

Hioki 100 情報



8月1日からの

新しい保険証を送ります。

7月19日 郵送（予定）

※ご自宅に届くまで1週間以上かかる場合があります。

国民健康保険 に加入している方

後期高齢者医療保険 に加入している方

だいたい色 ← 新しい保険証の色 → エンジ色

オレンジ色 ← 新しい保険証を送る
封筒の色 → みどり色

必要な方は、

**8月1日以降に
新しい保険証を**

お持ちになって
市役所にお越しください。

限度額認定証
の手續き

これまでお持ちの方は、
自動更新されますので
保険証に同封してあります。

新規に必要な方は、
市役所にお越しください。

有効期限が切れた保険証の破棄方法

ご自身で破棄されるか
市役所にお持ちください。

お問い合わせ先

日置市 市民福祉部 健康保険課 国民健康保険係・後期高齢者医療係 TEL 248-9421（直通）
東市来支所 地域振興課 健康保険係 TEL 274-2113（直通）
日吉支所 地域振興課 健康保険係 TEL 292-2113（直通）
吹上支所 地域振興課 健康保険係 TEL 296-2113（直通）



日置市男女共同参画センターだより

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」

7月号
(第89号)

Info

7月から、(旧)日置市女性センター銀天街は
「日置市男女共同参画センター」に名称を変更しました

男女共同参画社会に向けた日置市の拠点として、「わたしの気づきが第一歩」をキャッチフレーズに、これまで通り、みなさんの癒しや、学び、集いなどに役立つ講座の企画や、ほっとする空間、「わたしの居場所」の提供をまいります。

また、プレイルームにて遊べるスペースも継続してご利用可能です。

これまで、ご利用くださいました皆さまはもちろんのこと、たくさんの方のご利用をお待ちしております。



～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。カウンセラーがお伺いします。(守秘義務あり)

心のモヤモヤ相談

8/18(金)、8/23(水)、8/25(金)



【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＞

8月のご案内

相談

健康相談(保健師)

8月 9日(水) 10:00～12:00

健康相談(助産師)

8月 9日(水) 10:00～12:00

子育て相談(チャイまる)

8月30日(水) 10:00～12:00

催し



つくってあそぼう

8月18日(金) 10:30～11:30

おはなし会

8月16日(水) 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。

① 救急講習会

8月6日(日) 10:30～11:30

講師 日置市消防署

この時期気をつけたい、子どもから大人までを対象とした、熱中症の予防と応急手当や家庭内で起こりうる子どもの事故(けがや異物誤えんなど)の予防と応急処置について学んでみませんか。

定員 20名



② 夏休み親子工作

「牛乳パックのミニ灯籠」

8月23日(水) 10:10～11:40

講師 原田 美夏 先生

身近な材料で簡単工作。夏の思い出を描いて灯してみませんか。

対象者 3歳以上と保護者
定員 20名

【材料費】1作品300円



8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	5 休館
6 講座① 救急講習会	7 休館	8 休館	9  	10 休館	11 祝日 山の日 休館	12 休館
13 お盆休み 休館	14 休館	15 休館	16 おはなし会	17 休館	18 つくってあそぼう 	19 休館
20	21 休館	22 休館	23 講座② 牛乳パックの ミニ灯籠 	24 休館	25 	26 休館
27	28 休館	29 休館	30 	31 休館		

※ 8/10(木)～8/15(火)までは、お盆休みのために休館になります。

自分の気持ちを大切にしていますか？

忙しい日々の暮らしの中で、自分の役割(仕事や、家庭)に押しつぶされそうになったり、窮屈に感じたり、あきらめたりしていることはないですか？ 頑張り過ぎてはいませんか？

センターの1階フロアの壁に「つづやきの木」の絵があります。

皆さまの「心のつづやき」を思い思いに付箋に書いていただき、掲示してさせていただいています。「こんなふうに思っているのは自分だけじゃないんだ…」と、気がつく言葉に出会えるかもしれません。まずは、自分の気持ちを見つめる事から。

