図書館だより

日置市立図書館
令和6年8月22日

班回覧

蔵書点検休館のお知らせ

ふきあげ図書館	9月4日（水）～20日（金）
中央図書館	9月26日（木）～10月6日（日）
東市来図書館	10月6日（日）～15日（火）
ひよし図書館	令和7年2月3日（月）～10日（月）

休館中の本の返却

返却ポストをご利用ください。
または開館中の日置市内図書館へ、ご返却ください。

おねがい

下記資料の返却ポストへの投入はご遠慮ください。

CD・DVD・大型絵本・紙芝居・日置市外から借りた本

夏の疲れ、残っていませんか？

『1日1杯疲れのおそうじスープ』

御川 安仁/著
アスコム/刊　2023年

1日1杯の スープで、体の中から元気になろう!
栄養療法の名医が考案した、ぐっすり眠れて疲労もスッキリとれるスープを紹介。その効能を解説し、作り方とレシピを掲載する。細胞から疲れをとる習慣も伝授。

『入浴は究極の疲労回復術』

早坂 信哉/著
山と溪谷社/刊　2021年

20年にわたり3万人の入浴データを検証してきた専門医が、入浴がいかに優れた健康法なのかということを語る。正しくお風呂に入る方法、入浴時間が快適になる工夫、コロナ疲れやストレス解消法としての入浴法なども紹介。

9月カレンダー

■ 休館日

中央図書館

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

東市来図書館

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ひよし図書館

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ふきあげ図書館

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

今月のオススメ本

『死の貝』

小林 照幸/著 新潮社/刊

腹に水がたまって妊婦のように膨らみ、やがて動けなくなって死に至る-。古来より日本各地で発生した「謎の病」を克服するため、医師たちが立ち上がる。そして原因と思われる未知の寄生虫が…。日本住血吸虫症との闘いの記録。

新しい本

令和6年8月22日現在

●一般書

書名	著者名	所蔵館
もう明日が待っている	鈴木 おさむ	中央
御庭番耳目抄 まいまいつぶろ	村木 嵐	中央・ひよし
女の国会	新川 帆立	中央・東市来・ふきあげ
頂を目指して	石川 祐希	東市来
ニッポンはじめて物語 世界初・日本初のヒット商品を生んだ開発者の熱き魂	北辻 利寿	
休むヒント。	群像編集部	
こんだあきこのわたしの偏愛遺跡旅	譽田 亜紀子	ひよし
水族館飼育係だけが見られる世界 毎日は発見と感動に満ちている	下村 実	
手紙の楽しみ 気持ちが伝わる手書きのアイデア A to Z×基礎知識×おすすめ文房具 114	堤 信子	
20 代からのお金と仕事の超基本 貯め方 自己投資 キャリア	日経 BP	
こじらせ文学史 文豪たちのコンプレックス	堀江 宏樹	ふきあげ
数学が人生を豊かにする 塀の中の青年と心優しき数学者の往復書簡	フランシス・スー	
哲学を知ったら生きやすくなった	さわぐち けいすけ	

●児童書

書名	著者名	所蔵館
ふしぎ駄菓子屋銭天堂 Ⅰ 吉凶通り	廣嶋 玲子	中央・東市来
きょうりゅうレントゲンびょういん	キョン ヘウォン	中央・ふきあげ
大谷翔平 スーパースター物語	シェレル・キム	東市来
オバケや	鈴木 のりたけ	
ゴロゴロゴロゴロ なんのおと?	横山 裕一	ひよし
わがしやパンダ	香桃 もこ	
机の下のウサキチ	岡田 淳	ふきあげ
働きはじめる前に知っておきたいワークルールの超きほん	佐々木 亮	

日置市内の全ての館で所蔵している場合は[全館]と表記します。

日置市立図書館
ホームページ

日置市立図書館 検索 (http://www.hioki-library.jp/)

携帯電話、インターネットから図書館の本の検索や予約、ご自分の貸出・予約状況を確認することができます。左の二次元コードを読み込んで「メールアドレス、パスワード登録・変更」から登録し、ご利用ください。

