



薄暮時間帯の交通事故防止対策の推進

○現状

秋口における日没時間の急な早まりに伴い、例年、薄暮時間帯（日没前後1時間）における重大事故の発生が多くなっています。

この時間帯に重大事故が多くなる原因は、周囲の視界が徐々に悪くなり、自動車や自転車、歩行者の発見がお互いに遅れたり、対向車等の距離や速度が分かりにくくなるためです。

また、過去5年間に発生した死亡事故は、17時台から20時台に多く発生しています。

○歩行者向け「プラス1（ワン）運動」の推進

県警察では、歩行中の交通事故を防止するため、特に3つの事項を重点として「プラス1（ワン）運動」の広報活動を行っています。歩行者のみなさんは次の3つを



習慣付けましょう。

①横断時の確認をプラス1

道路中央付近でもう一度左を確認

②夜光反射材をプラス1

③明るい服装をプラス1

○運転手向け「3（サン）ライト運動」の推進

県警察では、夕暮れ時や夜間の交通事故防止対策としてライトに関する3つの事項を推進しています。

運転手のみなさんは次の3つのライト点灯を習慣化して、交通事故防止を図ってください。

①夕暮れ時の早めライト点灯

②原則上向きライト点灯

③トンネル内ライト点灯



問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎0110



11月11日は「介護の日」

11月 11日

「介護の日」のキャッチコピーである「いい日、いい日、毎日、あつたか介護ありがとう」の、「いい日、いい日」にかけて、厚生労働省が11月11日を「介護の日」と定めています。これは、高齢化などにより介護が必要な人が増加している一方、介護にまつわる課題が多様化していることから、介護についての理解と認識を深めるための啓発を重点的に実施するためです。

伊佐市における高齢化率は、9月30日現在で41・2%、ほぼ2人に1人が65歳以上という状況です。また、1,232人が要介護の認定（8月現在）を受けています。

介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう介護保険のサービスを活用すること、介護状態となることを予防するための介護予防や健康維持への取り組みなども大切です。地域包括支援センターは、介護



や介護予防、健康づくりや医療、認知症の人や家族の支援、虐待対応など、高齢者ご本人だけでなく、そのご家族や地域のみなさんなどからの相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

菱刈地区	大口地区
サブセンターレインボー (啓明福祉会) ☎262258	大口地域包括支援センター ☎2377
☎261307	サブセンターはやひと (隼仁会) ☎20002
	サブセンターすずらんの里 (大一会) ☎20155
	菱刈地域包括支援センター ☎261307

介護保険の制度に関する相談
長寿介護課介護保険係
☎231311

**高齢者元気度
アップ・ポイント事業**

11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



児童虐待は社会全体で解決すべき問題です

しつけと虐待は異なるもの

虐待をした保護者が、しつけのためにしたと説明することがあります。

しつけは、自立した社会生活を送れるように、必要なことを子どもに教える行為です。体罰や暴言で子どもを脅したり、従わせたりするものではありません。保護者がしつけのためと思っけていても、子どもの心身を傷つけているのであれば、それはしつけではなく「虐待」です。

なぜ虐待はいけないの？

虐待が繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じることが近年、科学的にも明らかになっています。

保護者へ

イライラや怒りを上手に逃がしましょう

子育てにイライラはつきものです。虐待は良くないと分かっていてもそれが難しいと感じることもあります。イライラを子どもにぶつけてしまわないように、自分なりの対処法を見つけておきましょう。

①自分がイライラしていることに気づかぬ

イライラしてきたことを意識することで少し冷静になれたり、セルフコントロールする余裕が生まれます。

②気持ちをクールダウンさせる

怒りのピークは長くて6秒と言われます。6秒をやり過ぎれば怒りに任せて衝動的に行動しにくくなります。子どもの安全を確認した上で一旦その場から離れたり、深呼吸やゆっくり6秒数えたりして、6秒をやり過ぎず自分なりの方法を見つけてみましょう。

③助けを求める

心身が疲れていると、つい子どもにイライラをぶつけてしまうこともあります。人を頼ることは悪いことではありません。周囲のサポートや子育て支援サービスを利用して体をいたわり、心に余裕を持つことが大切です。

地域の人へ

子育て家庭を温かく見守ってください

虐待をする保護者も何らかの負担感や孤独感があり、困っていることが多いものです。子育て中の保護者に接するみなさんと、保護者が困り事を一人で抱え込まないようさりげない声掛けや手助けをしましょう。

◎みんなで子育てを支える地域に

子どもへの虐待は、経済的困難などそれぞれの家庭が抱える問題に加え、地域での孤立がその背景にあります。今年には特にコロナ禍で社会全体の余裕がない状況です。伊佐市で辛い・悲しい思いをする子どもや保護者が一人でもいなくなるように、地域のみんなで子育てを支えていきましょう。

虐待かも?!

