

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊 VOICE



さかもと しの

こんにちはー自宅の玄関先に今年もツバメが渡来し、ツバメに挨拶するのが最近の楽しみになってい



る、情報発信担当の坂元です。私は地域おこし協力隊着任

前、東京で働いていたのですが、都市から見た田舎は「スローライフ」というイメージが強かった記憶があります。でも実際は、野焼き、土づくり、種まき、田んぼの準備、草刈り、山の手入れ、たけのこを掘ったり、梅仕事をした



地域おこし協力隊メンバーであくまき作りをしました！

り、仕事が次から次へとやってくるので、「スローライフ」はちよつと違うかも？と思います。伊佐では当たり前の風景なのかもしれません、みんな働き者！これはすごいことだなと感じています。

また5月3日に十曾で開催した「おそとdeいさあつめ」では、700人のご来場をいただきました。開催に向けた皆さんの協力と応援をいただきました。ご来場いただいたみなさま、出店者のみなさま、ご協力いただいたみなさま本当にありがとうございました！



たなか みこ

5月3日のマルシェイベント「おそとdeいさあつめ」にお越しいただきましたみなさま、ご来場ありがとうございました。

佐市のイベントを支えている方々への尊敬の念をより深めることができました。当日は運営に加えてテントサウナ体験を担当したのですが、体験された方々のさまざまな反応が新鮮で、とても嬉しく感じました。今後は女性も安心してテントサウナ体験ができるような機会づくりをしていきたいと考えています。



西上 今年も「お話づくり講座」を開講します。7月から12月まで / 定員6名 / 小4～OK / 詳細は→



伊佐の若いクリエイターさんと一緒にものづくりを始めました！

田畑 場所や日時は未定ですが、単発の革小物作り教室を準備中です。難易度や作業時間の調整には何とも気を使います。

おそとdeいさあつめではイベント初出店でしたが、多くの気付きと学びを得ることができました。ありがとうございました。

佐野 土を焼くために小さな穴窯を作っています。乾燥させて冬には焚く予定です。

まであい 蓼藍と和綿の種を撒いて育てます。育った植物が作品になるのが今から楽しみです。



おやつとさあです。
 鹿児島は枇杷やそら豆が
 おいしい季節になりました。
 伊佐へUターンし最近感じる
 それは...
 「鹿児島弁って説明が難しい」
 ということです。
 協力隊の仲間が鹿児島弁を聞いて、
 「ん？」となっている時、
 うまく説明ができなかったり、
 場面によって使う言葉が変わることが
 あったりします。
 もはや私ではわからない言葉もあったり、
 それが鹿児島弁のおもしろいところ！
 今回はそんなつれづれです。



110番 だより

うそ電話詐欺に注意！



最近では、うそ電話詐欺に対する意識も高くなり、怪しいと感じる電話やメールがあった場合には、家族や警察に相談するなどして被害を免れた事例も多くなりました。最近の伊佐湧水警察署への相談を一部紹介します。

にだましにかかっています。
事例2 ワンクリック詐欺
・宅配業者を装ったメール配信

お客さまが不在のためお荷物を持ち帰りました。こちらにてご確認ください。OO.com/OO0567

事例1 架空請求詐欺
・大手企業名を使用した有料サイトの未納金を請求し、ATMに誘導する電話

OOファイナンスのOOです。有料サイトの未納金50万円が発生しています。支払いをコンビニATMから支払ってください。

相談者は有料サイトを使用していないので不審に思い、市役所に相談して被害を免れました。

この電話では、国の行政機関の保護委員会のもとで電話をしている。本日中に支払わないと損害賠償の裁判になる。守秘義務があるから誰にも言うな。最終通告などの文言を使い、相手を信用させたり、不安をおおつたりと言葉巧み

相談者はURLをクリックすることなく被害にはあいませんでした。身に覚えがないメールは即削除してください。URLではなく電話番号が記載されている場合もあります。電話して自分の個人情報をお話することがないように気をつけましょう。

相手のペースに乗らず、一旦電話を切り、または知らない発信元からのメールの添付ファイルは開かず、家族など身近な人や警察にまずは相談してください。その一呼吸を置くことで被害を防止できます。このような例が、いつ我が身にふりかかってくるかも知れません。日頃から被害にあわないようにシミュレーションしておきましょう。



