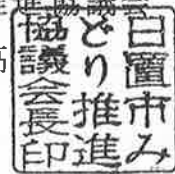


回 覧

令和3年11月18日

各位

日置市みどり推進協議会
会長 永山由高



令和4年門松カードの申込みについて（お知らせ）

このことについて、下記のとおり申込みの受付を行います。

この「門松カード」は、マツ資源の保護と緑の保護育成の観点から、マツの幼木や竹で作られている門松を絵柄としてカード化したもので、市民の緑化意識の向上啓発を図ることを目的として、門松カード募金を行っております。

つきましては、購入を希望される方は、裏面の申込書に必要事項を記入の上、お申込みください。

記

- 1 申込期限 令和3年12月17日（金）まで
- 2 申込先 自治会長宅
- 3 募金額 1組（2枚）20円

※ 本庁農林水産課（鹿児島地域振興局日置庁舎2階 本庄病院前）でも12月1日（水）から12月24日（金）まで御購入いただけます。

連絡先

日置市産業建設部農林水産課
林務水産係 担当 堂免
電話273-8870（直通）

門松カード申込書

() 自治会)

1組(2枚) 20円

氏名	組数	氏名	組数
		合計	
金額合計：20円×		組＝	円

班長さんは、お手数ですがこの申込書を自治会長さんへ提出してください。

きりとり線

門松カード購入申込書(農林水産課提出用)

令和 年 月 日

() 自治会

() 組 購入代金 円



図書館だより

令和3年11月18日
日置市立図書館

班
回
覧

開館時間

《中央図書館》
午前9時～
午後7時

《ひよし図書館》
午前9時～
午後6時
(土・日・祝日は午後5時)

《東市来図書館》
午前9時～
午後6時
(土・日・祝日は午後5時)

《ふきあげ図書館》
午前9時～
午後6時
(土・日・祝日は午後5時)



日置市立図書館HPは、こちらのQRコードからどうぞ

★年末年始休館のお知らせ★ 12月29日(水)から1月3日(月)まで休館となります。

中央図書館 12月 休館日

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	

中央図書館 ☎ 273-6886

おはなし会は、誰でも参加できます。状況により変更の場合があります。最新の情報は、日置市立図書館ホームページ <http://www.hioki-library.jp/> をご覧ください。

★おはなし会★

- 12月4日(土) 10:30～ どようおはなし会
- 12月8日(水)・22日(水) 10:30～ むぎばたけおはなし会
- 12月25日(土) 10:30～
みつばち文庫のおはなし会(伊集院地区公民館)

★ブックスタート★

- 12月21日(火) 6～8か月健診にて(中央公民館)

★図書館友の会★

- 12月21日(火) 9:30～11:30(伊集院地区公民館)

★おはなし会★

- 12月11日(土) 14:30～ ひよしひまわりおはなし会

★成人読書会★

- 12月15日(水) 10:00～11:30

★セカンドブック★

- 12月13日(月) 3歳児健診にて(日吉保健センター)

ひよし図書館 12月 休館日

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 ☎ 292-2001

東市来図書館 12月 休館日

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 ☎ 274-9610

★こけけおはなし会★

- 12月4日(土) 10:30～11:00

ふきあげ図書館 12月 休館日

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 ☎ 245-1711

★おはなし会★

- 12月4日(土) 10:30～11:00 赤ちゃんのおはなし会
- 12月11日(土) 14:00～14:30 職員
- 12月25日(土) 14:00～14:30 ぽけっとファンタジー

★大人の図書館体験★

- 12月5日(日) 14:00～16:00 (2名)
一般の方を対象に、図書の受入れ作業やフィルム装備、閉架見学などを行います。



一般書新着本 (一部記載)



*新着本については、各館にお問合せください。
また、日置市立図書館ホームページ
<http://www.hioki-library.jp/> をご覧ください。
4館どこからでも、取り寄せ、予約できます。

