



あなたらしく生きる「人生の年輪」

温泉・買い物を楽しみながら介護予防！

送迎  
いっね！



いこいこまごし  
に参加してみませんか

近所にスーパーがない、自宅でお風呂に入れない…。  
「いこいこまごし」ではそんな生活ニーズに合わせて  
温泉や買い物を楽しみながら介護予防ができます。



「ひとり暮らし」だけじゃ住み慣れた家で  
自立した生活が送れるように  
元気なうちから介護予防に取  
り組むことが大事です。



温泉

全身の血行促進や心身のリラックス  
につながり、健康体操など組み合わ  
せることで更に効果が高まります。



買い物

自分で商品を見て選びながら買い物  
をすることは、脳への刺激になり、  
認知機能低下の予防にも役立ちます。

● 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。

● 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。

ポイント交換申請期間です！  
10ページをご覧ください

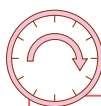


高齢者元気度  
アップ・ポイント事業

3月の対象活動

- 巡回健康相談
- 元気アップポイント忠元

● サービスの提供場所 まごし館



1日の流れ ※変更になる場合もあります。

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)



● 申請先

長寿介護課分室高齢者支援係 (菱刈庁舎)  
☎26-1307  
伊佐市社会福祉協議会 ☎26-4343

問い合わせ先 長寿介護課 (地域包括支援係・高齢者支援係) ☎23-1311

伊佐の魅力を発信!

地域おこし協力隊 VOICE



きよたか けんた

今年の冬は、一時期暖かかったり大寒波が来たりと気温の変化が目まぐるしくて体調管理が大変でした。その大寒波も越え、日中も徐々に温かくなり、いろんな草花が芽生え始める嬉しい時期が来ますね。

桜もそろそろ咲き始めるころですが、桜染めは花が咲き始める2月の枝や樹皮からとれる染液が一番濃いといわれています。また、最初に煮出した染液は少し黄みがかっているため基本的には使用せず、

2番目以降煮出した染液を使うほうが良いとされています。そして煮出した染液をさらにかき混ぜて空気を含ませたり数日間置いて熟成させたりします。赤みを出していくため少し手間がかかりますが、煮出しているときは桜餅のような香りがして、綺麗な淡い桜色に染まった時は春を感じることが出来ます。

桜以外の染色に共通して言えることなのですが、材料を採取した時期や使う水の質などさまざまな要素の違いで同じ材料でも染まる色が変わってくるため、そこが難しいところでもあり、面白いところでもあります。



さくら煮だし→



← 吾妻袋(さくら)

これからのシーズンはさまざまな植物が色づいてくるので、ご興味ある人は気軽に染めを楽しんでみられてはいかがでしょうか。

(清永 啓太)



にしがみひろき

2月4・5日の人形劇『はれときどきぶた』は、おかげさまで計227名のお客さまにご来場いただくことができました。

観劇後、「大人も楽しめた」「人形劇のイメージが変わった」「不思議な感覚」という感想をいただきました。ええ、色んな秘密を散りばめています(笑)。

今回は、さつみや食堂さんと南天竺屋さんをお願いした【お弁当販売】、終演後家族や友達と感想を語り合う【ゲキミテアフタトーク】、人形劇の続きが遊べる【人形劇ごっこコーナー】が新しい試



劇 + α

みでした。

お昼の心配をしなくていいイベントを作りたい。人形劇を家族の思い出にして欲しい。劇で芽生えた表現欲を思う存分発揮して欲しい。劇が面白くなるように突き詰めていくのはプロとして当然のことですが、そこに+αの体験を提案することで、伊佐にしかないファミリー向けイベントを作っていく。そんな仕事を心がけています。

今回は5月、十曾キャンプ場で「劇+α」を計画中。お楽しみに!

(西上 寛樹)

田 畑



最近のスリッパや革小物等、サンプル製作に注力中です。

3月11・12日の春の市に出店いたします!

