



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
こちらの二次元コードからどうぞ

日置市立図書館
令和5年9月21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。

今年の夏は、鹿児島でも36℃を越す猛暑を記録し、『地球沸騰化』を身近に感じるようになりました。まだまだ残暑が続いていますので、図書館でクールシェアはいかがでしょう。

また、9月の世界アルツハイマー月間に合わせて、各図書館で認知症啓発コーナーを設置しています。ぜひご活用ください。

Book Topic

認知症を知ろう!

キッズも大事なサポーター
だ! 君の助けが力になるよ!



そもそも認知症ってどんな病気なの?

家族や身近な人が認知症になったら
どうしたらいいの?

『わすれないでね ずっとだいすき』

ジーン・ウィリス/文 カタリーナ, ラクウェ/絵
小学館/刊 2022年/発行

『一本の線をひくと 絵本こどもに伝える

認知症シリーズ』

藤川 幸之助/作 寺田 智恵/絵
クリエイツかもがわ/刊 2021年/発行

『認知症の教科書(Newton別冊)

科学的に正しい認知症と老いとのつきあい方』
ニュートンプレス/刊 2023年/発行

『認知症世界の歩き方

認知症のある人の頭の中をのぞいてみたら?』
笈 裕介/著 ライツ社/刊 2021年/発行

『家族のためのはじめての認知症ガイド』

松永 慎史/編著 中央法規出版/刊
2023年/発行

『たづちゃんノート 交換ノートなら認知症の

親との関係はうまくいく!』

新美 千恵子/著 まこといちオフィス/刊
2022年/発行

◆図書館カレンダー◆

■ 休館日

中央図書館

10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

10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				

10月1日~13日蔵書点検休館

ひよし図書館

10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				

ふきあげ図書館

10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9月21日

書名	著者名	所蔵館
美しい日本人	文藝春秋	中央
みつばの泉ちゃん	小野寺 史宜	
鈍色幻視行	恩田 陸	中央・東市来・ひよし
永遠と横道世之介 上・下	吉田 修一	中央・東市来・ふきあげ
データで見る日本経済の現在地 働くときに知っておきたい「自分ごと」のお金の話	明石 順平	中央・ひよし
隠居おてだま	西條 奈加	中央・ふきあげ
師匠はつらいよ 藤井聡太のいる日常	杉本 昌隆	東市来
できる大人の「要約力」核心をつかむ	小池 陽慈	
はじめての苔インテリア 苔テラリウムから苔玉、苔盆栽まで	石河 英作	
もやもやしたら、習慣かえてみたら? 37人が大切にしているルーティン	一田 憲子	
不登校の歩き方	荒井 裕司	東市来・ふきあげ
オールド・ポッサムの抜け目なき猫たちの詩集	T.S.エリオット	ひよし
行列のできる子ども健康相談室 0~10歳児の病気とケガのおうちケア	竹綱 庸仁	
樹盗 森は誰のものか	リンジー・ブルゴン	
バルト三国のキッチンから	佐々木 敬子	
読んで旅する海外文学 24の国と地域の旅行記×77冊の読書ノート	重松 理恵	ふきあげ
最高の食べ方がわかる!血管・血流の強化書 専門医が教える47の金言	杉岡 充爾	
超AI時代の「頭の強さ」	齋藤 孝	
ニホンという病	養老 孟司, 名越 康文	
認知症の教科書 科学的に正しい認知症と老いとのつきあい方	ニュートンプレス	全館
メメントモリ	ヨシタケ シンスケ	

【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
へんしんようかい	あきやま ただし	中央・東市来・ふきあげ
ちょっとこわいメモ	北野 勇作	中央・ひよし
はたらく電車大百科 安全を守る電車たちが大集合!	「旅と鉄道」編集部	
SPY×FAMILY I まんがノベライズ	遠藤 達哉	東市来
HOPE 地球を守るために毎日みんなでできること	Penguin Random House Australia	
一年一組せんせいあのね こどものつぶやきセレクション	鹿島 和夫	東市来・ふきあげ
サクもぐごくん	ナガノ	ひよし
ねこがたいやきたべちゃった	fancomi	
奇妙で不思議な菌類の世界	リン・ボディ	ふきあげ
思春期のしんどさってなんだろう? あなたと考えたいあなたを苦しめる社会の問題	鴻巣 麻里香	

