

鹿児島県地区対抗女子駅伝競走大会
鹿児島県下一周市郡対抗駅伝競走大会 合同反省会
たくさんの感動・夢をありがとう

祝 男子 総合優勝
女子 総合第2位 Bクラス優勝



日置市イメージキャラクター「ひあきくん」



県下一周駅伝最終日ゴールの様子



最終日ゴール後の記念撮影



湯之元中継所

目次

- ・特集
- ・まちの話題
- ・CIVIC NEWS
- ・行政インフォメーション
- ・健康情報ひおき
- ・お知らせ版
- ・図書館へようこそ!
- ・読者の声
- ・市民の窓

特集

心の疲れ、見逃していませんか? あなたの気持ちを話してみませんか

心の疲れ、見逃していませんか？ あなたの気持ちを話してみませんか



◆コロナ禍の今こそ、心のケアを

私たちは日々、仕事や学校生活、対人関係などのストレスとともに過ごしています。適度なストレスは、やる気ややりがい、集中力を高めたり、免疫力を高めるなどのいい面がありますが、ストレスが強すぎたり長く続いたりすると、心だけでなく体にも悪影響をもたらします。

私たちは、この約一年の間、コロナ禍を過ごしてきました。新しい生活様式の実践に慣れてきていく一方、いつ収束するのか、感染するかもしれないことや、仕事や生活への影響に対する不安、生活の制限や自粛による疲弊などがあり、例年よりも、多くのストレスを感じていると思います。

がんばることも大切ですが、無理や我慢をしている状態が続けば、私たちが気付かないうちにストレスが蓄積されていきます。このコロナ禍において、体のことも気になりますが、今こそご自身の心の疲れについても見つめてみましょう。

◆ストレスのサイン

ストレスが「全くない」という人はいません。どんな人でもストレスを抱えています。ストレスを感じたときに、あなたの心や体にどんな反応があるでしょうか。ストレスとうまく付き合うためには、自分のストレスのサインを知ることが大切です。ストレスのサインに気付く、適切に対処することができれば、心身症やうつ病などの病気の発症を防ぐことができます。

ストレスによる心の不調で現れやすいサインには、心に現れるサインとからだに現れるサインがあります。個人差があり、そのサインは一人一人異なります。自分や周りの人がストレスを抱えたときに、どのような不調が現れやすいか覚えておきましょう。

ストレスは「たまるもの」ですが、「減らす」こともできます。自分に合った方法で、適度に解消しながらストレスと上手に付き合っていくみましょう。

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- 寝つきが悪くなったり、眠りが浅く、夜中や朝方に目が覚める。
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎたりする。
- 下痢や便秘になりやすくなる。
- 目まいや耳鳴りがする。



こころのサイン

- 不安や緊張が強くなり、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込んで、やる気が出なくなる。
- 人付き合いが面倒になって避けるようになる。



◆心の病気から

大切な命を守るために

心の病気は、目に見えにくく、自らを傷つけ、最悪の場合、自分の命を絶ってしまう事態を引き起こす場合があります。強いストレスや長く続くストレスを感じ、自分が心の病気ではないかと思ったときには、早めに周囲の人や専門家などへ相談するようにしてください。放っておくと、どんどん悪化してしまう可能性があります。早い対策が病気の回復につながります。

心の病気や不調は、本人が気付かないことがあります。早い対策を行うためには周囲の「気づき」も必要です。家族や友人、職場の人など、いつもと様子が違うと感じたら、それは心のSOSかもしれません。優しく声をかけてみてください。



◆あなたも

誰かのゲートキーパーに

ゲートキーパーという言葉を知ったことがありますか。これは、自殺予防の分野において「命の門番」と位置付けられ、悩んでいる人に気付いて声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。ゲートキーパーになるために特別な研修や資格は必要なく、「誰でも」なれます。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わっていくことを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することがとても重要です。一人でも多くの方にゲートキーパーになっていただき、それぞれの立場でできることから始めて、行動を起こしていくことが大切な命を守ることに繋がっていきます。

私たちひとりひとりがゲートキーパーになることで、誰も自殺に追い込まれることのない日置市を目指していきましょう。

◆誰かがやんでいることに気付いたら

気付く

その人の変化に気付いて声をかける
《声かけの例》
「眠れていますか？」「何か悩んでない？」「どうしたの？」「辛そうに見えるけど？」など

気持ちに寄り添う

- 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- まずは話せる環境をつくる
- 心配していることを伝える
- 相手の悩みを真剣に受け止める
- 相手の感情を否定せずに、誠実に、尊重して対応する
- ねぎらいの気持ちを伝える

つなげる

※相手の考えを否定しません。

早めに専門家に相談するよう促す
相談者に対し、丁寧に情報提供
する。相談窓口が確実につながることができるよう、相談者の了承を得たうえで可能な限り連絡先に直接連絡をとり、相談の場所、日時などを具体的に設定して相談者に伝える。

見守る

温かく寄り添い、見守る

「つなげる」を行っても、問題がすぐに解決するわけではありません。時には専門家に言いにくいことも相談できる相談相手として信頼関係を築くことが大切です。

●相談できるところ

日置市役所健康保険課

年に4回の医師による『こころの相談会(要予約)』や保健師による相談を随時実施しています。

電話 248-9421
FAX 273-3063
E-MAIL kenkou@city.hioki.lg.jp



いのちの電話

①電話 248-9421
(毎日午前10時から午後10時まで)
②電話 0120-783-556
(毎日午後4時から午後9時まで)
※毎月10日は午前8時から翌日8時まで
《ホームページ》
<https://www.inochinodenwa.org/>



チャイルドライン

(NPO法人チャイルドライン支援センター)
18歳までの子どもが対象の電話です。チャットでの相談もできます。
電話 0120-99-7777
《ホームページ》
<https://www.childline.or.jp/index.html>



NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」や「よりそいチャット」などのSNSやチャットで相談ができます。

LINE @yorisoi-chat



Twitter @yorisoichat



チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



月・火・木・金・日 午後5時から午後10時30分まで(受付は午後10時まで)
水 午前11時から午後4時30分まで(受付は午後4時まで)

※日置市のホームページにも相談できるところを掲載しています。

「わたしたち、こんな活動をしています!!」 東市来中学校生徒会保体部の取り組みを紹介

東市来中学校の生徒会保体部の皆さんは、「悩み多き思春期!! 悩んだ分だけ成長するさ!! カード」「自分の心をのぞいて見よう!! (質問用紙)」を作成し、生徒が自分のところと向き合い、こころの健康をまもるために、校内での啓発活動取り組んでいます。



中間部長

Q このカードを作るときに難しかった所や工夫したところを教えてください。

先生に相談したり、たくさん調べたりしました。私たちが伝えたいことが伝わりやすいように絵を入れたり、取り組んでもらいやすいように質問の仕方を工夫したりしました。自分たちでも、このカードを使ってみましたが、使いやすかったです。

Q このカードを作るとき、どんな思いで作りましたか。

学校みんなに、自分の心について考えて、体や心のサインを知ってもらいたい、気持ちが楽になって欲しいなと思って作りました。自分の心をのぞいて見よう!! カードは、みんなに書いてもらって、良い意見やコメントを掲示しているので、自分の心と向き合ってもらえたらうれしいです。



池ノ上副部長

悩み多き思春期!! 悩んだ分だけ成長するさ!! カード

面

「このカードの裏」について見よう
～ 生徒会保体部から大切なメッセージへ～

今日の自分の「こころのサイン」に目を向けてみませんか。よかったですねに振り返りしてみてください。

● からのサイン (例、からのサインが出たら〇をつけてみましょう)

● こころのサイン

● いろんなサイン

● ちょっとホッとできる方法

裏

● リラックス法

● ホットできる方法、リラクゼーション方法が分かる!

