



### 3 ライト運動

## 〜夜間の交通事故防止対策〜

3 ライト運動とは、鹿児島県警が夜間や夕暮れ時の交通事故防止対策として推進しているもので、運転者の皆さんに

- 夕暮れ時の早めのライト点灯
- 原則上向きライト点灯
- トンネル内ライト点灯

この3つの習慣化を呼びかけ、定着させる運動です。

### ①夕暮れ時の早めのライト点灯

薄暮時は早めにライトを点灯し、自分の車の存在を周囲に知らせることが大切です。目安として日没30分前には点灯しましょう。また、雨の日や霧が出ている時など、見通しの悪いときも点灯するようにしましょう。

### ②原則上向きライト点灯

先行車や対向車がないなど他の交通に支障のない限り、「上向きライト」での走行が原則です。ライトは上向き下向きをこまめに切り替え、緊張感を持った運転

ライトを点灯することで、歩行者が身につける夜行反射材の効果も高まります。「早め・上向き・トンネル」の3つのライト点灯を習慣づけましょう。



を心がけましょう。

### ③トンネル内のライト点灯

トンネル内での無灯火走行は、自車の存在が認識されず危険です。トンネル内では全ての車がライトを点灯し、相手に自車の存在を知らせることで交通事故を防止しましょう。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎20110



## 伊佐のカフェおれん家<sup>じ</sup>（認知症カフェ）開催

今年から県では、9月21日の世界アルツハイマーデーを含む1週間を「認知症を理解し一緒に歩む県民週間」とすることが決まりました。

市では、9月21日（金）に1日

限定の「伊佐のカフェおれん家（認知症カフェ）」を開催しました。

18人が参加し、生け花や脳トレなどの活動を通じて、認知症だけでなくいろいろな話で交流ができました。また、認知症予防体操では、土生先生の軽快なトークを交えた指導に皆さん笑顔で楽しんでいました。

カフェの様子



認知症カフェは、認知症の人やその家族、地域の誰もが気軽に集まり、交流を通じて認知症や介護

の相談などができる「集いの場」です。現在、市内には2か所あります。気軽に参加してみませんか。

市内にある認知症カフェ

### ○オレンジのわ

日時 偶数月第4木曜日

9時30分～11時30分

場所 大口元気こころ館

### ○金波田いきいきサロン

日時 毎月第4木曜日

13時～15時

場所 金波田地区集会施設

（金波田公民館）

介護サービスの利用や認知症に関するご相談はこちらへ。

▽大口地域包括支援センター ☎232377

▽菱刈地域包括支援センター ☎261307

### 高齢者元気度

### アップ・ポイント事業

11月の対象活動

○健康相談



相談・問い合わせ先 長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係） ☎231311



# 児童虐待は 社会全体で解決すべき問題です



オレンジリボンには  
子ども虐待を防止するという  
メッセージが込められています。

## 児童虐待とは

親または親に代わる保護者が子どもに対し次の行為をすることをいいます。たとえ保護者がしつつけのためと考えていても、その行為が子どもの体や心を傷つけるものであれば、それはしつつけではなく虐待です。

## ◆身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、家の外に閉め出す など

## ◆性的虐待

子どもへの性的行為、性器や性交を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

## ◆ネグレクト

乳幼児だけを家に残して外出する、食事を与えない、不潔なままにする、病気になるっても病院に連れて行かない、同居人による虐待を保護者が放置する など

## ◆心理的虐待

言葉による脅し、無視や拒否的な態度をとる、きょうだい間での差別的扱い、子どもの前で家族に対して暴力をふるう(DV) など  
※虐待は子どもの心身の成長や人格形成に重大な影響を与えるだけでなく、次の世代に引き継がれるおそれがあります。

## 児童虐待は保護者だけの問題ではありません

現代は、核家族化や地域のつながりが薄いことで、子育てが孤立しているといわれます。保護者1人の子育ての責任がのしかかり、不安や負担を抱える家庭が増加しています。また、子育てに熱心なあまり、しつけがエスカレートしてしまったり、経済的に苦しく昼夜を問わず働いた結果、子どもを放置した状態になっていることもあります。

