



大地の恵みを人が奏でる だれやめの郷

広報

いさ



◎ 特集



花と緑の元気な学校
山野西小学校

ありがとう

2012.3

ISA City Public Relations No.79



山野西小学校は、昭和 34 年に大口市立山野小学校上場分校から大口市立山野西小学校となり、今年の第 44 回卒業式で 227 人目の児童を送り出し、53 年の歴史に幕を閉じます。

地域の特色を活かした酪農体験、冬の厳しい寒さの中での楽しいソリ遊びやかまくら作り、秋の運動会では山野西小校区外からも多くの来場者があり、地域一体となって盛りあげてきました。

今月 22 日、最後の卒業生 2 人の卒業式、そして閉校式を迎えます。



期 日	3 月 22 日 (木)	場 所	山野西小学校体育館
式 典	14 時～ 15 時 30 分		
記念碑除幕式	15 時 30 分～ 15 時 45 分		
惜別の会	15 時 45 分～ 16 時 45 分		



谷山朝子 先生

松ヶ迫美和 先生

村上くん

屋地くん

河野英明 校長先生

「大好きな山野西小」
六年間通った山野西小学校には思い出がた
くさんあります。春の山菜採り、夏のきれいな
峠ウォーキング、秋の運動会、冬のかまくら
作りやそり遊び。ぼくたちは、山野西の自然
や地域の人たちに見守られ卒業することがで
きます。ありがとうございます。
将来のぼくの夢は、父と一緒に畜産の仕事
をすることです。夢の実現のために中学校で
もしっかり勉強したいと思います。

村上 雄哉



最後の運動会

「山野西小の思い出」
山野西小学校の一番の思い出は最後の大運
動会です。乳しぼりやうんべちぎりなどユ
ニークな競技でたくさんの方々に喜んでい
たきました。また、一輪車を使って先生と一
緒に演技をしました。たくさんの方々の温
かい声援がとてうれしかったです。
学校が閉校になるのはとてもさびしいです
が、最後の卒業生として胸を張ってこれから
もがんばりたいと思います。

屋地 稜斗





花と緑の元気な学校
山野西小学校

ありがとう



一
みどりの空に 亀れいのみねを
あおぐこの庭 この意匠
糧くひとみ ほほえむ笑顔
みんな希望にはずみこ
学ぶよぼくたち わたしたち
楽しい 山野西小学校

二
ここ北薩の ふるさとに
まきるこの幸 このほこり
明るい未来にもえたいわれら
みんな仲よく 手をくんで
進むよぼくたち わたしたち
楽しい 山野西小学校

昭和四十二年制定

山野西小を振り返る（概要） 1906 ~ 2012

明治 39. 5 山野村立上場家庭教育所として発足

昭和 12. 4 公立学校（山野尋常高等小学校上場分校）として再発足

昭和 27. 2 現在位置の小川内に校舎移転改築

昭和 31.10 運動場拡張工事

昭和 34. 4 大口市立山野西小学校となる

昭和 43. 2 学校給食完全実施

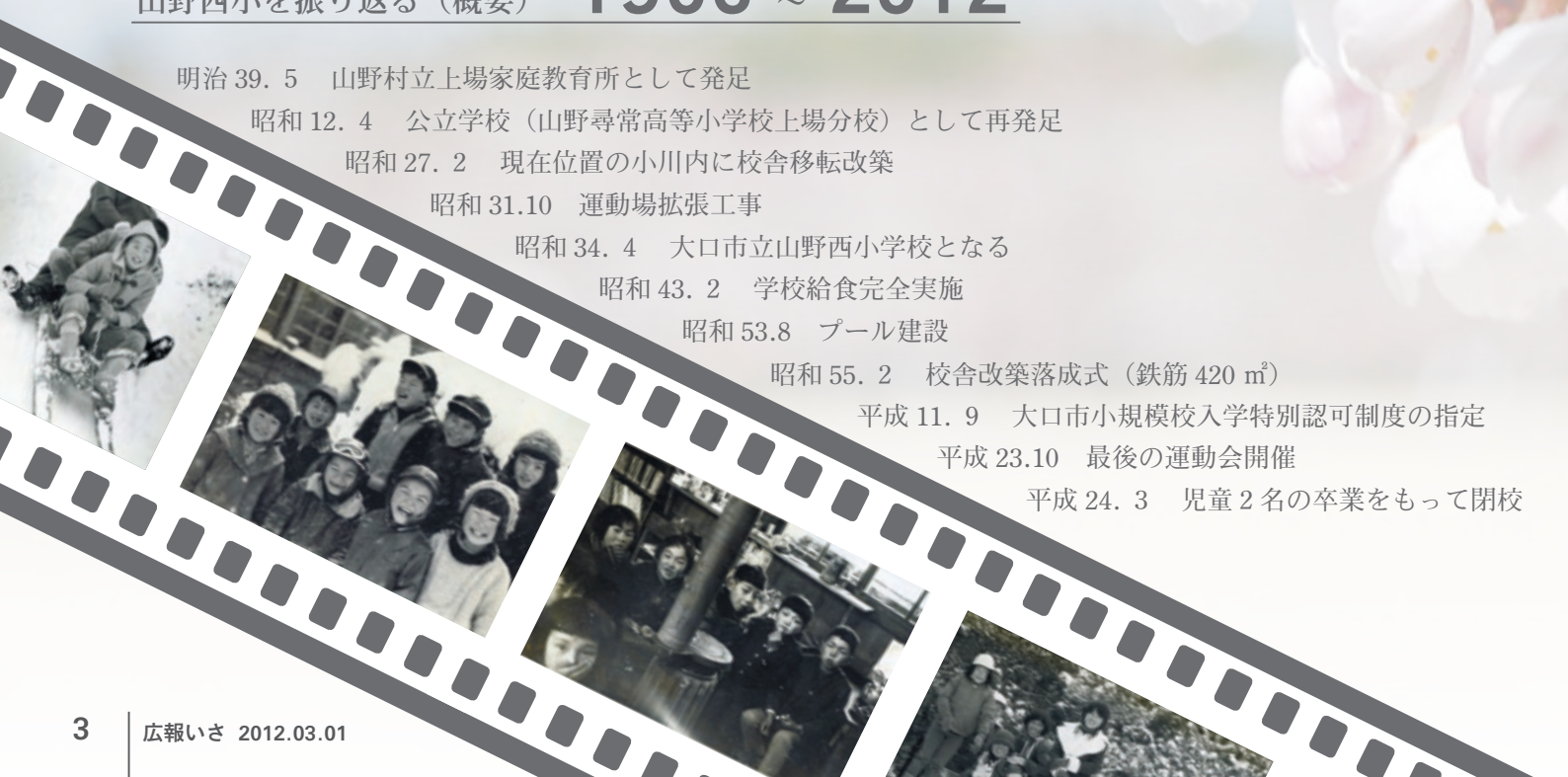
昭和 53.8 プール建設

昭和 55. 2 校舎改築落成式（鉄筋 420 m²）

平成 11. 9 大口市小規模校入学特別認可制度の指定

平成 23.10 最後の運動会開催

平成 24. 3 児童 2 名の卒業をもって閉校



緊急速報「エリアメール」配信開始！

市では、NTTドコモが提供する緊急速報「エリアメール」を利用し、災害発生時における避難勧告や避難指示などの緊急情報を市内のNTTドコモのエリアメール対応携帯電話利用者に一斉に配信するサービスの運用を3月1日から開始しました。