ホームページトップ

検索画面

班回覧

日置市B&G東市来海洋センター

2024 第3期

10/1～12/27

申込開始日　9/1(日)～

運動教室 参加者募集中

大人向けフロア教室

簡単なエクササイズから,激しい動きのある教室まで, 今の自分がやりたい, 始めたい教室を見つけてみませんか？

【月】10:00～11:00	全身ｽﾄﾚｯﾁｴｸｻｻｲｽﾞ	全 6回
【月】11:15～12:15	初めてのﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞ	全 6回
【月】14:00～15:00	骨盤調整ストレッチ	全 6回
【火】13:00～14:00	スローエアロビック	全 6回
【火】19:30～20:30	はじめてのZUMBA®	全10回
【木】11:00～12:00	ZUMBA®	全10回
【木】19:45～20:45	脂肪バリバリエアロ	全10回
【金】19:45～20:45	シェープアップビクス	全10回

大人向けヨガ・ピラティス教室

初心～上級までさまざまなヨガ・ピラティスの教室がありますので自分に合った教室・時間をお選びいただけます。

【火】15:00～16:00	やさしいヨガ(火)	全10回
【水】19:30～20:30	ストレッチ＆ヨガ	全10回
【木】13:00～14:00	美姿勢ヨガ NEW	全10回
【木】14:10～15:10	バイリンガルヨガ NEW ～Let's 脳ﾄﾚ＆ｳｪﾙｴｲｼﾞﾝｸﾞ～	全10回
【木】18:15～19:00	姿勢改善ピラティス 曜日変更	全10回
【木】19:30～20:30	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	全10回
【土】10:00～11:00	やさしいヨガ(土)	全10回
【日】14:00～15:00	筋膜リリースヨガ	全 6回

※全10回：6,100円　全8回：5,100円　全6回：4,100円
※姿勢改善ピラティスのみ6,000円

※参加料金はすべて税込価格です。

大人向けスイミング教室

顔が付けられない初心者の方から, 4種目泳ぐ上級者までのスイミングレッスンと泳がずに水中ウォーキングやアクアビクスなどプールでの運動を行う教室があります。

【火】10:20～11:30	大人スイミング	全10回
【火】20:00～21:00	水中ウォーキング	全10回
【水】20:00～21:00	アクアビクス	全10回
【木】14:00～15:00	スイミー4種目泳法教室	全10回
【金】10:00～11:00	ゆったりすっきりｳｫｰｷﾝｸﾞ	全10回
【金】11:10～12:10	初めてｽｲﾐﾝｸﾞ若葉コース	全10回
【金】20:00～21:00	大人スイミング	全10回
【土】10:00～11:00	気軽に水中運動	全10回
【日】15:15～16:15	SUP YOGA	全 6回

※全10回：6,100円　全8回：5,100円　全6回：4,100円

子ども向けフロア教室

生後3ヵ月のお子さんから一緒に親子で参加できる教室や幼児, 小中学生向けのダンス教室, 体操教室があります！

【火】10:00～11:15	ベビーダンス	全 6回
【金】17:00～17:50	親子体操教室「ｽｷｯﾌﾟ」 対象：3才～年長	全10回
【金】18:00～19:00	児童体つくり教室「ｽﾃｯﾌﾟ」 対象:小学生	全10回
【土】16:00～16:50	キッズダンス 対象：3才～年長まで	全10回
【土】17:00～18:00	児童／生徒HIPHOP 対象:小学生 ～中学生	全10回

子ども向けスイミング教室

小さいうちに水慣れができるベビー＆未就園児スイミングも開催。水遊び用のオムツを着用してください！

【月】10:00～11:00	ベビースイミング 6カ月～3才	全 6回
【火】15:30～16:30	ベビースイミング 6カ月～3才	全10回
【火】16:40～17:40	未就園児スイミング 2才半～3才9カ月	全10回