と思ったら、迷わず連絡してください

あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

連絡・相談窓口

- ◆伊佐市トータルサポートセンター ☎②5511 (平日9時~17時)
 - ◆こども課 ☎③1311 (市役所代表・随時対応)
 - ◆鹿児島県中央児童相談所 ☎099・264・3003 (24時間)
 - ◆児童相談所全国共通ダイヤル 189番 (24時間)
- ※お近くの児童相談所につながります。

問い合わせ先 こども課 こども相談係 ☎1311



「追悼・継承・感謝」

2016年度から整備を進めてきた震災復興祈念公園が、10月12日に全面開園しました。かさ上げされた公園の頂上「祈りの丘」には犠牲者名簿を安置した石碑があり、そこからは志津川湾や、町の職員ら43人が犠牲になった防災対策庁舎が見えます。

公園に隣接する「さんさん商店街」とを結び、中橋は建築家の隈研吾氏のデザインで、12日には公園全体開園と中橋開通の式典がありました。渡り初めなどが行われました。

町産材を使った橋からは真新しい木の香りがしました。賑やかな商店街から公園へ進むと緑豊かな公園が広がり、海風が心地いい。町の人が



観光客、みんなが集う新しい場所に当時の地面の高さのまま残されている防災対策庁舎は、ずいぶん低い場所にあったんだなど、東日本大震災の津波の高さが伝わります。

式典スタッフとして参加した町の若い職員は、震災のとき学生だったり、町外から役場に就職したりと、当時の様子を知らない人もいます。庁舎跡横には献花台と震災前の建物の写真が掲示されていました。震災直後から報道されて、ここに住んでからも、いつも見る骨組みだけの錆止めされた赤い防災対策庁舎、本当はコンクリートづくりで、色はベージュのしつかりとしたものでした。

若い同僚たちと一緒に、写真と庁舎周辺に残る建築物基礎を見比べながら当時の町並みを想像し、静かに手を合わせました。

(柿ノ迫秀美)

世界一 やさしいまちを目指します DMO やさしいまち 伊佐 さつま



薬草を食べて健康に

アマドコロは、北海道から九州までの山野の日当たりの良い場所に自生しているユリ科の多年草です。春に花を咲かせ、生け花の観賞用にも栽培されています。名の由来は、太い根茎の形が、ヤマイモ科のトコロ（オニドコロ）に似ていて、食べると甘いところからアマドコロと名付けられたとされています。

生の根茎はヤマイモのように、煮物や油炒めなどさまざまな料理でおいしく食べることができます。

薬用としては、秋に根茎を採取して、乾燥したものを煎じて服用すると、滋養、強壮、強精、消炎、鎮咳、糖化防止になるといわれています。血圧を調整し、強心、血糖降下のほか、腸を潤し、便通を改善する作用もあるとされています。毎日服用する必要はなく、疲労の激しいときだけでも効

果が得られるのが特徴です。特にアマドコロ酒は、強

壮、強精効果が高く、体力の若返りを図るとともに、あらゆる生活習慣病の妙薬にな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

アマドコロ



【アマドコロ酒】

乾燥した根茎 30gと砂糖 100gをホワイトリカーに漬けて、3か月位熟成したら濾過します。強壮、強精作用がある長寿のお酒になります。

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）



かしこいうさぎのローズバッド



ルドウィッヒ・バーメルマンズ

うさぎのローズバッドが
読んだ本に「ウサギは臆病
ですぐに逃げる」と書かれ
てた。そのことに腹を立て
たローズバッドは、くじら
に会うと、ある作戦を思い
つき…。ローズバッドは強
いところを見せられるのか。

（出版：大日本図書） 所蔵館：両館



やがて訪れる春のために はらだみずき



真芽が、入院した祖母
の家へ行くと、花々が咲
き誇っていた思い出の庭
は見る影もなく荒れ果て
ていた。庭の手入れを始
める真芽だが、次第に祖
母の認知症が心配され、
家を売却する方向で話が
進もうとし…。

