



たなか あき

伊佐の魅力を発信！
地域おこし協力隊
VOICE

新メンバーをご紹介します。

はじめまして。地域おこし協力隊（工芸ものづくり活動）に就任しました田中亜紀と申します。

埼玉県出身ですが、就任直前の10年間はニュージーランド（NZ）に在住していました。高校生の時に英語でコミュニケーションをとれることで何百倍にも世界が広がる感覚に興奮し、魅了されて更に学びたい思いが強くなり、NZの大学でビジネスを専攻しました。帰国後は工業・機

械関連翻訳に携わり、その後アパレル、医療、教育など更にスキルと経験を積むことのできる機会に恵まれました。

今後の活動は①織物（作品制作、染めや織系の研究、開発、ワークショップ開催等）を通じたまちおこしや②インバウンド観光客の誘致など経験を生かした活動に取り組んでいきます。ワークショップでは気軽に布を自分で作製できる楽しさを体験していただきたいです。



最後に、伊佐へ引越してすぐに実感したことは「ここは心も体も健康的に暮らせる場所」。何よりも私が求めていた場所が見つかり、心からワクワクして今後の伊佐での

生活が楽しみでなりません。伊佐へのご縁をいただきどうもありがとうございます。（田中 亜紀）



さの るり

伊佐で陶芸家をめぐしている佐野です。早いもので移住をして2年ほど経ちました。さて、近頃もいい特産品を作るために引き続き伊佐の土や灰、石を用いた焼き物を研究しているのですが、これからはうつわを焼く薪窯も作ろうかなあと思っているところです。

窯はちいさなものを予定しているため、ひとりで少しずつ作っております。

そして、ありがたいことに工房の見学などのお問い合わせをいただくのですが、工房の見学は行っておりません。私としては工房のDIYをお見せするよりも、品物をお見せすることでみなさまに伊佐



の原料でこれができると、と面白がっていただけるとを願っております。

そのような中、今年の鹿児島陶芸展に伊佐土の作品を出したところ、特選をいただきました。伊佐からは遠いのですが、南さつま市の本坊家旧邸（ほろじょう）で5月4日まで展示が行われております。もしご機会がありましたらご高覧くださいませ。賞への応募は初めてでしたが、周囲のみなさまが喜んでくださり、作品も世に出す機会にもなり、とても良い結果となりました。ありがとうございます。（佐野 るり）

田中 移居前から大ファンだった、伊佐市空き家バンクの執筆に携わります。楽しみながら頑張ります！

5/3（水）は十曾でマルシェを実施します！
こども服交換会もありますのでぜひお越しください！

西上 5月3日はマルシェ『おと de いさあつめ（十曾）』へ！
野外劇『イノシシと月』の当日券は朝10時から販売します！

協力隊1年目の坂元紫乃さんのイラストとコラボすることで、デザイン提案の幅が広がりました！

田畑 任期も3年目、これが最後の1年となります。
卒隊後に向けて、就職先や工房探しを頑張っていきます。

卒隊まで残り2ヶ月となりました。卒隊後を見据えてできることをやっ行ってこうと思います。

坂元

石田

清永

110番 だより

伊佐湧水警察署に 標語入り懸垂幕を掲示!

伊佐湧水警察署の新庁舎移転に伴い、住民の意識高揚のため庁舎正面に防犯・交通安全の標語入り懸垂幕を掲示しています。
これは管内の小学校に通う児童610人の応募作品から、防犯、交通安全各1点の最優秀賞作品、各3点の優秀賞作品を選定しました。
市内児童の入賞作品を紹介します（敬称略・学年は応募時点）。



▶3月28日、伊佐湧水警察署で表彰式・懸垂幕の掲示がありました。

- | | |
|---|--|
| <p>防犯標語の部</p> <p>・最優秀賞作品
地域の安全
みんなで守ろう 伊佐湧水
大口小6年 園田 すみれ</p> <p>・優秀賞作品
みんなで防犯
いいまちつくろう 伊佐湧水
大口東小6年 坂下 葵</p> <p>みんなでぼうはん
守ろう いとゆうすい
曾木小3年 森園 陽斗</p> | <p>交通安全標語の部</p> <p>・優秀賞作品
りそこのまち
むじこむいはん 伊佐湧水
大口小1年 堀之内 佑衣</p> <p>まもろうよう
みんなのいのちと いさの町
大口東小2年 松木 葵香</p> <p>止まるだろう
見ているだろうは 事故のもと
大口小5年 長岡 昊太郎</p> |
|---|--|

