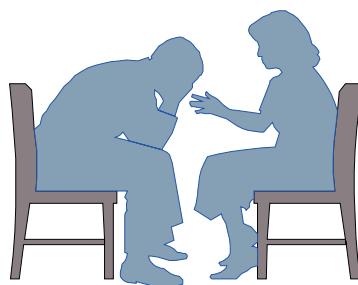




こころの健康を 保つために

9月10日～16日は自殺予防週間です



毎年、9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、16日までの一週間は「自殺予防週間」となっています。全国の自殺者数は、平成10年以降14年連続で3万人を超えています。

市では、平成19年に7人、平成20年に11人、平成21年に15人の方が自ら命を絶っているという大変深刻な状況が続いています。

『夜眠れない』『朝起きるのがつらい』『やる気が出ない』などの心身の不調が続くことはありませんか。このような「こころの病」は、誰でもかかる可能性があります。

自殺の原因はさまざまありますが、「こころの病」もその一つです。ストレスがたまりすぎることからの影響も考えられます。「こころの健康」のため

に、まずは次のことをためてみてはいかがでしょうか。

食事



規則正しく、一日3食摂りましょう。また、家族や親しい人達と話しながらの食事、楽しいものです。ストレス解消にはうってつけです。

運動



一日15分程度のウォーキングから始めてみましょう。疲れない程度の運動量が目安です。「これなら毎日でもできる」と思える運動をすることもひとつの手段です。

入浴



全身の血行が良くなり、新陳代謝を促進させ、心の緊張を解きほぐす効果があります。時間をかけてぬるめ

のお湯にゆっくり入ることをお勧めします。

睡眠



心身をストレスから開放するための手軽な手段です。時間を気にして「寝なきゃいけない！」と思わず、好きな本を読みながらなどのリラックスした環境で、眠たくなったら寝るようにすることです。ただし、飲酒は睡眠の質を低下させますので、寝酒はやめましょう。

相談



ストレスがたまり、イライラ・悩みがつのったときは、ひとりで悩まず、次のところにご相談ください。

一人で悩んでいませんか？

「こころの電話」

☎099・2228・9566

☎099・2228・9567

相談日 月～金

相談時間 9時～12時

13時～16時

「鹿児島いのちの電話」

☎099・250・7000

相談日 年中無休

相談時間 24時間

問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎0131101212

東北の夏は短い・・・。8月に入り夏らしく強い日差しはあるものの、湿度が低いため不快には感じません。がれきの風景のあちこちにヒマワリが咲き、青空と海と山に黄色が映えて見えます。震災前までのこの時期は、2か所の海水浴場に観光客や町民が集まったそうですが、今年の夏は泳ぐ人を見ることはありませんでした。

またこの時期はウニ漁のシーズンでもあり、「復興商店街」などでもウニ丼が楽しめます。地元漁師の間では、ウニ漁の解禁前に「駆除」と称して売り物に適さない大玉のウニをとって食す行事があるようです。お盆を過ぎると朝晩が涼しくなります。そろそろ夏



服を仕舞う準備をしなくては・・・。

9月には志津川^{しづがわ}中心市街地の区画整理が都市計画決定されます。土地のかさ上げや堤防建設などもあるため5年の期間を要します。周囲の高台2か所に住宅団地と公共的な施設のエリアを設けて、低地の旧市街地部分は、商業・産業用地や緑地公園などに活用される予定です。

(小倉史郎)

伊佐の味
からだに栄養

食生

おいしいものでいきいき笑顔になる

さといもの 和風コロッケ



Vol.23

「秋の味覚をたっぷり詰め込む」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

〈材 料〉（4人分）

さといも	320g	たまねぎ	1/2 個
にんじん	50g	乾しいたけ	4 枚
ちりめんじゃこ	30g	パセリ	大さじ2～3
生しょうが	大さじ2	すりごま	大さじ2
砂糖	小さじ1	バター	大さじ1
コンソメ・塩・こしょう	少々	小麦粉・卵・パン粉	適量

