

# アサーティブ・トレーニング

“わたし”を“わたし”の真ん中に

受講料  
無料

私たちは、生活や仕事のあらゆる場面において、自分よりも他者の欲求を優先しがちな日々を繰り返す中で“私がわたしである”ということに無自覚になりがちです。自分の気持ちに正直に向き合い、誠実に言葉にすることは、相手との対等な人間関係を築く上でとても大切です。

自分も他者も大切にできる“わたし”になるために※アサーティブ・コミュニケーションについて学びます。（※アサーティブコミュニケーション = 相手も自分も大切にしてお話の仕方）



講師：高崎恵さん

オフィスピュア所属・  
ワークショップデザイナー/  
多様性トレーナー

男女共同参画講座における、ワークショップという学びのスタイルの有用性を実感し、学校、地域、自治体、企業などにおいてワークショップで男女共同参画を学ぶ講座を実施。また、最近では、多様な立場にある人のコミュニケーションの場を創造するために、地域コミュニティの総会などをワークショップで行うための研修なども行う。

## ◇◇◇ シリーズ講座 全4回 開催日時 ◇◇◇

1回目：5月28日(日) 午前10時～正午

2回目：6月4日(日) 午前10時～正午

3回目：6月18日(日) 午前10時～正午

4回目：6月18日(日) 午後1時～午後3時

(できる限りシリーズ全講座ご受講ください。)

場 所 日置市女性センター銀天街 2階

定 員 15名

申込者数が定員を超えた場合は抽選とし、お断りする方にはご連絡いたします。)

※託児有ります(未就学児のみ)

託児を希望される場合は、お子様のお名前、年齢をお知らせください。

申込期限 5/24(水) (託児希望の方は5/19)

申込方法 電話またはメールでお申し込みください。

《申込先・お問い合わせ先》

日置市女性センター銀天街

日置市伊集院町徳重 439-8 (南日本銀行 ATM の奥)

【TEL】 099-295-3411

開館日:(日・水・金)10:00～16:00 受付

【Mail】 joseiginten@po5.synapse.ne.jp



メールの際はこのQR  
コードをスキャンして  
「メール作成画面はこちら」  
をクリック♪

## 犬の予防注射(狂犬病予防注射)について

狂犬病予防注射は、狂犬病予防法により、毎年1回、接種が義務付けられています。

狂犬病予防注射は、最寄りの動物病院にて接種できます。

(月によっては、個別料金が必要ですので、直接、動物病院にお尋ねください。)

なお、本市では、狂犬病予防注射集合接種日程(裏面)を計画しましたので、都合の良い日程・場所で接種してください。(本市登録の犬所有者に通知書は送付してあります。)

### 【狂犬病予防注射について】

#### 対象犬

生後91日以上

#### 集合注射日程

裏面のとおり

(どの会場でも接種可能)

#### 予防注射時に持ってくるもの

- ①注射料金など 3,400円
- ②狂犬病予防注射通知書 (既登録者のみ)
- ③新たな犬の登録料 3,000円 (新規登録者のみ)

※つり銭の出ないようにご準備ください。

注) 注射場所や移動中での犬のフンなどについては飼い主が責任をもって後始末をしてください。




#### 【次の場合は手続きをお願いします。】

- 住所や所有者などの変更、また犬の死亡した場合
- 市外の動物病院にて狂犬病予防注射を接種した場合  
※必要書類など：動物病院発行(狂犬病予防注射済証)と注射済票交付手数料550円

#### 《手続場所》

日置市役所市民生活課または各支所地域振興課

犬の登録や狂犬病予防注射を接種した犬は、次の証明を発行します。

	<p>犬鑑札</p>	<p>登録した犬は、「犬鑑札」を発行します。 飼われている犬が行方不明になったときに、所有者を特定できます。 首輪等に装着してください。</p>
	<p>狂犬病予防注射済票</p>	<p>狂犬病予防注射を接種した犬には、「狂犬病予防注射済票」を発行します。 (令和5年度は赤色) 犬鑑札と一緒に首輪等に装着してください。</p>
	<p>狂犬病予防注射済シール</p>	<p>狂犬病予防注射を受けた証明(シール)です。(令和5年度は赤色) 玄関など、人目につきやすいところに貼ってください。</p>