● 相談機関の紹介がある!

● 自分の強みやストレス対処方法を見つめなおせる!



保体部の皆さん

日置市の皆さんへ

今、コロナが流行っていて大変だけど、協力し合って笑顔で頑張っていきましょう!
コロナに負けず心と体に気を付けて、1日1日を大切に過ごしていきましょう!

SOSの出し方教育 ～つらいときは誰かにSOSを出そう～

●SOSの出し方教育が始まりました

令和2年度から、若年者むけ自殺対策事業として、児童生徒が自分の心が「傷ついた」「つらい」と気づき、自分から信頼できる大人にSOSを出す事ができるように、「SOSの出し方教育」が始まりました。令和2年度は、吹上中学校、東市来中学校、伊集院北中学校で実施し、つらいときは信頼できる大人の人に相談すること、自分の強みや好きなことを活かしてストレスに対処すること、お互いを傷つけないこと、自分を大切にすることを伝えていきます。(ご要望に合わせて、小学校でも実施しております)

また、子どもたちから出されたSOSを、周りの大人が正しく受け止め、対処することができるよう、保護者向け、教職員向けのお話もしています。

日置市では、今後は市内の全ての中学校で毎年実施できるよう、取り組みを強化しています。

●授業風景



こんな内容を伝えました!

- 心の痛みの気づき方
- 心の痛みの対処法
- 強い人ってどんな人?
- ストレスコーピング (ストレスにうまく対処すること)
- 自尊感情について
- 自分を助けてくれるもの・支えてくれるもの
- お互いを傷つけないコミュニケーション

授業を受けた生徒の感想

- 悩みを一人で抱え込まず、必ず誰かに相談して、少しでも心を軽くする大切さを学びました。
- 自分のリラックス方法をみつきたい。
- 友達の相談にもものって、適当に考えず、自分のことのように聞き、助け合っていきたい。
- 人への言い方はとても大切だと思った。
- 相手を傷つけないためには、相手の意見も尊重しながら自分の意見も言うこと、そして、言葉を選んでいこうことが大切だと思います。
- この授業のことを思い出して、3人の大人の人に聞いてもらったりして、少しでもストレスを減らそうと思います。
- 嫌なことがあったら、すぐに自分たちだけで解決しようとせず、誰かに相談する。

●あなたを助けてほしい人は必ずいます!

心の傷は、目に見えにくいものです。もし、自分の心が傷ついた時には、信頼できる大人の人にSOSを出しましょう。相談したときに、思うような答えが出なかったり、しっかり聞いてくれないことがあるかもしれませんが、その時は頑張って3人まで相談してみてください。あなたの周りにはきっと「あなたの力になりたい」と思っている人がいるはずです。SOSを出せることは、あなたの強みなのです。

2/17 49年ぶり!悲願の総合優勝!
鹿児島県下一周市郡対抗駅伝競走大会



吉村健人選手笑顔のゴール

2月13日から始まり、5日間に渡って襷をつないで鹿児島県下を走りぬいた日置チームが最終日に日間第2位でゴールし、49年ぶりの悲願の総合優勝を果たしました。
最終日は風が強く、ときにみぞれも降る悪天候となりましたが、選手一人一人が全力で走り、チーム全員で掴みとった総合優勝でした。
今大会だけで3回の区間賞を取った飛松祐輔選手は「ご声援ありがとうございました。49年ぶりの総合優勝は、選手一人一人が、支え応援してくださる方々に感謝の気持ちを走りて応えたいと魅せる走りができ、チーム一丸となって勝ち取った総合優勝です。来年は追われる立場ですが、初の「連覇」を目標に精進します!と力強く話しました。

2/2 追い出そう!「自分の中の悪い鬼」!
「鬼は外・福は内」上市来小学校 節分の日



上手にお面ができました!

東市来地域の上市来小学校で節分の豆まきが行われ、1、2年生の11人が図工の時間に作成した鬼のお面を披露し、その後、縦1メートル、横1メートルもある大きな鬼の顔の絵に豆をぶつけ、自分の中にある悪い鬼を追い出していました。
2年生の濱部想くんは、「自分の中にいる時間を守らない鬼を追い出せた。お面に髪の毛を生やしたり、牙をたくさんつけ、鬼らしくできた。家でもこのお面をつけて豆まきをしたいです。」と話してくれました。

12/23 健康な町を目指して!
令和元年度特定健診受診率優良団体表彰式



特定健診受診率優良団体代表のみなさん

令和元年度の特定健康診査において受診者数や受診率の伸び率などを表彰基準とした中で、受診状況の向上が優良であった自治会・地区公民館の合計10団体へ表彰状が贈られました。今回は、苜口、腰、江口、清藤、妙円寺7区、つつじヶ丘2・3区自治会の6自治会と坊野、和田、上市来、伊作地区公民館、4地区公民館が受賞。
住み慣れた地域で健やかな毎日が過ごせる「健康なまち」を目指して、これからも健診(検診)に、自主的に参加をしていきましょう。

12/23 世界で172人!
令和2年度外務大臣表彰受章



日置市長を表敬訪問された下園聖子氏

世界で172個人、65団体が表彰された、令和2年度外務大臣表彰。この賞を受賞された、吹上町マレーシア交流実行委員会会長の下園聖子さんが日置市長を表敬訪問されました。1984年に東方政策に基づき派遣されたマレーシア人留学生の第一陣が鹿児島県を訪れて以来、下園さんは同留学生との交流を行ってこられました。
下園さんは「子どもたちにマレーシアのいいところを学んでほしい。また、活動は、一人で行えるものではないので周りの方と協力してこれからも取り組んでいきたい」と笑顔で話しました。

ひおきの宝

くろき おおのすけ
黒木 大之輔くん
2歳
あおは
蒼晴くん
1歳
せいたろう
誠太朗くん
0歳 10カ月
祖父 克己 祖母 香代子



我が家の可愛い3姉妹から、それぞれ息子が誕生!冬には女の子が仲間入りして、賑やかな孫たちに囲まれてじいじもばあばも幸せです!孫たちに負けない体力で頑張るぞ!これからも一緒に楽しい思い出を作ろうね!じいじ、ばあばより

お子さんの写真を大募集

子どもは世の宝!広報ひおきでは応募して下さったお子さん、お孫さんの写真にメッセージを添えて掲載します。記念になることは間違いなしです。下記の応募情報をメールが郵送によりご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております。

- ◆応募条件 日置市内の6歳以下のお子さん
- ◆応募内容 ①お子さんの氏名(読み方)・生年月日
②保護者の住所・氏名・連絡先
③お子さんへのメッセージ(120字以内)
④最高の笑顔の写真
- ◆応募先 メールアドレス kouho@city.hioki.lg.jp
・郵送先 〒899-2592 日置市伊集院町第一丁目100番地
日置市役所 総務課秘書広報係



応募フォーム

※応募いただいた写真は原則として返送いたしませんので、ご承知ください。

2/13 今植えた その一本に 未来が実る
令和2年度鹿児島地域植樹祭



一本ずつ丁寧に植樹していきます。

鹿児島地域植樹祭は、森林・林業及び緑化に関する地域住民の意識の向上を図るとともに、地域住民の理解と関心を深めることを目的に、日置市の他、鹿児島市・いちき串木野市・三島村・十島村が交代で実施しています。日置市開催となった今年は、吹上浜公園体育館で各種表彰を行った後、日置市吹上人工芝サッカー場で記念植樹を行いました。
植樹祭テーマ部門で最優秀賞を受賞した伊集院北中学校2年の吉満幸介さんは、「木を1本植えるのも大変でした。日頃から植樹をしてくださっている方へ感謝したいと思います」と話しました。