〈作り方〉

- ①さといもは皮をむき、茹でてから水気をきり、熱いうちにつぶす。
- ②たまねぎにんじんはみじん切り、パセリもみじん切り。しいたけは戻して小さく切る。
- ③②をバターで炒め、コンソメ・塩・こしょう・砂糖で味付けをする。
- ④ちりめんじゃこは湯通しする。
- ⑤①～④にすりごま・しょうが汁を入れてよく混ぜ、丸めて小麦粉・卵・パン粉をつけ、約170℃で色よく揚げる。

コロッケ

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

モンスター・シークレット 藤本ひとみ

(出版：文芸春秋)

ルーヴルの巨大ダイヤ「摂政」に隠されたスキャンダルを取材するため、女性記者・梓はパリに飛ぶ。沸騰する選挙戦の中、相次ぐ事件に巻きこまれ、鑑定医シャルルを頼りに姿の见えない敵に挑む。(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には、免許証など、本人確認できるものが必要です。

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)

【9月の休館日】

9月3日(月)・10日(月)

18日(火)・24日(月)

【図書館へ献本】

新菌眞智子さん(下目丸)

永山保雄さん(尾之上)

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
おひさまのたんぽぽスプレー	茂市久美子
りゅうのぼうや	早川純子
くまの皮をきた男	フェリクス・ホフマン
さがしています	岡倉禎志
オムライス・ヘイ!	武田美穂
【 一 般 】	
天命の扉	遠藤武文
ラスト・コード	堂場瞬一
白ゆき姫殺人事件	湊かなえ
南十字星の誓い	森村誠一
百年法	山田宗樹

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 9月22日(土) 10:30～11:00

場 所 大口図書館

内 容 図書館ボランティア「ぎんなん」による大型絵本や紙芝居の読み聞かせなど

ブックスタートの開催

赤ちゃんと保護者が「絵本を通して楽しいひとときを分かち合うこと」を応援する運動です。

日 時 9月22日(土) 11:00～(40分程度)

場 所 大口ふれあいセンター1階和室

対 象 出産予定の人、2歳未満の赤ちゃんとその保護者
※参加については、9月21日(金)までに大口図書館にご連絡ください。

☆緑陰読書会(諏訪神社境内)



問い合わせ先

大口図書館(大口ふれあいセンター内)

☎20417

菱刈図書館(菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎203000

くらしの中のかくれた危険

製品安全チェックをしましょう！

◇扇風機の事故

事例

使用中の扇風機付近から出火し、住宅を全焼して1人が重度のやけどを負った。



(平成23年7月 宮城県)

原因

30年の長期使用により、部品が異常発熱し、火花が発生して周囲のほこり等に着火したものです。

また、スイッチを入れたまま、その場を離れていました。

次の症状がみられたら使用を中止してください。

○スイッチを入れてもファンが回らない

○ファンの回転が遅かったり、不規則だったりする

○モーター部分が熱い、焦げ臭い

○モーターから異常な音がする

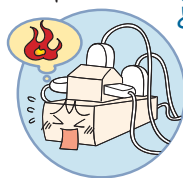
○コードが折れ曲がったり破損している

○スイッチを入れても回らないが、叩くと回り出す

◇コードやプラグなど配線器具の事故

事例

予約運転をセットしていた食器洗い乾燥機が大きな音とともに発煙し、3口延長コードに接続していた電源プラグが焦げた。



(平成22年7月 佐賀県)

原因

他の電気製品も延長コードに接続していたため、コードの定格容量を超えていました。そのため、異常発熱して発煙し、焼けたものです。

他にも、コードを束ねる、コードの上にものをせる、コードを引っ張るといった行為も危険です。(独立行政法人 製品評価技術基盤機構のリーフレット「くらしの中のかくれた危険」から抜粋)

