

日置市女性センター—銀天街だより

性別にかかわらず、誰もがあらゆる場面で、自分の個性と能力をいかせる社会をめざして (第84号)

2月号



男女共同参画の推進にあたり、女性センター以外でも、男女共同参画に関する講座を実施しています。

今年度は、「対話」、「性的少数者」、「自分らしさ」などをキーワードに、5つの講座を行い、延べ82名の参加をいただきました。

国籍や障害の有無、価値観だけでなく、経験や働き方など、異なる特徴や特性を持つ人々がともに存在する社会の中で、より自分らしく生きることのヒントにつながる講座や事業にこれからも取り組んでいきます。

みんなが相手のことを思いやり、相手が自分と違うということを互いに理解しあいながら、自分らしく生きることができ男女共同参画社会。ぜひ、皆さんも参加して、一緒に学び、考えていきましょう！



～ひとりで悩んでいませんか？～

あなたの悩みや不安を相談できる場所があります。一緒にできることを考えていきましょう。

市民のための相談室 (273-2160) 電話・面接相談 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時30分 (土、日、祝日を除きます) <相談無料・秘密厳守>

女性センターから3月のご案内

今月の

「心のモヤモヤ相談」 3/17 (金)、3/19 (日)、3/24 (金)

人に話すことで心が軽くなることがあります。男女共同参画専門員がお話をお聞きします。

相談

健康相談(保健師)

3月3日(金) 10:00～12:00

健康相談(助産師)

3月10日(金) 10:00～12:00

催し

おはなし会

3月15日(水) 10:30～11:30

つくってあそぼう

3月10日(金) 10:30～11:30

赤ちゃんから大人まで一緒に参加できます♪

講座

要予約

託児有

開催日の10日前まで、電話またはメールでご予約ください。申込者多数の場合は抽選を行い、外れた方のみ1週間前までに連絡します。

①セルフでボディケア

3月8日(水) 10:10～11:40

講師 出来 由香利 先生

定員10名

骨盤から体を整えてすっきりと春をスタートさせませんか？

②幸せへの近道レッスン
～ほめ日記講座～

3月17日(金) 10:10～11:40

講師 有園 あつこ先生

定員10名

ゆっくり体をほぐしながら、体幹トレーニングとほめ日記の書き方を体験します。

③親子で楽しくお片付け

3月26日(日) 10:10～11:40

講師 山口 絵里奈先生

対象 幼稚園生から小学生とその保護者 3組

親子で楽しみながらお片付けをする方法を学んでみましょう。

3月行事予定カレンダー



健康相談(助産師)



健康相談(保健師)



心のモヤモヤ相談

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				休館		休館
5	6	7	8	9	10	11
	休館	休館	【講座①】セルフで ボディケア	休館	つくってあそぼう	休館
12	13	14	15	16	17	18
	休館	休館	おはなし会	休館	【講座②】幸せへの近道 レッスン	休館
19	20	21	22	23	24	25
	休館	休館		休館		休館
26	27	28	29	30	31	
【講座③】親子で楽しく お片付け	休館	休館		休館		

トピック

「幸せへの近道レッスン～ほめ日記講座～」

自己肯定感という言葉を知ったことがあるでしょうか？

この自己肯定感が高いと自分のことが大好きで、人生を楽しみながら生きられると言われています(^o^) ところが日本は、大人も子どもも自己肯定感が低い傾向にあり、どうしたらこの感覚を高められるのかに大きな関心が寄せられています。

そこで、そのヒントに出会えるかもしれない講座が、『幸せへの近道レッスン～ほめ日記講座～』です！ 脳と身体からのアプローチによって、全身をゆったりほぐしていきます。ついつい自分のことをおろそかにしてしまいがちな私たちにとって、心身ともにエネルギーを補充する時間はとっても大切です。

かけがえのない自分のために、まずは、リラックスタイムを作ってみましょう♪



日置市女性センター銀天街は・・・

○ 語り合いの場 ○ 学びあいの場 ○ いきぬきの場 ○ リラックスの場 です。

フリースペースなど、どなたでも利用できます。

日置市女性センター銀天街(南銀ATM奥)

- 【住所】 日置市伊集院町徳重439-8
- 【TEL/FAX】 099-295-3411
- 【開館】 日、水、金(祝日を除く) 10:00～16:00
- 【Mail】 joseiginten@po5.synapse.ne.jp
- 【ホームページ】 <https://joseiginten.jimdofree.com>



保育士および男女共同参画専門員による相談は、いつでも受け付けています。お気軽にご利用ください。

回覧

ご希望の方は、
早めの接種が
おすすめです！



高齢者を対象にした 肺炎球菌ワクチン

の接種費用の助成は令和5年3月31日まで

対象年齢の未接種の方へ、令和4年3月末に予診票を郵送しています。

※ 紛失された方は裏面問合せ先までご連絡ください。

対象者

接種を希望し、過去に肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を接種したことがない、次に該当する方。

昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれの方

昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれの方

昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれの方

昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれの方

昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれの方

昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれの方

昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれの方

大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれの方

60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器又は免疫の機能が障がいがある身体障害者手帳1級に該当する方

自己負担金

接種費用 8,000 円のうち

4,000 円

※生活保護受給者は無料

接種回数

1 回

受け方

予診票が必要です。

事前に医療機関へ予約をして接種してください。



裏面も
ご覧ください

※新型コロナワクチン接種前後は、2週間の接種間隔が必要ですのでご注意ください。

平成26年度から高齢者の肺炎の発生と蔓延を防ぐことを目的に、原則65歳の方を対象に肺炎球菌感染症の定期予防接種が始まりました。経過措置として66歳以上の方に初回接種の機会を提供するため、令和5年度まで対象者を拡大して実施しています。

今年度に対象となる生年月日の未接種の方へ、令和4年3月末に予診票を郵送しました。これまでに1度も接種を受けたことのない方で、希望される場合は接種してください。

なお、定期接種の対象となる生年月日は毎年度異なり、接種費用の助成は1回限りです。費用助成は今回しかないため、この機会を逃さないようにご注意ください。

※ 過去に肺炎球菌ワクチン「ニューモバックスNP(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)」を接種された方は、今回の定期予防接種の助成を受けることはできません。

また、5年以内の再接種は副反応が出やすいため、必ず過去の接種歴をご確認ください。



肺炎球菌感染症の症状

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。この菌は、主に気道の分泌物に含まれ、唾液などを通じて飛沫感染します。日本人の約3～5%の高齢者では、鼻や喉の奥に菌が常在しています。これらの菌が、体調を崩し免疫力が低下した時や、風邪をひいた後などに体内に侵入し、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。

なお、肺炎はわが国の死亡原因の第5位となっています。日常的に生じる成人の肺炎のうち、1/4～1/3は肺炎球菌が原因と考えられています。

肺炎球菌感染症を予防するワクチン

肺炎球菌には90種類以上の血清型があり、接種される「ニューモバックスNP(23価肺炎球菌ポリサッカライドワクチン)」は、そのうちの23種類の血清型に効果があります。また、この23種類の血清型は、成人の重症の肺炎球菌感染症の原因の約7割を占めるという研究結果があります。

肺炎球菌ワクチンの副反応

肺炎球菌ワクチンは、接種してから抗体(免疫)ができるまで、約3週間かかります。接種した部位が赤くなったり、腫れたり、熱を持ったり、痛むことがありますが、通常2～3日で治まります。まれに報告される重い副反応としては、アナフィラキシー様反応、血小板減少、ギランバレー症候群、蜂巣炎様反応等があります。また、過去5年以内に接種されたことのある方が、再度接種された場合、注射部位の疼痛、紅斑、硬結等の副反応が、初回接種よりも頻度が高く、程度が強くと報告されています。

【お問合せ先】

日置市市民福祉部健康保険課保健予防係 099-248-9421(直通)

日置市ソフトバレーボール交流大会

【日 時】 令和5年3月5日（日）午前9時から

【場 所】 日置市日吉総合体育館

【主 催】 日置市スポーツ推進委員会

【種 目】 ソフトバレーボール

【編 成】 4人制（競技者4名、交代競技者2名）

【募 集】 「混成の部」・・・男女混成で男性は半数以下で構成
「一般女性の部」・・・成人女性のみで構成

【参加費】 無料

【申込方法】 本庁社会教育課スポーツ振興係（伊集院総合体育館内）及び各支所教育振興課に備付けの申込書に記入の上、直接持参又は、FAXにてお申込みください。

【申込期限】 令和5年2月24日（金）午後5時まで

【その他】 本大会では、応急措置程度の対応となります。参加者は各自、スポーツ障害保険等に加入して御参加ください。

また、今後の新型コロナウイルス感染拡大の状況次第では中止の場合もございます。



【お問合せ先】

社会教育課スポーツ振興係 担当：松尾
電話 248-9434（直通）
FAX 273-1040

製造直売だから安い!新鮮!美味!

お肉の直売市!

お肉の直売所
吹上・久多島

チラシ有効期間 2/2(木)▶2/28(火)

2/6(月)▶2/12(日)



組み合わせ自由!
1パック1,000円が
**3パック
2,000円**
(税込2,160円)

毎月恒例

お肉のびっくり市



お肉いろいろ大満足!

- 九州産 黒毛和牛 切り落とし 1パック180g
- 国産牛 焼用肉(味付) 1パック250g
- 九州産 甘熟豚 南国スイート モモ切り落とし 1パック600g
- 鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種] または九州産 南国黒牛[肉専用種] 肩切り落とし 1パック140g
- 九州産 甘熟豚 南国スイート スペアリブ 1パック600g

2/16(木)▶2/19(日)

月の中日のお買い得

なかなかデー!

毎日の食卓に!