### 連絡・相談窓口

- ◆伊佐市トータルサポートセンター  
☎29 5 5 1 1 (平日9時~17時15分)
- ◆こども課  
☎23 1 3 1 1 (市役所代表・随時対応)
- ◆鹿児島県中央児童相談所  
☎0 9 9 ・ 2 6 4 ・ 3 0 0 3 (24時間)
- ◆児童相談所全国共通ダイヤル  
1 8 9 番 (24時間)



※お近くの児童相談所につながります。

虐待を防ぐためには、まず子育て家庭を孤立させないことです。そのために地域ぐるみで子育て家庭を温かく見守り、さりげなく声かけするなどの行動が大切です。そういった地域での支援が、誰もが暮らしやすい地域づくりにもつながっていきます。

## 虐待かも?!と思ったら 迷わず連絡&地域での支援

- 連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。
- 連絡した情報が間違いであっても、連絡者が罰せられることはありません。
- あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

「少しお時間ありませんか？あと5分で焼きたてを提供できます」

南三陸さんさん商店街の「オーイング菓子工房 Royo」にて、すでにシヨーケースに並んでいるマドレーヌを買おうとしたとき、厨房にいた店主さんに声をかけられました。しばらくすると、焼きたてのマドレーヌが運ばれて来て、慣れた手つきで小袋に入れてくれました。バター甘い香りがなんと心地よく、ちよつとしたおもてなしに心までほっこりしました。また来よう。僕はこの店がすきです。

昨年3月3日にオープンしたさんさん商店街が、今年8月に来場者数100万人を突破しました。1年余りでの大台達成は人口1万3千人の小さな町にとつてまさに快挙です。高速度路の延伸により仙台からのアクセスがよくなったこともひとつの要因ですが、

復興市や各店舗の営業努力が大きな人の流れを生んでいます。買い物や食事だけの会話を楽しむに訪れる人も多いと聞きました。

旧防災庁舎をシンボルとした震災復興祈念公園の整備も進んでいます。観光客はこの町になにを期待して訪れるのか、それにどう応えていけるのか。復興が完了した後、人口流出・少子高齢化・働き手不足が深刻なこのまちがどのように生き残っていけるのか。30年後、60年後を見据え、この課題にいま住民一丸となつて取り組んでいます。

(若宮健太郎)



テレビで何度も紹介される人気店の名物マドレーヌ

体幹バランスが整ってきたら、ボールで反射神経を鍛えましょう

## KOBA 式体幹 バランス トレーニング その ★

### 片足立ちでボールキャッチ



右足左足を交互に  
2～4回繰り返す

- ①片足で立つ
- ②前からボールを投げてもらい、バランスを崩さないようにキャッチする
- ③バランスを崩さないようにボールを相手に投げる

モデル：紅洋保育園の皆さん  
指導：Sライセンスマスタートレーナー 土生さとみ

紅洋保育園では、今年度から毎月体幹バランストレーニングを行っています。4月は、片足立ちができなかったお友だちも10秒片足で立てるようになってきました。椅子に座るときも背筋が伸びて綺麗な姿勢がとれるようになってきました。今後の効果が楽しみです。



# Welcome to Library

図書館へようこそ



## 【おすすめの一冊】 (新刊全点案内より引用)

**児童** おいも! 文:石津ちひろ 絵:村上康成



(出版:小峰書店)

秋の楽しみは、おじいちゃんのはたけでやる、おいもほり! どーこどこ、おいもはどーこ? つるをひっぱれば、うんとこどっこい、よーいしょ。とびっきりのおいもを、やきいもにして食べよう。

所蔵館:両館

**一般** 到達不能極 斉藤詠一



(出版:講談社)

2018年、チャーター機が南極に不時着。望月拓海は物資を求め「到着不能極」基地をめざす。1945年、ペナン島の日本海軍基地。訓練生の星野信之は、ある任務を言い渡される。現在と過去、2つの物語が交錯し…。

所蔵館:両館

## 【11月の図書館カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

□は休館日 ○はイベント  
 開館時間 火～土:9時～18時  
 日・祝日:9時～17時

## 【古本市】

期間 11月2日(金)～13日(火)  
 場所 大口ふれあいセンター1階  
 ※菱刈図書館ではブックリサイクルコーナーを常設しています。

## 図書館見学の様子



菅木小学校

## 【今月の新刊本(抜粋)】

【 児童 】		所蔵館
アチチの小鬼	岡田淳	両館
ねこの町の本屋さん	小手鞠るい	両館
ジュニア空想科学読本	柳田理科雄	大口
ゆびもじえほん	全国手話通訳問題研究会	大口
【 一般 】		所蔵館
はしからはしまで	梶よう子	両館
T E N	楡周平	両館
アンドロメダの猫	朱川湊人	大口
グリーン・グリーン 2	あさのあつこ	大口

