

# 3月 さかもと コミセンだより

編集：坂本コミュニティセンター TEL0965-45-2228



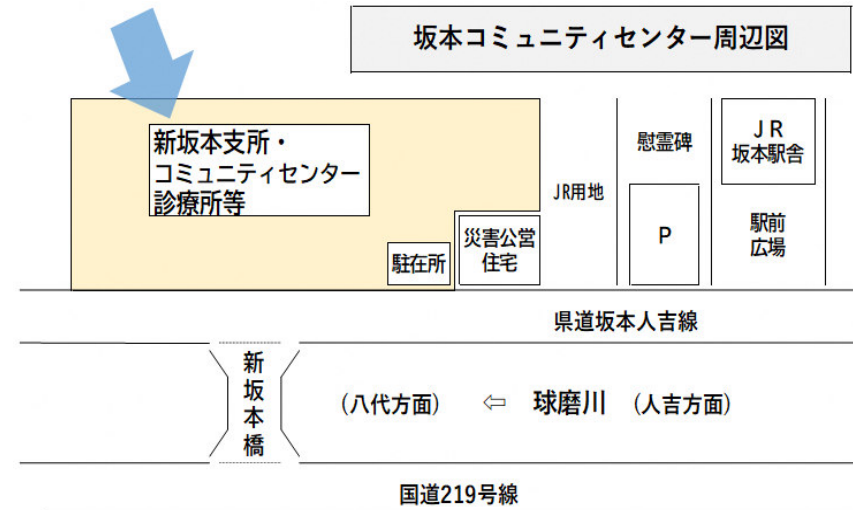
日	曜	コミセン・住民自治協議会行事等	八竜小・坂本中
1	日	2F研修室 午後(坂本駅シンポジウム)	
2	月		あいさつ運動の週(八竜小)
3	火	ひな祭り	なわとび大会(八竜小) 生徒集会(坂本中)
4	水		昔遊び(1,2年)・校内研修(八竜小) 公立高校後期選抜(坂本中)
5	木		委員会活動・卒業式全体練習(八竜小) 公立高校後期選抜(坂本中)
6	金		卒業式予行練習・3年修了式準備(坂本中)
7	土		卒業式(坂本中)
8	日		
9	月		午前中授業・一灯苑訪問(4年)・愛校作業(八竜小) 振替休業日(7日卒業式)・3年指定休業日(~25日)(坂本中)
10	火		午前中授業(八竜小) 教育相談(~13日)(坂本中) 郷土料理教室(小1,2年・中2年)(八竜小・坂本中)
11	水	2F小会議室 午前(市民活動政策課)	午前中授業(八竜小)
12	木		午前中授業・卒業式全体練習(八竜小) 公立高校合格発表(坂本中)
13	金		お別れ遠足・バス児童会(八竜小) 安全点検(坂本中)
14	土		
15	日		
16	月		午前中授業・安全点検(八竜小) 小中連絡会(八竜小・坂本中)
17	火		午前中授業・わくわく号・縦割り班遊び(八竜小) 専門委員会(坂本中)
18	水		午前中授業・校内支援委員会(八竜小) 校内研修(坂本中)
19	木		卒業式全体練習(八竜小)
20	金	春分の日 ●	
21	土		
22	日		
23	月		6年修了式・卒業式準備(八竜小)
24	火		卒業証書授与式(八竜小)
25	水	1Fまち協室 坂本まち協役員会(9:30~)	ドライバーさんへの感謝の会・6年指定休業日(八竜小) 修了式(八竜小・坂本中)
26	木		春休み~4/7(八竜小・坂本中)
27	金		退任式(八竜小・坂本中)
28	土		
29	日		
30	月	2F小会議室 坂本まち協運営委員会(9:30~)	
31	火		

## 坂本コミュニティセンター 新しくオープンしました



新しい坂本支所・坂本コミュニティセンターが昨年12月完成後、引越しを経て、2月16日から、供用開始されました。

コミュニティセンター研修室や調理室などの貸し部屋の利用受付、コピー受付など各種窓口業務を行っています。ご利用・お問い合わせは下記までお気軽にお問い合わせください。



### 「お問い合わせ先」

八代市 坂本コミュニティセンター

所 在：坂本町坂本4161番地1

電 話：45-2228

FAX：45-2283



### 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、皆さん飲んでいませんか？

現代の忙しい生活の中で、栄養を補給する手段としてサプリメントやプロテインを利用する人が増えています。

#### サプリメントやプロテインは、正しい知識と使い方があって初めて効果を発揮します！

サプリメントやプロテインは効率的な栄養補給の手段ですが、利用方法を誤ると逆効果になる場合もあります。特に脂溶性ビタミン(A・K・D・E)は体に蓄積する性質を持っているので、適量を守ることが肝心です。必要以上に摂ると肝臓に負担をかけたり体脂肪が増えたりしてしまいます。

#### サプリメントもプロテインも魔法の薬ではありません。

便利だからといって、食事の代替品として完全に依存するのはおすすめできません。また、購入時には成分表を必ず確認し「飲むだけで痩せる」「有名人も飲んでいる」などの広告や宣伝に惑わされないことがポイントです。

#### 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や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！

自然な食生活を意識しつつ、足りないものをうまく補っていきましょう。



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/0322138/index.html>

※掲載の行事等は発行時点の予定となっています。変更など(行事の)詳細は主催者へご確認ください。