

## 第15回 本城おきな草春祭り

日時 3月10日(日)  
10:00～15:00

会場 本城校区集会施設周辺

内容 ・おきな草苗販売  
・絵手紙コンテスト  
・表彰式 ・芸能発表など

☎ 本城校区コミュニティ協議会 ☎264639

## 第22回 ウォーク in 田中

日時 3月17日(日)  
9:30 スタート

集合 田中ふるさと館

参加費 ・大人 1,500円  
・高校生以下 500円

※校区民事前申込者は 1,000円

申込期限 3月13日(水)

☎ 田中校区コミュニティ協議会

☎265288

## 第12回 秀吉の道 「ウォーク in 針持」

日時 3月10日(日)  
10:30 スタート

集合 針持青少年センター

参加費 ・大人 1,500円  
・小学生以下 500円

申込期限 3月6日(水)

☎ 針持校区コミュニティ協議会 ☎2662



コミュニティ協議会主催

# 3月イベント情報

※情報提供のあったイベントを掲載しています。

## 地域おこし協力隊 通信



林 峻平

3月に計画しています。テント型のサウナで体を温めて天然の水風呂(川です!)を楽しんだり、キャンプ場にある石窯やかまどでアウトドア料理を楽しん



イベントについては、伊佐市の地域情報ブログ「イサタン」(isatan.jp)に記事があります。ぜひご覧ください!

イサタン 検索

今日この頃です。そこで、そんな厳しい環境を逆に楽しんじやいましょう!というイベントを

増やしていきたいと考えていますので、みんなで楽しんでいきましょう!

伊佐に来てひとつ感じたことは、寒い土地だからこそ、火のある暮らしがいたるところに息づいているということ。石窯がたくさんあるし、キャンプ場の五右衛門風呂も可愛くていいですよ。そして、寒いからこそ、火遊びが楽しいし、鍋は美味しいし、星空も綺麗だし、温かさも身に染みるんだなあと思います。寒さが厳しいという一見マイナスなことこそが、実はとても面白くて楽しいことなんじゃないかなあと思う

だり、焚き火をしたり、五右衛門風呂に浸かったり、寒いからこそその火のありがたさを堪能し、自然で遊ぶイベントです。コミュニティ協議会をはじめ多くの方々のお力をお借りし、少しずつ準備を進めています。2月から市ホームページやSNSなどを通して参加者を募集しており、この広報紙が皆さんの手元に届く頃にはもう満員となつているかもしれません。今後、伊佐らしい火のある暮らしの楽しさを体験できる場を増やしていきたいと考えていますので、みんなで楽しんでいきましょう!





### 初心運転者に対する交通事故防止対策

卒業や就職シーズンを目前に控えたこの時期は、新たに運転免許を取得する人が多く、初心運転者による交通事故の発生が心配されます。

例年、全国では若者による重大事故等が発生しています。

運転免許を取得した最初の頃は、運転すること自体が楽しく、喜びを感じることも多いですが、運転を一步誤れば、他人を死傷させた

り、自分の命を失うこともありま  
す。法令を守ることはもちろん、  
安全運転に努めましょう。

また、将来のある前途有望な若  
者たちが交通事故で悲惨な運命を  
たどることがないように、同乗する  
人や送り出す人も運転者に安全運  
転の声かけをし、命の尊さと法令  
遵守の義務、運転の責任を忘れさ  
せないようにアドバイスしてあげ  
ましょう。