「エリアメール」とは

気象庁が配信する緊急地震速報や、市が配信する避難情報・緊急情報などを、該当エリアにおいて、回線混雑の影響を受けずに即座に受信することができるシステムです。

エリアメールの受信設定について

平成20年11月以降のエリアメール対応機種は、購入いただいた時点で「受信設定」が「ON」（利用する）となっています。それ以前の対応機種では「受信設定」を「ON」に変更する必要があります。

エリアメールの設定・確認

- ①「メール」
「緊急速報「エリアメール」設定」
 - ②受信設定を選択
 - ③注意事項を確認の上「受信する」を選択
- ※ 設定方法は機種によって異なりますので、詳しくは取扱説明書でご確認ください。



- ・申込不要
- ・通信料、月額使用料、情報料は無料

特徴

市から「エリアメール」を配信すると、市内の受信可能な携帯電話の画面にポップアップ（配信内容を自動表示）し、専用の着信音とバイブレーションでお知らせします。

その他

- 今後、他の携帯電話事業者についても同様のサービスの提供を始めた場合には、順次導入していく予定です。
- 受信可能な機種や設定方法など、詳しくは携帯電話購入店にお問い合わせください。

問い合わせ先

市総務課消防防災係

☎231311 ☎1118・1119

住宅用火災警報器の設置について

住宅用火災警報器は義務設置となっています。市においては、平成23年11月30日現在で約70%の設置率です。逃げ遅れを防ぐために、早急に設置しましょう。



身体障害者手帳（視覚・聴覚・下肢・体幹のうちいずれかが2級以上）、療育手帳（A1・A2）、精神保健福祉手帳（1級）をお持ちの人で未設置の人については、伊佐市重度障害者等日常生活用具給付事業での給付を受けられますので、お問い合わせください。

問い合わせ先

市福祉事務所障がい者支援係 ☎231311 ☎1265

住宅防火 いのちを守るポイント

- 寝たばこは、絶対やめる
- ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
- 石油ストーブの燃料補給は、完全に火を消してから行う
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する





春季全国火災予防運動

期間 3月1日(木)～7日(水)

『消したはず 決めつけしないで もう一度』

◎大口方面団

【大口地区】 日時 3月1日(木) 18時30分
場所 ・大口高校北側神池付近
・大口東小北側夫婦池付近

【山野地区】 日時 3月1日(木) 19時30分
場所 小木原タケミ看板店付近

【羽月地区】 日時 3月2日(金) 18時30分
場所 八代公民館付近

【西太良地区】 日時 3月2日(金) 19時30分
場所 馬場班詰所南側針持川高野橋付近

◎菱刈方面団 日時 3月4日(日) 6時
場所 湯之尾菱刈鉾山山田坑道路入口付近

各地区演習日程



春季全国火災予防運動期間に次のとおり、市内各地域で火災消火演習を行います。演習の際、演習地区のサイレン吹鳴及び、消防自動車がサイレンを鳴らして走りますので、火災とお間違いのないようご注意ください。

問い合わせ先

伊佐湧水消防組合大口署 ☎②0119

伊佐湧水消防組合菱刈分遣所

☎⑥0085

市総務課消防防災係

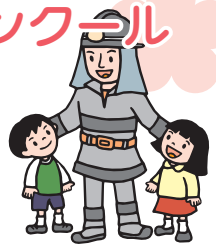
☎③1311 ④1118

伊佐湧水消防組合が募集した防火ポスターコンクールに、次の方々が入賞しました。(市内小・中学校のみ、敬称略)

防火ポスターコンクール

消防長賞 富永空璃(曾木小1年)
濱田美和(山野小6年)
下口彩音(明光学園1年)

奨励賞 福山優太(牛尾小3年)
畑中溜菜(羽月西小4年)



金賞 肱岡悠熙(牛尾小1年)
山脇菜々子(明光学園1年)

吉満日和(大口小2年)
川端真実江(明光学園2年)

野添空(曾木小6年)
松田美優(明光学園3年)

銀賞 米森奨(曾木小1年)
井ノ上晟大(平出水小2年)
沖田千春(曾木小5年)
宮内麻美(明光学園1年)
白石優子(明光学園3年)

木地山智也(牛尾小1年)
緒方省吾(針持小3年)
岩崎大樹(羽月西小5年)
齋藤らら(明光学園2年)
仲吉舞(明光学園3年)

竹之内直人(大口東小2年)
紙屋心凧(曾木小4年)
村岡さゆみ(針持小6年)
田島茜(菱刈中2年)

銅賞 福崎彩乃(大口小1年)
新屋亮太(牛尾小2年)
竹ノ内夏未(平出水小3年)
松下耀馬(菱刈小4年)
川原希来莉(羽月小5年)
二渡寿樹(大口東小6年)
久保田杏菜(菱刈中2年)

田口琴子(羽月小1年)
下津曲斗真(大口東小2年)
西本聖真(菱刈小3年)
竹之内夕依(田中小4年)
福元愛梨(大口小6年)
馬関美憂(明光学園2年)
平野陽風(明光学園3年)

水元綾穂(田中小1年)
竹山寛人(牛尾小3年)
野添夢(曾木小4年)
高濱船瑛(大口小5年)
宮下静香(曾木小6年)
吉野純礼(明光学園2年)

展示期間・場所 ○3月1日(木)～7日(水) 市役所菱刈庁舎1階玄関ロビー

※菱刈地区内小中学校の児童・生徒の作品

○3月3日(土)～11日(日) 大口ふれあいセンター2階展示ギャラリー及び1階展示場

※大口・山野・羽月・西太良地区内小中学校の児童・生徒の作品



平成 22 年度介護保険特別会計報告

介護保険は、介護が必要な人や介護する家族の負担を社会全体で支え、介護が必要になっても住み慣れた地域で、できる限り自立した生活を送るためにつくられた制度です。そのため、従来の要介護サービスに加えて、平成 18 年度から介護予防を目的とした要支援サービスを実施し、要介護状態にならないように介護予防事業も取り組んでいます。

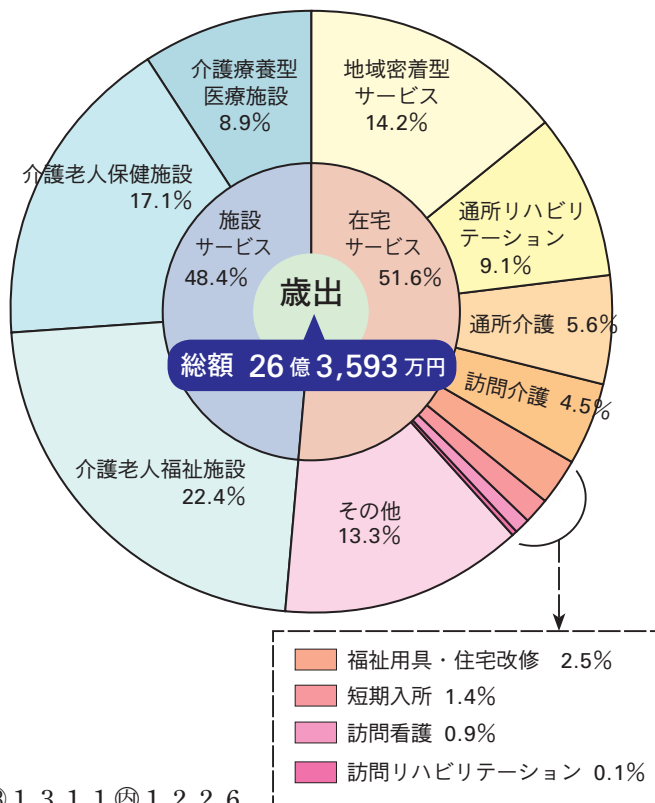
皆さまに、保険給付の状況など保険財政の内容をご理解いただき、適正かつ健全な介護保険制度運営を行うため平成 22 年度実績の報告をします。