- 鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種] ロース・ヒレ・肩ロース部位 100gあたり **777円** (税込840円)
- 鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種] バラ・モモ部位 100gあたり **555円** (税込600円)
- 九州産 甘熟豚 南国スイート バラ焼肉用 1パック300g **580円** (税込627円)
- 九州産 甘熟豚 南国スイート こま切れ 1パック500g **580円** (税込627円)

2/23(木)▶2/26(日)

今月は肉の日がなくても

お肉を食べようセール



やっぱりお肉が一番!

- 九州産 黒毛和牛 バラカルビ焼肉用 1パック420g **2,900円** (税込3,132円)
- 国産牛 九州産 甘熟豚 南国スイート お肉の直売所 焼肉セット 1パック500g **2,900円** (税込3,132円)
- 鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種] または九州産 南国黒牛[肉専用種] 切り落とし 100gあたり **290円** (税込314円)
- 九州産 甘熟豚 南国スイート モモ切り落とし 1パック300g **290円** (税込314円)
- 九州産豚 ホルモン(味付き) 1パック400g **290円** (税込314円)
- 国産牛・豚 合挽きミンチ 1パック250g **290円** (税込314円)

28 火 限定! 早朝タイム サービス!

九州産 黒毛和牛 ロースステーキ

100 枚 限り! **980円**

1パック180g (税込1,059円)



お肉の直売所 吹上 セルフ焼肉

店内の精肉コーナーより、食べたいお肉を食べたい分だけ購入し、店内で焼いて食べる新しい焼肉スタイルです。



まずはレジで受付をして席をお決めください。指定のお席番号をお渡しします。

店内でお肉や野菜などの食材を購入。ごはん、味噌汁等は店外の券売機で食券をご購入ください。

指定番号の席でお食事をお楽しみください。

お食事後は割り箸、お皿などのゴミを捨てていただき、トンぐなどは指定の場所にお片付けください。

【セルフ焼肉コーナー入場料】お一人様 220円(税込)
※小学生以下は無料です。

セルフ焼肉は吹上でのみのサービスです。

お肉の直売所 吹上 (日置市農産物直売所 ひまわり館)

鹿児島県日置市吹上町中之里2939-1

TEL.099-296-2519

【営業時間】 月～金 10:00～18:00(ラストオーダー 17:00)

土・日・祝 10:00～20:00(ラストオーダー 19:00)

お肉の直売所 久多島

(日置市農産物直売所 かめまる館)

鹿児島県日置市吹上町永吉15446

TEL.099-299-3747

【営業時間】 10:00～18:00

日置市民の皆様 及び 関係各位の皆様へ

お陰様で『使用済みカイロ回収ボックス』を下記の通り50カ所に設置できました。

皆様のご支援に感謝いたします。3月末までの回収活動をさせていただきます。

★回収しましたカイロの材料が、水質浄化剤になり

湖や海、河川を浄化して人間や魚等動植物の住み

やすい環境を作る水質浄化活動です。

★今までゴミとして、廃棄焼却に掛かるコスト削減となり
資源として再利用されます。

★この活動は、城山ホテル鹿児島様の活動に賛同しております。

★敬称略・順不同



公共施設(9カ所)	
1	日置市本庁
2	日置市東市来支所
3	日置市日吉支所
4	日置市吹上支所
5	日置市中央公民館
6	東市来文化交流センター
7	吹上 中央公民館
8	妙円寺地区公民館
9	ゆすいん
日置市社会福祉協議会(2カ所)	
1	本所(日吉)
2	東市来支所
子供食堂関係(6カ所)	
1	ネットワーク事務局
2	祥徳寺子供食堂
3	てんとう虫
4	キッチン八幡
5	ゆの庵ダイニング
6	伊集院こどもふれ愛食堂

物産館(2ヶ所)	
1	chests 館
2	江口蓬莱館
金融機関(7カ所)	
1	鹿児島銀行伊集院支店
2	鹿児島銀行湯之元支店
3	鹿児島銀行吹上支店
4	南日本銀行伊集院支店
5	鹿児島信用金庫伊集院支店
6	鹿児島相互信用金庫伊集院支店
7	麦生田北郵便局
ゴルフ場(3ヶ所)	
1	南九州カントリーC
2	グリーンヒルCC
3	チェリーゴルフ鹿児島
スーパー関係・その他(4ヶ所)	
1	ニシムタ
2	コープかごしま伊集院店
3	ドラッグ11伊集院店
4	妙円寺こども園

学校関係(5ヶ所)	
1	伊集院高校
2	城西高校
3	育英館高校
4	川内中央中学校
5	伊集院中学校
病院関係(3ヶ所)	
1	木村外科内科
2	松崎内科皮膚科
3	柔道療養ハピネス
企業&ショップ(9カ所)	
1	ヒガシマル
2	太陽ガス
3	JR伊集院駅
4	協同食品
5	脱毛ルームaffection
6	ヘアメイクサロンパール
7	前田屋
8	ダイナム伊集院店
9	松山自動車

【お願い】 使用済みカイロの回収活動でお気づきの点がございましたら下記までご連絡下さい。