

# 令和8年1月号松高コミュニティセンター便り

※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。



## コミュニティセンター各種申請開始日(2月分)

コミュニティセンター利用申請	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➡



【QRコード】

## 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) (さわやか)	月 木	19・26 8・15・22・29	18:00～ 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～

松高コミュニティセンター休館日  
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～
-------	---	----------	-------

## 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。



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が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

## 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

本館 0965-32-3385



HP

## 【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)

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ティセンターにご連絡ください。

【お問合せ先】松高コミュニティセンター 電話：0965-34-8801



## 健康コラム とまみの畑

Vol.20 肥満じゃないのに脂肪肝？



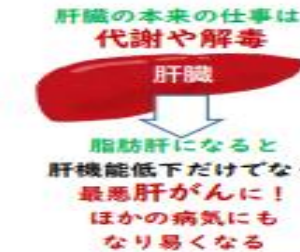
健康診断で、標準体重や痩せ型で飲酒をしないにもかかわらず脂肪肝の所見が見受けられる方がおられます。なぜでしょうか。脂肪肝は肝臓に5%以上の脂肪が蓄積した状態のことで、成人の4人に1人が患っていると推定されます。健康な赤い肝臓からフォアグラの様な白っぽい肝臓へと変化し、自覚症状がみられることは少ないのですが、体のだるさを感じる場合もあります。

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。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



## 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。

～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 堺 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 蓑田 利恵子  
永碓町第1の1 星田 信夫 永碓町第1の2 高山 たえ子  
永碓町第2 有馬 聡子 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  
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

令和八年 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		
永碓町いきいきサロン		会場：永碓北公民館		
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				

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。よろしくお願いいたします。担当町内とお名前をご紹介します。

永碓町第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…稲田妙子 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 永碓町第1の1…星田信夫  
永碓町第2…有馬聡子、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

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				第一中学校			
8	木	始業式 鏡開き		8	木	始業式 実力テスト(〜9日)	
9	金	身体測定 給食始まり		11	日	第29回八代こども科学フェア	
13	火	あいさつ運動 わくわくDAY松高(サッカー)		13	火	くま川教室開級式	
14	水	なかよし集会		14	水	専門委員会 部会研修会	
16	金	未就園児開園の日 凧あげ大会		15	木	職員会議⑭ 生徒朝会 フッ化物洗口	
18	日	八代市立幼稚園合同閉園式		16	金	英検	
19	月	振替休業日 食育の日		17	土	国立高専推薦選抜	
21	水	ALTと英語であそぼう		19	月	級長辞令交付式 生徒議会	
22	木	絵本貸出		21	水	私立専願・特待入試 校内研修⑬	
26	月	茶道教室		22	木	フッ化物洗口	
27	火	親子クッキング(年長親子)		26	月	3年後期期末テスト①	
29	木	絵本貸出 新入園児健康診断		27	火	2年修学旅行① 3年後期期末テスト②	
松高小学校				28	水	2年修学旅行② 3年後期期末テスト③	
8	木	始業式 職員会議⑩		29	木	2年修学旅行③ PC点検	
9	金	身体計測1・3・5年 委員会活動⑨		八代支援学校			
11	日	キラリ☆松高どんどや		5	月	仕事始め 年頭研修会(オンデマンド)	
●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)				6	火	市役所パネル展示(〜16日)	
●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、お手伝いいただけると助かります。				8	木	始業式	
13	火	身体計測2・4・6年		9	金	学期始め慣らし登校	
14	水	八代教育研究会共通部会・教科等部会		13	火	体重測定(中学部)シェイクアウト訓練	
15	木	安全点検・環境衛生点検		14	水	フッ化物洗口 八代教科等研修会	
16	金	フッ化物洗口		15	木	安全点検日 学部会 PTA役員会	
26	月	クラブ活動⑥		18	日	二十歳を祝う会	
28	水	校内研修⑳		19	月	体重測定(高等部) 給食旬間(〜30日)	
30	金	児童集会(5年) 事務整理の日(4時間授業)		20	火	体重測定(小)①	
				21	水	体重測定(小)② フッ化物洗口	
				22	木	(高等部)模擬選挙(社会)	
				26	月	(中学部)エアロビ(総合)	
				28	水	フッ化物洗口 校内研修㉓(研究のまとめ)	

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。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。



松崎神社宮総代会からお知らせ

●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。



広報人権委員会からお知らせ

●1月11日(日)午前10時、松高コミセンのロビーにて、DVD「私の中の差別意識 部落差別問題から考える」(24分)視聴を開催します。

【内容】ドキュメンタリーをとおして差別された人々の心の痛みを伝えながら、どうすれば差別がなくなるのか考えるきっかけを提供します。そして、自らの差別意識に気づき、正しい知識や判断力を持つことの大切さを伝えていきます。

●1月24日(土)午後1時半〜午後4時半、八代市公民館ホールにて、人権啓発映画「破壊」(119分)上映会

【申込先】八代市人権政策課 TEL 46-1950  
島崎藤村の名作「破壊」を間宮祥太郎主演で映画化

【松高自治協議会】

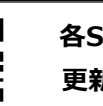
mail : matsujichi@gmail.com

Tel・Fax : 0965-34-8866

各QRコード



ホームページ



各SNSも更新中☆