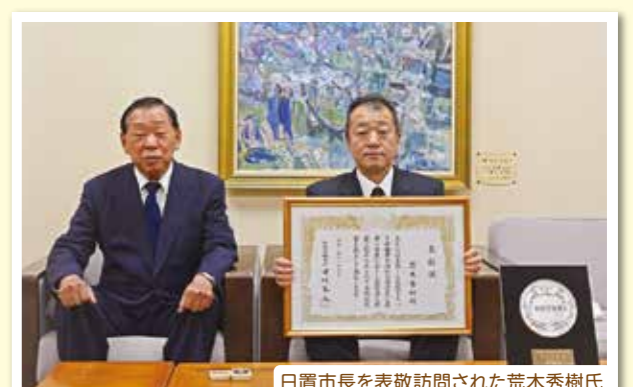
1/13 桜島大根作ってます
永吉地区産業部大根品評会



永吉地区の生産者の皆さん

桜島大根は、桜島だけで生産されていると思われている人は多いのではないのでしょうか。実は、吹上地域の永吉地区では、10年ほど前から地区活動の一環として地区民に桜島大根や聖護院大根の種を配布し、収穫後には品評会を行っています。今年は35人57点の出品があり、桜島大根1位・聖護院大根2位のすばらしい成績を収めた上園健一さんは、「桜島大根の生産は初めてで、虫対策や肥料のやり方がとても難しく1位になれるとは思っていませんでした。これからも頑張っていきたいです」と抱負を語りました。
今年は天候の影響により例年より小ぶりではありましたが、生産者の皆さんは手塩にかけた大根に満足している様子でした。

12/23 日置市の誇る高い技術
令和2年度卓越した技術者表彰受章



日置市長を表敬訪問された荒木秀樹氏

令和2年度卓越した技能者(現代の名工)表彰を東市来町美山に窯元を構える荒木秀樹さんが受賞されました。荒木さんは、国指定伝統工芸品である「薩摩焼」を継承する荒木陶窯の15代目として活躍されており、今回表彰されたことで、親子2世代で「現代の名工」となりました。
荒木さんは、「日置市は、自然に恵まれ、とてもいい素材が集まっている。地域のために協力できることは協力し、これからも頑張ろうと思う」と笑顔で話しました。

4年間ありがとうございました！



アンニョンハセヨ（こんにちは）！国際交流員の安です。
日置市に来て早くも4年が経ちましたが、私はこの春、国際交流員の任期を終え韓国に帰ることになりました。この4年間はあっという間に過ぎたように感じます。

初めて日置市に来た日のことは今もはっきり覚えています。春の暖かい日で満開の桜の中、歓迎されている気持ちがしました。この4年間、学校や地域で国際交流活動をしてきた中で、たくさんの人たちに出会い、さまざまな経験をし、私の方がたくさん学ばせてもらったと思います。

約400年前に朝鮮人陶工たちが日本に連れて来られ、東市来町美山に移住し焼物技術を発展させ、鹿児島を代表する工芸品の薩摩焼を作りました。それから薩摩焼は鹿児島を超えて世界で愛され、日置市が韓国の南原(なもん)市と友好関係を結びきっかけとなりました。日置市と韓国との絆は多くの人たちの足跡でできており、それが私にもつながったことをうれしく思います。

日置市で過ごした4年間は、皆さんのおかげでとても幸せな時間でした。市民の皆さんはいつも、顔を合わせると心を開いて暖かく接してくれました。国際交流がたくさんの人たちに支えられていることを実感し、国際交流だけに限らず、他人に興味を持ち理解しようとする姿勢が交流の本質だということを皆さんから学びました。

私は4月に日置市を離れますが、感謝の気持ちを忘れずに、これからも日置市と、皆さんとの絆を大切にしていきたいと思っています。また会える日を楽しみにしています。

トマンナヨ（また会いましょう）！



ひおき歴史街道 No.17 「伊作城奪還戦」



鹿児島県指定文化財
(記念物<史跡>)
伊作城本丸「亀丸城跡」内
「日新公御誕生地」碑
(吹上町中原)

島津忠良の生誕碑。後に貴久の子の義久・義弘・歳久らも生まれた地でもあり、江戸時代にも島津家中興の聖地として、鹿児島城下土が日夜、当番をしたと伝わる。

大永7年(1527年)、薩州家島津実久の攻勢により、鹿児島清水城(鹿児島市稲荷町)現清水中学校を迫られた島津貴久は、近臣の園田清左衛門の居宅(同市小野 聖宮跡)でかくまわれた後、故郷の田布施(南さつま市金峰町)に逃れました。鹿児島市と日置市吹上町与倉の境付近には、貴久が避難中に、立ち寄ったとされる「鬻石」(鹿児島市下福元町)があります。貴久は、この石のくぼみに溜まる水で髪を洗い直したとされます。また、貴久は、田布施への途中、自身への家督譲渡を反故にした島津勝久が隠居していた伊作城(吹上町中原)も訪れ、勝久に挨拶したとの逸話もあります(別説有)。

再起を図る貴久とその父忠良は、まず、伊作家の元本拠地で忠良の生地でもある伊作城の攻略を計画します。当時、勝久は鹿児島に移っていましたが、伊作城には依然として実久方の武将 伊地知重貞がおり、この奪還が喫緊の課題でした。同年7月23日、忠良は田布施城から出陣。伊作と田布施との境「太刀打原」に至ると、伊作の忠良旧臣が出迎えました。この時、荒兵衛なる者が忠良勢に、「早々に打立てられたい！」と声援をあげ、このことから荒兵衛は、後に瀬戸口打立兵衛の名を得たとされます。忠良が、伊作城に迫ると城門は、城内の忠良旧臣らの内応によって開門。まず、重貞勢が守る伊作城内の曲輪「東之城」に入り、敗走する重貞方を殲滅。続いて本丸(内城・中城)や市来衆が守る曲輪「西之城」も攻め落とし、忠良は勝鬨をあげました。こうして、忠良・貴久父子は、伊作城を奪還し、貴久は、この城で元服したと伝わります。

【参考図書・史料】『鹿児島県史料』旧記前編2・家わけ5・旧記雑録拾遺地誌備考2(鹿児島県)、新名一仁氏『島津貴久―戦国大名島津氏の誕生』中世武士選書37(戎光祥出版)、『吹上町発足30周年記念 吹上町の文化財と神話・伝説』(旧吹上町教育委員会)、『吹上郷土誌』通史編1 自然・考古・古代・中世(旧吹上町)



- ◆制度更新施設(3施設)
 - 日置市B & G東市来海洋センター
 - ・全6コースの25メートルプール
 - ・第1体育館
 - ・第2体育館 他
 - 日置市東市来庭球場
 - ・テニスコート3面
 - 日置市東市来相撲場
 - ・屋根付き土俵1面
- ◆指定管理者名称
株式会社 日本水泳振興会
- ◆指定の期間
5年

指定管理者制度とは、民間の団体などが持っているノウハウを活用し、公の施設を管理運営することによって、「利用者へのサービス向上」や「管理経費の縮減」などを図る制度です。

日置市では本制度の趣旨に基づき、今年度で現在の指定期間の更新を迎える1件(3施設)の公の施設について、今回、令和3年度からの指定管理者の指定を行いました。

今後とも、民間活力を生かしたサービス向上と、施設の効果的かつ効率的な管理運営が期待されます。

CIVIC NEWS 縮小版

1件(3施設)の指定管理者を指定
民間活力へ大きな期待!!

