

3月 March

令和8年3月 龍峯コミセンだより

龍峯コミュニティセンター
八代市興善寺町1952
(0965)39-0411

日	曜	小学校	校区各団体	市関係 その他
1	日	家庭の日		
2	月	事務整理(～3/9で4日間) 不祥事根絶を考える日		
3	火	委員会活動		
4	水	校内研修(レポート報告) ALT	民児協例会 グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	
5	木	6年生グラウンドゴルフ交流会 学校運営協議会(10:30～)		
6	金	お別れ遠足		第31回九州国際 スリーデーマーチ
7	土		グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	第31回九州国際 スリーデーマーチ
8	日			第31回九州国際 スリーデーマーチ
9	月	おこさあいさつ運動 県(市)学調問題用紙返却 3/9～		
10	火			
11	水	ALT英語ラスト 職員会議 校内研修ショート(性教育実践報告) わくわく号 人権を確かめ合う日	興善寺長生会 09:30～ グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	
12	木	町内児童会 5時間の日 読み聞かせ おこさあいさつ運動	やつしろ元気体操(10:00～) 岡町中いきいきサロン	
13	金	1～5年卒業式合同練習		
14	土		グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	
15	日			

※記載されている行事は、中止又は、日程が変更される事もあります。
※各町内のいきいきサロンの開催の細部は、町内担当者にご確認下さい。

☆3月移動図書館巡回日

有料老人ホーム楽寿	11 日	14:00～14:30
龍峯コミュニティーセンター	23 日	10:10～10:40

日	曜	小学校	校区各団体	市関係 その他
16	月	卒業式全体練習①	興老クラブ	
17	火	卒業式予行練習	川田町東いきいきサロン	
18	水	岩本先生勤務なし ALTなし	グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	
19	木	食育の日		
20	金	春分の日	すみれ会	
21	土		グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	
22	日			
23	月	6年生修了式 大掃除 卒業式準備(3～5年) 卒業式全体練習②		
24	火	卒業式		
25	水	1～5年生修了式 ALT 一斉下校	グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	
26	木	学年末休業日 小中連絡会(9:00第二中)	常任委員会/市政例会(13:30～) やつしろ元気体操(10:00～) 岡町中いきいきサロン・青少年巡回指導	
27	金	退任式		
28	土		グラウンドゴルフ愛好会(13:30～)	
29	日			
30	月			
31	火			

☆3月ごみ収集日

可燃物収集日	4 日	7 日	11 日	14 日	18 日	21 日	25 日	28 日
資源回収日	6 日	21 日	☆資源回収は、20(金)を21日(土)へ振替					

～龍峯校区まちづくり協議会より～

- 3月各団体行事等
 ☆龍峯校区まちづくり協議会
 ・3月5日(木)世代間交流行事
 ・3月7日(土)第31回九州国際スリーデーマーチ支援

※参加者が、川田町西から岡町小路の間を午前8時から正午12時の間を歩行します。車両運行には、ご注意ください。



- ☆龍峯校区スポーツ協会
 ・3月中旬
 龍峯校区冬季スポーツ大会



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。複数のサプリメントを使用する際は、含まれる成分が重複していないか確認することが必要です。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。プロテインはたんぱく質補給のための補助食品で、筋トレ中や食事で必要量が摂れない場合に有効です。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。

必要のないものを体に取り込んでいませんか？
 自分の体にとって必要なものなのか？
 必要に応じて賢く活用してください。



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。

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。



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)はこちらをご覧ください

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



子ども・若者サポート情報 第228号 2026.1.15

事例
 アメリカに行くため、ネットで電子渡航認証(ESTA)を申請した。申請後に約3万円という高額な料金に気づき、代行業者に申請していたことが分かった。公式サイトで申請し直して取得できたので、解約を申し出たが返信がない。(当事者:学生)



公式? 申請代行? ESTA等の電子渡航認証申請の際は慎重に

- ひとことアドバイス**
- ▲ アメリカのESTA、イギリスのETA、カナダのeTAなど、渡航のための電子渡航認証は、公式サイトから申請できます。しかし、ネット検索で上位に表示されるなどしたサイトを公式サイトと思い込み、申請したことによる、申請代行業者とのトラブルに関する相談が寄せられています。
 - ▲ 申請代行サイトでは手数料を請求され、費用が高くなります。公式サイトかどうかをしっかりと確認しましょう。
 - ▲ 契約後は、キャンセルが難しい場合がほとんどです。契約前に契約内容やキャンセル条件をよく読みましょう。
- 代行業者が申請を完了する前であればキャンセルできる可能性もあります。最終画面をスクリーンショットで保存しておきましょう。
- ▲ 申請代行サイトで契約した場合は、公式サイト等で申請状況を確認しましょう。
- ▲ 困ったときは、お住ま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)。海外事業者とのトラブルは国民生活センター越境消費者センター(<https://www.ccj.kokusen.go.jp/>)でも相談を受け付けています。



見守り新鮮情報 契約内容は自身でよく確認! ネットの旅行予約

キャンセルできたのに「ナゼ?」

事例1 旅行予約サイトでホテルを予約した。直後、日付を間違えているのに気づき、マイページからキャンセルしたが、返金できないと表示された。確認するとサイトに「返金不可」と表示があった。返金されないのは困る。(60歳代)

事例2 海外事業者が運営する旅行予約サイトでホテルを予約したが、キャンセルした。キャンセル料無料の期間なのにクレジット決済され、代金が戻らない。サイトに問い合わせると、カード引き落とし明細を添付して送るよう言われ返信したが、その後連絡が取れない。返金してほしい。(60歳代)

- 旅行予約サイトでの予約は、そのサイトのキャンセル等の条件や契約内容に従うことになります。消費者自身が十分に確認する必要があります。
- 同じ宿泊施設等でも、プランごとにキャンセルできる期間が決まっていたり、キャンセルはできても返金不可のものがあります。申し込み前にしっかりと確認しましょう。
- ひとこと助言** サイトの運営事業者が、日本なのか海外なのかを確認しましょう。海外事業者の場合、コミュニケーションを取るのが難しい場合や日本の法律等をういた交渉が難しい場合があります。連絡方法や日本語で対応されるか等カスタマー対応窓口についてもよく調べましょう。
- 氏名(英字氏名のつづりや姓名の順など)、旅行日程、メールアドレス等入力情報のミスにも気をつけましょう。最終確認画面のスクリーンショットを撮り、申し込み内容に問題がないことを確認したうえで、申し込みボタンを押しましょう。
- 困ったときは、お住ま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)。海外事業者とのトラブルは国民生活センター越境消費者センター(<https://www.ccj.kokusen.go.jp/>)でも相談を受け付けています。

