

ヤンバルトサカヤステ

が確認されています！

ヤンバルトサカヤステは、台湾原産の外来生物で、人畜や農作物などに対する害はないものの、大量発生し、集団で移動し、時には家の中にまで侵入することから、強い不快感を与えます。

一度発生すると駆除は難しいとされています。

日置市内では、これまで吹上地域の一部で発生が確認されておりましたが、今年、伊集院・東市来地域の一部でも発生が確認されました。

ヤンバルトサカヤステのまん延は、生息地域からの樹木や堆肥、資材などの移動に伴って人為的に運ばれることが大きな原因であると言われています。

ヤンバルトサカヤステを確認された方は、

日置市役所 市民生活課 自然環境係

電話 099-248-9448 までお知らせください。

ヤンバルトサカヤステの特徴

色 黄褐色に茶色の縞模様

体長 2.5～3 cm (成体)

8月～12月に集団移動する。

湿度の高い夜に移動することが多い。

落葉の下、湿った土にいることが多い。

薬剤に弱い。(粉状の市販薬でも効果があります。)



※噛んだり、刺したりはしませんが、刺激を与えるとシアン化合物を含むガス(悪臭)を発生すると言われています。踏んだり、焼いたり、熱湯をかけたりするのはやめましょう。

※発生が確認された地域には、家への侵入防止として駆除剤を1世帯あたり、ひと月に1袋(3kg)配布しています。対象地域、受け取り方法については、市民生活課自然環境係までお問い合わせください。

詳細は次のQRコードから市のホームページでご確認ください。



年末年始のごみの収集

●燃やせる(可燃)ごみなど



「燃やせるごみ等」と「生ごみ収集用のタル」は

12月29日(金)から1月3日(水)まで
収集は行いません。

12月28日(木)、1月4日(木)は
全域で「燃やせるごみ」の収集を行います。

※燃やせるごみ以外のごみは“ごみカレンダー”のとおり収集します。
※生ごみ収集用のタルについて、タルが満杯となった場合は燃やせるごみで出すなどのご協力をお願いします。

●お問い合わせ先●

本庁市民生活課	電話 248-9448 (直通)
東市来支所地域振興課	電話 274-2113 (直通)
日吉支所地域振興課	電話 292-2113 (直通)
吹上支所地域振興課	電話 296-2113 (直通)

●クリーンリサイクルセンターの営業日



年末 12月29日(金)まで

年始 1月4日(木)から

受入時間 午前 午前8時30分から正午まで
午後 午後1時から午後4時まで

- 年内は12月29日(金)まで持ち込みができます。
年末は大変施設が混み合います。計画的なご利用をお願いします。
- 新年は1月4日(木)から持ち込めます。
- クリーン・リサイクルセンターへの持ち込みは**有料**です。
- 12月23・24日は休業日です

●お問い合わせ先●

日置市クリーン・リサイクルセンター 電話 292-5855



まだ間に合います！！

女性がん検診

早期発見
が大切

～子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診～

令和5年度の女性がん検診を受診されていない方を対象に、脱漏検診(子宮頸がん検診・乳がん検診・骨粗しょう症検診)を実施します。

希望される方は下記申し込み方法で令和5年12月22日(金)までにお申し込み下さい。

1 受診したい検診を申し込む(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。

<https://logoform.jp/f/sAmVk>



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)

☎託児も可能です☎

託児をご希望の方も

上記までご連絡ください。



2 指定された受診日時が記載された受診票などが届く

検診の約2週間前に、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。



検診日程、料金などは裏面をご参照ください。

【検診日程】

会場：日置市中央公民館（伊集院町郡一丁目 100 番地）

受けられる検診：子宮頸がん検診・乳がん検診・骨粗しょう症検診

日程	令和6年2月24日(土)
受付時間	午前8時 50 分～午前 10 時 50 分
申込期限	令和5年 12 月 22 日(金)



【各検診の対象者・料金】

検診名	対象者	自己負担額 ^{※1}				
		右記①②③ 以外の方	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	
子宮頸がん 検診	20 歳以上の女性	700 円	無料 (検診当日、減免申 請書の提出が必要 です)	無料	無料	
乳 が ん 検 診	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				

※ 乳がんまたは子宮頸がん検診無料クーポン券のある方は、検診当日にお持ちください。

※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 1,000 円です。

【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



大腸がん検診 を受けましょう!