【お問い合わせ先】

日置市市民福祉部市民生活課自然環境係  
電話 248-9448(内線1143)

### 令和5年度狂犬病予防注射集合接種日程

以下のとおり、日程計画をお知らせいたします。どの日程・場所でも狂犬病予防は接種できます。  
ご都合が合わない場合、最寄りの動物病院にて狂犬病予防注射は接種できます。

【日置市】

日程	午前			午後		
	地域	場所(駐車場・屋外広場等)	時間	地域	場所(駐車場・屋外広場等)	時間
5/16 (火)	東市来	高山地区公民館	9:00 ~ 9:10	伊集院	伊集院地区公民館駐車場	13:10 ~ 13:30
		立和名三叉路	9:20 ~ 9:30		八久保団地県職員住宅横	13:35 ~ 13:45
		旧農協上市来支所	9:40 ~ 9:50		恋之原自治公民館	13:55 ~ 14:00
		田代自治公民館	10:00 ~ 10:10		古城自治公民館	14:10 ~ 14:20
		上床自治公民館	10:20 ~ 10:30		飯牟礼大下自治公民館	14:30 ~ 14:40
		旧農協三共出張所	10:40 ~ 10:50		大田中自治公民館	14:50 ~ 14:55
						大田下自治公民館
5/17 (水)	東市来	川原記念館	9:00 ~ 9:10			
		旧農協上伊作田出張所	9:20 ~ 9:35			
		伊作田地区公民館	9:45 ~ 10:00			
		赤崎自治公民館	10:10 ~ 10:20			
		湯田地区公民館前広場	10:40 ~ 11:00			
5/18 (木)	東市来	ゆのもと保育園前広場付近	11:10 ~ 11:20	伊集院	麦生田中央自治公民館	13:10 ~ 13:30
		東郷茂徳記念館前広場	9:00 ~ 9:10		つつじヶ丘自治公民館	13:40 ~ 14:00
		旧農協下養母出張所	9:25 ~ 9:35		中川自治公民館	14:15 ~ 14:25
		皆田地区公民館	9:45 ~ 10:00		竹之山自治公民館	14:35 ~ 14:40
		上野比良商店付近	10:05 ~ 10:15		上土橋自治公民館	14:50 ~ 15:00
5/22 (月)	日吉	鶴丸地区公民館	10:30 ~ 10:50			
		南区自治公民館	9:00 ~ 9:20			
		中区自治公民館	9:30 ~ 9:50			
		北区自治公民館	10:00 ~ 10:10			
5/23 (火)	日吉	柿の谷自治公民館	10:15 ~ 10:20			
		八幡自治公民館	10:25 ~ 10:35			
		日置市役所日吉支所(駐車場西側)	10:45 ~ 11:15			
		扇尾地区公民館駐車場	9:00 ~ 9:10			
		笠ヶ野自治公民館	9:20 ~ 9:25			
		毘沙門自治公民館	9:35 ~ 9:40			
		草原自治公民館	9:50 ~ 10:00			
5/24 (水)	吹上	諏訪自治公民館	10:15 ~ 10:20			
		日新自治公民館	10:30 ~ 10:50			
		山田自治公民館	10:55 ~ 11:00			
		二瀬自治公民館	11:10 ~ 11:20			
		吹上中央公民館	9:00 ~ 9:20			
		下中之里自治公民館	9:25 ~ 9:30			
		上中之里自治公民館	9:35 ~ 9:40			
5/25 (木)	吹上	大園石油スタンド前	9:50 ~ 10:00	伊集院	上神殿自治公民館	13:15 ~ 13:25
		藤元自治公民館	10:05 ~ 10:10		下神殿自治公民館	13:40 ~ 13:50
		上与倉自治公民館	10:20 ~ 10:30		桑畑自治公民館	14:00 ~ 14:10
		赤仁田自治公民館	10:40 ~ 10:50		野田自治公民館	14:20 ~ 14:30
		坊野地区公民館	11:10 ~ 11:15		妙円寺中央公園	14:40 ~ 15:10
		今田自治公民館	9:00 ~ 9:10		徳重神社境内	15:15 ~ 15:30
		入来浜自治公民館	9:20 ~ 9:30			
5/26 (金)	吹上	入来自治公民館	9:40 ~ 9:50	伊集院	立野自治公民館	13:10 ~ 13:20
		中和田自治公民館	10:05 ~ 10:15		郡内自治公民館	13:30 ~ 13:40
		南湯之元自治公民館	10:30 ~ 10:40		朝日ヶ丘自治公民館	13:50 ~ 14:00
		小牧自治公民館	10:50 ~ 11:00		猪鹿倉自治公民館	14:10 ~ 14:20
		東宮内自治公民館	9:00 ~ 9:10		上方限自治公民館	14:35 ~ 14:45
		野首地区公民館	9:20 ~ 9:25		下方限自治公民館	14:50 ~ 15:00
		下田尻自治公民館	9:35 ~ 9:45		向江町自治公民館	15:10 ~ 15:20
5/27 (土)	全域	亀原自治公民館	9:55 ~ 10:00			
		花熟里自治公民館	10:10 ~ 10:15			
		小野馬場自治公民館	10:25 ~ 10:30			
		原園自治公民館	10:40 ~ 10:50			
5/28 (日)	全域	永吉地区公民館	11:00 ~ 11:20			
		日置市役所吹上支所(駐車場東側)	9:00 ~ 9:30			
		日置市役所日吉支所(駐車場西側)	10:00 ~ 10:20			
		日置市役所東市来支所(北側駐車場)	10:50 ~ 11:20			
				全域	日置市役所本庁(西側駐車場)	13:20 ~ 14:30

