

New Face



さかもとの

新メンバーをご紹介します。

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊 VOICE

12月1日から地域おこし協力隊に着任しました坂元と申します。この度、東京から故郷である伊佐市へUターンいたしました。



ウガンダの人と実施していた畑活動の様子

まず「伊佐を知る」ことが活動の始まりですので、いろいろな方にお会いしたいと思います。あちこちをウロウロ探検していると思いますので、地域の活動や



さのるり

(坂元 紫乃)

おすすめスポット、美味しいものなど教えていただけましたら幸いです。どうぞよろしくお願いたします！(それにしても：伊佐の冬はやっぱり寒い！)

先月号でも告知をしておりました、「いさあつめ」のマルシェイベントを、12月11日に大口ふれあいセンターにて開催しました。協力隊一同で「子どもから大人まで楽しめるイベント」をめざしていたのですが、まさしくそのような、活気のあるイベントになって驚きと感謝でいっぱいです。



の部門にしましては、伊佐市民や伊佐に縁のあるお店や作り手さんへお声がけさせていただきますました。当日の買い物はもちろんのこと、欲を言うようですが、これを機に今後も縁が繋がっていくことを願っております。

(佐野 るり)

西上



「いさあつめ」にご来場いただきましてありがとうございます！ミニゲーム「キャラあつめ」と「お話づくり講座発表会」を担当しました。あ～楽しかった！

ふれあい講座にてみなさんとシルクスクリーン作品を作りました。今後も伊佐のいろんな場所で開催したいです！

田畑



オンライン移住イベントにて、伊佐市のPRを行いました。今はふれあい講座に代わる新たな交流の場を模索中です。

先日は初のマルシェイベント開催にも関わらずたくさんの方にご来場いただき感謝無量でした。

110番 だより

1月10日は「110番の日」

110番は、みなさんの身近で事件・事故が発生したとき、警察官を現場に派遣するための緊急ダイヤルです。

警察本部の通信指令室で110番通報を受理して、事件・事故が発生した場所を管轄する警察署に無線指令を行います。

通報の際は、落ち着いて担当者の質問に答えてください。

なお、事件・事故以外の問い合わせ等は、警察署や交番へお願いします。ご相談等は警察本部の相談専用ダイヤル「#9110」をご利用ください。

110番映像通報システムにご協力を！

110番映像通報システムとは

110番通報者がお持ちのスマートフォン等を使用して、事件・事故等の現場を撮影した画像・映像を警察本部に送信することができます。



これにより、警察官が現場に向かう前に現場の情報収集を行うことができ、より迅速かつ的確な判断・対応が可能となります。

システムによる映像通報の方法

- ① 110番通報を受けた通信指令室の担当者が映像通報の必要性があると判断したときは、通報者に対して映像通信を依頼します（あくまでお願いです）。
- ② 通報者の同意が確認できたら、URLを通報者に送信します。
- ③ 通報者は、送られてきたURLにアクセスし、担当者が口頭で告げたアクセスコードを入力してシステムにログインします。
- ④ 留意事項等に同意のうえ、お手持ちのスマートフォン等で撮影し、その画像・映像を送信します。

問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎22-0110

あなたらしく生きる 人生の年輪

男性限定！
「筋力アップ教室」参加者募集

新年おめでとうございます。干支のウサギのように元氣よく跳ねたいものですね。

「そんな筋力や体力はない」という声も聞こえてきそうですが、何歳からでも筋力を高めることは可能です。今回、男性を対象とした「筋力アップ教室」の参加者を募集します。思い立ったが吉日です。年齢に応じた体操を習えるこの機会に、ぜひ受講してみませんか？

対象者 65歳から74歳までの

定員 15人 男性

申込締切 1月31日（火）

※定員になり次第、締め切ります。
新型コロナウイルス感染症等の流行状況により、中止する場合もあります。

参加申込先

大口地域包括支援センター

☎23-2377

菱刈地域包括支援センター

☎26-1307



日付	会場
2月 9日(木)	大口元氣こころ館
2月 20日(月)	まごし館
3月 9日(木)	大口元氣こころ館
3月 20日(月)	まごし館
時間	いずれも 14時～15時30分
内容	ストレッチ、筋力アップ体操

※原則として、毎回受講できる人が対象です。

高齢者元氣度
アップ・ポイント事業

1月の対象活動

○巡回健康相談、元氣アップポイント忠元、校区コミュニティ高齢者元氣度アップ・ポイント事業



問い合わせ先 長寿介護課高齢者支援係（菱刈地域包括支援センター） ☎23-1311 内線 2175

健康 + コーナー

献血は命をつなぐ ボランティア！




献血とは？

病気やけがで輸血を必要としている人のために、自発的に無償で血液を提供することです。日本での献血の受け入れは、国（厚生労働省）から唯一、採血事業者として許可を受けている日本赤十字社が行っています。

