



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87号)

5月号

新型コロナの感染症法上の位置づけが、5月8日から、季節性インフルエンザなどと同じ5類に移行することが決定し、自粛要請などの規制がなくなるなど、感染拡大以前の生活が戻ってきつつあるのを感じます。すでにマスク着用は、3月13日から個人の判断になっており、少しずつマスクを外す機会が増えてきている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

5月は、そんな時期にぴったりの「カラー診断と眉の描きかた(顔の筋トレ)」講座を開催します。顔の筋肉を整えて、すがすがしい初夏を迎えませんか？ センターではほかにも、「アサーティブ・トレーニング」や「リズム&親子のふれあい遊び」、予約不要の各種相談や工作教室・おはなし会も行っていますので、誰でも気軽にお越しください。



～ひとりで悩んでいませんか？～

人に話すことで心が軽くなることがあります。ぜひご相談ください。

心のモヤモヤ相談

6/2(金)、6/16(金)、6/21(水)



【時間】午前10時～午後4時
【場所】日置市女性センター—銀天街

日置市「市民のための相談室」



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>

6月のご案内

相談

健康相談(保健師)

6月14日(水) 10:00～12:00

健康相談(助産師)

6月21日(水) 10:00～12:00

子育て相談(チャイまる)

6月 7日(水) 10:00～12:00

催し



おはなし会

6月21日(水) 10:30～11:30

つくってあそぼう

6月23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】

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。



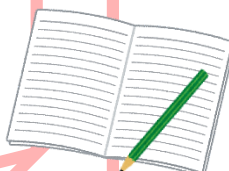
①幸せへの近道レッスン

6月28日(水) 10:10～11:40

講師 有園 あつ子 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。



6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 ♥	3 休館
4 【シリーズ講座】アサーティブ・トレーニング②	5 休館	6 休館	7 🌸	8 休館	9	10 休館
11	12 休館	13 休館	14 +	15 休館	16 ♥	17 休館
18 【シリーズ講座】アサーティブ・トレーニング③・④	19 休館	20 休館	21 おはなし会 ☀️♥️	22 休館	23 つくってあそぼう	24 休館
25	26 休館	27 休館	28 【講座①】 幸せへの近道レッスン	29 休館	30	

トピック

アサーティブ・コミュニケーションとは？

私たちが普段生活している中で、人間関係を結ぶために欠かせないものの一つが会話=コミュニケーションですよね。

頑張って伝えようとしても、上手く伝わっていない気がしたり、我慢してしまったりすることはないですか？ 自分はどうしたいのか？ 何が必要なのか？ そしてどう感じているのかを、相手に対して「誠実」「率直」に「対等」に自信をもって伝えることのできるコミュニケーションの方法が、アサーティブ・コミュニケーションです。

今回は知るだけでなく、練習も含めたトレーニング講座です。

皆さんも【シリーズ講座】アサーティブ・トレーニングに参加してみませんか？



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。

今年も
やります！

回覧

ひおき健やか憩いの湯事業

市内に住所を有する70歳以上の希望する方に、
入浴利用券を交付します
(ご利用になるには、申し込みが必要です)

対象者

70歳以上[※]
の日置市民

※S29.4.1までに生まれた方

利用券の内容

上限200円の
利用券10枚

使用期限 令和6年3月31日

利用券が使える
浴場は裏面に♪



受付期間

6月1日から
～令和6年3月31日

申請受付場所

- 本庁福祉課長寿福祉係
および各支所地域振興課福祉係
- 日吉老人福祉センター
- 健康づくり複合施設ゆすいん

申請方法

- 受付場所で、申請書に必要事項を記載して提出。
- 保険証、運転免許証やマイナンバーカードなどの身分
証明書をご持参ください。

※申請時に名前・住所・年齢を確認させていただきます

【その他】

- 浴場利用時、公衆浴場に利用券を提出してください。
- 入浴料金は浴場によって異なります。利用券との差額が生じる場合は、自己負担となりますので、差額は浴場にお支払いください。
- 利用券は公衆浴場が発行する回数券、月極（パスポート）などの利用料金にも使用できます。（※一部の公衆浴場ではお取り扱いできない場合あり）

利用できる浴場

(ひおき健やか憩いの湯事業指定事業者)

地域	施設	電話
東市来	田之湯温泉	274-2219
	湯之元温泉 元湯・打込湯	274-5968
	家族湯 ゆう~ゆう~	274-0526
	ゆわく温泉	274-0311
	湯之元温泉センター	274-2066
	めぐみの湯 錦龍館	274-2311
	旅館 江楽園	274-2819
	そのがしら荘	274-2849
	湯どころ あったろう	080-9057-5812
伊集院	伊集院健康づくり複合施設 ゆすいん	272-0105
	せせらぎの湯 花水木	273-1718
日吉	日吉老人福祉センター	292-2321
吹上	もみじ温泉	296-5959
	新湯温泉	296-2250
	中島温泉旅館	296-2073
	ふくずみの湯	296-2005
	吹上温泉 湖畔の宿 みどり荘	296-2020
	健康交流館 ゆーぷる吹上	296-6022

