

# 金剛コミュニティセンターだより3月号

毎月11日は「人権を確かめあう日」  
毎月19日は「食育の日」

○翌月掲載ご希望の方は毎月21日までに金剛コミュニティセンターにご連絡ください。  
○紙面の都合上、掲載できないお知らせもあります。ご了承ください。



## 【 金剛みどり保育園 】

- 3日(火) ひな祭りお茶会
- 4日(水) お別れ遠足/交通安全指導
- 10日(火) 非常訓練(火災)
- 12日(木) 幼年消防修了式(14:00~)
- 13日(金) 卒園・進級お祝い会  
作品持帰り
- 21日(土) 卒園式(10:00~)



## 【 金剛小学校 】

- 2日(月) 卒業式練習開始
- 3日(火) 委員会活動
- 13日(金) 卒業式総練習(5, 6校時)5, 6年
- 23日(月) 6年修了式(3校時)/卒業式準備
- 24日(火) 卒業式(5, 6年参加)
- 25日(水) 修了式(1~5年)
- 27日(金) 退任式(本校:9:00~/弥次:10:30~)

## 【 八代六中 】

- 1日(日) NO部活DAY
- 3日(火) 生徒集会
- 4日(水) 公立高校後期選抜入試
- 5日(木) 公立高校後期選抜入試
- 6日(金) 3年生修了式
- 7日(土) 卒業式
- 9日(月) 振替休業日
- 13日(金) スペシャル・イングリッシュ・タイム
- 25日(水) 1・2年生修了式
- 27日(金) 退任式



卒業  
おめでとう



## 地域と学校が協働する活動

八代市立の全ての小・中・特別支援学校では「地域学校協働活動」を実施しています。この活動は、地域の皆さんの知識や経験を生かし、地域と学校が手を取り合っって学びの場を作り出し、子どもたちの成長を支える取り組みです。活動内容は、学校行事の補助、授業への参加、皆さんの特技や経験を活かした学習の提供など様々です。令和7年10月~令和8年1月までの活動のご紹介をします。地域の皆様、ご協力をいただきありがとうございました。



← 金剛小学校  
門松作り

詳細はこちらから→



## 消費生活相談関連のご案内【令和8年3月分】

相談内容	開催日
無料弁護士法律相談 《予約制》	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8:30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。

## いきいきサロンの つどい

3/14(土) 9:30-12:00

in 金剛コミュニティセンター

ステージ部門

歌や踊りの  
ステージ発表

展示部門

作品展示  
活動写真etc...

来場者に  
ポップコーン  
無料配布

お楽しみ  
抽選会

## ～香典返し寄付～

金剛まちづくり協議会に香典返しとしてご寄付を頂きました。  
厚く御礼を申し上げ、金剛校区のために有効活用させていただきます。

金剛まちづくり協議会 会長 徳田 武浩

【寄付】 高植本町第一 桑原 幸子 様 【故人】 桑原 豊 様

## ◎各種会議日程◎

- 民生児童委員 3月 3日(火)
- 老人会 3月 14日(土)
- 菊の会 3月 2日(月)
- 市政協力員 3月 25日(水)

## 3月 ごみ収集カレンダー

燃えるごみ 資源の日 毎週/月・木曜日  
12日・26日

ごみの収集は朝8:30まで!

## ～金剛コミュニティセンター～

令和8年3月発行  
TEL 31-5553  
金剛出張所 TEL/FAX 32-3981

八代市場町800-2

## 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たり体脂肪が増えたりしてしまいます。

必要の分だけを  
体に取り込んで  
いませんか?  
自分の体にとって  
必要のものなのか?  
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量は  
過去のとまみの畑(Vol.15)に記載しています。  
参考してみてください。

自然な食生活を意識しつつ、  
足りぬものを  
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、  
治療薬を服用中の方は  
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!



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