



110番だより

初心運転者の交通事故を防ぎましょう

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される人が多く、若者（初心運転者）による交通事故の発生が心配されます。

【初心運転者に多い事故】

- スピードの出し過ぎ
- ハンドルやブレーキ等の操作ミス

○脇見

○安全不確認

【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

○反射神経や運動神経の過信

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、反面、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ので、法令を守り、安全運転に努めましょう。

また、若者が交通事故で悲惨な運命をたどることがないように、同乗者や送り出す人が「安全運転」の声掛けと「法令遵守の義務」「運転責任」をアドバイスしましょう。

4月1日から 伊佐警察署は 「伊佐湧水警察署」 になります。

伊佐警察署の管轄区域に始良郡湧水町が加わることに伴い、伊佐警察署の名称を改正します。

再編による効果

- 夜間パトロール体制の強化
- 初動捜査体制の強化
- 地元自治体の行政区域等と警察署の管轄区域の整合



詳しくはこちら



さくらロールちゃん かこバトくん

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎220110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

認知症講演会を開催しました

2月2日、アルツハイマー型認知症のお母さまを介護されているフリーアナウンサーの岩佐まり氏を講師にお招きし、「アルツハイマーの母と生きる」大切な人が認知症になったらあなたははどうする？」と題する講演会を開催しました。



「感できた」との感想をいただきました。

介護サービスの利用や認知症に関することは地域包括支援センターにご相談ください。

相談先

○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

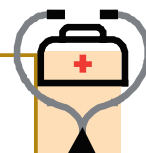
高齢者元気度 アップ・ポイント事業

3月の対象活動

○元気アップポイント忠元



問い合わせ先 長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係） ☎231311



3月は 『自殺対策強化月間』です



全国の自殺者数は年々減少傾向にあるものの、いまだに年間2万人を超える人が自死されています。伊佐市では平成28年は5人、平成29年は4人、平成30年は6人が自死されています。

自殺の背景には、心の病気だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな要因があり、誰にでも起こり得る社会的な問題です。

大切な人の命を支えるためにできること



『ゲートキーパー』

(命の門番)

ゲートキーパーとは、自殺の危険性がある人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

あなたの周りに「最近、元気がない」「いつもと様子が違う」など気になる人はいませんか。そんなサイ

ンに気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

①気づき

身近な人の変化に気づく

○表情が暗く、元気がない
○食欲がない、酒量が増す
○周囲との交流を避けるようになった

○遅刻や欠勤することが増えた

○体調不良や不眠を訴えるようになった

○死をほのめかす、投げやりな態度をとる

○大切にしているものを捨てるなど、身辺整理をはじめている など

②声かけ

気づいたら声をかける

「元気がないけど無理してない?」「何か力になれることはないですか?」「悩みがあるなら、よかったら相談して」など

③傾聴 穏やかな態度で温かく対応する

良い例 ○ 悪い例 ×

× 頑張れば大丈夫だよ。何とかなるよ。
× 考えすぎだよ。あなたにも原因がある。
× 病気は気の持ちようだ。

○ 辛かったね。大変だったね。
○ えらいね。よく頑張ったね。
○ 話してくれてありがとう。

④つなぐ・見守る 相談機関につなぐ

問題解決のためには専門家の力が必要です。本人の意思を尊重し、安心して受診や相談ができるようサポートしましょう。

○ 一方的に押し付けないようにしましょう
○ 具体的な相談先を示しましょう

◎相談先へつないだ後も

引き続き相談に乗ることを伝えましょう。

【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

※面談は事前予約が必要。

■よりそいホットライン

☎0120・279・338

相談日：24時間年中無休



メドの神秘(下)

メドハギが、健康生活に有用なこと(糖尿病の指標になるヘモグロビンA1cを改善、膵臓の機能が落ちてインスリン分泌が低下している状態を改善)を2月号でご説明しました。

今回は、生活習慣病の予防と関連した内容です。生活習慣病は食生活や運動不足等の生活習慣が原因となる疾患群で、糖尿病、高血圧、動脈硬化などがあります。これらの大部分は食生活など生活習慣を改善することで予防できます。

まずは、健康診断を受けて血圧や血糖値などを確認すること、食生活に気を配ること、そしてウォーキングやラジオ体操など続けられそうな運動をすることが

大切です。

自然豊かな伊佐市は健康な生活をおくるには最適な環境です。地域の食材をバランスよく食べる、現代人には不足がちな必須成分をメドハギなどの野草(葉草)で補う、美しい山々や川べりなどを歩く。家族や友人と一緒に「地元食材×野草×運動」を取り入れた健康生活を始められてはいかがでしょうか。

*正山征洋著「メドの神秘」から出典

【メドハギ茶の作り方】

2ℓの水に乾燥したメドハギ20～30gを入れて強火にかけ、沸騰したら弱火で20分程度煎じます。煎じた方が有効成分を抽出できます。

【メドハギ酒の作り方】

乾燥したメドハギ150gを1.8ℓのホワイトリカーにつけます。約3か月経ったら、メドハギを濾してお召上がりください。

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



燃ゆる感動 かごしま国体



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)

カヌースプリント競技(伊佐市開催競技)の企業協賛を募集しています

燃ゆる感動かごしま国体伊佐市実行委員会では、大会の成功に向け、広報啓発物品や大会運営に必要な物品等をご提供いただける企業、団体等を募集しています。趣旨にご賛同いただき、ご支援・ご協力をよろしくお願いします。

