

令和7年3月 宮地・宮地東 コミュニティセンターだより



編集：宮地コミュニティセンター ☎31-5557

【ごみ収集日】

	燃えるごみの日	資源ごみの日	
宮地・宮地東	3、6、10、13、 17、24、27、31 (火、金)	宮地	6(金) 21(土)
		宮地東	10、24(火)
宮地町内の一部 (国道3号線北側) (西宮町源六の一部)	2、5、9、12、16、 19、23、26、30 (月、木)	*資源ごみは宮地校区で出して ください。今月は祝日がある ため、変更があります。 ご確認ください。	

生涯学習自主講座クラブ活動日程予定表

クラブ名	時間	日程
八代版画の会	13:00~	14(土)
ナニアロハ	13:30~	6、13、27(金)

※ 宮地コミセンとは宮地コミュニティセンターの略です。

日	曜	保育園・小学校 中学校・PTA・とら太	まち協・市政協力員・民生委員 いきいきサロン・老ク・体協・更女会・その他	日	曜	保育園・小学校 中学校・PTA・とら太	まち協・市政協力員・民生委員 いきいきサロン・老ク・体協・更女会・その他
1	日		【消防団】21分団 火災予防広報/器具点検 17:30 【消防団】23分団 点検・その他 8:00	15	日		【消防団】21分団 器具点検 17:30
2	月	【宮小】5時間授業・わくわくタイム 【さ保】安全点検日【バ保】安全点検・職員会議	【いき(宮地)】サロン活動 10:00 宮地中央公民館	16	月	【宮小】4時間授業 【さ保】安全点検日	【老ク】会長会議 8:30 宮地コミセン 【いき(宮地)】サロン活動 10:00 宮地中央公民館
3	火	【宮小】5時間授業・全校集会・委員会活動 (1~3年給食後下校) 【八中】式練習(~4日) 【さ保】ひな祭り会 【バ保】ひな祭りお話し	【いき(古麓)・麓寿会】お雛様食事会 古麓公民館	17	火	【宮小】4時間授業	【その他】やつしろ健康倶楽部 10:00 宮地コミセン
4	水	【宮小】5時間授業・町内児童会 【八中】公立後期選抜入試(~5日) 【バ保】交通指導(一年間のまとめ)	【まち協(東)】理事会 19:00 宮地東コミセン 【民協】民児協・福祉会例会 13:30 宮地コミセン	18	水	【宮小】4時間授業 【さ保】お別れ会 【バ保】誕生会、年長児お別れ会	【更女】役員会 14:00(会計監査13:00)宮地コミセン
5	木	【宮小】5時間授業・お別れウォークラリー/弁当 【バ保】非常訓練(地震の避難・一年間のまとめ) 【とら太】避難訓練		19	木	【宮小】4時間授業・食育の日 【八中】全校外庭清掃 【さ保】食育の日 【か保】避難訓練	
6	金	【宮小】5時間授業 【八中】卒業式予行練習・3年修了式、式準備 【さ保】みなと消防署見学、交通安全指導 【バ保】英会話		20	金	春分の日 【とら太】卒園式	【老ク】白寿会役員会 10:00 宮地中央公民館 【老ク・いき(西宮)】お花見会11:00 親水公園
7	土	【八中】第78回卒業式 【か保】保護者総会		21	土	【さ保】卒園式	<div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">裏面詳細参照! チラシも有り</div>
8	日			22	日		
9	月	【宮小】5時間授業 【八中】振替休業日 【さ保】非常訓練(地震、火災、まとめ) 【バ保】身体測定	【更女】反省会 東陽町	23	月	【宮小】6年修了式・卒業式準備	【いき(妙見)】茶話会・その他 10:00 妙見町公民館
10	火	【宮小】5時間授業 【とら太】交通安全教室 【バ保】お別れ遠足・年長児園外交通指導 【か保】修了写真撮影	【その他】やつしろ元気体操 10:00 宮地コミセン	24	火	【宮小】卒業証書授与式(1~4年指定休業日) 【さ保】お花見遠足	【その他】やつしろ元気体操 10:00 宮地コミセン
11	水	【宮小】5時間授業 【さ保】手つなぎの日 【バ保】体育指導	人権を確かめ合う日 【まち協(み)】運営委員会 10:00 宮地コミセン	25	水	【宮小】修了式(6年指定休業日) 【八中】修了式 【さ保】閉園式 ☆	ライトダウンの日 【出張所】市政協力員例会 10:00(予定)宮地コミセン
12	木	【宮小】卒業式総練習(1~4年給食後下校) 【八中】公立高校合格発表 【さ保】幼年消防クラブ修了式 【バ保】食育指導(一年間のまとめ) 【とら太】子羊文庫のお話し		26	木	【宮小】学年末休業日	
13	金	【宮小】4時間授業・ALT 来校 【バ保】英会話	【老ク】千歳会例会 10:00 妙見町公民館	27	金	【宮小】退任式・ALT 来校 【八中】退任式 【バ保】令和7年度卒園式	
14	土			28	土	【か保】卒園式	
				29	日	【とら太】入園・入社式	
				30	月	【か保】年度末会議	
				31	火	【か保】年度末会議	【その他】やつしろ健康倶楽部 10:00 宮地コミセン