回覧

受診はかんたん! わずか4ステップで終了!!

令和5年度 集団検診等で、大腸がん検診を受けられなかった方に対して、日置市では2月に大腸がん検診(便潜血検査)を実施します。

※40歳以上の方が対象です。

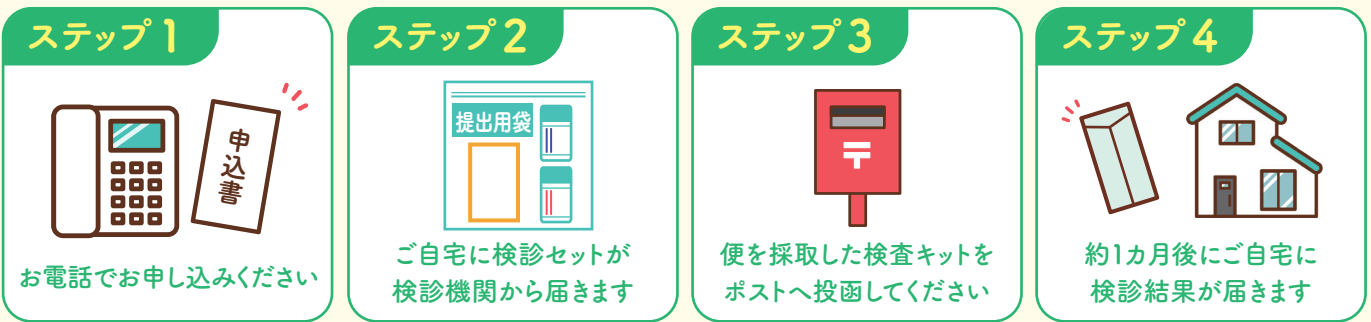


こういう方におすすめしております

- 便通が不規則な方
- 移動が困難な方
- 集団検診を受けていない方

とても受診しやすくなっていますので、ぜひこの機会に、お申し込みください。

郵送検診の流れ



対象者

日置市に住民票があり、年度末年齢40歳以上の方
〈ご注意ください〉今年度すでに大腸がん検診を受診された方は対象外です。

申込方法

お電話または市役所
(本庁・支所)
窓口にてお申し込み

日置市役所 健康づくり係
099-248-9421
までお電話ください。



受診料金

無料

- 後期高齢者医療の方(無料)
- 市民税非課税世帯の方(減免)
- 国保加入者で課税世帯の方(国保より助成)

※検診料金1,870円は日置市が全て負担します。
※減免申請書が必要な方には検診セットに同封します。

500円

- 社会保険加入者で課税世帯の方
- コンビニでお支払いいただけます。(手数料不要)

※郵便局でのお支払いは手数料110円が必要です。
※検診料金1,870円のうち、1,370円は日置市が補助をします。

12月22日(金)までにお申し込みください



<https://logoform.jp/f/UqhtE>

お申し込み
お問い合わせ先

日置市役所 健康保険課
健康づくり係

☎ **099-248-9421**

もっと知ってほしい、大腸がん検診のこと。 しっかり読んで、ちゃんと受診。

1 大腸がんってかかる人は多いの？

がんを部位別にみた場合、大腸がんにかかる数は男女合わせると1位、死亡数は男女合わせると2位となっています。鹿児島県においても大腸がんの死亡数は年々増加傾向にあり、令和元年では人口10万人あたり44.2人が亡くなっている状況です。

2 大腸がん検診って、どんな検査？

今回受けていただくのは「便潜血検査」という検査になります。大腸にがんや潰瘍、ポリープができていると出血することがあるので、便に血が混ざっていないかを調べる検査です。

3 前年の結果が「異常なし」だったので、今回は受診しなくてもいい？

前年が「異常なし」でも、**必ず年1回は大腸がん検診を受診しましょう！**

便潜血検査は有効性が高い検査ですが、100%完ぺきではありません。がんがあるのに「異常なし」となることや、がんがないのに「要精密検査」となる可能性もあります。よって毎年受診することがとても重要となります。

4 もし今回の検診で陽性「+」といわれたら…

精密検査を受けるまでが検診です。すぐに精密検査を受けましょう。
なお、便潜血検査では、約7%が「精密検査が必要」という判定を受けています。

5 精密検査ってどんな検査をするの？

精密検査として第一に推奨されるのは「大腸内視鏡検査」です。肛門から内視鏡を挿入し、大腸の全部位を観察することで異常が無いかを確認します。必要に応じて、大腸の粘膜の細胞を採取し、悪性かどうかを病理学的に診断します。

