



広報

いさ

2020.6

ISA City Public Relations No.278

お知らせ

夏休み期間中の市営プール休業

例年、夏休み期間中に休業している市営プールは、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、本年度は休業します。ご理解とご協力をお願いします。問い合わせ先

スポーツ推進課スポーツ係 ☎1073

菱刈生活改善センターの9月分予約受付

9月はみそ加工での利用者が多く、予約の混雑が予想されるため、次のとおり利用予約を受け付けます。

受付日時 7月1日(水) 8時～9時

受付会場 市役所菱刈庁舎1階会議室

※9時以降は農政課で受付

受付方法 先着順(印鑑が必要)

※電話予約は9時以降

予約・問い合わせ先

農政課農業政策係 ☎1311

「元気アップポイント忠元」再開

4月から一時中止としていた「元気アップポイント忠元」を7月から再開します。新型コロナウイルス感染症の予防を行い、参加をお願いします。

■事前の体調チェック項目

- ①体温は平熱であるか?
- ②発熱や咳、のどの痛みなど風邪の症状がないか?
- ③だるさ、息苦しさがないか?
- ④においや味の感覚がいつもと同じか?

■参加時の留意点

- ①「3密」の回避(密閉、密集、密接)。一つでも該当しないように注意しましょう。
- ②ウオーキング等を行う際はなるべく人と距離をあげましょう。
- ③運動・スポーツを行ううえで支障がある場合を除き、できるだけマスクの着用をしましょう。ただし、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると運動強度が上がるがあるので、速度を落とすなど調整してください。

特別定額給付金の申請はお済ですか

国民一人あたり10万円を給付する特別定額給付金の申請期限が

8月18日(火)まで [消印有効]

となっています。

申請期限を過ぎると受付できませんので、まだ申請をされていない世帯は早めの手続きをお願いします。

また、申請するには、申請書のほか、身分証明書と通帳等のコピーが必要となりますので、お忘れないようにお願いします。

問い合わせ先

企画政策課(特別定額給付金担当)

☎1311

6月 納税のお知らせ

納期限 6月30日(火)

税目	期
市県民税	1期
国民健康保険税	1期
介護保険料<1号>	2期
後期高齢者医療保険料	2期

※天候等の状況により、予告なしにポイントの付与活動を中止することもあります。問い合わせ先 市民課健康推進係・長寿介護課地域包括支援係 ☎1311

ブックリサイクル



古くなった児童書を、市民のみなさまに差し上げます。

期 間 6月16日(火)～23日(火)
場 所 大口ふれあいセンター1階
アトリウム

問い合わせ先
大口図書館 ☎220417

計画段階環境配慮書公表について

環境影響評価法に基づき、(仮称)肥薩ウインドファーム 計画段階環境配慮書を次のとおり公表します。
事業者の名称

電源開発株式会社(代表者:代表取締役社長 渡部肇史、所在地:東京都中央区銀座六丁目15番1号)
第一種事業の名称

(仮称)肥薩ウインドファーム
対象事業の種類 風力発電(陸上)
発電設備出力

最大12万9千キロワット
第一種事業の事業実施想定区域
伊佐市、出水市、水俣市

配慮書の縦覧

①公表場所 企画政策課(大口庁舎)
②公表期間 6月16日(火)～
7月15日(水)

③公表時間

開庁日の8時30分～17時15分
④電子縦覧

<https://www.jpower.co.jp/sustainabi-ity/environment/assessment/wind.html>

意見書の提出

計画段階環境配慮書について、環境の保全の見地からのご意見をお持ちの方は、書面により提出することができます。

①提出方法

氏名及び住所、配慮書の名称、環境の保全の見地からのご意見を記載し、提出先に郵送(当日消印有効)または公表場所に設置された意見書箱への投函により提出ください。

②提出期間 6月16日(火)～
7月15日(水)