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

誰でもできる！筋力づくりと地域づくりを始めてみませんか

「楽しく元気に暮らしたい」「いくつになっても自分らしく生活したい」は、誰もが願うことです。

こんな願いを叶えるために必要なことは、「筋力づくり」と「地域づくり」ではないでしょうか。

筋力づくりは、心身の機能維持につながり、地域づくりは、人との交流やつながりができることで、楽しみや笑いが増えて、認知機能低下の予防につながります。その結果、元気に楽しく、自分らしく生活することができます。

長寿介護課では「地域や近所で集まる場作りに関心がある人」を対象に、「**地域活動サポーター養成講座**」を開催します。

内容

簡単にできる介護予防体操、口腔や栄養・認知症予防についての講話 など

受講料 無料

定員 先着15人（原則、毎回受講できる人が対象です）

※定員に達し次第申込を終了します

7月	8月	9月
12日(水) ★19日(水) 26日(水)	★2日(水) ★9日(水) 16日(水) 23日(水) 30日(水)	★6日(水)
会場：大口元気こころ館 ★印はまごし館保健センター		
時間：14時～15時30分		

講座日程



す。今すぐお申込みください！

申込期限 6月26日(月)

※参加希望者には、詳細についての資料を送付します。

高齢者元気度 アップ・ポイント事業

6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、長寿健診

申込・問い合わせ先 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



妊娠期から産後の 女性の健康について

伊佐市には保健師による訪問や相談の他に、さまざまなサポート事業があります。これらも活用しながら、妊娠中、産後の身体と心の健康を保っていきましょう。

♥ 妊婦健康診査

妊娠期間を安心して過ごすことが大切なため、医師や助産師などが妊娠・出産・育児に関する相談を受け、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認しています。

♥ 母親学級 **予約制**

栄養や口腔ケアに関すること、妊娠中や出産時の身体の変化、出産までの準備、産後の生活、子育て支援センターの紹介などを、なかむら産婦人科の助産師等と行っています。

♥ 産婦健康診査

産後うつや新生児への虐待予防等を図るために、産後2週間と産後1か月頃に行い、お母さんの身体の回復状態や授乳状況、精神状態の確認をしています。

♥ 産後ケア **申請が必要**

概ね産後5か月までのお母さんと赤ちゃんを対象に、お母さんがゆっくり体を休めたり、助産師に授乳指導や育児相談をしてもらう宿泊型の事業で、伊佐市が費用の一部を助成しています。なかむら産婦人科で利用できます。

♥ 産後ママサポートチケット **予約制**

産後1年未満のお母さんを対象に、「乳房マッサージや母乳に関する相談（断乳等）」「産後の体調や赤ちゃんの育児の相談」を行います。なかむら産婦人科で無料で利用できます。

♥ こんにちは 赤ちゃん訪問

生後4か月までの赤ちゃんがいる家庭に、母子保健推進員や保健師が伺い、お母さんのお話をお聞きしたり、母子保健事業等の案内をします。

女性にとって妊娠から出産、産後は、環境やホルモンバランスが大きく変化します。そのために身体や心に悪い影響が起こることも少なくありません。

妊娠中は、女性ホルモン（エストロゲン、プロゲステロン）が緩やかに増加し、身体に栄養や水分を蓄えようとするため、むくみや貧血、腰痛、便秘などが起こりやすくなります。お腹の中の赤ちゃんへの悪影響を心配して食事や衛生面などあらゆるものに不安の対象が拡大し、緊張状態が続くため、自分を責める気持ちが大きくなる

などの影響が出ることもあります。産後は胎盤が身体から出ていくため、女性ホルモンは急降下します。母乳を作るホルモンが女性ホルモンの分泌を抑えるために、肌が荒れやすい、髪の毛が抜けるなどの影響も出やすくなります。気持ちの面でも、急激なホルモンバランスの崩れにより、落ち込みやすい、涙もろくなるなど精神的にかなり不安定になりやすい時期でもあります。

慣れない子育てなどによるストレスも加わり、産後3日〜1週間前後は『マタニティブルー』が

起こったり、一時的ではなく長期にわたって気分が沈む、食欲の低下や増加、疲れやすく気力が低下して考えがまとまらなかつたり、集中しにくいなどの『産後うつ』を生じることがあります。

