

令和8年
3月

千丁コミュニティセンターだより



八代市千丁町新牟田 1434 46-1720

※各予定等は変更・中止になる場合があります。詳細はそれぞれの団体にご確認ください。



3月予定表



日	曜	行事等	小学校 日課	日	曜	行事等	小学校 日課
1	日		-	15	日	い草の里マラソン大会	-
2	月	【あ保】劇団パレット 【和保】ひな祭り会 【幼】保育参観・幼年消防クラブ 修了式	A5	16	月	【中】くま川教室閉級式	A6
3	火	【あ保】ひなまつり会・誕生会 【み保】ひなまつりお話会 【幼】誕生会・ひな祭り集会	B5	17	火	【幼】親子フラワーアレンジメント体験	B6
4	水	【中】公立高校後期選抜(~5日)	B5	18	水		B5
5	木	【和保】バス遠足 【小】6年生を送る会・お別れ遠足	特	19	木	【幼】卒園式・修了式・閉園式	B6
6	金	【あ保】お別れ会 【み保】入園説明会 13:30~ 【幼】お別れ遠足 【中】3年修了式	B5	20	金	春分の日	-
7	土	【中】卒業式	-	21	土	【み保】卒園式	-
8	日	い草の里祭り	-	22	日		-
9	月	【あ保】幼年消防クラブ修了式 【幼】R8年度幼稚園保護者会 【中】振替休業日	A5	23	月	【幼】学年休業日 【小】6年修了式	特
10	火		B5	24	火	【み保】お花見ピクニック 【小】卒業式(1~4年休業日)	特
11	水		B5	25	水	【小】修了式 【中】1・2年修了式	特3
12	木	【あ保】音楽コンサート	B5	26	木	春休み	-
13	金	【み保】お別れ会& ハッピーなかよしデー 【幼】はるのコンサート 【和保】お誕生日	B5	27	金	【和保】保育納め	-
14	土		-	28	土	【あ保・和保】卒園式	-
				29	日		-
				30	月		-
				31	火	【幼】 閉園	-

小学校 終業時間 (参考)	A				B				C			
	5時間	14:45	帰りの会	15:00	5時間	14:25	帰りの会	14:40	5時間	14:20	帰りの会	14:35
6時間	15:40	帰りの会	15:55	6時間	15:35			6時間	15:10	帰りの会	15:25	

千丁幼稚園さん
長い間たくさんの子ども
たちを見守ってくれて
ありがとうございました

お知らせ

千丁校区
まちづくり
協議会

第6回

い草の里マラソン大会開催!

令和8年 3月15日(日)

スタート 9:50 (開会式 9:00)

会場・コース: 千丁小学校及び周辺道路

対象者: 市内小学生 (参加費無料)

申込期限: 3月9日(月)

お問合は・・・千丁校区まちづくり協議会 46-1720



せんちょう
図書館

おまたせいたしました。

せんちょう分館は**3月21日(土曜日)**に
開館いたします!

3月21日はオープンイベントがあります!
みんなきてね! 詳しくは広報・HPをご覧ください。



大雨被害により休館中のせんちょう分館は3月21日(土曜日)に
開館いたします。長らくお待ちいただいた皆様に、感謝申し上げます。

開館時間、休館日は通常通りです。
【せんちょう分館利用時間】開館時間: 午前9時30分~午後6時まで
休館日: 毎月第2火曜日

【問い合わせ】本館: 0965-32-3385 かがみ分館: 0965-52-5567
せんちょう分館: 0965-46-1901
※せんちょう分館の電話へのお問い合わせは3月21日から

生涯自主講
座クラブ

詳細は各団体へお問い合わせください。



団体名	曜日 (週)	時間	団体名	曜日 (週)	時間
シェイプアップ ダンス	火(3回)	10:00~ 12:00	千丁英会話 クラブ	水(毎)	19:30~ 21:30
茶道教室	火・土	夜間・午後	千丁 オカリナクラブ	金(2・4)	13:30~ 15:30
生花クラブ	火(2・4)	13:00~ 16:00	千丁太極拳 クラブ	土(2・4)	14:00~ 16:00

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。



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されないことがポイントです。



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。

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.i00322138/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



予約済 → キャンセル済

キャンセルできたのにナゼ?!



©Kurosaki Gen

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



- 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。