<個人情報取り扱いについて>

精密検査の結果は市町村などへ報告すること、また他の医療機関にて精密検査を受けた場合には検診機関がその結果を共有することになっています。

※検診の精密検査結果については個人情報保護法での守秘義務項目から除外されています。

なお、精密検査の結果で得られた情報は、保健医療活動以外には一切使用していません。



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11月22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。
過ごしやすい季節から、少しずつ本格的な冬の足音が聞こえてくるようになりました。
今月のテーマは「方言」。故郷に根付いた「言葉」は、時にやさしく私たちの心を癒したり、
郷愁の心を呼び起こしたりします。忙しいこの時期に、言葉の良さを感じる1冊をどうぞ…。

BookTopic 方言を楽しもう



11月第3週は「鹿児島県方言週間」です。

絵本や紙芝居でも方言が楽しめます。

◆『飯牟礼山と桜島』紙芝居

鹿児島のおかし話研究会／編著 日本標準／刊

◆『しんこだんご』紙芝居

鹿児島のおかし話研究会／編著 日本標準／刊

◆『そらからおちてきてん』(大阪弁)

ジョン・クラッセン／作 クレヨンハウス／刊

2021年／発行

◆『給食番長』(標準語・博多弁)

よしなが こうたく／作 長崎出版／刊

2007年／発行

◆『かごま言葉玉手箱』

植村 紀子／著 南日本新聞社／刊

2019年／発行

南日本新聞のコラムに掲載された話をまとめた1冊。日常生活をかごま弁で語れば思わず笑みが…。

◆『目でみる方言』

岡部 敬史／著 東京書籍／刊

2023年／発行

鉛筆が尖っているのは、ときんときん？ ぴんぴん？ 日本各地の方言を取り上げ、そのことばが何を意味しているのか、写真で紹介します。



◆図書館カレンダー◆

休館日

中央図書館

12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

12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

12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

12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11月22日

書名	著者名	所蔵館
歲月	鈴木 敏夫	中央
熟達論 人はいつまでも学び、成長できる	為末 大	
私たちの世代は	瀬尾 まいこ	中央・東市来・ふきあげ
あなたの日本語だいじょうぶ? SNS時代の言葉力	金田一 秀穂	中央・ひよし
怖い食べ物	松原 タニシ	
栗山ノート 2	栗山 英樹	中央・ふきあげ
生きるよどんどん ムツゴロウさんが遺したメッセージ	畑 正憲	東市来
深掘り誕生石 宝石大好き地球科学者が語る鉱物の魅力	奥山 康子	
保護ネコに幸せにもらった僕の推しネコ活	ミキ・亜生	
60歳を迎えた人の厚生年金・国民年金Q&A 2023年6月改訂版 繰上げ支給から在職老齢年金まで	服部年金企画	
中学校の授業でネット中傷を考えた 指先ひとつで加害者にならないために	宇多川 はるか	東市来・ひよし
しない育児 5万組を子育て支援して見つけた	HISAKO	東市来・ふきあげ
元気の素 更年期の壁を越えるために	五木 寛之, 堀江 重郎	ひよし
秘境駅で途方に暮れた	カベルナリア吉田	
マンガでわかるやさしいトリセツ 野菜のプロが教える選び方・保存法・無駄なくおいしく食べるコツ	青髪のテツ	
民間諜報員 世界を動かす“スパイ・ビジネス”の秘密	バリー・マイヤー	
九州の名城を歩く 宮崎・鹿児島編	岡寺 良 ほか編	ふきあげ
写真整理で人生整理 幸せな終活の第一歩	大津 たまみ	
船体解剖図NEO ナゾに満ちた船の内部の透視図鑑	プニップクルーズ 中村 辰美	
また読んで欲しくなる読み聞かせ 1秒で子どもたちの反応が変わる!!	北島 多江子	
青瓜不動 三島屋変調百物語九之続	宮部 みゆき	全館