企画課
行政経営係
からのお知らせ

STOP!滞納

～収入確保と市民負担の公平性の維持のため～



仕事の都合などで平日の開庁時間内に、納税等の相談ができない方のために、納税等の休日総合相談窓口を開設します。

事情により納期内納付ができない場合など、そのままにせず、ぜひこの機会にご相談ください。

- 日程 3月27日(土)、28日(日)、
4月3日(土)、4日(日)
- 時間 午前8時30分から午後5時15分まで
- 場所 日置市役所本庁 1階 税務課特別滞納整理係
- 相談できる債権
市税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、住宅使用料、水道料など
その他 内容により、後日の対応になる場合もあります。

【お問い合わせ先】税務課特別滞納整理係 TEL 248-9413

CIVIC NEWS 縮小版

納税等の休日総合相談窓口
を開設します

税務課
特別滞納整理係
からのお知らせ



ひおきPR武将隊
長寿院盛淳

たばこは嗜む程度にすべし

「たばこは百害あって一利なし」というよく聞かれる言葉…。その言葉のとおり、たばこを吸う人の死亡率は高く、国内で喫煙に関連する病気でなくなる人は毎年12~13万人と推定されています（厚生労働省：健康日本21の推進に関する参考資料）。今月の健活イレブンはたばこの健康被害について、ひおきPR武将隊の長寿院盛淳公と一緒に伝えたいです！

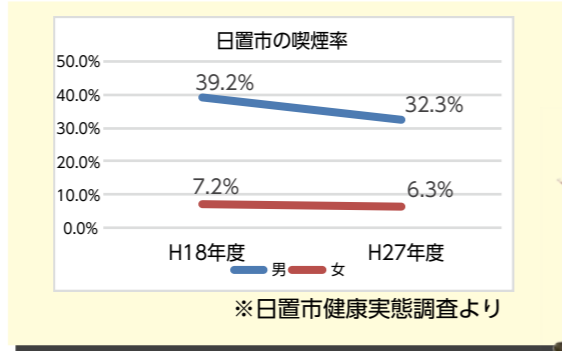
健活



ひおきPR武将隊
健康活動応援プロジェクト

喫煙率は減少傾向！

日置市健康実態調査から、次第に喫煙率は下がっていることがわかります。たばこの価格上昇や、2020年からは受動喫煙対策のため多くの施設で敷地内禁煙が進み、これらを機会に禁煙された方も多いのではないでしょうか。



皆の健康意識も高まってきているようじゃなわしも…

たばこの健康被害！がんだけじゃない！

たばこの健康被害には「がん」がありますが、肺がんに限らずほとんどの部位のがんの原因になります。がんの他にも、脳卒中や心筋梗塞などの虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、さらに糖尿病、歯周病、妊娠期の異常（早産・低出生体重児など）などさまざまな病気の原因になります。



禁煙しようと思ったら

いくつになっても禁煙が遅すぎることはありません。禁煙にはさまざまな方法がありますが、医療機関で治療・サポートを受けながら禁煙する方法があります。禁煙治療の成功率は7~8割と言われていて、禁煙補助薬を使うことでイライラなどの離脱症状を和らげることができ、比較的楽に禁煙できます。まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

禁煙外来のメリット



- より楽に** 禁煙補助薬で禁断症状が抑えられるから、無理なく楽に禁煙できる！
- 比較的確実に** 禁煙補助薬や医師・看護師等のサポートで禁煙成功率がアップ！
- あまりお金をかけずに** 健康保険が使える場合は、治療費の負担が軽くなる！

日置市内にも禁煙外来がある医療機関が8か所あります！ご自身のために、まわりの大切な人のために、禁煙してみませんか？

- ・松崎内科ひふ科 (Tel 272-2468)
- ・たもつクリニック (Tel 246-5850)
- ・みゆきクリニック (Tel 246-8707)
- ・湯田内科病院 (Tel 274-1252)
- ・久保内科 (Tel 272-2527)
- ・いじゅういん脳神経外科 (Tel 246-5550)
- ・康生クリニック (Tel 272-1177)
- ・じんごあん整形外科内科クリニック (Tel 272-5151)



そろそろ止めるか！

お友達登録者数増加中!!

ひおきLINEサポート24 絶賛稼働中!!



☆お友達登録者数増加中!!
AI（人工知能）を活用して市民の皆さまからのさまざまな質問にひお吉くんがお答えする「ひおきLINEサポート24」。皆さま日置市公式アカウントとお友達になっていただけましたでしょうか？おかげさまで、現在3000人以上の方々とお友達になることができました。また、日々、多くの質問をいただいております。ひお吉くんにお気軽に質問してみてください!!ひお吉くんは皆さまからの質問の内容を学習することで、どんどん賢くなっていきます。ぜひともご利用いただき、一緒に育てていけると嬉しいです。

☆皆さまの生活に役立つ情報を発信!
子育て世代が必要としている情報、新型コロナウイルス感染症に関する情報、その他、生活に役立つさまざまな情報をひお吉くんが発信しております。広報紙や友達からの口コミで、興味はあるけどまだお友達登録をしていない。またはお友達登録はしたけどまだ使ったことがない。そんな方も多くいらっしやると思います。そんな方は、下記のQRコードを読み込み、お友達登録をすることができます。ぜひ、生活に役立つさまざまな情報をチェックしてみてくださいね!!
ひお吉くんからの情報を受け取るには、次のとおり設定する必要があります。

『手順①』
メニュー内の「ユーザー設定」を選択し、表示されるリンクをタップする。

『手順②』
「LINEのプッシュ通知を拒否」を「しない」に設定する。

☆日常の知りたい情報がすぐに分かる!!
「ひおきLINEサポート24」の便利な機能を一部ご紹介いたします。
『住民票が欲しいが、必要な書類が分からぬ』
プッシュ通知を受け取る設定にしている方は、ぜひ、この機会に設定を行っていただき、ひお吉くんからの生活に役立つ情報をご覧ください。



『手順③』
「お問い合せ」を選択し、メニューから「暮らし」を選択後、「住民票 必要書類」などと入力すると、必要な書類を確認することができます。

『今日の天気予報が気になる!!』
メニュー内の「この日の別」から、いつでも「今日の天気予報」を検索することができます。

『今日の天気予報が気になる!!』
メニュー内の「天気・降灰・台風情報」から、本日の天気予報、週間天気予報を確認することができます。また、桜島降灰予報も確認することができます。

皆さまにちょっと便利な日常を。これからもひおきLINEサポート24をぜひご利用ください!!

～地域の活動紹介～江口自治会（東市来）



年末最終日の筋ちゃん広場後に「みんなで楽しく過ごそう！」と茶話会を開催。

1年の頑張りを称え、江口自治会オリジナルの表彰式がありました。

「皆勤賞」だけでなく、「1回休みで惜しかったで賞」、病気療養で休んでいた方が復活した「カムバック賞」、「夫婦で頑張ったで賞」、日頃中心となって進めてくださっている方への感謝を込めて「お世話役さんありがとう賞」などたくさんの表彰がありました。

参加者からは「代表者こそ表彰しなきゃ！」との声もあがり、皆で代表者へ拍手を送る場面もあり、参加者同士の思いやりのある言動に心が温まりました。

皆勤賞



江藤さん

1回休みで
惜しかったで賞



穂満さん

カムバック賞



神野さん(右)・元山さん(中央)
福山さん(左)

夫婦で頑張ったで賞



福添さんご夫婦

お世話役さんありがとう賞



世話役：坂元さん(右)・江藤さん(中央)
代表者：岡元さん(左)

～新型コロナウイルス感染症対策紹介～



入口に消毒液とマスク（忘れた方用）が用意されていました！



参加者が少しでも安心して参加できるように各自治会でさまざまな工夫がされていました！

終わった後は、次に使う人のために消毒しようかな♪



消毒だけでなくたまにはおもりを天日干し♪

会場でも計測できるよう自治会や地区公民館などが非接触型体温計を購入してくれたところも！



フレイル（虚弱）とは、年齢を重ねるとともに心身の機能が低下した状態をいいます。フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。

