

基幹相談支援センター だより ⑨



活動報告と研修案内

基幹相談支援センターは、障がい（手帳や診断の有無は問わない）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窓口として令和3年10月に開設しました。今回は活動報告と研修案内を中心に紹介します。

りにつなげられるよう日々連携を図っています。

なお、センターには社会福祉士や精神保健福祉士、相談支援専門員等の専門職2人が常駐しています。

相談方法はご希望にあわせ、来所や電話だけでなく訪問やFAX等でも対応します。

「市役所には相談に行きづらい」、「困っていることがあるけど、どこに相談していいかわからない」など、お気軽にお問い合わせください。

相談延べ件数

(R4.4 ~ R5.3)

【障がい別】

分類	合計
身体障がい	123件
知的障がい	172件
精神障がい	455件
発達障がい	9件
重症心身障がい	2件
その他	80件
合計	841件

【方法別】

分類	合計
訪問	322件
来所相談	111件
同行	7件
電話相談	275件
電子メール	0件
個別支援会議	29件
関係機関	82件
その他	15件
合計	841件

前年度は合計841件（月平均70件）の相談がありました。相談業務以外では地域の関係機関や民生委員、企業の方々等と意見交換の機会をいただき、個人の困りごとをおし、よりよいまちづく

【内容別】

分類	合計
福祉サービスの利用等	48件
障がいや病状の理解	0件
健康・医療	16件
不安の解消・情緒安定	201件
保育・教育	0件
家族関係・人間関係	8件
家計・経済	31件
生活技術	82件
就労	18件
社会参加・余暇活動	16件
権利擁護	1件
その他（訪問含む）	420件
合計	841件

基幹相談支援センター主催の研修案内

第1・2弾

どなたでも参加できます。

第1弾

市民公開講座

みんなで考えるこころの不調・病気とそのケアについて

日時 9月6日(水) 14時～16時

※資料準備のため**申込みが必要**。前日まで
に申込先までご連絡ください。

場所 大口元気こころ館多目的ホール

- 内容
- ① さまざまなこころの病気について ～精神科を受診するときってどんなとき？～
馬場 冠治 院長（医療法人慈和会 大口病院）
 - ② 私の体験談 ～ピアサポートの視点から～
川畑 良二 氏（医療法人慈和会 大口病院 デイケアパレット）
 - ③ 演者によるパネルディスカッション

第2弾

メンタルヘルスデー映画上映会プロジェクト2023

映画をとおしてメンタルヘルスについて一緒に考えてみませんか。

日時 9月26日(火) 13時～15時30分 ※**申込不要**（出入り自由）。

場所 伊佐市役所菱刈庁舎3階大会議室

内容 オンライン上映会 ～「人生ここにあり」（2008年制作/111分/G/イタリア）～

相談・申込・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



伊佐市開催競技 カヌースプリント競技

開催期間 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)

いよいよ
来月開催!

あと **42** 日

(令和5年9月1日現在)



みんなで応援しよう

START !

炬火リレー

7/21

“燃ゆる感動かがしま国体伊佐市炬火リレー”が開催され、約150人のランナーが炬火交換を行いながら大口ふれあいセンターからゴールの菱刈カヌー競技場までの11区間を走り抜きました。沿道には多くの住民が応援に駆けつけ、炎天下の中ランナーに声援を送りました。最終区では、ランナーと一緒にカヌーも並走し、伊佐市開催競技(カヌースプリント)ならではの炬火リレーが行われました。
※炬火リレーで使用したトーチや受皿は、市役所にて展示予定です。



国体記念大会

7/30

伊佐市菱刈カヌー競技場で、“国体記念伊佐市ドラゴンボートレース大会”が開催されました。かがしま国体開催を記念する今大会は、コミュニティ対抗戦となっており多くの方々に参加していただきました。

各チーム平日から練習に取り組んでおり、大会当日は予選から熱戦が繰り広げられました。また、会場にはぐりぶーも駆けつけ写真撮影に応じるなど会場をさらに盛り上げてくれました。



カヌー スプリント競技

- ★カヤック
- ★カナディアン



鹿児島県代表選手を紹介



鹿児島の方々に恩返しができるよう、全力で頑張ります。

- 成年女子カヤックシングル
高橋 莉央 選手
(リバースポーツクラブ)



地元開催のかごしま国体、500mと200mの2冠めざして頑張ります。

- 成年女子カナディアンシングル
崎山 湊 選手
(鹿児島県スポーツ協会)



入賞できるように、試合を盛り上げられるように頑張ります。

- 少年男子カヤックペア
内園田 篤獅 選手
(菱刈中学校3年)