そして、良かったら書いてみませんか？

つづやきは、ネットからでも投稿できます。



「つづやきは
こころから」

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」

日置市男女共同参画センターは…

☘ 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。

日置市男女共同参画センター(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。



キミも

班回覧

認知症サポーターになろう！

～認知症キッズサポーター養成講座～

認知症サポーターは、認知症の人や家族の「応援者」。

認知症は誰にでも起こる可能性があります。

認知症のことを正しく理解し、やさしく関わることで
認知症の人とその家族も安心して過ごすことができます。

この機会にぜひご参加ください。

みんなで楽しく学びましょう！

認知症サポーターの証
「サポーターカード」
をプレゼント♪

日時： **8月9日（水）**

午前 10 時から午前 11 時 30 分まで

場所： **ふきあげ図書館**

（日置市吹上町中原 2775 番地 2）

対象： **小学 5・6 年生**

申込締切： **7月28日（金）まで**

定員 30 名
参加費無料



【お申し込み先】
日置市地域包括支援センター
担当 上村・三島

☎ 099-248-9423

※ 参加される方は、マスクの着用と、水分補給用の飲み物を各自ご持参ください。

**基礎体力・
免疫力向上**

呼吸器や循環器機能など、
全身の筋力をバランスよく
鍛えて、体を強くする。

脳にも刺激

記憶力や学習面と深い
かわりのある前頭前野を
質の高い全身運動で刺激!

**水中は
三次元運動!**

水中の無重力状態での
三次元運動が、バランス
感覚や脳の発達を促進。

選ばれるのには、理由があります。

スイミングは、子供の習い事ランキング



**水中では
運動量がアップ!**

水泳は陸上運動の
4~10 倍の負荷。

**神経系の発達は
5歳で成人の80%!**

体温調節機能の強化や、
今後の運動能力を決める
神経を成長させる。

**成長に適した
安全な運動!**

浮力の働きで、
体重を陸上の10分の1に
削減し全身を動かせる。

No.1

期間中
のご入会で

~8/31(木) ※8月、9月入会の方

夏の入会キャンペーン

入会金
通常 3,000円(税込)

0

⊕ 指定水着 **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

〒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 🔍 検索

ご予約・ご質問はお気軽にお問い合わせください。

tel 099-274-2401

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。



HP



Instagram



LINE

この夏、キミの目標を達成しよう!! 夏休み短期水泳教室開催!

誰よりも速く
泳ぎたい! 目標は
クロール50M!

水は怖くない!
バタ足できる
ようになるぞ!

平泳ぎをマスター!
今年はバタフライ
泳ぐぞ!

10M泳ぎたい!
まずは水慣れから
目指すよ!

期間 第1期 8/2(水)~8/5(土)
第2期 8/7(月)~8/10(木)

時間 A 10:10~11:00 B 11:10~12:00

対象 ①幼児水慣れコース(4歳~6歳)
②学童水慣れコース(小学1年生~中学3年生)
③チャレンジコース(小学1年生~中学3年生)
※チャレンジコースは25m以上泳げる方が対象です。

料金 5,500円(税込)

チラシ持参で500円引き
5,000円(税込)

2期連続参加で11,000円が
9,500円(税込)



スイミングスクール会員特典

9月受講料 **500円引き** **or** B&G指定
キャッププレゼント!
さらに SS対象の
進級テスト
1級UP!

※9級以上はタイムトライアルを実施、タイムクリア後進級となります。

短期教室

受講後のご入会で

入会金

(通常3,000円/税込)

0円

+ 指定水着 **1,000円引き** + 入会月の月会費 **1,000円引き**



さらに B&G指定キャッププレゼント

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
JASF 〒899-2201 鹿児島県日置市東市来町湯田3465-1

ご予約・ご質問はお気軽にお問い合わせください。

tel **099-274-2401**

[営業時間] 8:30~22:00

日置市B&G東市来海洋センター 検索