佐 野



坂 元



今月から絵日記連載が不定期でスタートしました!次ページをご覧ください!!

情報やサービスを認知していただくための、パンフレットやリーフレットのご依頼が増えています。「伝わる」デザインを心がけて参ります。

石 田



田 中



テントサウナを買いました!薪情報募集中です!

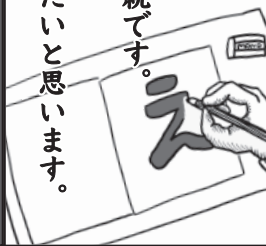
# いさつねづね 2023 vol.1

はじめまして。  
昨年、12月に  
地域おこし協力隊  
として着任しました  
坂元紫乃と申します。



Uター  
移住者です

伊佐での毎日は  
楽しい発見の連続です。  
そんな日々を  
絵日記にしてみたいと思います。



私は伊佐で生まれ育った  
Uター 移住者です。

そんな私には、  
年末年始に楽しみにしている  
イベントがあります。

## 「鬼火焚き」です。

今までじっくりと  
見たことがあるのは  
地元の鬼火焚きだけでした。  
伊佐にはどんな鬼火焚きが  
あるのだろうか？

9つの鬼火焚きを  
巡ってみることにしました。



9つ巡ってみると、  
色々な形の鬼火焚きが！  
どの鬼火焚きも  
凛々しくカッコいい！  
立派な鬼火焚きでした。



鬼火焚きの炎と共に一年を祈る、年はじめのひととき。  
鬼火焚きは地域のみなさんが力を尽くし、  
守られてきた大切な行事だと  
改めて感じました。

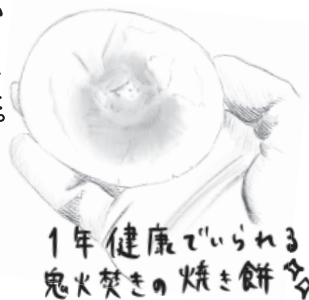
― 一年無事に過ごせますように。

― 健康で元気でいられますように。

― たくさん実りますように。



どこの鬼火焚きへ行っても  
「どうぞどうぞ」と  
快く仲間に入れていただきました。  
お餅をおすそ分けしていただいたり、  
ふるまいの豚汁をくださったり、  
地域のことを教えてくださったり、  
伊佐のあたたかさを感じました。  
お会いしたみなさま、ありがとうございました。  
今年一年がよい年となりますように。



次回もお楽しみに！

# 110番 だより

## 少年の非行・犯罪被害から 子どもを守る



進学・進級の時期は、生活環境の変化に伴い、子どもたちが非行に走りやすい傾向にあります。パソコンやスマートフォン等を使いSNS等を利用したことが原因で被害等に遭うケースも少なくありません。

特に、この時期に合わせ、子どものスマートフォン等を購入する機会が多く、子どもたちがインターネットを安全かつ適切に利用するためには、保護者が寄り添い、見守り、子どもの年齢や知識に合わせた対策が必要です。

子どもたちがインターネットを安全かつ適切に利用するために



### ◎ペアレンタルコントロール

ペアレンタルコントロールとは、子どもによるパソコンやスマートフォン、ゲーム機等の情報通信機器の利用を、保護者が監視して制限する取組みのことで、アプリ等を利用してアクセスできるウェブ

サイトやアプリの制限、利用時間の制限を設定することができます。インターネット利用が拡大するにつれ、SNS等に関連して「子どもの犯罪被害」、「誹謗中傷や自己撮り画像配信等の情報発信を

きつかけとするトラブル」等が生じています。保護者が、子どもたちのインターネットの安全かつ適切な利用について高い意識を持ち、子どもの発達段階に応じて適切に管理しましょう。

