



## 夏期における水難事故防止

夏は、海水浴や川遊びなどのレジャーを楽しむ季節ですが、例年この時期には多くの水難事故が発生しています。

昨年の夏(7・8月)は、県内で13件の水難事故が発生して、6人が亡くなっています。このうち、海での事故が11件、河川での事故が2件で、事故の原因としては、「魚とり・釣り」中の事故が4件で最も多く、「水泳」「水遊び」「シユノーケリング」中の事故がそれぞれ3件となっています。

- 水難事故を防止し、楽しい夏を過ごすために次の点に注意してください。
- 出かける前に天気の情報をチェックしましょう。悪天候が予想されるときは、無理をせず、中止・延期を検討しましょう。
- 悪天候時は、急激に増水することがあります。増水した河川や用水路等に近づいたり、水辺のレジャーは避けてください。
- 子どもだけの水泳や水遊びは、



急に深みにはまったりして、大変危険です。必ず大人が同伴し、子どもから目を離さないようにしてください。

- 体調が優れないときや、睡眠不足で疲れているときは、体に負担がかかり、事故につながる危険性が高くなります。また、飲酒しての水泳や魚釣りも、溺れたり、転落する危険性が高くなりますので、絶対にやめてください。
- 魚釣りをするときやボートに乗るときには、必ずライフジャケットを着用してください。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



## 高齢者の熱中症は特に注意が必要です

熱中症患者のおよそ半数が65歳以上の高齢者です。日中の炎天下だけでなく、室内でも、夜でも多く発生しています。

高齢者は自分で暑さやのどの渴きに気付きにくいというのに、体調の変化も我慢してしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気かけ、予防対策を促してあげましょう。

### ◆熱中症かな?と思ったら:

- ❶ 冷房が効いている室内など、涼しい環境へ移動する。

**高齢者元気度 アップ・ポイント事業**  
8月の対象活動  
○子宮・乳がん検診、元気アップポイント忠元



- ❷ 衣服をゆるめ、体を冷やす(特に首回り・脇の下・足の付け根)。
- ❸ 水分・塩分などを補給する。
- ❹ 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに医療機関を受診させましょう。



### 予防対策

- ❶ 気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。
- ❷ 室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。無理な節電はせず、冷房や除湿機・扇風機などを利用し、過ごしやすい環境にしましょう。
- ❸ のどの渴きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。特に入浴前後に十分な水分補給をし、寝るときには枕元に飲料水を置いておきましょう。
- ❹ 外出時は、日傘や帽子を着用し、涼しい場所でこまめに休憩をしましょう。

※ 13ページ「市民のための健康セミナー」に、ぜひ参加してみてください。

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



# 子どものことで「困って」いませんか

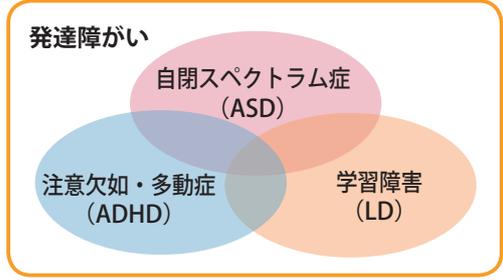


子どものこんな姿を、不思議に思ったことはありませんか

- 一人で遊ぶほうが好き
  - 一つのことを夢中になりすぎて、切り替えができない
  - 予定外のこと（突然の予定変更など）に対応できず、泣く
  - 空気がよめない
  - 忘れ物が多すぎる
  - 話は得意なのに文字を読むのにとっても時間がかかる など
  - 何度丁寧に教えても、厳しく伝えても、注意をしても、子どもに伝わらない…
  - その背景には、子ども一人ひとりが持つ特性が隠れているかもしれない。
- いろいろな特性**
- 特性とは、その人が行動・認知について生まれつき持っている特徴のことです。日常生活での「困り」に繋