献血の時に必要なものは？

本人確認ができるものが必要です。

献血の種類	全血献血		成分献血	
	200mL	400mL	血漿成分 <small>しょうじょう</small>	血小板成分
1回献血量	200mL	400mL	300～600mL	400mL以下
年齢	16～69歳※	男性 17～69歳※ 女性 18～69歳※	18～69歳※	男性 18～69歳※ 女性 18～54歳
体重	男性 45kg以上 女性 40kg以上	男女とも 50kg以上		男性 45kg以上 女性 40kg以上

※ 65歳～69歳の人は、60歳～64歳の間に献血経験がある人に限ります。

次の献血までにどれくらい期間をあけたらいいの？

200mL献血の場合、男女とも4週間後の同じ曜日から。400mL献血の場合、男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日からになります。

ジビエを食べたら献血はできないの？

イノシシやシカの肉、動物の内臓を生または生焼けて食べた場合、6か月間は献血をご遠慮ください。十分に加熱をせずに食べると、E型肝炎ウイルスに感染している恐れがあります。感染状態の血液が輸血に使用されると、患者さんがウイルスに感染し、重篤な症状を引き起こすことがあります。

献血後の血液はどうなるの？

血液センターに運ばれ、各血液製剤（血液をもとにして作られた医薬品）として加工されます。ワクチン接種したらどれくらい期間をあけないといけないの？

インフルエンザ、肺炎球菌、子宮頸がんなどの不活化ワクチンやトキソイドワクチンは、接種後24時間経てば献血可能です。

風しんなどの弱毒生ワクチンは、接種後4週間経てば献血可能です。破傷風などの抗血清は投与後3か月後に献血可能です。狂犬病ワクチンなどを接種された人は、1年間献血をすることができません。

コロナワクチンはモデルナ社、ファイザー社のものは48時間後に献血可能です。アストラゼネカ社のものは6週間後に献血可能ですが、血栓症を発症した人は、当面の間、献血をご遠慮いただくこととなります。

コロナに感染したら献血はできなくなるの？

症状が完全に消失してから4週間経ち、治療、通院の必要な後遺症がなく、全身状態が良好な人であれば献血可能です。

さいごに!!

近年、献血の需要は増加していますが、献血者の数は減少傾向にあります。特に10代から30代の若い世代の人の献血者数が減り、コロナ禍ではイベント等の中止により、ますます血液が集まりにくくなっています。みなさまのご協力をお願いします。

参考：日本赤十字社兵庫県赤十字血液センター「よくあるご質問」、日本赤十字社ホームページ「献血の流れについて」、「献血基準」、「一定期間に予防接種を受けた方」、「新型コロナウイルス既感染者の献血受け入れについて」

問い合わせ先 保健課健康推進係 ☎ 23-1311 (内線) 1241



基幹相談支援センター だより ⑤



統合失調症について

統合失調症は、脳の働きが不調となり、幻聴や妄想などを主な症状とする精神疾患のひとつです。また自分の感覚をきちんと感じたり、自分の考えをまとめたりすることが難しくなるといった影響があります。それによって日常生活や社会生活の中で適切な会話や行動、作業をすることが難しくなり、本人の望む生活や人生の実現を妨げることがあります。

統合失調症を発症しやすいのは、10代後半の思春期から20代の割合が多く、国や地域によらず、およそ100人に1人がかかる病気といわれています。本人の性格や親の育て方などは直接的な関係はないといわれています。その割合から考えても決して珍しい病気ではないのですが、世間一般の人々からの認知や理解が十分得られていないことも特徴の一つと言えます。

統合失調症は高血圧や糖尿病などの生活習慣病と同じように、早期発

見や早期治療、薬物療法とご本人・身近な方々の協力の組み合わせなど、再発防止も含めた継続した取り組みが大切です。

統合失調症の治療は、人に本来備わっている回復力に関係しています。それに加え、本人にもともと備わっている強み（ストレングス）に目を向けることも大切となります。その中で、本人が病気や薬について学んだり、同じ経験をした仲間と生活の工夫を語り合ったりする経験も助けになります。また周囲の方々の理解と応援が本人の力になることは確かです。

近年では、症状の改善のみならず、本人の望む生活と人生の回復過程（リカバリー）が重視されるようになってきており、当事者としての経験をもったスタッフ（ピアスタッフ）の存在や、当事者が自分自身のライフヒストリーを再編する当事者研究が注目されています。また市民のみなさんがこの疾患に関する知識

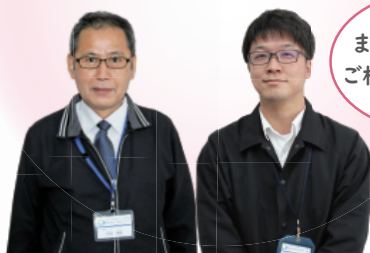
や理解を高めたり、社会や医療従事者をもつ偏見（ステイグマ）を軽減するための取り組みも重要となっています。

