

東陽コミセンだより2月号



発行日：令和8年2月1日

お問合せ：八代市市民活動政策課

東陽コミュニティセンター
(TEL 65-2210)

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、みなさんで話しませんか？

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	日				17	火	[河俣]お習字教室	交通教室(6年) なかよし班の日	
2	月		クラブ活動	公立高校前期選抜検査	18	水		わくわく号	1,2年学年末考査
3	火	[河俣]豆まき/誕生会 新入学児童体験入学	新1年生体験入学 なかよし班の日	教育相談&toyo寺小屋 運営委員会	19	木	[河俣]食育の日	フッ化物洗口 食育の日	1,2年学年末考査
4	水		やまびこの集い	3年学年末考査	20	金	[河俣]身体計測	授業参観/PTA後期総会 学級懇談会	1,2年学年末考査 校内人権集会(後期) 全学調CBT事前検証(2年)
5	木		フッ化物洗口	3年学年末考査	21	土			
6	金	[河俣]なわとび会 [太陽]お誕生日会		3年学年末考査 授業参観/PTA総会 学級懇談会	22	日			
7	土				23	月		天皇誕生日	
8	日				24	火	[河俣]お習字教室 [太陽]火災訓練	委員会活動 なかよし班の日	クラスマッチ
9	月	[河俣]交通安全教室 (交通安全協会) 親子卒園製作		性教育週間(～13日)	25	水			生徒集会(執行部) 花いっぱい運動
10	火	[河俣]お習字教室	なかよし班の日		26	木	[河俣]非常訓練	SC来校 フッ化物洗口	
11	水	建国記念の日			27	金		4時間授業 家庭学習の日	専門委員会
12	木		5時間授業/掃除なし 朝の読み聞かせ フッ化物洗口	生徒集会	28	土			
13	金	[河俣]こどもクッキング (ヘルスマイト) ★バレンタインおやつ作り	やまびこの集い なわとび大会		※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				
14	土	{太陽}発表会							
15	日								
16	月		クラブ活動						



インスタグラムのご案内

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
発信していきますので、
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！

※コミセンだよりへ掲載希望の方は、毎月20日までに東陽コミュニティセンターへ原稿をご持参ください。



自然散策と地域の宝さがし (みんなで楽しく歩こう歴史のさんぽ道)

東陽町は与えられた豊かな自然、育まれた温かい人、山里という宝がたくさん！

めがね橋や多くの神社仏閣など史跡や文化的に価値のあるものが各地区に点在し、地区の人たちの厚い信仰心により立派に保存されています。

そこで、今回、歴史の散歩道を散策しながら宝探しと健康増進を目的として、ウォーキングを企画しましたので、ご家族やご友人と一緒に参加してみませんか？！

開催日：令和8年2月28日(土)

受付 8:40

出発 9:00

集合場所：山村広場

コース：河俣コース

山村広場→天満宮→山口橋→村中橋→
蓼原橋→瑞宝時→河俣阿蘇神社→
谷川橋→笠松橋

参加資格：どなたでも参加可

(小学生以下は保護者同伴必須)

参加料：一人100円

申込締切：令和8年2月20日(金)

※詳しくは、市報2月号に同封されている、
参加者募集チラシをご覧ください！

健康づくり応援ポイント抽選応募をお忘れなく！

健康づくり応援ポイント事業で500ポイント以上貯まっている方は、素敵な賞品が当たる抽選に参加できます。素敵な賞品を当てましょう！

●抽選の賞品（総勢 300名に当たります）

500ポイント以上・・・ペア温泉券・市内道の駅商品券・八代ごろよか商品券千円相当
1000ポイント以上・・・八代ごろよか商品券3千円・1万円相当、お食事つきペア温泉券など

●参加対象者 八代市に在住または勤務している18歳以上の人（学生を除く）

●応募方法

- ・下記、台紙提出場所にポイント台紙を持参
- ・インターネットからの応募（ポイント台紙の写真を撮って送る）

●台紙提出場所 8時30分～17時（土日・祝日を除く）

八代市保健センター、鏡支所健康推進課、健康推進課（市役所2階）

各支所地域振興課（鏡支所除く）

●応募締切 令和8年2月27日（金）

●賞品の発送

令和8年3月末

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

●問合せ先

八代市役所健康推進課（八代市保健センター） TEL32-7200

詳しくは、市ホームページをご確認ください。



総勢300名様に賞品
が当たるよ～



健康づくり応援ポイント事業案内→



←応募受付フォーム

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、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、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

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

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。



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？

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。

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



見守り 新鮮情報

機種変更のために携帯電話

ショッピングに出かけ、同系列のキャリアが提供する端末を熱心に勧められ契約した。その後、契約書を確認したところ、断ったはずのオプションなどが付けられているうえ、セキュリティソフトも契約させられていた。納得できない。（60歳代）



不要なオプションが 付けられていた!? 携帯電話の契約は慎重に

ひとこと助言

契約書を
よく確認

●携帯電話の買い替えなどの際、不要なオプションを付けられていたといった相談が寄せられています。

●契約の際には、契約内容をよく確認し、よく分からぬ場合は契約しないようにしましょう。オプション等を勧められた際も、必要ない場合はきっぱり断りましょう。

●契約書もその場でよく確認し、不要な契約がないか、月々の支払額はいくらになるかなどを確認しましょう。

●不要なオプションを契約させられている場合は、すぐにショップに解約を申し出ましょう。困ったときは、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）

八代市立図書館 第10回としょかんマルシェのお知らせ

今年は“せんちょう分館復興”をテーマに「としょかんマルシェ」を開催します。

日時：2026年2月15日（日曜日）

9時30分～15時

場所：図書館 本館

【イベント】

- ・おはなし会メドレー
- ・せんちょう分館水害パネル展
- ・せんちょう分館出張講座「かがくあそび講座」
- ・防災グッズワークショップ
- ・調べる学習表彰式

【ショップ】

- ・古本市
- ・坂田屋KindnessCafe（シフォンケーキ等）
- ・橋永農園（果物の加工品等）
- ・道の駅坂本（八代の特産品）
- ・山本製菓（ほたもち等）
- ・OCEAN（からあげ）
- ・やつしろサニーサイドファーム（ジュース等）
- ・ENDELEA COFFEE（コーヒー）

2025年度 図書館本館 ☎ 0965-32-3385



第10回

としょかんマルシェ

@yatsushiro city Library

今年は“せんちょう分館復興”をテーマに「としょかんマルシェ」を開催します

2026.2.15 [日] 9:30-15:00



詳細は図書館または八代市役所で配布する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。

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)