県の代表として、良いレースができるように頑張ります。

- 少年男子カナディアンシングル
山下 大翔 選手
(菱刈中学校3年)



自己ベストをめざして、最後まで漕ぎ抜きます。

- 少年女子カヤックシングル
植木 春華 選手
(大口明光学園高校3年)



息を合わせて優勝めざして頑張ります。

- 少年女子カヤックペア
崎山 唯 選手
(菱刈中学校3年)



入賞できるように2人で息を合わせて頑張ります。

- 少年女子カヤックペア
竹野 いさな 選手
(鹿児島工業高等専門学校3年)



4人で力を合わせて頑張ります。

- 少年女子カヤックフォア
鎌田 瑚子 選手
(菱刈中学校3年)



4人で息を合わせて最後まで漕ぎ切りたいです。

- 少年女子カヤックフォア
末松 柚羽 選手
(大口中央中学校3年)

出場種目

氏名(所属)

成年男子カヤックシングル	三浦 伊織 選手 (鹿児島県スポーツ協会)
成年男子カナディアンシングル	吉田 俊吾 選手 (鹿児島県スポーツ協会)
少年男子カヤックシングル	平良 悠人 選手 (鹿屋農業高校)
少年男子カヤックペア	赤崎 奏太郎 選手 (鹿屋市立田崎中学校)
少年男子カナディアンペア	赤崎 俊太郎 選手 (鹿屋工業高校)
少年男子カナディアンペア	城ノ下 倫太郎 選手 (国分高校)
少年女子カヤックフォア	朝岡 歩紀花 選手 (大島北高校)
少年女子カヤックフォア	山千 絵梨 選手 (大島北高校)

※大会日程・詳細は来月の広報紙で特集します！
市ホームページでも随時更新しますのでぜひ、ご覧ください。



カメラ小僧だった頃



学生の頃の私はカメラ小僧で、

とだなあと感じて

情報発信担当&「いさつれづれ」を描いている坂元です。6月〜8月はサツマイモ植えや田植え、六月灯、示現流、夏祭りなど、地域のイベントにたくさん伺いました。行事が再開され、いろいろな方にお会いできることがとても嬉しいです。「いさつれづれを読みますよ」という声もいただき、本当にありがたいこと



さかもとの

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊

VOICE

いさつれづれのポストカードができました！



毎日カメラを持ち歩き、知らない人に声をかけて写真を撮らせてもらったり、ただただ歩き続けて風景を撮ったりしていました。カメラを持っていても写真におさめることができないこともあります。そんな時に絵日記を描いてその時の想いを記録していました。写真も絵日記も日常のささやかな出来事や喜び、感動を伝えたり記録したりする手段です。それは今も変わりません。気に留めなければ当たり前のように過ぎ去っていくような出来事を絵に描いてみると、毎日がより味わい深くなってくるから不思議です。私は絵日記にしているだけで、題材のすべては元々伊佐にあるものです。伊佐へUターンし1年が経ちますが、素敵なことが溢れているなあと感じます。気づきと学びだ

らけの毎日です。日々はあつという間に過ぎていくので自分ができることに精一杯取り組んでいきます！

(坂元 紫乃)



さのるり

こんにちは。工芸ものづくり担当の佐野るりです。

近頃は土を焼く用の薪窯を作業場につけていました。今まで自分の焼き物はガスや電気ですべて、たまに薪窯も窯元さんのところへ焚くお手伝いに行っていたのですが、自分の窯を製作して焼き物を焼くのは初の試みです。

伊佐の中には自分よりもっと上手に作れる方がいらつしやるかもしれませんが、とりあえずは自力で作ってみたく、炭屋さんからいただいた伊佐の石、近所の土と庭から掘り起こした瓦を基盤として窯を作ってみました。

この記事を書いている時点ではまだ炙りをしている段階なのですが、ちゃんと焼き物が焼ける窯ができていることを自分も祈っています。

製品の方では、菱刈前目簾のたのかんさあを制作中で、こちらも近日中に伊佐で販売することを目標にしています。活動も残り数か月となりましたが、卒業後も伊佐に残る予定ですので、どうぞよろしくお願いたします。

(佐野 るり)



田中(久)



女性向けのテントサウナ体験イベントを計画中です！

綿と蓼藍は台風6号の暴風雨にも負けず元気で、綿は美しい花を咲かせています。

田中(亜)



