

毎月11日は「人権を確かめ合う日」です。

家庭や地域、職場や学校で、身近な人権や差別について、みなさんで話し合いましょう！

保小中行事予定

日	曜	保育園(河俣・太陽)	東陽小学校	東陽中学校	日	曜	保育園(河俣・太陽)	東陽小学校	東陽中学校
1	木		元旦 冬季休業日(～1/7)	元旦 冬季休業日(～1/7)	17	土		資源回収	高専推薦入試 資源回収
2	金				18	日			
3	土				19	月	[河俣]食育	わくわく号 食育の日	
4	日			「家庭の日」	20	火	[河俣]身体計測 お習字教室(硬筆)		
5	月	[河俣]安全点検 初詣(阿蘇神社) [太陽]始園	仕事始め	仕事始め	21	水		やまびこの集い	私立専願等入試
6	火	[河俣]お習字教室 (書き初め)			22	木	[河俣]かるた会	泉小中・八小との交流球技 大会(5・6年生) フッ化物洗口	
7	水				23	金	[河俣]交通安全指導 (安全な散歩)	東陽中入学説明会	新入生説明会
8	木		3時間授業(給食なし) 始業式/一斉下校	3学期始業式 実力考査	24	土			
9	金	[太陽]お誕生日会		実力考査	25	日			
10	土				26	月	[太陽]地震訓練	委員会活動 理科支援員来校	
11	日				27	火	[河俣]非常訓練 (地震からの火災)	SC来校	給食集会
12	月		成人の日		28	水			
13	火	[河俣]お習字教室(毛筆)	身体・視力測定(1～3年) なかよし班の日	運営委員会/生徒集会 書き初め大会	29	木	[河俣]卒園記念撮影	フッ化物洗口	専門委員会
14	水		身体・視力測定(4～6年) 4時間授業/一斉下校		30	金	[河俣]非常訓練 (不審者侵入)	4時間授業 家庭学習の日	教育相談&toyo寺小屋
15	木	[河俣]安全点検	朝の読み聞かせ フッ化物洗口	熊本県子ども人権集会視聴	31	土			
16	金	[河俣]誕生会(1月生)		英語検定	※これはあくまで予定ですので、変更される場合もあります。				

令和7年度
体力つくり持久走大会開催

日時：令和8年2月1日(日)

9:00 受付開始

9:30 開会式

10:00 Aコーススタート



場所：西原橋周辺(駐車場は東陽小学校ピロティ)

※申告したタイムを目指して走るタイムレースです。

(受付時に申告したタイムに近かった選手が表彰されます。)

参加資格：東陽町に居住する一般社会人、学生児童生徒

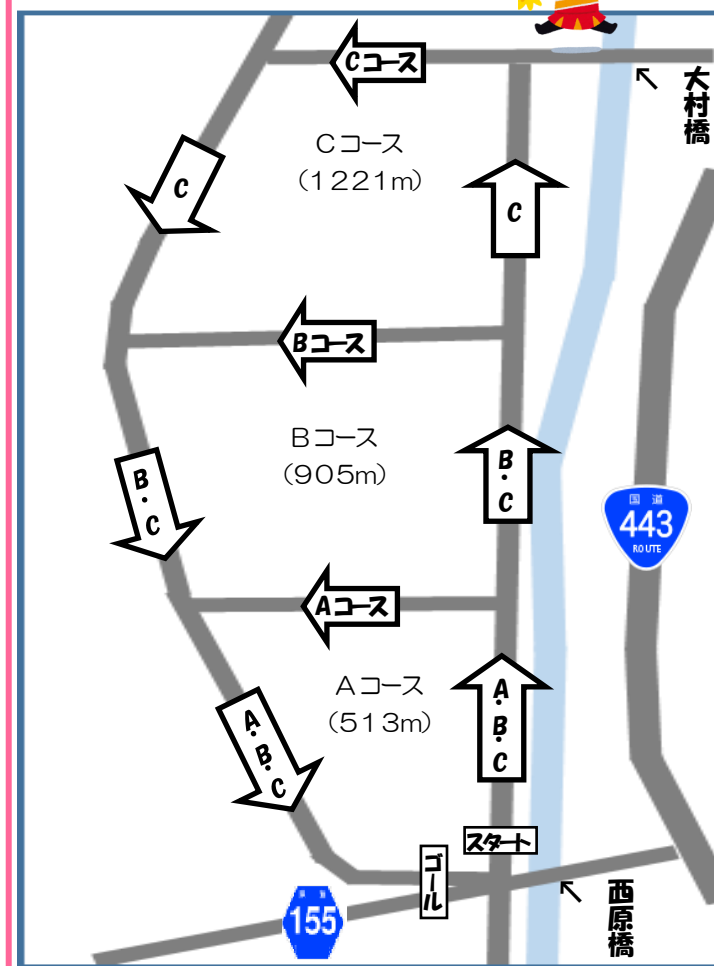
申込締切：1月23日(金)

(当日の参加申込も可能です。)

仮装しての参加もOK! みんなで楽しく走りましょう♪

(参加申込書は市報1月号に同封)

応援もよろしくお願いします!!