【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
みんなが知りたい!貝殻のすべて きれいな形や模様の魅力から殻の形成のヒミツまで	「貝殻のすべて」編集室	中央・東市来
図書館がくれた宝物	ケイト・アルバス	中央・ふきあげ
かえるぴよこぴよこ	みなみ じゅんこ	東市来
トットちゃんの15つぶのだいず	松本 春野	
すみっコぐらしはじめてのお料理Book 子どもお料理入門	島本 美由紀	東市来・ひよし
きをつけよう!じぶんのまもりかた 事件・事故・災害・インターネットや病気	舟生 岳夫	ひよし
ねこねこがっこう	苅田 澄子	
探検!いっちょかみスクール マンガでデビュー編	宗田 理	ひよし・ふきあげ
カタカナ語大百科 ストーリーマンガで楽しく身につく!	深谷 圭助	ふきあげ
ねぞうプロレス	ひらぎ みつえ	

◇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 利用者カードのスマホ表示について

貸出の際利用者カードの代わりに、スマートフォンやタブレットで利用者バーコードを表示していただくことで、貸出ができるようになりました。ご利用のためにはホームページでの登録が必要になりますので、この機会にぜひご登録ください。

日置市 ジュニアオーケストラ

第31回 定期演奏会



指揮：福田正樹



指揮：野間芳人

♪小学生から大人まで総勢100名のアマチュア市民オーケストラ♪

『展覧会の絵』より プロムナード、キーウの大門
歌劇『カヴァレリア・ルスティカーナ』間奏曲
海に見える街、映画音楽メドレー 他

入場
無料

小さなお子様も大歓迎

13:40~
バイオリンアンサンブル
プレコンサート

2023年

12月17日

13:30開場
14:00開演

日置市伊集院文化会館



@HIOKI_JR.ORCHESTRA

公式Instagram

主催：日置市教育委員会

お問い合わせ：日置市ジュニアオーケストラ事務局

☎099-248-9432

臨時便

回覧

日置市スポーツ協会からのお知らせ

日置市教育委員会 日置市スポーツ協会

鹿児島県スポーツ協会、日置地区スポーツ協会及び日置市スポーツ協会では毎年、社会体育の振興に寄与され功績のあった方、スポーツで優秀な成績を収められた個人・団体を表彰しています。

今年の体育功労者、優秀スポーツ選手、優秀スポーツ団体を紹介します。

鹿児島県体育功労者

伊集院	大内山 久 (市陸上協会)
-----	---------------

日置地区功労者

敬称略

東市来	岩重 伊津子 (ソフトテニス部)
伊集院	有馬 純弘 (グラウンドゴルフ部)
吹上	安藤 よつ子 (元市スポーツ推進委員)

日置市体育功労者

東市来	・比良 光明 (バレーボール) ・恒吉 和正 (上市来体育部)
伊集院	・東 大介 (サッカー) ・本村 トミ子 (ゲートボール)

日置市優秀スポーツ選手

東市来	・桃木 大和・大庭 悠生・平原 宇力・町田 辰志郎・弓指 昌也 (ソフトボール) ・下池 美姫 (ソフトボール) ・片平 陽菜 (ダンス) ・川路 由真 (陸上)
伊集院	・菌田 麻心・宮元 大空・東福 淳平 (バスケット)・稲村 蓮央 (バドミントン) ・島村 美月 (バレーボール)・矢野 莉子 (卓球)・早瀬 翔 (陸上) ・宮崎 月望・川本 琉楓・市来つなで・児玉華りん(サッカー) ・宮園 まゆ・川添 桃香 (チアリーディング)・岡村 相佑 (水泳) ・池田 太輝・松林 竜希 (ソフトボール)・川畑 志帆 (水泳) ・林田 隆利 (ボウリング)・小野 裕喜・薬師神 夕華 (陸上) ・下野 勝也・松尾 信一 (車いすバスケット)・平田 恵 (バレーボール) ・金子 幸男 (フットソフトボール)・西村 哲也 (グラウンドソフトボール) ・森井泉 峻介 (バレーボール)・弓削 きらら・重原 仁菜 (新体操) ・西郷 永進 (セーリング)・重信 朋希 (軟式野球)・川内 颯真 (剣道) ・涌波 憂成・井下 望花 (空手)・西之園 令風 (アーチェリー) ・徳田 源慈・徳永 眞流豊・長瀬 竣・稲留 壱心 (硬式野球)
日吉	・上原 稔 (車いすバスケット)・吉永 洋晃 (バレーボール)
吹上	・安藤 優斗 (ソフトボール)・牟田 翔樹 (水球)

