



110番だより

薬物乱用の防止!!

くゼツタイにひとりでも悩まない!

困ったときは相談しよう!

薬物犯罪の情勢

全国では、毎年1万人以上が薬物事犯で検挙され、そのうち覚醒剤事犯の検挙人員が7割以上を占めています。大麻事犯は平成21年をピークに減少傾向にありましたが、平成26年に増加に転じ、令和元年には4千人を超え、若年層を中心に大幅な増加傾向にあります。鹿児島県でも、覚醒剤事犯の検挙が大半ではありますが、大麻事犯が約3割を占めており、大麻の有害性・危険性に対する誤った認識などから、若年層を中心とした乱用や組織的栽培による拡大が懸念されています。

覚醒剤等が禁止されている理由

覚醒剤や大麻等は、乱用する人間の精神や身体をボロボロにし、人間が人間として生活を営むことができなくなるだけでなく、死亡することもあります。



また、薬物乱用に伴う幻覚・幻想により、乱用者が殺人、放火等の凶悪な犯罪や交通事故を引き起こし、乱用者本人だけでなく、家族、友人、さらには社会全体に対しても取り返しのつかない被害を及ぼすことになります。

薬物から自分や家族、友人を守る

初めは好奇心や遊びのつもりでも、薬物の依存症と耐性によって、自分の意志ではやめることができなくなり、「たった1回」がすべてを台無しにします。

「痩せられる」「みんなやっている」などの甘い誘いは全部偽ります。

家族や友人が「薬物を使用してゐるのでは…」と感じた時は、すぐに相談しましょう。

薬物に関する相談先

伊佐湧水警察署 ☎2201110
警察本部薬物相談専門電話

☎099・255・0110

問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎2201110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

コロナに負けるな!

地域の通いの場「認知症カフェ」が再開

新型コロナウイルスの影響で休止していた「認知症カフェ」が6月から再開しました。

認知症カフェは、地域の人が気軽に集い、認知症の人やその家族の悩みを共有し、地域で支え合うための通いの場で、専門のスタッフ

が認知症に関する相談にも対応しています。

6月4日は、「伊佐のカフェおれん家in金波田」が開催され、約3か月ぶりの再会に「久しぶりだね」とみなさん笑顔で参加されました。当日は、お茶の作法が披露されたほか、脳の活性化・体操に取り組み、介護予防、認知症予防



の大切さを再確認しました。

外出自粛の緩和により、新しい生活様式を実践しながら、みなさんで日常を取り戻していきたいでしょう。

今月の認知症カフェ日程

- まごしでカフェ
7月1日(水) 13時30分～
場 所 まごし館
- 伊佐のカフェおれん家 in 金波田
7月2日(木) 9時30分～
場 所 金波田公民館
- しあわせCafé ミモザ
7月28日(火) 9時30分～
場 所 ナチュラルカフェミモザ

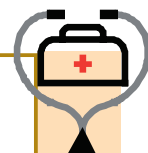
高齢者元気度アップ・ポイント事業

7月の対象活動

○肺がん検診、長寿健診、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) ☎2313111



熱中症を防ぐために



暑い夏に気を付けたいのが熱中症です。今年は新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、感染防止の3つの基本である身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや、「3密（密閉、密集、密接）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式の実践が求められています。

マスクを着用していると、呼吸で体を冷やすことが難しく、体温を上昇させてしまいます。さらに、顔の半分ほどがマスクで覆われることによって熱がこもりやすくなります。熱がこもりやすく発散しにくくなっているのに加えて、マスクによる加湿で口の渴きを感じにくいため、熱中症に気付くのが遅くなり、マスクなしで過ごしていた時よりも熱中症になるリスクは高まります。

今年は例年よりも熱中症の予防が大切になります。熱中症の予防には水分補給と暑さを避けることが大切です。

○こまめに水分を取っていますか？

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。起床時や、入浴前後にも水分を補給しまし

よう。

※アルコール飲料では水分補給になりません。アルコールは利尿作用が強いので、摂取した分以上の水分を排出してしまうことが多いです。更に肝臓はアルコールの解毒に水分を必要とするので、脱水状態になりやすくなります。