（出版：新潮社） 所蔵館：両館

【11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					

■ 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

【古本市（一般書）】

日時 11月8日（日）16:00まで
場所 大口ふれあいセンター1階



図書館見学の様子

※菱刈図書館ではブックリサイクル
コーナーを常設しています。定期
的に入れ替えていますので、ぜひ
ご利用ください！

【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
はんぶんこ	多田ヒロシ	両館
おふろ、はいる？	飯野和好	両館
ココロ屋つむぎのなやみ	梨屋アリエ	両館
おじいちゃんとの最後の旅	ウルフ・スタルク	両館
つきのふしぎ	いしがきわたる	大口
【 一 般 】		所蔵館
三度目の恋	川上弘美	両館
震雷の人	千葉ともこ	両館
半沢直樹アルルカンと道化師	池井戸潤	両館
楽園の鳥	阿部智里	大口
おうち備蓄と防災のアイデア帖	島本美由紀	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】※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。

○大人のためのおはなし会

日時 11月14日（土）10:00～11:00
場所 大口ふれあいセンター1階
内容 図書館ボランティア「ぎんなん」による大人のための
おはなし会

○ふれあいメルヘンひろば

日時 11月28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

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

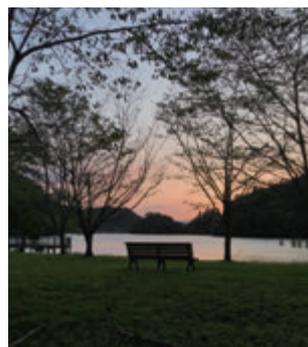
VOICE



きよなが けんた

朝晩が冷え込む日が多くなり、冬の伊佐は初体験で、今から少し怯えています。伊佐に来て約4か月が経ち、生活にも慣れてきて、休日は遠出したり夕方は近くを散歩したりしてリフレッシュしています。写真にも興味があるので、夕方散歩のついでに最近風景などの写真を撮るのが楽しいです。特に最近日没前の光はきれいなので、田園風景や草花などが黄金色に包まれる時間がとても好きです。また、散歩をしていると近

くなのにこんな道やこんなところがあったんだ!と発見があるので楽しいです。



基本的に車で移動するため、あまり通らない道や狭い道などを見過ごしてしまうので、自分の足で歩くことの大切さを改めて教えてもらいました。話は変わりますが、10月某日に庭の木を切って持って行っていいよという方からありがたいお話をいただき、湧水町に行ってきました。10月なのに気温30度で蚊に刺されまくりましたが、とても立派な木蓮、桂、朴の木を伐採させていただきました。さらにお昼ご飯までご馳走になりました。大変充実した一日でした。切った木は大切に使用させていただきます。現在、e-Gaなんちゅうで主に手彫りで器などを制作して



います。手彫りなのでコストや作業効率などの調整が今後の課題です。(清永 啓太)



はやし しゅんぺい

少しずつ改修を進めている古民家ですが、現在は「床」部分の改修に取り組んでいます。畳を外して板を剥いで、弱そうな部分を補強して、水平をとりながら床下地をつくっていきます。補強する時の束柱などには、習字教室(古民家は元々習字教室でした!)に通っていた子どもたちの思い出(落書き笑)が詰まった柱を再利用することにしました。畳の下にあった板は、洗って削って磨いて床板にする予定です。どんな材料も買ってしまえば楽だとは思いますが、今あるものに新しい役割を与えて活用していきたいと考えています。時間はかかりますがそれがなんだか楽しいし、大



切にしたい部分でもありません。先日囲炉裏が復活し、現在薪ストーブの設置準備も進んでいます。寒い冬がもうすぐそこまで迫っているので、年内をめどにある程度形にできるよう頑張りたいと思います!

話は変わりますが、夏から十曾池でのSUP体験の提供を進めています。参加された方々からも好評で、帰りには伊佐の食を楽しんだり、温泉に浸かったり、伊佐を満喫されていました。中にはリピートされる人もいらっしゃいます!



自分が好きな場所を好きになってくれる人が増えることはとても嬉しいことです。そんな方々をもっと増やせるよう引き続き動いていきたいと思っています。いつも力を貸してくださるみなさん本当にありがとうございます!

(林 俊平)

高市



Instagramここがい〜さが、開設2年でフォロワー300人になりました!嬉しいです。

楠本川溪流自然公園でテント泊しました!キャンプ最高です!また行きます!!



田崎

金山



田崎さんと鹿皮なめしに挑戦しています。

田んぼの風景が美しい季節ですね。1番好きな季節です。



小仲

中村



冬野菜を作ります!!