裏面へ

優秀スポーツ団体

伊集院	<ul style="list-style-type: none"> ・鹿児島育英館中学校 軟式野球部 ・鹿児島城西高校 空手部 ・伊集院中学校 剣道部 ・伊集院剣心館 (剣道)
吹上	<ul style="list-style-type: none"> ・吹上中学校 弓道部

★
キャラメルマシーンの

★
スーパーサイエンス

マジックショー

参加型！新感覚サイエンスショー！！



笑って、驚いて
楽しくサイエンス
が学べる！！



★主な演目★(予定)

空気の仕組みを知ろう！（空気砲 & 巨大空気砲）

風力！（風船を繋げて宙に浮かせます）

その他、サイエンスマジック多数。

キャラメルマシーン プロフィール

2002年結成の“SADA”と“おだじ”によるコメディーマジックコンビ。
“SADA”の正統派マジックとそれを邪魔する“おだじ”のボケが織りなす
斬新なスタイルが老若男女幅広い世代に受け入れられ、国内はもちろん
世界でも高い評価を受け続けている。

日時

2023年 12月17日 日

開場 / 13:30

開演 / 14:00

会場

日置市東市来文化交流センター こけけホール

★料金/全席自由席 小・中・高校生 500円 大人 1,000円 (※当日は500円増し) 未就学児 無料

★チケット販売/日置市東市来文化センター 日置市伊集院文化会館

チケットぴあ Pコード：651-942 ローソンチケット Lコード：83786

お問合せ

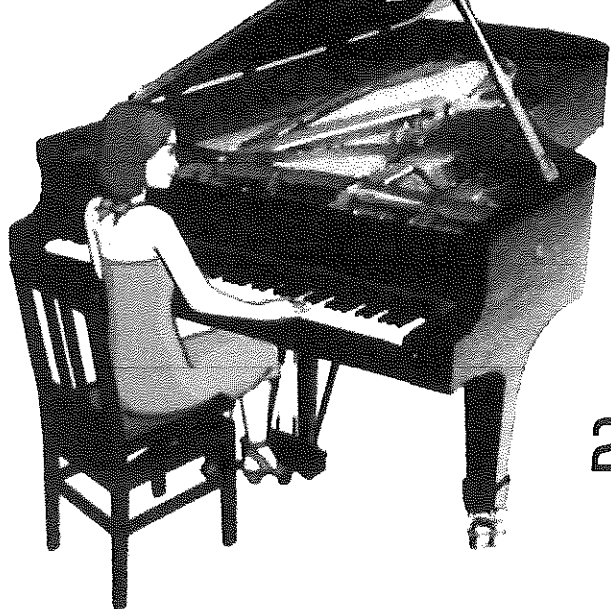
日置市東市来文化交流センター TEL 099-274-7701

主催/日置市東市来文化交流センター

共催/日置市教育委員会

後援/南日本新聞社

第17回 こけけピアノ・フェスティバル エンジョイ・ザ・ピアノ



あなたもこけけホールのステージで
スタインウェイを弾いてみませんか
どなたでも気軽にご参加ください。

特別講師

堀之内 喜忠 先生
桃坂 寛子 先生

※ 講師の先生方に講評をしていただきます。

2024 **2/24 (土)**
25 (日)

9:30 ~ 17:00

※参加者数によって、時間を変更する場合がございます。

入場無料

ご来場の際は感染症対策と感染拡大予防の趣旨を
ご理解いただき、ご協力のほどお願いいたします。

日置市東市来文化交流センター

こけけホール (日置市東市来町長里3253-3)

- ◆ 主催 日置市東市来文化交流センター
- ◆ 共催 日置市教育委員会
- ◆ 協賛 (株) 十字屋

参加者募集!