所蔵館 中:中央図書館 ひ:ひよし図書館 ふ:ふきあげ図書館 東:東市来図書館

書名	著者名	所蔵館
母ちゃんのフラフープ	田村 淳	中
九十八歳。戦いやまず日は暮れず	佐藤 愛子	中・ふ・東
クレイジー・フォー・ラビット	奥田 亜希子	ひ
高校生からはじめるプログラミング	吉村 総一郎	ひ
高齢者を身近な危険から守る本 防犯暮らし防災	森 透匡	東
さよならも言えないうちに	川口 俊和	中・ふ・東
新・海辺を食べる図鑑 獲って食べる!	向原 祥隆	中・ひ・ふ
しんどい時の自分の守り方 9代から知っておきたいメンタルケア	増田 史	東
自分サイズでいこう 私なりのボディポジティブ	hara	ひ
世界の天変地異 本当にあった気象現象	マッティン・ヘッドベリ	ひ
透明な螺旋	東野 圭吾	中・ひ・ふ・東
フードコーディネーターの仕事 「食」のプロフェッショナルを目指す	久保木 薫	東
「不屈の両殿」島津義久・義弘 関ヶ原後も生き抜いた才智と武勇	新名 一仁	中・ふ
ミチルさんのたのしくお洗たく ひとりではできないかな?	読書工房	ふ
みとりねこ	有川 ひろ	中・ひ・ふ・東



児童書新着本 (一部記載)



書名	著者名	所蔵館
eスポーツプレイヤーになるには?	ウェルブレイド・ライゼスト	ひ・東
いただきまーす	accototo	中・ふ・東
1日1ページで頭がよくなる!小学生の教養 メンが食える大人になるための必修400	高濱 正伸	東
絵で見てわかる核兵器禁止条約ってなんだろう?	川崎 哲	ひ・ふ・東
おばけのソッチぞびぞびどうぶつえん	角野 栄子	中・ふ
世界一やさしい依存症入門 やめられないのは誰かのせい?	松本 俊彦	ふ
ふしぎ駄菓子屋銭天堂 16	廣嶋 玲子	中・ひ・東
ふしぎなヒーローやさん	みやにし たつや	中・ひ・ふ・東
ポップーきかんしゃよるさんぽ	とよた かずひこ	ひ
見た目が気になる 「からだ」の悩みを解きほぐす26のヒント	河出書房新社	中・ふ

一般書貸出ベスト (10月30日現在)



児童書貸出ベスト (10月30日現在)

書名	著者名	書名	著者名
1. 透明な螺旋	東野 圭吾	1. さつまのおいも	村上 康成
2. 琥珀の夏	辻村 深月	2. パムとケロのにちようび	島田 ゆか
2. 白鳥とコウモリ	東野 圭吾	3. 100かいだてのいえ	いわい としお
2. 梅花下駄	佐伯 泰英	3. もりの100かいだてのいえ	いわい としお

* 図書館で行われる行事 *

本がもっと好きになる講演会

図書館では、様々な講師を招いた講演会を開いているところもあります。
日置市立図書館では、子ども読書推進大会に、講師を招いています。
2018年度 株式会社「空想科学研究所」主任研究員 柳田理科雄氏「読書は夢への扉」
2019年度 絵本作家 高島那生氏「高島那生の絵本のはなし」等専門家から直接、話を聞くことで、講師が書いた本や、そのテーマの本への関心が深まります。図書館では、講演会の開催に合わせて関連する本を展示します。

運動教室

参加者募集中!

2022年!! 新しい一年を健康と共に

笑顔で毎日を過ごしましょう!

