

## 基幹相談支援センター だより ⑧



### 「孤独と孤立について」

みなさんは「孤独」と「孤立」と聞いてどのようなイメージが浮かびますか。また、この2つの言葉の違いはなんでしょうか。

「孤独」は「孤独感」という言葉があるように、主観的な体験です。本人が持ちたいと望んでいる社会的関係の程度や頻度に比べ不十分であるときに人は「孤独」を感じます。

「孤立」は「社会的孤立」という言葉があるように、客観的なもので、社会的関係のネットワーク（つながり）が少ない状況です。社会的関係とは家族・親族関係、友人関係、近隣関係等を指します。具体的には日常生活の困りごとがあったときに、助けてくれる人がいない、相談できる人がいないといった状況になります。

このように社会的に孤立していると孤独を感じる可能性は高まりますが、社会的に孤立していなくても孤独を感じる人もいます。つまり同じ状況であっても孤独を感じる人とそうでない人がいるということです。これはその状況をその人自身がどう考える（認知する）かによって変わっ

てきます。

例えば、一人で食事をしている風景を想像してみてください。これは客観的に見ると孤立した状態と言えます。この状況を「人と話をしながら食べたいのに一人だ」と考えると孤独と感じるでしょうが、「一人でゆっくりと好きなように食べられる」と考えれば孤独ではなく楽しく感じられるかもしれません。



最近「ソロ活」という言葉が聞かれるようになっていますが、あえて孤立した状況を作り出し、一人の時間を楽しむことに価値があるという考えも認識されています。

もちろん人とのつながりが重要であることに変わりはないのですが、それ自体をストレスに感じてしまうという人にとっては、一時的に自ら

孤立状態にすることで気分転換ができるということを考えて「ソロ活」はポジティブなイメージの言葉になります。

また日本人は文化的な特徴から諸外国に比べると仕事以外に人と付き合いがない人の割合が多い傾向があるとされています。関係が全くない状態から人と交流することが苦手な人が多いようです。

そういったことから日常的に「つながる」「つながらない」という2択ではなく、必要な時に安心できる人だけとつながることができるといった「ゆるいつながり」という視点も必要になってくるのではないのでしょうか。

つまり孤立している状況、それ自体が問題というよりも、孤独を感じて、その孤独に苦しんでいる状態や助けてほしいけど「助けて」が言えない環境の方が問題なのかもしれません。

近年はオンラインを活用した方法やつながり作りに焦点を当てた取り組みも増えてきています。自分にとって心地よい環境や人とのつながりとは何か、考えてみてはいかがでしょうか。

【参考資料】孤独と孤立～自分らしさと人とのつながり：日本看護協会出版会  
メンタルヘルスマガジンこころの元気+：NPO 法人地域精神保健福祉機構

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

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊

VOICE



いしばえ

デザイナーの石田です。今回は「市議会だより」の表紙デザインリニューアルについてお話ししたいと思います。市議会だよりには『もつと市民の方にみてほしい』という課題があり、それを解決するために表紙デザインのリニューアルを提案しました。以前の表紙は広報いさと同じように伊佐の風景写真が使われていましたが、「議会」そのものをクローズアップした方が中身が伝わると思います、写真に議

会に関連するものに変更しました。そこに鮮やかな配色とキャッチーな見出しをつけて、開いてみたくなるような表紙を心がけ、毎号作製しています。ちなみに「議会みてみて」というタイトルは伊佐市議会広報委員のみなさまがつけたものです。遊び心があり面白いですよ！



そして私は地域おこし協力隊としての任期も1年を切りました。卒業後は伊佐を拠点にフリーランスのデザイナーとして活動していく予定です。そう自信が持てたのも、市役所からの大きなサポート、伊佐のみなさまからのデザインのご依頼、いつも優しく接して下さる地域のみなさまのおかげです。引き続き頑張つて参ります。

(石田 萌)



きよたかひいた

この記事を書いているのは6月で、梅雨真っただ中ですが、3年前に伊佐に来た時は何日も豪雨が続いていたことをつい先日のことのように覚えています。私は6月をもって卒業いたします。

