2026年11月太田郷コミュニティセンターだより

毎月11日は「人権を確かめあう日」
毎月19日は「食育の日」

発行：八代市･太田郷コミュニティセンター TEL/FAX 35-0222
掲載を希望される方は、毎月 20 日までに太田郷コミセンにご連絡下さい。

《太田郷校区団体予定表》

◆まちづくり太田郷協議会
・役員例会
6日(金)13:30～　太田郷コミセン

◆町内会長協議会
・役員会
18日(水)13:30～　太田郷コミセン
・定例会
25日(水)13:30～　太田郷コミセン

◆民生委員･児童委員協議会
・例会
11日(水)10:00～　太田郷コミセン

◆青少年指導員
・校区街頭指導
19日(木)17:30～　太田郷コミセン

◆体育文化部会
・理事会
12 日(木)19:00～
・秋のグラウンドゴルフ大会は中止

◆福祉健康部会
・例会
12日(木) 9:30～　太田郷コミセン

◆元気体操教室
・避難所開設のため中止

《第二中学校》

2～9日　教育相談
6日(金) 県中体連駅伝大会
9, 10日 後期中間テスト
13日(金) 道徳研究発表会
17日(火) 心ぽかぽか集会
20日(金) ３年進路学年会
24日(火) 生徒会役員選挙
24～27, 30日 三者面談
26日(木) 写真撮影(3年)
30日(月) 熊本県・八代市学力学習状況調査



《太田郷小学校》

1日(日) 不祥事根絶を考える日
5, 10, 12, 17日 あいさつ運動
11日(水) 人権を確かめ合う日
13日(金) 安全点検
19日(木) 食育の日
4年 社会科見学旅行
24～26, 30日 教育相談
27日(金) 3年 社会科見学旅行
29日(日) 2年 PTA行事8:00～12:00
(体育館)



《にじいろ幼稚園》

2日(月) おじいちゃんおばあちゃんとの集い(13：30～)
4日(水) 保護者による読み聞かせ
5日(木) 人形劇観劇(於太田郷ひびき保育園)
6日(金) 芋ほり
10日(火) 秋祭りごっこ
12日(木) まちの先生（バレエ）
13日(金) 公開保育
16日(月) 図書館読み聞かせ
17日(火) カンガルークラブ(交通安全教室)
18日(水) ALT　未就園児体験入園
27日(金) 誕生会



《太田郷ひびき保育園》

2, 16日　安全点検日
4日(水)　非常訓練
5日(木)　人形劇観劇
(夕葉保育園･にじいろ幼稚園交流会)
12日(木)　おこさあいさつ運動
体育教室
16日(月)　交通教室
18日(水)　食育の日・身体測定



《たから保育園》

2日(月)　安全点検
4日(水)　交通安全指導　クッキング保育
14日(土)　運動会
19日(木)　卓球あそびの日(年長児)
27日(金)　誕生会
28日(土)　バス遠足



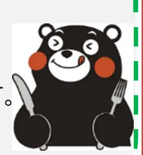
《夕葉保育園》

2, 16日　安全点検
5日(木)　架け橋交流(人形劇)
7日(土)　未満児発表会
10日(火)　バス遠足
11日(水)　人形劇
13日(金)　和太鼓指導
14, 24日　非常訓練
17日(火)　佐川急便交通教室・身体計測
27日(金)　誕生会・バルーンショー



★★★子ども食堂ななつぼし★★★よりお知らせ★★

令和８年熊本地震より開催できずに申し訳ありません。今しばらくお待ちくださいネ！
代替の開催として**芋煮会**を**無料**で実施いたします。(先着 100 名様)
とき：11 月 15 日(日)
場所：**井上町公民館**
時間：11：30～13：00
スタッフ一同お待ちしてます。
※アレルギーの対応は致しておりません



【大腸がん郵送検診（便潜血検査）のご案内】

お届けする検査キットの「採便容器」で２日分の便を採り、郵便で返送する簡単な検診です。約１か月後に郵送で結果が届きます。便潜血検査による大腸がん検診は、がん検診の中でも死亡率が下がることが最もよく証明された検診です。
４０歳過ぎたら年１回は、検診をお勧めします。

検診期間：　１２月１日（火）～令和９年２月２８日（日）
対　　象：　市内在住の４０歳以上（令和8年度内に４０歳になる人も含む）
内　　容：　便潜血検査２日法
費　　用：　６００円（払込書によるコンビニ等での支払い）
申込期間：　令和９年１月 29 日まで（土・日・祝日・年末年始を除く）
申込方法：　八代市保健センターに電話（℡３２－７２００）申し込み後、検査キット等をご自宅に郵送します。



《生涯学習自主講座クラブ活動予定表》

クラブ名		活動日	時間
八代絵画クラブ	月		9:00
吟友八代扇紅会	月		13:30
スロートレッチ	月		19:30
コーラスクラブ　フレンズ	月		10:00
グリーンローズ・フラ・スタジオ	火		9:30
やさしい楽トレ(やさしい筋肉トレーニング)	火		13:00
かえでダンスクラブ(社交ダンス)	火		9:00
太田郷健康マージャンクラブ	火		13:00
スイートハート　(社交ダンス)	水		9:30
煎茶教室	水		13:00
プアサクラ（フラダンス）	水		13:00
フラシスターズプルメリア	水		19:00
八代フォークダンスクラブ	木		9:00
韓国語クラブ	木		19:30
ジャギーエクササイズ	木		13:30
オカリナアンサンブル・奏音	金		9:30
スイトピー　(社交ダンス)	金		13:30
バイラール　(ヒップホップダンス)	日		18:30

避難所開設にて休止中

※活動日は変更になる場合があります。

健康コラム とまみの畑　Voi.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。
健診結果の下の血圧が高い状態は高血圧の初期サインです！
体からのサインを見逃さないようにしましょう。
正常な血圧を目指して、まずは、できることから少しずつ生活習慣を見直してみませんか。



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



日頃利用している事業者からのメールも、フィッシングを疑って

●実在する事業者をかたるメールや SMS を送信し、そこに記載された URL をクリック等させ、偽のウェブサイトに誘導することで、パスワードやクレジット カード番号などを詐取するフィッシング詐欺に関する相談が依然として 寄せられています。日頃利用している事業者や公的機関などのメールや SMS であっても、まずはフィッシングを疑いましょう。
●記載されている URL にはアクセスせず、事前にブックマークした正規サイトの URL や、正規のアプリからアクセスしましょう。リンク先にアクセスしてしまっても、クレジットカード番号などは入力せず、そのサイト上にある アプリもダウンロードしないことが大切です。
●不正利用に早く気づけるように、クレジットカード等の明細は、こまめに確認しましょう。
●困ったときは、お住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)見守り新鮮情報第 550 号　独行法　国民生活センター