日奈久コミュニティセンターだより〖令和8年１１月〗

日	曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・スポ協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協他
1	日	(小・中)「家庭の日」「不祥事根絶を考える日」		
2	月	(み)神社参拝、容儀調べ (小)乗り入れ授業	(老)舞踊(ゆめ倉庫)	燃えるごみ
3	火	**文 化 の 日**		
4	水	(天)非常時対応訓練 (小)避難訓練(地震・津波対応) (中)ノーメディアデー、文化祭放課後ステージ練習期間(～12日)	(老)カラオケ(ゆめ倉庫) (自)太極拳(ゆめ倉庫) ・いきいきサロン(竹之内)	・民生・児童委員月例会
5	木	(み)音楽で遊ぼう (小)フッ化物洗口、学力充実、乗り入れ授業、委員会活動 (中)専門委員会	(老)レクダンス(ゆめ倉庫 午後)	燃えるごみ
6	金	(み)英語で遊ぼう (小)とらやさん見学(3年1～2h) (中)漢字検定(A日課;放課後)		
7	土	(み)運動会	(老)会長会 (老)鶴寿会(塩北公民館)	
8	日		(老)いそみ会	
9	月	(天)ことばかずあそび (小)振替休業日(11/14分) (中)文化祭代日	(老)舞踊(ゆめ倉庫) ・いきいきサロン(塩北・新開)	資源の日／燃えるごみ ・日奈久校区自主防災会総会(ゆめ倉庫)
10	火	(み)巧技台クリニック(～11日)-日米発達障がい研究院- (小)児童集会、乗り入れ授業、語る会	(自)太極拳(ゆめ倉庫) ・いきいきサロン(山下)	
11	水	(天)交通指導 (小・中)「人権を確かめあう日」 (中)運営委員会		・「人権を確かめあう日」
12	木	(天)バス旅行 (小)フッ化物洗口、乗り入れ授業、学力充実 (中)生活指導委員会、安全点検	(老)レクダンス(ゆめ倉庫 午前)	燃えるごみ
13	金	(み)お泊り保育(年長児参加)(～14日)、安全点検、英語で遊ぼう (小)安全点検、乗り入れ授業、6年社会講師招聘授業 (3hか4hオンライン) (中)文化祭準備①②(行) 文化祭リハーサル⑤⑥(総合)		・市政協力員月例会(ゆめ倉庫) ・住民自治会運営委員会(ゆめ倉庫)
14	土	(天)本堂参拝 (小)4時間授業、授業参観、学級懇談 (中)小学校学習発表会ふれあい活動(午前) 日奈久中学校文化祭(13:00～)		
15	日		(老)千代永会	・温泉神社例大祭
16	月	(小)乗り入れ授業 (中)学力調査対策週間(授業～20日)		燃えるごみ
17	火	(天)日奈久中学校職場体験 (み)中学生との交流会(日奈久中より)、3B体操＆リトミック (小)学級タイム、乗り入れ授業 (中)学力調査対策(朝自習後半～27日) 3年保育実習②～④(家庭)		
18	水		・いきいきサロン(新田)	・住民自治会広報部会
19	木	(天)身体測定 (み)内科健診、音楽で遊ぼう (小)フッ化物洗口、乗り入れ授業、学力充実 (中)生徒議会		燃えるごみ ・青少年街頭指導
20	金	(み)英語で遊ぼう (小)乗り入れ授業、1～2年生活科見学旅行	・いきいきサロン(馬越)	

日	曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・スポ協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協他
21	土			
22	日	(中)英検(2次)		
23	月	**勤 労 感 謝 の 日**		ごみの収集はありません
24	火	(天)誕生会 (み)身体測定、3B体操＆リトミック (小)乗り入れ授業、ふれあい活動 (中)後期中間考査Ⅰ		
25	水	(中)後期中間考査Ⅱ、薬物乱用防止教室⑥(総合)	(老)カラオケ(ゆめ倉庫) (自)太極拳(ゆめ倉庫)	
26	木	(天)衛生指導 (み)バス遠足＆お誕生会 (小)フッ化物洗口、乗り入れ授業、アイチェック (中)校内支援委員会		燃えるごみ
27	金	(み)交通安全指導、英語で遊ぼう (小)乗り入れ授業		
28	土			
29	日			
30	月	(み)避難訓練 (小)ノーメディアデー、乗り入れ授業		資源の日／燃えるごみ

大腸がん郵送検診（便潜血検査）のご案内

＊健康づくり応援ポイトの対象です

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)
(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(払込書によるｺﾝﾋﾞﾆ等での支払い)
【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。



日奈久記念碑（日奈久歩道橋下）の建立等について（お尋ね）

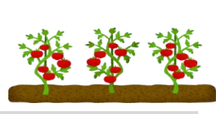
（日奈久亀淵戦没記念碑）

令和8年熊本地震により、当記念碑は倒壊の危険にあります。現在、撤去の検討が進められておりますが、建立に携わった団体や建立の経緯などが不明な状況にあります。

ご存じの方は、日奈久コミュニティセンターまで、ご連絡いただきますようお願いします。

日奈久コミュニティーセンター ☎ 38－2390

健康コラム　とまみの畑



Vol.23　中性脂肪って、何？！

健康に自信があり、メタボなんてまだ無縁と思っていた20代・30代の方が、健康診断で中性脂肪が高いと言われ驚くケースが少なくありません。

中性脂肪は、体を動かす大切なエネルギー源で、血液中の値が高いのは体を動かすのに使われなかったということです。余った中性脂肪は内臓脂肪・皮下脂肪として脂肪細胞に蓄えられ、さらに溢れてしまうと本来脂肪が入るはずのない肝臓・膵臓・心臓・筋肉などにまで溜まり、臓器の働きを妨げる原因になります。

中性脂肪は、「脂肪」という名前から食事中の油脂が原因で高くなると思われがちですが、実はご飯、パンや麺、果物・菓子など「糖質」の摂り過ぎが原因のこともあります。またアルコール(お酒)の摂りすぎも肝臓での中性脂肪合成を進めるので要注意、食事やお酒のとり方に気をつけましょう。

一方で体を動かしてエネルギーをどんどん消費すると中性脂肪は下がります。ウォーキング等の有酸素運動に加え、スロースクワット等を取り入れると筋肉細胞中の脂肪を減らし効果的です。

中性脂肪値は、健診結果の中では生活改善の結果が一番現れる検査項目なので、頑張りがいがありますよ。



運動していても食べる量が多ければ、
中性脂肪値は上がるのね！ 食事と運動、
どちらのバランスも大切です。

確かめて自分がしたこと 言ったこと