



110番だよ

若者の交通事故を防止しましょう

卒業や就職シーズンを目前に控えたこの時期は、新たに運転免許を取得される人が多く、例年、全国では、若者（初心運転者）による重大事故等が発生しています。

若者に多い事故

○スピードの出し過ぎによる事故
○自動二輪車や原動付自転車による事故

○わき見による事故

○ハンドル操作の誤りによる事故

事故原因

○運転技術や経験の未熟
○道路に潜む危険性を読み取る能力や判断力の不足

○反射神経や運動神経の過信

運転免許を

取得した最初の

頃は、運転する



ことも多いですが、反面、運転を
一歩誤れば、他人を死傷させたり、
自分の命を失うこともあります。
法令を守り安全運転に努めましょ
う。

また、将来のある前途有望な若
者たちが「交通事故」で悲惨な運
命をたどることがないよう、同乗
する人や送り出す方々も、若者の
運転者に「安全運転」の声かけや、
命の尊さ、法令遵守の義務などの
アドバイスをしてあげましょ



聖火リレーの 警戒警備に ご協力を !!

新型コロナウイルス感染拡大に伴い延期された、東京 2020 オリンピック競技大会に伴う「聖火リレー」が、3月25日に福島県をスタートし、鹿児島県では4月27日(火)・28日(水)に開催される予定です。

警察では「聖火リレーの円滑な進行」「観客、関係者及び周辺住民の安全と安心」を確保するため、大規模な交通規制等各種対策を推進します。

みなさまのご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先

伊佐湧水警察署

☎0110

世界一 やさしいまちを目指します DMO
やさしいまち 伊佐 ぎつま



薬草を食べて健康に

日本人にとって、もっとも身近な薬草の一つであるヨモギは、ヨーロッパではハーブの女王と呼ばれています。食べれば身体が温まり、神経痛や腰痛を改善し、体内の出血（子宮出血、鼻血、吐血、下血など）を止める作用もあるといわれています。このほか強壮、健胃、去痰、止瀉、利尿、通経などに幅広い効果も期待できます。

ヨモギ餅などは茹でてアク抜きがしてあり、充分な効能を取り込むことができませぬ。アクの多くはミネラルですので、**アクを抜かず**に美味しく食べる工夫が必要です。柔らかい新芽の先端部を刻んで、そのままお味噌汁などに入れて食べたり、春菊のようにすき焼きや鍋料理の食材にするといいでしょ。鍋料理のスープは美味しく身体が温まることを体感できるで

しょう。カルシウムも多いので骨密度の低い人は毎日の食事に取り入れると改善が期待できます。

人の食経験が長く、安心して食べられるヨモギは、まさに食べる薬草の女王といえます。

*村上光太郎著「食べる薬草事典」『薬草を食べる』から出典

ヨモギ

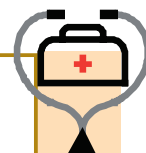


【ヨモギスムージー】

材料／柔らかいヨモギの先端部、豆乳100cc、きな粉・黒ゴマ・蜂蜜各大さじ1

ヨモギを細かく刻み、全ての食材をミキサーで混ぜる。

問い合わせ先 ㈱やさしいまち ☎0120・85・8341または☎0995・24・4631



3月は 『自殺対策強化月間』

みんなの**声**かけ
が大切です

最近元気がない
けど、大丈夫？

何か悩んでる？
よかったら話して



なんだか辛そ
うだけど、ど
うしたの？

自殺の原因

全国の自殺者数は減少傾向にあるものの、年間2万人を超える人が自殺で亡くなっています。伊佐市では平成29年は2人、平成30年は6人、令和元年は7人が自殺で亡くなっています。