「筋ちゃん広場が休止中のため自宅でこけないからだ体操をしたいが動きが分からない」「外出を控えているため体を動かす機会が少ない」という方は、市のホームページに動画も掲載していますのでご覧ください。

また、人との交流が少ないと要介護になる危険が高まると言われています。

外出は控えてもご家族や友人へ電話や手紙を送るなど交流は保ちましょう♪



〈お問い合わせ先〉日置市地域包括支援センター（☎248-9423）

ぼちぼちしもんそ「筋ちゃん広場」

～継続は力なり～



Q.なぜ筋ちゃん広場は始まったの？

日置市は高齢化率34.78%で65歳以上の5.5人に1人が介護認定を受けています。介護認定の原因疾患第1位は認知症、次いで関節疾患となっています。

そこで、平成27年度より、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、住民主体で実施している「筋ちゃん広場」が始まりました。

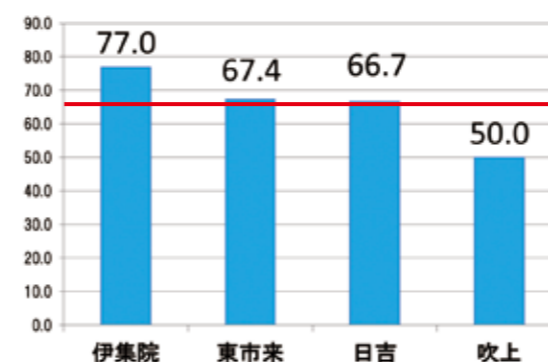
おもりを使った筋力体操6種類や脳トレなどを週に1回、通いやすい地域の公民館で実施しています。



1本200gのおもりを体調に合わせて調節可能



Q.どれくらいの自治会が実施しているの？



日置市全体で
65.2%!
〈117自治会〉
(R3.1月現在)

体操や脳トレだけでなく、皆で集うことが認知症予防などにもつながっています♪

Q.どんな効果があるの？

- ①筋力の維持・向上
- ②認知機能の維持・向上
- ③地域との交流の場

～参加者の声～

車の乗り降りがスムーズにできるようになった。

毎週脳トレを笑いながらするのが元気の秘訣です。

以前は自宅からあまり出ない生活だったが、妻に背中を押されながら参加した筋ちゃん広場が今では楽しみの1つになっています。



筋寿賞



東國広さん
宮脇自治会（伊集院）
大正14年2月22日生
撮影時のみマスクを外しています。

～ご長寿さん紹介～

筋ちゃん広場に参加して（続けていて）良かったことは何ですか？

年を取ると外に出て人と会う機会がグッと少なくなる。人の中に出て行くことは大事だと思っているので、筋ちゃん広場が近くの公民館であり、気楽に行けて皆に会えることが良い。

宮脇自治会は、CD係の東さんの合図に合わせて皆で体操を頑張っています。元気で生き生きとした姿に「東さんが目標！」と言われるほど。他の参加者も東さんに続けと意欲的に参加されています。

※筋寿賞：令和2年度より新たに設けられた賞で、各年度の4月1日時点で95歳の方が対象です。



広報ひおき

お知らせ版

※市役所各課の電話番号は全て直通になっています。
お掛け間違いのないようお気を付けください。

マイナンバーカード交付申請書(QRコード付き)について

まだマイナンバーカードをお持ちでない方に対して、マイナンバーカード交付申請書(QRコード付き)を順次送付しています。令和3年1月から3月にかけて順次お手元に届きますので、この機会にぜひマイナンバーカードの申請をお願いします。(申請書は、地方公共団体情報システム機構が発送しております) ※以下のような方々は今回の送付対象となりませんので、ご注意ください。
①75歳以上の方(鹿児島県後期高齢者医療広域連合から、別途、案内が)

【お問い合わせ先】

県くらし保健福祉部子ども家庭課
☎099-1286-2763
【手続きのお問い合わせ先】
本庁福祉課子育て支援係
☎248-9416

重度心身障害者医療費助成制度について

重度の障がいがある方を対象に医療費の助成を行っています。

対象者 (1)〜(3)のいずれかにあてはまる方
(1)児童相談所または知的障害者更生相談所(以下、判定機関)において知能指数が35以下と判定された方
(2)身体障害者手帳の等級が1級または2級の方
(3)身体障害者手帳の等級が3級かつ判定機関において知能指数が50以下と判定された方

助成内容 医療保険各法(国民健康保険・社会保険・後期高齢者医療保険)による医療を受けた場合にその医療費の自己負担分について助成します。

※介護保険料・予防注射・診断書料等保険適用外の費用については助成対象外となります。詳細については、お問い合わせください。
手続きに必要な書類 各種手帳、印鑑、健康保険証、本人名義の通帳の写し
※対象者は本庁福祉課、各支所地域

Q 公用車運転手の募集について

健康交流館ゆーぷる吹上で運転手を募集しています。

業務内容 公用車運転手
募集人員 若干名
勤務日数 月13日
勤務時間 午前8時から午後10時まで(うち7:5時間)
報酬額 時間額897円
通勤手当 一定の要件を満たす場合に支給
勤務条件 雇用保険あり
応募資格 中型免許(8t限定解除)・大型自動車免許のどちらかを有する方
任用期間 4月1日から令和4年3月31日まで
提出書類 会計年度任用職員登録申込書(一部)
※申込書は健康交流館ゆーぷる吹上、本庁商工観光課および各支所地域振興課にあります。

選考方法 書類審査および面接

【お問い合わせ先】

本庁福祉課障害福祉係
☎248-9416
または各支所地域振興課福祉係

引越しシーズンにおける市役所の休日窓口の開設について

3月下旬から4月上旬にかけての窓口の混雑を緩和するため、市民生活課などの休日窓口を開設します。どうぞご利用ください。

開設日時 3月27日(土)・3月28日(日)
4月3日(土)・4月4日(日)
※午前8時30分から午後5時15分まで
開設する窓口 日置市役所本庁(支所の開設はありません)
取扱業務

①住所変更の手続き(転入・転出・転居など) および住所変更などに伴う諸手続き
②戸籍届書の受領(出生・婚姻などの受付のみ)
③マイナンバーカードの交付(交付通知書が届いた方を対象。休日窓口開設期間に限り、交付場所が支所となつている方も本庁において交付)
④マイナンバーカードの電子証明書更新(有効期限通知書が届いた方を対象)
⑤住民票・印鑑登録証明書・戸籍関

【お問い合わせ先】

健康交流館ゆーぷる吹上
☎296-6022

Q 日置市生活研究グループ加工部員の募集について

日置市内の各地域では、加工部員が加工品の開発・製造・販売などの活動を行っています。料理が大好きな方や加工品作りに興味のある方、加工部員と一緒に働いてみませんか。昔ながらの手間や工夫、生活の知恵などから郷土料理や加工品などを学ぶことができます。興味のある方や働いてみたい方は、左記のお問い合わせ先までご連絡ください。

【お問い合わせ先】

伊集院農村生活センター内下神殿加工部
☎273-4237(連絡は月曜日を除く午前7時から午前9時30分まで)
飯牟礼農産物加工センター内飯牟礼加工部
☎272-2863(連絡は月曜を除く午前7時から午前9時まで)
日吉農産加工センター内日吉加工グループ
☎292-4252(連絡は水・土・日曜の午前8時から午前11時まで)
【記事のお問い合わせ先】
本庁農林水産課農政係
☎273-8870
日吉支所産産建設課農林水産係

係証明書・税証明書などの発行事務(住民票の広域交付は除く)