## 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6年3月31日まで

対象年齢の未接種の方へ、令和5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33年4月2日～昭和34年4月1日生まれの方
昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれの方
昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれの方
昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれの方
昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれの方
昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれの方
昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれの方
大正12年4月2日～大正13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の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5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。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)



早期発見・早期治療が大切！

## 肺がんCT検診の申込受付中！

## 必 読

今年の肺がんCT検診から、検(健)診申込書で申し込みが可能でしたが、お申し込みはお済みですか？

検診を希望される方で、お申し込みでない方は、お早めにご連絡ください！

検査時間は1人10分、受診料は3,500円です

※残り数はR5年4月14日時点

## 日 程 ・ 会 場

日程	受付時間 30分おきに案内	会場	残り数
6月1日(木)から 6月3日(土)	8:30~11:30 13:00~16:00	日置市中央公民館	20人
6月4日(日) 6月5日(月)	8:30~11:30 13:00~16:00 6月5日は午前のみ	東市来保健センター	20人
6月6日(火)	8:30~11:30 13:00~16:00	日吉保健センター	50人
6月7日(月)	8:30~11:30 13:00~16:00	吹上保健センター	上限に達したので追加不可

## 締 切

締切日：令和5年5月11日(木)

※お申し込みは先着順ですので、定員を超えた場合お断りさせていただきます。

## 対 象 者

日置市内にお住まいの40歳以上の方（特にタバコを吸う方にお勧めです。）  
ただし、次の方は受診できません。

- (1) 現在、妊娠中または妊娠の可能性のある方
- (2) 植え込み型のペースメーカーを使用されている方
- (3) 医療機関で定期的に胸部CT検査を受けている方
- (4) 人間ドック、職場検診などで胸部CT検査を受ける方

CT!