妊娠中や産後の人は、身体や心に悪い影響が出た時には、家族や身近な人にSOSを出し、医師や保健師に相談しましょう。また周りの家族のみなさんは、励ましたりせずにその人のペースに合わせて、頑張りすぎないよう家事・育児を一緒にしたり、ゆっくり休養できる環境を整えてあげましょう。



●先月のイベント
春の図書館まつり



●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。

親子ふれあい映画会
日時 6月17日(土) 10時〜11時
場所 大口元気こころ館
多目的ホール
内容 映写機を使った映画上映



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

●今月の新刊本
【児童】

ぞうのこバナ／まどみちお 作(両館)
すいとうのひとやすみ

／村上しいこ 作(両館)
鳥の食べもの&とり方・食べ方図鑑

／小宮輝之 監修(大口)
【一般】
街とその不確かな壁

／村上春樹 著(両館)
くもをさがす

／西加奈子 著(両館)
ちよこつとから楽しむはじめての梅仕事

／榎本美沙 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)



どうなのプレッツェルとこいぬたち

マーグレット・レイ:ぶん H.A.レイ:え/福音館書店

世界一どうなのダックスフント、プレツ
ェルに家族ができました。立派なお父さんにな
ろうと、あれやこれやをしますが…。刊行以来、
長年愛されてきた「どうなのプレッツェル」
の幻の続編を初邦訳。

所蔵館：両館

●大口図書館
臨時窓口開業中！
みなさまのご利用
お待ちしております。



わたしの本棚

平成二七年に世界文化遺産
に登録された同遺産について、
分かりやすく解説したもので、
鹿児島旧集館機械工場、
反射炉跡、鹿児島紡績所技師
館、寺山炭窯跡、関吉の疎水
溝は、私が担当しました。
外圧から日本を守るため自
力で富国強兵・殖産興業を目
指した、薩摩のサムライ・ス
ピリットに触れていただけ
ば幸いです。



推薦者 吉満 庄司 校長
(大口高等学校)

見る・知る・考える
明治日本の産業革命遺産
岩下 哲典 編 / 勉誠出版





いさドラゴンカップ

4月30日(日)に伊佐市菱刈カヌー競技場で、いさドラゴンカップが開催され、51チーム(510人)が参加し、熱戦を繰り広げました。初参加チームを含む予選では、慣れない舵取りにコースアウトする艇もありましたが、決勝戦では迫力ある圧巻の漕ぎっぷりで会場は多めに盛り上がりました。

当日は、国体PRのブースにも多くの方々に立ち寄っていただきました。



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 **134** 日
(令和5年6月1日現在)

農政情報「農のいろは」

「はじめまして農政課です。」

この度、広報いさの連載枠をいただき、農業に関する情報を月替わりで担当職員がお届けします。

例えば、

- ・作物に関する病気や農薬の話
- ・こんな補助金がありました
- ・地域計画ってなんでしょう
- ・生産農家が教える保存食レシピ
- ・農業機械・作業中の事故防止
- ・耕地災害がおこったら…

他にも、農地所有者が直面するお悩み、「農地を売りたい・他の用途で利用したい」そんな時の手続方法や法律に関わる条件など、よくある質問に関連した記事も掲載予定です。

「こぎえん(小菜園)日記」

家で採れたトマトは新鮮で酸味さえも愛着感じる美味しさ



ですから、今年もまた大玉トマトをハウス栽培しています。

わき芽をとったり、風の影響を受けないようヒモで結んだりするのが日課で、この日も世話をしていると…。「あれ?葉がしおれてる…:トマトはあまり水やりの必要はないだろうけど、ここ数日暑かったから少し

水やっつくか」

次の日、少し

元気を取り戻したけど何か変だ。

葉の一部だけがしおれてる。そこで県の野菜栽培



培技術指針なる本を読んでもみると、「青枯れ病」という病気に似ている。長期の連作で起こりやすく、局部的に茶色くなる、土壌伝染性の細菌病らしい。悪い株は早期に抜き取って伝染を抑える方法もありますが、かなりの確率で全滅するらしく、対策には土壌消毒や接ぎ木など抵抗性品種を、と記されています。