★日程は変更になる場合があります。詳細は各種団体等にお問い合わせください。

「宮地歩け歩け大会」開催について

知れば知るほどロマンを感じる、『宮地町』の史跡を、観光ガイドさんと一緒に巡ります。住んでいても知らない宮地町を再発見しませんか？

また、ウォーキングは有酸素運動で、免疫力アップにもつながります。たくさんのご参加お待ちしております。



日 時・・・令和8年3月22日（日曜日） 午前9時集合
 集合場所・・・宮地コミュニティセンター
 駐 車 場・・・妙見宮

【コース】宮地コミセン 出発→神宮寺跡周辺→池尻河内館跡周辺
 →観行寺跡周辺→福正寺遺跡周辺→妙見宮 到着（自由解散）
 平坦なコースで初心者向き♪

- ※ウォーキングに適した服装でご参加ください。
- ※水分補給のための飲み物等は各自でご持参ください。
- ※終了後、ぜんざいのふるまいがあります。
- ※雨の時は宮地コミセンで「ニュースポーツ」を行います。

主催 まちづくり協議会みやじ



さようなら 宮地さくら保育園 閉園式

日時：3月25日（水）13時30分～15時00分

場所：宮地さくら保育園

タイムスケジュール

13時30分：閉園式典

14時00分：お楽しみタイム

くまモン・ちくワンも、
来園しますよ！

14時30分：思い出スライドショー

※歴代の卒園写真のアルバムも準備しています。

14時45分：バルーンリリース

その他楽しいイベントも開催します。

皆さんお誘いあわせの上、どうぞいらしてください。

子どもたちの参加も、OK! お待ちしています。



「東町地域まちづくり協議会」より 防災訓練の報告

2月1日（日）に旧宮地東小学校体育館等で防災訓練を行いました。

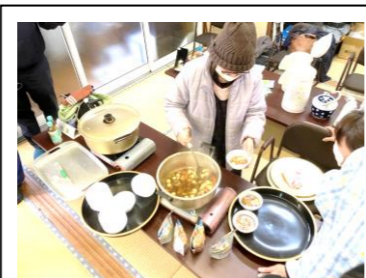
八代市消防署と八代市危機管理課より指導を受け、消防第23分団員と地域住民の約27名で実施し、防災訓練の大切さを学びました。

参加された皆さんお疲れ様でした。



【濃煙体験】

- ・煙で前が見えなくなること
 - ・煙がパニラのにおいを感じた人は一酸化中毒になる恐れがあること。
- 以上の2点から建物から逃げることを学びました。



【炊出し訓練（女性部）】



【のっぺ汁】



【段ボールベッド組立】



【段ボールトイレ組立】



健康コラム とまみの畑

Vol.21 そのサプリ、本当に必要？

サプリメントやプロテインは、正しい知識と使い方あって初めて効果を発揮します！
 サプリメントもプロテインも魔法の薬ではありません。基本は毎日の食事です。
 健康な人の一日に必要な食事量は過去のとまみの畑（Vol.15）に載せています。
 参考にしてみてください。

体の声を聞きながら、必要に応じて専門家のアドバイスを受け、健康的な日々を送りましょう！

肝臓や腎臓に問題がある人、治療薬を服用中の人は購入前にかかりつけ医に相談し自分に合っているかを確認しましょう！

とまみの畑（Vol15）は
こちらから
ご覧ください



アドレスはこちらです
<https://www.city.yatsushiro.lg.jp/kiji/00322138/index.html>

★ 純東町産の木炭はいかがでしょうか ★

東町地域まちづくり協議会では、まちづくり活動の一環として檜木の木炭を生産しています。
 伐採から炭づくりまで、すべてを東町住民で手がけた純東町産の木炭で、火持ちが良いものに仕上がっています。
 パーベキューや炙り焼き、飲料水の浄化等さまざまな使い道がある木炭。どうぞお求めください。

【販売価格】

2kg・・・800円

5kg・・・2,000円

●宮地コミュニティセンター ☎31-5557（取次）

●東町地域まちづくり協議会 ☎35-3247（藤田さん）