平成 22 年度介護保険特別会計の収支決算

歳入 29 億 3,560 万 5 千円	
保険料	3 億 7,729 万 9 千円
国庫支出金	8 億 958 万 6 千円
県支出金	4 億 2,485 万 7 千円
支払基金交付金	8 億 1,873 万 4 千円
繰入金	4 億 4,640 万 9 千円
繰越金	5,770 万円
諸収入ほか	102 万円
計	29 億 3,560 万 5 千円

歳出 28 億 7,172 万 4 千円	
総務費	9,917 万 3 千円
保険給付費	26 億 3,593 万円
地域支援事業費	7,335 万 1 千円
保健福祉事業費	720 万 3 千円
諸支出金	5,302 万 7 千円
基金積立金	304 万円
計	28 億 7,172 万 4 千円

平成 22 年度保険給付費の歳出内訳



問い合わせ先 市長寿支援課介護保険係 ☎ 1311 ☎ 1226

軽自動車税及び原動機付自転車等の廃車手続きについて

軽自動車及び原動機付自転車等を売却・譲渡・盗難・廃車・解体等で使用していない場合は、廃車または変更の手続きが必要です。軽自動車税は毎年 4 月 1 日が課税の基準日となっていますので、この基準日までに廃車等の手続きが行われない場合は課税の対象となります。早めの手続きをお願いします。

◆ 市税務課（大口庁舎）・市地域総務課（菱刈庁舎）で手続きできる車種

- 原動機付自転車（50cc～125cc）
- 小型特殊自動車（農耕作業用等）
- ミニカー

必要なもの 所有者の印鑑及びナンバープレート
（紛失の場合は、弁償金 200 円）

手続・問い合わせ先

市税務課市民税係 ☎ 1311 ☎ 1189

◆ 鹿児島県軽自動車協会で手続きできる車種

軽自動車・軽二輪車（126cc～250cc）

問い合わせ先 ☎ 099・261・4011

◆ 鹿児島県運輸支局で手続きできる車種

二輪の小型自動車（250cc を超えるもの）

問い合わせ先 ☎ 050・5540・2089



第 24 回鹿児島県 子ども芸術祭典



日時・会場

▽ 3月23日（金）19時開演
大口ふれあいセンター

▽ 3月24日（土）11時開演
南永小学校

▽ 3月24日（土）19時開演
西太良コミュニティセンター

▽ 3月26日（月）19時開演
平出水小学校

演 目

痛快活劇「なんなんんでマン」

出 演 劇団風の子九州

入 場 料 前売 1,000 円

当日 1,500 円

※ 3 歳以下は無料

チケット・問い合わせ先

大口子ども劇場事務所

☎ 2512

市税・保険料の納付は 便利な口座振替で！

平成 23 年度の市税・保険料の納付はお済みでしょうか。
最寄のコンビニエンスストアでも納付できるようになって
います。（ただし、後期高齢者医療保険料は納付できま
せん。）また、納め忘れがない安心・確実な「口座振替」
が便利です。

市税・保険料の口座振替手続き完了までの期間

毎月上旬まで

各金融機関・郵便局窓口でお
申込みください。

各金融機関または郵便局からの通知が収納課に
届くまでに 1 週間ほどかかる場合があります。

毎月 20 日まで

各金融機関・郵便局から収納
課へ通知がきます。

例) 5 月納期分から開始するとき
(振替日は 5 月 31 日) ⇒ 4 月 20 日に収納課へ
届いた分まで有効

翌月納期分の納期限

口座振替の開始

手続きに必要なもの 通帳及び届出印鑑。申請書は各金融機
関・郵便局の窓口に置いてあります。

問い合わせ先 市収納課収納管理係

☎ 1311 ☎ 1190 ~ 1192

市営住宅入居者募集

申込み先着順になります。入居資格に基準があります
ので、詳しくは問い合わせください。

◎公営住宅 (平成 24 年 2 月 1 日現在)

団地名	戸数	間取り	使用料 (円)
崎山団地	2	3DK	13,300 ~
針持団地	2	3DK	13,500 ~
郡山団地	4	3DK	10,100 ~
重留西第 1 団地	1	3DK	18,500 ~
重留西第 2 団地	1	3DK	20,800 ~
瓜之峰第 1 団地	1	3DK	12,100 ~
湯之尾団地	1	3DK	15,000 ~

◎特定公共賃貸住宅 (平成 24 年 2 月 1 日現在)

団地名	戸数	間取り	使用料 (円)
こっがら団地 (世帯用)	5	3LDK	44,000
こっがら団地 (単身用)	3	1LDK	29,000

申込・問い合わせ先 市建設課住宅係 (菱刈庁舎)

☎ 1311 ☎ 2227・2228

「こいのぼり」 ください



毎年、湯之尾滝の上空に、たくさ
んの「こいのぼり」を泳がせていま
すが、劣化等によりその数は不足し
ています。

今年も新たな仲間を増やすため、
ご家庭で飾らなくなった「こいのぼ
り」がありましたら、ぜひご提供く
ださい。

申出・問い合わせ先

市地域振興課商工観光係

☎ 1311 ☎ 1253

まちの話題



恒例の「氷の祭典」が、1月21・22日に開催され今回で17回目を迎えました。夜を徹して彫り続けられた氷の彫刻が、幻想的にライトアップされ、会場を訪れた見物客も彫刻の美しさに見入っていました。

会場に作られた長さ50mの滑り台では、子どもはもちろん大人も、100人を超える順番待ちの列に並び楽しんでいました。

舞台では、威勢の良い“よさこいソーラン”や“和太鼓”の演舞があり会場を熱く盛り上げました。

会場の屋台では、焼酎や地元特産品の販売があり、その中でも“S-1 グルメグランプリ”に参戦した“手羽キング”には行列ができていました。

アイスカービング
in 伊佐



魅・見・味せる



黄金色の茅葺き屋根



白木神社（県指定文化財）の茅葺き屋根で、特に傷みの激しい北・西側2面の葺き替えが10年ぶりに行われました。昭和28年頃までは、地域でカヤを持ち寄り共同で作業していましたが、カヤの減少や高齢化のため作業が困難になり、前回はえびの市の業者、今回は、県内で唯一技術を継承する“知覧町茅葺技術保存会”に依頼し、1月30日から10日間、泊り込みで作業していただきました。