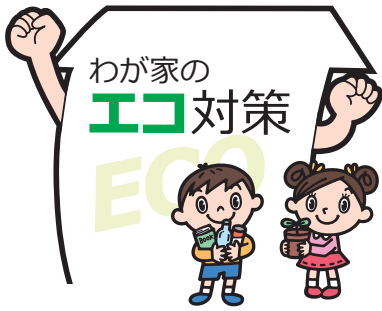
みなさんの「こぎえん」はどうですか。限られた農地での栽培ですから病気や自然災害の心配も絶えませんが、とりあえず感染疑いのトマトは、抜き取る勇気が出ないまま、靴を履き替えるなどして感染拡大防止に努めているところです。接ぎ木苗にしたのに、連作の影響でしょうか。御書物だけでは感じとれないこともあるので今度、農家さんに聞いてみよう。

問い合わせ先

農政課担い手支援係

☎ 01311 内線 2243





地球にも家計にも
やさしい取組み！

上手な家事で気分爽快に

じめじめとした梅雨の時期。少しでも快適に暮らすために、掃除や洗濯は手を抜かないようにしたいものです。天候に左右されることもありますが、日々の上手な工夫で省エネも実現できます。

掃除機



掃除の前に部屋を片付ける

掃除の前に部屋を片付けておくと掃除機がかけやすく、それだけ使用する時間を短縮できます。

DATA 掃除機の使用時間を1日1分短縮した場合
<年間で> CO₂ …… 3.2 kgの削減
電気代 …… 約150円の節約

ゴミパックを適宜取り替える

ゴミパックがいっぱいだと、ゴミを吸い込む力が弱まるだけでなく、電力も余計にかかります。フィルターの目詰まりにも注意しましょう。

DATA いっぱいのゴミパックから未使用のゴミパックにした場合※1か月に1回パックを交換した場合
<年間で> CO₂ …… 0.9 kgの削減
電気代 …… 約40円の節約

電気器具を使わない

ほうきや雑巾など、昔ながらの用具を使えば、掃除機をつかわなくても掃除はできます。

洗濯機



洗濯はまとめてする

洗濯機を使うなら、少ない洗濯物をこまめに洗うより、まとめて洗った方がお得です。洗濯機の容量に合わせて、洗濯回数を減らしましょう。

DATA 洗濯機の容量の4割での洗濯から8割での洗濯にした場合
<年間で> CO₂ …… 3.5 kgの削減
電気代 …… 約160円の節約
水道代 …… 約3,820円の節約

お風呂の残り湯を再利用する

ポンプなどを使い、お風呂の残り湯を再利用しましょう。冷水よりも温水の方が汚れが落ちやすいという利点もあります。

洗剤を入れすぎない

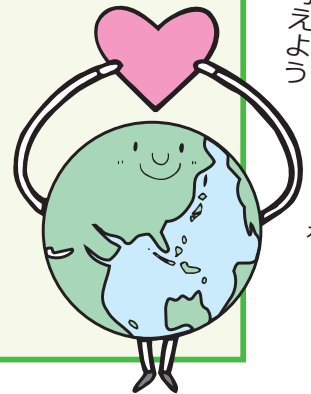
洗剤の量は適量を守りましょう。余分に入れたからといって洗浄力は増しません。すすぎに要する時間と水が増えるだけです。

6月は「環境月間」& 6月5日は「環境の日」

環境基本法は、6月を環境の保全についての関心と理解を深め、積極的に環境の保全に関する活動を行う「環境月間」と定めています。

4月から連載中の「わが家のエコ対策コーナー（上記）」では、省エネ等について紹介しています。省エネや環境学習などさまざまな取組みについてみんなで考え、行動してみましょう。

環境省ホームページ <https://www.env.go.jp>



みんなで環境のことを
考えよう

ごみの処理は適正に！

最近、「家庭でのごみの焼却」や「ごみの分別が悪い」など、ごみ処理に対する苦情が多く寄せられています。

家庭でのごみの焼却は、ダイオキシン類などの有害物質を発生させるなど、健康への影響が心配されるだけでなく、大気汚染の原因にもなり、法律で禁止されていますので絶対にやめましょう。

ごみは正しく分別し、収集日に所定の場所に出してください。ごみの分別や収集日については3月に配布したチラシ（ごみの分け方・出し方、収集日程表）や市ホームページをご確認ください。



問い合わせ先 環境政策課環境保全係 ☎22-1060