

	曜日	保育園・小学校・中学校	住民自治・体協・老人会・その他
1	木		コミセン休館日～1月3日まで
2	金	【小・中】冬季休業日～7日	コミセン休館日～1月3日まで
3	土		コミセン休館日～1月3日まで
4	日		
5	月	【央】全体会 【光】保育始め	
6	火	【央】交通安全指導	民児協例会
7	水		
8	木	【光】餅つき 【小・中】始業式・大掃除	
9	金	【小】身体測定 【中】実力テストⅠ	住民自治本部役員会 元気体操教室
10	土		
11	日		
12	月	成人の日	
13	火	【小】委員会活動 【中】実力テストⅡ・身体測定・学級生徒会	洲口老人クラブ役員会・誕生会
14	水	【央】避難訓練 【小】わくわく号	老人会パソコン教室
15	木	【光】避難訓練 【小】お話ポッケ 【中】校内書き初め席書会	はじめてのスマホ講座
16	金	【小】なわとび大会	元気体操教室
17	土		
18	日		
19	月		
20	火	【央】誕生会・身体測定 【光】身体測定 【小】クラブ活動	
21	水	【中】2年就学旅行	
22	木	【小】集会活動 【中】2年修学旅行	はじめてのスマホ講座
23	金	【中】2年修学旅行	元気体操教室
24	土		
25	日		
26	月		市政協力員例会
27	火	【中】生徒集会	
28	水		
29	木	【中】専門委員会	
30	金	【光】お誕生会	
31	土	【央】保育参観	

二見住民自治協議会より

二見住民自治協議会 会長 年頭挨拶

謹んで新春のお慶びを申し上げます。
皆様には清々しい新年をおむかえのことと心よりお慶び申し上げます。

さて、昨年は日本史上初の女性総理大臣 高市早苗 氏が就任され、「働いて×5」が「流行語大賞」となったのは記憶に新しいところでございます。日本にとって「よりよい国造り」を期待したいところでございます。

二見においては下大野町の木村光宏(兼光)さんが「2025年度現代刀職展 作刀の部」にて最高賞にあたる「高松宮記念賞」を受賞、洲口町の本田崇人君が「中国総体2025インターハイ」のウエイトリフティングに県代表で出場。そして二見中学校は6月末に八代中体連大会で男子は東陽中、女子は六中との合同チームで出場し、女子は準優勝。男子は優勝、さらに熊本県中体連にてベスト8進出というすばらしい結果を残しました。
ほかにさまざまな分野で活躍している方たちがおられ、私たちに勇気と元気をいただきました。

しかし、8月の大雨により八代市は多くの方が被災されました。災害は身近なものです。自分の命は自分で守るためにも十分な備えと準備をお願いします。

2026年。二見住民自治協議会は、この素晴らしい二見地区の豊かな自然や歴史を次世代へ継承しつつ、誰もが「住んで良かった」と心から思える「協働のまちづくり」を一層推進してまいります。
本年も、お互いを認め合い、助け合う「二見らしい連携の輪」をさらに広げ、共に力強く歩んでいきましょう。

結びに、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶いたします。

二見住民自治協議会 会長 森 和昭

新しい民生委員・児童委員の皆さんを紹介します

この度、二見区域の民生委員・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。福祉の面で、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)

二見本町	谷口 千之
二見赤松町	園川 正人
二見洲口町	本田 洋明
二見下大野町第1	赤星 忠幸
二見下大野町第2	山本 達生
二見野田崎町	東 栄子
主任児童委員	蓼田 淳美、菊池 優治

二見校区住民参加型防災訓練 開催しました

11月30日に住民参加型防災訓練を行いました。
今回の訓練では、避難所開設訓練、応急手当訓練、救命救急訓練、初期消火訓練、濃煙体験、水圧ドア体験等が行われ、参加者は真剣に取り組まれていました。

早朝より各町内から訓練にご参加いただきありがとうございました。
訓練後には、みんなの食堂より豚汁が振舞われました。
「自分たちのまちは自分たちで守る」を合言葉に、これから防災力を高めていきましょう。



二見校区体育協会より

第31回 ふたみウォーキング大会

【日 時】 2月 8日(日) 午前8時30分集合
雨天の場合コース短縮、または抽選会、昼食だけでも行う予定です。

【場 所】二見コミュニティセンター 広場

皆さんの参加をお待ちいたしております。

※詳細については来月号にて掲載いたします。

～ 燃えるごみ の 日 (毎週/水、土曜日) ～

7日(水) 10日(土) 14日(水) 17日(土)
21日(水) 24日(土) 28日(水) 31日(土)

※3日(土)の収集はお休みです。

～ 資源 の 日 (毎月/第2、4火曜日) ～

13日(火) 27日(火)