減少しているカヤも、同保存会が南九州市から持ち込み、黒ずんでいた2面を美しく変身させました。

春よ、早く来い！



大寒波の襲来によって心配されるのは、東北の被災地のことです。春を待つ間に少しでも「暖」をとる手助けになればと、大重鉄工所（菱刈花北）のご協力により、焼き芋機8機、伊佐市からは、サツマイモ80kgを支援物資として送りました。

“ホクホク”の焼き芋で、あたたまってくれるといいなあ。

第4回市民のための健康セミナー



2月4日、大口元気こころ館で開催された健康セミナーでは、北薩病院の医師、薬剤師、栄養士等による講演や各種健康相談に120人の参加がありました。

北薩病院には、医師不足の現状の中でも、急性期の疾患医療をはじめ高度な専門医療、二次救急医療を提供していただいています。今後も、市民の安心と安全を確保するために地域の中核的医療機関として期待しています。

GO！グリーンナイツジュニア



日曜の朝、忠元公園で元気に駆け回る少年たちを見かけました。彼らは「グリーンナイツジュニア」。小学2～5年生10人からなるタグラグビーチームです。競技は、“危険度の高いタックルをなくしたラグビー”で、性別に関係なくプレイできるところが魅力です。

今はジュニア用のボールで、芝の上を元気にはしゃぐ小さなラグーマンが、未来へどんな成長を見せてくれるのか、楽しみに思いました。

活動は毎週日曜の10時から1時間半ほどで、小・中学生の仲間を募集中とのこと。興味のある方は、市広報係へお問い合わせください。

体育館に歓声



2月12日、伊佐市総合体育館と体育センターで軽スポーツ大会が行われ、ミニバレーボール・公式ワナゲ・スポーツ玉入れの三種目を競い合いました。

準備運動の後、各会場へ移動し競技開始。和気あいあい、珍・好プレーの続出に体育館には、参加者や応援団の歓声が響きました。結果は次のとおりです。

ミニバレーボール	優勝：羽月
公式ワナゲ	優勝：羽月
スポーツ玉入れ	優勝：平出水B

あまくておいしいね



1月25日、本城幼稚園の園児約40人は、菱刈南浦の「ファームかめわり」さんから招待され、イチゴ狩りを体験しました。

雪が散らつく寒い日でしたが、あたたかいビニールハウスの中では、競争するかのようになり、真っ赤なイチゴを摘み取り、口いっぱいにはおぼっていました。味わう園児たちの「あまーい」という歓声に、招待してくれた亀割さんご夫婦もにっこり、笑顔でした。

2.4mSv（ミリシーベルト）て何？



2月13日、伊佐農林高校で“防災・減災フォーラム”がありました。

講師は、同校卒業生の石原昭紀さん（諏訪馬場）で、林野庁を退職、現在は県地域防災推進委員に認定されています。

退職前の5年間は、経済産業省川内原子力検査官として勤務され、その経験を今年卒業する3年生に、放射線量などの原子力について講話をし、「いつ災害が起こるかわかりません。自分を守る事が大切です。」と話されました。

最後の“北っ子サタデーワーク”



2月18日、羽月北小学校6年生が、先生や保護者とともに鳥神岡登山にチャレンジしました。

冷たい風を頬に受けながら、ゆっくりしっかり歩を進め、40分かけて登りきりました。

頂上からの景色は、小雪の舞う中うっすら見える伊佐平野が神秘的で、忘れられない思い出がまた増えました。

楽しかった羽月北小学校での生活も、今月までとなった6年生2人が卒業すると、来年度は新入生がいないため、休校となります。“またいつか、校舎に笑い声が響くまで・・・”しばらくの間お休みです。



『結いのまち』

〜とともに支えあう まちづくり〜



第3回

伊佐市には、279の自治会組織があります。そして、65歳以上の高齢者が5割以上を占める「限界集落」と言われる自治会は、59あり全体の2割を占めています。

また自治会を構成する世帯も過疎化などの影響により減少を続けており、30世帯を下回る自治会が全体の半分以上を占めています。

そして近年、転入者や若年層が自治会に入らないケースも増えており、自治会の運営は厳しいものになっていきます。

☆「未来に向けて」

過疎化や高齢化によって、個々の自治会が衰退していくのは当然です。しかし「しょうがない」とあきらめるのか・

いいえ地域では今、複数の自治会で行事を運営するケースや、新たな行事を作り運営することで元気になっている地域も出てきています。

衰退していくからこそ、ご近所

同士、隣合う自治会同士で、互いに支えあう「結い」の力が見直されているのです。その中心となるのが「校区コミュニティ協議会」です。

運営にはさまざまな組織の代表者が関わっており、校区によってさまざまな活動を計画、実施しています。まずは、あなたも住んでいる校区の活動に、参加してみたいかがですか。

「高齢の「結い」

高齢化は、悪いというイメージがありますが、私は高齢化のおかげで、81歳になった今でもいろいろな行事に必要とされ、活躍できる！ありがたい！



ウォーキングでは、無料昼食や記念品など特典いろいろです！



コミュニティ通信



第8回本城おきな草春まつり



日時 3月11日(日) 10:00～15:00
場所 本城小学校周辺
内容 おきな草苗ほか農産物販売、抽選会
問い合わせ先
本城校区コミュニティ協議会 ☎②⑥ 4 6 3 9

第2回ウォーク in 曾木

日時 3月11日(日) 9:00 スタート
コース 曾木の滝周辺 (フル:9.3km、ショート:6.4km)
問い合わせ先
曾木校区コミュニティ協議会
☎②⑤ 1 1 2 1 (月・水・金に限る)

第15回ウォーク in 田中

日時 3月18日(日) 9:30 スタート
コース 田中校区周辺 (フル:12.2km、ハーフ:7.3km)
参加費 一般:1,000円 高校生以下:500円
申込期限 3月9日(金)
申込・問い合わせ先
田中校区コミュニティ協議会 ☎②⑥ 5 2 8 8

第5回ウォーク in 針持

日時 3月20日(火) 10:30 スタート
コース 関白陣周辺 8km
参加費 500円
申込期限 3月12日(月)
申込・問い合わせ先 針持校区コミュニティ協議会
☎②⑤ 2 6 6 2 (月・水・金に限る)

● イベント情報などは、各校区のコミュニティ協議会を通じてご連絡ください。毎月10日締切で、翌月号のこのコーナーで紹介します。
※内容や紙面の都合により、掲載できない場合もあります。

問い合わせ先

市企画調整課共生協働推進係

☎② 1 3 1 1 ④ 1 1 2 7

S F 商法に気をつけましょう！

今回は、伊佐市内で実際にあったSF商法（通称…ハイハイ学校）の事例をご紹介します。平成23年10月と1月に同一業者の相談がありました。

【事例】

10月16日の3時頃、庭に出ていたら、福岡ナンバーのワゴン車が車道に停まって、運転席の男性が「12月から移動販売をすることになったので挨拶に来ました」と言った。「また4時にここに来てください」としつこく言ったので行ってみたら、「食料品の紹介をするので屋根付きでなければいけない。ちょっとお宅の倉庫を貸してください」と言って、私が返事をしないうちに台や椅子をくっつけて並べ始めた。最初は日用品を配っていたが、最後に温熱治療器の紹介になった。一人ひとりに体験させ、「いいでしょう。いいでしょう。これはお金がいるんですよ」と勧めてきた。7人（夫婦3組と1人）しかおらず、また、後

ろには業者が3人立っていて、身動きが取れない状態で契約した。それぞれの家に業者がついていって契約書を書かせたようだ。夜、冷静になって考えてみると高額で必要ないと思ったので解約したい。

【結果】

契約した翌日の相談だったので、クーリング・オフの手続きをして商品は着払いで返品しました。

【アドバイス】

- 粗品や引換券で誘われても、安易に指定された場所に行かないようにしましょう。
- 必要でないものははっきり断りましょう。
- 空き店舗などを利用して長期間営業するタイプもあります。
- 契約書面を受け取った日を含めて8日間はクーリング・オフができます。



問い合わせ先 消費生活相談窓口（市地域振興課内） ☎ 1311111259

黄色いリボン[®] 平成24年度 男女共同参画週間

キャッチフレーズ募集!!



