



110番だよ

止まっていますか？「横断歩道」

○歩行者優先義務

横断中または横断しようとする歩行者または自転車がいるときは、自動車は横断歩道または自転車横断帯の前で一時停止し、その歩行者等の通行を妨げないようにしなければなりません。

○減速義務

歩行者等がいけないことが明らかなる場合を除いて、横断歩道の手前から減速する義務があります。

これに違反すると・・・

横断歩行者等妨害等違反

大型		12,000 円
普通		9,000 円
二輪		7,000 円
原付		6,000 円

※違反点…2 点

停止



この先に 横断歩道
(または自転車横断帯)があることを知らせる道路標示です。

減速進行



横断歩道は
歩行者が最優先です！

問い合わせ先

伊佐湧水警察署

☎ 0110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

しっかり食べて「フレイル」予防！

フレイル（心身の活力が低下した虚弱な状態）を予防するためには、運動だけでなく食事に気をつけることも重要です。一日三食決まった時間に食べることを意識しましょう。しっかりバランスよく食べて身体の調子を整えることで、免疫力が高まります。

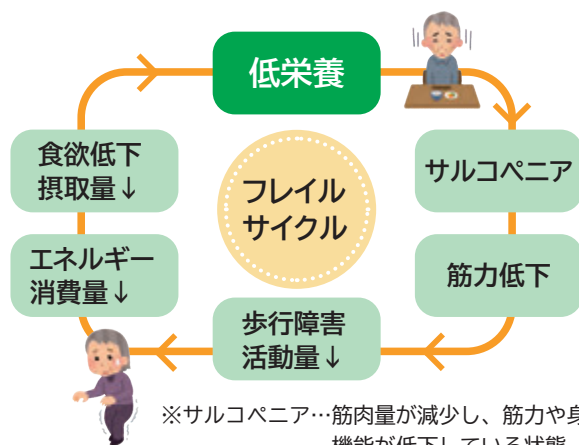
高齢期では、身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素である「たんぱく質」をしっかり摂ることが大切です。めん類だけ、ご飯と漬物だけ、などと偏った食事にならないよう、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など、たんぱく質を多く含む食品を、意識しておかず一品取り入れましょう。

買物や料理が困難な人は、宅配や給食サービスを利用するのもおすすめです。

しっかり食べて
フレイルを予防し、
健康寿命を延ばしましょう。



※食事に制限を受けている人は、主治医の指示に従ってください。



大口地域包括支援センター
☎ 2377
菱刈地域包括支援センター
☎ 1307

高齢者元気度
アップ・ポイント事業

10月の対象活動

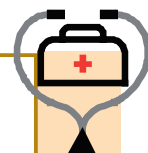
○大腸がん検診、胃がん検診、
元気アップポイント忠元



問い合わせ先

長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係）

☎ 1311



産婦さんの心の健康について

妊娠から出産、産後の育児期にかけては、女性にとって身体も環境も変化が大きい時期です。特に出産後は赤ちゃん中心の生活になることで、心も身体も疲れてしまい不安定になることがあります。産婦さんの心と身体の健康を保つことは、赤ちゃんの心の安定や発達にとっても大切なことです。

○身体の変化

産前産後は女性ホルモン（エストロゲン、プロゲステロン）のバランスが大きく変化します。この変化に心と身体がついていけないと不調を感じてしまいます。

○環境の変化

産後は出産の疲労が残るなか、赤ちゃん中心の生活リズムになります。睡眠不足や慣れない育児をしていくうえで初めての出来事もいっぱいです。この環境の変化に頑張りすぎてしまい、心の不調を感じることもあります。

マタニティーブルーズ

産後のホルモンの大きな変動により、悲しくなったり、イライラしたり、不安な気分になったり、産後から数日の間、一時的に気持ちの揺れが激しくな

ることを「マタニティーブルーズ」といいます。

出産経験者の25～30%の人が出産後約3日から1週間後になる症状です。数日から2週間ほどでよくなるため、焦らずにゆっくりと心身と体調を整えましょう。

◎家族の協力

産婦さんの様子がいつもと違うと感じたら普段以上に優しくコミュニケーションをとって、安心感を与えられるように心がけましょう。

産後うつ

一時的ではなく、長期にわたって自分の落ち込みが続く、深刻になるのが「産後うつ」です。

疲れがとれなかったり、気分が沈みがちになったり、イライラ、涙もろさ、不眠、過眠、食欲不振等の症状がみられます。また、マイナスな捉え方がちになり、自分を責めることが多くなります。