黄色いリボン④ あなたのココロとカラダを大切に

「デートDV」聞いたことありますか

例えば、彼や彼女はあなたに次のようなことをしていませんか。あるいは、あなた自身がしていませんか。

○なぐったり、なぐるふりをする

○携帯を勝手にチェックして、異性のアドレスを消せと言う

○異性の話に不機嫌になり、異性と話すなど言う

○頻繁に電話をかけてきたり、メールを送ってきてすぐに返事をしないと怒る

○何事も自分を優先しないと不機嫌になる

○やせろという

○服や髪型の好みを押し付ける

1つでも当てはまったら要注意！

デートDVかもしれません。

デートDVとは・・・

DVは暴力を使って相手を思い通りにする(支配する)こと。特に恋人間の暴力をデートDVといえます。暴力は、「なぐる、蹴る」



といった身体的暴力だけではなく、2人の間に大事なことが！

○お互いの心と体を大切にできる

○お互いの考えを認め合える

○嫌なことはNOと言える

○相手のNOも受け入れられる

そのために、気持ちを言葉で伝えよう！

一人で悩まず 勇気をもって相談を！

市民の身近な相談窓口「女性サロン室」の相談員が、一緒に頑張って受けとめてくださいます。

開催日 9月5日(水)・19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 消費生活相談窓口(市地域振興課内) ☎1311 1259

問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎1311 1128



『結いのまち』

とともに支えあう まちづくり

第9回



☆「伊佐市まちづくり会議」を終えて

菱刈の黄金の稲穂の中にたたずむ田の神さあのスライドからスタートした地域コミュニティ振興計画づくりワークショップ。早いもので半年、各コミュニティで未来ビジョンづくりをしていただきました。その中で、皆さまから伊佐市のさまざまな魅力を教えていただきました。

☆伊佐の魅力

絶滅危惧種のワシタカ類が生息する森林からドジョウがすむ小川。ばあちゃんが毎日拝む小さな祠からコミュニティ

ティの地域の拠点として夏祭りや正月参拝が行われる信仰の要。見渡す限り金色の絨毯が



広がる平野から、岩清水で作る小さな棚田。川内川にきらめく青々とした大空と雲。子どもたちの笑顔がこぼれだすカヌー。幻想的な氷の祭典、きらめく夜空。うまい黒豚うまい米、心を潤す焼酎。

さまざまな魅力があふれる資源を持った地域であり、そこには、これらを大切に引き継いできた魅力的な「ひと」がいました。

魅力に感動したひと、未来に残したいと努めるひと、新しいものを生み出すひと。より一層魅力があるものを追い求めるひと。さまざまな人々が織りなすシンフォニーが、この伊佐市の魅力なのだと感じました。

☆私たちの使命

地域ワークショップでの皆さんの真剣なまなざし、未来に向けて熱い思いを語る笑い声、夜遅くまで白熱した作業を受け、私も興奮でなかなか寝付けないこともしばしばありました。

地域の自然とふれあう拠点を地域住民で作っていきましょうものから、買い物サポートの仕組みづくり、独居の高齢者宅の見守り、活性化のための夏祭り。取組みはそれぞれの地域で一つとして同じものがないほど、豊かな発想と情熱でこれからの取組みを計画していただきました。

今後は、この計画もふまえ、子どもたち孫

んこたちが笑顔で、誇りと愛情を持った生活ができる地域をめざして、今、この時代この瞬間を担う私たちが行動することが、私たちの使命でしょう。

未来のために、無理をせず、楽しみながら地域づくりを一緒に進めて参りましょう。私たちが小さな一つの取組みをはじめただけで、地域が大きく変わっていくはずですよ。



コミュニティ通信

- 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。

地域づくりは、人づくりなんです。



ふるさとの稲穂と焼酎が供えられていた田の神さあが、いつまでも笑顔で私たちの暮らしを見つめていてくれるふるさとを夢見て…。まちづくり会議ファシリテーター 環境教育NPO法人くすの木自然館 理事長 立山芳輝