令和8年 8月 ふたみコミセンだより

お　知　らせ

発行：二見コミュニティセンター（TEL：38－9932）

	曜日	保育園・小学校・中学校	住民自治・体協・老人会・その他
1	土		
2	日		
3	月	【小・中】夏季休業日（～27）	体協例会
4	火	【央】交通安全指導	住民自治本部役員会 民児協例会
5	水		
6	木		
7	金		元気体操教室
8	土		
9	日		
10	月	【小・中】学校閉庁日	
11	火	山の日	ふたみ夏祭り
12	水	【小・中】学校閉庁日	老人会パソコン教室
13	木	【小・中】学校閉庁日	
14	金	【小・中】学校閉庁日	元気体操教室
15	土		
16	日		
17	月	【光】避難訓練	
18	火	【央】避難訓練 【中】夏課題点検	ヨガ
19	水		
20	木	【光】身体測定	
21	金		元気体操教室
22	土	【小・中】美化作業・PTA資源物回収	
23	日		
24	月		
25	火	【央】誕生会・身体測定 【光】交通指導	市政協力員例会 ヨガ
26	水		
27	木		
28	金	【光】お誕生会 【小・中】始業式・大掃除	元気体操教室
29	土		
30	日		
31	月	【小】身体測定	

令和8年度巡回健診のご案内

健　　診　　日：令和8年9月24日（木曜日）
場　　所：二見コミュニティセンター
受　付　時　間：午前9時～9時50分
健診内容・料金：●肺がん・結核検診（40歳以上の方）　500円
●大腸がん検診（40歳以上の方）　500円

巡回健診をご希望の方は、事前にお申込みが必要です。
保健センターに電話でお申込ください。

健(検)診は、健康づくり応援ポイントの対象です！

申込・問合せ先：八代市保健センター　32－7200

令和８年度　巡回健診日程

【日程・会場】

日　程	場所・受付時間	
	9：00～9：50	10：30～11：20
8月17日(月)	郡築コミュニティセンター	松高コミュニティセンター
8月18日(火)	昭和コミュニティセンター	鏡支所
8月19日(水)	八代コミュニティセンター	代陽コミュニティセンター
8月25日(火)	龍峯コミュニティセンター	八千把コミュニティセンター
9月14日(月)	宮地コミュニティセンター	太田郷コミュニティセンター
9月15日(火)	植柳コミュニティセンター	麦島コミュニティセンター
9月24日(木)	二見コミュニティセンター	日奈久コミュニティセンター
9月25日(金)	金剛コミュニティセンター	高田コミュニティセンター

＊どこの会場でも受診可能です。

地域学校協働活動をご存知ですか？

地域学校協働活動は、学校と地域が連携・協働し、子どもたちの学びや成長を支える取組です。

市内の各小・中・特別支援学校で、授業補助、登下校の見守り、体験活動補助、読み聞かせ、校内活動支援など、各学校の実情に応じた活動に地域の方々がサポートに携っていただいています。

活動の様子は、市ホームページやInstagramで詳しく紹介しています！ぜひご覧ください！



★活動の様子はこちらから★

市ホームページ
取組内容を掲載

Instagram
活動の様子を発信中
@YT8246SYOGAI



この記事のお問い合わせは：　八代市教育委員会　生涯学習課（TEL：0965－30－1110）

二見の人口　【行政町名別世帯数及び人口数】　令和８年　６月末現在

町　名	世帯数	人口		
		男	女	計
二見洲口町（前月比）	139 世帯（0）	132 人（0）	144 人（△1）	276 人（△1）
二見本町（前月比）	237 世帯（△1）	189 人（0）	186 人（△1）	375 人（△1）
二見赤松町（前月比）	78 世帯（△1）	61 人（△2）	83 人（0）	144 人（△2）
二見下大野町（前月比）	177 世帯（2）	142 人（0）	165 人（△1）	307 人（△1）
二見野田崎町（前月比）	94 世帯（△1）	80 人（△1）	89 人（△2）	169 人（△3）
計	725 世帯	604 人	667 人	1,271 人

～ 燃えるごみ の 日（毎週／水、土曜日）～

1日（土）　5日（水）　8日（土）12日（水）15日（土）
19日（水）22日（土）26日（水）29日（土）

～ 資 源 の 日 ～

8日（土）25日（火）



※11日（火）は祝日のため、8日（土）に振替えです。

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。

健康コラム **とまみの畑**

Vol.22 見逃していませんか？高血圧の初期サイン！

特定健診後の保健指導で、40代～50代の方から下の血圧は高めですが上の血圧は低いので大丈夫ですよね？と質問をいただきました。

実は**下の血圧が高いのはこれから起こる動脈硬化の初期サイン**かもしれません。上の血圧が正常でも、下の血圧が高い人は、まだ血管が柔らかい状態ですが、そのままにしておくと血管が傷つき弾力性がなくなり、動脈硬化が進行し上の血圧も上昇します。そして、**動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる重大な病気**を引き起こすリスクが高まります。

下の血圧が上がる主な要因としては、**遺伝・肥満・塩分の多い食事・睡眠不足（睡眠時無呼吸症候群の方を含む）・ストレス・喫煙**などです。

下の血圧が高い人はまだ血管が柔らかいので大丈夫と考えるのではなく、「今」がチャンスと考え、生活改善に取り組みましょう。



健康な体の目安（正常血圧）は、
収縮期血圧120mmHg／拡張期血圧80mmHg以下です。
下の血圧もチェックしましょう！

見守り新鮮情報

電子レンジは正しく使いましょう



事例1 **冷凍食品**のピラフを電子レンジで**温め**ていたら袋の端が**燃え出した**。すぐに消したので大事には至らなかったが情報提供する。（60歳代）

事例2 配偶者亡き後、自炊するようになった。電子レンジで**ゆで卵**を加熱すると**破裂**した。ゆで卵を電子レンジで**加熱してはいけない**ことを初めて知った。（80歳代）