活動についてですが、ここ最近是有り難いことにワークショップのご依頼をいただく機会が多く、いろんな方々と交流することができ、次はこうしてみようかなとか、どういかなど毎回考えさせられることがあります。

また、毎回終わった後はいい意味で疲れますが、参加者の方々が楽しそうに談笑しながら取り組んでくださって、最後終わるとき満足そうにしてくださる様子を見て、やってよかったなと心から思います。

(清永 啓太)

伊佐に来た当初はコロナの影響でイベントや行事が中止になることが多く、人と会うだけでも常に緊張感がありましたが、最近はそういったことも少なくなり、私自身、イベントや行事に参加したり、体験活動を通じていろんな方々と交流を持てるのが嬉しく感じます。



最後になります。伊佐市のみなさまには大変感謝しております。今後も伊佐で活動を続けていく予定ですので、何卒、よろしく願っています。

西上



旧羽月郵便局を事務所にするため改装中です！

8月26日(土)に初心者向けの革小物作り教室を行います。靴や鞆の修理・お手入れ相談会も企画中です。



田畑

佐野



夏休み子ども陶芸体験を企画中です！

種まきが遅くなってしまったので心配でしたが<sup>まだ早い</sup>蓼藍と和綿が無事に発芽しました。



田中(亜)

田中(久)



7/11に宝島社より発売予定の、サウナ本の執筆作業を進めています！

サツマイモ植えや田植え、梅仕事と季節の仕事を楽しんでいます！



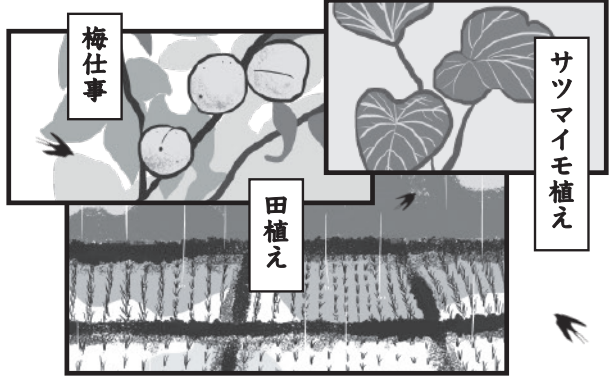
坂元



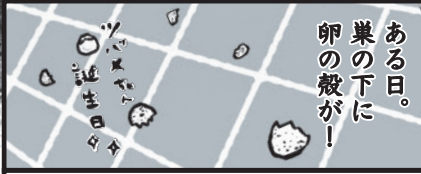
# いさつねづね 2023 vol.5



伊佐の日々は描きたいことが山ほどあります。が! 今回の主役はこちらのみなさんです。



## ツバメ観察つれづれ



110番  
だより

## 高齢運転者の交通事故防止対策 危険回避行動をとりましょう

5月5日、大口里で交通死亡事故が発生しました。令和4年中の伊佐湧水警察署管内では、高齢者が関係する人身交通事故の割合が6割以上で、令和5年に入ってもこの割合に変わりはありません（本年は交通事故の約半数が重傷以上の事故）。

車を運転する際には、安全運転をする、交通ルールを守ることはもちろん、ご自分の体調に気を付ける、リスクを避けた運転をするなど思いやりの心で「補償運転※」をお願いします。

※運転手がより安全な運転環境を選んで運転することで、交通事故の危険を少なくする運転方法

**お** おだやかに、ペースを守って運転しましょう！

**も** もう一度乗る前に、調子を確認しましょう！

い や り  
思



の心で  
**補償運転**

**い** 今、出掛ける必要があるか考えましょう！

**い** リスクを避けて、通り慣れた道を運転しましょう！

**や** 夜間の運転は控えましょう！

運転免許証の自主返納をお考えの際は、支援制度があります。詳しくは、伊佐湧水警察署または伊佐市役所（総務課交通消防防災係）へお問い合わせください。

### 運転免許自主返納の支援制度

- ・タクシー利用券 1組 5,000 円分
  - ・さくら商品券 1組 5,000 円分
- の中から 5 組  
25,000 円分が選べます。



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**

## 障がいのある子の権利擁護支援 と成年後見制度

成年後見制度とは、認知症や知的・精神障がいなどの理由で判断能力が十分ではない人の財産管理、契約行為などを本人に代わって行い、本人の意思決定を法的に支援する制度です。

