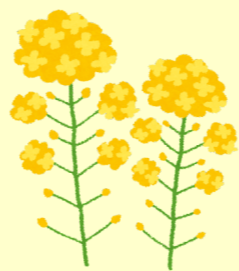


Toyo community center information

東陽コミセンだより3月号



発行日：令和8年3月1日
 お問い合わせ：八代市市民活動政策課
 東陽コミュニティセンター
 (TEL 65-2210)

毎月11日は「人権を確かめ合う日」です。

家庭や地域、職場や学校で、身近な人権や差別について、みなさんで話し合いましょう！

保小中行事予定

日	曜	保育園(河俣・太陽)	東陽小学校	東陽中学校	日	曜	保育園(河俣・太陽)	東陽小学校	東陽中学校
1	日			「家庭の日」	17	火			
2	月	[河俣]安全点検	安全点検		18	水		SC来校 卒業式予行練習	
3	火	[河俣]誕生会 ひなまつり会 (祖父母招待)	なかよし班の日		19	木	[河俣]食育の日 身体計測	フッ化物洗口 食育の日	
4	水		やまびこの集い	公立後期選抜	20	金	春分の日		
5	木		朝の読み聞かせ/フッ化物洗口 6年卒業式練習開始 2分の1成人式	公立後期選抜	21	土			
6	金	[河俣]保護者会 [太陽]お誕生日会	お別れ遠足	3年生を送る会/3年修了式 卒業式予行・準備	22	日			
7	土			卒業証書授与式	23	月		5時間授業/6年修了式 卒業式準備	運営委員会
8	日				24	火		卒業式	
9	月	[河俣]施設慰問 (木もれびの家)	5時間授業	振替休業日	25	水		修了式 大掃除	1,2年生修了式
10	火		5時間授業 なかよし班の日	運営委員会	26	木		学年末休業日(~31日)	学年末休業日(~31日) リーダー研修会
11	水		地区児童会		27	金		退任式	退任式
12	木	[太陽]防災訓練	5時間授業/フッ化物洗口 卒業式全体練習	専門委員会	28	土	[河俣]卒園式		
13	金	[河俣]非常訓練(まとめ)	5時間授業		29	日	[太陽]卒園式(入園式)		
14	土				30	月			
15	日				31	火	[河俣]修了式/お花見遠足 交通安全指導 お別れバイキング		
16	月	[河俣]就学児連絡会議	わくわく号		※これはあくまで予定ですので、変更される場合もあります。				

「東陽さくら祭り」開催に伴う 車両通行止めについて(予定)

日時：3月29日(日)
 午前8時30分～午後4時まで
 区域：商工会横～
 ひかわの里入口付近まで

ご迷惑をおかけしますが、
ご協力をお願いします。



夜間ライトアップ

場所：道の駅東陽周辺
 日時：桜の開花時期にあわせて
 午後6時30分～午後9時まで
 今年度も桜の開花時期にあわせて、道の駅東陽周辺の夜間ライトアップを行います★
 ライトアップされた綺麗な夜桜をお楽しみください♪

Instagramのご案内
 東陽まちづくり協議会では Instagram ↓
 地域のイベントなど様々な情報を発信していきます！
 みなさんフォローお願いします♪

←コミセンだよりがカラーでご覧になれます！
お試しくささい！

※コミセンだよりへ掲載希望の方は、毎月20日までに東陽コミュニティセンターへ原稿をご持参ください。

東陽さくら祭り

日時: 令和8年3月29日(日)

午前9時～午後3時

場所: 道の駅「東陽」&道の駅周辺

八代市東陽町南1051-1

※無料駐車場完備

*** 出店ブース ***

～午前10時OPEN～

●やまめの塩焼き ●焼きそば

●唐揚げ

●スイーツ

●キッチンカー など

◎射的コーナー ◎もあるよ



空くじなしのガラポン抽選会 (午前9時～)

[先着800本]

3月29日(日)のみ

せせらぎや菜摘館、出店ブースで、

お買い上げの方、

1,000円毎に1回抽選できます! (※温泉除く)

※3/28(土)～3/29(日)お買い物分の

領収書のみ有効!

豪華賞品をご用意しています。

皆様、お誘いあわせの上、ぜひご来場ください♪

お待ちしております!

【主催】東陽まちづくり協議会

【お問合せ先】0965-65-2210

(東陽コミュニティセンター内)

令和7年度体力づくり持久走大会が 開催されました

令和8年2月1日(日)、「令和7年度体力づくり持久走大会」が開催されました。

当日は、天候にも恵まれ、Aコース49名、Bコース14名、Cコース13名の参加者が宣言タイムを目指して走りました。

なかには全コース走った人や仮装して参加された人もいて、とても賑わっていました。

結果は下記のとおりです。

★★ 大会結果 ★★

Aコース(513m)

1位 村上 きひろさん 誤差01秒

1位 村上 みかさん 誤差01秒

1位 村上 はるまさん 誤差01秒

1位 木村 りこさん 誤差01秒

1位 村上 きえいさん 誤差01秒

1位 村上 かなこさん 誤差01秒

Bコース(905m)

1位 村上 きひろさん 誤差00秒

2位 村島 ふみやさん 誤差02秒

2位 奥田 はやとさん 誤差02秒

4位 浦田 えいたさん 誤差03秒

Cコース(1221m)

1位 奥田 はやとさん 誤差02秒

2位 成田 はるとさん 誤差03秒

2位 村島 ふみやさん 誤差03秒

4位 奥村 しゅんやさん 誤差04秒

参加者のみなさん、関係者のみなさんお疲れ様でした。
来年の開催も楽しみです!



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さ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。

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。

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/
kiji00322138/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
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、その後連絡が取れない。返金してほしい。(60歳代)

●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。

ひとこと助言



条件をよく確認

●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。