

# 令和8年1月号松高コミュニケーションセンター便り

※12月19日現在の予定です。今後、予定が変更になる可能性もあります。



紙面の都合上、掲載できないお知らせもあります。ご了承ください。

掲載ご希望の方は、令和8年1月18日までに松高コミュニケーションセンターにご連絡ください。

【お問合せ先】松高コミュニケーションセンター 電話：0965-34-8801



## コミュニケーションセンター各種申請開始日(2月分)

コミュニケーションセンター利用申請	5日
松高小体育館・ナイター利用申請	26日
コミセンだより・自治協だより印刷日	21・22日

※上記の日程は大変混み合いますので

コピー・印刷等は事前にご連絡ください。



※各施設の空き状況は八代市のホームページにて確認ができるようになりました ➡



## 生涯学習自主講座クラブ活動

クラブ名	曜日	活動日	時間
八代ハーモニカクラブ	月	12・19・26	9:30~
和敬の会(茶道クラブ)	月	5・19	13:00~
わくわく社交ダンス愛好会	月	5・19・26	13:00~
3B体操 (やすらぎ)	月	19・26	18:00~
3B体操 (さわやか)	木	8・15・22・29	10:00~
リメイククラブ	火	6・13・20・27	13:00~
四季のちりめん細工	水	7・14・21・28	9:00~
パッチワーククラブ	水	14・21	9:00~
健康気功太極拳	水	7・14・21	19:00~
ポニ・アロハ・フラ	水	7・14・21・28	20:00~
3B体操月星組	水	7・14・21・28	13:00~
八代ギターアンサンブル	木	29	13:00~
松高書道クラブ	金	9・16	9:30~
健康太極拳「歩」松高教室	金	9・16・23	13:00~
桜組(レクダンス)	金	16・30	9:30~
八代ウインドオーケストラ	土	10・17・24・31	18:00~
松高囲碁将棋愛好会	金・土・日	9・11・24・25	13:00~

## 婦人会クラブ活動予定

手芸クラブ	火	13・27	9:30~
アロハフラダンス	木	8・15・22	9:00~
ヨーガ教室	月	5・26	14:00~
ハガキ絵教室	木	8	13:30~
レクダンス華組	金	9・23	9:30~

## 一般クラブ活動予定

洋裁クラブ	月	12・26	13:00~
日本画教室	木・日	11・22	13:00~
洋裁教室	金	9・23	13:00~
クロスロード(社交ダンス)	土	17・24・31	13:00~
3B体操ジュニア教室	月	12・19・26	17:00~
カトレア踊りを楽しむ会	...	...	13:00~

松高コミュニケーションセンター休館日  
12月29日(月)～1月3日(土)  
令和8年2月コミセン利用申請は、  
令和8年1月5日(月)～です

## 子育て支援活動予定

団体名	曜日	活動日	時間
子ども地域食堂「楽土」	土	17	11:30~

## 松高自治協議会サークル活動予定

フラダンス	日	11・18・25	9:00~
やつしろ元気体操	月	5・19・26	9:00~

## 八代市第3地域包括支援センター活動予定

やつしろ元気体操	月	5・19・26	9:00~
----------	---	---------	-------

## 【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)を開園いたします。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。



令和8年度から新しく『あおぞら幼稚園』  
と名称が変わります  
引き続き宜しくお願い致します

思い出いっぱいの松高幼稚園  
今までありがとうございました

## 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オ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。

### 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。

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



### 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やすく、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。

## 図書館講座

# にほんの昔あそび

2026年  
1月10日(土) 13:30~15:00

場所：市立図書館 本館 2階大集会室

定員：30名 どなたでも(要申込・先着順)

申込方法：HP・電話・窓口

HP 0965-32-3385

【年末年始休館日】

2025年12月30日(火)～2026年1月3日(土)

【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(月)～1月28日(水)

～新しい民生委員・児童委員の皆さんを紹介します～  
この度、松高校区の民生委員・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。

松崎町第1の1 田邊 真吾 松崎町第1の2・河原町 辻本 伸子

松崎町第2 堀 順子

松崎町第3 稲田 妙子

高小原町 勇 昭代 延壽 和子

高島町第1の1 岩崎 八千代 高島町第1の2 鶴田 ますみ

高島町第2 萩田 利恵子

永碇町第1の1 星田 信夫 永碇町第1の2 高山 たえ子

永碇町第2 有馬 聰子 有馬 鈴子

井揚町第1 村岡 雅子 井揚町第2 橋本 都子

沖町 未定

大島町 藤吉 三恵子

主任児童委員 大坪 美智子 山口 ひとみ

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。



# 謹賀新年

旧年中は大変お世話になりました  
誠にありがとうございました  
本年もよろしくお願い申し上げます  
令和8年 元旦



## 各団体行事予定

団体名	内 容	日	曜日	時 間
自治協議会	役員会	7,28	水	9:00~
	運営委員会	14	水	9:00~
自治会	町内長会議	14	水	10:00~
婦人会	例会	13	火	13:00~
民児協	例会	6	火	10:00~
老人会	例会	10	土	9:00~
自主防災会	防災士会議	10,31	土	13:30~
青少年指導	街頭巡回	23	金	18:00~
人権を確かめあう日			毎月	11日
永碇町いきいきサロン	会場:永碇北公民館			
	1月8日(木) 11:30~			
※いきいきサロンのお問合せは各町内のサロンサポーターへ				

