



「10 10」を横に倒すと、眉と目の形に見えることから・・・

10月10日は『目の愛護デー』



現代の生活では、パソコンや携帯電話を使用することが多く、目の疲れを自覚する機会が増えています。

また、人間の情報の約80%は、目から入るといわれています。人生を豊かに過ごすためにも、自分の目を大切にしましょう。

この機会に『目の健康』を見直してみませんか。

●「VDT症候群」って何？

パソコンや携帯電話、テレビなどのディスプレイ画面のことをVDT (Visual Display Terminal) といいます。VDTを用いた作業を長時間することにより、目・体（首、肩、腰、背中、腕など）・心（イライラ感、不安感、憂うつ感など）に影響の出る病気です。

●パソコンと上手に付き合い方には？

①モニターの上端が目より数センチ高くなるように

する。

②目とモニターの間を40〜50センチとる。

③椅子に深く座り、膝の角度は90度以上にする。

④パソコンで一時間の連続作業をする場合は、15分くらいの休みを取る。



●「ドライアイ」ってどんな病気？

日本では近年、「ドライアイ」に悩む人が急増しています。目の疲れに加えて、しょぼしょぼ感、目の乾き、ゴロゴロ感、充血、まばたきが増える、などの症状です。

●ドライアイへの対策は？

①作業中はときどき目をパチパチさせて、意識的にまばたきの回数を増やす。

②部屋が乾燥しすぎないように、加湿器を使う。エアコンの風は目を乾燥させるので、直接当たらないようにする。

③目の上に蒸しタオルをのせて休憩をする。温めると目の周りの血行がよくなります。

④防腐剤の入っていない人工涙液タイプの目薬を一日数回さすのも効果的です。

⑤目薬は一、二滴させば充分です。点眼後は目を閉じて、目薬が目の表面に広がるようにする。

●眼鏡やコンタクトレンズは合っていますか？

眼鏡やコンタクトレンズの度が合っていないと目が疲れます。

パソコンで作業を長時間続ける場合は、パソコン画面からの距離に調節した眼鏡やコンタクトレンズを使用すると目が楽になることがあります。

目の健康を守るために

◎あなたの目の健康を守るため、年に一度は眼科専門医へ。

◎早期発見・早期予防は、目の病気でも大切です。

(参考) 公益社団法人 日本眼科医会

問い合わせ先 市健康増進課保健指導係 ☎0131111214

先日、いつも通り通勤している、旧市街地に写真のような看板がたくさん並んでいました。実は「南三陸福幸きりこ祭」が開催されており、商店街の方々のメッセージときりこを海に向けて展示してありました。「うまい蒲鉾作りつづけます」、「笑顔たやさず海とともに生きる」等の復興に向けた力強いメッセージが印象的でした。



9月6日に5か月ぶりに一時帰省させていただきました。これまで当たり前のように見ていた伊佐市の風景がとても新鮮に感じたのと同時に、変わりのない風景に安心しました。生まれ育ったまちを、変化が当たり前となつている南三陸町から客観的に見ることで、郷土愛が強まったような気がします。復興に精一杯尽力することはもちろんですが、ふるさとのことも想いながら頑張りたいと思います。

※「きりこ」とは 宮城県塩竈市から三陸地方南部に伝わる、半紙を切り抜いた正月飾りのことで、神社などは神棚飾り用に縁起のいい模様で作った「きりこ」を年末に配布する風習があります。漁業が盛んな南三陸町では、大漁や漁の安全を願って「きりこ」を神棚に一年を通して飾る家も多いようです。

(上田恒静)

伊佐の味 からだに栄養 **食** 生

おいしいものでいきいき笑顔になる

「具だくさん、栄養満点」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

ごぼう入り
つけあげ



レ シ ピ

〈材 料〉(4人分)

魚のすり身	300g	豆腐	300g	
卵	1個	ごぼう	1本	
小麦粉	少々			
A	地酒	大さじ2	黒砂糖	大さじ2
	小麦粉	大さじ1	味噌	小さじ2
	しょうが汁	小さじ1		