内閣府男女共同参画局では「男女共同参画による日本再生」をテーマとしたキャッチフレーズを募集しています。

経済・ビジネスにおいて女性がもっと活躍すると、震災からの復旧・復興において女性が参画し、その視点を加えること、ワーク・ライフ・バランスにより男女の働き方や生き方を変えること等、女性が日本再生の担い手として重要な役割を果たすことは、元気な日本を取り戻す鍵となります。

募集内容

「男女共同参画による日本再生」をテーマとしたキャッチフレーズ

応募資格

どなたでも応募できます。ただし、個人によるもので未発表の自作のものに限ります。

応募期限 3月30日（金）必着

応募方法

ハガキ、FAX、メール1通に

1作品とし、住所・氏名・年齢・性別・電話番号をご記入の上、次の宛先までお送りください。おひとり何作品でも応募できます。

応募先

〒100-8914

東京都千代田区永田町1-6-1
内閣府男女共同参画局「キャッチフレーズ募集係」あて

☎ 03-3581-9566

☎ http://www.gender.go.jp/

女性サロン室

女性が自分らしく生きるために、あなたと一緒に考えます。ぜひご利用ください。

開催日 3月7日（水）・21日（水）

時間 13時30分～16時

場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅

女性サロン室連絡先

☎ 090-3016-3660

問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311111228



気づいてください こころのサイン

毎年、全国で3万人以上の人が自ら命を絶っていることをご存知ですか？

心にたまった疲れをそのままにしておく、心身さまざまな悪影響が及びますが、もっとも不幸な出来事の一つが自殺です。

個人の自由な意志や選択の結果ではなく、さまざまな要因によって、心理的に追い込まれた末の死です。

死にたいと考えている人も、心の中では「助けて欲しい・生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動き、何らかのサインを発していると言われています。

★**身体やこころの不調に心あたりはありませんか？**

自ら命を絶った人の多くは何らかの心の病を抱えているのですが、精神科や心療内科などを受診した人はごく



くわずかと言われています。それは、本人や周囲の人が心の病気に気づかないことが多いためと考えられています。

次のようなサインが多く見られる場合は、専門家への相談をお勧めします。

＊うつ病の症状（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、不眠が続くなど）

＊原因不明の身体の不調が長引く

＊アルコール量が増える

＊安全や健康が保てない（自分の健康に配慮しない）

＊仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

＊職場や家庭でサポートが得られない

＊本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産など）を失う

＊重い病気にかかる

＊自殺を口にする
＊自殺未遂に及ぶ

（厚生労働省「自殺予防の10か条」から）

あなたの周りの人が『いつもと違う』時は、**まずは声をかける**ことから始めてみませんか？そして、**本人の気持ちを尊重し、話を聴いてください。**

周囲の温かい支えが孤立した気持ちを少しでも和らげてくれると思います。



心の健康づくり講演会のお知らせ

日時 3月20日（火） 13時30分～15時30分

場所 大口ふれあいセンター

講師 野添新一氏

志学館大学人間関係学部教授

対象者 どなたでも参加できます。

※申込みは必要ありません。

問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎ 13111①1212



問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎ 13111①1215

「郷土の食材と料理」

平成22年9月に発足した「伊佐市食育推進協議会」は、食育・地産地消に取組む団体や教育・行政関係者などで構成されています。

市では、この協議会と協力して策定した「伊佐市食育推進計画」をもとに、地域特有の恵まれた自然環境と豊かな食物を活かしながら、食育推進に関する取組みを総合的かつ計画的に進めています。

その活動の一環として、1月13日、大口元気こころ館で、協議会メンバーのほか、食育に興味のある人々が集って「平成23年度伊佐市食育推進講演会」が開催されました。

参加者たちを、終始笑いで包んだ



講師は、志學館大学人間関係学部教授で、日本近世・近代史を専門とする原口泉先生です。

薩摩藩の歴史にも精通し、NHK大河ドラマ「翔ぶが如く」「篤姫」などの時代考証も担当された先生ならではの講演会は、〇鹿児島県の食文化、〇地域食材を活用し



た食育のすすめ方、〇食と健康をテーマに、進められました。鹿児島弁の気さくな講演に、リラックスした参加者から多くの質問があり、終了時間を大幅にオーバーするというハプニングもありました。地域において子どもから高齢者までのさまざまな人の食育を推進するにあたっては、地域の食習慣や食文化を理解し、地域に密着した取組みが重要です。

今回から連続で、鹿児島県の食生活改善推進員の協力で発行された「郷土の食材と料理」かごしまのおかず（開港舎発行）から、四季折々の鹿児島県の味をご紹介します。

鹿児島で採れた野菜をたっぷりと
「さつま汁」



「かごしまのおかず（開港舎）」より

レシピ

〈材 料〉（4人分）

鶏もも肉	60 g	干しいたけ	10 g
ねぎ	10 g	きくらげ	5 g
こんにゃく	50 g	ごぼう	50 g
だいこん	50 g	さといも	50 g
揚げ豆腐	50 g	かぼちゃ	100 g
にんじん	30 g	味噌	50 g

しいたけの戻し汁+水……4カップ
油……適量 砂糖……少々 酒……少々

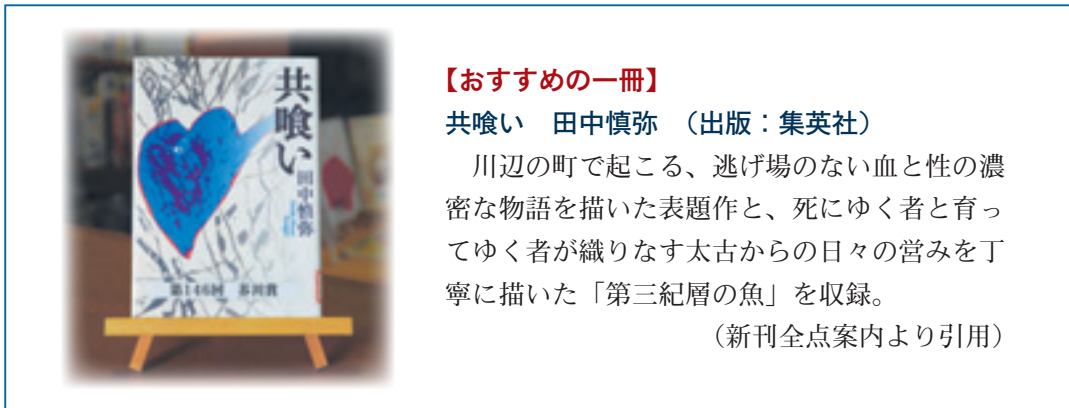
〈作り方〉

- ① 材料は一口大に切る。
- ② 干しいたけは水で戻して千切り、戻し汁はだし汁に使う。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉・きくらげ・しいたけを炒め、かたい野菜の順に炒めていく。
- ④ ③にだし汁を入れ煮る。煮えたら味噌を入れ、味を調え最後にねぎを入れる。

