

令和8年3月八千把コミュニティセンターだより(おもて面)

日	曜	校区各団体・市の行事・その他	小中学校・PTA・クラブ関係等
1	日		
2	月	八千把コミュニティセンター貸出日(4月分)	
3	火	福祉推進協議会役員会 10:00～	
4	水	民生委員・児童委員役員会:13:00～、定例会:13:30～	
5	木		
6	金		
7	土		<四中>卒業式
8	日	健康ジョギング・ウォーキング大会 8:30～ 会地公園愛護作業 8:00～	
9	月		
10	火	更生保護女性会役員会 13:30～	
11	水		
12	木		
13	金		
14	土		
15	日	田中町公園愛護会(中央公園他)9:00～	
16	月		
17	火		
18	水		
19	木	老人クラブ例会 9:30～	
20	金		
21	土		
22	日		
23	月	町内長三役会 9:00～	
24	火		<八千把小>卒業式
25	水	小・中学校、ナイター貸出日(4月分) 町内長例会 9:00～ 田中町公園愛護会(中央公園他)9:00～	<八千把小・四中>修了式 <四中>退任式
26	木		
27	金		<八千把小>退任式
28	土		
29	日		
30	月		
31	火		

生涯学習自主クラブ・スポーツ協会等

クラブ名	活動日	開始時間	場 所
生涯学習自主クラブ			
フラワーアレンジ	4・18	19:00	八千把 コミュニテ ィセンター
大 正 琴	2・23	9:30	
木曜囲碁クラブ	5・12・19・26	13:30	
気功養生体操	5・12・19	13:30	
太 極 拳	3・10・17	9:30	
フ ラ ダ ンス	1・15・22	19:30	
ス マ イ ル	5・12・19・26	13:30	
古典講読の会	7・21	10:00	
あ す な ろ	4・11・18	10:00	
ゲートボール愛好会			
役 員 会	10	8:30	市民球場会議室
愛 好 会	18	8:30	サブグラウンド
グラウンドゴルフ			
大 会 日	9	9:30	会地公園
練 習 日	2・16・23・30	9:30	
若宮愛好会			
記 録 会	9	9:00	市民球場
練 習 日	2・16・23・30	9:00	サブグラウンド
卓球愛好会			
卓 球 愛 好 会	金曜・土曜・日曜	20:00	四中体育館
中1グラウンドゴルフ愛好会			
練 習 日	6・13・20・27	9:00	市民球場 サブグラウンド

～子ども・若者サポート情報～
 <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、代行事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)
【ひとことアドバイス】
 ○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。
 ○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へ。

令和8年度熊本さわやか大学校 入学生募集のお知らせ

熊本さわやか長寿財団では、シニアのための学びの場として「熊本さわやか大学校」を開校しています。毎回異なるテーマに沿った多彩な先生方の講義や学習活動を通して、新たな自分づくり、仲間づくりをしませんか。

【入学資格】

県内在住で、令和8年4月1日時点で、50歳以上の人

【募集人員】

八代校:50名

【募集期間】

令和8年1月13日(火)から
3月13日(金)まで

【開催日時・場所】

毎週火曜日 13:30～15:30
桜十字ホールやつしろ

【受講期間】

令和8年4月～令和9年3月 40回

【受講料】

入学金5,000円
受講料20,000円(入学時に一括納入)

【申込み・問い合わせ先】

一般財団法人 熊本さわやか長寿財団
TEL 096-354-3083
FAX 096-354-3103

※入学願書等は、コミセンにあります。

消費生活相談関連のご案内【令和8年3月分】

相談内容 無料弁護士法律相談<予約制>

開催日時 令和8年3月13日(金)、27日(金)
10:00～12:00 13:00～16:00

予約は令和8年3月2日(月)午前8時30分から
受付を開始します。

市民活動政策課 TEL:0965-33-4482まで
お電話ください。

令和8年3月八千把コミュニティセンターだより(裏面)

<作成者> 八千把コミュニティセンター 電話：35-0660

※掲載希望の方は毎月10日頃までに原稿をコミュニティセンターへご提出ください。

八千把校区健康ジョギング・ウォーキング大会 参加者募集！

健康づくりや体力の維持向上、校区の皆さんの親睦と融和を図るため、ジョギング・ウォーキング大会を下記のとおり開催します。年齢や性別は問いませんので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

記

期 日 令和8年3月8日(日) ※雨天中止

受付場所 大会当日の午前8時30分から9時まで、八千把コミュニティセンターで受付

コース 八千把コミュニティセンターをスタート・ゴールとする水無川堤防沿い

種目・スタート時刻

◎8kmの部：ウォーキング(「大正橋」折り返し)

午前9時30分スタート

◎3kmの部：ジョギング・ウォーキング(「新八千把橋」折り返し)

午前10時スタート

そ の 他 ○大会中における事故、傷害につきましては、主催者は責任を負いません。本人もしくは保護者の責任で参加をお願いします。

○ゴール後、参加者全員に参加賞を用意しています。また、お楽しみ抽選会を実施します。

問合せ先 八千把校区スポーツ協会 木下 TEL：090-8669-6519

参加費無料

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

【事例】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)

- 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確認しましょう。
- サイトの運営事業者が、日本なのか海外なのかも確認しましょう。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用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.cci.kokusen.go.jp/>)でも相談を受け付けています。

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、筋トレ中や食事が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>

