

ひだまり

つぼみ

2月号

第69号 令和8年2月1日
地域活動支援センター ひだまり
〒891-0111 鹿児島市小原町8-1
TEL【099-260-5865】

～電話受付時間のご案内～

電話の受付時間

9:00～17:00

～休館日のご案内～

毎月 第3・5日曜日

が定期的な休館日です。

ひだまりの活動報告 ～1月の活動①～

ウェルカムトーク



今回は、クリスマスや年末年始、どのように過ごしたかをみんなで語り合いました！紅白歌合戦をみたり、ぜんざいや七草がゆを食べたりと、みなさん、お正月の風物詩を楽しんでいたようでしたよ！

こころカフェ (旧WRAP)



今回のテーマは「クライシスプラン」一人では対応できない状態、クライシス（危機）となったとき、どう対応していくかを考えました。互いの意見を受け止めながら希望を持てるような話し合いができました。

ステップ合同 初詣 レクリエーション ～谷山神社へ初詣～

「就労支援センターステップ」との新年1発目の合同レクリエーションは初詣！利用者からのリクエストもあり、谷山神社に行って参拝してきました。

とても天気がよく、桜島が見えて絶景でした！

初詣とは何の結びつきもありませんが、この景色を眺めながらみんなで美味しいカレーパンを食べました♪



それぞれ、おみくじを引いて互いの運勢について語り合ったり、お守りを買ったりする姿が見られました。いい年になりますように！

ひだまりの活動報告 ～1月の活動②～

スマートフォン 活用講座 入門編



生活セミナーとして今回は、鹿児島市が主催しているスマートフォン活用講座入門編の出前講座をみんなで受けました！

安心安全にスマートフォンを利用するため、パスワードの設定方法や不審なメールへの対応などを学びました。その後は、実際に自分のスマートフォンを使いながら基本操作やアプリのインストールの方法を皆さん実践していました。



スマートフォンはSMART（賢い）+PHONE（電話）で賢い電話という意味だそうです。スマホを賢く、正しく使って安全に楽しんでいきましょう！

イベントのお知らせ

ここで描く絵画展 見学ツアー



ここで描く絵画展
見学ツアー-2026
in鹿児島市立美術館

日付 令和8年2月8日(日)

時間 14:45 ひだまり集合
15:15 絵画展の作品観覧
16:00 出展作品の撤去作業
※途中で帰る場合は現地解散となります
17:30 ひだまり解散 ※予定は前後する可能性があります

参加希望者は2月4日(水)までに
ひだまりスタッフへお知らせください！ ひだまり(099-260-5865)

今年も2月1日～2月8日まで市立美術館で
ここで描く絵画展が開催されます！
ひだまりからもたくさんの作品を出展してお
りますので、見学ツアー以外でも、ぜひ期間
中に観覧してみてください!!



映画館に行こう！



～ひだまりよりお知らせ～

映画館に映画を観に行くイベントを
企画中です!!

観に行く映画を5作品の中から
投票で決定します！

投票で一番票数の多かった作品1つを
映画館にみんなで観に行く予定です！

定員5名!!

投票期間は1月30日まで!!
ぜひ参加したい！という方はもちろん、
当日予定が合わず、観に行けない…という方も、
スタッフの皆さんも投票をお願いします！
観たい映画に1人1枚シールを貼って投票してください！

不明点がございましたら、ひだまりスタッフに
問い合わせください。

映画館で映画鑑賞するイベントを企画中で
す！

皆さん鑑賞する映画の投票ありがとうございます！選ばれた映画の発表や見に行く日程
は、今月お知らせできると思いますので、み
なさん楽しみにしていてください!!

精神障害者手帳 JR運賃割引



精神障害者保健福祉手帳によってJR運賃が5割引きとなります。しかし、適用にはいくつか条件があるためご注意ください。

●手帳に運賃減額区分の印鑑が必要！

「旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額」の印鑑を押してもらいましょう！

押してもらう方法は以下の2通りです。

- ①持っている手帳に窓口で押してもらう
- ②更新する手帳に押される(申し出不要)



●一人で乗車する？

乗車人数や区分(第一種・第二種)によって適用する乗車券の種類が変わります。

○介護者と乗車する場合

※介護者の適用は1名分のみ

【第一種 (障害等級1級)】

- ・普通乗車券
- ・回数乗車券
- ・普通急行券
- ・定期乗車券（小児定期乗車券を除く）



【第二種 (障害等級2~3級)】

※12歳未満のみ

- ・定期乗車券（小児定期乗車券を除く）

○一人で乗車する場合

※片道100kmを超える区間のみ

【第一種 及び 第二種】

- ・普通乗車券

片道の距離を調べる

おすすめサイト→



JRおでかけネット

忘れてませんか 更新手続き



自立支援医療

精神障害者手帳



期限の3か月前
から手続きできます

友愛バス



期限の2か月前
から手続きできます



ご案内

『つぼみ』

…活動の様子など

『活動予定表』

…毎月のスケジュール

『イベント案内』…イベントの詳細情報

これらは過去のものを含めてホームページで
ご覧いただけます。



←二次元コードをスキャン！
もしくは↓で検索！

ひだまり つぼみ



お願ひ

【利用時の対応について】

ひだまりを利用いただく時は、マスク着用に引き続きご協力いただいています。
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。



2月 ひだまり 活動予定表



日	月	火	水	木	金	土
			2月3日(火)～8日(日) こころで描く絵画展開催中！ 鹿児島市内の精神科デイケアや地域活動支援センターなどに通う方々が制作された作品が数百点も展示されます！入館料含めて無料ですよ♪ 会場：市立美術館(城山町4-36)			
1  13:00～	2	3	4  15:30～	5  13:00～	6	7  13:30～
8  13:30～ こころで描く絵画展見学ツアー 14:45～	9	10	11  14:30～  15:30～	12	13 詳細は館内やホームページをご確認ください！	14 ステップ合同レクリエーション 9:00～
15 休館日	16	17	18  13:30～  15:30～	19  13:00～	20	21  10:00～  13:30～
22  13:30～	23	24	25  15:30～	26	27	28
ひだまりで開催される自助グループ紹介 A A 毎週土曜日 16:00～17:00 予約不要（当日ひだまりにお越しください）	開館時間 オープنسペース 8:30～17:00 (日曜日のみ 9:00～17:00) 相談（電話・来所） 9:00～17:00					

映画鑑賞会『シン・ウルトラマン』

次々と巨大不明生物【禍威獸（カイジュウ）】があらわれ、その存在が日常となった日本。通常兵器は全く役に立たず、限界を迎える日本政府は、禍威獸対策のスペシャリストを集結し、【禍威獸特設対策室専従班】通称【禍特対（カトクタイ）】を設立。禍威獸の危機がせまる中、大気圏外から突如あらわれた銀色の巨人。分析官の報告書に書かれていたのは…
【ウルトラマン（仮称）、正体不明】

ここで描く絵画展 見学ツアー

2月3日(火)～8日(日)の期間で“こころで描く絵画展”が開催されます。ひだまりからも作品を多数出展します！最終日の8日には、見学ツアーとして美術館に行き、ゆっくりと作品を観て回る予定です♪皆さんも一緒に観に行きませんか？詳しく述べはホームページや館内の案内をご覧ください！

予定は変更になる可能性があります。

原則予約制のため、参加希望時はご連絡ください。
定員に達した場合はご参加いただけません。

活動の詳細はホームページをご覧いただくなか、
ひだまりまでお問い合わせください。

TEL : 090-260-5865