さつま汁

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

共喰い 田中慎弥 (出版：集英社)

川辺の町で起こる、逃げ場のない血と性の濃密な物語を描いた表題作と、死にゆく者と育ってゆく者が織りなす太古からの日々の営みを丁寧に描いた「第三紀層の魚」を収録。

(新刊全点案内より引用)

【ご利用案内】

伊佐市、旧横川町、湧水町、さつま町に在住か、伊佐市内に通勤・通学をしている人であれば借りられます。

図書利用カード作成のため、免許証など、本人を確認できるものをご持参ください。

開館時間

午前9時～午後6時 (火曜日～土曜日)

午前9時～午後5時 (日曜、祝日)

休館日

毎週月曜日 (ただし、祝日の場合翌日)

年末年始 (12月28日～1月4日)

【3月の休館日】

3月 5日 (月)・12日 (月)

19日 (月)・26日 (月)

【図書館へ献本】

宮川明美さん (停車場)

新蘭真智子さん (下目丸)

永山保雄さん (尾ノ上)

黒松武藏さん (鹿児島市)

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
ピーターサンドさんのねこ	ルイス・スロボドキン
パーティミアス ソロモンの指輪1 フェニックス編	ジョナサン・ストラウド
あかちゃんになったおばあさん	いもとようこ
としょかんねずみ	ダニエル・カーク
忍たま乱太郎、にんじゅつ学園の文化祭の段	尼子騒兵衛
【 一 般 】	
道化師の蝶	円城塔
無双の花	葉室麟
プリティが多すぎる	大崎梢
羅針	楡周平
とれたて野菜レシピ	植松良枝

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 3月24日 (土) 10:30～11:00

場 所 伊佐市立大口図書館

おはなしボランティア募集

市立図書館では、保育園、幼稚園、小学校を対象に、絵本や紙芝居などの読み聞かせ活動を、ボランティアの皆さんと実施しています。

自らも楽しみ、子どもたちの笑顔を見ながら本の読み聞かせ活動に参加しませんか。

申込・問い合わせ先 大口図書館

☎0417

問い合わせ先

大口図書館 (大口ふれあいセンター内)

☎0417

菱刈図書館 (菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎3000



募集

河川改修に伴う建設発生土の無償受け入れ候補地の公募

国土交通省川内川河川事務所が行う河川改修工事の建設発生土を受け入れる候補地を公募します。

公募対象 法人・個人を問いません。

公募期限 3月30日（金）

申込方法 市建設課にある申込書を提出してください。

受入条件

①受け入れは無償です。

②受け入れ土量は原則として10、000立方メートル以上であること。

③法令上の問題（農地法・林地法等の許可の取得）

※土砂の搬入により農地の用途が変わる場合には農業委員会への届け出が必要となります。

④大型ダンプトラック（10t車）での搬入が可能であること。

⑤建設発生土の土質的条件は指定できません。

⑥建設発生土の運搬及び敷き均しのみ行います。（転圧締固めは実施しません。）

⑦その他疑義がある場合は協議します。決定方法

申請場所や諸条件等を考慮し、川内川河川事務所と協議のうえ、市で決定します。

申込・問い合わせ先

市建設課管理係（菱刈庁舎）

☎1311-2225

封筒広告掲載の募集

市が使用する一般業務用封筒に掲載する有料広告を募集します。

募集期間 3月2日（金）～30日（金）

封筒種類

封筒種類	広告欄の大きさ	作成枚数	1枠当り募利率
角形2号(大封筒)	縦6cm×横20cm	30,000枚	63,000円
			4枠

※封筒の色はうぐいす色で文字と広告は一色刷りです。

申込期限 3月30日（金）

申込方法

広告内容によって、掲載できない場合がありますので伊佐市封筒類広告掲載取扱要綱をご覧のうえ、市会計課に備え付けの申込書を提出してください。※要綱及び申込書は伊佐市ホームページに掲載してあります。

封筒使用期間

概ね1年間（使用終了まで）

その他

広告スペース欄外に「伊佐市では、財源確保のため広告を掲載しています。」の文字が入ります。

申込・問い合わせ先

市会計課管理係（大口庁舎）

☎1311-1285

お知らせ

久七トンネル全面通行止め

防災訓練のため、久七トンネルが全面通行止めになります。

日 時 3月9日（金）
13時30分～16時

迂回路 旧国道267号線

問い合わせ先

始良・伊佐地域振興局建設部伊佐市駐在機関用地管理係 ☎5158

交通災害共済申込みについて

交通災害共済は、交通事故（自損事故・自転車による事故も含む）でけがをした場合などに、加入者本人に見舞金が支払われる制度です。

市民全員に平成24年度の交通災害共済加入申込書兼納付書をお送りしますので、万が一に備えて家族ぐるみのご加入をおすすめします。

共済期間 平成24年4月1日～平成25年3月31日

平成25年3月31日

※4月1日以降に加入された場合は、会費納付の翌日～平成25年3月31日

納付場所

市役所内の公金取扱所または市内の金融機関（ゆうちょ銀行は不可）

見舞金額

通院日数等にに応じて2万5千円～100万円

問い合わせ先

市企画調整課共生協働推進係

☎1311-1127

放課後児童クラブ

利用申請受付が始まります

4月から新規利用希望の人、継続して利用を希望する人ともに申し込みください。

対象者

保護者が労働等で昼間家庭にいない小学1～3年生の就学児童（4年生以上も利用できます）

実施クラブ

▽ふれあい児童クラブ（みどり保育園内）

▽山野児童クラブ（山野小学校内）

▽羽月児童クラブ（羽月小学校内）

▽曾木児童クラブ（曾木小学校内）

▽平出水児童クラブ（平出水小学校内）

▽大口東児童クラブ（大口東小学校内）

▽牛尾児童クラブ（牛尾小学校内）

▽勝蓮寺児童クラブ（勝蓮寺近く）

▽湯之尾児童クラブ(湯之尾校区公民館)
▽本城児童クラブ (本城小学校内)
▽田中児童クラブ (田中中学校近く)
自己負担金 あり

申請方法

利用申請書・就労証明書等を市福祉事務所(大口庁舎)または市地域総務課(菱刈庁舎)へ提出してください。

申請期限 3月19日(月)

問い合わせ先

市福祉事務所子育て支援係

☎ 1311 ④ 1263

親子ふれあい映画会

期 日 3月10日(土)

