



日置市男女共同参画センター

日置市男女共同参画センター

『さんかくのぼ』 からのお知らせ

日置市男女共同参画
キャッチフレーズ

「わたしの気づきが第一歩」

回覧

令和7年9月号
(第115号)



10月のおしらせ

講座

1 『キックボクシング&キックボクササイズ』

講師 木原 剛 先生、アシスタント1名

小学生~大人
定員20人

10月19日(日) 午前10時~午前11時30分



運動不足ではないですか？
パンチ&キックで、すっきりスカッと！
ビートに乗って、パンチ&キック

持ってくるもの：タオル、軍手、水分補給
用飲み物、動きやすい服装(裾がめくれな
いもの)でお願いいたします

2 『ベビーリトミック』

講師 吉田 尚美 先生
堀口 早枝子 先生

0歳児(3ヶ月)~
2歳児、保護者
定員10組程度

10月24日(金) 午前10時~午前11時30分

『赤ちゃんと一緒に音楽でみんな笑顔！
親子の空間』ベビー脳育。音楽を介した
五感の刺激と、スキンシップで、心、身体
と脳を育む。



無料

要予約

予約方法：開催日の**10日前までに電話またはメール**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。

催し

赤ちゃんの遊びと おはなしの会

助産師から赤ちゃんの発達について
のお話と、保育士による遊びと絵本の
読み聞かせです。

10月3日(金)
午前10時30分~
※当日までの予約要

おはなし会

日置市中央図書館の司書の方に
よるおはなし会です。

10月15日(水)
午前10時30分~
午前11時30分



相談

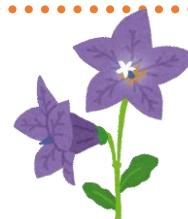
健康相談(保健師)

10月3日(金)
午前10時~正午

健康相談(助産師)

10月22日(水)
午前10時~正午

※「催し」・「相談」は予約不要です。



~ひとりで悩んでいませんか~

心のモヤモヤ相談

10/8(水)、10/15(水)、10/17(金)



【時間】 午前10時~午後4時
【場所】 日置市男女共同参画センター

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
(祝日を除く) <相談無料・秘密厳守>

～『鹿児島県男女共同参画地域推進員』による コラムの連載を始めました～

日置市では、鹿児島県の委託のもと10名の鹿児島県男女共同参画地域推進員が活動されています。
そこで今年度は、その推進員のみなさまに男女共同参画に関するコラムを書いていただきます。
お楽しみに♪

「鹿児島県男女共同参画地域推進員としての活動について」 鹿児島県男女共同参画地域推進員 佐々美彌子

鹿児島県が指定する講座を受講し、令和7(2018)4月より、鹿児島県男女共同参画推進員(以下、推進員)として活動しています。

具体的には、男女共同参画に関連する行事に参加して、知識や技術を学んだり、自分の活動や人との交流において、男女共同参画の視点を意識して考え行動するよう心がけています。

私が推進員として活動するのは、若い頃の未熟だったと思う反省があるからです。

私は、昭和40年代の高度経済成長期のなか、女性は社会で働く夫(男性)を支え、子供を産み育て、家庭を守るのが“良妻賢母”という『性別役割分担意識』の価値観の時代に、主婦のプロを目指して、邁進してきました。夫や子供に恵まれ、幸せな人生と思っています。

その一方で、大学で学びを深め、職業人として社会で活動する道を遠回りしたとの思いもあります。

また、社会問題として、自殺者の背景の生きづらさも気がかりです。

男女の性別に関わらず、「私の生きる意味を探し、私らしく生きる」ことの手伝いができれば、私も幸せです。



日置市男女共同参画センター

日置市男女共同参画センターをさらに親しみやすく、日日novaとも相性がよく、なじみやすい場所とするために、このたび日置市男女共同参画センターの愛称とロゴを作成しました!!

★愛称:「さんかくのば」

★ロゴデザインの意味:心の悩みを打ち明ける場として、相談のイメージを“吹き出し”で表現し、「さんかくのば」の「さ」の字を顔に見立て笑顔で解決できるイメージを表現しています。

日置市男女共同参画センター(さんかくのば)

【住 所】 日置市日吉町日置493番地(日日nova 1階)
【電 話】 090-3194-8466
【メール】 hiokisankaku@gmail.com
【開館日】 日、水、金(祝日の場合は休館) 午前10時～午後4時

Instagram ↓



※ 保育士(育児相談) および、モヤモヤ相談(例:自分自身、家庭、地域、職場、人間関係の悩みなど)は、いつでも受け付けています。お気軽にご利用ください。

認知症の人と関わるときは…



① 本人らしさを大切に

周りの人のちょっとした気遣いや声かけが本人の「安心」につながります。間違ふことや、昔の話をされることがあっても否定せず、「そうなんだね」「そんなことがあったんだね」と受け入れられると、自信を失わず、本人らしくいられます。



② 一緒にできることを探す

何かを「してあげる」より「一緒に」がポイントです。花の水やりや料理の下ごしらえなど、難しく考えすぎず、身近な一緒に楽しめることから探してみましょう。



③ 感情に寄り添う

認知症の進行により、心のバランスが変わって、気分が不安定になることがあります。楽しい、うれしい、不安、寂しいなどの感情はいつまでも残ります。気持ちを察し、寄り添った声かけがあると、安心しやすくなります。

認知症の方への対応で大切な3つの“ない”
「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」

支え愛あんしんネットワークをご存じですか？

認知症やその疑いがある方が行方不明になった時、地域の力で早く発見・保護できるよう、あらかじめ情報を登録して備える仕組みです。ぜひ登録をお願いします。

本人登録

認知症やその心配がある方が対象です。もしもの時に早く保護できるように「名前・写真・連絡先」などの情報を事前に登録しておきます。

本人登録用 QR コード▶



協力者登録(地域で支える)

行方不明の情報をメールで受け取り、可能な範囲で発見・保護のための協力を行います。

地域の支えが本人・家族の安心につながります。

協力者登録用 QR コード▶



早めの相談が大切です

行方不明になってから、時間がたつほど発見が難しくなります。特に暗くなると探すことも声をかけることも難しくなってしまいます。「自分たちで探してから…」とご家族だけで無理をせず、大切な人が行方不明になったら早めに日置警察署(電話:099-273-0110)へご連絡ください。

また、事前に日置市支え愛あんしんネットワークへの登録をお勧めします。



9月は“認知症月間”です

認知症はだれでもなる可能性がある脳の病気です。

認知症になっても、住み慣れた地域で仲間などつながりを持ち、支え合いながら希望をもって自分らしく暮らし続けるためには、本人・家族・地域全体で認知症を正しく理解し、やさしいまちをつくることが大切です。

もしかして認知症…？

どんな症状があるのかな



最近のことを忘れてしまう



誰と約束していたかな…？

意欲の低下



なんとなく人に会いたくないな…

気分や性格の変化



イライラしたり、急に落ち込んだりしてしまう…

段取りや計画が苦手になる



次は何をするんだったかな…

※ここに挙げたものは一例です。

「いつもと違うな」と感じたらそれは大事なサインです。

早く気付くことで必要な治療や支援につながりやすくなり、生活の工夫もしやすくなります。



地域包括支援センター 出張カフェ＆相談会のご案内

日時：9月24日（水）午前9時30分～午前11時30分

場所：吹上保健センター



お好きな時間にいつでも
どなたでもお越しください！



お問い合わせ先
日置市地域包括支援センター
☎ 099-248-9423



裏面も
ご覧ください