後見人として活動中の講師が、障がいのある子や家族の制度利用について、わかりやすくお話しします。一緒に学習しませんか。

**日時** 7月18日（火）

13時～15時

**場所** 伊佐市文化会館小ホール

**対象者**

障がいのある子（年齢不問）の成年後見制度利用について関心のある人

**内容**

成年後見制度について、後見業務体験談、制度利用のメリット・デメリット、障がいのある子の保護者が「いま」できることについてなど

**参加費** 無料

**学びませんか？**



**講師** 前山聡宏 社会福祉士

（公益社団法人鹿児島県社会福祉士会権利擁護センター）  
ぱあとなあ鹿児島運営委員長

**参加方法**

参加者氏名、連絡先を、電話またはFAXでお申し込みください。  
**申込期限** 7月10日（月）

**高齢者元気度  
アップ・ポイント事業**

**7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、長寿健診、肺がん検診

申込・問い合わせ先 伊佐市成年後見センター（長寿介護課内） ☎ 23-2377・☎ 22-5035



# 健康 + コーナー

## 子どもの水分補給



### 体重 1 kgあたりに必要な水分量

- 新生児 50 ~ 120ml
- 乳児 120 ~ 150ml
- 幼児 90 ~ 100ml
- 学童 60 ~ 80ml
- 成人 40 ~ 50ml



※飲用水だけでなく、離乳食や食事からの水分も含まれます。

※乳児の水分は、母乳やミルクで十分足りていますが、たくさん汗をかいているときには、麦茶や湯冷ましを飲ませましょう。

子どもは、体温の調節機能が未熟なため、暑い日が続くと体に熱がこもって体温が上昇しやすくなります。また、子ども自身が体調の変化に気付かないことや、喉の渇きをうまく伝えられないこともあり、脱水症状を起こしやすくなります。体の水分量は、大人の60%に対し、子どもは70~80%と多く、成長期は水分の出入りが激しいため、大人以上に水分を必要とします。

この時期は、子どもの様子を気にかけてながら、適切な水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。

### 水分補給のポイント

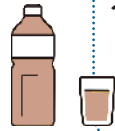
いつ飲ませたらいいの？

- 起床時、就寝前
- 食事やおやつするとき
- お散歩や外遊び、運動の前後
- お風呂の前
- 汗をかく前、喉が渇く前

汗をかいた後、一気に水分をとると体がだるくなりやすく、また、喉の渇きを感じる時には脱水が始まっています。

何を飲ませたらいいの？

カフェインや糖分を含まない水や麦茶



どのくらい飲ませたらいいの？

1回の量は50~100ml程度

水温はどのくらいがいいの？

運動の後やお風呂上り、気温が高いときなどは5~15℃(冷たい水)で飲むと吸収がよく、体を冷やす効果があります。

それ以外は常温や温水などがよいでしょう。

### 好ましくない飲み物

#### イオン飲料

カリウム、塩分など各種の電解質を含む水のことです。水分補給に適していると思われがちですが、糖分が多いため、習慣的に飲むと肥満やむし歯、糖尿病の原因や、麦茶などを飲まなくなる原因にもなります。飲ませる場合は、大量に汗をかいたときや、高熱、下痢、嘔吐などで脱水が心配なときだけにしましょう。

#### 市販のジュース

炭酸飲料、果汁入り飲料、野菜ジュースなどには糖分が大変多く含まれます。糖分を過剰摂取してしまうと、糖の分解で働くビタミンB1が不足してしまい、乳酸などの疲労物質が溜まって夏バテを起こしやすくなります。肥満やむし歯の原因にもなるだけでなく、子どもたちの体にも負担を与えてしまいます。