◇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 蔵書点検による休館について(中央・東市来図書館)

●中央館 9月19日から10月2日まで休館

●東市来館 10月1日から13日まで休館

上記の館は蔵書点検のため休館となります。休館中のご返却は、返却ポストへお入れいただくか、開いている市内の図書館へお持ちいただくようお願いいたします。

[国際交流員による韓国料理教室]



サゲシヨル
春
夏
秋
冬

旬の食材で彩る食卓

秋の「キノコ」編

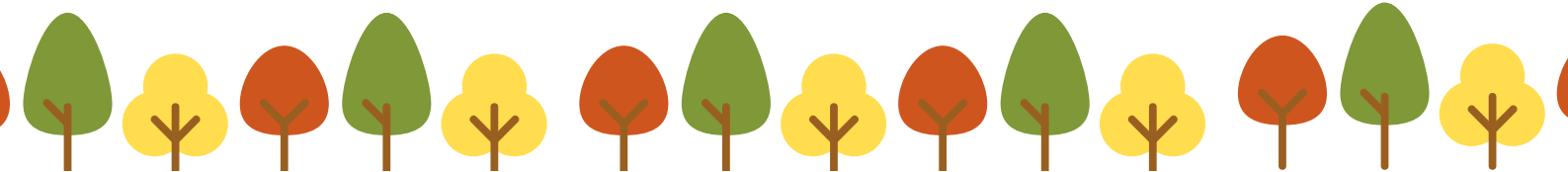
10月14日(土)

10:00~12:00

東市来文化交流センター2F 調理室



詳細は次のページ!



🍁 料理教室の紹介

「サゲジヨル(=四季)折々の食材で楽しむ韓食」をコンセプトに、
韓国出身の日置市国際交流員と韓国の家庭料理を作ります。
1年を通して4回行う予定で、今回の「秋」が第2回目になります！



こんだえ

・ポソッ
プルゴギ



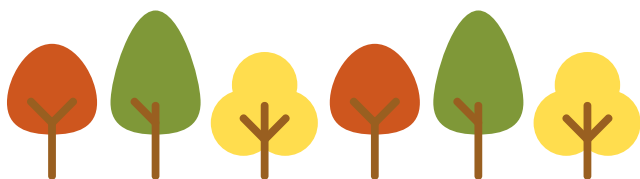
🍁 準備する物

- ・エプロン
- ・三角巾
- ・持ち帰り用のタッパー



・ポソッチヂミ

・ポソッ炒め



- ・日時： **10**月**14**日(土) 10:00~12:00
- ・場所：東市来文化交流センター 調理室(2階)
- ・参加費：1,000円
- ・定員： **8**名(応募者多数の場合、抽選になります。)
- ・締め切り：10月6日(金)

申込先・お問い合わせ

日置市役所 企画課 国際交流・男女共同参画係
☎ 099-248-9403

(平日の午前9時から午後5時まで)



👉
こちらからも
お申し込みできます



お忘れではないですか？
**がん検診、特定健診
 まだ間に合います！**

脱漏健診(特定健診・肺がん・胃がん・腹部超音波検診)
 のお知らせ

令和5年度の検(健)診を受診されていない方を対象に、**脱漏健診(特定健診・肺がん・胃がん・腹部超音波検診)**を実施します。希望される方は下記申し込み方法で**10月13日(金)**までにお申し込み下さい。

1 受診したい検(健)診を申し込む(予約方法は2種類あります)

電子申請にご協力をお願いします。日時の指定はできません。

方法①

【電子申請】

(24時間申請可能)

