



自転車の安全利用と違反行為の取締り

自転車は、道路交通法上では車両の仲間と位置付けられていますので、自動車と同じように交通ルールを守らなければなりません。交通安全意識をしっかりと持ち、交通ルールを守って安全に利用しましょう。

県では「かごしま県民のための自転車の安全で適正な利用に関する



かごしま自転車安全利用五則

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
 - ・ 飲酒運転、二人乗り並進の禁止
 - ・ 夜間はライトを点灯
 - ・ 交差点での信号遵守と一時停止、安全確認
- ⑤ ヘルメットを着用

る条例」が定められ、次の2つが義務づけられています。

- 自転車損害賠償保険等への加入
- 中学生以下の子どもには保護者がヘルメットを着用させること

自転車運転者講習制度

14歳以上の自転車運転者が危険な違反行為で3年以内に2回以上摘発された場合や危険な違反行為を原因とする交通事故を起こした場合、自転車運転者講習の受講が命じられます。

受講対象となる危険行為

- ・ 信号無視、通行禁止違反、一時停止違反、酒酔い運転など14種類講習時間 3時間
- ・ 手数料 6,000円

内容

- ・ 運転者としての資質向上
- ・ 自転車運転の必要な適性
- ・ 道路交通の現状及び交通事故の実態

・ 自転車の運転に必要な知識

※受講命令に違反した場合は5万円以下の罰金が科されます。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



成年後見制度

認知症などにより判断能力が十分でない人が、権利侵害や財産被害などで不利益を受けることがないように、その人を守る制度です。後見は、本人の判断能力に応じて3つの型に分かれます。

その契約を公正証書により結ぶことができる「任意後見制度」もあります。また、判断能力に不安のある高齢者等に対して、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理を行う「福祉サービス利用支援事業（日常生活自立支援事業）」もあります。



1 補助

ほとんどのことは自分で判断できる。しかし、契約やお金の管理などの行為で、自分だけでは不安があり、本人のためには他者の援助が必要と判断される状態。

2 保佐

日常生活は何とか自分で判断できる。しかし、不動産の売買や契約などを一人で行うことができない状態。

3 後見

日常生活に関するものを除き、常に本人に代わって他者の判断が必要な状態。

本人に十分な判断能力があるうちに、あらかじめ財産管理などの事務を代理できる人を自分で選び、

高齢者元気度アップ・ポイント事業
6月の対象活動
○長寿健診、元気アップポイント忠元



- ▽大口地域包括支援センター (大口庁舎) ☎2377
- ▽菱刈地域包括支援センター (菱刈庁舎) ☎1307
- ※福祉サービス利用支援事業（日常生活自立支援事業）については、伊佐市社会福祉協議会（☎4120）

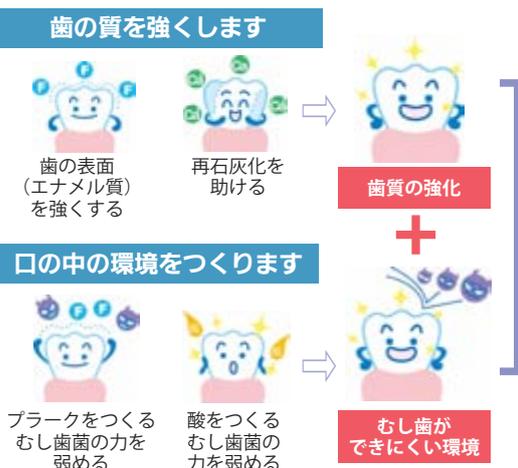
問い合わせ先 長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係） ☎1311



フッ化物を使ったむし歯予防

子どもから成人まで、継続的にフッ化物を活用することをお勧めします。

1 フッ化物はどうして歯にいいの？



むし歯はとても身近な病気です。むし歯菌により糖を分解して酸をつくりだし、その酸が歯の表面のエナメル質を溶かし穴をあけます。その穴がむし歯です。そのむし歯を削って詰めれば「治った」と思いがちですが、最近の研究で、一度定着したむし歯菌は簡単に追いつけないことがわかって