【募集物品】

用途	品目
歓迎・装飾	歓迎のぼり旗、応援うちわ など
広報 PR	タオル、資料袋、ボールペン、クリアファイル、ティッシュ など
救護・介護	医薬品、AED、車いす など
ふるまい等	お茶、飲料水 など
その他	食料品、リヤカー、駐車場の提供 など

【募集期限】10月(大会終了まで)

【協賛物品への表示】

協賛者の意向に応じて、協賛の表示を行うことができます。協賛者名、文字及びイラスト等の表示方法は、燃ゆる感動かごしま国体伊佐市実行委員会と協議のうえ、決定します。

【協賛への謝意】

感謝状などにより感謝の意を表すとともに、市実行委員会ホームページなどで紹介します。

【税法上の取扱い】

協賛物品等の費用は、広告宣伝費として損金または必要経費に算入することが認められる場合があります。詳しくは、最寄りの税務署にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

〒895-2708 伊佐市菱刈川北2328-1
伊佐市菱刈カヌー競技場艇庫(スポーツ推進課内)
燃ゆる感動かごしま国体伊佐市実行委員会事務局 ☎ 1073



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】しろ 芥川龍之介 / 原作 田中伸介 / 絵



（出版：みらいパブリッシング）

牛乳のように体が真っ白な犬の「しろ」。自分の命おしさに友だちを見捨てて逃げた。気付くと体が真っ黒になっており…。芥川龍之介の世界を、繊細かつ力強い線画の絵本作家が描き出す。

所蔵館：大口

【一般】山岳捜査 笹本稜平



（出版：小学館）

長野県警山岳遭難救助隊の桑崎は、鹿島槍北壁からの下山途中、女性の他殺死体を発見する。その前日、同じ場所で不審な3人組を目撃していた…。

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	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

【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
ハロー、ここにいるよ	エリン・エントラダ・ケリー	両館
鬼遊び 4 闇の子守唄	廣嶋玲子	両館
図書委員アイデアブック	吉岡裕子 村上恭子	大口
しっぽしっぽだーれ？	穂高順也	菱刈
チョコレート・ウォーズ	エリス ドラン	菱刈
【 一 般 】		所蔵館
背高泡立草	古川真人	両館
占	木内昇	両館
さいはての家	彩瀬まる	両館
イマジン？	有川ひろ	大口
老～い、どん！	樋口恵子	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。

【献本】

栗巣一也さん（伊佐市）

菱刈図書館から 3月の展示の紹介

「知っておこう！アレルギー・花粉症」「災害を語り継ぐこと、災害から身を守ること（3.11から学ぶ）」などを展示しています。



問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎220417

☎263000

地域おこし協力隊 通信

SNAP



ひとつひとつ思いを込めて器を作っています

SNAP



ニューヨークのブライアントパーク
「公園でゆったり過ごす人たち」



金山 智則

今年度は暖冬だそうですが、しんと空気が冷え込む時に家の中で真っ白い息が出るのは、びっくりな協力隊員の金山です。

そんな寒い冬の時期を抜ければ、桜咲く春の季節。美味しいものも増えて楽しみですよね！伊佐では伊佐米膳もできて、季節のものをおいしく食べられる機会も増えるのではないのでしょうか。

でも、食事するときやお酒を飲むとき、皆さんは普段自分が使ってる器に目を向ける機会がありますか？中々普段から形や素材、どうやって作られているのか考える機会って、そこに携わっていたりしていない限りあまり縁の無い話でしょうが、ぜひ一度考えてください。特に手作りものには、その器に作家さんの思いや物語が込められているので、それも食事を楽しむ要素の一つになると思います。そして自分お気に入りのものも探してみるとより一層楽しめますよ！



小中 貴宏

今回は、私の元々の専門でもある「公園」の話を少しだけしようと思います。

最近の全国の公園では、敷地の中にカフェができたり、さまざまな企画を実施して利用者を増やす市民チームができたりして、「せっかくお金をかけて作った公園をもっと使っていこう！」という動きが起きています。

こういった動きは「パークマネジメント」と呼ばれ、行政が安全面に関わる維持管理をしっかりと頑張り、市民・企業が魅力的な活用をすることによって、官民が協力して「まちの共有資産である自分たちの公園」を「自分たちの手で盛り上げる」という趣旨の動きです。

伊佐市には景観を活かした公園やキャンプ場など、公共的な広場空間がたくさんあります。特に、曾木の滝公園は毎週末にバスツアーでたくさんの方が訪れていますし、中央公園はアクセスの良さと魅力的な遊具でたくさん子どもたちが遊んでいます。

既に魅力的な公園ですが、もっと使いこなして、もっともっと楽しくできるとも思っています。なので、まずは私自身が公園を使ったイベントをしてみようと考え、少しずつ準備中です。伊佐の公園を自分が楽しんで、公園好きな仲間を増やしていければと思います！



中 村

タンポポ、咲いてますね。生でも食べられる野草なんです。ぜひ～

今年は竹の子をたくさん掘りたいと思います！



林



高 市

ゆずこしょう入り玉子焼きを作りました。ピリッと甘い絶品おかず、最高です。

狩猟免許取得しました！鹿を獲れるようになります！



田 崎