## 各学校行事予定

※12月19日現在の予定です。今後、予定が変更になる可能性あり

松高幼稚園		
8	木	始業式 鏡開き
9	金	身体測定 給食始まり
13	火	あいさつ運動 わくわくDAY松高(サッカー)
14	水	なかよし集会
16	金	未就園児開園の日 凧あげ大会
18	日	八代市立幼稚園合同閉園式
19	月	振替休業日 食育の日
21	水	ALTと英語であそぼう
22	木	絵本貸出
26	月	茶道教室
27	火	親子クッキング(年長親子)
29	木	絵本貸出 新入園児健康診断

## 松高小学校

8	木	始業式 職員会議⑩
9	金	身体計測1・3・5年 委員会活動⑨
11	日	キラリ☆松高どんどや
●1/11(日)は、「キラリ☆松高どんどや」を開催します。当日は、破竹の音や燃えた灰等、風向きによっては広範囲にご迷惑をおかけします。学校周辺に限らず洗濯物等にはご注意ください。(詳細は右を見てください)		
●1/10(土)は、10時から櫓を組みます。校区の方で組んだ経験のある方、お手伝いいただけます。		
13	火	身体計測2・4・6年
14	水	八代教育研究会共通部会・教科等部会
15	木	安全点検・環境衛生点検
16	金	フッ化物洗口
26	月	クラブ活動⑥
28	水	校内研修⑤
30	金	児童集会(5年) 事務整理の日(4時間授業)

## 松高自治協議会 小島秀昭会長 新年のご挨拶



校区の皆様には、健やかに希望に満ちた新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。日頃より松高自治協議会活動にご理解とご協力をいただき厚くお礼を申し上げます。昨年は、8月の降雨時に八代平野に線状降水帯がかかり、大潮の満潮時と重なり、校区内でも多くの地区で内水氾濫が発生し、道路の冠水、住宅の浸水被害、車両の水没被害や農作物への被害など、自然災害の怖さを実感し、災害時における備えや行動等、改めて検討していく必要性を感じた年でもありました。今年も活気ある校区活動を目指し、町内会をはじめ構成団体の皆様共々、校区活性化に向け活動を進めていきたいと思っています。結びに、新しい年が皆様にとって幸多き素晴らしい年となりますようお祈り申し上げ年頭のあいさつといたします。



## 校区民生児童委員の紹介

令和7年12月1日から松高校区民生児童委員の方々が新しく選ばれました。令和10年11月30日まで、3年間、担当町内を見守っていただきます。よろしくお願ひいたします。担当町内とお名前をご紹介いたします。

永碇町第1の2、会長…高山たえ子  
高小原町、副会長…勇昭代 松崎町第2、副会長…堺順子  
松崎町第1の1…田邊真吾 松崎町第1の2、河原町…辻本伸子  
松崎町第3…稻田妙子 高小原町…延壽和子  
高島町第1の1…岩崎八千代 高島町1の2…鶴田ますみ  
高島町第2…蓑田利恵子 永碇町第1の1…星田信夫  
永碇町第2…有馬聰子、有馬鈴子 井揚町第1…村岡雅子  
井揚町第2…橋本都子 大島町…藤吉三恵子 沖町…未定  
主任児童委員、書記…山口ひとみ  
主任児童委員、会計…大坪美智子

## 体育協会から

### 「校区対抗駅伝大会」

【日時】1/18(日) 午前9時半スタート

【場所】八代運動公園～河川敷～八代運動公園  
※松高ゼッケン「4」

【最適応援場所】市場前のコンビニ、トライアル  
※地域の皆様の声援を沿道から選手に送ってください。

### 「市民体育祭表彰」

男子 3位 女子 優勝 男女総合 3位

## 松高小PTAからお知らせ

●1月11日(日)松高小グラウンドにて、「キラリ☆松高どんどや」を開催  
午前10時に点火をしますので、9時30分までにしめ縄等燃やせるものをお持ちください。お餅はアルミホイルに包んで来てください。14時ごろ終了予定です。

●食バザーもありますので楽しんで下さい。  
●ゆるキャラ「ちくわん」来校。先着100名竹輪焼き体験(200円)もあります。9:30より整理券販売します。  
●防災訓練として「バケツリレー」も行います。

## 松崎神社宮綱代会からお知らせ

### ●松崎神社 新年初詣 1/1(木)午前0時～

1日(元旦)は、午前0時から焼いもを振舞います。また、お札の販売も行います。境内に50台ほどの駐車場があります。お車でもお越しいただけます。  
※1日午前10時から、子供神楽・巫女舞をご披露いたします。ぜひご参拝ください。



【松高自治協議会】

mail : matsujichi@gmail.com

Tel・Fax : 0965-34-8866

各QR  
コード



各SNSも  
更新中☆