〈作り方〉

- ①豆腐は、茹でて水気をしっかり絞っておく。
- ②すり身をすり鉢ですり、豆腐を加えよくすり混ぜる。溶き卵とAを加え混ぜる。
- ③ごぼうは、ささがきにして水にさらした後、水気をきり、小麦粉少々をふり混ぜる。
- ④③を②に混ぜ合わせ、小判型にする。160℃の油でゆっくり揚げる。

つけあげ

第 66 回読書週間

期間 10月27日(土)～11月9日(金)

標語 「ホントノキズナ」



【おすすめの一冊】

あのころのデパート 長野まゆみ (出版:新潮社)

デパートの新入社員研修で、まさきに練習するのは何?ゴミ箱に断じて入ってはいけないものは?雨が降った時に店内放送でかかる曲は?高島屋東京店では小ゾウが飼われていたってホント?お客さまには見えない裏側やオキテなどデパートの秘密満載! (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には、免許証など、本人確認できるものがが必要です。

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)

【10月の休館日】

10月1日(月)・9日(火)

15日(月)・22日(月)

29日(月)

【図書館へ献本】

満菌學さん (高校西)

永山保雄さん (尾之上)

今村一雅さん (小木原下)

【今月の新刊本】

【 児 童 】		
ようかいガマとの	ゲッコウの怪談	よしながこうたく
保健室の日曜日		村上しいこ
ルドルフとスノーホワイト		斉藤洋
おかあさんの手		まはら三桃
りんご畑の12カ月		中武ひでみつ
【 一 般 】		
ソロモンの偽証 第1部事件		宮部みゆき
虚像の道化師		東野圭吾
その暁のぬるさ		鹿島田真希
はかぼんさん		さだまさし
解		堂場瞬一

【イベント情報】

秋の図書館まつり

日 時 10月27日(土) 10:00～

場 所 菱刈図書館

内 容 図書館ボランティア「ミック」による劇や大型絵本や紙芝居の読み聞かせなど

ふれあいメルヘンひろば

日 時 10月27日(土) 10:30～11:00

場 所 大口図書館

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など

☆田中保育所緑陰読書会



問い合わせ先

大口図書館 (大口ふれあいセンター内)

☎ 220417

菱刈図書館 (菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎ 263000



さあ～ やってみよう



だまされやすさ心理チェック



大丈夫！
すいこ相談しよう

次の9問についてあてはまる項目に○印をつけてください。

- 【問1】 自分のまわりにあまり悪い人はいないと思う
- 【問2】 相手に悪いので人の話を一生懸命聞くほうだ
- 【問3】 たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う
- 【問4】 知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う
- 【問5】 有名人や肩書きのある人の言うことはつい信用してしまう
- 【問6】 人からすすめられると断れない方だ
- 【問7】 迷惑をかけたくないので家族にも黙っていることがある
- 【問8】 実際に、身近に相談できる人があまりいない
- 【問9】 しっかり者だと思われた

合計 個

◎消費生活相談窓口では、消費生活に関するさまざまなご相談を受けています。ひとりで悩まずにお気軽に「ご相談ください」。

問い合わせ先 消費生活相談窓口（市地域振興課内） ☎1311111259



黄色いリボン④ 10月は、「仕事と家庭を考える月間」

市内在住の30代女性へ仕事と家庭の両立について聞きました。

Q. 産前・産後休暇、育児休業はどのくらい取得されましたか？

A. 産前は1～2週間。産後は8週間。育児休業は取得せず。

Q. 今の職場で、これがあったよかったという制度は？

A. 義務付ではあるが、「育児・介護休業法」

Q. 仕事と家庭を両立するために、職場へ求めることは？

A. ワークライフバランスのためのトップの意識改革及び周囲の理解。就業規則に謳うだけでなく、育児・介護休業等取得しやすい環境づくりが大事。

Q. 仕事をしながら出産・育児を願っています。

A. 仕事と家庭の両立をするうえで、周囲の協力は不可欠です。家庭と職場はもちろん、地域の人とも連携できれば安心し

て子育てもできると思います。そのためにもかねてから自治会の行事等積極的に参加して欲しいです。また、小さな事でも誰かに相談するか、市の相談機関を利用し、心に余裕をもって子育てできるといいですね。

