



110番だよ

警察安全相談は、まずは電話で警察本部へ

4月1日から警察本部に「警察安全相談センター」が設置されます。

原則、電話による警察安全相談の対応は警察安全相談センター（警察本部）が行います。新型コロナウイルス感染症防止のためにも、まずは電話でご相談ください。

警察本部で勤務する警察官等が対応し、警察署等へ出向く必要があるかも含めて必要なご説明をするほか、警察署による対応が必要なもの、管轄の警察署に必要な

対応し、警察署等へ出向く必要があるかも含めて必要なご説明をするほか、警察署による対応が必要なもの、管轄の警察署に必要な

対応し、警察署等へ出向く必要があるかも含めて必要なご説明をするほか、警察署による対応が必要なもの、管轄の警察署に必要な

対応し、警察署等へ出向く必要があるかも含めて必要なご説明をするほか、警察署による対応が必要なもの、管轄の警察署に必要な

対応し、警察署等へ出向く必要があるかも含めて必要なご説明をするほか、警察署による対応が必要なもの、管轄の警察署に必要な

対応をするよう求めます。

◎警察安全相談電話 #9110

※繋がらない場合は、警察本部代表電話へおかけください。

◎警察安全相談センター（警察本部代表電話）
099・206・0110

※電話交換職員が対応しますので、要件を「警察安全相談」とお伝えください。閉庁時は警察本部当直員が対応します（通話料は相談者の負担となります）。

※電話交換職員が対応しますので、要件を「警察安全相談」とお伝えください。閉庁時は警察本部当直員が対応します（通話料は相談者の負担となります）。

その他の相談電話

相談内容等	相談先（電話番号）
運転免許に関すること	交通安全教育センター (099-266-0111)
	運転免許試験場 (0995-65-2295)
性犯罪被害に関する相談	性犯罪被害相談電話 (#8103)
少年の悩み・いじめに関する相談	ヤングテレホン (099-252-7867)
	ヤングメール kp-youngmail@police.pref.kagoshima.jp
拳銃・薬物に関する相談や情報	拳銃・薬物相談電話 (099-255-0110)
暴力団に関する相談や情報	企業対象暴力相談電話 (099-255-0110)
	暴力追放運動推進センター (099-224-8601) (0120-491-581)
拳銃に関する情報	全国共通フリーダイヤル (0120-10-3774)
交通情報に関すること	日本道路交通情報センター (050-3369-6646)
警察官採用に関すること	警察本部警務課採用係 (099-206-2220)
警察本部庁舎の見学申込み	警察本部相談広報課 (099-206-0110 内線2193)

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」

あなたもポイントを貯めて

介護予防に取り組みませんか！

●個人でポイントを貯める！

＜伊佐市高齢者＞

元気度アップ・ポイント事業

対象者 市内在住で65歳以上の人
ポイント対象活動

市が実施する健康増進・介護予防・地域貢献学習に関する活動に参加することで手帳にポイントがもらえます。

ポイント交換
5ポイントごとに500円分の商品券と交換できます。ただし、介護保険料にかかる滞納がある場合は商品券と交換できません。

※今年度の手帳はピンク色です。更新をされていない人は窓口へお越しください。

●グループでポイントを貯める！

＜伊佐市高齢者地域支え合いグループポイント事業＞

グループ構成要件

①市に住所を有する人で構成された任意の団体。

②互助活動に対して国・県・市の

助成を受けていないこと。

③構成員が3人以上で、半数以上が高齢者(65歳以上)であること。

④代表者を定め、定期的に活動すること。

対象活動
○高齢者を支援する活動（在宅高齢者への声掛け・見守り）

○地域活性化の活動（公園・道路等の美化活動、地域パトロール、登下校見守り）等

注意事項
○1回の活動に参加人数3人以上でかつ高齢者が含まれること。

○半年ごとに実績報告書類（活動実績表・写真）を提出すること。

※詳しくはお問い合わせください。

高齢者元気度アップ・ポイント事業

4月の対象活動

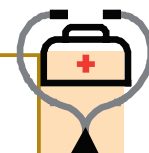
○特定健診・元気アップポイント忠元



問い合わせ先

長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係）

01311内線1223



あなたの健康状態を確認する大切な 特定健診・長寿健診を受けましょう!



