



日置市女性センター銀天街だより

性別にかかわらず、誰もがあらゆる場で、自分の個性と能力をいかせる社会をめざして (第85号)

3月号

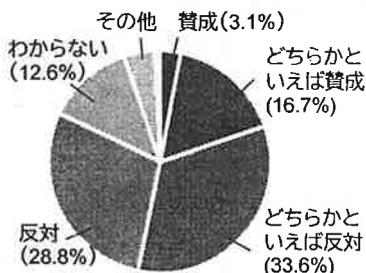
Info

本市では、市民の男女共同参画に対する意識や実態を知ることにより、今後の男女共同参画施策に役立てることを目的に「男女共同参画に関する意識調査」を実施しました。

「男性は外で働き、女性は家庭を守るべきである」という考え方に対して、「否定的(どちらかといえば反対+反対)」と回答した割合が62.4%と、とても高い結果となりました。

その一方で「日常生活における役割分担」では『家事』は「女性が主」と回答した割合が7割を超えており、依然として固定的な性別役割分担意識(*)が根強く残る現状をうかがうことができました。(*)性別を理由として役割を固定的にわける考え方のこと

「男性は仕事、女性は家庭」という考え方について



家事や育児もみんなで助け合うことが大切だよ!



～ひとりで悩んでいませんか?～

心のモヤモヤ相談

4/7(金)、4/21(金)、4/30(日)

【時間】午前10時～午後4時

【場所】日置市女性センター銀天街

人に話すことで心が軽くなることがあります。男女共同参画専門員がお話をお聞きします。

日置市「市民のための相談室」

あなたの悩みや不安を相談できる場所があります。できることを一緒に考えていきましょう。

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>

4月のご案内

相談

健康相談(保健師)

4月12日(水) 10:00～12:00

健康相談(助産師)

4月12日(水) 10:00～12:00

催し

おはなし会

4月19日(水) 10:30～11:30

つくってあそぼう

4月28日(金) 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親子で楽しむ
音楽あそび

4月2日(日) 10:10～11:40

講師 吉田尚美 先生



定員 親子10組

音楽を聴いて、動いたり、楽器をならしたり、楽しく歌いましょう。

②折り紙アート

4月14日(金) 10:10～11:40

講師 平井美紀 先生

定員15名 材料費100円

色とりどりの紙を使ってちょっと難しい折り紙に挑戦してみませんか。

③おうちでもできる
ベビーマッサージ

4月23日(日) 10:10～11:40

講師 吉田しずか 先生

定員 5組 (2歳以下のお子さまと保護者)

スキンシップでリラックスできる時間を増やしませんか。

(持参品) バスタオル、タオル、着替え、オムツ、普段お使いのベビーオイル、またはベビーローション など

4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

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館
2 【講座①】親子で楽しむ 音楽あそび	3 休館	4 休館	5	6 休館	7 ♥	8 休館
9	10 休館	11 休館	12 ☀️+	13 休館	14 【講座②】折り紙アート	15 休館
16	17 休館	18 休館	19 おはなし会	20 休館	21 ♥	22 休館
23 【講座③】おうちでもで きるベビーマッサージ	24 休館	25 休館	26	27 休館	28 つくってあそぼう	29 休館
30 ♥						

トピックス

“男女共同参画審議会”をご存じですか？

「男性は仕事、女性は家庭」といった性別による固定的な役割にとらわれずに、一人一人が活躍できる社会をめざして、日置市では、年に数回、公募により選ばれた日置市民や関係団体者、学識経験者など15人の男女共同参画審議会委員とともに、本市の男女共同参画社会の実現に向けて一緒に考え、話し合いながら取り組んでいます。

2月も会が開かれ、パートナーシップ宣誓制度や男女共同参画に関する市民意識調査の結果報告などについて話し合いました。



日置市女性センター銀天街は…

○ 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。

日置市女性センター銀天街(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。

日置市 国民健康保険 からのお知らせ

令和5年3月9日発行



お知らせ

①

「高額療養費の申請手続きが簡素化」されます

高額療養費とは、同一月にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、自己負担限度額を超えた分が、あとで払い戻される制度です。