#### 牛乳

栄養価が高く、消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になります。「飲み物」というより「食品」ととらえた方がよいでしょう。



## 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

### ・大口図書館臨時窓口

(オニツカ1階店舗内)

☎ 22-0417

※営業時間 10時～18時

## ● イベント情報

ふれあいメルヘンひろば

日時 7月22日(土)

10時30分～11時

場所 大口図書館臨時窓口

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

英語えほんのよみきかせ

日時 7月29日(土)

10時～10時30分

場所 大口図書館臨時窓口

## ● 今月の新刊本

【児童】

おどろてるこまつてる

／高畠 那生 作 (両館)

えらいこっちゃー! はじめてのプール

／かさい まり 作 (両館)

ばんですよ

／大森 裕子 著 (大口)

## 夏休み自由工作

おきあがりこぼしをつくろう!

日時 8月4日(金)

10時～11時30分

場所 大口図書館臨時窓口

定員 先着5人

※事前申込をお願いします。

対象 小学生

※きょうだいは1組とします。

ひとりでの参加もできます。

### 用意するもの

はさみ・カッター・  
のり・カラーペン・  
トイカプセルのカプセル

おきあがりこぼし



## 【一般】

鈍色幻視行

／恩田 陸 著 (両館)

チャンバラ

／佐藤 賢一 著 (両館)

さつと! つるつと! 夏麺

／重信 初江 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。

## おすすめの一冊 (新刊全点案内より引用)

### 極楽征夷大將軍

垣根 涼介 著 / 文藝春秋

動乱前夜、北条家の独裁政権が続き鎌倉府の信用は地に堕ちていた。足利直義は、怠惰な兄・尊氏を常に励まし、幕府の肅清から足利家を守ろうとするが…。足利尊氏の秘密を解き明かす歴史群像劇。  
所蔵館：両館



## わたしの本棚

### 農業高校へ行こう

全国農業高等学校校長協会 監修

／家の光協会



推薦者 前田 陽市 校長  
(伊佐農林高等学校)

この本には、全国の農業高校の特色ある取り組みや活動について紹介されており、鹿児島県からは伊佐農林高校が掲載されています。  
小・中学生や保護者のみなさまにはこの本を読んでいただき、進路選択の一助にしたいだけありがたいです。







## 国体代表選考レース

5月28日(日)、菱刈カヌー競技場で「かがしま国体カヌースプリント競技鹿児島県代表候補選手選考会」が行われました。

この大会の結果で、鹿児島県代表候補選手が決まるということもあり、どのレースも白熱していました。これから行われる選考合宿を経て、かがしま国体に出場する代表選手・参加種目を決定します。

出場が決定した選手については、市ホームページ・市報等に掲載予定です。続報をお待ちください。



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 **104** 日  
(令和5年7月1日現在)

## 農政情報「農のいろは」

— Kさんと職員の話 —

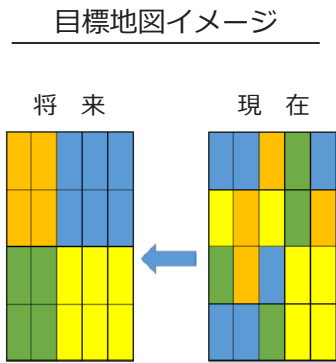


**K** 地域計画ってないな？

**職** 高齢化や後継者不足を心配する地域が多いので、将来誰がどのように農地を使って農業を進めていくのかを地域の話し合いに基づいてまとめる計画のことです。

**K** 人・農地プランと違ごことや？

**職** 令和2年度に地域の話し合いで作成した校区単位の「人・農地プラン」の実現に向けて推進してきましたが、昨年5月に法改正があり、これまでの人・農地プランに加えて、農地1筆ごとの情報を記載した目標地図を作るよう今年4月から義務付けられたのが「地域計画」です。