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

備えて安心 緊急医療情報キット



●緊急医療情報キットとは
高齢者や身体障害者手帳等をお持ちの人が、自宅での緊急時に備えるためのものです。緊急時に必要な情報を円筒状のプラスチック容器に入れて自宅の冷蔵庫に保管し、救急や災害時に救急隊・救助隊に医療情報を提供します。

●交付対象者
65歳以上の高齢者、身体障害者手帳等をお持ちの人で希望する人

●緊急医療情報キットに入れるもの

- ・緊急情報シート（かかりつけ医療機関、緊急連絡先などを記入）
- ・写真（本人が確認できるもの）
- ・健康保険証の写し
- ・薬剤情報提供書またはお薬手帳の写しなど

●情報の更新
薬の内容や緊急連絡先が変更になった場合は、緊急情報シートをご自分で書き換えてください。筒の中の情報は常に最新の情報にしておきましょう。

●申請・問い合わせ先
・長寿介護課地域包括支援係（大口庁舎）内線 1222
・長寿介護課分室高齢者支援係（菱刈庁舎）内線 2173

3 救急活動

救急隊による迅速な救急活動

1 119番通報

救急発生をお願いします
救急キットがあることをお知らせ

4 搬送

情報

2 到着・確認

救急キットから医療情報を確認

高齢者元気度アップ・ポイント事業

5月の対象活動

○元気アップポイント忠元
校区コミュニティ高齢者元気度アップ・ポイント事業
特定健診結果報告会

問い合わせ先 長寿介護課包括支援係 ☎23-1311 内線 1222

フレイル予防で若返り！



フレイルとは、加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。健康と要介護の中間に位置し、放っておくと要介護につながる危険があります。しかし、早めに気づいて適切に対処すれば、再び健康な状態に戻れる段階です。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイルを防いで健康寿命を延ばしましょう。

フレイル予防のために 大事な4本柱

①運動

筋トレや有酸素運動などを積極的に行い、筋力の低下を防ぎましょう。

②食事

1日3食、多様な食品をとって栄養バランスを整え、低栄養を防ぎましょう。

③口腔ケア

歯みがきや義歯のお手入れなどで、口の中を清潔に保ちましょう。口腔体操などで口や舌の機能を守ることも大切です。

④社会参加

家に閉じこもりがちだと、フレイルが進行してしまいます。買い物、通院、散歩、知人との会合など、多様な「通いの場」をつくって、1日1回は外出しましょう。

✓ 定期的にチェックしましょう

自分の状態を知るのに役立つチェックリストです。

右側の回答が増えるほどフレイル度が高くなる状態です。

すべての回答が左側になるよう生活習慣を見直していきましょう。

健康状態	① あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい・ふつう	あまりよくない・よくない
心の健康状態	② 毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満
食習慣	③ 1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	④ 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか 固いものの例：さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
	⑤ お茶やみそ汁等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	⑥ 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	⑦ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	⑧ この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	⑨ ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	⑩ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	⑪ 今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	⑫ あなたはたばこを吸いますか	吸っていない・やめた	吸っている
社会参加	⑬ 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	⑭ ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	⑮ 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保険事業ガイドライン第2版（令和元年）」から

◎1年に1回の健診+フレイル予防4本柱の実践で健康を守り続けましょう。

問い合わせ先 保健課健康推進係 ☎23-1311(内線)1243

基幹相談支援センター だより ⑦

～発達障害について～

●どんな障害？

「発達障害」とは「発達」の進み方が早いところや遅いところ（発達の凸凹と表現することもあります）があって、その影響で苦手なことや上手くできないことが増えて、生活や仕事上で困りごとがでてくることを言います。医学的な診断では「神経発達症」と呼ばれており、ASD（自閉症スペクトラム）・ADHD（注意欠如多動症）・LD（学習障害）などが含まれます。

●どれくらいの人がいる？

だいたい100人に8～9人の人が「発達障害」の可能性があるとされています。

※文部科学省が令和4年に実施した「通常の学級に在籍する特別な教育的支援を必要とする児童生徒に関する調査」の結果より

●どんなことが起こりやすい？

・学校に通う時期

落ち着きがない、片付けや整理が苦手、空気が読めない、ノートがうまくとれない、忘れ物が多い、友達とトラブルになりやすい など

・大人になってから

仕事のミスが多く長続きしない、家事や育児がうまくこなせない、身近な人の気持ちの理解が苦手など

●どうしたら生活しやすい？

- ・分かりやすい枠組みを作ってもら → 本人の特性（傾向）に合った具体的な説明や取り決め
- ・良いところやできたことをほめられる → 自信がついて、次のステップに進める
- ・理解してくれる人や同じ経験をしている人とつながる → 理解と共感を得られる機会ができる
- ・穏やかでリラックスできる環境で過ごす → 考えや行動がまとまりやすい