場 所

▽菱刈環境改善センター 10時~11時
▽大口ふれあいセンター 14時~15時

入場料 無料

内 容

子ども向けアニメーション4本立て

問い合わせ先

市社会教育課社会教育係

☎ 1613

大口保健所管内にインフルエン

ザ流行発生警報発令

2月7日に、「インフルエンザ流行発生警報」が発令されました。今後さらに感染者数が増加する恐れがあるため、予防方法として日常生活では栄養

と休養を十分にとり、手洗い・うがいの励行、マスクの着用、咳エチケット等に心がけ感染リスクの軽減に努めてください。

また、発熱、悪感等のインフルエンザの症状が出た場合は、早めの医療機関の受診を心がけてください。

問い合わせ先

市健康増進課健康推進係

☎ 1311 ④ 1216

第4回地域リハビリ講演会

日 時 3月16日(金)
18時30分~20時

場 所 大口元気こころ館

多目的ホール

講 演

高次脳機能障害とその対応について

講 師 緒方敦子氏

鹿児島大学病院霧島リハビリテーションセンター医師

入場料 無料

問い合わせ先

介護老人保健施設はやひと

市長寿支援課地域包括支援係

☎ 8000

☎ 1311 ④ 1222

伊佐1000日チャレンジコンテ

スト

市全体の交通安全意識の高揚を図り、

交通事故の減少を目的に実施します。

実施期間 4月1日~7月9日

応募資格

伊佐市内に居住・通勤するドライバー

○一般部門 5人1チーム

○熟年部門 2人1チーム

募集方法

参加申込書に参加料(一人700円)を添えて3月31日(土)までに申し込んでください。

申込・問い合わせ先

伊佐警察署

伊佐地区交通安全協会

☎ 20110
☎ 6370

戦後強制抑留者の皆さまへ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金を支給しています。

対象者

平成22年6月16日現在で日本国籍を有するご存命の方(同日以降に亡くなられた方は相続人)

請求受付期限 3月31日(土)

※当日消印有効

まだ請求されていない方は問い合わせ先へお電話ください。

請求・問い合わせ先

独立行政法人日本年金機構

☎ 0570・059・204

※受付時間:平日9時~18時、土・日、祝日は休みですが、3月31日は受付

きます。

社会福祉法人 大一会

小規模多機能ホーム「よりあい処 いろいろ」

平成24年3月18日オープンします。

※お気軽にご相談ください。

(住所)伊佐市大口堂崎559番地2
(電話)0995-29-5200
(担当)有馬(ありま)・岸良(きしら)

広告



社会福祉法人 大一会
小規模多機能ホーム「よりあい処 いろいろ」
平成24年3月18日オープンします。
※お気軽にご相談ください。
(住所)伊佐市大口堂崎559番地2
(電話)0995-29-5200
(担当)有馬(ありま)・岸良(きしら)

広告

フルリフォーム実施中

太陽光発電のある暮らし



建築設計・施工・製材・水道・建材・サッシ・浄化槽・太陽光発電等
住所:伊佐市大口小木原899 TEL.0995-22-0425
HP <http://takeshitanoie.jp> mail: ytake@takeshitanoie.jp

提携銀行(商銀・商銀・JA)の場合、金利がお得に。
長期優良住宅・フラット35・35Sも可能

タケシタの家造り 検索

凍結漏水に伴う水道料金減免制度について

水道管などの凍結破損による漏水があり、水道使用量が著しく増加した場合は、申請により水道料金を減免する制度があります。詳しくは水道課にお問い合わせください。

お問い合わせ先

水道課管理係

☎ 1311 ④ 1292・1293

羽月北小学校休校式の開催

3月31日をもって、休校となります。羽月北小学校の休校式を行います。地域、卒業生の皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時 3月22日(木) 11時～12時

場 所 羽月北小学校体育館

問い合わせ先

市教育委員会総務課

☎ 1512

徳辺保育所閉所式の開催

3月31日をもって、閉所となります。徳辺保育所の閉所式を行います。地域、卒業生の皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時 3月17日(土)

10時30分～11時

場 所 徳辺保育所

問い合わせ先

市福祉事務所子育て支援係

☎ 1311 ④ 1262

いさのおんがくたい

ミニ・コンサート

日 時 3月4日(日) 14時開演

場 所 伊佐市文化会館小ホール

入場料 無料

※赤ちゃんから入場できます。

出 演 大口高校音楽部

内 容 吹奏楽など

※当日は大口高校茶道部が茶道のお点前を行います(無料)。

問い合わせ先

伊佐市文化会館

☎ 6320

伊佐市陸上競技場使用について

陸上競技場内のトラック内は、芝養生のため、次の期間使用できません。

期 間 3月19日(月)～7月19日(木)

問い合わせ先

市文化スポーツ課施設管理係

☎ 6320

農業集落排水(下水道)の届出

について

転出、転入または転居をされる人へ

①現在下水道を使用している人で、転出または転居で使用しなくなる場合は休止届を提出してください。

※休止届を提出されない場合は、転出後も使用料がかかりますので、必ず届出をしてください。

②転入または転居等でアパート等に入居し、これから下水道を使用する人は開始届を提出してください。

③転出転入等により使用者の人数に変更がある場合は変更届を提出してください。

提出・問い合わせ先

市建設課下水道係(菱刈庁舎)

☎ 1311 ④ 2232

提出・問い合わせ先

市建設課下水道係(菱刈庁舎)

☎ 1311 ④ 2232

大口明光学園吹奏楽部

スプリングコンサート

日 時 3月18日(日) 14時開演

場 所 伊佐市文化会館大ホール

入場料 無料

問い合わせ先

大口明光学園

☎ 0609

400ml献血にご協力を!

献血日程 3月16日(金)

▽市役所(菱刈庁舎) 9時30分～12時

▽伊佐市医師会立准看護学校

13時30分～16時

実施機関

鹿児島県赤十字血液センター

問い合わせ先

市健康増進課健康推進係

☎ 1311 ④ 1216

広告



大口高校ラグビー部全九州高等学校新人大会出場! 全国トップレベルの強豪校に奮闘

たくさんのご声援ありがとうございました。

今大会の出場にあたり、大口高校ラグビー部が活躍することで、皆さまからのご支援に報い、明るい話題になればと頑張っていました。

奮闘むなしく残念な結果になりましたが、大舞台での貴重な経験と次に繋がる確かな手応えがありました。今後の成長にご期待ください!

