



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86号)

4月号

色とりどりのランドセルで学校に通う子どもたちを見ながら、10年ほど前はカラフルなランドセルを「見慣れないなあ」と思っていたのですが、いつの間にか、それも「見慣れた光景」になったことに気がつきました。たとえば、スポーツの分野で、かつては男性ばかりであった柔道やサッカー、ゴルフなどの競技でも、多くの女性アスリートが活躍する姿を目にするようになり、今では「見慣れた光景(=当たり前)」になりつつあります。

当たり前と思っていることが、もしかしたら「男だから、女だから」という考えに縛られているのかもしれない…。

カラフルなランドセルが当たり前になったように、誰もが「自分らしく」生きることを選んで、一人一人の可能性が広がる、より豊かな社会につながるのは、そんなちょっとした意識の変化からなのかもしれません。



～ひとりで悩んでいませんか？～

心のモヤモヤ相談

5/17(水)、5/21(日)、5/26(金)

【時間】午前10時～午後4時

【場所】日置市女性センター—銀天街

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。

日置市「市民のための相談室」

あなたの悩みや不安を相談できる場所があります。
できることを一緒に考えていきましょう。

相談ダイヤル：099-273-2160

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>

5月のご案内

相談

健康相談(保健師)

5月12日(金) 10:00～12:00

健康相談(助産師)

5月10日(水) 10:00～12:00

催し

おはなし会

5月17日(水) 10:30～11:30

つくってあそぼう

5月26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。

【シリーズ講座】

①カラー診断と眉の描きかた
(顔の筋トレ)

5月24日(水)
10:10～11:40

講師 出来 由香利 先生

定員 10名

顔の筋肉を整えてすがすがしい初夏を過ごしませんか？

【持参品】大きめのがみ持っている方は、まゆずみとアイブローコンパクト

アサーティブ・トレーニング
～“わたし”を“わたし”の真ん中に～

1回目 5月28日(日) 10:00～12:00
2回目 6月 4日(日) 10:00～12:00
3回目 6月18日(日) 10:00～12:00
4回目 6月18日(日) 13:00～15:00

講師 高崎 恵 先生

定員 15名

自分の気持ちに正直に向き合い、誠実に言葉にするアサーティブ・コミュニケーションについて学んでみませんか。

②リズム&親子ふれあい遊び

5月31日(水)
10:10～11:40

講師 堀口 早枝子 先生

定員 10組

親も子もハッピーになる大好きが伝わる遊びを楽しみましょう！



5月行事予定カレンダー



健康相談
(助産師)



健康相談
(保健師)



子育て相談
(チャイまる)



心のモヤモヤ相談
(男女共同参画専門員)

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2 休館	3 憲法記念日 (休館)	4 休館	5 こどもの日 (休館)	6 休館
7	8 休館	9 休館	10 	11 休館	12 	13 休館
14	15 休館	16 休館	17 おはなし会 	18 休館	19	20 休館
21 	22 休館	23 休館	24 【講座①】カラー診断と 眉の描き方(顔トレ)	25 休館	26 つくってあそぼう 	27 休館
28 【シリーズ講座】アサー ティブ・トレーニング①	29 休館	30 休館	31 【講座②】リズム&親子 ふれあいあそび			



レディ・レスキュー

L・R

経済的な理由だけでなく、家庭の事情で生理用品を用意することが難しい場合なども含まれる『生理の貧困』の問題に対し、支援を行っています。

～ 公共施設窓口で、生理用品を無償でお渡ししています～

【受け取り方法】(いずれかの方法で、配布窓口の職員に、伝えてください。)

- *スマートフォンなどで、日置市ホームページ画面や提供カードの画面を見せる
- *窓口やトイレなどに置いてある提供カードを見せる
- *口頭で伝える

【配布窓口】(お一人につき1パック)

- *日置市役所本庁 福祉課
- *日置市役所各支所 地域振興課
- *日置市立中央図書館
- *東市来図書館
- *ひよし図書館
- *ふきあげ図書館
- *日置市女性センター銀天街



カードはこちらのQRコード
からも確認できます



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。

検(健)診が変わります！



令和5年度から、ご自身の都合によって検(健)診日程の予約ができるようになりました！

検(健)診までの流れが大きく変わりますので、下記をご確認ください。また、検(健)診の申し込みをされていない方は、下記を参考にぜひお申し込みください！

令和5年2月に発送した「検(健)診申し込み書」にて、検(健)診申し込み票を提出もしくは電子申請しましたか？

はい

いいえ

総合健診（特定健診、腹部超音波、胃がん、大腸がん、肺がん検診）のいずれかの検(健)診を希望した

① ≪ 検(健)診 2 カ月前 ≫

検(健)診の日時を予約する方法について
ハガキが届く

※大腸がん検診のみの方は、はがきは届かず地域ごとに指定された案内が届きます→③

② はがきの記載方法に従って

インターネットまたは、コールセンターにて受診日・受診時間を予約する

③ ≪ 検(健)診 2 週間前 ≫

受診票が届く。

※予約日時が記載されています

まだ申し込みしていないが受診を希望したい

下記QRコードを読み取り、電子申請する。(4/28まで)
または、
Hioki 100 コールセンター
(☎099-274-2136) へ電話でお申し込みください。