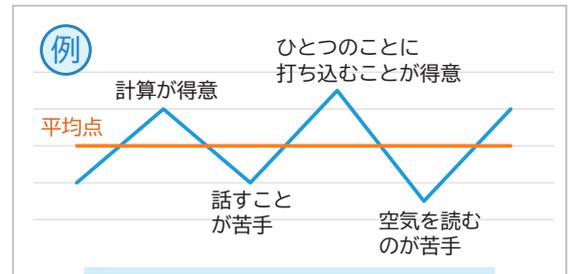
※長所を伸ばし、短所は工夫して補い、できないことは無理せず周囲にサポートしてもらうことが大切です。また特徴は人それぞれで、診断があるかどうかだけで区別できるものでもありません。本人が困っていると感じるかどうかは環境による影響も大きいと言えるでしょう。

（参考資料：こども情報ステーション by ぷるすあるは>こどもも大人もイラストで学ぶ発達障害）

伊佐市の子どもとその家族の健やかな成長を支えるためのホームページ「みちしるべ」もありますのでそちらも参考にしてみてください。

アクセス 伊佐市ホームページ ➡ 子育て・福祉・介護 ➡ いさで子育て

ピアサポート推進事業 子育て応援サイト～みちしるべ～ <http://children.jiwakai-akebono>
（伊佐市ピアサポート推進事業の一環として社会福祉法人慈和会・医療法人慈和会が作成しました）



得意と苦手の差が大きい。何が得意で、何が苦手かはひとそれぞれ

●原因は

その人が元々生まれ持った脳の働き方の特徴で、ある日突然そうなったり、努力しないからなったりするものではありません。

●本人はこんな気持ちになりやすい

- ・自信がない
- ・自分が変だと感じる
- ・生き辛い感覚
- ・状況が分からない不安 など



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

大口図書館からお知らせ

大口ふれあいセンター改修工事に伴い、大口図書館は4月1日で休館いたしました。5月中旬から、大口図書館臨時窓口を設置します。新刊書をメインに、書籍・絵本・新聞・雑誌と閲覧机等を置く予定です。貸出・返却・予約や菱刈図書館蔵書の取り次ぎ等は、従来どおり行えますのでご利用ください。



大口図書館臨時窓口

場 所 (株)オニツカ 1階店舗内
(伊佐市大口元町 20-6)

営業時間 10:00 ~ 18:00

休 館 日 月曜日 ※月曜日が祝日のときは翌日

電 話 ☎ 22-0417 (fax 兼用)

開 始 日 5月中旬

※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いたします。



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

・菱刈図書館

(菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎ 26-3000

※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1冊 (新刊全点案内より引用)



浪華燃ゆ 伊東 潤 著 / 講談社

陽明学を究めた学者でもあり、大坂町奉行の敏腕与力でもあった大塩平八郎は、家族、門人たちをも巻き込んで、命を懸けた世直しに挑む。幕末前夜、大坂の町を焦土と化した乱のすべてを描く。

所蔵館：両館

- 今月の新刊本
- 【児童】
- 家のおぼけずかんハイ！
／齊藤 洋 さく (両館)
- 西の果ての白馬
／マイケル・モーパード 作 (両館)
- きみがきみらしく生きるための子ども権利
／甲斐田 万智子 監修 (大口)
- 【一般】
- 忍びの副業⑤⑥
／島中 恵 著 (両館)
- 月と散文
／又吉 直樹 著 (両館)
- マリコ、東奔西走
／林 真理子 著 (両館)

わたしの本棚

私が卒業した鹿児島市の小学校は南洲墓地(南洲神社)の近くにあったことから、小さい時から西郷隆盛は身近な存在でした。この本を読むと、西郷さんと同じ時代に活躍した、全国的にも知られている偉人たちの生き様や、その中で培われた精神などについて知ることができ、現代を生きる私たちにとっては、参考になることが書かれています。



推薦者 森元 裕樹副市長

薩摩の七傑
芳即正 監修 / 高城書房





伊佐市炬火リレー 7月21日(金)開催! ランナー大募集!!

いよいよ「燃ゆる感動かがしま国体・かがしま大会」がやってきます。

両大会開催に向けてシンボルとなる炬火を灯し、熱く燃えるような感動を呼び起こす大会とするため、伊佐市でもランナーを募集しています。みなさまのご参加をお待ちしています。

ボランティアと出店店舗も募集中!