自殺の原因は一つではなく、さまざまな要因（倒産、失業、借金、家庭不和、過労、健康問題など）が複雑に絡み合っています。

それらの要因が原因で精神的に追い詰められるうちに、「自殺以外に逃れる方法はない」と思いこんでしまうことがあります。

知ってもらいたいこころのサイン

こころのサインとは、こころと身体にとっても大きなストレスがかかり、心身ともに疲弊しているときに生じます。ご自身や身近な人に次のようなサインはありませんか。

1 うつ状態である

気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続くなどの症状が2週間以上続く

2 身体の不調が長引く

不眠、食欲不振、疲労感、めまい、動悸、関節痛、呼吸困難など

3 酒量が増す

安全や健康が保てない

事故や怪我が多くなる、病気の治療を放棄する

5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

過労は心身の健康を害し、自殺の危険性を高めます

6 職場や家庭でのサポートが得られない

居場所がないと孤立感が増します

7 本人にとって価値があるもの（職、地位、家族、財産など）を失う

8 重い病気にかかる

9 自殺を口にする

10 自殺未遂に及ぶ



お気軽に
ご相談ください

相談窓

鹿児島いのちの電話

☎099・250・7000

相談日：24 時間年中無休
※毎月10日（8時～翌日8時）は
☎0120・783・556

鹿児島県自殺予防 情報センター（予約制）

☎099・228・9558

相談日：月・木（祝日を除く）
時 間：9～12時・13～16時

よりそいホットライン

☎0120・279・338

相談日：24 時間年中無休

こころのサイン に気づいたら

こころの相談窓口や
医療機関への相談や受
診をお勧めします。

ストレスや悩みの向き合い方は人それぞれです。大切な人が悩んでいる、こころのサインを発しているときは、勇気を出して声をかけてみましょう。

今悩んでいる人は、抱え込んでいる悩みや心の苦しみをぜひ話してください。話すことから解決の道が開けます。



温泉・買い物を楽しみながら介護予防！

4月1日から、「介護予防」に「入浴・買い物」を取り入れた新サービスを開始します。近所にスーパーがない、自宅でお風呂に入れない、そんな生活支援ニーズにあわせて買い物や温泉を楽しみながら **介護予防教室** に参加してみませんか？

介護予防は、高齢者等ができる限り介護を必要とする状態にならないように元気なうちから取り組むことが重要です。

温泉は、全身の血行を促進し、老廃物の代謝や心身のリラックスにつながり、運動と組み合わせることでさらに効果が高まります。

買い物は、外出の機会が増え、人との交流を通じて脳に刺激を与えます。また、店内を歩くことで運動量が増えることも期待できます。

健康な生活が長く続けられるよう、今のうちから介護予防に取り組みましょう。



1日の流れ

介護予防・生活支援サービス事業

9:00	送迎（各コース～まごし館）
10:30	健康チェック
10:45	脳トレ（希望者は、まごし温泉で入浴）
11:30	口腔体操・昼食
12:30	休憩（希望者は、まごし温泉で入浴）
13:30	健康体操・レクリエーション活動
14:30	買い物（菱刈Aコープ・まごし市場）
15:30	送迎（各コース～自宅）

※送迎、入館時の手指消毒・検温・室内の換気や空間除菌噴霧器設置など、新型コロナウイルス感染予防対策をして実施します。

● 対象者

市内に住所を有する65歳以上で、介護保険のサービスを利用していない人。ただし、一定の要件を満たす場合は利用可能。詳しくはお問い合わせください。

● 利用回数・料金

利用料：1回 **700円**
(月2回まで)

※昼食代含む。まごし温泉の利用は別途入浴料が必要。

● サービスの提供場所

まごし館



ポイント交換申請期間です！
18ページをご覧ください



**高齢者元気度
アップ・ポイント事業**

3月の対象活動

○元気アップポイント忠元

● 受付開始

4月1日（木）から随時受付

長寿介護課（大口・菱刈庁舎）及び伊佐市社会福祉協議会に備え付けの申請書に必要事項を記入し、申請先まで提出してください。

● 申請・サービスに関する問い合わせ

長寿介護課分室高齢者支援係（菱刈庁舎）

☎01307

伊佐市社会福祉協議会

☎04343

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)



4 ひきのちいさいおおかみ スペンヤ・ヘルマン / 文
ヨゼフ・ヴィルコン / 絵



(出版：徳間書店)

夜、お母さんおおかみが食べ物を探しに出かけているうちに、巣穴の外に出た、4 ひきの子どもたち。背の高いもみの木、輝く湖、ちいさい生き物…。初めて森のなかを冒険するおおかみの子どもたちの様子を描く。

所蔵館：両館



ばあさんは 15 歳 阿川佐和子



(出版：中央公論新社)

