



world diabetes day
14 November

「ブルーサークル」を広げよう

ブルーサークルとは？

糖尿病のシンボルマークです。『糖尿病との闘いのため団結せよ』というキャッチフレーズと、シンボルマーク（ブルーサークル）を用い、全世界での糖尿病の予防、治療を喚起する啓発活動の推進をしています。11月14日（月）～20日（日）は『全国糖尿病週間』です。
糖尿病の人はどのくらいいるの？

平成19年の国民健康・栄養調査によると「糖尿病の疑いが強い人」は約890万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」が約1,320万人で合わせると全国に約2,210万人いると推定されています。さらに、糖尿病が疑われる人の約4割は、ほとんど治療を受けたことがありません。検査で血糖値が高かったり、治療が必要と言われたりしたことがあっても、そのまま

治療を受けない人が多いのです。

糖尿病になりやすいかチェックしてみましよう

- 太っている
 - 食事はお腹いっぱい食べる
 - お酒をたくさん飲む
 - おやつを必ず食べる
 - 油っこいものが好き
 - 甘いものが好き
 - 栄養ドリンクをよく飲む
 - 夕食が遅く、極端に多く食べる
 - 食事時間が不規則である
 - 朝食は食べない
 - 野菜や海藻類をあまり食べない
 - 運動不足である
 - ストレスがある
 - 40歳以上である
 - 妊娠中に血糖値が高いといわれたことがある
 - 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 当てはまるものが多いほど、糖尿病にかかるリスク



は高いといえます。

糖尿病を防ぐために

〈食事編〉

1. 野菜はたっぷりとうろく
2. 食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう
3. 甘いものや油っこいものは食べ過ぎない
4. 一人分ずつ、取り分けて食べよう
5. 薄味にしよう
6. ながら食いはやめよう
7. 食事の量の多いときは残そう
8. お茶わんは小ぶりのものにしよう
9. 調味料はかけずにつけよう
10. 食品のエネルギーを知ろう



〈運動編〉

1. 外出する時は、少しだけ早めに歩く
 2. 遠回りをして歩く距離を増やす
 3. 買い物は歩いて行く
 4. 周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩く
 5. テレビを見ながら、ストレッチをする
- 食事だけでは糖尿病を防ぐことはできません。糖尿病を防ぐには、無理のない、適度な運動が必要になってきます。運動をしないと筋肉はやせて、体重が減っても脂肪が多い身体となり、「隠れ肥満」ということになってしまいます。病気を防ぐ運動には身体がきついと感じるほどの運動は必要ありません。一つでも自分のできそうなところから始めることが健康への一歩につながります。



問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎ 13111215

「あなたの1票が決める」

秋の日差しを燦々と浴びて、目にもまぶしい黄金色の稲穂。「実りの秋」とは、まさに「一年の労苦が実るとき」という意味でしょうか。

運動会など行事が目白押しの中、週末になると、田んぼにコンバインが乗り入れられ、あちらこちらで収穫作業が目につきました。

金色のじゅうたんのようだった稲穂が、あつという間に刈り取られ、切り株だけになった田んぼは、今では少し寒々としています。

先月末に開催された「新米まつり」では、伊佐のおいしいお米が試食できると、市内外からたくさんの方が訪れ大盛況でした。

夏の太陽が、作物を照らし育ててくれたおかげで、実り多き秋を迎えることができました。

今月は、自然の恵みと、作ってくれた人の愛情がしみる、そんな美味しいものをいただけるイベントが盛りだくさんです。中でも、「伊佐ふるさとまつり」は、市内外の人を巻き込み、まちぐるみで盛り上がるまつり。ステージ、展

今年も来てね 待ってるよ!

伊佐米を使った米粉食品と〜ぞ。

「伊佐ふるさとまつり」は11月12・13日です。



去年の「ふるさとまつり」食の展示コーナー

示・販売をはじめ体験コーナーのほか、食育と給食・地産地消を題材とした展示会があります。伊佐の食材を使用した創作料理が多数出品されていて、「美味しいレシピ」を持ち帰れます。

また、試食したい人にお勧めなのは、今年はじめて企画された「伊佐グルメ代表決定大会」。チケットを購入すれば、伊佐の農産物で作られたオリジナルメニューを試食して代表者決定に参加できます。

前売り5枚綴りチケット1,000円を、伊佐市市民課(大口庁舎)・地域総務課(菱刈庁舎)窓口にて、11月10日(木)まで販売しています。

秋の伊佐めぐりで「ふるさと」の味をご堪能ください。

Isa My (伊佐米)
チュロス



※地元食材レシピ集から
(伊佐地区産業活性化協議会開発品)

揚げ菓子

レ シ ピ

〈材 料〉 (20cm10 本分)

A	{	米粉	200 g	砂糖	40 g
		ベーキングパウダー	3 g	塩	適宜
		シナモン	1 g		
B	{	メープルシロップ	20 g	豆乳	160 g
		サラダ油	12 g	卵	1 個
		シナモンパウダー	適量	揚げ油	適量

〈作り方〉

- ① Bの材料を合わせてから、Aの材料を混ぜ合わせ生地をまとめる。
 - ② 絞り袋に①の生地を入れ、クッキングシートに絞りだし、形を整えて揚げ油 (160～180℃) できつね色になるまで揚げる。(約2分)
 - ③ 揚げたチュロスにお好みでシナモンパウダーをふりかけ出来上がり。
- ※絞り袋はできるだけ丈夫なもので、袋の口金は星型など表面積の大きなものを使用すること。

