

<	曜日	保育園・小学校・中学校	住民自治・体協・老人会・その他
1	日		
2	月		体協例会
3	火	【光】人形劇「手袋を買いに」 【央】ひな祭りの会	民児協例会 ヨガ
4	水		
5	木	【小】お別れ遠足	住民自治本部役員会
6	金	【光】卒園旅行 【中】3年生修了式	元気体操教室
7	土	【央】生活発表会 【中】卒業式	
8	日		
9	月		
10	火	【小】わくわく号 【中】全校集会	ヨガ
11	水	【央】避難訓練	老人会パソコン教室
12	木	【央】思い出遠足 【小】お話ポッケ 【中】学級生徒会	
13	金	【光】お別れえんそく 【中】PTA年度末総会	元気体操教室
14	土		
15	日		
16	月	【光】避難訓練 【央】人形劇観覧	
17	火	【央】誕生会・身体測定 【中】専門委員会	ヨガ
18	水	【小】卒業式総練習	
19	木	【光】身体測定 【央】就学前交通安全指導	
20	金	春分の日	
21	土		
22	日		ふたみハートフルフェスタ
23	月	【小】6年生修了式	
24	火	【小】卒業式 級卒業	ヨガ
25	水	【光】交通指導 【小】修了式・大掃除 【中】1,2年生修了式・大掃除	市政協力員例会
26	木	【光】お誕生会 【小・中】学年末休業日(～31日)	
27	金	【光】修了式 【小・中】退任式	元気体操教室
28	土	【光】卒園式 【央】卒園式	
29	日		
30	月		
31	火	【央】在園児修了式	ヨガ

「第31回 ふたみウォーキング大会」盛況に終わる

2月22日、「第31回ふたみウォーキング大会」を開催しました。校区内外からたくさんの方に参加いただきました。ゴール後の、お楽しみ抽選会や昼食のおにぎり・豚汁が振舞われるなど、最後まで楽しい会となりました。

最後に、協賛いただきました多くの皆様に厚く御礼を申し上げます。ありがとうございました。



二見住民自治協議会からのお知らせ

ふたみハートフルフェスタ2026 「シンガーソングライター 進藤久明の 元気ができるライブ」

令和8年3月22(日) 開場:午後1時30分
開演:午後2時～

二見コミュニティセンター 講堂
入場無料

◆入場整理券を配布します。
3月2日(月)から 9時～17時の平日

是非、お誘いあわせてご来場ください。



二見の人口【行政町名別世帯数及び人口数】令和8年1月末現在

町名	世帯数	人口		計
		男	女	
二見洲口町 (前月比)	137 世帯 (△1)	130 人 (△1)	149 人 (△2)	279 人 (△3)
二見本町 (前月比)	238 世帯 (1)	191 人 (2)	185 人 (1)	376 人 (3)
二見赤松町 (前月比)	80 世帯 (△3)	63 人 (△1)	84 人 (△2)	147 人 (△3)
二見下大野町 (前月比)	175 世帯 (0)	144 人 (0)	166 人 (△1)	310 人 (△1)
二見野田崎町 (前月比)	95 世帯 (2)	83 人 (△2)	94 人 (1)	177 人 (△1)
計	725 世帯	611 人	678 人	1,289 人

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。

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。

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!

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>

～燃えるごみの日(毎週/水、土曜日)～
4日(水) 7日(土) 11日(水) 14日(土)
18日(水) 21日(土) 25日(水) 28日(土)

～資源の日(毎月/第2、4火曜日)～
10日(火) 24日(火)

毎月11日は「人権を確かめあう日」です。
暮らしの中のちょっとしたことから、人権問題に気づき、考えてみましょう。

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



予約済 → キャンセル済

キャンセル
できたのに
なぜ?!

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)



©Kurosaki Gen

- 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



見守るくん

- 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.ccj.kokusen.go.jp/>)でも相談を受け付けています。

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)



©Kurosaki Gen

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。



さぼーとくん