意見書提出・問い合わせ先

〒104-8165
東京都中央区銀座六丁目15番1号
電源開発株式会社再生可能エネルギー本部風力事業部事業推進室(陸上開発第一) 担当:若林

☎03・3546・9600

男女共同参画週間

6月23日から29日までは、「男女共同参画週間」です。

職場や学校で、地域や家庭で、それぞれの個性と能力を發揮できる「男女

共同参画社会」を実現するには、私たち一人ひとりの取り組みが必要です。身近な男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

また、男女共同参画に関する出前講座を随時受け付けています。

対象者 市内の企業、団体等

時 間 1時間～1時間30分程度

場 所 伊佐市内
講 師

男女共同参画地域推進員(県知事委嘱)、伊佐市職員

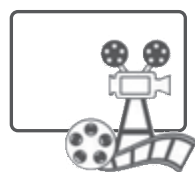
講座内容

固定的な性別役割分担の意識や男女の人権の尊重について
申込・問い合わせ先

企画政策課地域活力推進係

☎231311

親子ふれあい映画会



上映には、今や希少となった16mmフィルムを使用し、家庭でのDVD鑑賞にはない、映画館のような雰囲気味わえます。たくさんのご来場をお待ちしています。

なお、今後の新型コロナウイルス感染症の状況を考慮して、急遽中止する場合がありますので、ご了承ください。

日 時 6月20日(土) 10時～11時
場 所 大口ふれあいセンター和室

入場料 無料

※どなたでも参加できます。

上映作品(16mmフィルム)

①1人ぼっちの狼と7ひきの子やぎ

②きつねのしっぽ

③くもの糸

問い合わせ先

社会教育課文化財係 ☎261554

若者の就職相談

若者サポートステーションでは若者の就職・再就職を丁寧に支援します。

支援内容は、個別相談、キャリアアカウンセリング、職場体験、学校中退者の相談保護者相談、電話相談、セミナーの開催等の支援を行っています。

また、各地域のハローワーク等での出張相談を実施しています。お気軽にご相談ください。

対象者 概ね15歳から40歳代の人とその家族

◆出張相談(事前予約が必要)

相談日 第1・3の金曜日
相談時間 10時～15時
相談場所 ハローワーク大口
相談料 無料

問い合わせ先

霧島大隅若者サポートステーション
(厚生労働省委託事業)

霧島市国分中央1丁目3-9馬場ビル
1階 ☎0995・73・7866

食育月間

6月は、国が定める食育月間です。食育とは、知育、徳育及び体育の基礎となるもので、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する人を育てることです。食育月間をきっかけに、改めて日頃の食生活を見直しましょう。

問い合わせ先
農政課農業政策係 ☎ 1311

ハンセン病問題を正しく理解する週間

週 間 6月21日(日)～27日(土)
誤った政策によって強制的に隔離され、ご本人だけでなくご家族も差別や偏見を受けました。病気が治っても家族の元へ帰れず、今でも多くの方々が療養所での生活を余儀なくされています。

ハンセン病であった方々やその家族が、平穏に安心して生活できる地域づくりのために、また二度とこのような悲しい歴史を繰り返さないために、私たち一人ひとりがハンセン病問題とは何かを正しく理解することが大切です。問い合わせ先
県庁健康増進課

☎ 099・286・2720

募 集

料理講習会参加者募集

日 時 7月3日(金) 9時～12時
場 所 大口ふれあいセンター1階
調理実習室
内 容 そうめんの活用方法、夏野菜の料理

受講資格 概ね60歳以上の人
持参するもの
エプロン、マスク、三角巾、包丁

参加料 無料

定 員 先着25人

申込・問い合わせ先

伊佐市シルバー人材センター

☎ 1166

商工会から訂正とお詫び

6月1日に配布した「テイクアウト可能店舗一覧」に記載の次の2店舗の内容に誤りがありました。訂正しお詫び申し上げます。

・工房あけぼの(ミモザ)