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

おまえさん 宮部みゆき (出版：講談社)

瓶屋の主人が斬り殺され、“ぼんくら”同心・井筒平四郎は調べに乗り出す。その斬り口は、前にあがった身元不明の亡骸と同じだった。両者をつなぐ隠され続けた20年前の罪とは。シリーズ第3弾。(新刊全点案内より引用)

【ご利用案内】

伊佐市、旧横川町、湧水町、さつま町に在住か、伊佐市内に通勤・通学をしている人であれば借りられます。

図書利用カード作成のため、免許証など、本人を確認できるものをご持参ください。

開館時間

午前9時～午後6時(火曜日～土曜日)

午前9時～午後5時(日曜、祝日)

休館日

毎週月曜日(ただし、祝日の場合翌日)

年末年始(12月28日～1月4日)

【11月の休館日】

11月7日(月)・14日(月)

21日(月)・28日(月)

☆ブックスタート
(絵本に出会う第一歩)



【今月の新刊本(抜粋)】

【 児 童 】	
ラーメンちゃん	長谷川義史
どうぶつがすき	パトリック・マクドネル
おさるのジョージ アイスクリームだいすき	M.レイ&H.A.レイ
ココロ屋	梨屋アリエ
【 一 般 】	
警官の条件	佐々木譲
古手屋喜十為事覚え	宇江佐真理
人生教習所	垣根涼介
カンタ	石田衣良

【イベント情報】

秋の図書館まつり

日 時 11月5日(土) 10:00～11:00

場 所 伊佐市立菱刈図書館

大口図書館ふれあいメルヘンひろば

日 時 11月26日(土) 10:30～11:00

場 所 伊佐市立大口図書館

【ブックリサイクル】

日 時 11月5日(土)～12日(土) ※月曜は休館日

場 所 菱刈図書館

保存期限の過ぎた雑誌(週刊・月刊誌)をさしあげます。数に限りがあるため、一人4冊までとさせていただきます。

【図書館へ献本】

山井治人さん(人吉市) 田中恒齊さん(牛尾)

三園正市さん(戸切) 永山保雄さん(尾之上)

問い合わせ先

大口図書館(大口ふれあいセンター内)

☎0417

菱刈図書館(菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎3000

あやしい「劇場型」

最近、「元本保証」や「必ずもうかる」といった嘘で高額な外国通貨や社債、ファンド、未公開株などの購入を勧めるという、詐欺的な投資トラブルが増加しています。解決困難なケースが多いので、気をつけましょう。

事例1. 外国通貨(イラクディナール、スーダンポンド)

A社から「1口50スーダンポンドが15万円」というダイレクトメールが届いた。その後、B社から「スーダンポンドを持っていたら、40万円で売ってほしい」という電話があった。すぐにA社から「ダイレクトメールは届いたか」という電話があり「必ずもうかる」と勧められた。200万円振り込んだが、連絡が取れなくなった。

事例2. 社債

突然、社債発行者C社から自社の社債に関するパンフレットが送付されてきた。その後、買い取り業者D社から「投資家の人がC



投資商法

社の資料を持っている人を探している。持っているか?と連絡があった。持っているところ「あなたが30万円の社債を購入すれば、我々が60万円で購入する」と言われ購入した。

しかし、その後D社はいろいろな理由をつけては買い取りを引き延ばしている。送付された社債券には「無担保転換社債型新株予約券付社債」との記載がある。

事例3. 未公開株

E社から電話があり「G社の株を持っていれば高値で買い取る」と言われた。その後F社から「G社の未公開株を1株150万円で買わないか」と電話があった。そこでE社に連絡すると「ぜひ買ってくれ。400万円で買い取る」と言われたので、150万円で購入したが買い取り業者E社と連絡が取れなくなった。

問い合わせ先 消費生活相談窓口 (市地域振興課内) ☎ 1311 1259

黄色いリボン 女性に対する暴力をなくす運動



この表は何の表だと思いますか?



平成18年度〜22年度までの配偶者暴力相談支援センターにおける配偶者からの暴力が関係する相談件数です。表から分かるように、相談件数は年々増加傾向にあります。しかし、実際には暴力を受けていても相談できずに自分の中でしまいこんでいる人もいます。それを考えると、件数はかなりの数になるのではないのでしょうか。あなたの周りに、悩んでいる人はいませんか? 様子がおかしい人はいませんか? もし、なにか気づ

いた時は声をかけて話しを聞いてあげてください。そして、相談窓口があることを教えてあげてください。一人で考えないで。あなた一人ではありませんよ。

男女共同参画講演会を開催

日時 11月20日(日) 14時〜

場所 大口ふれあいセンター 3階多目的ホール

講師 取違孝一さん(県男女共同参画地域推進員)

人権の話を交えて講演をしていただきます。いつも忙しい自分をちょっとお休みして、講演会に参加してみませんか。皆さんのご来場をお待ちしています。

女性サロン室

あなたが自分らしく生きるために、一緒に考えます。ぜひご利用ください。

開催日 11月2日(水)・16日(水)

時間 13時30分〜16時

場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅

女性サロン室連絡先 ☎ 090・3016・3660

問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311 1128