### ◎フィルタリング

フィルタリングとは、違法、有害なウェブサイトへのアクセスを制限するものです。積極的にフィルタリングを活用しましょう。

### ◎家庭内ルールづくり

スマートフォン等の不適切な利用による危険性について家族で話し合い、正しい生活習慣づくりやインターネットを正しく利用するためのルールを作りましょう。

問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎22-0110

## ①② 事業の「ポイント交換申請」を受け付けます

次の事業によるポイントの商品券への交換とポイント手帳の更新申請を受け付けます（対象者には案内を通知します）。



1

伊佐市高齢者元気度  
アップ・ポイント事業

対象者

65歳以上のポイント手帳（オレンジ色）所持者で5ポイント以上を取得している人



申請期間

3月1日（水）～17日（金）

※土日を除く

時間 8時30分～17時

商品券への交換方法

窓口で手帳のポイントを確認後、商品券と交換します。

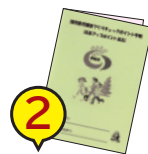
手帳の更新

取得ポイントが5ポイントに満たない人は、手帳の更新を行いますので窓口到手帳をお持ちください。

申請窓口・問い合わせ先

長寿介護課地域包括支援係（大口庁舎）・高齢者支援係（菱刈庁舎）

内線 1235



2

勤労世代健康づくり  
チエックポイント事業

対象者

令和4年度のポイント手帳（黄緑色）所持者

申請期間

3月8日（水）～22日（水）

※土日・祝日を除く

時間 8時30分～17時

※3月8日（水）18時～19時30分は忠元公園でも受け付けます。

ただし、雨天等の場合は中止となることもあります。中止の場合は、市ホームページの注目情報等でお知らせし、忠元公園内に中止看板を設置します。ご確認ください。

申請窓口・問い合わせ先

保健課健康推進係（大口庁舎）

内線 1243



## 心がふさいで いませんか？

新型コロナウイルス感染症の流行によって社会全体に不安が広がり、自殺者の増加が危惧されています。ひとりで悩みや問題を抱えこまず、周囲にサポートを求めてください。つらいときは誰かに話を聞いてもらうだけでも心が落ち着きます。

**自殺のきっかけは、誰にでも起こりうる出来事**

自殺の多くは、いくつかの原因が連鎖して起きています。問題が積み重なって深刻化していき、「もう自殺するしかない」と心理的に追い込まれた結果、命を絶つてしまう場合があります。「自殺が頭をよぎったことがある」人は4人に1人（※）と決して他人事ではありません。

※厚生労働省平成29年度調査より

### 原因

- **健康問題**
- うつ病 ・ 身体の病気 など
- **経済・生活問題**
- 生活苦 ・ 多重債務 など
- **家庭問題**
- 夫婦関係の不和

身近に相談相手がいなくても、あなたの話を聴いて力になってくれる人は必ずいます。

## あなたは ひとりじゃない

### 相談窓口

「鹿児島いのちの電話」

☎ 099-250-7000

相談日：24 時間年中無休

「鹿児島県自殺予防情報センター」

☎ 099-228-9558

相談日：月・木（祝日を除く）  
時間：9～12時・13～16時  
※面談は事前予約が必要。

「よりそいホットライン」

☎ 0120-279-338

相談日：24 時間年中無休

- 家族の将来を悲観 など
- **勤務問題**
- 仕事疲れ
- 職場の人間関係 など
- **学校問題**
- 学業不振 ・ 進路の悩み など

**連鎖で身動きが取れなくなる前に、誰かの力を借りよう**

「問題が鎖のように絡まって、何から手をつけたらいいのかわからない」。そんな状況になったときは、誰かに相談したり、あなたの代わりに解決してもらったり、周囲の人の力を借りましょう。「相談してくれたら、力になれるのに」