本市国民健康保険において、対象となる被保険者の負担を軽減することを目的に、**高額療養費の申請手続きが簡素化（自動償還）**されます。

令和5年1月診療分以降については、一度申請することにより、次回以降の高額療養費は申請することなく、登録いただいた口座に振り込みます。

※ただし、「国民健康保険税の滞納がある場合」や「指定した金融機関の口座に高額療養費の振り込みができなくなった場合」などに該当するときは、振り込みができないことがあります。

● 申請手続き ●

【申請に必要なもの】

- ・国民健康保険高額療養費支給申請書【自動償還】
- ・申請に来る方の身分証明書（免許証、個人番号カード等）
- ・世帯主のマイナンバーが分かるもの（個人番号カードまたは通知カード）
- ・預金通帳（世帯主の名義）

○ **令和4年12月診療分までは、これまでと同様、案内書類・領収書・通帳などを持っての申請となりますのでご注意ください。**

お知らせ

②

「マイナンバーカードを健康保険証」として

利用できる**医療機関**などでは**限度額適用認定証の提示が不要**に！

限度額適用認定証とは

窓口での支払いが高額になる場合に、自己負担額を所得に応じた限度額にするために医療機関に提示するものです。

これまでは 事前に市役所で申請し、限度額認定証の準備が必要でした。



これからは マイナ保険証の提示で、市役所での手続きが不要となります。



お知らせ

③

「社会保険に加入したときも脱退したときも」

市役所での手続きが必要です。

◎会社に勤めることが決まって社会保険に加入したとき

【手続きに必要なもの】新しい社会保険の保険証

◎会社を辞めたとき、社会保険から脱退したとき

【手続きに必要なもの】社会保険の喪失連絡票



お知らせ

④

「令和5年度からの国保税率」について

資産割の廃止や税率の改定などが議会で可決されました。

鹿児島県内における国民健康保険税の算定方法の統一に向けて税率を改正いたしました。

	医療分		支援分		介護分	
	令和4年	令和5年	令和4年	令和5年	令和4年	令和5年
所得割	8.70%	8.70%	3.30%	3.30%	2.30%	2.30%
資産割	15.70%	廃止	5.90%	廃止	5.50%	廃止
均等割	21,500円	23,000円	8,000円	8,500円	7,000円	7,500円
平等割	20,500円	22,000円	7,500円	8,000円	4,500円	5,000円

所得割はそのまま、資産割は廃止に。

1人あたりでかかる均等割、世帯ごとにかかる平等割で
廃止となった資産割分を支える内容になっているんだね…



●お問い合わせ先●

- ①②③ 本庁 健康保険課 国民健康保険係 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)
 ④ 本庁 税務課 保険管理係 TEL 248-9412 (直通)



年会費について

会員の区分		年会費及び登録料
個人	高校生以下、65歳以上及び障がい者	1人あたり3,000円
	一般(上記以外の個人)	1人あたり5,000円
ファミリー会員(親子・兄弟)		上記金額から1人あたり1,000円割引します。

(注) 会費には、保険料(高校生以上1,850円、中学生以下800円、65才以上1,200円)及び受講料は含みません。別途申し受けます。

みんなでつくるコミュニティスポーツクラブ『チェスト伊集院』

自分のやりたい種目をいくつでも選んで楽しむことができます。(年会費は1回のみです。)

子どもから高齢者まで幅広く楽しめる種目を計画しています。

会員のみなさんのアイデアで種目の内容を考えたり、各イベントを開いてみませんか。

子どもから高齢者までいろいろな方とスポーツに取り組み、世代間の交流が図れます。

家族で入会すると1人につき1,000円割引されるのでとってもお得です。親子のコミュニケーションを図るには最適です。

みなさんとふれ合う事で自分の世界が大きく広がり、身体を動かす事で病気に負けない強い身体をつくれます。

まずは、思いきって1歩踏み出してみませんか…私たちと共に！！

申込方法	連絡・問い合わせ先
<ul style="list-style-type: none"> ・2ページの申込書に必要事項を記入の上、年会費、スポーツ安全保険料、受講料を添えて右記まで提出してください。 ・入会申込は年間を通して随時受け付けております。 ・受付時間は、平日の午前8時30分から午後5時まで受け付けます。(土・日・祝日は休みです。) 	コミュニティスポーツクラブ 『チェスト伊集院』 日置市伊集院総合運動公園(チェスト小鶴ドーム内) 〒899-2442 鹿児島県日置市伊集院町野田1792 TEL 090-3884-2277 FAX (099) 273-4212