## 注 意 事 項

- (1) 「マスクの着用」にご協力をお願いします。
- (2) 肺がんCT検診では、痰を使った検査（喀痰検査※1）は、ありません。
- (3) 肺がんCT検診を受診された方は、今年度の肺がん検診・結核検診を受ける必要はありません。

※1 痰を採取して、病的な成分が含まれているか調べる検査

## 申 込 先

肺がんCT検診のお申し込み  
ひ お き いちまるまる

**H i o k i 1 0 0**コールセンター※

電話 099-274-2136

※検診に関する申し込み・予約・お問い合わせを承るコールセンターです。

発行：日置市役所健康保険課 健康づくり係 電話 099-248-9421

人生 100 年時代！新しいことを始めませんか？

# 脳ハツラツ倶楽部

年齢を重ねても自分らしくハツラツとした生活が過ごせるように、認知症予防教室を開催します。タブレット端末（小さいパソコンのような機械）を活用した脳活性化トレーニングや軽い体操など、楽しい内容が盛りだくさんです。タブレット端末の使い方は講座に参加しながら覚えていきますので、触ったことがない方も安心です。

いくつになっても脳は活性化できます。10年後の自分のために、新しいことを始めませんか？

## 脳を若くする3つのポイント

★新しいことにチャレンジする！

★人とたくさん会話する！

★たくさん笑う！



## ❁ 昨年参加者の感想 ❁

- ・新しいことに挑戦できた!!
- ・気持ちが若返った!!
- ・みんなで笑いながら楽しく脳トレできました!!



1. 日時 令和5年6月1日から令和5年8月17日（毎週木曜日）  
午後1時30分から午後3時 ※裏面参照
2. 場所 日置市役所吹上支所2階大会議室（吹上町中原 2847 番地）
3. 対象者 日置市に居住するおおむね65歳以上の方  
※初参加の方を優先します。
4. 定員 30名
5. 参加費 1,500円（テキスト代）
6. 申込締切 令和5年5月10日（水）午後5時迄  
（定員になり次第締め切ります。）
7. その他 タブレット端末は貸出しますので、お気軽にご参加ください。



☎ 申込先・お問い合わせ先 ☎

日置市地域包括支援センター 担当：三島・池上

電話：099-248-9423



	日時	会場
第1回	6月1日(木)	吹上支所2階 大会議室
第2回	6月8日(木)	吹上保健センター ※吹上町中原 2839 番地
第3回	6月15日(木)	午後1時30分 から午後3時
第4回	6月22日(木)	
第5回	6月29日(木)	
第6回	7月6日(木)	
第7回	7月13日(木)	
第8回	7月20日(木)	
第9回	7月27日(木)	吹上支所2階 大会議室
第10回	8月3日(木)	吹上保健センター ※吹上町中原 2839 番地
第11回	8月10日(木)	
第12回	8月17日(木)	吹上支所2階 大会議室

**※会場・時間をお間違えないようご注意ください。**

❖ チャレンジ 脳トレ ❖

◎ 100から7ずつ引いた数を言って行きましょう！

❖ チャレンジ 筋トレ ❖

- ① 足を肩幅に開き背筋を伸ばして立ちます。
  - ② 視線をあげ、ゆっくりかかとを浮かします。
- ※ 体幹が不安定な場合は洗面台や壁につかましましょう。  
 ※ 慣れてきたらお尻の筋肉も意識してみましょう。

つま先立ち

家に足軽がない場合は  
イスや机につかましましょう！

筋力がついて  
きたら片足でか



1日10～20回を2、3セット  
8秒数えてゆっくりと！





# 図書館だより



日置市立図書館ホームページ  
<http://www.hioki-library.jp/>

日置市立図書館

検索



または  
こちらのQRコードからどうぞ ▶

日置市立図書館  
令和5年4月20日



いつも市立図書館をご利用いただきまして、ありがとうございます。  
新年度を迎えてから約1か月、新しい生活には慣れましたか。そろそろ行楽シーズン、旅行先で「こんなところに住みたいな」「ここでなら仕事はかどりそう」なんて考えたことはありませんか？ 今月は「旅・移住」をテーマに本をご紹介します。