石田



卒隊まで残り9か月。伊佐での開業に向けて、デザインの作業場づくりを開始しました！

作業場付き物件を探しつつ、靴や革のお手入れ講座について引き続き考え中です。

田畑



西上



郡山八幡神社クラファン返礼品(狂言『大工の落書』の戯曲とDVD)を製作中です。

いさつねづね 2023 vol.7



突然ですが！
みなさんの好きな食べ物は
何ですか？
私は…

おにぎり
が大好きです。
ご飯とごま塩で
こんなに美味しいなんて。
おにぎりには
魔法がかかっている…
とさえ思っています。



110番
だより

交通ルールを守って
安全に利用しましょう！

自転車安全利用5則

1 車道が原則、左側通行
歩道は例外、歩行者優先

自転車は車両（軽車両）です。車道通行が原則です。車道の左端に寄って通行しましょう。歩道を通行する場合は、車道寄りの部分を徐行しましょう。

【普通自転車が歩道を通行できる場合】
①「自転車歩道通行可」の標識があるとき

②運転者が、13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、車道通行に支障のある身障者のとき
③車道や交通の状況を見て、やむを得ないとき

2 交差点では信号と一時停止を守って安全確認



3 夜間はライト点灯

4 飲酒運転は禁止

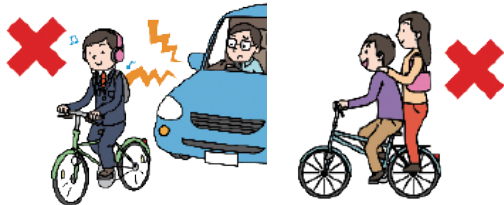
5 ヘルメットを着用

自転車を運転する場合、すべての自転車利用者が、ヘルメットを着用するよう努めなければなりません。鹿児島県では、保護者等は、中学生以下の子どもが自転車を利用するときは、ヘルメットを着用させなければなりません。

◎ヘルメットは
あなたの命を守ります



ほかにも、2人乗り、傘差し運転、携帯電話を使用しながらの運転、イヤホン等により周囲の音が聞こえない状態で自転車を運転すること等が禁止されています。



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

9月17日(日)～23日(土)は「認知症を理解し一緒に歩む県民週間」です

鹿児島県では、世界アルツハイマーデーの9月21日を含む日曜日から土曜日までの1週間を「認知症を理解し一緒に歩む県民週間」として認知症に対する正しい知識と理解を深めるための普及・啓発活動に取り組んでいます。

市では、認知症に関するイベントを次のスケジュールで実施します。気軽にお立ち寄りください。

●認知症予防講演会

日時 9月2日(土)
14時～15時30分(13時30分開場)
場所 菱刈環境改善センター
講師 仮屋 竹洋氏
吉本興業所属の鹿児島住みます芸人
演題
明るく向き合う認知症講演会
くボケても大丈夫！
誰も一人ぼっちにしない！

●県民週間のぼりライトアップ
認知症支援のシンボルカラー「オレンジ色」のぼりを大口ふれあいセンター前に設置してライトアップします。
期間 9月15日(金)～24日(日)
時間 18時～

●オレンジフラワープロジェクト
認知症サポーターを学んだ伊佐農林高校生と市老人クラブのみなさんがコラボし、市内各地をマリーゴールドで彩ります。

9月は市役所大口庁舎・菱刈庁舎、菱刈環境改善センターにプランターを配置します。



高齢者元気度
アップ・ポイント事業

9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、子宮・乳がん検診、大腸がん検診

●関連図書・パネルの特設展示
認知症に関する図書・パネルの特設コーナーを設置します。
期間 9月9日(土)～28日(木)

相談・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

「たいじょうほうしん 帯状疱疹」について

症状

体の片側に起こるピリピリ、チクチクした痛み（神経痛）が最初のサインです（かゆみだけを感じる人もいます）。その後、皮膚に赤く小さな水ぶくれを伴う発疹（水疱）が現れ、やがて帯状に水疱が広がります。1週間程度経つと、水疱の多発や、発熱、頭痛、リンパ節腫脹などの症状が見られることもあります。

通常は、2～4週間で水疱が破れて痂皮化（かさぶたになる）し、皮膚症状がおさまります。

発症しやすいのは、胸や背中、腹部、顔、頭部です。

片側
だけ

痛み

赤い
発疹

ピリピリ
チクチク



子どもの頃、
水ぼうそうに
かかったな。



疲労・ストレスなどによる
免疫力低下

帯状疱疹は、水痘（みずぼうそう）と同じウイルスである水痘・帯状疱疹ウイルスが原因で起こります。多くの人が子どもの頃に水痘に感染し、治った後もウイルスが体の中に潜伏し続け、加齢や疲労・ストレスなどで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して帯状疱疹を発症します。水痘にかかったことがある人なら誰でも発症する可能性のある病気です。