令和5年度 コミュニティスポーツクラブ『チェスト伊集院』

令和

コミュニティスポーツクラブ

チェスト伊集院

5年度

総合型スポーツクラブでいつまでも動ける身体を目指して！
大切な事は自分で自分の身体をつくるということ

子供から
高齢者まで

会員募集

チェストファミリー
として
よい汗流そう！

ウォーキング

陸上

硬式テニス

(昼の部・夜の部)

総合運動公園

グラウンドゴルフ

ウォークサークル



スポレック

総合体育館

トレーニング

武道館

卓球

(昼の部・夜の部)

ソフトストレッチ

健康である為に、週3回以上の運動を目指しましょう！

自分のやりたい種目にいくつでも参加できます！

【事務局】

コミュニティスポーツクラブ

チェスト伊集院

日置市伊集院総合運動公園(チェスト小鶴ドーム内)

〒899-2442 鹿児島県日置市伊集院町野田1792

TEL 090-3884-2277 FAX(099)273-4212

入 会 申 込 書

申込年月日	年	月	日				
住所	〒 TEL						
フリガナ氏名 ※同一世帯の方は、一枚の申込書にお書きください	男・女	生年月日	大昭平	年	月	日	年齢 歳
	男・女	生年月日	大昭平	年	月	日	年齢 歳
	男・女	生年月日	大昭平	年	月	日	年齢 歳
	男・女	生年月日	大昭平	年	月	日	年齢 歳
年会費	高校生以下、65歳以上及び障がい者			3,000円			
	一般(上記以外の個人)			5,000円			
ファミリー会員	高校生以下、65歳以上及び障がい者			2,000円×()人			
	一般(上記以外の個人)			4,000円×()人			
スポーツ安全保険加入	中学生以下			800円×()人			
	高校生以上			1,850円×()人			
	65才以上			1,200円×()人			
・ それぞれの加入区分に○を付けてください。スポーツ安全保険は、全員加入を原則とします。							
受 講 種 目							
種目名	陸上(ジュニア)(小中学生) (1200円)		ソフトストレッチ (1500円)	トレーニング (1500円)	ウォーキング (500円)	グラウンドゴルフ (500円)	
受講種目に○							
種目名	スポレック (1200円)	卓球(昼) (1200円)	卓球(夜) (1200円)	ウォークサークル (500円)	硬式テニス(昼) (1500円)	硬式テニス(夜) (1500円)	
受講種目に○							
年会費	保険	受講料		合計			
+ + = 円							
自己の健康管理に留意し、コミュニティスポーツクラブ『チェスト伊集院』規約を遵守することを誓約の上、入会申込いたします。							
氏 名				印			
年 月 日				保 護 者			
年 月 日				印			
※18歳未満の場合は、保護者氏名を記入してください。							

※活動中に発生した事故及びけがについては、スポーツ安全保険の保証範囲内で対応するものの他は本クラブは一切責任を負いません。 ※入会申込後の会費等の返金はしません。
 ※教室はいくつ受講しても、年会費は1回限りです。
 ※入会申込書に記載されている個人情報の利用は、チェスト伊集院に必要な範囲内で行い、その目的以外の使用は致しません。