平成27～28年に妊娠中や産後1年未満に死亡した妊産婦の死因で、自殺が第1位であることが分かりました（国立成育医療研究センター調べ）。この

原因については、「産後うつ」などメンタルヘルスの悪化で自殺に至るケースも多いとされ注目されています。

◎まずは相談・家族の協力

気分の落ち込みが長引く場合は、まずは家族や身近な人にSOSを出し、医師や保健師に相談しましょう。

また周りの家族は過度に励ましたりせず、産婦さんのペースにあわせ、頑張りすぎないよう家事・育児を協力したり、ゆっくり休養できる環境を整えてあげましょう。

産婦健康診査

伊佐市では、今年度から産後うつの予防や新生児への虐待予防等を図るため、産後2週間、産後1か月など出産後間もない時期の産婦に対する健康診査の助成を開始しました。

この健診では、母体の回復状況や授乳状況、精神状態の把握等を目的としています。

母子手帳発行時にお渡しした「健康診査受診票綴」の受診券を医療機関へ提出し、ご利用ください。また、産後は保健師による新生児訪問も実施していますので、お気軽にご相談ください。



「突然の訪問者2」

7月の豪雨に続く台風襲来を心配する声がこちらでも多く、家族や知人に聞いた鹿児島島の様子を伝えていました。

特別警報が出されるかもしれないレベルの台風と報道されるたび、町から「必要な支援を行う準備はできているから」と、心強い言葉を送りました。災害

協定を結んでいるという理由だけでなく、震災直後から続けてきた支援に対し、「いつでも恩返しする」という気持ちで伝わりました。故郷のことは心配だけれど、私はこちらで出来ることをやるだけでした。

ある日の夕方、窓口に若い夫婦が訪ねてきて「ニュースで伊佐市の派遣職員さんのことを知って、お話がしたくて、突然来てしまいました」

宮城で放送された台風関連番組でコメントしていた

ものをご覧になったようです。まだ驚きは続きます。

「私（旦那さん）は、薩摩川内市出身で伊佐に住んでいたことがあるんです」

震災時のボランティアがきっかけで、その年の12月に隣町登米市に移住、その後、南三陸町へ引っ越してきたとのこと。町内に同郷の人がいたなんて知らなかった。

穏やかに話すご夫婦は、ボランティア時の体験談や被災地への思いを語ってくれました。帰り際に手渡された町内菓子店の焼き菓子ときれいな封筒のお手紙が、お人柄を表しているな

と感じました。1年半の派遣生活でいろんな

「もの」をいただきました。私はあと半年で町のため

に何が出来るだろう。

（柿ノ迫秀美）



薬草を食べて健康に

慶事のシンボルで、庭にも植えられる「松」は、血をきれいにし巡りを良くする薬木といわれ、本草綱目（中国明代の薬学書）には「松を服用すると強壮になり、歯を固め、目や耳を良くし、瘡を治し、久しく服用すれば身軽く、不老延年となる」と記してあります。

松に含まれるテルペン類（精油）の作用で血管が拡張し、血管内のコレステロールが取り除かれ、動脈硬化を防ぎ、喘息の発作を鎮め、精神を鎮静させるといわれています。

葉緑素はヘモグロビン（赤血球の赤い色素。酸素を運ぶ機能を持つ）と構造が似ているため、造血作用が強化され、血液の老化も防いでくれ

ます。

主な効能は、高血圧、低血圧、脳出血、糖尿病、神経痛、リウマチ、不眠などの改善が期待でき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

マツ



【松葉サイダー・松葉酒】

アカマツの生の松葉を刻み、1・8リットル瓶に入れ、砂糖100gと水を8分目まで加え、夏は5日、冬は10日間、天日で発酵させます。これでサイダーの出来上がりです。暗所で数日間置くと、発酵がすすみお酒になります。それぞれ濾して飲みましょう。なお、発酵中は炭酸ガスが出るので、栓をしないで、布などをかぶせます。

