

令和6年度

介護のことで悩んでいませんか？

## 介護家族の会「ポピー」

《ポピーの花言葉は、いたわり、休息、思いやり》



介護をしている家族同士が集まり、交流する会です。

同じような立場や悩みを抱えている者同士で、日頃抱えている思いを出し合ったり、相談し合ったり、いろいろな情報交換ができます。一人で抱え込まず、おしゃべりしながら思いを吐き出しましょう。きっと心が軽くなりますよ。

初めて参加される方は、事前にご連絡ください。

時間 / 午後1時30分～午後3時

東市来：美山地区公民館（東郷記念館同敷地内）【火曜日】  
（東市来町美山1690番地4）

4月23日

7月23日

10月22日

R7年1月21日

伊集院：妙円寺地区公民館

【金曜日】

（伊集院町妙円寺1丁目2200番地793）

4月26日

7月26日

10月25日

R7年1月24日

日吉：日置市役所日吉支所2階大会議室

【月曜日】

（日吉町日置377番地1）

5月20日

8月19日

11月18日

R7年2月17日

吹上：吹上保健センター

【木曜日】

（吹上町中原2839番地）

5月23日

8月22日

11月21日

R7年2月20日



【お問い合わせ先】

日置市地域包括支援センター

（担当：池上・上村）

電話：099-248-9423



# 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」

4月号  
(第98号)

4月になり、転勤や新生活で日置市にはじめてこられた方も多くいらっしゃると思います。

日置市男女共同参画センターは、誰もが自分の望む生き方や働き方を選べる社会を目指す拠点として各種講座の開催、相談、情報の提供などを行っています。

日々の生活の中で私たちはさまざまな役割をこなしています。例えば、父親や母親、夫や妻、職業人などとてもたくさんあります。そのようないつもの役割から、「わたし」、「自分」として過ごせたりする施設として気軽にきていただける施設になりたいと思っています。

1階プレイゾーンは親子で遊べる場で、どなたでも利用できる居場所です。

新しい季節、理由は何でもかまいません、気軽にご来館ください。



## ～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。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

5/17(金)、5/22(水)、5/31(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  
(土、日、祝日を除きます) <相談無料・秘密厳守>

## 5月のご案内

### さんかく△ひろば(男女共同参画についてのカタリバ)

5月10日(金) 午後2時～午後4時

日頃思っているいろんな気持ちを語れる時間です。  
どなたでも自由に参加できます。気楽にご参加ください。



相談



健康相談(保健師)

5月1日(水)  
10:00～12:00



健康相談(助産師)

5月24日(金)  
10:00～12:00

催し

おはなし会

5月15日(水)  
10:30～11:30

つくってあそぼう

5月17日(金)  
10:30～11:30

赤ちゃんの遊びとおはなしの会

5月24日(金)10:15～  
(30分程度)

『赤ちゃんの発達について』

(※予約は当日までお受けできます。)

※赤ちゃんから大人まで一緒に参加できます♪

講座

### ①幸せへの近道レッスン 「ほめ日記」講座

5月22日(水) 10:10～11:40

講師 有園 あつ子 先生

自分にも周りにも優しくなるために。  
シンプルで効果のある自己尊重感を  
高める体験ワークです。

定員 10名

要予約

託児有

### ②折り紙アート

5月24日(金) 10:10～11:40

講師 平井 美紀 先生

季節を感じながらきれいな折り紙を  
使って、ステキな作品を作ってみま  
せんか。

定員 10名

### ③スローエアロビック

5月31日(金) 10:10～11:40

講師 小島 美幸 先生

シンプルな動きの軽運動です。  
音楽に合わせて動いて気分すっきり。  
快適に脳を活性化してみませんか

定員 10名

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。

# 5月行事予定カレンダー



健康相談  
(助産師)



健康相談  
(保健師)



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	2 休館	3 休館 憲法記念日	4 休館
5 休館 こどもの日	6 休館	7 休館	8	9 休館	10 さんかく△ひろば	11 休館
12	13 休館	14 休館	15 おはなし会	16 休館	17 つくってあそぼう	18 休館
19	20 休館	21 休館	22 【講座】① 幸せへの近道 レッスン	23 休館	24 【講座】② 折り紙アート 赤ちゃんの遊びと おはなしの会	25 休館
26	27 休館	28 休館	29	30 休館	31 【講座】③ スローエアロ ビクス	

## 「20代・30代のためのデートDV防止セミナー」を開催しました！

かごしまピア研究会の皆さんによる進行で、「デートDV」のことを学び、課題を通してグループでの意見交換を行ったり、参加者全員で話し合いの中で出た意見をシェアし合うなど、同年代の参加者同士ということもあり、終始リラックスした雰囲気が進められました。

参加者からは、「パートナーへの接し方・感情の理解など、人によって価値観の違いがあることに気がついて非常に面白かった」、「好きだからと相手も同じ気持ちだと思い込んだり、自分の気持ちを相手に押しつけてはいけないと改めて感じた。多様な価値観があることを受け入れつつ、自分の意見も伝えられるよう努めたい。」といった感想が寄せられました。

パートナーに限らず、よりよい関係の作り方について改めて考える良い機会となりました。

家庭や、地域、学校、職場などで感じる、ジェンダー（性別役割のモヤモヤ）関連の“つぶやき”を募集しています。なお、お寄せいただいた“つぶやき”は、当センター内に掲示してあります「つぶや木」に掲載させていただく場合もあります。



「つぶやき」は  
「つぶや木」から



日置市男女共同参画センターは…

☘ 語り合いの場 ☘ 学びあい場の場 ☘ 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(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。