参加費 お一人 2,000円

受付期間

2023/12/1(金) ~ 2024/1/10(水)

募集人数は1日先着80名程度

応募者多数の場合はお断りする場合がございます。

お申込先:東市来文化交流センター窓口、郵送または、FAX、
今回からe-mailも利用できます higasiichiki@buken.co.jp

申込用紙:東市来文化交流センター
伊集院文化会館、十字屋CROSS店

※ 会館ホームページからダウンロードすることができます。

<http://www.buken.co.jp/higashi/>

感染症対策と感染拡大予防のため
演奏はソロのみとさせていただきます。
演奏時間は、中学生以下5分以内、高校生以上8分以内です。

お申込み・お問合せ:日置市東市来文化交流センター
〒899-2202 日置市東市来町 長里 3253-3
e-mail をご活用ください: higasiichiki@buken.co.jp

☆☆☆☆☆☆ 表彰のご案内 ☆☆☆☆☆☆

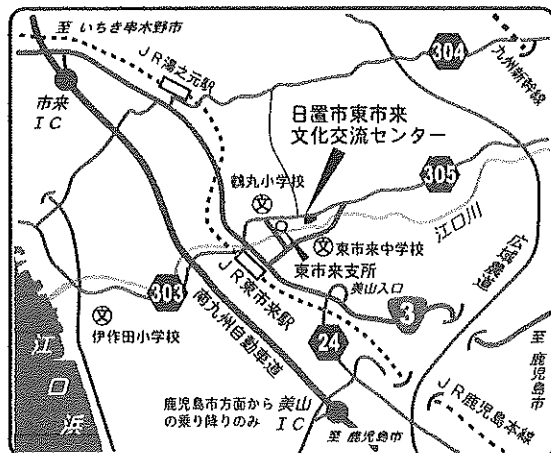
★ こけけ賞 (特に素晴らしい演奏をされた方)

24日午前の部、午後の部・25日午前の部、午後の部からそれぞれ1名

★ エンジョイ賞 (特に印象に残った演奏をされた方)

24日午前の部、午後の部・25日午前の部、午後の部からそれぞれ数名

表彰式は、各部の終了時におこないます。



鹿児島ICから美山IC経由で20分、薩摩川内ICから市来IC経由で20分
TEL:099-274-7701 FAX:099-274-7702

運動教室参加者募集中!

第4期 2024 1/7 ~ 3/31

申込開始 12/1 (金) ~



選べる36種類! あなたにあった**教室**が見つかる!



フロア運動

大人: 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】やさしいヨガ(火) ※時間変更 15:30~16:30 全10回
- 【火】姿勢改善ピラティス 18:15~19:15 全10回
- 【水】ストレッチ&ヨガ 19:30~20:30 全10回
- 【水】リラックスフローヨガ 10:00~11:00 全10回
- 【水】アロマヨガ 11:15~12:15 全10回
- 【木】ヨガ&ピラティス 13:00~14:00 全10回
- 【木】やさしいハタヨガ 14:15~15:15 全10回
- 【木】ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 19:30~20:30 全10回
- 【土】やさしいヨガ(土) ※時間変更 10:00~11:00 全10回
- 【日】筋膜リリースヨガ 14:00~15:00 全6回

※全10回: 6,100円, 全6回: 4,100円

大人: 運動教室



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】全身ストレッチサイズ 10:00~11:00 全6回
- 【月】初めてのダンスエクササイズ 11:15~12:15 全6回
- 【月】骨盤調整ストレッチ 14:00~15:00 全6回
- 【火】はじめてのZUMBA® 19:30~20:30 全10回
- 【火】ダンス入門~初級 19:45~20:45 全10回
- 【木】ZUMBA® 11:00~12:00 全10回
- 【木】脂肪バーリアロ 19:45~20:45 全10回
- 【金】わくわく健康体操 10:00~11:00 全10回
- 【金】シェープアップピクス 19:45~20:45 全10回

※全10回: 6,100円, 全6回: 4,100円

子ども/親子: 運動教室



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】ベビーダンス(午前) 10:00~11:15 全6回
- 【火】ベビーダンス(午後) 13:00~14:15 全6回
- 【水】キッズダンス 16:30~17:20 全10回
- 【水】児童/生徒HIPHOP 17:25~18:25 全10回
- 【金】親子体操教室「ステップ」※3才~未就園児 17:00~17:50 全10回
- 【金】児童体づくり教室「ステップ」※小学生対象 18:00~19:00 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

ベビー/こども/大人: プール教室



浮力や水圧で腰・ひざに負担をかけずに運動できます。顔が付けられなくても大丈夫! 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! ※水着の中に水遊び用オムツ着用

- 【月】ベブースイミング ※6ヵ月~3才 10:00~11:00 全6回
- 【火】ベブースイミング ※6ヵ月~3才 15:30~16:30 全10回
- 【火】未就園児スイミング ※3才~3才9ヵ月 16:40~17:40 全10回
- 【火】水中ウォーキング 20:00~21:00 全10回
- 【水】アクアピクス 20:00~21:00 全10回
- 【金】ゆったりすっきりウォーキング 10:00~11:00 全10回
- 【土】気軽に水中運動 10:00~11:00 全10回
- 【日】SUP YOGA 15:15~16:15 全6回

※全10回: 6,100円, 全6回: 4,100円

プール運動

大人: 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、レベルに合わせたレッスンをお選びいただけます! この機会にぜひ始めてみませんか?