右記 QR コードをスマートフォンなどで読み取り、必要項目を入力する。



方法②

【電話】

健康保険課 健康づくり係

☎099-248-9421

(平日 9:00~17:00)

2 指定された受診日時が記載された受診票等が届く

日時が指定された受診票が**県民総合保健センター**から届きます。都合が悪い場合は、受診票に記載されている「**変更およ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。

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。

指定の日時で受診するから、待ち時間が短いよ！



検(健)診日程、料金などは裏面をご参照ください。

【検(健)診日程】

会場：日置市中央公民館

受けられる検(健)診

特定健診、肺がん検診、胃がん検診、腹部超音波検診

日程	12月9日(土)、12月10日(日)
受付時間	午前8時～午前11時
申込期限	10月13日(金)

※大腸がん検診を希望される方は、大腸がん郵送検診を健康保険課までお申し込み下さい。

【各検(健)診の対象者・料金】

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
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

※非課税世帯・生活保護世帯の方は、検(健)診当日、減免申請書の提出により無料または減額となります。

【その他】

- (1) 「要精密検査」となった場合は医療機関で精密検査を必ず受けてください。
- (2) 精密検査の結果は、市・医療機関・検診機関が保管します。
- (3) がん検診を受けることで、がんによる死亡率減少効果があるとされていますが、がん検診で必ずがんを見つけられるわけではありません。また、結果が「陰性」であっても自覚症状があれば、すぐに医療機関で診察を受けましょう。

お問い合わせ

日置市役所 市民福祉部
健康保険課 健康づくり係
099-248-9421



皆で筋トレ・脳トレしよう!! 伸ばそう健康寿命!

介護予防事業『筋ちゃん広場』
開始後 8 年。口コミで広がり、立ち上げ数
110 広場(R5.10月時点)、約 1,700 名が参加。

筋ちゃん サミット

4年ぶり
開催



筋ちゃん広場参加の有無に関わらず、どなたでもご来場ください!

日時

10月31日(火)

開場:午後1時 開演:午後2時

場所

伊集院文化会館 (日置市伊集院町郡一丁目 100 番地)
入場無料

午後1時～【コーナー開設】

筋ちゃん広場をさらに楽しく!おもしろく講座に出向いている専門職が工夫をご紹介します。
(リハビリ職、図書館職員、栄養士、歯科衛生士等)

表彰

- 最高齢賞・筋寿賞 (95歳到達参加者)

活動発表

- 宮脇自治会 (伊集院地域)
- 西原自治会 (吹上地域)

講演

『筋ちゃん広場の効果～実はこんなところまで影響があったんです～』

講師 医療法人博悠会 博悠会温泉病院 徳永さと美氏 (理学療法士)

体操

長生き音頭

10月20日(金)までに
窓口、電話、下記 QR コードの
いずれかでお申し込みください。



※駐車場に限りがありますので、乗り合わせの上、ご来場下さい。

筋ちゃん広場とは?裏面をご覧ください。

お問い合わせ先

日置市地域包括支援センター

電話 099-248-9423

筋ちゃん広場

平成27年1月
からスタート!

筋ちゃん広場とは?

介護予防への効果が立証された、おもりを使った筋力体操「こけないからだ体操6種類(下記参照)」を週1回、歩いて通える地域の公民館で実施します。

高齢者が要介護状態にならず自立した日常生活を営めるように、住民主体で運営することを目的とし、自治会単位で実施している事業です。

『みんなで語って笑って集い、
筋トレ(介護予防)の場が楽しい場であって欲しい♪』

そんな担当者の願いから命名された
“筋ちゃん広場”
今後、日置市全域に普及予定です。



【メニュー】

- 脳トレ
- 準備体操
- こけないからだ体操
- 市民歌体操
- 整理運動

こけないからだ体操6種



①腕を前に上げる運動



②腕を斜めに上げる運動



③椅子からの立ち上がり



④膝を伸ばす運動



⑤脚の後ろ上げ運動



⑥脚の横上げ運動



地域住民が主体となり実施します。

おもりバンド

10段階に調節可能で、体力や体調に合わせ無理のない体操ができます。



▲1本200gのおもり棒が10本入ります。

童謡を歌いながら、
ゆっくりペースで
実施します♪

教室立ち上げには

日置市地域包括支援センター

がお手伝い!!

