

- 30日(金) 道徳公開授業

《太田郷小学校》

- 8日(木) 始業式



- 10日(土) どんどや祭り準備

- 11日(日) どんどや祭り

- 人権を確かめ合う日

- 15日(木) 防災教育(5年) 安全点検

- 19日(月) 食育の日

- 20日(火) クラブ活動(6回目)

- 22日(木) 避難訓練(不審者対策)

- 30日(金) 委員会活動(10回目)

《太田郷幼稚園》

- | | |
|--------|-------------------------------------|
| 5日(月) | 仕事始め |
| 8日(木) | 始業式 鏡開き |
| 14日(水) | 保護者による読み聞かせ |
| 15日(木) | 凧あげ |
| 16日(金) | まちの先生(抹茶) |
| 18日(日) | 6園合同閉園式(旧パトリア千丁)
午後幼稚園開放 |
| 19日(月) | 振替休業日 |
| 21日(水) | 未就園児体験入園
ALTと英語で遊ぼう |
| 26日(月) | 新入園児健康診断 13:30～ |
| 27日(火) | 熊本県サッカー協会 10:00～11:00
千丁幼稚園児との交流 |

《太田郷ひびき保育園》

- | | |
|--------|--------------------------------|
| 5、19日 | 安全点検 |
| 8日(木) | 初詣・交通安全指導・おめでとうランチ |
| 9日(金) | 非常訓練(火災) |
| 13日(火) | おこさあいさつ運動 |
| 15日(木) | 体育教室 |
| 19日(月) | 食育の日 |
| 26日(月) | 保育参観ウイーク(19日～23日)
非常訓練(不審者) |
| 29日(木) | 身体計測 |
| 30日(金) | アクティブチャイルド
かるた会 |

《たから保育園》

- | | |
|--------|---------------------|
| 5日(月) | 保育始め 安全点検 |
| 6日(火) | 避難訓練 |
| 7日(水) | 交通安全指導 |
| 15日(木) | クッキング保育 |
| 23日(金) | 卓球あそびの日(年長組)
誕生会 |

《夕葉保育園》

- | | |
|--------|------------|
| 5、15日 | 安全点検 |
| 8日(木) | 非常訓練 |
| 9日(金) | 身体計測 |
| 13日(火) | 交通指導・水族館遠足 |
| 26日(月) | 和太鼓指導 |
| 30日(金) | 誕生会 |

子ども食堂ななつぼし 次回開催日

- 1月18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
※あけましておめでとうございます！
令和8年も子ども食堂ななつぼしは、地域交流の場として子どもさんは元よりお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんも一緒においしい食事を楽しんでいただけますようスタッフ一同心よりお待ち致しております。～
(食物アレルギーの対応は致しております。ご了承ください)

【八代市立幼稚園からのお知らせ】

今年度で八代市立幼稚園6園すべてを閉園し、令和8年度から新しい2園が開園するにともない、1月18日(日)に合同閉園式を行います。(関係者のみ参加)

また当日、午後2時～4時は6園(代陽幼稚園・太田郷幼稚園・植柳幼稚園・麦島幼稚園・松高幼稚園・千丁幼稚園)を開放いたします。思い出の幼稚園を見たい、懐かしい先生に会いたいという方は、各幼稚園へお越しください。
※問合せ先…太田郷幼稚園 TEL 32-2361

太田郷小学校より「どんどや祭り」開催のお知らせ！

日時：令和8年1月11日(日)9時00分開会 9時30分点火

場所：太田郷小学校グラウンド及び体育館

内容：どんどや・食バザー(肉うどん、フランクフルト、マシュー、マロ、綿菓子、おにぎり、飲み物) 射的、くじ引き
キッチンカー約15台
(野菜の詰め放題など、面白い催し多数♪)
※少雨決行 しめ縄などの正月飾りはプラスティック、金具、みかんなど、燃えないものは外してお持ちください。
ご理解とご協力をお願いします。

《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 5、12、19	9:00
吟友八代扇紅会	月 12、19、26	13:30
スローストレッチ	月 5、12、19、26	19:30
コーラスクラブ・フレンズ	月 5、19	10:00
グリーンローズ・フラ・スタジオ	火 6、13、20、27	9:30
やさしい楽トレ(やさしい筋肉トレーニング)	火 13、20、27	13:00
太田郷マージャンクラブ	火 6、13、20、27	13:00
かえでダンスクラブ(社交ダンス)	火 6、13、20、27	9:00
スイートハート(社交ダンス)	水 7、14、21、28	9:30
煎茶教室	水 1月度休止	
ハ代フォークダンスクラブ	木 8、15、22、29	9:00
フラ・シスターズ・ブルメリア	木 8、15、22	19:00
韓国語クラブ	木 8、15、22	19:30
ジャギーエクササイズ	木 15、22、29	13:30
オカリナアンサンブル・奏音	金 9、16、23	9:30
囲碁金曜会	金 9、16、23、30	13:00
スイトピー(社交ダンス)	金 9、16、23、30	13:30
ミックスV(エアロビクス)	金 9、23、30	19:30
バイラール(ヒップホップダンス)	日 11、18、25	18:30
ハ代オカリナ俱楽部	日 25	10:20

※活動日は変更になる場合があります。

とまみの畠

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が多い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
最悪肝がんに！

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



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、夜遅い時間になつ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。

新しい民生委員・児童委員の皆さんをご紹介します

この度、太田郷校区域の民生委員・児童委員として、厚生労働大臣から委嘱を受けられた方々です。福祉に関する身近な相談相手、つなぎ役としてお気軽にご相談ください。

東片町	宮本 真理子	昆舎丸町第1	古田島 憲治
上片町	前田 啓子	昆舎丸町第2	松村 浩
中片町	橋口 孝子	日置町第1	柿本 よし子
西片町第1・第2	田口 優里	日置町第2	大川 栄子
長田町第1	橋本 直子	横手本町	大石 俊成
長田町第2	永島 紗代	横手町	橋本 照市
上日置町上	石川 さゑ子	横松町	榎田 孝雄
上日置町下	吉原 利律子	大手町	松永 久美
久保町・浪川町	西 政廣	横上一区	未定
水戸町	原田 真美	横上二区	未定
上西町	濱田 信惠	横上三区	橘 洋基
天神町			