健・診・日・程

受診料は無料

特定健診

対象者 40歳～74歳の国民健康保険加入者

実施日程 ▽大口元気こころ館

4月12日(月)～19日(月)

▽まごし館

4月21日(水)～25日(日)

受付時間 7時～9時30分

※受診券は4月1日に郵送予定。受診券に記載してある受付日時は、感染症対策のため、自治会ごとに割り振っています。必ず、ご確認ください。

長寿健診

実施日程 6月22日(火)～27日(日)

※受診券は6月上旬に郵送予定

マスクを着用して健診会場にお越しください。

私たちの健康をおびやかす主な要因は、長年の生活習慣の結果から生じる生活習慣病です。これらの多くは病気が進行するまで自覚症状はありません。予防のために、毎年健診を受けましょう!
◎特定健診、腹部超音波検査、胃がん検診を受診する際は、食べ物、お茶、ガム、タバコ等は、一切摂らずにお越しください。

県内の新型コロナウイルス感染状況によっては、健診日程の変更がある場合があります。

特定・長寿健診と同時に受診できる検診

※国民健康保険に加入していない人も受診できます

対象年齢 令和4年4月1日現在の年齢(年度末年齢)

検診名	対象者	内容	料金
胃がん	40歳以上の人	胃部X線間接撮影(バリウム)	1,200円
腹部超音波	40歳以上の人	超音波による腹部検査	1,200円
骨粗しょう症	40歳以上の人	超音波による骨密度検査	300円
前立腺がん	40歳以上の男性	前立腺特異抗原(PSA)検査(血液検査)	500円
肝炎ウイルス	40歳以上で過去に検査を受けたことがない人	B型、C型肝炎ウイルス検査(血液検査)	B型 100円 C型 500円



タクシー利用券を発行します

500円券×2枚 = 1,000円分

交通手段のない人には、タクシー利用券を発行します。受診予定日の5日前までに問い合わせ先に申し込みください。

令和3年度に40・45・50・55・60・65・70歳になる人で、一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない人(個別勧奨対象者)は、肝炎ウイルス検診は無料です。

問い合わせ先

市民課健康推進係

☎ 1311 内線1241



「縁（援）は続く」

3月11日鎮魂の朝、青空に新緑が映え、穏やかな日。行きかう人や役場職員も正装に身をつつみ、懐かしいあの人に深い祈りを捧げています。震災から10年が経ちました。

震災直後から、市職員の派遣が始まったこともあって、いくつかある被災地の中でも南三陸町を近しく思い、市民のみなさんがさまざまなご支援や交流を続けてくださったおかげで、派遣中は伊佐市の職員であるというところが名刺代わりとなり、町民のみなさんにあたたかく接していただきました。良好な完成された環境で私は仕事をすることができましたが、町職員から歴代派遣職員のことを聞けば、震災から数年は余震が続く中、先の見えない残業の日々、整わない居住環境と通勤道、被災者でもある同

これまでお読み頂き、ありがとうございます。ごさいました。（柿ノ迫秀美）

僚たちとの繊細な人間関係。今だから話せることが次々ありました。

この「南三陸だより」を始めた当時、広報係だった私も連載スタートに携わりました。復興事業の進捗や住民の生活ぶりを伝える記事が、近年では誘客を目的とした観光情報をお届けするまでに変化しました。この連載を編集していた頃、自分がいつか、派遣職員として書くことになるなんて思いもしませんでした。2年間その貴重な機会をいただきました。震災から10年を機に職員派遣は終了しましたが、南三陸町とは災害応援協定も結び、ご縁はこれからも続きます。派遣業務報告「南三陸だより」は最終回です。



佐藤町長と歴代派遣職員ら

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

高齢長寿社会の日本。いつまでも健康に暮らすためには血管を丈夫にすることが大切です。特に高齢者の場合、加齢の影響で皮下組織や血管の壁がもろくなるので、体内のさまざまな場所での出血する傾向があります。

春の七草の一つとして知られているナズナ（ペンペン草とも呼ばれる）には、眼底出血、肺出血、消化器系の出血に効果が期待できます。また月経不順、子宮出血などの異常出血にも効果的です。これらに加えて、利尿、解毒、解熱剤として慢性腎炎、浮腫、肝臓病、高血圧、便秘にも効果があるといわれています。

このため、春の気温が上がり始める前に、七草粥として食べる風習があるのです。全草1日5〜10グラムを煎じて服用し

ましよう。もちろんさまざまな料理につかえる美味しい薬草です。花が出ている株の近くにある柔らかい根出葉を摘んでください。ナズナを食べて血管の破れにくい身体にしましょう。

*村上光太郎著「食べる薬草事典「薬草を食べる」」から出典



【ナズナ粥】

柔らかい葉を、塩ひとつまみを入れた熱湯で茹で、細かく刻んで粥にいれます。花の部分は天ぷらにしましょう。

【ナズナ茶】

パチ型の果実は炒って茶の代用にします。香りの高いナズナ茶になります。

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)