当施設では月曜日から日曜日まで、毎日様々な運動教室を実施しています。(休館日を除く)専門的な知識を持った指導者が丁寧でわかりやすい指導をいたします!子供から大人まで、老若男女問わず楽しんでいただける教室ばかりなので、ぜひ一度日置市B&G東市来海洋センターへ足を運ばれてみてはいかがでしょうか。

無料体験会

※現在行われているレッスンに参加していただく形になります。
※無料体験教室終了後、継続して教室を受講される方、初回受講料500円OFFチケットをプレゼント♪

ピラティス

体験日：12月9日(木)
15:30~16:30

対象：18歳以上の男女
場所：1階ミーティングルーム
持ち物：タオル・シューズ・飲み物

ピラティスは重力に逆らい、身体を伸ばしながら動かすことで姿勢を保持するのに必要な筋肉が鍛えられます。腰痛、肩こり、むくみなどに悩まされている方などにおすすめです!膝、肩、腰などの痛みを抱えている方、運動が苦手な方も、フォームや負荷の調整が可能ですので、安心してご参加ください。

第4期レッスンは
全10回：5,600円

SUP YOGA

体験日：12月19日(日)
14:00~15:00

対象：18歳以上の男女 **定員5名(先着順)**
場所：プール
持ち物：水着・スイムキャップ・飲み物

水の上でユラユラ揺れるボードの上で行なうサップヨガだからこそ、体幹をしっかり意識して、身体の内側インナーマッスルを鍛えることができます。ボードの上に立つだけで、内転筋、ハムストリング、大臀筋…プルプルします。普段使っていない細かい筋肉まで鍛えることができます。

第4期レッスンは
全6回：3,600円

◆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。(最終締切はレッスンの前日まで)



金曜日開催中の幼児・学童向け運動教室です。
下記教室は新規申し込み予定の方が対象となります。**見学のみも大歓迎!**

幼児運動遊び教室【ホップ】

体験日：12月3日(金)
17:00~17:50 (ホップ)
18:00~19:00 (ステップ)

児童体作り教室【ステップ】

場所：1階 体育館
持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

各教室定員5名(先着順)



選べる22種類！あなたにあった教室が見つかる！



※料金はすべて税込です。
見学自由！
窓口にお声かけください。

親子・幼児・児童・生徒向けプログラム

親子いろいろ体操
火：10:00～11:15



1歳～2歳半頃までのお子様と親子で参加していただけます。体操やキッズマッサージなどいろいろなプログラムを行います！
※定員10組
全6回：3,600円

ベビーダンス
火：13:00～14:15



生後3ヶ月～1歳半のお子様と親子で参加していただけます。お母さんはシェイプアップ！お子様は寝つきが良くなりダブルの効果！
※定員10組
全6回：3,600円

キッズダンス
水：16:30～17:20



3歳～未就学児対象の教室です。ダンスの基礎から安心して楽しく習得できるクラスです。幼少期からリズム感を鍛えます。
全10回：5,600円
★NSP会員：4,600円