⑥市税、国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、市営住宅使用料、水道料などの納付相談
※鹿児島県内では日置市以外の市町村においても休日窓口の開設または時間延長を実施する予定です。市町村によって開設状況が異なりますので、詳しくは各支所地域にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

本庁市民生活課市民係
☎248-9414
本庁税務課特別滞納整理係
☎248-9413

年金相談について

鹿児島県北年金事務所の専門相談員が年金を受け取る手続きや仕組み、保険料など、年金についてのご相談、各種申請受付を行います。本人確認のために公的機関発行の顔写真付き証明と年金手帳などの関係書類をご持参ください。※事前の予約が必要です。
日時 4月7日(水) 午前10時から午後3時まで
場所 吹上支所 2階会議室

【お問い合わせ先】

吹上支所地域振興課市民係
☎296-2113

子ども医療費の窓口無料化について

経済的な理由から受診を控えることによる症状の悪化を防ぐため、住民税非課税世帯の高校生までを対象に、県内医療機関などの窓口における自己負担の支払をなくす制度です。助成の対象者

健康保険に加入し、本市に住所を有する住民税非課税世帯の高校生(18歳の年度末)までが対象となります。現在、重度心身障害者医療費助成やひとり親家庭等医療費助成を受けられている住民税非課税世帯の方も窓口無料化を選ぶことができます。

受給資格の登録

令和3年4月から住民税非課税世帯の高校生(平成15年4月2日から平成18年4月1日生まれまで)が制度を利用するためには、受給資格の登録が必要です。住民税非課税世帯で利用を希望する場合は、令和3年3月31日までに手続きを行ってください。必要なもの 子どもの保険証、保護者の通帳、認印

ただし、住民税非課税世帯と確認できた中学生までの対象者には、3月下旬に受給資格者証を送付します。

薩摩半島×観光HUNT 薩摩半島の5市で構成される薩摩半島観光振興協議会。行政区を越えた観光情報をお届けします。

枕崎市
第14回枕崎ぶえん鯉スタンプラリー
日時 3月1日(月)~5月31日(月)
場所 枕崎市内40か所、市外2か所
内容 初鯉の季節がやってきたスタンプを集めて豪華賞品をゲットしよう!
問 枕崎ぶえん鯉スタンプラリー実行委員会 0993-78-3500

南九州市
釜蓋神社(射橋 兵 主神社)
場所 南九州市頰娃町野府6827
内容 開運と勝負にご利益がある注目のパワースポットです。
その他 駐車場:70台
問 釜蓋神社 管理運営委員会 0993-38-2127

南さつま市
体験型オープンカフェ「ココカラ」
場所 南さつま市加世田高橋1952番地2
料金 営業日 木金土(日はお問い合わせください) 営業時間 11時半~15時半
内容 地元の素材を使って季節や体調に合わせてながら食材を選んでくれる体験型カフェ。石窯ピザの体験や、薬膳ドリンク、野生酵母を利用した麺料理などお楽しみいただけます。
その他 体験は土日のみとなります。
問 加世田交流センターさんぽる 0993-53-8739

いちき串木野市
観音ヶ池 市民の森
場所 いちき串木野市湊町1247-3
内容 県内有数の桜の名所。高台から見下ろす「桜の海」は絶景です。
問 いちき串木野市総合観光案内所 0996-32-5256

日置市小規模修繕工事等契約希望者登録制度の登録申請について

対象者 日置市が発注する小規模な修繕工事などについて、契約希望者として登録を希望する方。なお、現在、小規模修繕工事等契約希望者名簿に登録されている方は、申請が必要ですが、また、今回の申請より業種が変更になっていきますのでご注意ください。

受付期間 3月15日(月)から4月16日(金)まで(土・日・祝日は除く)

申請書入手方法 市ホームページからのダウンロード(トップページから「入札・契約」→「小規模修繕工事等契約希望者登録制度について」、または本庁財政管財課で入手できます。

提出先・お問い合わせ先
本庁財政管財課契約係
☎ 248-94402

鹿児島県事業継続緊急支援金について

県では、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、2020年12月から2021年2月までの期間においてひと月の事業収入が大きく減少している県内事業者の事業継続を図るため、事業全般に広く使える支援金を給付します。

給付対象の主な要件

- 学等) 月額4万円 3人
- 資格要件 次のいずれにも該当する者
 - ① 学校に入学および在学しようとする者
 - ② 他の奨学金を利用していないこと
 - ③ 本人およびその保護者、連帯保証人が市税などを滞納していないこと
 - ④ (大学等のみの要件) 卒業後、5年以上市内に住所をおき、および在住し、県内で就業する意思を有すること
- ※貸付期間は在籍学校の正規の修業年限となりますので、留年または留学の場合には対象となりません。
- 選考基準
 - 高校 次のいずれかに該当する者
 - ① 全履修教科における学業成績の評定平均値が5段階評価で概ね3.5以上であること
 - ② 特定の分野において、特に優れた資質能力(全国大会および九州大会に出場)があると認められること
 - 大学等
 - ① 高等学校などで1年から出願時までの全履修5段階評価で概ね4.5以上
 - ② 大学などに在籍している者は、大学などにおける学業成績が本人の属する学部(科)の上位3分の1以内であること
- 免除 大学等で奨学金を利用された場合には、卒業後、5年以上市内に住所をおき、および在住し、県内で就業した場合、卒業後6年目から毎

個人事業者または中小法人など
2020年12月から2021年2月までの期間において、新型コロナウイルス感染症拡大の影響などにより、2019年または2020年の同月比で事業収入が相当減少した月があること。
2020年11月以前から事業により事業収入を得ており、今後も事業継続する意思があること。

支援金の金額

業種	地域	支援金額
飲食店	鹿児島市、薩摩川内市、霧島市、鹿屋市、奄美市	・事業収入70%以上減少 支援金額 上限20万円 ※営業時間が21時までの施設については右記と同じ支援
	左以外の市町村	・事業収入70%以上減少 支援金額 上限30万円 ・事業収入50%以上減少 支援金額 上限20万円
飲食店の直接取引先 タクシー、運転代行 宿泊業、旅行業 貸切バス、レンタカー		・事業収入70%以上減少 支援金額 上限30万円 ・事業収入50%以上減少 支援金額 上限20万円
その他		・事業収入70%以上減少 支援金額 上限20万円

給付額は、上限額を超えない範囲で、2019年または、2020年の年間事業収入から、対象月の事業収入×12を差し引いた額

※借入総額の2分の1を免除
提出書類

- ① 奨学金貸付申請書(様式第1号)
- ② 日置市奨学生推薦調書(様式第2号)
- ※ 大学等の進学の場合には、調査書(高校在学中の全学年のもの)
- ③ 世帯全員分の所得証明書(市町村が発行するもの)
- ④ 全国および九州大会に出場した学校の証明など(高校生の奨学金の場合)募集受付 4月5日(月)から4月28日(水)(期間厳守)
- ※ 決定は、選考委員会を経て6月下旬を予定しています。
- 【お問い合わせ先】
本庁教育総務課教育総務係
☎ 248-94426

司法書士による登記・法律相談所開設について

日時 4月1日(木)
午後1時から午後4時まで
場所 市中央公民館 3階講座3
相談従事者 鹿児島県司法書士会鹿児島支部会員
相談内容 不動産登記全般(権利関係)、民事一般、後見、多重債務
※ 相談内容によっては、司法書士の業務範囲により相談が制限される場合があります。

申請期限 3月31日(水)まで(当日消印有効)
申請方法 申請書類を簡易書留またはレターパックで郵送
その他 要件や申請窓口、申請書類などの詳細については、鹿児島県ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】
鹿児島県事業継続緊急支援金コールセンター
☎ 248-7334 (午前9時から午後5時まで 土日祝除く)