● お問い合わせ先 ●

本庁福祉課長寿福祉係	☎ 099-248-9419
東市来支所地域振興課福祉係	☎ 099-274-2113
日吉支所地域振興課福祉係	☎ 099-292-2113
吹上支所地域振興課福祉係	☎ 099-296-2113
日吉老人福祉センター	☎ 099-292-2321
伊集院健康づくり複合施設ゆすいん	☎ 099-272-0105

班回覧

夏が来る前にはじめたい!

知ってた?!

スイミングは全身の筋肉をバランスよく鍛えるスポーツです!

ヒミツは水の特性!

水泳は上半身、下半身、体幹のすべてを同時に鍛えられる全身運動

水泳では日常生活であまり動かすことのない筋肉を使うため、陸上とは違った運動効果も期待できます。



お得なキャンペーンも開催中!

入会キャンペーン

6/30(金)までにお申し込みいただいた方

入会金

通常3,000円(税込)

0円

さらに

指定水着

1,000円引き

入会月の月会費

1,000円引き

+ B&G指定キャッププレゼント



無料体験実施中!

- 幼児クラス(火~土)…15:30~16:20 ※3歳10か月~
- 学童A(火~土)……………16:40~17:40
- 学童B(火~金)……………17:50~18:50
- 学童C(土)……………13:30~14:30

事前にお電話でご予約ください。



B&G 日置市B&G東市来海洋センター [指定管理者]株式会社日本水泳振興会(後援)日置市教育委員会

NSPスイミングスクール tel 099-274-2401

〒899-2201 鹿児島県日置市東市来町湯田3465-1 [営業時間] 8:30~22:00

日置市B&G東市来海洋センター



感染症予防対策強化中!

検温 消毒 換気 館内の消毒 水質管理

当スクールのプールは、文部科学省の環境衛生基準に則り、殺菌用の「次亜塩素酸」の塩素濃度を毎日チェックし、定期的に保健所の水質検査を受けて合格を得て、人体に安全で清潔な水質環境を保っています。

お肉の直売所は産地直送・製造直売!

特売情報が
もりだくさん!

公式LINE



肉まつり

精肉職人自慢の!

5/11(木)~14(日)



鹿児島県産 薩摩黒牛 (交雑種)
バラ・モモ・カタロース部位

100gあたり **555円**
(税込 600円)

鹿児島県産 薩摩黒牛 (交雑種)
ロース・ヒレ部位

100gあたり **777円**
(税込 840円)

14日 ***30パック限定**

鹿児島県産 薩摩黒牛 (交雑種)
ランプ(モモ)
ステーキ用

498円
100gあたり (税込 538円)

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)

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
バラ焼肉用

1パック 300g **580円**
(税込 627円)

1パックだと1,000円の商品が
3パックで **2,000円**
(税込 2,160円)

5/18(木)~21(日)

お肉の
びび
びっくり

九州産 黒毛和牛
切り落とし

1パック 180g

国産牛
味付け 焼肉用

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・国産豚
合挽ミンチ

1パック 500g

店長 **オススメ**

他にも多数
ご用意しております

5/25(木)~28(日)

対象商品全てが超サイズ!
JUMBO!!
お肉のジャンボバックセール!!

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 500g **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)

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
ロースステーキ用

1パック 500g **980円**
(税込 1,059円)

国産牛・国産豚
合挽ミンチ

1パック 800g **980円**
(税込 1,059円)

5/29(日)

毎月29日は
肉の日

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 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 320g **290円**
(税込 314円)

九州産豚
味付き豚ホルモン

100gあたり **290円**
(税込 314円)

九州産 黒毛和牛
バラカルビ焼肉

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
または九州産 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)

おひとり様
3
パックまで

早朝
タイムサービス

100
限定

九州産 南国黒牛 (肉専用種)
ロースステーキ
980円
1パック 180g 税込 1,059円

お肉の直売所 **吹上**

日置市農産物直売所ひまわり館

【営業時間】月~金・祝 10:00~18:00 (L.O.17:00)
土・日 10:00~20:00 (L.O.19:00)

【住所】鹿児島県日置市吹上町中之里 2931-1

【電話】099-296-2519

お肉の直売所 **久多島**

日置市特産物直売施設
かめまる館

【営業時間】毎日 10:00~18:00

【住所】鹿児島県日置市吹上町永吉15446

【電話】099-299-3747