(誤) ☎ 23-1618

(正) ☎ 22-1618

・(誤) イタリアンピザマッスー

(正) イタリアンピザマッスー

伊佐市身体障害者協会費のご案内

日 程	受付時間	場 所
6月22日(月)	9:00～11:00	木ノ氏地区集会施設
	13:00～15:00	大口温泉高熊荘
6月23日(火)	9:00～10:00	山野鉄道記念館
	10:30～11:30	平出水消防詰所
6月24日(水)	13:00～15:00	山野基幹集落センター
	9:00～11:30	本城校区集会施設
	9:00～11:00	羽月西青少年センター
6月25日(木)	13:00～15:00	羽月地区公民館
	13:00～15:30	湯之尾校区集会施設
	9:00～10:30	針持青少年センター
	9:00～11:30	田中ふるさと館
6月26日(金)	13:00～15:30	まごし館
	13:00～15:00	西太良地区コミュニティセンター
	9:00～10:30	下青木公民館
6月26日(金)	13:00～15:30	大口元気こころ館

伊佐市身体障害者協会では、身体障害者手帳をお持ちのみなさまに協会費の納入をお願いしています。次の期間中、最寄りの場所に身体障害者手帳と協会費1,000円をご持参ください。

また、福祉課(大口庁舎)及び地域総務課(菱刈庁舎)では、次の期間以外でも納入できます(閉庁時は除く)。

問い合わせ先 伊佐市身体障害者協会会長 曾山 忠 ☎ 2845
相談員: 橋本 勝一 ☎ 8316 西園 敏子 ☎ 4325





＜運動資料作成・・・伊佐市内のリハビリ専門職グループ＞

新型コロナウイルスの撲滅をめざして、屋外で体を動かす場合においても「新しい生活様式」を参考として、密閉・密集・密接な状態となる場面を避け、人と人との距離の確保（できるだけ2メートル空ける）や手洗いなどの基本的な感染対策を継続しましょう。

今回紹介する体操は、筋肉の柔軟性を高め、けがの予防や疲労回復にも効果的です。体を動かす

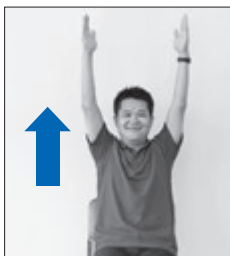
際の準備運動や整理運動として行うほかにも、テレビを見ながらや家事の合間に行うなど気軽に生活の中に取り入れてみてください。