児童 ひびけわたしのうたごえ カロライン・ウッドワード / 文
ジュリー・モースタッド / 絵
むらおか みえ / 訳



(出版：福音館書店)

冬の朝早く、スクールバスに乗るため、長い道りをひとりで歩いていく6歳の少女。道すがら、歌うことで不安を吹き飛ばし…。

所蔵館：両館



一般 小隊 砂川文次



(出版：文藝春秋)

北海道にロシア軍が上陸し、第二次大戦後初の地上戦を経験することになった日本。自衛隊の3尉・安達は自らの小隊を率い、ロシア軍と対峙し…。元自衛官の著者が日本人の知らない戦場を克明に描く。

所蔵館：両館

【4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

【ブックリサイクル：児童書】

日時 4月23日(金)～30日(金)
場所 大口ふれあいセンター1階



メルヘンひろばの様子

※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
まだまだまだまだ	五味太郎	両館
うみがめのおじいさん	いとうひろし	両館
おにぎり！	石津ちひろ	両館
さくら村は大きすぎ	朽木祥	両館
ちかてつサブちゃん	みやにしたつや	両館
【 一 般 】		所蔵館
おれたちの歌をうたえ	呉勝浩	両館
これで暮らす	群ようこ	両館
ジャックポット	筒井康隆	両館
テスカトリポカ	佐藤究	両館
灰の劇場	恩田陸	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 4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

○春のとしょかんまつり

日時 4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

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



たさきはなば

初めてグループ猟に参加させてもらったので、その体験を書いてみようと思います。
—— 犬の首輪に付いている鈴の音が徐々に近づいてきた。自分の心臓の音も鈴の音に混ざって聞こえてきそう。視界の隅に、一段高いところからフワッと黒い物体が降りてきた。音は全然しなかった。鹿だ! まだこっちは気付いていないようで私の横30メートルほど先を横切ろうとしている。私は銃を構えた。引き金を引くのにもたつく。と同時



時に鹿がこちらを振り向き私に気づいた! 方向転換して逃げ出そうとしたその時に引き金を引いた。
ドーン!



発砲音が鳴ると同時に鹿が飛び上がった。銃を打つ前に逃げようとした方向とはまた別の方向に走り出した。弾は当たっていなかつたようだ。見晴らしの良い場所で待ち構えていたので、逃げていく鹿がよく見えた。弾はあと二発入っている。撃とうと思えば構えてみるが引き金を引けなかつた。走っていたから? 距離がちよつと遠そうだったから? それも理由にあったが、逃げていく鹿を見て、迷いが出てしまったのだ(よくよく考えたらあの距離で走って



かなやま とも のり

る鹿に当てる技量は持っていないのに。苦笑)。
すっかり自分の気持ちと向き合って覚悟を決めない、また同じことを繰り返してしまうだろうと思った。この覚悟を持ってらっしゃる先輩猟師さんたちは本当に凄い。
(田崎 花恵)

春独特のゆったりと暖かくもひんやりする、身体に纏うような空気が心地いい季節になりました。すっかり暖かい日々が続く様になりましたが、寒暖差激しい伊佐のせい、まだ夜は冷えますね。私が伊佐に来たのがちょうど2年前の4月で、引越越し初日に一人で震えながら段ボールにくるまっていたのがい思い出です。
3月21日、木器に金箔を張り模様をつけるというワークショップを開催しました。伊佐にはいろいろなイベント等

を開催している人がたくさんいらっしゃる、今まではその方々のお手伝いなどできる範囲で協力させていたどころが多かつたです。着任から2年経って、ようやく私自身が主催するイベントが一つ形になりました! 多くの人に参加していただき、非常にうれしなりました。



また、最近では作品の制作依頼をいただける機会も多くなり、「伊佐で作品を取り扱っているお店があるの?」とのお問い合わせも多くなりました。その辺りも、実現に向けて動いてるところなので、もし市内店舗で私の作品を見かけたときは、どうぞよろしくお願ひします。協力隊の任期も残り一年! 気張ってやっていきますよ!
(金山 智則)

花粉症に苦しんでおります... 春の訪れにワクワクします!



小 仲

高 市



協力隊退任まで残り3か月となりました。最後まで頑張ります!

古民家の名前が「その火暮らし」に決まりました。引き続き改修頑張ります!



林

清 永



2月に人生初のぼたん鍋を食べましたが、最高に美味しかったです! 命に感謝です!