予防方法

- 免疫力が低下した場合に発症のリスクが高まるので、普段の体調管理が大切です。バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養と睡眠を心がけ、日頃からストレスや疲れをためないようにしましょう。

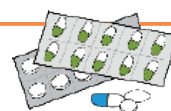
- 50歳以上の人については任意のワクチン接種があります。接種を希望する人は、かかりつけ医にご相談ください。



治療

治療の中心は、抗ウイルス薬の投与です。できるだけ早く（発疹が出て3日以内）に治療を開始すると効果が高いと言われています。帯状疱疹を疑う症状に気づいたら、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

重症化すると、発疹が消えた後に後遺症として帯状疱疹後神経痛が残る場合があるので、できるだけ早く治療を開始することが大切です。



イベントの様子

大口明光学園の生徒による
英語絵本の読み聞かせ



● **イベント情報**
ふれあいメルヘンひろば
日時 9月30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



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】

あてっこどうぶつずかんだれ
／あべ 弘士 作・絵 (両館)
ほたるとワタルの物語
／小手鞠 るい 作 (両館)
ようこそ！虫のぬけがら博覧会
／森上 信夫 写真・文 (大口)

【一般】

いつまで
／畠中 恵 著 (両館)
八月の御所グラウンド
／万城目 学 著 (両館)
左利きさんのためのはじめのかぎ針
編み
／佐野 純子 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)



我が手の太陽
石田夏穂

我が手の太陽
石田 夏穂 著 / 講談社

鉄鋼を溶かすレベルの高温を扱う溶接
作業は、工事現場の花形的存在。中でも
腕利きの伊東は自他ともに認める熟練
した溶接工だ。そんな伊東が、突然スラ
ンプに陥り…。異色の職人小説。

所蔵館：両館

● **献本**
貴嶋 陸博さん (上町)

● **特設展示**
認知症に関する図書・パネルの特設
コーナーを設置します。

● **場 期**
所 間 9月9日(土)～28日(木)
所 大 口 図 書 館 臨 時 窓 口
・ 菱 刈 図 書 館



便利に使える！

● 伊佐市立図書館ホームページでは、書籍の検索・予約、
新刊情報・貸出しランキング・お知らせ等の各種情報
が掲載されてます。

● 図書館内に蔵書検索端末が設置さ
れ、館内書籍の検索が行えます。

伊佐市立図書館
Isa City Library



ホームページ URL <https://www.isa-city.library.ne.jp/>



福岡だより

薩摩女流剣士REN(れん)

こんにちは！8月の帰省時に伊佐のヤブ蚊の恐ろしさを再確認した千鳥です。



事務所の新キャラクターも登場しました！その名も「薩摩女流剣士REN」です。お気づきの方も多いと思いますが、

まずは、薩摩女流剣士RENは、私です(笑) 鹿児島は西郷隆盛をはじめとする「武士」が有名ですし、私自身が

7月22日～8月6日までの16日間、博多駅前世界水泳のおもてなしイベント「Welcome back to FUKUOKA」が開催されました。九州各県がブースを開き、観光PRや物産品の販売等を行いました。鹿児島県からは県内市町村が日替わりで出展したのですが、伊佐市は8月1日(火)に出展し、当日は私もお手伝いをさせていただきました。伊佐の特産品である甘酒や伊佐美ゼリー、黒豆茶の販売を通して、お客様に伊佐市が魅力的な場所だと思ってもらえるような話し方を心がけていきましたが、以前から観光に携わってきた先輩方の説明には到底及ばず、間近で勉強をさせていただきました。良い機会でした。



また、今回のイベントの中で福岡

居合道を習っているということもあり薩摩女流剣士となりました。イベントで続けてきた居合がこのような形で仕事に繋がるなんて想像もしていなかったです。居合の先生に報告した際も、にっこりしながら「応援しているよ」と言ってくれ、自分のためにやってきたことを活かして、かつ人に喜んでもらえるなんてとても幸せな仕事だと感じました。今後、イベント等で見かけた際は「伊佐から来たよ」など声をかけていただけたら嬉しいです。いつも以上にかっこよくポーズを決めますので！ (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！



農政情報「農のいろは」 農用地区域からの除外等

農地を農業以外の目的で利用したいときの手続方法などを、おとぎ話「3匹の子ブタ」風に説明してみます。



お母さんは所有する田や畑(農地)を、3匹に分け与えました。

子ブタAは、お母さんと同じ、農業を続けています。

子ブタBとCは、将来のために家を建てたいとお母さんに相談すると、「農地の場所によっては、家を建てられなかったり、手続が必要だったりするから、農政課へ行って相談しておいで」と言われました。