きました。「削る・詰める」でむし歯菌の影響を受けなくなるのではありません。また、歯みがき等の予防によってむし歯菌の量は減少するもののゼロにはならず、むし歯の再発の危険性はずっと残ります。そこで、むし歯予防対策として力を発揮するフッ化物について紹介します。

2 フッ化物を利用するにはどんな方法があるの？

むし歯予防効果

フッ化物洗口法

フッ化物洗口液でブクブクうがいをする方法です。簡単にでき、比較的高いむし歯予防効果が得られます。



50~80%

フッ化物歯面塗布法

市の健診や歯科医院などで高い濃度のフッ化物を塗る方法です。定期的に行くと効果的です。



30~40%

フッ化物配合歯みがき剤

現在市販されている歯磨き剤の90%以上にフッ化物が含まれています。歯みがき後のうがいは、フッ素を浸透させるために少量の水で長めにして1回で終わらせると効果的です。



20~30%

フッ化物溶液スプレー

うがいのできない小さな子どもにお勧めです。直接吹きかけたり、歯ブラシにとって歯に塗る方法です。仕上げみがきの後に使用します。

「歯と口の健康週間」 図画ポスター展

「歯と口の健康週間」の図画ポスター作品で、特別賞・入選に選ばれた小・中学生の作品が次の日程で展示されます。ぜひご鑑賞ください。

□大口ふれあいセンター 1階
6月7日(金)~18日(火)

□まごし館
6月19日(水)~7月2日(火)

※資料の出典 「フッ化物でめざせ強い歯・丈夫な歯」 鹿児島県・(社)かごしま口腔保健協会

「遠くへ、遠くへ」
 山があつて田んぼがあつて海があつて、同じ日本で言葉も通じるし、不便なことはありません。こちらでの私の自己紹介は「鹿児島から来ました」が定番です。何にも苦勞はないようにみえますが、遠出するとなると状況は変わります。どの路線に乗って、どこで乗り換える。何号線を走ればどこへ向かう。ナビでは伝わらない距離感があります。

では、私が体験した、伊佐から南三陸までの道のりをご紹介します。

朝9時自宅を出発、鹿児島空港に到着して11時頃の飛行機で大阪空港へ、そこで1〜2時間乗り継ぎのために待機して、仙台空港到着は15時頃です。そこから三陸道（高速道路）を車で真っ直ぐ進むと南三陸町に到着です。早い！文字で書くより早い、到着時刻は17時です。

イベント・観光の担当です。ですから、できれば伊佐からも観光で来てもらいたいなという気持ちはあります。でも、やっぱり遠いという印象です。よね。

だけど、遠くても南三陸に行ってみたくて思つてもらえるよう魅力を伝えることが私の業務ですから、なんとかしなければ。

南三陸町には、想像以上に美味しい食べ物とうまい酒があります。そんなうまいものを提供してくれるお宿などを紹介していきたいと思ひ、町内一人旅を敢行中です。「お宿体験記」を近日公開します。

(柿ノ迫秀美)



気候が良くなってきたので、ウォーキングに出かける人も多いと思ひます。ウォーキング前後にこのストレッチを行い、足に疲れが溜まらないようにケアしてみてください。ウォーキングの際は体幹を意識して綺麗な姿勢で歩きましょう。

足首のストレッチ

- ①左足の爪側を床に着けて足首を伸ばす
- ②反対も同様に行う



KOBA 式体幹 トレーニング その18

指導：Sライセンスマスタートレーナー 土生さとみ

ふくらはぎのストレッチ

- ①壁に手を置き、左足を後ろへ引く（左の踵が床につく程度の足幅）
- ②息を吐きながら力を入れず、ゆっくり右の膝を曲げていく
- ③反対も同様に行う



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 うみどりの島 あべ弘士 / 絵 寺沢孝毅 / 文



(出版：偕成社)