URL:<https://logoform.jp/f/G80NO>



検(健)診申し込みフォームのQRコード

申し込み後は
総合健診：左の①～③の流れ
それ以外の検診：④

④ 肺がんCT、子宮頸がん・乳がん検診・骨粗しょう症検診について

検診の約3～4週間前に市役所もしくは県民総合保健センターから受診日・受付時間が指定された受診票が届きます。

● 電話予約・インターネット予約に関するお問い合わせ、検(健)診の新規申し込み

ひ お き イチマルマル

Hioki 100 コールセンター (開設期間 4月6日～9月29日)

TEL 099-274-2136 (平日の午前9時～午後5時)

● 検(健)診の予約以外の問い合わせ

日置市健康保険課健康づくり係 ☎099-248-9421

2023年度 健診カレンダー

検(健)診名	伊集院	東市来	日吉	吹上	
特定健診(個別)	6月から12月まで(日置市内協力医療機関での受診)				
歯周疾患検診(個別)	6月から11月まで(日置市内協力歯科医院での検診)				
大腸がん検診(郵送)※①	令和6年1月頃				
総合健診 (午前のみ)	①特定健診(集団)※①	<妙円寺交流センター> 7月12日(水) 7月16日(日) 7月13日(木) 7月17日(月) 7月14日(金) 7月18日(火) 7月15日(土)	<東市来文化交流センター> 6月13日(火) 6月14日(水) 6月15日(木) 6月16日(金) 6月18日(日) 6月19日(月) 6月20日(火) 6月21日(水) 6月22日(木) 6月23日(金)	<日吉保健センター> 8月5日(土) 8月6日(日) 8月9日(水) 8月10日(木) 8月11日(金) 8月12日(土)	<吹上保健センター> 8月16日(水) 8月17日(木) 8月18日(金) 8月19日(土) 8月20日(日) 8月21日(月) 8月22日(火) 8月24日(木) 8月25日(金) 8月26日(土) 8月27日(日)
	②肝炎ウイルス検診※②				
	③前立腺がん検診※②				
	④ABC検査※② (ピロリ菌・胃がんリスク検査)	<日置市中央公民館> 9月1日(金) 9月9日(土) 9月2日(土) 9月10日(日) 9月4日(月) 9月11日(月) 9月5日(火) 9月12日(火) 9月6日(水) 9月13日(水) 9月7日(木) 9月14日(木) 9月8日(金)			
	⑤大腸がん検診 (集団)※①				
	⑥肺がん検診※①				
	⑦胃がん検診※①				
	⑧腹部超音波検診※①				
女性がん検診	①子宮頸がん検診※①	<日置市中央公民館> 9月26日(火) 9月30日(土) 9月27日(水) 10月1日(日) 9月28日(木) 10月2日(月) 9月29日(金) 10月3日(火) 午前	<東市来保健センター> 11月20日(月) 11月21日(火) 11月22日(水)	<日吉保健センター> 11月1日(水) 11月2日(木)	<吹上保健センター> 11月14日(火) 11月15日(水) 11月16日(木)
	②乳がん検診※①				
	③骨粗しょう症検診※①				
肺がんCT検診※①	<日置市中央公民館> 6月1日(木) 6月3日(土) 6月2日(金)	<東市来保健センター> 6月4日(日) 6月5日(月) 午前	<日吉保健センター> 6月6日(火)	<吹上保健センター> 6月7日(水)	
結核検診 (会場は、受診券をご確認ください。)	10月30日(月) 11月6日(月) 10月31日(火) 11月7日(火) 11月1日(水) 11月8日(水) 11月2日(木) 11月9日(木)	9月28日(木) 10月18日(水) 9月29日(金) 10月19日(木) 10月2日(月) 10月3日(火) 10月4日(水) 10月5日(木)	10月20日(金) 10月23日(月) 10月24日(火) 10月25日(水) 10月26日(木)		

