

日 曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・スポ協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協
1 日	(小・中)「不祥事根絶を考える日」 「家庭の日」	・そがみまこ「ひな祭りコンサート」 16:00～(日奈久ゆめ倉庫) 18:00～(ばんぺいゆ神社前) ・竹灯り 2/28日～3/1日(ばんぺいゆ神社前)	・日奈久校区ふれあい祭 (日奈久ゆめ倉庫)
2 月	(天)衛生指導 (み)神社参拝、容儀調べ、幼年消防修了式 (小)乗り入れ授業 (中)3年卒業式練習		燃えるごみ
3 火	(天)ひな祭り (み)ひな祭りお茶会、3B体操&リトミック (小)全校朝会、乗り入れ授業 (中)卒業式全体練習		
4 水	(み)巧技台指導(～5日) (日米発達しよう害研究院より指導) (小)チャレンジマラソン、乗り入れ授業 (中)公立高校後期選抜、1・2年卒業式練習	(自)太極拳(ゆめ倉庫) ・いきいきサロン[竹之内]	・民生・児童委員月例会
5 木	(小)フッ化物洗口、学級タイム、乗り入れ授業、委員会活動、わくわく号 (中)公立高校後期選抜、1・2年卒業式練習		燃えるごみ ・移動図書館[わくわく号]
6 金	(天)卒園写真 (み)お別れ遠足 (小)お別れ遠足 (中)3年卒業式練習、卒業式総練、 3年修了式、卒業式準備	・元気体操(コミセン)	
7 土	(天)お別れ遠足 (み)安全点検 (中)第79回卒業式		
8 日			
9 月	(小)短縮日課の週、乗り入れ授業 (中)振替休業日	(自)スプリングコール (老)舞踊(ゆめ倉庫) ・いきいきサロン[塩北・新開]	資源の日/燃えるごみ
10 火	(み)3B体操&リトミック (小)町内児童会、乗り入れ授業		
11 水	(天)幼年消防修了式 (み)交通安全指導、就学前指導(年長児) (小)卒業式練習、乗り入れ授業 (小・中)「人権を確かめ合う日」	(老)カラオケ	・人権を確かめ合う日
12 木	(天)非常時対応訓練 (み)お誕生会 (小)フッ化物洗口、アイチェック、 乗り入れ授業 (中)公立合格発表、運営委員会		燃えるごみ
13 金	(み)英語で遊ぼう (小)卒業式練習、乗り入れ授業 (中)生活指導委員会	・元気体操(大坪)	・市政協力員月例会
14 土	(天)本堂参拝	(老)会長会 (老)鶴寿会	
15 日		(老)いそみ会	
16 月	(み)身体測定 (小)卒業式練習、乗り入れ授業、 卒業式総練習、反省会	(自)スプリングコール (老)舞踊(ゆめ倉庫)	燃えるごみ ・住民自治会運営委員会
17 火	(小)学級タイム、乗り入れ授業 (中)専門委員会		
18 水	(小)卒業式練習、乗り入れ授業	(自)太極拳(ゆめ倉庫) ・いきいきサロン[新田]	・住民自治会広報部会

日 曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・スポ協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協
19 木	(天)身体測定 (み)音楽で遊ぼう (小)フッ化物洗口、学級タイム、乗り入れ授業 (中)生徒議会、特別支援委員会		燃えるごみ ・青少年街頭指導
20 金	春分の日 ●	・いきいきサロン[馬越]	
21 土	(天)卒園式		
22 日		(老)千代永会	榎山 桜ウォーク
23 月	(み)避難訓練 (小)6年修了式、卒業式準備	(老)舞踊(ゆめ倉庫)	資源の日/燃えるごみ
24 火	(天)誕生会 (小)卒業式、1、2、3年指定休業日	・いきいきサロン[山下]	
25 水	(小)修了式、大掃除、6年指定休業日 (中)大掃除、修了式	(老)カラオケ (自)太極拳(ゆめ倉庫)	
26 木	(み)音楽で遊ぼう (小・中)学年末休業日(～31日)		燃えるごみ
27 金	(み)英語で遊ぼう (小・中)退任式	・元気体操(大坪) ・いきいきサロン[塩南]	
28 土	(み)卒園式		
29 日			ONSENガストロノミーウォーキング
30 月			燃えるごみ
31 火			

第21回

日奈久校区「ふれあい祭」

日奈久校区ふれあい祭が開催されます。皆さんでご参加ください。

- 【日時】 3月1日(日) 9:00～11:30
雨天時は、屋外イベントは中止になります
- 【場所】 日奈久ゆめ倉庫
- 【内容】
○ステージ発表予定
日奈久小学校(1・2・3年生)、日本舞踊、ダンス、レクダンス、太極拳、合唱、カラオケ など
○お楽しみ抽選会 (一人1枚、先着200人)
○野菜の販売
○展示 日奈久小・中学校生人権作品
○他 ミニゲーム、キッチンカー(11:00～) ポップコーン(無料、無くなり次第終了)

消費者トラブル情報

「タスク副業」に注意!

スマートフォンで見ているSNSに表示された副業に関する広告をきっかけに、「動画をスクリーンショットした画像を送れば報酬がもらえる」とうたう副業に勧誘された後、Telegram等のアプリを使用して、参加費用を支払うタスク副業に誘導された上、作業ミスなどの名目で高額な追加送金をしてしまったなどという相談が多く寄せられています。

日奈久温泉スプリングフェスタ

榎山 桜ウォーク

ばんぺい湯～榎山～イベント広場(温泉神社)

- 【期 日】 3月22日(日) *雨天中止
- 【集合場所】 ばんぺい湯前広場
- 【参加費】 一般 1000円、中学生以下 500円
(ちくわ焼き券、入浴券、抽選券付き)
- * 屋食は各自ご持参ください
- 【日 程】 8:30 受付開始(ばんぺい湯前)
9:00 開会式(ばんぺい湯前)
9:30 ウォーキングスタート(～榎山)
11:00 山頂で昼食、宝探し(榎山)
12:00 下山(～イベント広場)
下山後、順次 抽選会、ちくわ焼き(イベント広場)

消費者の皆様へアドバイス

- 「簡単に稼げる」と称するような副業を信用しないこと。
- 簡単にお金を振り込まないこと。
- 見慣れないアプリやウェブサイトに注意すること。
- 一人で悩まず誰かに相談、または八代市消費生活センターへ電話してみましょう!

☎ 0965-33-4162

心の声 聞こえますか? あなたにも



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、適量を守るのが肝心です。

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、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>



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に言われ返信したが、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確認しましょう。

ひとこと助言

条件をよく確認



本文イラスト：黒崎 玄

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。