また、これから暑い季節を迎えますので、休憩や水分補給も適宜行いながら熱中症予防にも気をつけてください。

※運動は体調や体力に合わせて、無理のない範囲で行ってください。



① 深呼吸

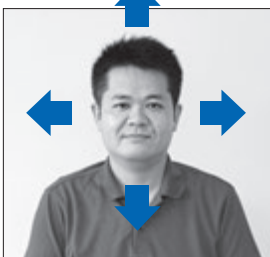


鼻から吸って、
口から吐く

- 息を吸いながら両手を前から上げ、息を吐きながら腕を下げる。深呼吸をしながら両手を広げ胸を開く。

2回

② 首



- 頭を右に倒し、反動をつけずに8秒間伸ばす。左、前、後も同様に行う

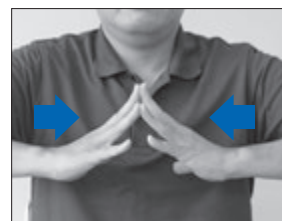
③ 肩



- 手を下げたまま両肩を『1、2、3、4』で上に動かし『5、6、7、8』で元の位置に戻す。下、前方、後方にも同様に動かす

各2回

④ 指



- 指先だけをつけた状態から『1、2、3、4』で指の付け根をつけ『5、6、7、8』で戻す。
- 手のひらはつけない。

2回

⑤ 手首（その1）



- 腕を伸ばし指先を上に向け、反対の手で8秒間手前に引く。
- 手首を下に倒し、同様に行う。

左右各2回

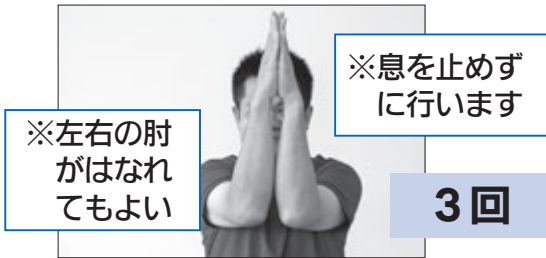
⑥ 手首（その2）



- 両手の指を組み、手首を自由に回す。右回り、左回り…

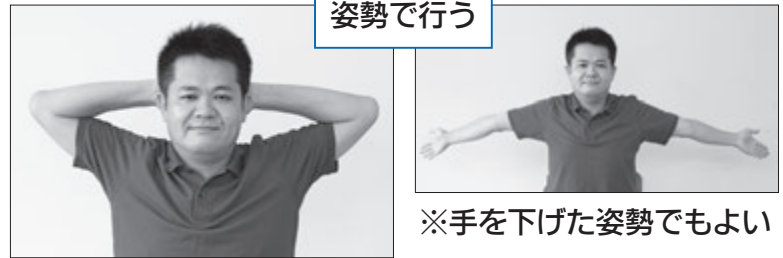


7 肩甲骨まわり



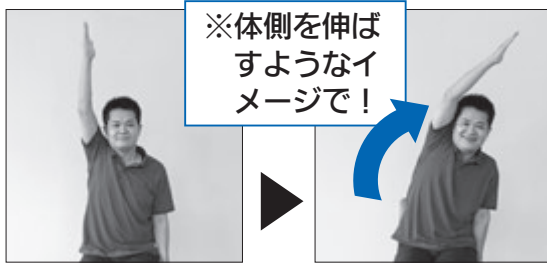
- 左右の肘を引き寄せて、8秒間その姿勢を保持する。

8 大胸筋



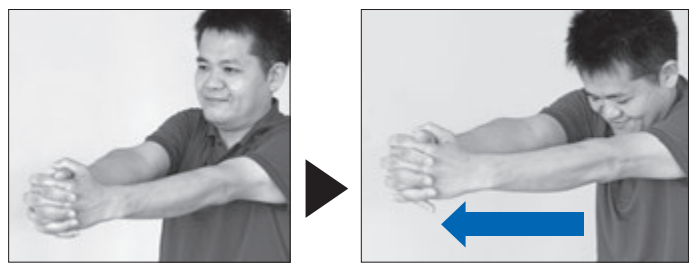
- 手を頭の後ろに組み『1、2、3、4』で胸を開き『5、6、7、8』で緩める。

9 体幹（横側）



- 右手を上へ伸ばし『1、2、3、4』で左へ倒し『5、6、7、8』で元の位置に戻る。左右各3回

10 背中



- 両手を組み、肩甲骨を開くイメージで『1、2、3、4』で腕を前に伸ばし、『5、6、7、8』で緩める。

11 背中（ななめ）



- 両手で反対の肩を持ち『1、2、3、4』で左斜め下へひねり『5、6、7、8』で元の位置に戻る。

12 腰



- 両手を膝に置き『1、2、3、4』で体を前に倒し『5、6、7、8』で元の位置に戻る。続いて、両手を腰にあて体を反らし、ゆっくり伸ばす。

13 足の後面



- 片方の足を伸ばし、踵をつけたままつま先を上げ『1、2、3、4』で上体を前に倒し『5、6、7、8』で元の位置に戻る。

14 足首・足指



- 足首を前後に動かす
- 足首を回す
- 足の指を前後に曲げ伸ばしする

※関節が曲がらない人は、足を伸ばしたまま行う

左右とも適量



※6月5日現在の情報を掲載しています。新型コロナウイルス感染症の影響を考慮して中止や延期する場合がございます。ご了承ください。

7月 伊佐市カレンダー

日	曜日	内容
1	水	肺がん検診(羽月地区公民館① 8:00～11:40 ② 13:00～15:00) 心配ごと相談(山野基幹集落センター 10:00～15:00) まごしでカフェ[認知症カフェ] (まごし館 13:30～15:30) 女性サロン室(大口仲町旧安楽宅 13:30～16:00) 元気アップポイント忠元(忠元公園 18:00～20:00)
2	木	肺がん検診(曾木自治会 8:00～8:50) " (川西地区集会施設 9:30～10:00) " (針持青少年センター 11:00～11:50) " (羽月西青少年センター 13:30～15:00) 伊佐のカフェおれん家[認知症カフェ] (金波田公民館 9:30～11:30)
