

令和8年 3月 行事予定表

| 日 | 曜 | 保育園・小学校・中学校 | 協議会・町内長区長会・老人クラブ・他 | ゴミ |
|----|---|---|--|-----|
| 1 | 日 | | 県立高校卒業式 | |
| 2 | 月 | 【小】放課後子供教室1・2年 | | |
| 3 | 火 | 【保】人形劇 | | 可燃物 |
| 4 | 水 | 【中】公立高校後期選抜 | 見守り隊 | 資源 |
| 5 | 木 | 【小】お別れ遠足(熊本博物館・熊本城) 【中】公立高校後期選抜 | | |
| 6 | 金 | | 円成寺春彼岸法要 | 可燃物 |
| 7 | 土 | 【中】第79回卒業証書授与式 | グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30 | |
| 8 | 日 | | ゲートボール愛好会(中央GB場) 8:00 ※雨天の場合9日(月) | |
| 9 | 月 |  | | |
| 10 | 火 | | | 可燃物 |
| 11 | 水 | | | |
| 12 | 木 | 【中】公立高校合格発表 | 進栄会老人クラブ例会グラウンドゴルフ8:30 健康体操教室14:00~ | |
| 13 | 金 | 【保】街頭指導13:30~ 【小】昭和神社太鼓奉納(3・4年) | 昭和神社春大祭10:00 | 可燃物 |
| 14 | 土 | | グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30 | |
| 15 | 日 | | | |
| 16 | 月 | | | |
| 17 | 火 | 【保】お別れバス遠足 | 昭和シニア会(御船10:40) | 可燃物 |
| 18 | 水 | | | 資源 |
| 19 | 木 | 【保】誕生会 | | |
| 20 | 金 | ● 春分の日 | | x |
| 21 | 土 | | グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30 | |
| 22 | 日 |  | ゲートボール愛好会(中央GB場) 8:00 ※雨天の場合23日(月) | |
| 23 | 月 | | | |
| 24 | 火 | 【小】卒業式 | | 可燃物 |
| 25 | 水 | 【小】【中】修了式 | まち協運営委員会13:30 校区街頭指導18:00 | |
| 26 | 木 | | 健康体操教室14:00~ | |
| 27 | 金 | 【小】【中】退任式 | | 可燃物 |
| 28 | 土 | 【保】卒園式 | 健康づくりスポーツ大会 グラウンドゴルフ(運動広場) 8:30 | |
| 29 | 日 | | | |
| 30 | 月 | | | |
| 31 | 火 | | | 可燃物 |

健康づくりスポーツ大会グラウンドゴルフ「三月二十八日(土)午前8時30集合」

昭和コミュニティセンターだより 3月号

掲載を希望される方は、毎月20日までご連絡ください。
37-2741 昭和コミュニティセンター

昭和神社からのお知らせ

陽春の候、皆様方には益々ご健勝の事とお喜び申し上げます。日頃より昭和神社維持管理につきましては、格別のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、3月13日昭和神社春大祭を執り行います。今回初めて昭和小学4年生4名、3年生10名で太鼓演奏を奉納させていただきますので、ぜひ皆様方のご参拝をよろしくお願い致します。



日時 3月13日(金) 10:00~
場所 昭和神社
主催 昭和神社総代

昭和神社総代一同

卒園・卒業式

昭和保育園
日時 3月28日(土)
昭和小学校
日時 3月24日(火)
八代第七中学校
日時 3月7日(土)



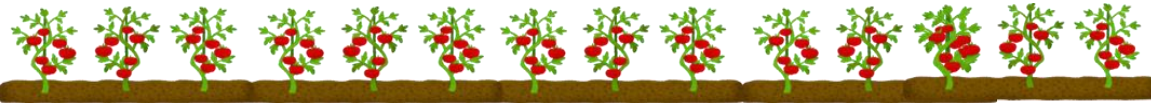
香典返し寄付

昭和まちづくり協議会に香典返しとして寄付がありました。厚くお礼を申し上げ、有効に活用させていただきます。

【寄付】 牧野奈保子様 【故人】 牧野浩二様

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があります。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。参考にしてみてください。

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。



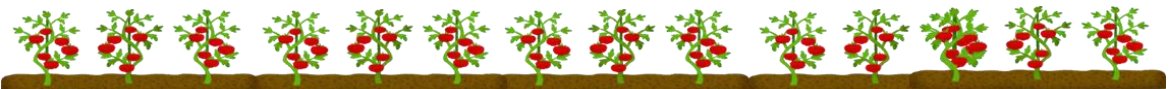
体の声を聞きながら、
必要に応じて
専門家のアドバイスを受け、
健康的な日々を送りましょう！

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/kji/00322138/index.html>



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て学びの場を作りだし、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す。

昭和小学校 放課後子ども教室



詳細はこちらから →



市立図書館せんちょう分館を再開します

令和7年8月豪雨により休館していた「せんちょう分館」を再開します。

再開当日は、オープニングイベントで水害パネル展、新刊本の展示、紙芝居などを行います。キッチンカーも来ます。詳しくはホームページなどを確認ください。

日時:3月21日(土曜日)

9時30分～13時00分

場所:市立図書館 せんちょう分館

※申し込みは不要です。

問い合わせ: 本管 Tel.(0965)32-3385

: かがみ分館 Tel.(0965)52-5567

(せんちょう分館は3月21日に開館します。)

