



110番だよ

少年の非行や犯罪被害を防止しましょう

夏休み期間やその前後の時期は、長期休みの解放感から子どもたちが、深夜はいかいや家出等の不良行為、万引き、薬物乱用等の非行に走りやすい傾向にあります。また、インターネットやコミュニティサイト等を利用して、犯罪被害や性的被害を受ける等の犯罪に巻き込まれることも少なくありません。

主な不良行為

○深夜はいかい（県の条例では午後11時から午前4時の間を外出制限）

○無断外泊、家出（児童買春等の性的被害に遭うおそれがある）

○飲酒、喫煙（未成年者は禁止）
主な犯罪行為

○万引き、自転車・オートバイ盗（他人の物を盗む行為）

○大麻、危険ドラッグ等の薬物乱用（身体に有害な影響を与える）
※友達などの犯罪行為を見張ったり、手助けすることも犯罪です。
保護者のみなさんへのお願い

○日頃から子どもと会話をして、

コミュニケーションを図りましょう。

○子どもがインターネットを使うときには、利用時間や使い方等のルールを決めましょう。

○子どもが使用する携帯電話には、必ずフィルタリング設定を行い、有害なサイトやアプリが使用されていないかを確認しましょう。

○JKビジネスといわれる女子高校生等を対象に、子どもの性を売り物とする営業が存在します。重大な被害につながりますので、子どもの行動には注意してください。

○少年に関する困りごとは、気軽にご相談ください。

伊佐湧水警察署 ☎20110
少年サポートセンターのヤングテレホン
☎099・252・7867



問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎20110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

避難先での命を守るために

長時間足を動かさず同じ姿勢でいると、足の深部にある静脈に血のかたまりができ、この一部が血流と一緒に流れ、肺の血管を閉塞してしまう深部静脈血栓症／肺塞栓症を発症するリスクが高まります。一般的には、エコノミークラス症候群と呼ばれています。血栓が肺に詰まると胸痛や呼吸困難等の症状が出現し、命を脅かす大変危険な状態になります。

避難所生活では長時間同じ姿勢で過ごすことで、エコノミークラス症候群になりやすいと言われており、誰でも発症する危険性があります。

エコノミークラス症候群予防のための足の運動（厚生労働省資料）

①足の指でグーをつくる



②足の指をひらく



③足を上下につま先立ちする



④つま先を引き上げる



⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



⑥ふくらはぎを軽くもむ

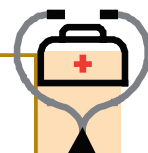


ります。避難所での過ごし方を工夫し、適度な運動を取り入れて予防に努めてください。
大口地域包括支援センター ☎2307
菱刈地域包括支援センター ☎261307

高齢者元気度アップ・ポイント事業
8月の対象活動
○長寿健診、子宮・乳がん検診、結核検診、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



子どもの発達を支える 大人の関わりについて

子どもの気持ちに寄り添う

赤ちゃんの注射に付き添うときのお母さんの対応は、大きく分けて次の3つのパターンを示すことが多いとされています。

- ① お母さんは全く動揺せず、「大丈夫だよ」となぐさめる。
- ② 「怖かったね」と共感した後「お母さんがいるから大丈夫だよ」となぐさめる。
- ③ 赤ちゃんの不安や恐れ、怒りに巻き込まれて、赤ちゃんと一緒に感情的になる。

この3つの中で一番早く泣きやんだのは、②のタイプのお母さんの赤ちゃんだったといえます。このように、ただなぐさめるだけでなく、赤ちゃんの気持ちに共感した上で慰めることが乳幼児期の子どもの関わりでは特に重要となります。それは乳幼児期が「アタッチメント（愛着）」を形成するのに最も大切な（最適な）時期だからです。

アタッチメント（愛着）とは

「くっつく」という意味を持ちます。一般的に、生後6か月頃までの赤ちゃん

は自分の周りにいる人全般に興味を示し、関わってもらう中で徐々に特定の人（主な養育者）にくっつき、安心感を求めるようになります。その気持ちは次第に、からだがかくついているくても「何かあれば守ってもらえる」という特別な気持ちへと変化します。アタッチメント（愛着）とは、こうした特別な人との間に形成される情愛の絆のことを指し、この絆が安定することにより、子どもは自分の気持ちを調整したり、他人の気持ちを理解し、共感する力を持てるようになると言われています。