北の海にうかぶ天売島。300人がくらすこの小さな島に、100万羽の海鳥がやってくる…。海鳥の子育てと人のくらしをとおして、北海道天売島の1年を描く。見返しに海鳥たちの解説等あり。

所蔵館：大口

一般 同潤会代官山アパートメント 三上延



(出版：新潮社)

昭和と共に誕生し、その終わりに解体された日本最初の近代集合住宅「同潤会代官山アパートメント」。そこに暮らす一家の四世代にわたる歲月を通して、心の居場所を描く。

所蔵館：両館

【6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 30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

□ 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】

エッセイ講座



伊佐市職員労働組合退職者会(村橋三郎会長)から児童書購入のために図書カード5万円分の寄贈がありましたので、購入させていただきました。ありがとうございました。

児童書寄贈

【今月の新刊本】

| 【 児 童 】 | | 所蔵館 |
|----------------|------------|-----|
| 作り直し屋 | 廣嶋玲子 | 両館 |
| 徳治郎とボク | 花形みつる | 両館 |
| とりづくし | 石井聖岳 | 両館 |
| そらまめくんとおまめのなかま | なかやみわ | 大口 |
| パンダかぞえたいそう | いりやまさとし | 大口 |
| 【 一 般 】 | | 所蔵館 |
| 検事の信義 | 柚月裕子 | 両館 |
| 孤道 完結編 | 内田康夫 | 菱刈 |
| 心音 | 乾ルカ | 大口 |
| おやすみの歌が消えて | リアノン ネイヴィン | 大口 |
| “今”からできる！日常防災 | 永田宏和 | 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 6月18日(火) 4か月健診時

場 所 大口元気こころ館

内 容 赤ちゃんと保護者へ絵本等プレゼント

○ふれあいメルヘンひろば

日 時 6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

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



カキドオシ

春から初夏にかけて、道端や野原に薄紫色の小さな花を咲かせるカキドオシ。花の咲くころは地面から立ち上がり、垣根を通り抜けるようにどんどんのびていくところからカキドオシという名がつけられました。生薬名を連銭草といい、丸い葉を銭に、長い蔓を糸に見立てています。さらに、薬効が小児の疳や夜泣きを改善するといわれ、別名をカンドリソウ（疳取草）ともいいます。このように薬草の名は、形状や効能の特徴からつけられたものが多く、次代に伝えやすくする

ための先人の知恵です。

カキドオシの花が咲いている時期に採取したものを乾燥すれば生薬の連銭草になります。それを1日5〜15g煎じて服用すれば、小児の疳の妙薬になるといわれ、そのほか、解熱、鎮咳、鎮痛、利尿剤、肺炎、泌尿器カタル、腎炎、腎臓結石、胆石、糖尿病、高血圧、神経痛などに効果があるといわれています。

*村上光太郎著「食べる薬草事典」薬草を食べるから出典

【カキドオシ茶】

花、葉、蔓を天日で干し、生乾きのときに2〜3cmに切り、充分乾燥させます。適量をとろ火で炒ったものを急須に入れてお湯を注ぐか、さらに効能を引き出すにはひと握りをヤカンで沸騰後7〜8分煮立ててお茶にします。

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

地域おこし協力隊 通信



！よろしくお願ひします！



こなか たかひろ
小仲 貴宏

伊佐市で5人目となる
地域おこし協力隊員と
して着任しました。

5月に着任した、小仲です。出身は大分県で、大学は熊本、就職で名古屋に移り、今回の着任にあたり、伊佐に移住することになりました。

実は伊佐とは縁があり、5年前の大学在学時に、曾木の滝を中心としたウォーキングイベントに大口高校や地域の人と協力して取り組ませていただきました。そのプロジェクトを通じて、伊佐の人と風景が好きになり、移住を決意する大きなきっかけになりました。また、名古屋では建設コンサルタントとして、公園のデザインや公園を核とし



◀以前の仕事の様子

たコミュニティづくりを担当していただきました。コミュニティ担当として、何か困っていること、やってみてほしいことがあるコミュニティ協議会の人や高校生と一緒に、楽しく活動していければと思っています。