



『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。

「若者のいざい」

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 ☎②⑥4639

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
☎②⑤1121 (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 ☎②⑥5288

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
☎②⑤2662 (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

☎②13111④1127

SF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行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）

☎ 13111 ④ 1259

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

☎ 13111 ④ 1128



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」

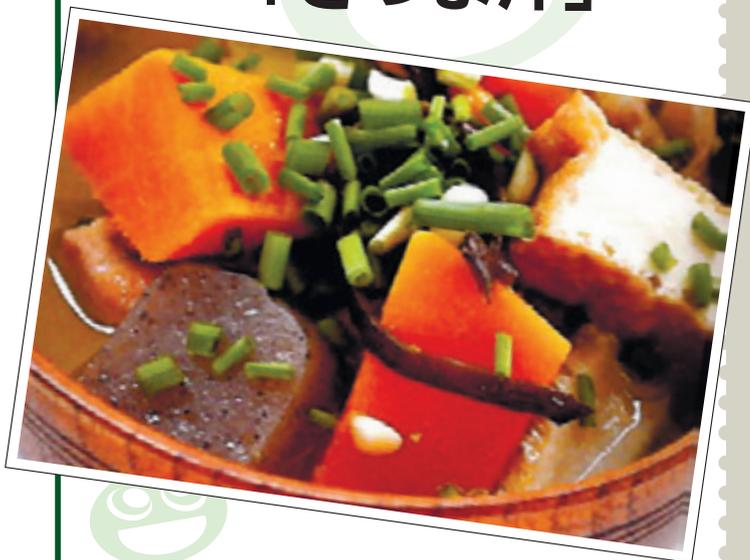
平成22年9月に発足した「伊佐市食育推進協議会」は、食育・地産地消に取組む団体や教育・行政関係者などで構成されています。市では、この協議会と協力して策定した「伊佐市食育推進計画」をもとに、地域特有の恵まれた自然環境と豊かな食物を活かしながら、食育推進に関する取組みを総合的かつ計画的に進めています。その活動の一環として、1月13日、大口元気こころ館で、協議会メンバーのほか、食育に興味のある人々が集って「平成23年度伊佐市食育推進講演会」が開催されました。



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が、楽しく学ぶことができました。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、四季折々の鹿児島島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