#### 初心運転者に多い事故

- スピードの出し過ぎによる事故
- ハンドルやブレーキ等の操作ミスによる事故
- 脇見による事故
- 安全不確認による事故



#### 事故原因

- 運転技能や経験の未熟
- 道路に潜む危険性を読み取る能力や判断力の不足
- 若者の特性である反射神経や運動神経の過信

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



### 認知症講演会を開催しました

1月26日に「認知症を正しく理解し、地域で支えあう」を知っておくと得をすること」をテーマに認知症講演会を開催しました。

講師に東京慈恵会医科大学精神医学講座教授・繁田雅弘先生をお招きし、286人が参加しました。講演に先立ち、針持小学校の児童と先生、地域の方々に「認知症の人と地域の関わり」を題材にした寸劇が披露されました。講演は、「認知症になることを予防することはできません」と驚きの一言で始まりましたが、認知症になってもこれまでの生活が続けられるように、「知っておくと得をすること」を笑いを交えながらわかりやすく話されました。参加者からは「認知症に対する考え方が変わった」「気持ちが悪くなった」と大盛況の講演会となりました。先生の講演より一部紹介します。

●認知症の予防とは？  
これまでの生活が続けられるように認知症の進行（状態の悪化）

を遅らせること。

●認知症に対する不安を和らげるために

- 1 これまで続けてきたこと（趣味など）を継続していきましょう。
- 2 生活や不安に思うことなど相談できる人を見つけてみましょう。
- 3 認知症かなと思ったら、迷わず専門医を受診しましょう。
- 4 家族や周囲の人と支え合い、必要なサービスは受け入れましょう。

介護サービスの利用や認知症に関するご相談は地域包括支援センターへ。

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**  
3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） ☎1311



## 3月は『自殺対策強化月間』です



自殺予防のために  
あなたに  
知ってほしい **4**つのキーワード

**気づき** 「おや?」と思ったらひと声かけて  
家族や仲間の変化に気づいて「いつもと  
様子が違うので心配だ」などと声をかけて  
みましょう。

- 突然泣き出したり、イライラするなど感情が不安定
- 友達などとの交流が減り、引きこもりがちになった
- 身なりを気にしなくなった
- よく眠れない
- 食欲がなくなり、体重が減少した
- 飲酒量が増えたなど

**傾聴** 大切な事は話を聴くこと

相談を受けた時は、相手の言葉や気持ちを否定せず親身になって聴いてあげましょう。次の聴き方に注意しましょう。

- 叱る
- 話をそらす
- 相手の言い分を否定する
- 一方的に説得する
- 安易な解決策を提案し、単に励ます

**つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す

抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を知らずに、死を選んでしまうことほど残念なことはありません。専門家の支援を受けること、さまざまな支援の輪を広げていくことが大切です。

**見守り** お互いに支え、見守っていく

悩みや問題を聴いて、専門窓口などにつないでも、すぐに解決するわけではありません。その後も優しく声をかけたり、負担をかけない配慮をするなど、周りの人みんなで見守ることが大切です。

全国の自殺者数は、平成10年に急増し年間3万人を超える状況が続いていましたが、平成24年には3万人を切り、それ以降は減少傾向にあります。伊佐市では平成28年は5人、平成29年は4人が自殺で亡くなっています。

自殺は、多くの悩みや問題を1人で抱え込み、孤独の中で追い詰められた結果「死ぬしかない」と思い込んでしまう場合がほとんどで、誰にでも起こり得る社会的な問題です。つらい状況で悩み、自ら死を選ぼうとしている人があなたの身近にいるかもしれません。大切な人の命を守るために、あなたができることを見つけてみませんか。

### 【相談窓口】 \* \*

「鹿児島いのちの電話」  
☎099・250・7000  
相談日：24時間年中無休

「鹿児島県自殺予防情報センター」  
☎099・228・9558  
相談日：月・木（祝日を除く）  
時間：9～12時・13～16時  
※面接は事前予約が必要。

「よりそいホットライン」  
☎0120・279・338  
相談日：24時間

ありがたいことに、「毎月読んでるよ」と声をかけてくださることがあり、その一言がとても励みになります。また、東北と鹿児島の違いについても度々聞かれることがありました。例を挙げたらきりがありませんが、私が最も印象深かった幕末の歴史観についてお話しします。