○エアコンを上手に使っていますか？

エアコンや扇風機は温度設定に気を付けたら、体に直接あたらないよう風

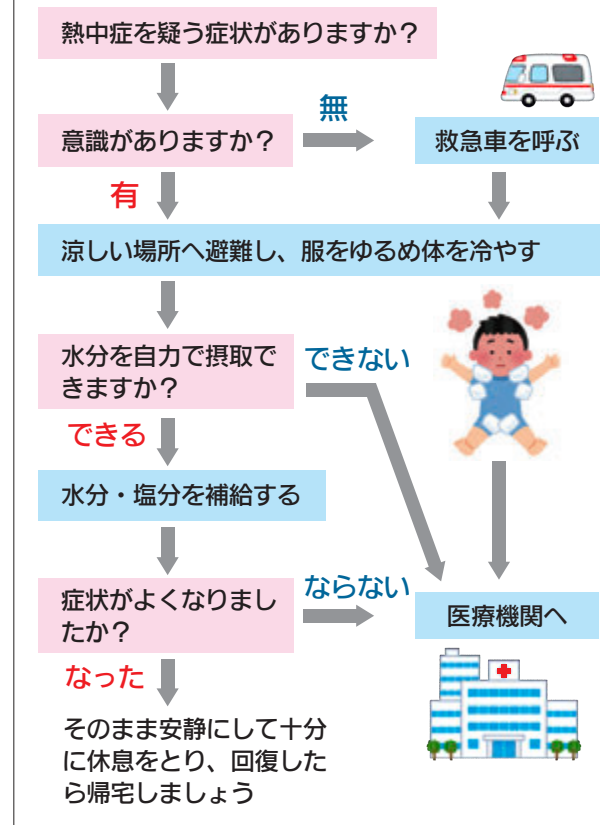
向きを調整すると、体が冷え過ぎず、快適に使うことができます。これらが

使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。

○部屋の中なら大丈夫？

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないよう、常に心がけましょう。

もし、まわりの人が熱中症になってしまったら…。落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。



「花より団子より、命」

毎日見る志津川湾の海も美しいですが、ふるさとの田園風景も懐かしいです。派遣前の農政課では硫黄山噴火の影響で水稲の作付ができなかったこともありましたが、その後、作付再開のことをこちらで聞いて、始まったんだなあとホッとしています。南三陸も水産業だけでなく、米作りや畜産が盛んで、先日は農協の人が仙台牛の販売で役場を訪れていました。鹿児島出身ということで、5年に一度の全国和牛能力共進会（和牛のオリンピック）の話になり、宮城県の次は令和4年の鹿児島大会だね、と互いの「ふるさと牛自慢」で盛り上がりました。

同じ日本ですから、食べ

物に大きな違いはありませんが、東北では山菜が豊富に採れるので、定番のふきのとうやタラの芽、わらびのほかに、初めて「ごごみ、

うるい、しどけ」と呼ばれるものを頂戴して、地元お母さんたちのお勧めの料理法で食べてみました。身体も喜ぶ旬の味わいで美味しかったです。「今度、採りに行かない?」と誘われましたが、お隣の農林水産課から

気になる情報が。「1・5Mくらいかな。（役場近くの）三陸道で3度、目撃されたらしい。」

（何の話?）

「出たんだよ、熊、熊!」えっ怖っ・・・こんな話、九州で身近に聞くことはないな、山菜採りは遠慮しておこう。ちなみにこちらのみなさんは鹿児島に野生の熊がいないことに驚いていました。（柿ノ迫秀美）



〇〇に注意

薬草を食べて健康に



イノコズチ

イノコズチは野山や藪などに生える多年草です。生薬名の牛膝^{ゴシツ}は茎の膨らみが牛の膝に似ているところからきています。中国最古の薬物書「神農本草経」の中で、滋養の効力が牛のごとく強いとされています。若葉や若茎を採取し、ご飯に炊きこむほか、若葉を熱湯で5〜6分茹で、冷水に5分さらし、胡麻和えでおひたしに。また、豚しゃぶなどの鍋料理の食材や餃子の具などとして食べると美味しく、腰痛、関節痛、リウマチなどに効果があるといわれています。

高齢化社会を元気に暮らすためには、足腰が丈夫で

あることが大切です。加齢にともない筋肉量が減少し、足腰に痛みがでると身体機能が低下していきま。ウォーキングなどの適度な運動と、足腰を丈夫にするといわれるイノコズチ（新芽、若葉）を食べて不老長寿をめざしましょう。

*村上光太郎著「食べる薬草事典」「薬草を食べる」から出典



【イノコズチふりかけの作り方】

若葉をたくさん採取して、天日などでよく乾燥します。手でもみほぐして粉末にしたものに、塩、イリコ、白ゴマなどの粉末を加えたら、イノコズチふりかけの出来上がりです。

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】とのさまぶたまん 長野ヒデ子



(出版: あすなろ書房)

くいしんぼのとのさまは、アップルパイやピザなど、外国のお客様からもらったようなおやつを食べたいと言う。じいに「そのようなおやつはございません!」と言われたとのさまは、家来たちと一緒に「ぶたまん」を作ること…。