スポーツ推進審議会の開催について

日時 3月26日(金) 午後2時から午後3時30分まで
場所 日置市中央公民館3階研修室2・3
内容
① 令和2年度社会体育施設利用状況について
② 令和3年度日置地区、市社会体育関係行事について
③ 令和3年度社会体育施設等整備計画について
公開・非公開の別 公開(傍聴定員3人)
その他 会議開催時刻の30分前から傍聴手続きをします。傍聴の際は、傍聴要領を遵守してください。

【お問い合わせ先】

行政書士による無料相談会の開催について

日時および場所
3月23日(火) 日吉支所1階会議室
4月27日(火) 本庁3階第2委員会室
時間 午後1時から午後4時まで
相談従事者 鹿児島県行政書士会日置支部会員
相談内容 相続、後見、公正証書、離婚、その他生活相談
※ 相談内容によっては、行政書士の業務範囲により相談が制限される場合があります。

相談料 無料
その他 相談時間は1人当たり30分です。事前予約のあった方を優先します。

予約先 種子島行政書士事務所
☎ 272-2405
【お問い合わせ先】
行政書士岩井田健太郎事務所
☎ 090-2719-2119

相談料 無料
その他 相談時間は1人当たり30分です。事前予約のあった方を優先します。

予約先 種子島行政書士事務所
☎ 272-2405
【お問い合わせ先】
行政書士岩井田健太郎事務所
☎ 090-2719-2119

本庁社会教育課スポーツ振興係
☎ 248-9434

女性消防団員募集について

「あなたも一緒に活動しませんか。」
日置市消防団では女性消防団員を募集しています。

名称 日置市消防団総務部
活動内容 各種イベントでの防火啓発活動など
服装 制服一式および活動服一式など個人貸与
その他 費用弁償、年報酬、福祉共済制度あり
募集人員 若干名
応募資格
○ 日置市居住若しくは職場がある人
○ 年齢18歳以上50歳未満
募集期間 定員に達するまで
【お問い合わせ先】
消防本部総務課消防団係
☎ 272-0119

令和3年度日置市奨学金貸付制度奨学生の募集について

次のとおり奨学生を募集します。
貸付金額・募集人員
高校 月額1万円 3人
大学・短大・専門学校等(以下「大

新型コロナウイルス感染症について

会食が増えるこの季節必見!

感染リスクが高まる「5つの場面」に気を付けよう!

★会食時に注意したいポイント!

1. 飲酒をするのであれば、
 - ① 少人数
 - ② 普段一緒にいる人と、
 - ③ 適度な酒量
2. 箸やコップは使いまわさず、一人一つずつ。
3. 食べるときだけマスクを外し、会話の時はマスク着用
4. 席の配置は斜め向かいに。

- 1 飲酒を伴う懇親会
飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下します。
- 2 大人数や長時間の飲食
5人以上の飲食は大声になり飛沫が飛びやすくなります。
- 3 マスク無しでの会話
マスク無しに近距離で会話すると、感染リスクが高まります。
- 4 狭い空間での共同生活
寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されています。
- 5 居場所の切り替わり(喫煙所・休憩所)
休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気のゆるみや環境の変化により感染リスクが高まる場合があります。



お手数ですが
63円切手
お貼りください

8 9 9 - 2 5 9 2

◎ご氏名
フリガナ _____

年齢 / 歳 _____

◎ペンネーム _____

※記入がない場合、イニシャルで掲載します。

◎ご住所 □□□□□□□□ _____

電話 () _____

日置市役所
総務課秘書広報係 行
(No.191 / 2021.3月号)



このコーナーは読者の皆さんからの生の声をご紹介します。本紙への感想、皆さんの日置市での出来事など、皆さんの声をお聞かせください。

◎今月のお題
「春と言えば」
3月になり梅の花やふきのとうなど春のおとずれを告げるものが出てきています。今月は皆さんの「春と言えば」に関する飛び切りエピソードをお待ちしています。お便りを掲載させていただいた方に割包はしぐちさんの「お好みのパオ3個セット引換券」をプレゼント。応募締切りは3月24日(水)当日消印有効です。お便りをお待ちしています。

点線に沿って切り取ってください。(官製ハガキでも可)

お便りありがとうございます!

ヨコエ 今月のお題

～先月のお題は『注射』でした～

3種混合ワクチンを打つ為に、当時2歳の長女を市役所に連れて行った時のこと。1回目はすんなり終わったものの、2回目は何かを察して車から降りず。対する次女は、注射ができないと泣くほどの大の注射好き。そんな子どもたちも成人。次女は看護の道に進みました。コロナ禍の医療現場で即戦力となれるよう勉強中です。今でも注射と聞くと昨日のことのように思い出します。
(マーさん 伊集院町 50代)

注射ができないと泣く人がいるという事実にビックリです。うちの子は病院の先生がニコッとした瞬間、ギャン泣きです。それにしてもコロナ禍の医療現場の方々は、仕事ではもちろんのこと、プライベートでも不特定多数との接触を防ぐためさまざまな制限のなか生活していると聞いています。必要なこととはいえ本当に苦勞をされていると思います。本当にお疲れさまです。娘さんが医療現場で働くころにはこのコロナ騒ぎが収束していますように!

先日、思いがけず入院する事態となり、すっかり痛い思いをしました。まず採血の多いことにびっくり。「失敗しましたもう一回お願いします」というのはしょっちゃん、血液って2～3日で変わるものなのかしらと全く知識のない身で痛さをこらえることでした。とにかく健康が一番。何気ない日常がどんなに大切かつづく感じた次第です。
(注射大好き 伊集院町 70代)

もうお体の調子は良くなりましたでしょうか。ご自愛ください。それにしても2、3日の採血はきつかったですね。しかも失敗あり…。恐怖しかありません。病気や怪我をした時は、本当に日常のありがたさを感じることが多いです。日常を「あたりまえ」にせず感謝して過ごしたいですね。

※本庁、各支所に読者の声応募BOXも設置してあります。応募BOXの場合は切手もいりませんのでぜひ活用ください!!

ヨコエ フリートーク

～日置市のこと、身近な話題などなんでもお聞かせください～

最近、小学5年生の我が子が食卓に並んだメニューを見て「今日の地産地消はどれ?」と聞きます。「今日は鹿児島県産ブリ、飯牟礼産お米、人参、大根、ほうれん草、土橋産キャベツ、東市来産イチゴだよ」と話をすると「おおー!!!いいね!!!」と納得して食べ始めます。我が子のチェックは厳しいときもありますが(汗)、親として、日置市民として、地産地消をより心がけてます。夏休み、冬休みなどに一週間ぐらいの地産地消チェックシートの宿題があっても親子で楽しそうですね!(ゆらさん 伊集院町 30代)

素晴らしい!とっても良い食育をされていますね。ゆらさんの意識の高さには感服します。この繰り返しの延長に郷土愛の芽生えがあると思うと本当にありがたいことだと思います。お子さんからのチェックは続くことになりませんが、ぜひこれからも食卓で日置市内でできた作物の話をしてください。

私の夫は大の注射嫌い。針が入る時には、わめいて笑われていた。91歳の四月に高熱で床に就き2カ月半でなくなるまで、主治医の同意もあり点滴は一切お断りし、食べてもらうことに努力した。おかげで、大好きな歌をCDで聴きながら穏やかな日々を送り安らかに旅立ったので、私は本当に良かったと思ひ、幸せな日々を送っています。なくなって半年くらい経ったころから主人の遺影を前に、話しかけながら毎日40分くらい歌っています。
(日置大好きバアサン 日吉町 90代)

見えていなくても、きっと旦那さんは奥さんの声を聴いてくださっていると思います。声を出すことが健康にも繋がりますので、ぜひこれからもその歌声を届けてあげてくださいね。「日置大好きバアサン」さんにとって毎日が充実して心が満たされた日々が送れますように!良い話をありがとうございました。

図書館へようこそ!