スポーツ教室等案内

種目名	場所	曜日・時間	対象者	受講料	ちよっと一言
陸上(ジュニア)	伊集院総合運動公園(陸上競技場)	木曜日 17:30~19:00 土曜日 15:00~17:00	小学生 中学生 男・女	月額 1200円	100名をこえる子供達が入会しています。ラダーやミニハードルをとり入れたSAQトレーニングを展開します。木・土のいずれか一回のみの受講でも可能です。正しいトレーニング・陸上の技術を身につけましょう。
ウォーキング	小鶴ドーム(集合場所)	月曜日 10:00~11:30	一般 男・女	月額 500円	今、ブームのウォーキング！正しい姿勢で歩くことが、どれだけ大切なことかよくわかるはず。心もウキウキ、一緒に町内巡りしながら楽しみましょう！
ウォークサークル	伊集院総合運動公園(集合場所)	木曜日 19:00~20:00	一般 男・女	月額 500円	しっかりとした姿勢で、皆と楽しく歩くサークル活動です。皆と歩くことで、一人で歩くより気分爽快。歩きから快ちよいスロージョグに！
硬式テニス(昼の部)	伊集院総合運動公園(テニスコート)(小鶴ドーム)	木曜日 13:00~16:00	一般 男・女	月額 1500円	毎回多数の方々が入会します。初心者から経験者まで大歓迎です。一緒に楽しみましょう。やればやるほど楽しくなる教室です。
硬式テニス(夜の部)	伊集院総合運動公園(テニスコート)(小鶴ドーム)	火曜日 18:30~20:30	一般 学生 男・女	月額 1500円	最近入会者が増えています。初心者から経験者まで大歓迎です。一緒に楽しみましょう。お仕事帰りにさわやかな汗を流しましょう。
トレーニング	伊集院武道館	水曜日 10:00~11:30	一般 男・女	月額 1500円	今、人気の種目です。均整のとれた美しい身体を作る為に、生活習慣病予防の為に、しっかりとしたストレッチとトレーニングをします。リズムダンスも楽しいですよ。
ソフトストレッチ	伊集院武道館	木曜日 10:00~11:30	一般 男・女	月額 1500円	気持ちのいいストレッチに軽めのトレーニングで、自分の身体をしっかり鍛えましょう。これから身体を鍛えたいという人も大歓迎です。
卓球(昼の部)	伊集院総合体育館(2階卓球場)	金曜日 13:00~15:00	一般 男・女	月額 1200円	今、人気のスポーツです。初心者から経験者まで、卓球を通じてコミュニケーションをはかり、心地よい汗をかき健康な身体をつくりましょう。
卓球(夜の部)	伊集院総合体育館(2階卓球場)	木曜日 19:00~21:30	小学生 以上 男・女	月額 1200円	今、人気の種目です。初心者から経験者、子供から大人まで、卓球を通じてコミュニケーションをはかり、心地よい汗をかき健康な身体をつくりましょう。小学生・中学生大歓迎！
スポレック	伊集院総合体育館	木曜日 13:00~15:00	一般 男・女	月額 1200円	今、人気のスポレック！初心者の方も大歓迎です。テニスやバドミントンよりもゆっくとした動きで、健康増進・美容に効果的です。参加される方も急増中です。
グラウンドゴルフ	伊集院総合運動公園(陸上競技場)	水曜日 14:00~16:00	一般 男・女	月額 500円	毎回、多数の方々が入会します。みんなで楽しく笑って、健康作りにチャレンジしています。初心者の方も経験者の方も大歓迎です。

夏季限定教室(水泳・絵画・手芸・卓球・登山・料理など)・料理教室・歴史講話・ウォーキング大会・手芸教室・山歩きの旅・陸上大会等いろいろなイベントを開催予定です。クラブ広報誌やチラシ等で随時案内します。

※翌月または1ヶ月以上(月単位)教室を欠席される方は、必ず前月までに連絡をお願いします。
 尚、連絡のあった方についてはその対象となる月の受講料はいただきません。
 ※今年も、3密に十分注意して、教室を開催します。

製造直売だから安い!新鮮!美味!

お肉の直売市!

チラシ有効期間 3/2(木)▶4/2(日)

3/2(木)▶3/5(日)



桃の節句 超モモ祭り!

- 九州産 黒毛和牛 **モモ部位** (焼肉用・ステーキ・うす切り) 100gあたり **580円** (税込627円)
- 九州産 甘熟豚 南国スイート **モモ切り落とし** 100gあたり **98円** (税込106円)
- 国産若どり **モモチキンステーキ** 100gあたり **98円** (税込106円)
- 九州産 黒毛和牛 **切り落とし** 100gあたり **380円** (税込411円)

3/9(木)▶3/12(日)

組み合わせ自由!