私達は、37年来の夢、10回目の「花園」出場めざし再起動します。これからも、変わらぬご支援をよろしく願いいたします。

大口高校ラグビー部保護者会

誕生



(1月4日～1月27日受付分)

岩下 暁満 (博満・元町実業)

大久保 沙樹 (晃樹・朝日団地東)

小田原 志竜 (雅俊・下市山)

小田原 誠信 (宏・上元町)

川野 巧人 (将典・元町団地)

黒木 斗真 (崇・上市山)

御書 光 (篤・牛尾)

園田 晃大 (大介・停車場)

竹村 希美 (正樹・朝日団地)

堅山 貴斗 (貴文・千束松)

地福 司 (秀一・元町実業)

西村 未央 (潤・牛尾)

濱田 真央 (興明・上八坂)

真木 英芯 (大介・重留東)

丸田 伊雪 (愛児・忠元)

山田 惇太 (尚洋・朝日団地東)

脇迫 優真 (健二・重留西)

有川 稜奈 (正治・ウツダタウン菱刈)

※12月9日受付

おくやみ



(12月29日～1月31日受付分)

大口地区

有馬 實

79 (木崎)

有満 フミ子

80 (下目丸)

池畑 友子

84 (里町)

稲葉 國子

89 (元町実業)

大山口 八重子

88 (陣之尾)

川越 和義

63 (西水流)

川原 俊文

86 (木ノ氏)

川畑 壽吾

91 (木ノ氏)

黄檗 國雄

79 (松ノ口)

久保 千鶴子

54 (朝日町)

小久保 章二

92 (朝日町)

園川 重夫

70 (元町団地)

田木 雪代

55 (下青木)

大宮司 美智子

84 (牛尾)

寺下 徹男

74 (郡山)

西 逸子

60 (永野原)

西 ミヨ

91 (千束松)

橋本 チエ

78 (笹野)

丸田 一

90 (忠元)

溝口 つゆ子

89 (木ノ氏)

宮園 美知子

90 (水ノ手)

山野地区

今村 スエ子

71 (小木原下)

宇留島 フジノ

97 (小木原東)

大迫 ヒサ子

90 (停車場)

新東 文江

92 (敬寿園)

竹添 マサ子

89 (上之馬場)

立尾 武道

82 (境目)

箱崎 ツヤ

82 (測辺)

平出水 稔

80 (平出水中央)

羽月地区

井ノ上 ヨシエ

92 (宮人)

上野 敏子

70 (鳥巢上)

奥園 マツエ

76 (駅前)

川畑 ヨシ

100 (大島南)

島田 由子

80 (園田)

杉崎 初江

83 (川岩瀬)

中山 ハツミ

90 (川岩瀬)

野間 サチ

87 (押ヶ段)

横山 統

77 (鳥巢上)

若松 武任

68 (金波田上)

西太良地区

甲斐 多美子

90 (諏訪)

川添 春子

89 (針牟田)

吉永 政子

88 (小谷)

菱刈地区

赤崎 キヨト

81 (前目麓)

池袋 厚男

90 (麓後)

内園田 義信

73 (大峰)

神川 松雄

67 (前目麓)

窪園 春子

98 (柳野)

窪田 秀穂

75 (徳边上)

白男川 みどり

46 (停車場)

杉田 秀信

58 (共進)

鈴木 勝男

56 (徳边上)

園田 東亜子

67 (田中上)

竹ノ内 年道

74 (柳野)

中村 信一

66 (下馬場)

橋ノ口 ハル

82 (荒田上)

平瀬 好幸

91 (重留南)

深田 米満

76 (共進)

前田 政哉

83 (親交今市)

原 載榮

90 (湯之元)

広告

伊佐の郷土料理、創作料理のレシピを募集しています!

ふるさと応援サイト「郷土deいそ」

生徒募集 **パソコン教室** 入会金無料

月・水コース 火・木コース 夜間コース

お問い合わせは 株式会社 **エス・テー・ラボ** 022-0080

【今月の表紙】



山野小学校で平成22年度から取組んでいる「水と森の学校」の活動の中で、今回は、5・6年生40人が参加し、森から流れる十曾川そして東シナ海へ流れ込む水を元気付けるために、2月16日「命を植える森づくり」として山野の国有林内に、広葉樹約200本の植樹を行いました。森林が健康そして河川・海も元気に。みなさんも環境保全に協力をお願いします。

このコーナーでは、皆さんからの「こころ和む話題」をお待ちしています。

【投稿について】

- ◆ 字数 200 文字以内（文章は、必要に応じて添削する場合があります）
- ◆ 住所・氏名・年齢・性別・電話番号・ペンネーム（記入がない場合イニシャルで掲載します）を記入の上、市広報係までご投稿ください
- ◆ 投稿は、はがき・封書・メールまたは直接広報係へ
- ◆ 締切は、毎月 10 日
- ※ 営利目的や個人、団体を批判・中傷するような内容は掲載できません。
- ※ 紙面の都合上、掲載できないこともあります。

【投稿・問い合わせ先】

〒895-2511
 伊佐市大口里1888番地
 市総務課広報係(大口庁舎)
 「和みのひろば」係
 ☎ 1311
 ☎ 1116・1117
 ✉ koho@city.isa.le.jp



丸い展望台の横を下りると土産店があった。目の前が子ども会の遊泳場所だった。当時のままの曾木発電所跡の傍でも泳いでいた。鮎やうなぎもよく獲れた。人が通ると揺れるスリル満点のつり橋もあった。四季の風景が大好きで、今もよく通って

わが家のぶーちゃん(猫)は、父と布団を半分ずつ分け合って毎晩一緒に寝ています。夜中にトイレへ行った父は布団へ戻りため息です。また、ぶーちゃんがど真ん中へ。自分の場所を確保するため、トイレの度に、ぶーを移動させる毎日。朝の様子を覗いて見ると、布団からはみ出しそうな父とは逆に、真ん中で悠々と熟睡するぶーちゃん。「ぶーのせいで寝えがならん！」と言いながら、やっぱりカワイイぶーちゃん誘って、今夜も一緒に就寝です。

(曾木 ぶーの姉 38歳)

あなたの「こころ和む話題」をお待ちしています。この話題を読んで、たくさの人が笑顔になればと思います。

いる。新曾木大橋も開通、展望台や観光拠点施設も出来そうだけど、遊歩道・つり橋もほしいな。年中を通して観光客が増え潤ってくれたらいいな。『曾木の滝』をこよなく愛す壮年の独り言。

手羽キング食べましたあ。見た目以上にお腹を満たしてくれて、隠し味!の「更生の素」美味しかったです。『きみて白いね』も食べてみましたあ。どちらも伊佐市内で気軽に買えるとうれしいです。

(牛尾 チロ 35歳)

(羽月 そのたつ 58歳)



人口のうごき (住民基本台帳から)

H24. 2. 1 現在 (前月比)

総人口	29,571 人	(- 19)
男	13,679 人	(- 7)
女	15,892 人	(- 12)
世帯数	14,237 世帯	(- 11)

仕事も楽しみながら頑張って、人間関係もほほ人並みだと思っていた自分が、気づかないうちに疲れを溜めて、頑張ろうとするほどストレスを感じていたなんて。「私は、病気?それとも甘えているのか...」。1年が経ち、身体は薬で健康になりましたが、心はどうやって元気を取り戻せたのか振り返ると、誰かに話をしたことや、そういえば、最初に「ストレスです」と言われた瞬間、それに気づいたことで気持ちが楽になったような気がします。

今月の健康のコーナーは、皆さんには縁の無い話かも知れません。でも、縁がないと思っているのは、気づいていない今の自分です。心のメンテナンスのために、ご覧になってみてください。



編集後記

昨年の今頃、私は激痛のため病院通いで理由は「帯状疱疹」からの頭痛と右上半身の神経痛。最初に先生が「ストレス・過労が原因ですね。」と言った時、「はあ?!?私にストレス?」と、自分には縁のなかった言葉に笑ってしまいました。でも、頭の中とはうらはらに心と身体は正直だったようです。