※全10回：6,100円，全6回：4,100円
※ベビーダンス以外の教室はNSP会員は5,100円

日置市B&G東市来海洋センター

【指定管理者】:㈱日本水泳振興会　【後援】:日置市教育委員会

〒899-2201　日置市東市来町湯田3465-1　ＴＥＬ 099-274-2401

営業時間　8：30～22：00
※祝日は営業
※夏季（７・８月）は休館せずに営業

休 館 日　第１・第３月曜日
年末年始（12/28～1/4）

HP　Instagram　LINE

施設の日程や, 急な教室の変更などのお知らせを確認できますのでぜひご登録してください。

NEW

ワンレッスン制

¥1,000 秋

※プールは別途入場料いただきます。（パスポートや回数券でも可）

ワンレッスン
期間
10/1～
12/27

運動教室(通常の６～10回コース)の申込以外にも
１回1,000円(税込)で簡単に受講できます！

大人・子どもの教室も♪

急に予定がなくなった…
当日でもOK！

今月忙しいからワンレッスン制
を試してみようかな…

プールでもフロアでも…

受講方法

01 初回のみ窓口で簡単な申込用紙を記入

02 レッスン前に受付で支払いを済ませてから
必ずレシートをもらう
※始まる5分前には受付を済ませてください

03 各教室の講師にレシート提出

※(水)ストレッチ＆ヨガ，(金)シェープアップビクスは定員に達しているため，ワンレッスン制は受講できません。

新しい教室がスタート
無料体験も実施中！

¥500 OFF クーポンプレゼント！
下記のヨガ無料体験にご参加いただいた方は新規申し込みで使えます！

美姿勢ヨガ 【木】13:00～14:00

NEW 1 体験日:9/26(木) 13:00～

ヨガは美しい姿勢作りに欠かせないインナーマッスルを刺激します。正しい姿勢(骨格)を意識することで，見た目の若返りだけでなく，血液やリンパの流れも良くなり，心もリフレッシュし疲れにくい体作りに繋がります。一緒に美Body目指しましょう。
ヨガ初心者の方も大歓迎です。

講師 時任 朋子

バイリンガルヨガでLet's 脳トレ&ウェルエイジング 【木】14:10～15:10

2 体験日:9/26(木) 14:10～ NEW

英語で脳の活性化，ヨガでしなやかな心と体を作ります。 歳を重ねるたびに健康で前向きにより美しく，いつまでもやりたいことに挑戦できる自分を目指しませんか？
日本語も交えながらクラスを進めますので，ヨガも英語も初心者の方も安心してお越しください。

無料体験申し込み要項

持ち物:動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・水分

無料体験お申込み方法 （予約制）

日置市B&G東市来海洋センターまでお電話いただくか，施設受付にて直接お申し込みください。
定員に達し次第，締め切らせていただきます。
(最終締切はレッスンの前日まで)

第3期募集締切 2024年9月30日（月）

申し込み用紙と受講料を添え申し込みください。なるべく釣銭の無いようにお願いします。詳しいスケジュールは申し込み時に配布します。 申込書は海洋センターの窓口に置いてあります。また施設ホームページからもダウンロードできます。

※募集締切時に規定人数に達しない場合は教室が休講となる場合がございます。必ず期日までにお申し込みください。なお、当日受付は致しませんので，あらかじめご了承ください。

ひ 総合計画だより

令和６年
８月発行

回覧

総合計画は、皆さんが住んでいるここ日置市が、どのような自治体を目指すのか、目指すべき将来像を住民全体で共有し、その実現を目指して行動するための基本となる計画です。

日置市では、平成28年度にスタートした第2次日置市総合計画に基づき、まちづくりを進めています。この計画が、令和7年度末に終了することから、令和8年度からの新しい総合計画（第3次総合計画）の策定に取り組んでいます。

第3次日置市総合計画の策定過程（令和6年度～令和7年度）

令和6年度前半（4月～8月）
【市民が主体の活動】
ひおき未来探検隊（通称：まるひ）
20の問いごとに探検隊を結成。
20の探検隊の隊長・副隊長（市民等）が中心になって、フィールドワーク等を実施し、日置市の将来像を模索。

令和6年度後半（9月～3月）
【市役所が主体の活動】
庁内ワーキンググループ
20の探検隊が言語化した日置市の将来像を引き継ぐ市役所内の活動。
第３次総合計画の素案を令和６年度末までに策定。