### ●心が軽くなる

共感してもらって心が落ち着くと、気持ちも変わってきます。

## メリット

### ●自分を客観視できる

今は感情的になっている、混乱しているなど、自分の状況に気付くことができます。

### ●解決法に気付ける

相談することで自分の状況を整理でき、問題解決の糸口を見つけやすくなります。

と知っている人は、あなたが想像するよりずっと多いものです。相談するメリットはあります。



## 基幹相談支援センター だより ⑥

### ひきこもりについて

ひきこもりは、さまざまな要因により、数か月から数年にわたり、対人交流や社会参加が難しく、家庭にとどまっている状態です（※他者と交わらずに興味・買い物等の外出をする場合も含みます）。

ひきこもりのきっかけはさまざままで、必ずしもひとつのことが原因とは限らず、その時の時代背景も大きく影響されるため、原因探しをするというよりも、どうすれば心身の休息ができ、元気を取り戻せるかというのを考えていく視点が大切となってきます。

一時的なひきこもりは、ストレスから自分を守るための行動として誰にでも起こります。さらにひきこもる期間が長期化すると、次第に外出や他者との交流を避けしてしまうようになります。

ひきこもっている人は、大変な状況のときに自分なりに対処しようとした結果、心身のエネルギーが枯渇した状態になっていますので、そのエネルギーを少しずつ蓄えていくことが大切です。

### ●エネルギー蓄積の具体例

「安心で安全だと感じられる居場所を持てる」↓「他者と会わずに自分のペースでできることからはじめられる（身の回りのことなど）」↓「趣味や関心のあることに取り組めるようになる（可能であれば少しずつ人と交わってみる）」↓「できることが徐々に増えて自信が出てくる」  
徐々に活動範囲が増えて、エネルギーが充電していくようなイメージです。



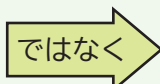
### 【周囲の人へ】

身近な人がひきこもりになっってしまった家族や周囲の不安は決して小さくありません。戸惑いや焦りを感じることも当然の反応といえます。しかし解決を急ぐあまりに、本人を追い詰めてしまうこともあります。まずは本人の気持ちを想像し、少しでも理解しようとするのが大切です。今の状況を否定や非難せずに、普段のあいさつや日常会話などのささやかなコミュニケーションからはじめましょう。

### 【家族間のコミュニケーションの一例】 手伝いを頼むとき…



（あなたは）家で何もしないのだから●●くらいはしなさい



ではなく



よかったら●●してくれ  
ると（私が）助かる

会話は例のように『私』を主語にすることが大切です。本人も「家族のために役立っている」という感覚が持てると日常会話がしやすくなります。感謝の気持ちも伝えましょう。

また家族自身の気分転換の時間を持つことも大切です。家族がそのような時間を持てると、「自分のせいで家族に迷惑をかけている」という本人の罪悪感が徐々に和らいでいくことにつながります。



心の病気（うつ病や統合失調症など）を原因として「ひきこもり」状態になる場合もあります。そのような時には早めに保健所などの専門機関に相談しましょう。

（参考資料：熊本県ひきこもり支援センターゆるここ パンフレット）

### 専門的な相談窓口

かごしま子ども・若者総合相談センター  
（ひきこもり地域支援センター）

☎099-257-8230

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いセンター内)  
☎ 26-3000



大口図書館は、大口ふれあいセンターの改修工事に伴い、**4月1日(土)から休館**いたします。休館中の臨時貸出窓口等について準備ができ次第、お知らせする予定です。  
蔵書点検、整理のため大口図書館での**貸出は、3月15日(水)まで**です。  
◎ご不便をおかけしますがご理解とご協力をよろしくお願い致します。

### 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25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による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

### ● 献本

小関 和子さん(太田)

### ● 今月の新刊本

#### 【児童】

こっこちとあっち／谷川 俊太郎 著(両館)  
とんでやすんでかながえて…  
／五味 太郎 著(両館)

かいけつゾロリのおやじギヤグ&なぞなぞ大じてん  
／原ゆたか 作(菱刈)