安定した愛着を形成するためには、子どもが示す反応に対して身近な大人が穏やかな気持ちで②のような声掛けを続けることが大切になります。泣いたり微笑んだりといった子どもからのシグナルがないときには、子どもの様子を温かく見守りながら時折声をかけ、子どもの自発的な反応を支えていくことも必要です。

愛着は立て直せる

人との関係は特別な人との関係（愛着）を土台に発達していきます。先ほ

ど乳幼児期が愛着を形成するのに最適な時期とお伝えしましたが、愛着はさかのぼってやり直したり、ある程度修正することができると思われます。ただし、その時期は早い方がいいとも言われています。「うちの子は2歳になるのに、人に興味を示さない」「大好きな大人がいらないのかもしれない」「自分の気持ちを調整することが難しい」など気になることや心配なことがありましたら、なるべく早めにご相談ください。相談先は、園や学校の先生、こども課の保健師、子ども発達支援センターやトータルサポートセンターなど複数あります。気づきや心配は早め

に共有し、子どもへのより良い関わり方を一緒に考えましょう。

新型コロナウイルス感染予防に伴う行事中止（7月22日現在）

- ▽8月2日（日）
大口ふれあいセンター
「子どものココロを理解する」講演会
園 こども課子育て支援係
- ▽8月3日（月）
伊佐市文化会館
「人権同和教育研修会」
園 社会教育課社会教育係

☎01311

問い合わせ先

伊佐市トータルサポートセンター

☎05511

「報道されない物語」

同僚が「この映画見に行こうかな」と呟いた。それは、東日本大震災時に福島第一原発の現場に留まり奮闘し続けた人々の話。

私は当時、事故の収束作業を指揮する吉田所長のニュースを見て、親分肌で人望の厚そうな人という印象だった。その役を渡辺謙さんが演じるなら雰囲気似てるよね、と同僚に話すと「そうなんだあ、吉田所長ってすごい人なんだね」という反応。あれだけ報道されていたのに、そのくらいの印象？

(ハッ：そうか。)

互いに気おけない仲間になれたと思っているのに、デリケートな話題ですが、続けました。

大変な時期だったから、ニュース見てないか。私の地元では原発事故のことは連日報道されていたよ。防災庁舎の映像もよく見た

し。

「みんな避難していて、私たちは業務があつたからね。どうしてこんなに全国から南三陸を支援してくれるんだろうって不思議だったくらい。テレビも無いから、防災庁舎のことが報道されていたと知らなかったの。当時、大変な状況なのに町長は何やってるんだって声もあつて。でもね、みんな知らなかったの、町長が全国に向けて『南三陸町を助けてください』って報道を通じて呼びかけ続けていたこと。今は、そのおかげで全国の人に気づいてもらえたって思える」

うん、私も派遣されてきたしね。映画、一緒に見に行こうか。(柿ノ迫秀美)

2020年の防災庁舎



世界一 やさしいまちを目指します DMO やさしいまち 伊佐 ざつま



薬草を食べて健康に

先人は、野山にある植物の効能を体験的に見つけ出して、健康維持に役立ててきました。そして、その効能を後世に伝えるために、わかりやすい植物名をつけています。

マタタビの由来は、昔、ある旅人が、野山の道端で疲れ果て、動けなくなった。ふと目の前の蔓を見ると美味しそうな実がついていた。その実を採って食べたところ、疲れが取れて元気になり、「またたび」に出ることができた。

そんな物語のあるマタタビの青い実は、えぐみと喉をつくような辛みがあり、少し加工しないと食べられませんが、晩秋の頃の黄色く熟した実は、甘くて美味しくなります。マタタビ果実を一日に3〜10g煎じて服用すれば、胃腸を丈夫にし、体を温め、強壮、利尿、鎮痛剤となり、腹痛、リウ

【マタタビの食べ方】

マタタビの若い蔓や若葉を生のまま天ぷらにするか、塩をやや多く入れたお湯で茹でて水にさらした後、お浸しや炒め物、みそ和えにすると美味しくいただけます。

レシピ

マタタビ



マチ、神経痛、腰痛、冷え性、高血圧などに効果があり、蔓や葉を浴湯料とすれば、体が温まり、血液の循環が良くなり、冷え性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

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 イーブン 村上しいこ



友だちとのケンカをきっかけに中学校へ行けなくなってしまう美桜里。父親のDVが原因で離婚した両親、キッチンカーの貴夫ちゃんやトムとの出会いなどを通して、「イーブンな関係」について考えはじめ…。

