ひだまり

# つぼみ 11月号

第78号　令和8年11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】

## 休館日について

**毎週 日曜日** が休館日です。

## 面談について

面談(来所相談)は **原則予約制** です。

皆さんがゆっくりと安心して相談できる時間や場所を確保するため、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

099-260-5865（電話受付 **9:00～17:00**）

## イベント案内




**令和8年12月6日(日)** 13:00~16:30 (12:30~受付)
会　場：西原商会アリーナ 1階 会議室
参加費：500円（事前申込不要！）
内　容：セルフヘルプグループの紹介や当事者・家族の体験発表、モデルミーティング

## ひだまりの活動報告 ～10月の活動～



### こころカフェ（旧WRAP）

今回のテーマは「日常生活管理プラン」。日常を振り返って“いい感じ”の自分について考えました。その自分でいるために毎日すべきことや時々するといいことについての意見交換もしました。考え方は十人十色で聞いているだけでも学びがありましたよ。

### ピュアーズ杯 バレーボール大会

精神保健福祉ボランティアのゆめの実さんと鹿児島市保健支援課主催のソフトバレーボール大会に出場してきました！



結果は全11チーム中の第2位！楽しく交流しながらプレーすることができました！



# 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

友愛パス




期限の**２か月前**から



# 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



# お願い

**【ご利用に当たって】**

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。

**【ハラスメント対策について】**

ひだまりでは、職員の安全確保及び適正な業務遂行のため、対策を講じています。

←ひだまりの対策
厚生労働省リンク→

ひだまり

# 11月 ひだまり 活動予定表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 休館日 | 2 | 3 | 4 | 5 音楽サークル 13:00～ | 6 | 7 こころカフェ（旧WRAP） 10:00～ ミニバレー 13:30～ |
| 8 休館日 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 休館日 | 16 | 17 | 18 はっぴぃART 15:00～ | 19 音楽サークル 13:00～ | 20 | 21 ミニバレー 13:30～ |
| 22 休館日 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 卓球 13:30～ |
| 29 休館日 | 30 | | | | | |

**ひだまりで開催される自助グループ紹介**

ＡＡ　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**

オープンスペース　8:30 ～ 17:00
相談（電話･来所）　9:00 ～ 17:00　※来所相談は予約制です

## 来所相談(面談)についてのお知らせ

来所相談は、**原則予約制**となっています。ご希望の方は、事前にお電話(099-260-5865)でご予約をお願いいたします。

## 11月の活動について

事業所の体制上の都合並びにイベントの準備等により、11月も同様に活動を縮小させていただきます。
皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

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か
ひだまりまでお問い合わせください。
TEL：099-260-5865