- がりやすい特性には、
- ① 臨機応変な対人関係が苦手、こだわりが強い
  - ② すぐに気持ち<sup>そ</sup>が逸れる、目についたものにつられて動いてしまう
  - ③ 読み・書き・計算が苦手などがあります。
- 特性は、生まれつきの特徴ですので、努力やしつけで変えられるものではありません。もし、これらの特性により、本人や大人が困っているならば、周りの大人が支えていくことで、過ごしやすい環境を作っていくことができます。そのためにも、子どもの特性を把握すること、どの特性が現在の「困り」に影響しているのかを知ることが大切です。
- 発達障がいとは**
- 生まれつき脳の発達が通常とは異なる道筋を辿るために、コミュニケーション

や学習、運動において難しさを抱える障がいです。先述した特性のうち、①が自閉スペクトラム症、②が注意欠如・多動症、③が学習障害、に多くみられる特性です。それぞれの特性は、下図のように、重なり合い、さまざまな形で「困り」となって現れます。専門家と相談しながら、子どもについての理解を深めていくことが大切です。



## 「困ったな」と感じたら

発達障がいは、見えにくく、理解されにくい障がいです。本人や大人が感じる「困り」が、子どもの特性を理解し、成長を喜び合うための大切な気づきになります。一人で悩まず、幼稚園・保育園の先生、学校の先生に、まずは相談してみましよう。市の保健師や、子育て支援センター、トータルサポートセンターにも、いつでもご相談ください。

### 相談先

こども課こども健康係（保健師） ☎ 23 1311  
 伊佐市トータルサポートセンター ☎ 29 5511

問い合わせ先 伊佐市トータルサポートセンター ☎ 29 5511

「アス、アサ、カイコウ」  
 町民へのお知らせには防災無線放送が使われていて、屋内でも屋外でも聞くことができます。ある朝、流れた無線放送に庁舎内がざわつきました。「アス、アサ、5時カラ7時…カイコウ。」  
 何だろう…。農林水産課の及川主任に「開港って、大きなリゾート船でも来るんですか」と尋ねたら「ウニが獲れるんだよ」と教えてくれました。開港ではなく、「開口」でした。

開口日は、海産物の生育状況をもとに、漁業組合が決定・告示するそうので、「この日のこの時間だけ魚獲を許可します」と制限することで、ウニやアワビ、海藻など希少な海の幸を守っているようです。興味津々、私も獲っていいのか聞いてみたら、漁業権がないからダメとのことでした。

開口日のウニを試しに購入してみたら、もちろん美味しい。美味しさの他に、ミョウバンという保存料を使っていないということもあって、本当に獲れたままの新鮮そのもの。その日と翌日まではウニ丼にしましたが、残りはウニ飯にして冷凍保存しました。

ほぼ毎日お弁当を持参している私の献立は、地元の食材をふんだんに使った豪華なものです。銀ざけ養殖発祥の地、南三陸町産のブランド鮭「銀乃すけ」を西京漬と塩焼きに、目の前の海で獲られたひじきを煮付け、そこに添えるは、自宅アパートの庭で育てたキュウリとミニトマト。

こんな食生活のおかげで、私も、庭の野菜とともに成長中です。（柿ノ迫秀美）



燃ゆる感動がごしま国体



2020

熱い鼓動 風は南から

第75回国民体育大会

2020年10月3日(土)~10月13日(火)

【カヌーの概要】 カヌーには、カヤック (Kayak) とカナディアン (Canadian) の2種類があり、今月号ではその違いについて説明します。



Kカヤック

カヤックは、漕者が艇の進行方向に向かってコックピット内に長座の姿勢で座り、両端にブレードのついたダブルブレードパドルを左右交互に漕ぎながら足元でラダー（舵）を微妙に操作しながら艇を前進します。



Cカナディアン

カナディアンは、漕者が艇の進行方向に向かって立膝の姿勢を取り、片側にブレードのついたシングルブレードパドルで片方のみを漕ぎながら前進します。カナディアンには、ラダー（舵）は付いていません。

公益社団法人日本カヌー連盟 HP 参考

# Welcome to Library

図書館へようこそ



※夏休み期間は休館日も開館  
します(大口図書館のみ)  
利用時間：9時～17時

## 【おすすめの一冊】(新刊全点案内より引用)

**児童** あららのはたけ 村中李衣



(出版：偕成社)