所蔵館: 両館

【一般】迷子のままで 天童荒太



(出版: 新潮社)

津波で失われたはずの生徒手帳。行方不明のまま永い時を経た少年の伝言。数千キロ先の故国をめざす男が遺した別れの挨拶。そこからは強いメッセージが発信されていた…。

所蔵館: 両館

【7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

※27日は大口図書館のみ開館

【今月の新刊本】

【児童】		所蔵館
えほんなぞなぞうた	あべ弘士	両館
おんどりあるくよ	リチャード・スキヤリー	両館
雨女とホームラン	吉野万理子	両館
ぼくたちの緑の星	小手鞠るい	両館
琉球・沖縄もっとしりたい! くらしや歴史	上里隆史	大口
【一般】		所蔵館
水を縫う	寺地はるな	両館
ダブル・トライ	堂場瞬一	両館
じんかん	今村翔吾	両館
さだの辞書	さだまさし	大口
あとを継ぐひと	田中兆子	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。



カウンター



学習机

読書机

図書館は、換気、消毒、座席の間隔を広げる等の新型コロナウイルス感染症対策を行っています。

【イベント情報】

○ブックスタート

日時 7月7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

○ふれあいメルヘンひろば

日時 7月25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

※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)

☎220417

菱刈図書館(菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎263000

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊
VOICE



6月末で伊佐に来て2年が経ちました。あつという間すぎて怖いですが（笑）購入した古民家は、たくさんの方々に力を貸していただきながら少しずつ少しずつ改修を進めています（進捗状況はイサタン



梅雨が終われ

はちよつと難しいかもしれないが、今後、伊佐の人や伊佐にお越しの方々に体験して楽しんでもいただけるような機会をつくってくれたらなあと思っています。

にも月一で記載しておりますのでぜひご覧ください！）。さて、僕が大のサウナ好きということはこの紙面上でも何度かお話しさせていただいたのですが、その気持ちがあまりすぎて、このたび軽トラックの上にサウナ小屋を載せた「ミニトラックサウナ」なるものをサウナ好きの友人らと製作しました！
サウナ室内には伊佐市の木であるヒノキを使用しているためとってもいい香りがあります。
そして自然光がうつすら差しこむなんとも言えない雰囲気。壁面は平木を使って鱗状に仕上げ、ドアノブには鹿の角を配してみました！
とても密かな空間なので今はちよつと難しいかもしれないが、今後、伊佐の人や伊佐にお越しの方々に体験して楽しんでもいただけるような機会をつくってくれたらなあと思っています。



ば夏がやってきますね。コ罗纳でちよつと沈んだ雰囲気を、夏の暑さが吹き飛ばしてくれと思います。夏が待ち遠しいですね。

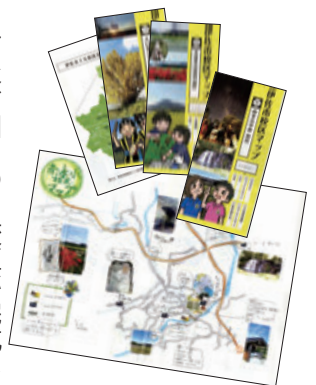
（林 峻平）

梅雨の晴れ間の青空や虹の写真を撮ろうと狙っている今日この頃。
2年3か月前に伊佐に来てから撮りためた写真を眺めて、その風景に癒されながら校區マップ作成作業を進めています。伊佐は素敵な場所が多いですね。

これまでに大口東、平出水、

（中村 由佳）

南永、田中の4校區が完成しました。お住いの校區のマップが届いたら、ぜひわがまち散策を楽しんでみてください。一雨ごとに草木がぐんぐん育ちますね。3月ごろは草がなくなっちゃうかも、と思いましたがいらぬ心配でした。どくだみ、つゆくさ、たんぽぽ、よもぎ、柿の葉などなど。これらを摘んで野草料理をしたりチンキ剤（※）を作ったりお茶を作ったり染物をしてしています。刈った草で堆肥を作ったりマルチとして活用したりもしています。草摘みからの〇〇を何かしたいなあと画策中ですので興味のある人、ぜひ一緒に遊びましょう。
※薬草やハーブの有効成分をアルコール（ウォッカ、ホワイトリカーなど）で抽出するもの。入浴剤や虫よけスプレー、化粧水などに活用できます。



高市



移住定住サイトのInstagram @kokogaisa が2か月で120人フォロワー増えました！

伊佐市内の滝巡りをしています。滝スポットご存知の方はぜひ教えてください！

金山



最近金箔貼りに勤しんでおります。体験してみたい人はいますか？

大口の商店街の思い出を集め始めました。昔の八坂神社の位置に驚きました！

小仲