1パック 1,000円が **3パック 2,000円** (税込2,100円)

毎月恒例

お肉のびっくり市

- 九州産 黒毛和牛 **切り落とし** 1パック180g
- 国産牛 **焼肉用(味付き)** 1パック250g
- 九州産 甘熟豚 南国スイート **モモ切り落とし** 1パック600g
- 鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種] または九州産 南国黒牛[肉専用種] **肩切り落とし** 1パック150g
- 九州産 甘熟豚 南国スイート **スペアリブ(とんこつ)** 1パック600g
- 国産牛・豚 **合挽ミンチ** 1パック500g

15時限定! 早期タイムサービス!

鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種]

ラム(モモ)ステーキ **498円** (税込538円) 100gあたり 30枚限り!

3/16(木)▶3/19(日)

月の中日のお買い得! なかなかデー!

- 鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種] **ロース・ヒレ・肩ロース部位** 100gあたり **777円** (税込840円) **一頭限り**
- 鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種] **バラ・モモ部位** 100gあたり **555円** (税込600円)
- 九州産 甘熟豚 南国スイート **バラ焼肉用** 1パック300g **580円** (税込627円)
- 九州産 甘熟豚 南国スイート **こま切れ** 1パック500g **580円** (税込627円)
- 九州産 甘熟豚 南国スイート **ロースとんかつ用(衣付き)** 2枚 **580円** (税込627円)

3/23(木)▶3/26(日)

お花見を楽しもう!

お花見フェア

- 国産牛 **焼肉用(味付き)** 1パック300g **980円** (税込1,059円)
- 九州産 黒毛和牛 九州産 甘熟豚 南国スイート **お肉の直売所 贅沢焼肉セット** 1パック500g **3,800円** (税込4,104円)
- 鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種] または九州産 南国黒牛[肉専用種] **切り落とし** 1パック400g **1,280円** (税込1,383円)
- 九州産 甘熟豚 南国スイート **スペアリブ** 100gあたり **128円** (税込139円)
- 国産若どり **ムネチキンカツ(衣付き)** 2枚 **380円** (税込411円)

3/29(水)

月に1度のお買い得!

肉の日セール!

- 九州産 黒毛和牛 **バラカルビ焼肉用** 1パック420g **2,900円** (税込3,132円)
- 国産牛 九州産 甘熟豚 南国スイート **お肉の直売所 焼肉セット** 1パック500g **2,900円** (税込3,132円)
- 鹿児島県産 薩摩黒牛[交雑種] または九州産 南国黒牛[肉専用種] **切り落とし** 100gあたり **290円** (税込314円)
- 九州産 甘熟豚 南国スイート **モモ切り落とし** 1パック320g **290円** (税込314円)
- 九州産豚 **豚ホルモン(味付き)** 1パック350g **290円** (税込314円)
- 国産牛・豚 **合挽ミンチ** 1パック250g **290円** (税込314円)

29時限定! 早期タイムサービス!

九州産 南国黒牛[肉専用種]

ロースステーキ **980円** (税込1,059円) 1パック180g

100枚限り! (お一人様3パックまで)

3/30(木)▶4/2(日)



入園入学 おめでとうフェア

- 九州産 南国黒牛[肉専用種] **ロースステーキ** 100gあたり **698円** (税込753円)
- 九州産 黒毛和牛 **ヒレステーキ** 100gあたり **980円** (税込1,059円)
- 九州産 甘熟豚 南国スイート **ロースステーキ** 100gあたり **198円** (税込214円)
- 九州産 黒毛和牛 **お肉の直売所 こだわり焼肉セット** 1パック500g **4,800円** (税込5,184円)

お肉の直売所 吹上 (日置市農産物直売所 ひまわり館)

鹿児島県日置市吹上町中之里2939-1

TEL.099-296-2519

【営業時間】月~金・祝 10:00~18:00(ラストオーダー 17:00)

土・日 10:00~20:00(ラストオーダー 19:00)

セルフ焼肉
イートイン
大盛況!

お肉の直売所 久多島

(日置市特産物直売施設 かめまる館)

鹿児島県日置市吹上町永吉15446

TEL.099-299-3747

【営業時間】10:00~18:00