令和7年度
第３次総合計画策定
令和6年度中に作成した素案について、令和7年度中にパブリックコメント等を実施し、最終案を策定。

令和6年度前半（4月～8月）の内容

	STEP1	STEP2	STEP3	STEP4
日程	令和6年5月	令和6年6月	令和6年7月	令和6年8月
名称	決起篇	宝探し篇	山分け篇	次なる作戦篇
概要	隊長・副隊長へ「まるひ」の概要説明と宝探し篇の企画を考える決起集会。	地域資源の探索や課題解決に興味・関心のある市民を対象に実施するフィールドワーク。	宝探し篇の内容を市民に共有して、未来への「希望」を集めるためのイベント。	未来への「希望」を整理し、日置市の将来像を言語化する隊長・副隊長会議

これまでは、アンケート調査により市民の皆さまの意見や考えを伺い、将来像を描いてきました。

第3次総合計画の策定では、これまでの計画づくりとは異なり、市民参画と対話を重視し、市民が中心となった活動（ひおき未来探検隊）から、市の将来像を描いていくことにしています。

市民参画活動「ひおき未来探検隊（通称：まるひ）」と「20の問い」

日置市の未来を考えるにあたって大切にしたい「20の問い」ごとに、探検隊を結成しています。

各探検隊の中心となる隊長・副隊長は、市民や事業者に担っていただき、「日置の宝」と言える未来への可能性を秘めた地域資源や、こんな日置市になったらいいなと感じた「未来への希望」を探索する活動をしています。また、各探検隊には、市役所職員も「案内人」として参加しています。

「20の問い」については、市のホームページにも掲載していますので、一部をご紹介します。

テーマ	問い　（令和6年8月23日時点）
移動と暮らし	明日も、明後日も、10年後も買い物、通院、友達との世間話をこれからも楽しく続けていくには、どのように変え、または変えずに守っていくべきだろう？
保健と医療	年をとっても、楽しい！と思い続けられる生活を当たり前にするために、わたしたちはどんなことができるだろう？
自治と協働	これまで自治を守っていた自治会員が半減するひおきの未来では、地域のつながりや必要な活動は、誰がどのように支えていけるだろう？
こども	「次世代を担うこどもたちが、健やかに成長する」とは、どんなことで、わたしたちは何ができるのだろう？

ひおき未来探検隊「山分け篇」までの活動

6月の「宝探し篇」では、市内各地で20の探検隊ごとに企画したフィールドワークを実施し、「日置の宝」と言える未来への可能性を秘めた地域資源等を探しました。これらの「日置の宝」を共有するイベントとして、7月20日(土)、21日(日)の2日間をかけて「山分け篇」を実施し、来場された方々との対話を通じて、こんな日置市になったらいいなと感じた「未来への希望」を集めました。

「山分け篇」の内容｜日置の「宝」と未来への「希望」

山分け篇では、20の探検隊ごとに、宝探し篇の時の写真や、そこで見つけた「日置の宝」を記した「宝カード」を用いて、来場者へ紹介する「宝島ツアー」を実施しました。各探検隊の隊長・副隊長たちから話を聞いた来場者は、「日置の宝」から想像した「こんな日置市になったらいいな」と感じた未来やアイディアを「希望カード」に記し、宝島に加えていきました。

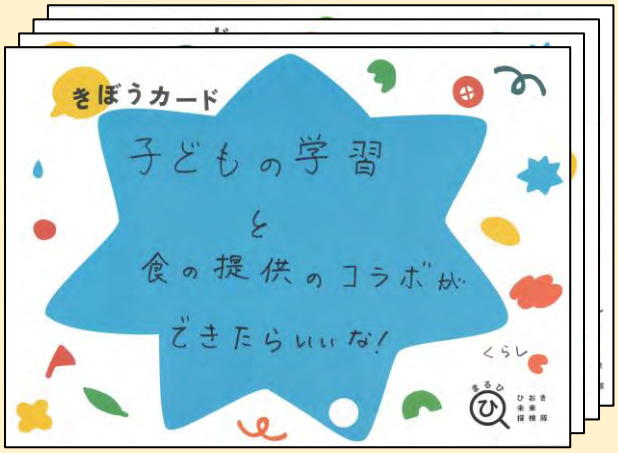
ピックアップ｜『移動と暮らし探検隊』

～**問い**～『明日も、明後日も、10年後も買い物、通院、友達との世間話をこれからも楽しく続けていくには、どのように変え、または変えずに守っていくべきだろう？』