**K** 1筆ごとって相当な数やっど。  
農地の所有者と耕作者に農業委

員会からアンケートを送ります。アンケートの回答が出来ない人へは農業委員や農地利用最適化推進委員が個別訪問する予定です。

**K** 市が(将来の農地利用について)方向性を示さんとや？

**職** 地域計画は人と農地の問題を解決するために話し合いで作る「未来の設計図」です。地域のみなさんがどうしたいのか決めて、それを取りまとめるのが市の役目です。

**K** アンケートはいつ頃届つとや？

**職** 9月頃です。100%の回収率をめざしているので、ご協力をお願いします。

— 支援策等ガイドブック完成 —

就農希望者や認定農業者等に係る支援策をまとめたR5年度



版ガイドブックを伊佐市ホームページに掲載しました。農業を始める前に必要なことや経営発展に役立つ支援策を紹介しています。農政課窓口にもありますのでご利用ください。

問い合わせ先

農政課担い手支援係

☎ 1311 内線 2245



# 福岡だより

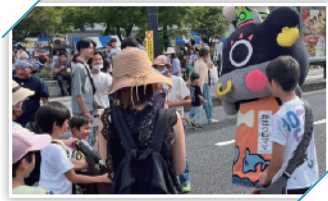
よろしくお願ひします！

こんにちは！4月から  
鹿児島県福岡事務所配属



となりました、千鳥です。これから、福岡事務所でのお仕事の様子や、伊佐市を離れて刺激を受けたことなどを発信していきたいと思ひます。

6月10〜11日(土・日)は広島市で開催された「ひろしまフラワーフェスティバル2023」に参加しました！ひろしまフラワーフェスティバルは、平和大通りや平和記念公園周辺で開催される広島最大規模のイベントで、来場者は2日間で約160万人です。鹿児島県ブースでは、さつま揚げ等特産品の販売をはじめ、県内市町村のパンフレットの配布を行いました。赴任して、初めての大型イベントで業務のイメージがつかず不安でしたが、お客様と実際に話をして感じたことは、想像以上に、鹿児島にゆかりのある人が多い



いとということ。祖母の家が伊佐市だよ」という人とお会いすることができました。

伊佐市を離れてわずか3か月ですが、伊佐市の美味しさを語れると安心感がありますし、大口・菱刈というワードを聞くだけで伊佐に戻ったような気になります。伊佐に居るときは電車もないし、ショッピングモールもない…って思っていました。お米に甘さがあること、水道水が美味しいこと、市内を歩くと絶対に知り合いに会うこと(笑)それが私にとって幸せを感じることに気づきました。生まれてからずっと伊佐市で暮らしてきたので、伊佐や鹿児島の良いが見えていませんでしたが、鹿児島をPRする立場となり、改めて当たり前だった場所を見つめ直す機会をいただきました。これから、もともとは伊佐市・鹿児島県の魅力をPRできるように頑張ります！  
(千鳥 恋)

鹿児島県福岡事務所  
「かごしま  
ふくかん情報」

Facebookにて  
発信中！



## いさのおんがくたい ミニ・コンサート

7/23日

伊佐市文化会館  
小ホール

演奏予定曲

バラード第1番ト短調 op.23、赤い  
スイートピー、愛のテーマ「ゴッド・  
ファーザー」より ほか

赤ちゃんから  
入場できるコンサート

入場料 無料

※2月10日のみ有料

出演者から カナデルン  
(久木山武尊・佳南美さん)

私たちカナデルンは、2018年から県内を中心に精力的に演奏活動をしています。今回で「いさのおんがくたい」には3度目の出演となります。クラシックからポピュラーまで豊富なプログラムとなっています。ぜひ、お気軽にお越しください。

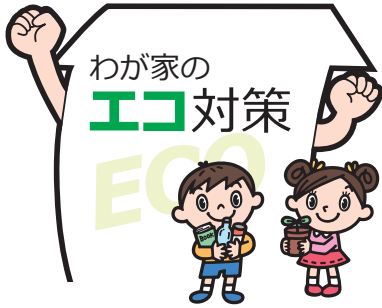
### 令和5年度コンサート情報

※日程等は、予告なく変更することがあります。最新情報は市ホームページ、伊佐市文化会館掲示板等をご覧ください。

	日にち	演奏者	内容	場所・時間
令和5年	7月23日(日)	カナデルン	トランペット・ピアノ	伊佐市文化会館 (小または大ホール) ※観覧希望者は直接会場 にお越しください。
	9月17日(日)	二反田 耕治	トランペット	
	10月22日(日)	Felice (フェリーチェ)	マンドリン	
	12月 3日(日)	いさ吹奏楽団	吹奏楽	
令和6年	2月10日(土)	トリオ・ノート	「おんがくの種まきコンサート」 ピアノ・ヴァイオリン・チェロ	14時開演
	3月10日(日)	パレット	マリンバ	