3	金	肺がん検診(牛尾小学校体育館 8:00～9:10) " (平出水青少年センター 10:00～10:40) " (山野小学校体育館① 11:30～12:20 ② 13:30～15:00) 母子手帳交付(まごし館 10:00～12:00 予約制: ☎ 1328)
4	土	土曜いきいき講座(菱刈庁舎 14:00～16:50)
5	日	
6	月	肺がん検診(こころ館① 8:00～11:30 ② 13:00～14:50)
7	火	ブックスタート(まごし館 4か月健診時) 肺がん検診(大口東青少年センター 8:00～9:30) " (湯之尾校区集会施設 10:30～11:30) " (本城校区集会施設 13:00～14:50) 行政相談(まごし館 9:00～12:00)
8	水	肺がん検診(まごし館 8:30～11:20) " (田中ふるさと館 13:00～15:30) 元気アップポイント忠元(忠元公園 18:00～20:00)
9	木	
10	金	
11	土	土曜授業(各小・中学校 午前中)
12	日	
13	月	毎月13日を中心に、各小学校区では「さわやかあいさつ運動」が行われます。
14	火	
15	水	女性サロン室(大口仲町旧安楽宅 13:30～16:00) 元気アップポイント忠元(忠元公園 18:00～20:00)
16	木	
17	金	
18	土	土曜いきいき講座 (ふれセン 10:00～11:50・菱刈庁舎 14:00～16:50)
19	日	
20	月	小・中学校終業式
21	火	母子手帳交付(まごし館 10:00～12:00 予約制: ☎ 1328) ルピルピのおはなしあそび(大口図書館 11:00～11:30)
22	水	育児相談(まごし館 10:00～12:00) 元気アップポイント忠元(忠元公園 18:00～20:00)
23	木	海の日
24	金	スポーツの日 定例教育委員会(菱刈庁舎 10:00～12:00)

日	曜日	内容
25	土	土曜いきいき講座 (ふれセン 10:00～11:50・菱刈庁舎 14:00～16:50) ふれあいメルヘンひろば(大口図書館 10:30～11:00)
26	日	長寿健診・29日まで(こころ館 7:00～9:30 受付)
27	月	
28	火	しあわせCafé ミモザ[認知症カフェ] (ナチュラルカフェミモザ 9:30～11:30)
29	水	元気アップポイント忠元(忠元公園 18:00～20:00)
30	木	
31	金	長寿健診・8月1日まで(まごし館 7:00～9:30 受付)

※こころ館：大口元気こころ館
まごし館：菱刈総合保健福祉センター
ふれセン：大口ふれあいセンター

7月 休日在宅のお医者さん



日	曜日	病院名	校区	電話
5	日	つよしクリニック(内)	田中	☎ 0080
		日高内科(内)	大口	☎ 1335
12	日	大口温泉リハビリ(内)	大口東	☎ 8888
		有村クリニック(内)	大口	☎ 1155
19	日	菱刈中央医院(外・内)	菱刈	☎ 0140
		古川医院(内)	曾木	☎ 1151
23	木	松元病院(外)	大口	☎ 1101
		さわたりクリニック(内)	大口	☎ 3322
24	金	寺田病院(外)	大口	☎ 1321
		寺師医院(内)	大口	☎ 2634
26	日	水間病院(内)	菱刈	☎ 1211
		三浦医院(内)	山野	☎ 6911

7月 休日に開いている薬局



日	曜日	薬局名	校区	電話
5	日	菱刈薬局	田中	☎ 5931
		森山薬局	大口	☎ 1211
12	日	マエノ薬局	大口	☎ 0015
19	日	おかだ薬局	大口	☎ 6389
		前目薬局	菱刈	☎ 1200
23	木	大信薬局みどりの里店	大口	☎ 0603
		ふれあいの里薬局	大口	☎ 3605
24	金	大信薬局みどりの里店	大口	☎ 0603
		すみれ薬局	大口	☎ 0919
26	日	伊佐市民薬局	菱刈	☎ 3838