明治維新150年にあたる昨年は、近代化の幕開けとなった大業が注目されました。一方、東北各所の博物館では「戊辰150年」と銘打った企画展が開催され、地方紙では奥羽越列藩同盟の軌跡を辿る記事が連載されました。全国的な維新ブームと相反する背景には、節目を歴史継承の好機と捉え、賊軍の汚名を着せられ勝者の影に隠されてしまった先人への敬意と、名誉回復を図る東北人の誇りを感じます。ちなみに、南三陸町と山形県庄内町は友

好町盟約を締結しており、庄内町からも職員が派遣されています。彼曰く、「寛大な敗戦処分が下されたことについて、庄内地方の人間は今でも西郷さんに感謝している」そうです。鹿児島とは正反対の東北の歴史観ですが、それを一緒にたにできないことがわかります。平成の元号が終わりを迎えようとしています。31年間を振り返り、大規模な自然災害、経済の浮き沈み、科学技術の進歩など、改めて激動の時代であったと実感します。震災からまもなく8年目を迎える被災地においては、静かに冥福を祈る時間として3月11日を迎えたいと思います。

(若宮健太郎)



3年前に青森～函館の区間で新幹線が開通し、東北と北海道のアクセスが向上しました(五稜郭)

腰まわりの筋肉が衰えると、負担がそのまま骨にかかり、腰痛等の原因になることがあります。腰痛予防のためにも腰まわりをほぐしてみましょう。

## KOBA 式体幹 トレーニング その 15

モデル：県下一周駅伝選手 山脇秀和(大口東小学校教諭)  
指導：Sライセンスマスタートレーナー 土生さとみ

### 腰まわりのほぐし



- ①右足を前に出して左膝をつく。
  - ②真っすぐ前を見て両手を頭の上に上げる。
- ※余裕のある人は③の姿勢に進む



- ③骨盤を動かさないようにして上半身を右へ3秒かけてねじりそのまま7秒キープ。

7秒キープ

※同じように左右逆にして反対側も行う

### 体側ほぐし



- ①手のひらを前に向けて真っすぐ上に伸ばします。もう片手の腕は腰に当てます。



- ②上半身が前後にブレないようにして3秒で横に倒し、そのまま7秒キープする。

7秒キープ

左右交互：3回

# 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** ソフィー、がっこうへいく パット・ジトロー・ミラー



1年生になったソフィーは、初めて学校に行きました。でも、学校は全然面白くないし、お友だちだってほしくありません。なのに、授業のときも、遊んでるときも、スティーブンという男の子が、いつも近づいてきて…。

(出版：光村教育図書) 所蔵館：両館

**一般** 宝島 真藤順文



英雄を失った島に、新たな魂が立ち上がる。固い絆で結ばれた幼馴染み、グスク、レイ、ヤマコ。彼らは警察官になり、教師になり、テロリストになり、同じ夢に向かった…。青春と革命の一大叙事詩。

(出版：講談社) 所蔵館：両館

## 【3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 31	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

## 【図書館へ献本】

坂上節子さん (伊佐市)



えほんコーナー

かいたとびまを  
入りあひなさま  
見に来てね!

## 【今月の新刊本】

【 児童 】		所蔵館
えらいこっちゃんのいちねんせい	かさいまり、ゆーちみえこ	両館
よわむしとトといのちの石	如月かずさ	両館
おじいちゃんの大脱走	デイヴィッド・ウォリアムズ	大口
どっちが強い!? コブラ VS ガラガラヘビ	レッドコード	大口
【 一般 】		所蔵館
木曜日の子ども	重松清	両館
1R 1分34秒	町屋良平	両館
永田町小町バトル	西條奈加	大口
園児&小学生のスモック・エプロン・パジャマ	—	菱刈

※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 3月5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

親子ふれあい映画会 ※詳しくは17ページをご覧ください

日 時 3月9日 (土) 10:00～11:00

ふれあいメルヘンひろば

日 時 3月23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