高校入学を目前に、ふとした異変で昭和にタイムスリップした菜緒。愛想なしの祖母を相棒に東京タワーから始まる物語は、出会いと発見にあふれ…。

所蔵館：両館

【3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

特集4ページ
の「南三陸だより」
で紹介しています。



【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
おばけのジョージこいぬをつれだす	ロバート・ブライト	両館
くもとりの山のイノシシびょういん7つのおはなし	かこさとし	両館
せかいでさいしょにズボンをはいた女の子	キース・ネグレー	両館
たぬきのおまじない	丸山誠司	両館
こども衛生学	宮崎美砂子	大口
【 一 般 】		所蔵館
コンジュジ	木崎みつ子	両館
公孫龍 巻1 青龍篇	宮城谷昌光	両館
旅する練習	乗代雄介	両館
花は散っても	坂井希久子	両館
フシギ	真梨幸子	両館

※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。

○ふれあいメルヘンひろば

日 時 3月27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

※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！



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

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊 VOICE



なかむら ゆか



伊佐に来て4回目の春が来ました。いよいよ卒業です。今まで大変お世話になりました。ありがとうございます。校区マップも15校区分何とか完成しそうです（良かった）。3月23日から1週間程、大口ふれあいセンター、菱刈ふるさといきがいセンターなどに展示してご自由にお持ち帰りいただけるようにする予定です。何かのついでにでも覗いてみてください。

協力隊活動を通して沢山の方々に出会うことができました。見守り、助けて下さった

今後の仕事



伊佐のみなさまが心地良い日々を過ごせますように。

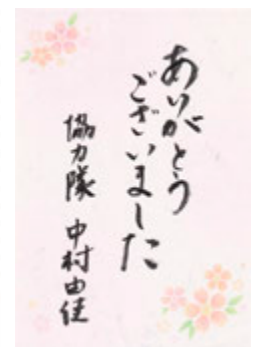
り、いろいろなことを教えて下さったり、一緒に楽しみ笑ってくれたり...。お陰様で大変なこともひょいっと乗り越えてここまでこれました。しんどさは半分に嬉しさは倍になりました。楽しく面白い日々でした。ありがとうございます。

伊佐って素敵なおところですね。これからもこの町で暮らし、働き、子育てしていけることが嬉しいです。

今後は「一人の体を元気にする」をテーマにいろいろお仕事していきます。



きよたが けんた



最近暖かくなったと思ったら急に冷え込んだりと体調を崩しそうな気温差が続いています。いかがお過ごしでしょうか。

早いもので伊佐に来てから9か月目になりました。伊佐の方々の優しさと温かさのおかげで、心身ともに健康に過ごすことができている。今年例年と比べて暖かいみたいですが、私はしばらく沖縄に住んでいたため、朝晩の冷え込みと日中の気温差はなかなかこたえるものがあります。

さて、現在はいろいろ試行錯誤している段階ですが、その過程で手づくりの器たちも増えました。実際自分で使ってみましたが、使いやすいだ

ったり手触りなど扱うときのことをもつと考えようと思います。

また、去る1月に鹿児島銀行大口支店さんに数点作品を置かせていただきました。「この作品はだれが作ったんですか？」と反応してくださるお客さまもいたそうで嬉しかったです。いろんな方の目に触れる機会を作ってください大口支店さんには大変感謝しております。



最近、休日を利用して鹿児島県内のアート関係のイベントや展示を見に行くことが多いのですが、いろんな地域でアートや工芸などを通して、まちを盛り上げていこうとされている方々を見て刺激をもらっています。自分もまた誰かに刺激を与えられるようになりたいです。

(清永 啓太)

田 崎



鴨を捌けるようになりました！

「鹿児島大学サポーター」に委嘱されました！大学連携やってみます！

金 山



3月21日11時から e-Ga なんちゅうで、【金箔貼りワークショップ】を開催します！参加料 1500 円。参加申込みは金山まで「kanayama.tomo@gmail.com」

三寒四温の伊佐ですね。朝日を浴びながらストレッチしています。

林



古民家改修に古材を活用したいので、解体予定のお家がありましたらぜひお声掛けください！

小 仲



高 市