児童 / 生徒HIPHOP
水：17:30～18:30



新1年生～中学生対象の教室です。ダンスの基礎を学び、楽しみながら柔軟性やリズム感を身に付けます。
全10回：5,600円
★NSP会員：4,600円

幼児運動遊び教室
【ホップ】
金：17:00～17:50



3歳～未就学児対象の教室です。遊具を使って楽しく遊びながら幼児期に必要な運動能力を高めていく教室です。
全10回：5,600円
★NSP会員：4,600円

児童体作り教室
【ステップ】
金：18:00～19:00



新1年生～6年生対象の教室です。様々な運動プログラムを通して運動能力を鍛え、基礎的な体づくりを行います。
全10回：5,600円
★NSP会員：4,600円

フロア運動プログラム

※フェイシャルヨガ、リラクソフローヨガは講師都合により休講となります。

リンパストレッチ
月：14:00～15:00



リンパの流れを整え代謝を促進させます！今話題の椅子を使ったストレッチも導入中！
※定員15名
全6回：3,600円

やさしいヨガ(水・金)
水：19:30～20:30
金：10:00～11:00



全身の柔軟性を高めて心も体もリフレッシュできます。
※定員18名
各全10回：5,600円

デトックスヨガ
木：19:30～20:30



深い呼吸を意識しながらヨガを行い、体内の老廃物を輩出しやすい体に整えていきます。
※定員18名
全10回：5,600円

脂肪燃焼エアロビクス
木：19:45～20:45



音楽にあわせて楽しく運動、楽しく脂肪燃焼！夜開催の教室ですので1日の終わりにリフレッシュしませんか？
全10回：5,600円

免疫力アップヨガ
火：15:00～16:00



深い呼吸で自律神経を整え、ヨガのポーズで柔軟や体幹を養い瞑想で心を落ち着かせていきます。自己免疫力の向上を目指します。
全10回：5,600円

ZUMBA®
木：11:30～12:30



ラテン調の曲に合わせて、体を動かす事で楽しく脂肪燃焼！思いっきり汗をかきたい方におススメです！
全10回：5,600円

プール運動プログラム



大人スイミング(火・金)
火：10:20～11:30
金：20:00～21:00



初心～上級までグループに分かれて練習するので、初めての方も安心して参加できます！
各全10回：5,300円(火)
5,600円(金)

スイマー4種目泳法教室
木：14:00～15:00



クロールで25m以上泳げる中級者向けの教室です。より専門的な技術や知識を身につける教室です。
全10回：5,600円

気軽に水中運動
土：10:00～11:00



水中歩行での全身運動から、遊具を利用し水圧・浮力を使った運動を行います。
全10回：5,600円

アクアビクス
水：20:00～21:00



水中での有酸素運動を音楽に合わせて行い、楽しく脂肪燃焼を促す教室です。終了後の達成感は最高！
全10回：5,600円

関節痛スッキリ改善予防
金：10:00～11:30



始めに体育館で30分間ストレッチを行った後プールで水中運動を行います。関節痛をスッキリ改善！
全10回：5,600円

はじめてのZUMBA®
火：19:00～20:00



ペースも初心者向けにアレンジされているZUMBA教室です。夜開催なので、仕事帰りに一汗かきませんか？
全10回：5,600円

皆様安心してご利用いただけるよう、ご協力をお願いいたします。



※当施設ではコロナウイルス感染拡大予防の為、館内でのマスク着用、施設の定期的な換気と入場時に手指の消毒と検温を実施しております。ご協力よろしくお願い致します。

募集締切 2021年12月27日

申し込み用紙と受講料を添え申し込みください。
金銭のやり取りを少なくするため、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。申込書は施設ホームページからダウンロード、海洋センターの窓口にあります。



年末休館の為、締切が早くなっています。お申し込みはお早め！

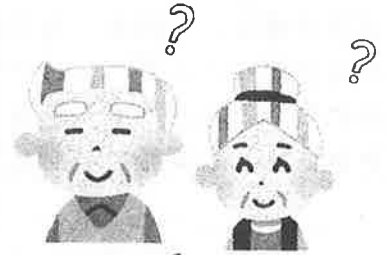
※募集締切時に規定人数に達しない場合は教室が休講となる場合がございます。必ず期日までにお申し込みください。なお、当日受付は致しませんので、あらかじめご了承ください。

ほっこり通信

第3号



9月30日、日置市元気度アップグループ交流研修会を開催しました。36グループ中24グループ33名の方にご参加いただき、コロナ禍での活動の工夫や気になっていることをなど、地域の支え合い活動について意見交換をしました。



元気度アップグループってなに？



生活支援コーディネーター

65歳以上の方が過半数を占める3人以上のメンバーで活動するボランティアグループです。高齢者の見守りや生活支援の活動・地域の美化活動・子育てボランティア・子ども食堂支援等を行うことで地域商品券に交換できるポイントがもらえます。



意見交換では…

コロナ禍でも、花壇の美化活動、清掃活動など屋外の活動は継続されていました。サロン等については自粛されている所が多く、お弁当や日用品を配ることで見守りを続けられていました。個人宅の生活支援も感染予防に気を配りながら活動されており、つながりを切らない工夫が見られました。