検(健)診名	対象者 (2024.3.31時点年齢)	自己負担額			
		① 非課税、生活保護世帯の方	② 後期高齢者医療保険の方	③ 国民健康保険課税世帯の方	①②③以外の方
特定健診	・30歳以上の国民健康保険の方 ・後期高齢者医療保険の方 ・40歳以上の生活保護世帯の方 ・40歳以上の被扶養者保険の方 ※各保険者が発行する受診券が必要です。	無料	無料	無料	各保険者の設定額
肝炎ウイルス検査	B型	無料	無料	100円	100円
	C型	無料	無料	600円	600円
前立腺がん検診	50歳以上の男性の方			1,100円	
ABC検査 (ピロリ菌・胃がんリスク検査)	日置市に住所のある方			3,200円	
大腸がん検診	40歳以上の方	無料	無料	無料	500円
肺がん検診	40歳以上の方	無料	無料	無料	300円
胃がん検診	40歳以上の方	無料	無料	無料	1,100円
腹部超音波検診	40歳以上の方	1,200円	1,200円	2,400円	2,400円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性の方	無料	無料	無料	700円
乳がん検診	↘ 方向	無料	無料	無料	1,700円
	/ 方向	無料	無料	無料	1,000円
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方	無料	無料	無料	300円
肺がんCT検診	40歳以上の方			3,500円	
結核検診	65歳以上の方			無料	
歯周疾患検診	40・50・60・70歳の方 ※5月ごろ受診券を送付します。			無料	
風しん抗体検・予防接種	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性			無料	
インフルエンザ予防接種	接種日時点で、65歳以上の方			1,200円 ※生活保護世帯の方は無料	
高齢者用肺炎球菌予防接種	これまでに接種したことがなく、今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方			4,000円 ※生活保護世帯の方は無料	

※①事前申し込みが必要です。詳細については、裏面をご確認ください。

※②「肝炎ウイルス検診」、「前立腺がん検診」、「ABC検査」は、検(健)診当日に会場でお申し込みください。

・大腸がん検診(郵送)を申し込みされた方は、令和5年12月下旬ごろに検査容器が届きます。

【お問い合わせ先】
ひおきイチマルマル
Hioki100コールセンター
(開設期間: 4/6~9/29 平日: 午前9時~午後5時)
☎099-274-2136

日置市役所 健康保険課
☎099-248-9421

お肉の直売所
吹上・久多島

製造直売だから安い！新鮮！美味！

お肉の直売市!



手軽で美味しい本格派
お肉屋さんが本気で作った、美味しいお肉の加工品ブランド「カミチクオリジナル」をぜひご賞味ください。



4/6(木) ▶ 9(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)

お肉の び っくり市

毎月恒例

- 九州産 黒毛和牛 切り落とし 1パック180g
 - 国産牛 焼肉用(味付き) 1パック250g
 - 九州産 メルティポーク または 九州産 甘熟豚 南国スイート モモ切り落とし 1パック600g
- ※商品は一例です。

まとめ買いがお得!



- 九州産 メルティポーク または 九州産 甘熟豚 南国スイート **スペアリブ(とんこつ)** 1パック600g
- 国産牛・豚 合挽ミンチ 1パック500g

チラシ有効期間 4/6(木) ▶ 4/30(日)

4/20(木) ▶ 23(日)

ジャンボにお得! お肉の ジャンボパックセール!



- 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] **バラ焼肉用** 1パック450g **2,980円** (税込3,219円)
- 九州産 黒毛和牛 **肩焼肉用** 1パック450g **2,980円** (税込3,219円)

- 九州産 黒毛和牛 切り落とし 1パック500g **1,580円** (税込1,707円)
- 国産牛・豚 合挽ミンチ 1パック800g **980円** (税込1,059円)

4/13(木) ▶ 16(日)

月の中日のお買い得! なかなかデー!

- 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 メルティポーク **バラ焼肉用** 1パック300g **580円** (税込627円)

毎日の献立に便利!



- 九州産 メルティポーク または 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)

4/27(木) ▶ 30(日)

毎月29日は 肉の日セール!

- 九州産 黒毛和牛 **バラカルビ焼肉用** 1パック400g **2,900円** (税込3,132円)
- 国産牛 九州産 メルティポーク **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)

- モモ切り落とし** 1パック320g **290円** (税込314円)
- 九州産豚 **ホルモン(味付き)** 1パック350g **290円** (税込314円)
- 国産牛・豚 **合挽ミンチ** 1パック250g **290円** (税込314円)

15[±] 限定! 早期タイムサービス! 10:00~

鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種] **ランプ(モモ)ステーキ** 100gあたり **498円** (税込538円) **30枚限り!**

29[±] 限定! 早期タイムサービス! 10:00~

九州産 南国黒牛[肉専用種] **ロースステーキ** 1パック180g **980円** (税込1,059円) **100枚限り! (お一人様3パックまで)**

その他、お買い得商品も多数取り揃えて、お待ちしております。

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・祝 10:00~18:00(ラストオーダー 17:00)
土・日 10:00~20:00(ラストオーダー 19:00)

**セルフ焼肉
イトイン
大盛況!**

お肉の直売所 久多島
(日置市特産物直売施設 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