宝島の写真(移動と暮らし探検隊)

宝島ツアーの様子(移動と暮らし探検隊)

宝カード(今、日置にある地域資源等)



希望カード(未来へのアイディア等)

今回紹介したものの他にも多くの「宝」と「希望」が集まっています。
各探検隊の「宝」と「希望」や総合計画の策定過程については、「日置市のホームページ」や日置市公式ウェブメディア「ひおきと」でも随時更新していきますので、ぜひご覧ください。

「日置市HP」

「ひおきと」

【お問合せ先】日置市企画課政策推進係　099-248-9403 / seisaku@city.hioki.lg.jp

回覧

女性がん検診のお申し込みはお済みですか？

子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診のお知らせ

お申し込みされていない方も、まだお申し込み可能です！

♥受診を希望される方は期限までにお申し込みください。
♥すでに今年度の女性がん検診をお申し込みされた方へは９月上旬に受診票をご自宅に送付予定です。

①受診したい検診を電話で申し込む

☞日程、検診の詳細は裏面を参照

日置市役所健康保険課健康づくり係

☎ 099-248-9421（土日祝日除く午前８時30分～午後５時）

申し込み期限：９月６日(金)

♥ **託児も可能です！** ♥
会場で託児をご希望の方も上記までご連絡ください。

乳がん検診を希望される方は**乳房超音波検査**も受診することができます。乳房超音波検査ができる日(裏面日程★印の日)は限られているため、乳房超音波検査もご希望される方は乳がん検診申し込み時に必ずご連絡ください。

② 指定された受診日時が記載された受診票が届く

検診2～3週間前に自宅に受診票をお届けします。指定された受診日時の都合が悪い場合は受診票に記載されている日時変更及びキャンセル専用電話に連絡し、日時を変更してください。申し込み人数により他地域の会場をご案内する場合もありますのでご了承ください。

③ 指定された受診日時に受診する

受診票に記載された受付日時にご来場ください。

検診日程、料金などは裏面をご参照ください！

【検診日程】　★乳房超音波検診実施日

地　域	日　程	会　場
吹上	9月25日(水)★　9月27日(金)午前のみ 9月26日(木)	日置市役所吹上支所２階
東市来	10月２日(水)　10月４日(金)★ 10月３日(木)	東市来保健センター
伊集院	10月７日(月)★　10月11日(金)★ 10月８日(火)★　10月12日(土) 10月９日(水)★　10月13日(日)★ 10月10日(木)★	日置市中央公民館
日吉	10月16日(水)　10月17日(木)★ 午前のみ	日吉保健センター

【料金表】①日置市国民健康保険　②後期高齢者医療保険　③非課税世帯・生活保護世帯(受診当日　減免申請書要提出)

検診名・対象者 （令和7年3月31日時点）		自己負担額※1	
		社会保険の方	①②③の方
子宮頸がん検診（20歳以上の女性）		700円	無料
乳がん検診 （マンモグラフィ）	2方向（40～49歳の女性）	1,700円	
	1方向　（50歳以上の女性）	1,000円	
骨粗しょう症検診　（40・45・50・55・60・65・70歳の女性）※2		300円	
乳房超音波検査 （マンモグラフィ検診受診者のうち希望者のみ）		一律　4,400円	

※1　自己負担額は、検診当日に加入している保険や市民税の課税状況により受診料金が決まります。
※2　対象年齢以外の方が受診される場合、自己負担金は一律1，100円です。

【検査方法】

乳がん検診

マンモグラフィ検査（乳房Ｘ線検査）

乳房を片方ずつプラスチックの板で圧迫し撮影します。

乳房超音波検査（希望者のみ）

乳房にジェルを塗りプローブを乳房に当てて画像を確認します。

マンモグラフィで「高濃度乳房」と診断される方でも、しこりを見つけられる検査です。

子宮頸がん検診

視診、細胞診

専用の器具で子宮の入り口の細胞を採取します。

骨粗しょう症検診

超音波骨密度測定

かかとの骨に超音波を当て、超音波の伝わる速度から骨密度を測定します。

お問い合わせ先
日置市役所市民福祉部健康保険課健康づくり係
TEL　099-248-9421