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）



大人は知らない 今ない仕事図鑑 100 澤井智毅 / 監修



（出版：講談社）

新型コロナウイルスの脅威は、これまでの私たちの生活や考え方に変化を迫っている。変わっていく社会から考えた「今ない仕事」を紹介する。仕事インタビューも収録。

所蔵館：大口



口福のレシピ 原田ひ香



（出版：小学館）

駆け出し料理研究家・留希子と、老舗料理学校を経営する母と祖母。相容れない両者の間に隠された秘密とは。冷や汁、生姜焼き…。心をほぐす“家庭料理”小説

所蔵館：両館

【10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

【献本】

鹿児島純心女子大学の古閑章教授



※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
あつかったらぬげばいい	ヨシタケシンスケ	両館
これがぼくらにぴったり！	アン・ローズ	両館
まほうのハッピーハロウィン	石津ちひろ	両館
りんごちゃん	さとうめぐみ	大口
わんわんバス	きむらゆういち	菱刈
【 一 般 】		所蔵館
雪月花 謎解き私小説	北村薫	両館
償いの流儀	神護かずみ	両館
降るがいい	佐々木譲	両館
ラクしてエコする直裁ちかんたんECOバッグ		大口
ソロトレッキングの登山術	長谷川治宏	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。

○秋のとしょかんまつり

日 時 10月24日（土）10：00～11：00

場 所 菱刈図書館

内 容 図書館ボランティア「おはなしミッケ！」による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

○ふれあいメルヘンひろば

日 時 10月24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）

☎0417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎03000

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊 VOICE



こなか たかひろ

毎日過ごしやすくなってきましたね。秋の訪れが楽しみです。

さて、まだ暑かった夏の日
に、伊佐市在住の高校生を対
象とした、地域活性化のアイ
デアを考える合宿を十曾青少
年旅行村で開催しました！
コロナウイルス対策には十
分に配慮し、保護者の同意の
もとでの開催となりました。
合宿で僕から問いかけたこ
とは、「地域の課題（困りご
と）とはなんなのか？」「そ
れはなぜ起きているのか？」
「自分たちが解決に向けて動

くことはできるのか？」「そ
の動きを実現し、持続するた
めには何が必要なのか？」な
ど、高校生には少し難しい問
いかけかもしれないと思っ
ていましたが、粘り強く論理的
に考え、彼らなりの答えを出
してくれました。



また、学ぶ時間と楽しむ時
間のメリハリを

持った二日間
で、参加した
生徒たちの楽
しそうな顔が
見られたことが
何よりも嬉し
かったです。

普段は川で
遊ぶことは
無いとのこ
とで、せっか



すっかり秋ですね。ひんやり心地よい風や澄んだ空。美味しい食べ物。炊き立ての新米（伊佐米は冷めても美味しいけれど）。伊佐の秋は短いですが、しっかり味わおうと思っています。

只今、校区マップ作成中です。作っている過程で伊佐のいろいろなところを知ることができそうです。普段、車で移動していると気付かないちょっとした素敵な風景や面白い事



なかむら ゆか

く伊佐にいたるのにもつたないなくとも思いました。

合宿で考えたアイデアは実現に向けて継続的に改善しつつ、ただ考えて終わりではなく「小さな一歩」で良いので動いてみることに挑戦するそうです。

僕も高校生に負けないように、伴走を続けていこうと思います。（小仲 貴宏）



を探しています。さらに、そこに携わる人とのやり取りも楽しいです。これからは稲穂の季節。黄金色の田んぼを撮るのもとても楽しみです。

さて、今後の校区マップについてお知らせです。これまでにA5三つ折り（手のひらサイズ）でお届けしていました（出来た校区からそれぞれの校区に広報紙と一緒に折りこんでいます※8校区配布済）今回からはA5サイズでお届けします。お手元に届きましたらぜひ三つ折りにされお持ちいただけたら嬉しいです。全て出来上がったら全校区分並べてご覧いただけるようにしたいなあと考えています。楽しみ。ちゃんと作り上げられますように。

（中村 由佳）

清 永



朝晩と涼しくなり、秋を感じられるのが嬉しいです！

いさプレミアム付食事券を使って飲食店を巡りたいと思います！食欲の秋最高！！

林

高 市



幸福な世 見上げた5分に願う 黄金の花火
8月29日を一句読みました。

猟銃等初心者講習に行ってきます！合格できるよう頑張ります！

田 崎

金 山



伊佐の梨をたらふく食べてます