※市ホームページの新刊案内で上記以外の本も紹介しています。

## 【イベント情報】

### ブックスタート

日時 11月6日(火) 4か月健診時  
 場所 まごし館

内容 赤ちゃんと保護者へ絵本等プレゼント

### 第3回大人のためのお話し会

日時 11月10日(土) 14:00～15:00

場所 大口ふれあいセンター1階和室

内容 図書館ボランティアによる大人向けのお話し会

### ふれあいメルヘンひろば

日時 11月24日(土) 10:30～11:00

場所 大口図書館

内容 図書館ボランティアによる大型絵本等の読み聞かせ

## 問い合わせ先

大口図書館 (大口ふれあいセンター内)

☎220417

菱刈図書館 (菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎263000



薬草を食べて健康に



「柿が赤くなれば医者も青くなる」という諺があるように、柿は栄養価・薬効が高いといわれています。ペクチンやベータカロテン等を含み、疲労回復、風邪予防、老化防止に効果があるといわれています。

実の皮を干して生乾きの状態で千切りし、乾燥させてコーヒーミルなどで粉末にします。ヨーグルトに入れたり、パンケーキの材料にすると美味しくいただけます。動脈硬化や二日酔いにもよいとされます。また、柿のへたを生薬名で柿蒂していといい、40〜50g程度を煎じ

て服用するとしゃっくり止めにもなるといわれています。

柿の葉を使う場合は、春〜初夏のものを使ってください（夏〜秋の葉はタンニンが多く便秘になります）。初夏までの葉はビタミンCが豊富で紫外線から身体を守ってくれます。採取後2〜3時間以内に葉を熱湯に2分ほど通し、氷水にさっとつけて乾かしたら柿の葉茶の出来上がりです。

秋は実を食べて脳卒中、高血圧、糖尿病などを予防しましょう。残った種は黒焼きにして服用すると認知症予防になるといわれています。乾燥させた種をアルミホイルでしっかりと包むか、素焼きの容器に入れて穴をふさぎます。火の中に入れてくくなるまで加熱すると完成です。

\*村上光太郎著「食べる薬草事典」薬草を食べる」から出典

問い合わせ先 (株)やさしいまち ☎ 0120・85・8341 または ☎ 0995・24・4631

伊佐市誕生 10周年



平成 29 年	平成 28 年
10月14日 菱刈中学校創立50周年記念式典	11月22日 DMO (株)やさしいまち 設立
10月7日 土木フェスタ・花公園コスモス祭り初開催⑤	11月20日 市長選挙・市議会議員選挙
10月 豪雨災害により喜界町に市職員を派遣	11月20日 市議会議員選挙
9月30日 第23回全国女性消防操法大会 初出場④	11月20日 市長選挙・市議会議員選挙
5月14日 川内川上流地区水防演習訓練	11月20日 市長選挙・市議会議員選挙
3月25日 チームちむどん初公演	11月20日 市長選挙・市議会議員選挙
3月20日 羽月北小学校 閉校式③	11月20日 市長選挙・市議会議員選挙
3月19日 子ども発達支援センターたんぼぼ 20周年記念式典②	11月20日 市長選挙・市議会議員選挙
1月28日 国道267号「木ノ氏バイパス」開通①	11月20日 市長選挙・市議会議員選挙
1月24日 県内初 伊佐湧水消防組合にドローン導入	11月20日 市長選挙・市議会議員選挙

〈9年目の主な出来事〉

これまでの歩みを振り返りながら、記念すべき市制10周年を迎えよう！

9年目は、市長・市議会議員選挙に始まり、平成13年度から整備を進めていた国道267号「木ノ氏バイパス」がついに開通しました。また、消防組合へのドローン導入や、女性消防団の全国操法大会出場、そして初開催のイベントなど、初めての取り組みや活動が目白押し1年となりました。