畑の作物も虫もみんな自分のペースで生きている…。横浜に住むエミと、山口に引っ越したえり。自然の不思議といじめに向き合う子どもの心を、少女たちの手紙のやりとりを通して描く。

所蔵館：両館

**一般** あとは切手を、一枚貼るだけ 小川洋子・堀江敏幸



(出版：中央公論新社)

かつて愛し合い、今は離ればなれに生きる「私」と「ぼく」。2人を隔てた、取りかえしのつかない出来事。14通の手紙に編み込まれた哀しい秘密とは…。

所蔵館：両館

## 【8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	31

■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

※5・13・19・26日は大口図書館のみ開館

### ◎海音寺潮五郎記念

- 「銀杏文芸賞」短歌・エッセイ  
締切：8月20日
- 「読書感想文・画コンクール」  
対象：小・中・高校生  
締切：9月27日



夏のこわい絵本コーナー

## 【今月の新刊本(抜粋)】

【児童】		所蔵館
ころべばいいのに	ヨシタケシンスケ	両館
最後のドラゴン	ガレット・ワイヤー	両館
へんしんバス	あきやまただし	両館
ジュース	三木卓	両館
よくわかる情報通信	高作義明	大口
【一般】		所蔵館
ハッピーアワーは終わらない	東川篤哉	両館
サリエルの命題	楡周平	両館
じじばばのるつぼ	群ようこ	両館
カリスマVS.溝鼠	新堂冬樹	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 8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1・2・3夏休みおはなし会

日時 8月2・9・23日(金) 10:30～11:00

場所 菱刈図書館おはなしコーナー

### ○夏休みおはなし会&親子ふれあい映画会

日時 8月24日(土) 10:00～11:00

場所 大口ふれあいセンター

内容 図書館ボランティアによる読み聞かせと映画会

## 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**

薬草としておなじみのドクダミ。特有の臭いはデカノイルアセトアルデヒドという精油成分の一つで強力な殺菌作用があります。

ドクダミは「先天の毒」「後天の毒」「食毒」の三毒を消すともいわれ、さまざまに病気に活用されてきた優れたものです。ドクダミを乾燥したものを十薬じゅうやくと言います。十薬は、解毒、利尿、緩下、整腸剤として使われ、高

血圧や動脈硬化の予防、アレルギー疾患、皮膚病などに使われます。生葉または生葉汁は排膿



作用を目的に蓄膿、吹き出物対策に用いられます。

また、ドクダミは、乾燥したり、生葉で数日間おくことで、臭いは揮散して弱くなります。抗菌力は落ちてしましますが、血圧を正常にする働きや毛細血管を強化するフラボノイドの作用で、動脈硬化や脳卒中の予防に役立つといわれています。

\*村上光太郎著「食べる薬草事典」  
 「薬草を食べる」から出典

**【ドクダミ茶】**



乾燥した全草 10～40 g を 600 ml の水から約半量になるまで煎じて服用します。

**【ドクダミドリンク(発酵液)】**

蕾または花が咲く頃の全草を、低速のジューサーにかけて青汁をとります。青汁の5分の1量の蜂蜜を入れて、イースト菌を小さじ1杯加えてかき混ぜます。ビンに布で蓋をして3か月ほど冷暗所に置き、琥珀色の液体を飲みます。

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**



高市知美

こんにちは、地域おこし協力隊の高市です。梅雨真ただ中の日に書いてます。メガネっ子の私にとって湿気は敵です。車中から出る度に湿気でメガネが曇り、「コントみたいた」と、ほくそ笑んでいます。

さて、伊佐に移住して1年が経ちました。馴染みの景色が増えて、市外から伊佐に帰ってくる何だかホッとします。

先日、故郷の愛媛県から友人が遊びに来ました。独学で奄美大島の島唄を学びながら、あちこちでライブをしている友人です。そこで、伊佐市でイベントがで



きるフリースペースをお借りして、ダンスと島唄のコラボレーションライブを企画したところ、約40人に来ていただき、幸せな時間を過ごすことができました。小規模ながらもライブが成功したのは伊佐の皆さんのおかげです。本当にありがとうございました。