(出版: 小学館)

所蔵館: 両館

一般 ガラツパの謎 引きこもり作家のミステリ取材ファイル 久真瀬敏也



「引きこもり」作家として活躍する石田水瀬と幼馴染の徳川大樹。「隠れキリシタン」の新説に挑むため、「引きこもり」なのに、なんとか取材にやってきたが、調査は思わぬ方向へと広がってゆく…。

(出版: 宝島社)

所蔵館: 両館

9ページ
で紹介
しています。

【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

※3・11・24・31日は大口図書館のみ開館(17日は休館日)



短冊に
ながいことを書いてね

【今月の新刊本】

【児童】		所蔵館
歌がにがてな人魚	ルイス・スロボドキン	両館
まあるくなーれわになれ	真珠まりこ	両館
ルドルフとノラねこブッチー	斉藤洋	両館
おばあちゃんことりと	ベンジー・デイヴィス	両館
南極のさかな大図鑑	岩見哲夫	大口
【一般】		所蔵館
囚われの山	伊藤潤	両館
夢は捨てたと言わないで	安藤祐介	両館
ホーム	堂場瞬一	両館
焼酎の履歴書	鮫島吉廣	大口
今日からはじめるソーイングミシン1年生		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】

○夏休み自由工作

日時 8月7日(金) 10:00～11:30

場所 大口ふれあいセンター

○第2・3回夏休みおはなし会

日時 8月7・28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22日(土) 10:00～11:00

場所 大口ふれあいセンター

※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あります。

問い合わせ先

大口図書館(大口ふれあいセンター内)

☎20417

菱刈図書館(菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎263000

よろしくお願いします!



「高校の卒業制作で描いた
100号サイズの油絵です」



はじめまして。このたび7
人目の協力隊員として着任い
たしました、熊本県出身の清
永啓太と申します。
私は沖縄県立芸術大学で漆
芸を学び、卒業後は、沖縄の



きよなが
けいた

伊佐の魅力を発信!

地域おこし協力隊 VOICE

陶芸工房で焼き物の絵付けや
デザインを担当していました。
同じ協力隊員の金山君の紹
介がきっかけで伊佐を知り、
自然豊かな場所と地域の方々
と関わりながらものづくりが
したいと思い、移住いたしま
した。主に総合交流拠点施設
(e-Gaなんちゅう)で、漆
や木工での特産品開発や作品
制作を中心に、展示会やワー
クショップ等といった活動を
行なっていきたいと考えてい
ます。これから伊佐の魅力を
発信していけるように尽力し
ていきますので、よろしくお
願いいたします。

初めて伊佐に来た時が、
ちょうど桜がシーズンだった
のでとても印象に残っていま

この原稿を執筆中の7
月に、協力隊の任期3年目
を迎えました。
2018年の7月、愛媛県
にも雨が降り続き、小雨が大
雨に変わるタイミングで、ぐ
らんぐらん揺れるフェリーに
乗って、愛媛から大分まで移
動したのをよく覚えています。
(普段、乗り物酔いはしない
のですが、散々な状態でした。
ご想像にお任せします。)
そして、今年も予想だにし
ない豪雨に見舞われました。
自然の力に敵わない、未知の



たかいち
ともみ

す。また、今の時期は紫陽花
が満開で、こんなに紫陽花つ
て綺麗だったんだと驚いてい
ます。
伊佐の美しい風景なども描
ければと思っています。
(清永 啓太)



ウィルスの力に敵わない、物
事の優先順位がどんどん変わ
り、気持ちあげそうになる
人が多いと思います。私は、
めげちゃいました。

そんな時でも、「元氣
かな?」と気にかけて
くださる人や、「野菜
が採れたよ」とお裾分け
してくださる人がいます。物
理的な距離があっても、心の
距離は近いままです。受け
取った思いやりを次の人
に渡せるように。
移住当初に見つけた田の神
さあの愛らしさに衝撃を受け
たのを思い出し、久しぶりに
会いに行きました。「3年目
も頑張ります」と声をかけた
所、菩薩の微笑みで見返して
くれました。

(高市 知美)



アナグマを料理して食べました! 田 崎



金山 イヌマキの肌触りに感激してます!



天気の変化が気になります! 夏が待ち遠しい! 小 仲



中 村 スイカ大好き。この夏も沢山食べます



改修中の古民家の内覧ぜひぜひお越しください! ご連絡お待ちしております! 林

