

令和8年  
1月

# 千丁コミュニティセンターだより



八代市千丁町新牟田 1434 46-1720

※各予定等は変更・中止になる場合があります。詳細はそれぞれの団体にご確認ください。



## 1月予定表



日	曜	行事等	小学校 日課
1	木	元旦	—
2	金	謹賀新年	—
3	土	今年もよろしくお願いします	—
4	日		—
5	月	【あ保】保育始め 【和保】保育始め 【み保】保育始め	—
6	火		—
7	水		—
8	木	【幼・小・中】3学期始業式	特4
9	金	【和保】どんどや	B5
10	土		—
11	日	モグラ打ちのツト作り	—
12	月	成人の日	—
13	火	【中】くま川教室開級式	C6
14	水	【幼】園庭開放日 9:30~11:30	C4
15	木		C6
16	金	【み保】幼保交流(廻あげ)	C6

小学校 終業時間 (参考)	A			B			C					
	5時間	14:45	帰りの会	15:00	5時間	14:25	帰りの会	14:40	5時間	14:20	帰りの会	14:35
	6時間	15:40	帰りの会	15:55	6時間	15:35			6時間	15:10	帰りの会	15:25



# お知らせ

千丁コミュニティセンターは12/17より  
全室貸出を開始しています。

2月分は1/5(月)8:30より受付になります。

※大集会場の空調設備は8月豪雨で被災したため不調です。  
ご了承ください。



## もぐら打ちのツト作り 開催します！



日 時：令和8年1月11日(日)受付 9:30

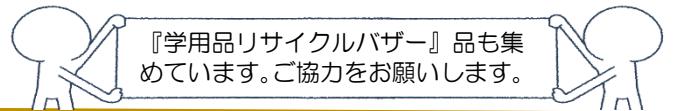
場 所：千丁コミュニティセンター駐車場  
(雨天時：コミュニティセンター大集会場)

雨天時はスリッパを持参してください

参加対象者：小学生以下及び保護者（事前申込不要）

持参する物：手袋・はさみ（材料等は事務局で準備致します）

★詳細は回覧のチラシをご覧ください。



『学用品リサイクルバザー』品も集めています。ご協力をお願いします。



せんちょう分館は大雨被害のため  
当面の間休館します。



●移動図書館「わくわく号」が10月から、月に一度  
せんちょう分館に巡回しています。

●工事車両の出入りのため、駐車場ではご注意ください

●年末年始休館のため 12/30~1/3 までは返却ポスト  
は利用できません

※詳しくは八代市立図書館ホームページをご覧ください。

八代市立図書館本館・かがみ分館は通常通り開館しております。

お問い合わせ 八代市立図書館本館 32-3385 かがみ分館 52-5567

## 生涯自主講 座クラブ



開催場所等の詳細は各団体へ  
お問い合わせください。

## 新しい民生委員・児童委員を紹介します

この度、千丁校区域の民生委員・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。

上土・上外牟田	高浜 智成
下外牟田・北村	田中 徳子
太牟田塘	田副 葉子
北吉王丸	槌田 幸子
南吉王丸	沖田 ゆう子
新牟田一	井上 裕子
新牟田一	吉住 民子
新牟田二	湊 信治
新牟田三	橋本 芳明
新牟田三	福島 珠美

東牟田	村島 晃
東牟田	山崎 洋子
西牟田上	園川 潔
西牟田下	岩崎 幸子
二の丸	磯野 朱美
八代新地	松永 優子
主任児童委員	谷井 信子
主任児童委員	薄田 秀子



### 健康コラム 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は少ないのですが、体のだるさを感じる場合もあります。

成人的4人に1人って多くない?  
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

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  
活用してくださいね



## 『夢の実現』箱根ランナー 古川大晃 講演会

【日時】令和8年1月17日(土) 10:00~12:00

【場所】千丁コミュニティセンター 大集会場

※詳しくはチラシをご覧ください



## 長年にわたり地域に愛された千丁幼稚園が閉園します

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、18日(日)に合同閉園式が行われます(関係者のみ参加)。また、当日午後2時~4時は6園を開放いたします。思い出の幼稚園をみたい、なつかしい時間をともに感じたいという皆様は、ぜひ千丁幼稚園へお越しください。

地域のみなさま  
長年にわたり  
ありがとうございました



## 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。