Go to Libraries



おすすめ本紹介

ひよし図書館 オススメ! 今月のイチ押し!! 「きょうはおかねがないひ」



ケイト・ミルナー / さく 合同出版 / 刊
うちのママは、本当に一生懸命お仕事しているし、いろいろなことを教えてくれる。でもお金がない日は、ママとフードバンクに行くかなと…。ひとり親世帯の半数が貧困世帯といわれる実情を描いた一冊。

中央図書館 「そろそろ、お酒やめようかなと思ったときに読む本」



恒洲洋一 / 著 青春出版社 / 刊
お酒をやめると快眠・クリアな思考・時間が手に入る! アルコール外来の専門医が、お酒との正しいつきあい方や知っておきたい「危険なサイン」、飲酒時の体の変化などを解説し、禁酒が続く仕組みの作り方を徹底指導する。

ふきあげ図書館 「ひとりひとり」



谷川俊太郎 / 詩 講談社 / 刊
「ひとりひとり どんなに違っていてもひとりひとり ふるさとは同じこの地球」
いわさきちひろの絵と、谷川俊太郎の詩のコラボレーション。ことばと絵をじっくり味わいたい一冊。

おすすめ本紹介

ひよし図書館 「ひとり酒、ひとり温泉、ひとり山」



月山も / 著 KADOKAWA / 刊
絶景も、極上湯も、地元食材・地酒、全部ひとりじめ!【自分を甘やかすだけ!】のわがままな時間の過ごし方を紹介したエッセイ。

東市来図書館 「メーター検針員 テゲテゲ日記」



川島徹 / 著 三五館 / 刊
職務質問間違いなしの検針員の七つ道具、月27万円稼ぐ女性検針員の秘儀、ハンディ盗難事件の後始末、ふたりの検針員の死、突然のクビ宣告…。電気メーター検針員として過ごした10年間の経験を、日記形式で綴る。
(著者日置市東市来在住)

ちょっと図書館話

「図書除菌機を設置しました」

新型コロナウイルス臨時交付金で図書除菌機を導入しました。1度に6冊の本を入れることができ、30秒で、図書の除菌、ほこりの除去 消臭ができます。図書館で本を借りる際に、職員へお声かけください。



イベント情報

◎イベントは状況により、中止や時間の短縮、内容を変更する場合があります。

場 所	イベント名	日 時
中央図書館	むぎばたけのおはなし会	3月24日(水)15:15~、4月14日(水)10:30~
	みつばち文庫のおはなし会	3月27日(土)10:30~
	図書館友の会	3月30日(火)9:30~
	どようおはなし会	4月 3日(土)10:30~
東市来図書館	こけけおはなし会	4月 3日(土)10:30~
ひよし図書館	成人読書会	4月21日(水)10:00~
	おはなし会	4月10日(土)14:30~
ふきあげ図書館	おはなし会 (ぼけっとファンタジー)	3月27日(土)14:00~
	赤ちゃんのおはなし会	4月 3日(土)10:30~
	おはなし会	4月10日(土)14:00~

開館情報

図書館	開館時間	休館日	電話
中央図書館	9:00~19:00	毎週木曜日、3月16日(火)	273-6886
東市来図書館	9:00~18:00	毎週月曜日、3月26日(金)	274-9610
ひよし図書館	(土・日・祝日)9:00~17:00	毎週月曜日、4月9日(金)	292-2001
ふきあげ図書館		毎週月曜日、3月19日(金)	245-1711

図書館長の独り言

「弥生のときに」

3月は弥生と呼ばれ、古来「木草弥生い茂る月」といい、草木のいよいよ生い茂る月という意味と言われます。厳しい寒さに別れを告げ、暖かい春の訪れを実感するときです。
人々の暮しのなかでも、卒業、転勤、異動といった別れがあり、入学、進学、就職、新天地への赴任といった希望に満ちた出会いがあるときです。
これから夢をもって新しい生活へスタートを切るみなさんに、図書館もいろいろな本を準備して応援したいと思います。
例えば、「あなたはもう学生ではない『知らない』と恥をかく挨拶・敬語常識集」、資格取り方・選び方全ガイド、「なぜか『仕事うまくいく人』の習慣」、「花嫁1年生HAPPY生活スタートBOOK」、「ニガテでも大丈夫『ラクラク収納・片付けのルール』」など……。
市立4図書館を大いに活用いただき、みなさんの輝かしい未来へ進み出してください。

日置市立図書館ホームページ 検索

レンタル衣装 内覧会開催中

2022年・2023年 成人式 振袖& 男性羽織袴!!

その他 レンタル衣装

- 卒業式
- 七五三
- 七草
- お宮参り

安心してご利用いただけるように、初回の来店時には契約をお勧めしておりません。大切なお祝いのお着物なので時間の許す限り納得してからご契約いただけます。ご家族様のお財布にあった衣装をお勧め致します。お母様やご親戚の振袖などは小物だけレンタルすることで大変身します。面倒な美容室の手配もお任せ下さい。まずは、ご来店下さい!!

人気の古典柄、個性的なモダンスタイル、クール系など多数! 地元の写真館でのレンタルは受け取りや返却が大変便利です。

※必ず予約してご来店ください。

写真は未来への贈り物 成長したお子様への愛情の証

～お子様の成長はあっという間～「撮影して良かった!」の喜びの声多数!

ハッピーキャンペーン

キャンペーン期間 本日～5月9日まで

ご予約 受付中

卒入学・卒入園・退職記念など

大好評 フレンズフォト キャンペーン

友達3名以上 税込価格 税込価格

1ポーズ通常料金16,500円が 特別価格 **5,500円** (キャビネサイズ1枚付)

お一人 **3,300円** (キャビネサイズ1枚付)


家族の絆をカタチに!みんなの笑顔が家族を元気にします。 感染防止対策 実施中

見島写真館

日置市伊集院町徳重403-5 TEL.099-273-2017

●営業時間 平日9:00~19:00 / 土日祝日9:00~17:00 ●定休日 毎週水曜日

<http://www.kojima-photostudio.com>



見えないと知らぬだからこそ ごまかしのない丁寧な仕事を。

現状に満足せず創意工夫で日々一ヶ年一つの仕事を丁寧に、より良い施工となる事を心がけております。ごまかし嫌いな職人募集中。

正社員・アルバイト大募集

- 建設現場での仕上げ工事業に従事して頂きます。
- *塗装工事、防水工事を行っています。
- *主なエリア：鹿児島市、日置市、薩摩川内市
- 社会保険完備。各種手当て有り。
- 入社祝い金5万円 (※入社三ヶ月後支給)

SUSAKI 塗装株式会社

日置市伊集院町猪鹿倉25番地 お問い合わせ先 099-837-2940

スサキ塗装株式会社 検索

建築家と一緒につくる 高性能なデザイナーズ住宅を、手の届く価格で。






「アトリエ建築家」と呼ばれるプロの建築家がつくる 住みやすくてカッコいい家 高気密・高断熱・高耐震の“高性能住家” 誰もが「いつかは住んでみたい」と思う 理想の住宅を手の届く価格で。 お客様ひとりお一人の家づくりへの想いをカタチにします。

あなたの家づくりを応援!!

マイホーム資金セミナー 好評予約受付中

モデルハウス見学予約受付中 ※完全予約制ですので、事前にご連絡ください。

詳しくはHPまたはお電話にてお問い合わせください。

お問い合わせ 0120-099-378 株式会社 東木材 〒898-0065 枕崎市桜山東町969 URL:<http://cononhome.com/>