※主な症状の例（症状の内容はその人によってさまざまです）

- ・幻聴：目の前にいない人の声が聞こえる
- ・妄想：自分はなにかにいじめられている、何かが襲ってくる、自分が排除されている等が真実だと思う

当センターは、障がいや難病等のある人やそのご家族、地域の人や福祉サービス事業所などの関係機関からの相談もお受けする総合的な相談窓口です。

日々の暮らしの中での困りごとや将来への不安など一緒に考えていきましょう。



まずはお気軽にご相談ください！

問い合わせ先 伊佐市障がい者等基幹相談支援センター（伊佐市役所福祉課内） ☎ 23-1317



図書館情報

休館日：月曜日

※月曜日が祝日のときは翌日

開館時間

火～土：9時～18時

日・祝日：9時～17時

問い合わせ先

・大口図書館
(大口ふれあいセンター内)

☎ 22-0417

・菱刈図書館
(菱刈ふるさといきがセンター内)

☎ 26-3000

● 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 1月28日(土)

10時30分～11時

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

● 年始休館日

1日(日)～4日(水)



本年もじょうぶな年をお願ひいたします

● 今月の新刊本

【児童】

ぐいーん！こうしよさぎようしや

／竹下文子作 鈴木まもる絵 (両館)

それで、いい！

／磯みゆき作 はたこうしろう絵 (両館)

そうだったのか！国の名前由来ずかん

／西村まさゆき 著 (大口)

【一般】

連鎖

／黒川博行 著 (両館)

ジャクソンひとり

／安堂ホセ 著 (両館)

まるい三角関係

／清水ミチコ 著 (菱刈)

※市ホームページの新刊案内で掲載以外の
本も紹介しています。

※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！

おすすめの一冊 (新刊全点案内より引用)



馬上の星

宮城谷 昌光 著 / 中央公論新社

夜に輝く巨星・馬援と天高く上る日の
ような劉秀。乱世のなか、互いを君臣と
選びとったふたりは、新王朝樹立の戦い
に挑む。「草原の風」「呉漢」に続く、後
漢建国の物語。

所蔵館：両館

● 先月のイベント

クリスマスおはなし会



わたしの本棚

郷土の先人たち

伊佐市教育委員会作



推薦者 原田 純一さん
(大口歴史民族鉄道記念資料館 指導員)

この本は、伊佐の人々の暮
らし、世の人々の暮らしを、
少しでも良くしようというリ
ーとして頑張ってきた伊佐市
に深く関係がある12人の先人
たちの話です。
先人たちのさまざまな努力
により今日があることに感謝
し、自分たちも郷土・伊佐を
愛し、さらに育んでいけるよ
う努めていきたいものです。



菱刈カヌー競技場で川内川河川清掃活動

11月20日(日)に伊佐市カヌー協会、にごり防止対策連絡会、川内川河川事務所、川内川上流漁業協同組合、湯之尾校区コミュニティ協議会、湯之尾温泉街、建設業組合、パラカヌー強化対象選手、ドラゴンボート・カヌー愛好者などのみなさんが、今年一年の川内川への感謝を込めて清掃活動を行いました。

また、午後からは、現在競技場にて合宿中のパラカヌー強化対象選手への激励会が行われました。選手を代表して加治良美選手が世界での活躍を誓い、市長から伊佐米と鹿児島黒毛和牛が贈呈されました。



伊佐市開催競技を応援しよう！

伊佐市開催競技：カヌースプリント競技

開催期間：令和5年10月13日(金)～16日(月)

開催場所：伊佐市菱刈カヌー競技場(川内川)



あと **285** 日
(令和5年1月1日現在)

11月26日には、福岡にある各県事務所(熊本・宮崎・大分・青森・岩手・秋田)と合同で、焼酎と日本酒の大試飲会を開催しました。会場には米、麦、芋、黒糖、栗、とうもろこし、と各県で原料が異なる焼酎に加え、北東北三県の日本酒やワイン

10月15・16日に、福岡タワー前広場にて開催されたRKBカラフルフェスに鹿児島ブースを出展しました。当日は県産焼き芋を販売し、老若男女に人気でした。また、全国和牛共進会で日本一に輝いた鹿児島黒牛のPRも行い、ブースを訪れた人から「鹿児島の牛肉が食べられるの?」と勘違いされる場面もありました(笑)。今後



も積極的に「鹿児島黒牛日本一」をPRします。

今年もよろしく
お願いします!



鹿児島県福岡事務所
「かがしま
ふくかん情報」
Facebookにて
発信中!



このコラムが読まれる頃には、みなさんよい年を迎えていることかと思えます。あけましておめでとうございませう。(山下 眞芳)

が勢ぞろいしました。鹿児島県からは、大口酒造の季節限定の焼酎「黒伊佐錦新酒 無濾過」と喜界島酒造の黒糖焼酎「喜界島」を販売し、見事完売!どちらもおいしい焼酎なので購入された方々には間違いなくピーターになっていただけたと思っています。