©Kurosaki Gen

- 冷凍食品のパッケージに記載された調理方法を守らず、加熱中に発煙・発火したと考えられる相談事例が複数寄せられています。冷凍食品にも様々な種類があり、電子レンジ使用の可否、パッケージのまま加熱が可能かどうかなどをまず確認し、パッケージに記載された加熱出力及び加熱時間を必ず守るようにしましょう。

ひとこと助言



- 電子レンジで加熱してはいけない食材として卵が挙げられます。卵は生卵だけでなく、ゆで卵であっても電子レンジで加熱すると破裂するおそれがあります。電子レンジを安全に使用するため、加熱が禁止されている食材や注意が必要な食材のほか、使用できる容器についても、取扱説明書で確認しましょう。
- 水分が少ない食品や少量の食品の場合、思っているよりも短時間で加熱が進み、発煙・発火に至るおそれがあります。また、庫内の食品カスや汚れも発煙・発火の原因となります。庫内はこまめに掃除し清潔に保ちましょう。
- 万一、庫内で発煙・発火したときは、動作を停止させて電源プラグを抜き、扉を開けずに煙や火が収まるのを待ちましょう。鎮火しない場合や、扉が開いてしまった場合は水などで消火するようにしましょう。

本文イラスト：黒崎 玄

リチウムイオン電池が使われています



※リチウムイオン電池が使用されている製品例
（この他にも、充電できるものや電源につながなくても動く・光るなどするものには、リチウムイオン電池が使われている可能性があります。）

こんな事故が起こっています

店舗の駐車場で、炎天下の乗用車のダッシュボード上にモバイルバッテリーを置いていたところ、火災が発生した。



電車内で、リュックサックに入れていたモバイルバッテリーから火災が発生し、２名が軽傷を負った。モバイルバッテリーはリュックサックに入れたまま、日中、炎天下に置かれていた。



携帯用扇風機を使用中、床に落とした。数分後煙が出て焦げ臭くなり、破裂音がした。

昨夜、雨に濡れたモバイルバッテリーをビニール袋に入れ、机上に放置した。今朝見るとバッテリーが黒ずみ、ビニールが溶け、机の表面が焦げていた。

※上記事故事例は、消費者庁が独立行政法人国民生活センターと連携して運用している事故情報データバンクに寄せられた情報です。
なお、事故情報データバンクに寄せられた情報には、事実関係及び因果関係が確認されていないものも含みます。

気をつけよう！

- ○ **高温環境**下での**放置**は厳禁
- ○ 強い**衝撃**や**圧力**、**水濡れ**に注意
- ○ **充電時**の**安全確保**
- ○ **異常**を感じたら**使用中止**
- ○ 廃棄時は**正しい廃棄方法**を**確認**

リチウムイオン電池に関する注意事項などの詳細情報はこちら
→リチウムイオン電池総合対策ポータルサイト
https://www.fdma.go.jp/relocation/lithium-ion/

令和８年７月２日

募金とボランティア募集のお願い

24時間テレビ49愛は地球を救う」八代会場ご案内

今年のテーマ「わたしの家族の話～あなたは誰を想う？～」

8月29日（土）・8月30日（日）全国一斉開催！

主　催：24時間テレビ「愛は地球を救う」八代会場実行委員会
※　本事業は「24時間テレビ」草の根チャリティーネットワークに登録しています。
主　管：24時間テレビ八代ボランティア協力会
後　援：八代市・氷川町・八代市教育委員会・氷川町教育委員会・熊本県小中学校長会・熊本県公立高等学校長会・熊本県私立中学高等学校協会・八代商工会議所・八代広域行政事務組合・八代市社会福祉協議会・氷川町社会福祉協議会・八代市PTA連絡協議会・氷川町ボランティア連絡協議会
協　賛：株式会社エフエムやつしろ・テレビやつしろ株式会社

募金会場のご紹介

- ○桜十字ホールやつしろ　（22日【土】13:00～16:00）※さわやかヤングステージ
- ○イオンハ代店　（29日【土】10:30～20:00）（30日【日】10:30～20:00）
- ○氷川町竜北道の駅　（29日【土】9:00～17:00）（30日【日】9:00～17:00）
- ○マルショク日奈久店　（29日【土】15:00～18:00）

【公益社団法人24テレビチャリティー委員会　活動紹介】
「福祉車両」贈呈はもとより　オリンピック・パラリンピックに向けて、障害スポーツの「スポーツ用義足」の贈呈や障害バスケットボール用の「車椅子」の贈呈、盲導犬などの「身体障害者補助犬」の育成、海外（特にカンボジアやネパール）への医療・保健衛生の援助、地球環境保護活動にも力を注いでおり、全国で起こっている地震・水害に対し義援金を送ってまいりました。

ボランティアをご希望の方は
各自で感染防止対策を行い、ボランティア活動をお願いします。
氏名・年齢・所属（学校名等）・連絡先・活動時間・希望活動場所を記入の上
050-3145-2692までFAXをお願いします。
わからないことがありましたら、お尋ねください。

（問合せ・連絡先）
24時間テレビ八代ボランティア協力会
（常務副会長 兼 常任委員長）柴田裕治
携帯 090-4585-1991

（文書発送先）
〒869－4791
八代郵便局　私書箱第5号
24時間テレビ八代ボランティア協力会
FAX 050-3145-2692