毎月11日は「人権を確かめあう日」です。
暮らしの中のちょっとしたことから、人権問題に気づき、考えてみましょう。

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。

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！ほかの病気にもなり易くなる

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

成人の4人に1人って多くない？

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

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)

見守り新鮮情報

事例1

亡父の遺品整理のためネットで探した回収業者に

電話で依頼した。当初、20万円くらいかかると聞いていたが、作業後に料金は30万円と言われた。見積書はもらっていない。

(60歳代)

事例2

亡父宅の不用品処分を業者に依頼した。大切な書類等は残しておく約束が、アルバムや回線のつながっている電話機まで処分された。業者に苦情を申し出たが、ゴミ処理場に運搬済みで取り戻せないと言われた。

(60歳代)

遺品整理を頼むときは、事業者選びは慎重に



©Kurosaki Gen

- 遺品整理サービスに関する作業内容や料金は様々です。必ず複数の事業者から見積もりをとり、契約内容や料金を比較しましょう。
- 契約をする際には、作業日、具体的な作業内容、料金、支払方法、解約料などについて確認しましょう。作業時には思いがけない追加料金を請求されることもあるので、事前に確認するようにしましょう。
- 遺品や住まいの不用品を廃棄物として収集・運搬する事業者は、市町村からの委託業者であるか、市町村長から「一般廃棄物処理業の許可」を受けている必要があります。無許可事業者による不用品の処分は法律違反となり、不法投棄などに繋がりがかねません。お住まいの市町村の窓口に照会するなどして事業者選びは慎重にしましょう。

ひとこと助言

複数社の見積もりを



見守るくん

本文イラスト：黒崎玄

見守り新鮮情報 第525号(2025年10月30日)発行：独立行政法人国民生活センター

見守り新鮮情報

通販で宅配荷物置き配上手に利用するために!

事例1

ネットで注文した商品が置き配で配達完了したという通知が届いた。自宅の玄関先に荷物が置いてある証拠の写真が添付されていた。配達完了時間から1時間以内に玄関に取りに行ったところ、荷物がなかった。業者の連絡先が分からない。

(60歳代)

事例2

ネット通販サイトで置き配を指定して注文したが商品が届かない。配送業者から置き配の写真が送られてきたが、自宅ではない。問い合わせ方法が分からない。

(70歳代)

ひとこと助言

上手に利用しよう!



見守るくん

本文イラスト：黒崎玄

見守り新鮮情報 第528号(2025年11月20日)発行：独立行政法人国民生活センター

見守り新鮮情報

広告と異なる商品が届く ネット通販に注意



©Kurosaki Gen

国内の大手家電メーカーのロゴが掲載されたポータブルファンヒーターをSNS広告で見つけた。2台購入すると値引きされるとのことだったので、2台(約8千円)注文し、代引き配達で受け取った。広告では「すぐに温まる」と書かれていたが、全く温まらない。大手家電メーカーに問い合わせたところ、「当社では同種のポータブルファンヒーターを製造しておらず、同様の苦情がたくさん寄せられている」とのことだった。販売サイトに返品を希望する旨を申し出たが返答はない。返金してほしい。

(60歳代)

ひとこと助言

用心! 用心!



見守るくん

本文イラスト：黒崎玄

見守り新鮮情報 第527号(2025年11月13日)発行：独立行政法人国民生活センター

子ども・若者サポート情報 第227号

2025.11.27

事例1 保護者が抱っこひもで子どもを抱っこしていた。やや前かがみになって両手を洗っていたところ、脇の部分からすり抜けて落下した。装着した後にサイズの調整をしておらず、緩いと思っていた。(当事者:3カ月)

事例2 子どもを抱っこした状態で立っていた。抱っこひもをつけるためにひもを締めようとしたところ、子どもがのけぞり約1メートルの高さから落下した。大腿骨骨折。約3カ月間通院。(当事者:4カ月)



©Kurosaki Gen

抱っこひも正しく装着して事故を防ぎましょう!

ひとことアドバイス

▲抱っこひもは子どもを抱っこすることを補助する道具で、昔から活用されていますが、着用中や着脱中に子どもが落下する事故が発生しています。特に月齢の低い0歳児が重篤なけがを負っています。

▲抱っこひもを着用した状態で前かがみにならず、子どもを手で支えながら膝を曲げてしゃがむようにしましょう。また、抱っこひもを緩めて着用するなど誤った使い方も、落下の原因の一つとなります。

▲着脱の際や着用姿勢を変える際に子どもが激しく動くなどすると、落下する危険性があるため、なるべく低い姿勢で行いましょう。おんぶなど子どもの状態が確認しにくい時は、できるだけ周囲の人に協力してもらいましょう。

▲事故を未然に防ぐためにも、取扱説明書をよく読み、正しく装着して使いましょう。



さびーとくん

発行：独立行政法人国民生活センター

本文イラスト：黒崎玄