- 【火】大人スイミング 10:20~11:30 全10回
- 【木】スイマー4種目泳法教室 14:00~15:00 全10回
- 【金】初めてのスイミング若葉コース 11:10~12:10 全10回
- 【金】大人スイミング 20:00~21:00 全10回

※全10回: 6,100円

B&G 日置市B&G東市来海洋センター

住所 〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1

アクセス 湯之元駅から徒歩10分(駐車場120台分)

営業時間 8:30~22:00 (申込受付時間は20時まで)

休館日 第1・第3月曜日/年末年始(12/28~1/4)

※祝日は営業 ※夏季(7・8月)は休館せずに営業します。

申込問合せ 099-274-2401



HP

Instagram

LINE



新しい教室や日程変更した教室が無料体験できます！

無料体験募集

オススメ
教室



NEW ストレッチ&ヨガ

ストレッチで慢性的な肩こり、膝・腰痛をリセット。それだけで元に戻ってしまうのでヨガのポーズで姿勢を正していきます。

無料
体験日

IR:木之下

12/20 水 19:30~20:30

NEW わくわく健康体操

運動不足解消
ストレス発散(^_^)
簡単、マイペースな
筋トレ&ストレッチ時間
ご一緒にどうぞ！

無料
体験日

IR:前田

12/22 金 10:00~11:00

NEW ルーシーダットン

(タイ式ヨガ)

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)は呼吸と優しいポーズで身体の歪みを整えていく、どなたにでも楽しめるエクササイズ。身体が硬くても、筋力に自信がなくても大丈夫！鹿児島県内でも珍しいタイ式ヨガのレッスンです。

IR:有木

無料体験日

12/21 木

19:30~20:30



ベビーダンス

パパママの運動不足解消も！抱っこ心地よいリズムに赤ちゃんもうっとりスヤスヤ。親子の絆が深まる教室です。

IR:小島

無料
体験日

12/5 火 10:00~11:15

ベビースイミング

無料
体験日

12/12 火 15:30~16:30

未就園児スイミング

無料
体験日

12/12 火 16:40~17:40

水中ウォーキング

無料
体験日

12/12 火 20:00~21:00
IR:上村

やさしいヨガ

ほぐしながら簡単なポーズを中心に動きを付けていきます。ご自身の体の調子に合わせて出来る範囲でできる心と体にやさしいヨガです。今回曜日と時間が変更になりました！

IR:橋元

無料体験日

12/12 火 14:30~15:30

12/16 土 10:00~11:00

アクアビクス

無料
体験日

12/13 水 20:00~21:00
IR:大久保

SUP YOGA

水面に浮かぶボードの上でバランスを保ち続けながらヨガを行います。インナーマッスルを鍛えるとともにボードに横になって水面で揺れる心地良さも感じてみてください。

無料
体験日

12/10 日 15:15~16:15
IR:久保

筋膜リリースヨガ

フォームローラーを使用しながら筋肉・筋膜をほぐし、コリや体の歪みを整えていくレッスンです。

無料
体験日

12/10 日 14:00~15:00
IR:久保

親子体操教室(スキップ)

3歳~幼児とその保護者を対象とした教室です。レッスンの途中から保護者の方も一緒に体を動かします！

無料
体験日

12/15 金 17:00~17:50

児童体作り教室(ステップ)

小学生向けの運動教室です。新しく始めてみたい方、ぜひ体験してみてください！

無料
体験日

12/15 金 18:00~19:00
IR:高岡・濱田

新規申し込み予定の方が対象となります。

各教室定員5名(先着順)
※スキップは参加者2組以上での開催となります。

クーポンプレゼント！！

¥500 OFF

無料体験に参加していただいた方にお得なクーポンプレゼント！！

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。(最終締め切はレッスンの前日まで)

第4期募集締切

2024年1月6日(土) ※12/28~1/4は年末年始休館の為、受付できません。

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。