～ご家族へメッセージ～
積極的に子育て・家事に協力してくれて「イクメン」の言葉がよくあてはまる夫にとっても感謝しています。また、昔の子育てとは違うと両立に理解・協力してくれる両親のおかげで心強くいられます。これからも感謝の気持ちを忘れず助け合っていきましょう。

女性サロン室
開催日 10月3日(水)・17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 ☎1311111258





『結いのまち』

〜ともに支えあう まちづくり〜



第10回

伊佐市民約29,000人のうち年代別で人口が多いのは、60代・70代・50代で4,000人を超えており、次いで3,000人を超える80代となっています。そして今、高齢化率は35%を超えています。

校区で実施されたまちづくり会議の中でも、高齢者の増加・独居老人・買い物難民・高齢者の引きこもりなど、高齢者に係わる課題が多く出されましたが、校区が現在計画しているプロジェクトの内容から、地域における高齢者について考えてみたいと思います。
☆人を支える「新たな仕組み」
《みんなでささえ愛隊》

足腰が弱く自動車の運転ができない高齢者にとってゴミ出しなど日常作業も重労働、ちょっとしたことを頼める仕組みをつくりたい。
《グリーンビーパー隊》
自分の庭でさえ、草刈ができなくなった高齢者宅を訪問し、代わ

りに作業を行う。その代わりに、お茶や漬物、昔話をいただく。

《買い物ラクラク計画》

高齢者宅を子どもたちが訪問し、日用品の注文をとり、届けることで、生きがい作りや買い物支援につなげたい。

☆地域が望む「高齢者の新たな活動の場」
《子どものびのび遊びプロジェクト》

外で遊べと言っても遊び方を知らない子ども達。遊びの達人として



高齢者とのふれあい活動の様子(田中校区)

共生協働推進係からお知らせ

今回、記事の中でご紹介したのは、15の校区コミュニティ協議会が計画している100を超えるプロジェクトの中から「高齢者」をキーワードに選んだものです。

どれも現実的で有効なプロジェクトだと思いますが、まだまだその他にも、ユニークで画期的なプロジェクトがたくさん計画されていますので、ぜひ住んでいる校区の計画も見てください。各校区コミュニティ協議会でご覧いただけます。

コミュニティ通信

- イベント情報などは、各校区のコミュニティ協議会を通じてご連絡ください。毎月10日締切で、翌月号のこのコーナーで紹介します。
※ 内容や紙面の都合により、掲載できない場合もあります。

て高齢者が遊びを伝える場を作り、教え見守ることで、異年齢の子ども達の交流や遊びを伝達できる。

《幼老ふれあいプロジェクト》

幼児期の子どもを抱えた子育て世代やその子ども達と、人生経験豊かな高齢者が交流することで、情報交換や世代を超えた交流が進み安心して子育てができる地域づくりにつながる。

☆地域づくりの「機軸」

地域を支えるには、多くの人の力が必要です。つまり働く若い世

代だけではなく、経験豊かな高齢世代の協力がなければ、支え合いは困難なものだと思います。

また、「支えてもらう」と考えがちな高齢者も、お茶を出したり昔話をしたり、何かしら自分のできることをしたいと考えているようです。

高齢者と若者、そして子ども達を巻き込み、交流や遊びを通して伝統を受け継いでいく。校区振興計画における高齢者とは、まさに地域づくりの「機軸」だと思います。

問い合わせ先

市企画調整課共生協働推進係

☎ 1311111127