- ①包括支援センターに申し込み
- ②日程調整
- ③住民説明会(事業概要説明会)
- ④体力測定
- ⑤筋ちゃん広場開始
(5週でノウハウを伝授!)
- ⑥6週目以降は住民主体の自主教室へ

自治会での準備

- ◆会場 ◆イス
- ◆参加者へのお知らせ、取りまとめ
- ※おもりは市が貸出♪

口コミで広がり続々立ち上がり中

予約制ですので、立ち上げ希望の方はお早めにご連絡ください。

◆ お問い合わせ先 ◆

日置市地域包括支援センター ☎ 248-9423



遊び 発見 学び の根っこを育てる

回覧

日置市立東市来幼稚園 園児募集



令和6年度の園児募集について、見学会および説明会を次の日程のとおり行いますので、お気軽にお越しください！ お待ちしております!!

※日置市立幼稚園は、令和6年度より「東市来幼稚園」の1園のみとなります。

見学会・説明会 10月19日(木)10:00～東市来幼稚園 (鶴丸小学校地内)
※ 駐車場:鶴丸地区公民館

入園願書受付 11月1日(水)～11月8日(水)

※ 募集対象年齢
平成30年4月2日 ～ 令和3年4月1日生まれ

新

特徴①

預かり保育を実施します。
(午後2時から午後5時まで)

新

特徴②

年長(5歳)～年少(3歳)のお子さまが対象です。(3年保育)

特徴③

通園バスの運行を予定しています。

特徴④

保育料は無料です。
給食費・教材費は有料です。(世帯課税状況に応じて副食費免除あり)

特徴⑤

隣接する小学校との幼小連携、異年齢児保育、学校給食、少人数保育、園外保育などを実施します。

国際交流



自然を生かした楽しい行事がたくさんあります♪

園外保育



プールあそび



見学は
お気軽に
どうぞ♪

小学生との交流活動



【お問い合わせ先】 ★ 東市来幼稚園 TEL 099-274-6261 (鶴丸小学校地内)
★ 教育総務課幼稚園係 TEL 099-273-9200 (土橋幼稚園)

お賞得商品がもりだくさん!!

毎週火・水は
均一祭

10/19(木) 10/22(日)

お肉の
びっくり市

1kg 1000円
3パック
2000円

お肉の直売所 専用アプリ

買って食べて贈って

いつものお買い物もので
ポイントが貯まる

App Store
Google Play

10/5(木) 10/9(月)

黒毛和牛

九州産 黒毛和牛
切り落とし

黒毛和牛の切り落としがこの価格!?!

大判 1,280円

430g入 (税込1,383円)

みなさまへの日頃の感謝を込めて大創業祭を開催

大創業祭

姉妹店「伊佐牧場 直売所」をはじめ10月で丸8年

10/12(木) 10/15(日)

黒毛和牛

九州産 黒毛和牛
バラカルビ焼肉用

焼肉といえばやっぱりカルビ♪

大判 2,800円

350g入 (税込3,024円)

10/5(木) 10/9(月)

黒毛和牛

九州産 黒毛和牛
肩ロース部位 焼肉
ステーキ・すき焼き用

598円

100gあたり (税込646円)

10/5(木) 10/9(月)

黒毛和牛

九州産 黒毛和牛
ロース部位 焼肉
ステーキ・すき焼き用

780円

100gあたり (税込843円)

10/12(木) 10/15(日)

黒毛和牛

九州産 黒毛和牛
モモ部位 焼肉
ステーキ・すき焼き用

580円

100gあたり (税込627円)

10/12(木) 10/15(日)

九州産メルティポーク
ロース味付き(衣付き)

あとは揚げるだけ!