市民活動団体の未来をつくる

人材育成セミナー ～仲間の輪をひろげるヒント～ を開催します！

日時：令和8年1月25日（日） 午前10時～午前11時30分

会場：八代市役所3階 301・302会議室

内容：役員が高齢化していて今後の活動が不安、会員が増えない、イベントに人が集まらないなどの課題の解決のヒントを見つけるセミナーです。

対象：NPOやボランティア団体、地域で活動する団体・個人、興味関心のある方ならどなたでも

定員：30名程度（申込順）

参加費：無料

申込期限：1月19日（月）

【申込み・問合せ】 八代市役所 市民活動政策課

メール：shiminkatsu@city.yatsushiro.lg.jp

TEL：0965-33-4482 FAX：0965-33-5033

健康コラム

とまみの畑

Vol.19 食事の順番

あなたは何から食べますか～？

ベジファーストって言葉、聞いたことありますか？

ベジとはベジタブルの略、ベジファーストとは食事の際に野菜類から先に食べ始めることです。

熊本県の健康課題である高血糖を減らす方法の一つとしてベジファーストは効果のある食べ方です。

全国統計で

40～50歳代
メタボ割合6位

血糖値が
高い人の
割合
男1位
女2位

①野菜

食事の初めに野菜から食べます。

野菜に含まれる食物繊維によって食後の血糖値上昇が緩やかになり、高血糖の改善や動脈硬化の予防につながります。

②肉魚

野菜類の次には肉や魚などのたんぱく質を多く含むおかず（主菜）を食べます。

たんぱく質は筋肉の材料になり、血管を丈夫にし、免疫力の低下を防ぐ働きがあります。

③ご飯

また野菜と同じように糖分の吸収が穏やかになります。

最後にご飯類（炭水化物）です。炭水化物は体を動かす大切なエネルギーになります。

しかし、食事量が落ちている高齢者は・・・

低栄養や免疫力低下を防ぐために野菜よりも肉や魚などのたんぱく質を食事の最初に食べるほうがお勧めです。

おなかが空いているうちに高齢者に欠かせない動物性たんぱく質をしっかり摂ることができるからです。

野菜だけでおなかいっぱい!!
肉や魚のおかずが
食べられなくなるのよね～

筋肉の量を保ち
体力を維持するためには
肉や魚をしっかり食べることが
大切なんじゃない！

いつもの食事を楽しみながら
自分に合った食べる順番を
試してみませんか？

図書館講座 「にほんの昔あそび」

紙芝居や昔ばなしの読み聞かせの他、かるた、お手玉、おりがみなど昔あそびを楽しむ講座です。

日時：2026年1月10日（土曜日）13時30分～15時

場所：本館 2階大集会室

定員：30名

対象：どなたでも 要申込・先着順

申込：HP・電話・各図書館カウンター

詳しくは図書館ホームページまたはチラシをご覧ください。

チラシの配布場所は、本館・かがみ分館と八代市役所本庁です。

【年末年始休館日】

全館 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）まで

問い合わせ：八代市立図書館本館 TEL（0965）32-3385

かがみ分館 TEL（0965）52-5567

（せんちょう分館は8月の大雨被害により休館しています）

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



ひとこと助言

複数社に見積もりを



見守るくん

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。

●また、遺品を買い取る事業者は「古物商の許可」が必要ですので、買い取ってもらう際には「古物商許可証」や「行商従業者証」を確認しましょう。

●大切な遺品を誤って処分されてしまうケースもあります。残しておく遺品と処分する遺品を明確に分け、作業時はできるだけ立ち会うようにしましょう。

●困ったときは、お早めにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。



Instagramのご案内

東陽まちづくり協議会では、地域のイベントなど様々な情報を発信しています！

みなさんフォローお願いします♪

Instagram ↓



←コミセンだよりが
カラーでご覧になれます！
お試しください！