参加者の感想

- ・どのグループも工夫と話し合いで、充実した活動をされていると感じました。
- ・買い物や病院の付き添い等も、今後考えていけたらと思っています。
- ・草刈り、庭木の剪定などの支援は、有償ボランティアにした方が頼む側も気兼ねなく頼めるかなあ。
- ・生活支援をするには、日頃のつながりが大事だと再認識しました。
- ・訪問ボランティア(個人宅の清掃)の取り組み方が参考になりました。



誰もが安心して暮らすためには身近な支え合いが大切です。今回の研修会ではグループの活動を越えた皆さんの想いを聞くことができました。地域包括支援センターと社会福祉協議会の生活支援コーディネーターはこれからも皆さんの支え合い活動を応援し、お手伝いをしていきます！



＊ “日置市の地域のお宝(支え合い)” を紹介します。裏面へどうぞ ＊

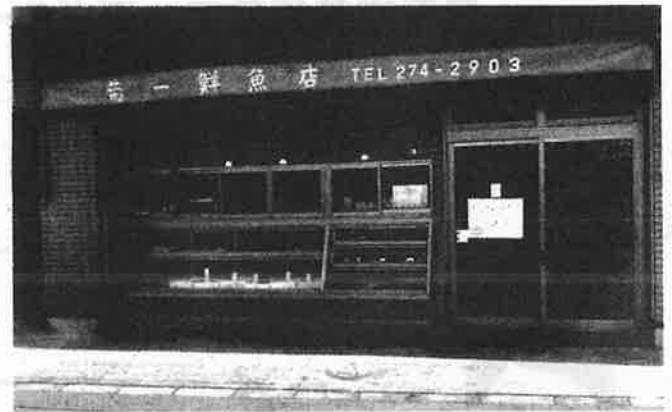
菊一鮮魚店 《東市来》

東市来の湯之元温泉街の中にある鮮魚店には、夕方になると近所の高齢者が買い物に来ます。

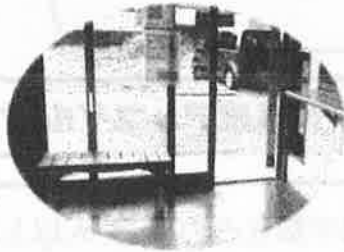
この鮮魚店は、語らいの場でもあり、見守りの場でもあります。

店主夫婦は、「将来、自分たちも年を取っていくのは自然なことで、少しでも地域の高齢者が、自分の町で安心して暮らせるように、手助けができれば！」と笑顔で話されていました。

普段買い物している
お店で集いの場を発見！
お店の人に話しを
聞くことが出来ました！



椅子に座って
いろんな話しをされて
帰られるそうです



湯之元ほっとサロン 《吹上》

年6回、第3水曜日に湯之元公民館（吹上）で午前中開催。

コロナウイルス感染拡大の為、開催を休止していましたが、参加者からの再開希望の声もあり、県の制限解除を機に1年半ぶりに再開しました。

自粛中は、人と会う機会が減り、再開を心待ちにしていた方も多く、「久しぶりに会えて良かった！」との声も聞かれました。

当日は、感染対策をとりながらスカットボールやお喋りを楽しまれました。

参加して
みんなと会って
お話しするのが楽しい！



今後も「ほっこり通信」で“地域のお宝”（集いの場・趣味の集まり・お茶のみ・地域の支え合いなど・・・）を紹介させていただきます！

「取材に来てよかよ～」

「これ載せてよかよ～」

「ここに地域のお宝があつど～」

こんな声がありましたら・・・

ぜひ私たちに教えてください！

私たちが喜んでお伺いします！

<連絡先>

日置市地域包括支援センター
TEL 099-248-9423

日置市社会福祉協議会（本所）
TEL 099-246-8561