募集期限 5月31日(水)

問い合わせ先

燃ゆる感動かがしま国体伊佐市実行委員会事務局
(文化スポーツ課内) ☎26-1578

時間 8:30~11:05
出発式 大口ふれあいセンター 8:30~
コース ①大口地区(5区間)
②菱刈地区(3区間)
③湯之尾地区(3区間)
走者 ①小学生…80名程度
②中学生…70名程度
③高校生 ④一般…若干名



※ボランティア・炬火リレーランナーは定員に達し次第、募集を締め切ります。詳しくは、市ホームページが問い合わせ先までご連絡ください。

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 **165** 日
(令和5年5月1日現在)

マイナンバーカードで **第2弾**
マイナポイント
申請期限 **9月末まで延長!**

マイナンバーカードを取得している人(2月末までに申請した人)に、最大2万円分のポイントが付与されるマイナポイント第2弾のポイント申請期限が、**9月末まで延長**されました。

マイナポイントは、ご自身のスマートフォン等の端末で申し込み可能ですが、市役所での手続きを希望する場合は、次の必要なものを持って窓口にお越しください。

- マイナンバーカード及びマイナンバーカード取得時に設定した4桁の暗証番号
- 本人名義の通帳等(銀行口座が分かるもの)
- キャッシュレス決済サービスの「決済サービスID」と「セキュリティコード」

必要なもの



日曜窓口等もご利用ください!



申請したマイナンバーカードを **早めに受け取りましょう!**

5月の窓口延長及び日曜窓口のご案内

※事前に予約をお願いします

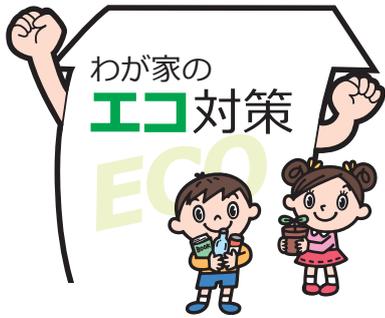
- 毎週火曜日 2日、9日、16日、23日、30日
- 日曜窓口 28日

時間 17時15分~19時
時間 9時~16時

問い合わせ先

市民課市民係(大口庁舎)
地域総務課市民窓口係(菱刈庁舎)

☎23-1311 内線 1157
// 内線 2121



地球にも家計にもやさしい取組み！

さわやかな行楽シーズン、連休などを利用して家族でドライブに出かける人も多いでしょう。そこで気になるのは、自動車から排出されるCO₂や燃料代です。ここではエコドライブのコツをご紹介します。



「eスタート」で省エネ運転を

急発進、急加速せず、ふんわりアクセルを踏む「eスタート」最初の5秒間で時速20キロ程度の加速を実践しましょう。

DATA 急発進、急加速から「eスタート」にした場合

<年間で> CO₂ ……………194.0 kgの削減
ガソリン代 ……約10,030円の節約



アイドリングをやめる

わずかな時間のエンジン停止でも省エネ効果があります。アイドリングストップを習慣にしましょう。

DATA 4分間のアイドリング（30 km走行ごと）からアイドリングをやめた場合

<年間で> CO₂ ……………40.2 kgの削減
ガソリン代 ……約2,080円の節約

こまめな節約を心がける

タイヤの空気圧をチェックする、エアコンの使用を控える、不要な重い荷物は積んでおかないなど、小さな工夫もエコドライブにつながります。

※年間削減量および年間走行距離、平均燃費は2,000cc普通乗用車/年間10,000 km走行とし、平均燃費11.6 km/Lで計算。

加減速の少ない運転を

頻繁な加速や減速は事故にもつながりやすいので、安全運転のためにもなるべく一定の速度で走りましょう。

DATA 頻繁な加減速から加減速を少なくした場合

<年間で> CO₂ ……………68.0 kgの削減
ガソリン代 ……約3,510円の節約

計画的なドライブにする

道に迷ったり、渋滞に巻き込まれたりすると、時間も燃料もムダ。カーナビや道路交通情報を利用し、計画的なドライブにしましょう。

問い合わせ先 環境政策課環境保全係 ☎22-1060

新しい道路が開通します

忠元公園と大島をつなぐ新しい道路（地図：赤矢印）が5月下旬に開通する予定です。開通の詳細が決まりましたら、看板等でお知らせする予定です。

開通時期 **5月下旬予定**

右左折レーンや一時停止の新設、主道路の切替がありますので、通行の際には**十分にご注意**ください。



問い合わせ先 建設課土木係 ☎23-1311 (内線) 2223