担当者「農地の場所を確認してもらうと次のような結果となりました。子ブタBの場合、農地が集団になっている農用地区域に含まれる場所(作物をつくる)とされているため、家を建てることは難しいとのこと。子ブタCの農地は、農用地区域外

なので、家を建てることは可能だが、そのために田畑から「宅地」への変更(転用)が必要とのこと、農業委員会を紹介されました。諦めきれない子ブタBは、もう少し詳しく知りたいと担当者とお話を続けます。

『法律によって厳しい制限があります。農地法に定められた6つの条件を満たせば、農用地区域から除外することもできます。除外等の申請を受付けた後、県との協議や承認に8か月ほどかかります。』

〈申請期間〉

- ① 2月1日～5月31日
- ② 6月1日～9月30日
- ③ 10月1日～1月31日

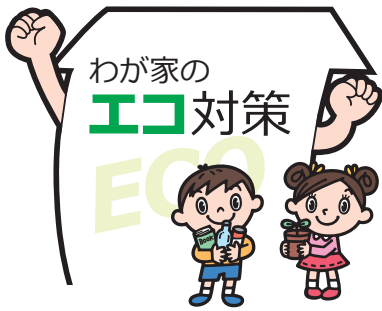
個々の農地によって、条件等が異なるため、必ず除外が認められるとは限りません。まずはご相談ください。相談・問い合わせ先 農政課担い手支援係

☎ 23 1311 内線 2243

◎農業委員会からのお知らせ

本広報紙と一緒に配付した「今後の農業経営意向に関する調査」にご協力ください。

対象者 農地を所有する市内在住者 詳しくは、対象者にお配りした「調査依頼文書」をご覧ください。



地球にも家計にも
やさしい取組み！

食欲の秋だからこそ

収穫の秋は食欲の秋。おいしい旬の食材を使って、存分に料理の腕をふるいましょう。もちろん、キッチンで活躍するさまざまな調理器具の省エネ対策も忘れずに！



ガスコンロ

炎が鍋底からはみ出さないように

鍋底からはみ出した炎の熱は、見た目ほど伝わりません。鍋底からはみ出さない程度の火力が調理にも省エネにも効率的です。



DATA 水 1 L (水温 20℃) を沸騰させるとき (1日3回)、
強火から中火にした場合
<年間で> CO₂ …… 5.4 kgの削減
ガス代 ……約 430 円の節約

ガス給湯器

設定温度をこまめに調節する

ガス給湯器は、自在に温度設定が可能。食器を洗うときは低温に設定するなど工夫しましょう。また、お湯を流しっぱなしで洗うとガスと水のムダになります。

DATA 水 65 L (水温 20℃) を使い、1日2回の洗いものを
する設定温度を 40℃から 38℃にした場合
<年間で> CO₂ …… 20.0 kgの削減
ガス代 ……約 1,580 円の節約

電気ポット

長時間使わなければプラグを抜く

電気ポットの保温は思いのほか電力を消費します。長時間使わない場合はプラグを抜きましょう。保温がしたければ、低めの温度で保温して必要なときに再沸騰を。



DATA 沸かした熱湯 1 L を 6 時間保温した場合と、
プラグを抜いて 6 時間後に再沸騰させた場合
<年間で> CO₂ …… 63.1 kgの削減
電気代 ……約 2,900 円の節約

電子レンジ



野菜の下ごしらえに活用する

鍋でゆでる野菜の下ごしらえは、電子レンジを使った方がお得です。密閉容器に入れてチンしましょう！

DATA ガスコンロから電子レンジにした場合
●葉菜 (ホウレンソウ、キャベツ)
<年間で> CO₂ …… 7.8 kgの削減
電気代 ……約 1,140 円の節約
●果菜 (ブロッコリー、カボチャ)
<年間で> CO₂ …… 8.9 kgの削減
電気代 ……約 1,230 円の節約
●根菜 (ジャガイモ、サトイモ)
<年間で> CO₂ …… 12.9 kgの削減
電気代 ……約 1,120 円の節約

意外とお得な食器洗い乾燥機

どこか不経済な印象がありますが意外とお得です。1日2回ガス給湯器 (40℃) のお湯を使って手洗いするよりも、食器洗い乾燥機を使った方が、年間で水道代も含め約 **8,870 円も節約** できます。



問い合わせ先 環境政策課環境保全係 ☎ 22-1060