## 『ワーケーションのはじめかた』

頼定 誠, 新谷 雅徳 / 著

技術評論社 / 刊 2023年 / 発行

日置市で進められているウェルビーイング  
タウン化、実現が楽しみです。

ワーケーションの概要や導入・運用に  
ついて解説している1冊です。



## 『「たび活×住み活」in鹿児島 読むと行きたくなる。行くと住みたくなる』

大沢 玲子 / 著 ファーストステップ出版 / 刊  
2019年 / 発行

鹿児島へ移住して来られた方、移住の  
受け入れをする方へおすすめの1冊。  
県内のプチ旅行前にもぜひご覧ください。

# Book Topic 旅・移住

## 『心地よく、ていねいに、 ゆとりを楽しむこれからの暮らし方』

門倉 多仁亜 / 著 扶桑社 / 刊  
2021年 / 発行

鹿児島に移住して来られた門倉さんの、  
暮らしのエッセイ。新生活の疲れも出る頃、  
リフレッシュするために読んでみませんか。



### ◆図書館カレンダー◆

中央図書館

5月

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	31			

東市来図書館

5月

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	31			

ひよし図書館

5月

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	31			

休館日

ふきあげ図書館

5月

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	31			



# 新しい本のご紹介

【一般書】 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。

令和5年4月20日

書名	著者名	所蔵館
荒地の家族	佐藤 厚志	中央
糖尿病の名医が「血糖値」よりも大切にしていること	玉谷 実智夫	
100歳足腰のつくり方 一生自分の足で歩くから習慣	笹原 健太郎	中央・東市来
貸本屋おせん	高瀬 乃一	中央・東市来・ひよし
日々臆測	ヨシタケ シンスケ	中央・東市来・ふきあげ
ゼロから分かる!知れば知るほど、面白いジャズ入門	後藤 雅洋	中央・ひよし
使い切れない農地活用読本 荒らさない、手間をかけない、みんなで耕す	農山漁村文化協会	中央・ふきあげ
君のいた時間 大人の流儀Special	伊集院 静	東市来
継ぐ者	上田 秀人	
整えたいのは家と人生 実は夫もね… リタイア夫の妻たちへ	市川 吉恵	
対話力 人生を変える聞き方・話し方	阿川 佐和子, 齋藤 孝	東市来・ひよし
イッキにわかる!国際情勢 もし世界が193人の学校だったら	島崎 晋	ひよし
今と未来がわかる色彩心理	南 涼子	
ずばり池波正太郎	里中 哲彦	
図書館にまいこんだこどもの大質問 司書さんもビックリ!	こどもの大質問編集部	ふきあげ
稲盛和夫明日からすぐ役立つ15の言葉 「側近中の側近」だから聞けた	大田 嘉仁	
好きを生きる 天真らんまんに壁を乗り越えて	牧野 富太郎	
選択的夫婦別姓は、なぜ実現しないのか? 日本のジェンダー平等と政治	ジェンダー法政策研究所	
47都道府県・戦国大名百科	森岡 浩	
たりのる生活	群 ようこ	全館
名探偵のままでいて	小西 マサテル	

【児童書】 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。

書名	著者名	所蔵館
おにのしょうがっこう	山田 マチ	中央・東市来
トミカコレクション 2023	ポプラ社	
どうぶつどっちからよんでも たがんぶた	高畠 純	中央・ひよし・ふきあげ
キホンがわかる!税金とわたしたちの暮らし 税金のしくみ	三木 義一	東市来
妖怪と魔法おりがみ おりがみで冒険しよう!	笹川 勇	
おうさまのまえでみぎむけーみぎ!	柏原 佳世子	ひよし・ふきあげ
ナマケモノヨガ	新井 洋行	
科学まちがい図鑑 見つけて学ぶサイエンス	左巻 健男	ふきあげ
放課後の読書クラブ	小手鞠 るい	
テーマパークのサバイバル 生き残り作戦	ポドアルチング	全館

◇携帯電話から図書館資料の検索や貸出予約をしたり、貸出・予約状況を見ることができます。

◇インターネット(Web)での予約が可能です。インターネット予約をご利用される方は「メールアドレス、パスワード登録・変更」から登録を行ってください。

◆スマートフォンの方 ◆携帯電話の方



\* お知らせ \* 祝日の開館時間について

祝日の開館時間は、中央館が午前9時から午後7時まで、東市来館・ひよし館・ふきあげ館が9時から17時までになります。なお、祝日と休館日が重なった場合は休館となりますので、よろしくお願いたします。