問い合わせ先 文化スポーツ課文化芸術係 ☎26-1578

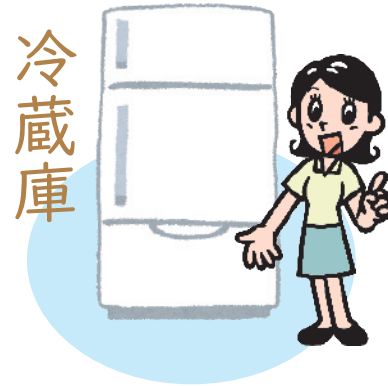




地球にも家計にもやさしい取組み！

## キッチンの主役に頼りすぎない

暑さだけでなく、食中毒も心配な夏場。キッチンの主役は冷蔵庫です。豊かで安全な食生活を送るうえで欠かすことのできないものですが、大型家電だけに電気の消費量には要注意。



### 適切な隙間を確保して設置する

冷蔵庫は周囲に「熱の逃げ場」が必要です。壁などにぴったりと接して設置するのではなく、適切な隙間を確保しましょう。



- DATA** 上と両側が壁に接している設置から片側だけが接している設置にした場合
- <年間で> CO<sub>2</sub> …… 26.5 kgの削減
  - 電気代 …… 約 1,220 円の節約

### 扉の開閉の回数や時間を減らす

冷蔵庫内の冷気を外に逃がさないように扉の開閉の回数や時間を減らしましょう。また、ビニール製の冷蔵庫カーテンをつけるといった工夫も効果があります。



- DATA** 開閉回数を半分に減らした場合
- <年間で> CO<sub>2</sub> …… 6.1 kgの削減
  - 電気代 …… 約 280 円の節約
- DATA** 開放時間を 20 秒間から 10 秒間にした場合
- <年間で> CO<sub>2</sub> …… 3.6 kgの削減
  - 電気代 …… 約 160 円の節約

### 何でも冷蔵庫に入れない

たくさんの食材をみんな「とりあえず冷蔵庫に」という人はいませんか。詰め込みすぎは冷却効率が悪く、省エネの大敵です。



- DATA** 冷蔵庫に詰め込んだ場合から半分にした場合
- <年間で> CO<sub>2</sub> …… 25.7 kgの削減
  - 電気代 …… 約 1,180 円の節約

### 設定温度を調整する

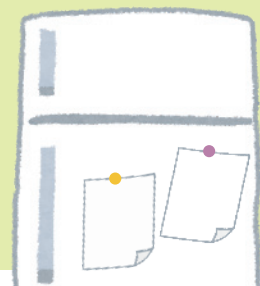
季節に合わせて冷蔵庫の設定温度を変えましょう。夏場も冬場も同じ設定にする必要はありません。



- DATA** 室温 22℃で、冷蔵庫内の設定温度を「強」から「中」にした場合
- <年間で> CO<sub>2</sub> …… 36.2 kgの削減
  - 電気代 …… 約 1,670 円の節約

## エコ習慣は食中毒も防ぐ

食材を冷蔵庫に詰めすぎて、気づかぬうちに賞味期限がすぎる、またそれを食べてしまうおそれがあります。冷蔵庫の扉にレシートをマグネットなどで留め、食材をしまうときレシートに賞味期限を書き込んでおきましょう。こうすれば冷蔵庫の中身がわかり、賞味期限切れのムダをなくすとともに、間違っって口にした際の食中毒も防げます。



問い合わせ先 環境政策課環境保全係 ☎ 22-1060