500円

2枚入 (税込549円)

10/5(木) 10/9(月)

九州産メルティポーク
こま切れ

使い勝手よし!

98円

100gあたり (税込106円)

10/5(木) 10/9(月)

九州産メルティポーク
バラ焼肉用

脂のうまさは折り紙つき!

198円

100gあたり (税込214円)

10/12(木) 10/15(日)

国産牛・九州産メルティポーク
お肉の直売所焼肉セット

これひとつで大満足!

2,800円

500g入 (税込3,024円)

10/12(木) 10/15(日)

鹿児島産薩摩黒牛(肉専用種)
九州産 南国黒牛(肉専用種)
黒牛焼肉セット

3,800円

500g入 (税込4,104円)

10/26(木) 27(金) 28(土) 29(日)

毎月**29日**は
肉の日

他にも多数
ご利用いただけます

10/28(土) 限り

九州産 黒毛和牛
肩ロース すき焼き用

極上の口溶けをご堪能ください!

1,480円

300g入 (税込1,599円)

10/29(日) 限り

九州産 南国黒牛(肉専用種)
ロースステーキ用

100%限定

980円

200g入 (税込1,059円)



水曜限定

とっってもジューシー♪

タレにこだわりました♪

特選からあげ

通常 198円が **2割引** **159円**

100gあたり (税込172円)

黒毛和牛

5等級黒毛和牛を粗挽きで♪

肉屋特製メンチカツ

1口 **278円** (税込301円)

鹿児島県産豚を低温調理した

ローストポーク 100gあたり **398円** (税込430円)

ごはんが進むこと間違いなし!

特選からあげ弁当 1パック **580円** (税込627円)

これを贅沢の極み。

5等級黒毛和牛めし

ロースカツ御膳 1パック **880円** (税込951円)

ジューシーなロースカツがお弁当に!

ロースカツ弁当

1パック **680円** (税込735円)

黒毛和牛

5等級黒毛和牛をふんだんに使用

5等級黒毛和牛めし

肉屋自慢 **780円**

1パック (税込843円)

スパイスで免疫力をアップ!!!

タンドリーチキンカレー 1パック **680円** (税込735円)

でっかいっ! 希少部位を使用

棒ヒレカツ 1本 **880円** (税込951円)

みなさまへの白頭のご感謝を込めて大創業祭を開催

大創業祭

姉妹店「伊佐牧場直売所」をはじめ10月19日(水)から10月22日(土)まで

10/5(水) 10/9(日)

黒毛和牛

九州産黒毛和牛

切り落とし

1,280円

430g入 (税込1,383円)

10/5(水) 10/9(日)

九州産黒毛和牛

肩ロース部位 焼肉

ステーキ・すき焼き用

598円

100gあたり (税込648円)

10/5(水) 10/9(日)

九州産黒毛和牛

ロース部位 焼肉

ステーキ・すき焼き用

780円

100gあたり (税込843円)

10/12(土) 10/15(火)

黒毛和牛

九州産黒毛和牛

バラカルビ 焼肉用

2,800円

350g入 (税込3,024円)

10/12(土) 10/15(火)

九州産黒毛和牛

モモ部位 焼肉

ステーキ・すき焼き用

580円

100gあたり (税込627円)

10/12(土) 10/15(火)

九州産メルティポーク

バラ 焼肉用

198円

100gあたり (税込214円)

10/12(土) 10/15(火)

国産牛+九州産メルティポーク

お肉の直売所 焼肉セット

2,800円

500g入 (税込3,024円)

10/12(土) 10/15(火)

鹿児島県産 薩摩黒牛(特選)

九州産 南九州黒牛(特選)

黒牛焼肉セット

3,800円

500g入 (税込4,094円)

お買得商品がもりだくさん!!

毎週火・水は

均一祭

10/19(土) 10/22(火)

お肉の

びっくり市

1パック1000円が **3パック2000円**

10/26(土) 27(日) 28(月) 29(火)

毎月**29日**は

肉の日