#### 【一般】

荒地の家族 ／佐藤 厚志 著(両館)  
よき時を思う ／宮本 輝 著(両館)  
給料が上がらないのは、円安のせいですか？  
／永濱 利廣 著(大口)

### おすすめの一冊 (新刊全点案内より引用)



ぼくはウーバーで捻挫し、山でシカと闘い、水俣で泣いた  
斎藤 幸平 著 / KADOKAWA

うちに閉じこもらずに、他者に出会うことが、「想像力欠乏症」を治すための方法である…。統計やデータからは見えない、現場の「声」から未来を考える。

所蔵館：大口



### わたしの本棚

君たちは  
どう生きるか

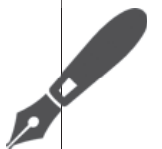
原作 吉野 源三郎  
漫画 羽賀 翔一

／マガジンハウス



推薦者 福島 洋子さん  
(菱刈郷土資料館指導員)

80年のときをかけて、子どもから大人まで、読み継がれてきた永遠の名作が数年前漫画化！と言ってもすべて漫画ではない。  
登場人物コペル君をとりまく状況を漫画で表現、それに対する叔父さんの助言やコペル君の考えは、コロナ化で夢や希望を失った若者や大人に人間としてどう生きるべきかを考えさせる。





## 応援用のぼり旗が完成！



「燃ゆる感動かがしま国体」において、菱刈カヌー競技場で各都道府県の選手や関係者のみなさまを温かく迎えるために、伊佐市の子どもたちによる応援用のぼり旗をつくりました！

地域おこし協力隊の石田隊員のデザインに加え、各都道府県のキャラクターや方言を用いた応援メッセージは、見どころ満載です。



ぜひ来場の際は、  
ぜひご覧ください。

大会期間中に競技会場にて展示

## 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 **226** 日

(令和5年3月1日現在)

訪れるきっかけになっ  
ていれば幸いです。



不安に陥りましたが、その後は徐々  
に往來や催し等も回復を見せていき  
ました。各地のイベント  
では、ほぼ毎回西郷どん  
に扮して活動し、鹿児島  
に興味をもっていただく  
ためのPRを行ってきま  
した。どれ  
ほどお役に立てたかわかりませんが、  
少しでも多くの方が鹿児島を知る  
訪れるきっかけになっ  
ていれば幸いです。

福岡に来てすぐのころは、新型コ  
ロナ蔓延の影響もあり、思うような  
活動ができない部分もあり、先行き  
不安に陥りましたが、その後は徐々  
に往來や催し等も回復を見せていき  
ました。各地のイベント  
では、ほぼ毎回西郷どん  
に扮して活動し、鹿児島  
に興味をもっていただく  
ためのPRを行ってきま  
した。どれ  
ほどお役に立てたかわかりませんが、  
少しでも多くの方が鹿児島を知る  
訪れるきっかけになっ  
ていれば幸いです。

2年間の出会いに感謝！



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！



また、伊佐市に帰省  
するということも私にと  
って初めての経験で、帰る  
度に思うことがありました。  
まず、めちゃくちゃ静かであ  
ると。生き物の鳴き声というBGMに  
包まれて生活していたことを実感  
しました。星が綺麗に見えること、空  
気が澄んでいること、暑さや寒さ  
もどれも一度地元を離れ、少し新鮮な  
気持ちで伊佐の自然を改めて体感  
できたことも貴重な経験だと思  
います。  
最後に、これまで約1年半にわ  
たって福岡での活動を書かせて  
いただきました。自分の見たもの・聞  
いたこと・感じたことを通して、少  
しでもお楽しみいただけたなら  
幸いです。2年間の福岡事務所  
での経験や出会いに感謝の気持  
ちでいっぱいですが、まだまだ書  
きたりないところですが、続  
きはお土産話に取ってお  
きます。以上、山下からの「福  
岡だより」でした。

