



リスクを減らそう脳卒中！

寒い日が続き、冷え込みの厳しい季節になり、体調管理にいつそうの注意が必要になりました。

今回は、現在、県が取り組んでいる『脳卒中の予防』についてです。

鹿児島県の状況

県では、脳卒中で亡くなる人が多く、全国ワースト4位です。さらに、人口あたり全国平均の1.5倍の人が毎年「脳卒中」で亡くなっています。

また、介護が必要な状態になった原因の第1位も「脳卒中」です。
脳卒中とは？

脳の血管が詰まったり、破れたりすることにより、脳が障害を起こす病気で、「脳梗塞」や「脳出血」「くも膜下出血」などがあります。

脳卒中の主な原因は、生活習慣の乱れです。

①生活習慣の乱れ

運動不足・睡眠不足・ストレス・飲酒・喫煙など

②危険因子の出現

高血圧・糖尿病・脂質異常症・不整脈・肥満・メタボなど

③脳卒中の発症

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などが合わせて起こる可能性がある。

脳卒中予防のポイント

☆食事を見直してみましよう。

- ・食塩を今よりも一日2g（しょうゆ大さじ1杯弱相当）減らそう
- ・野菜をたっぷりとうろ
- ・脂肪はひかえめに
- ☆運動不足の人は、まず一日1,000歩（10分）歩いてみましょう。
- ・お店の駐車場では、遠い所にとめる
- ・まず店内を一周してから買い物をする

・上下三階は階段を使う

☆アルコールの量、喫煙を見直してみましよう。

・一日のお酒の適量を確認する

・休肝日は週二日と設けてみる

☆健診をきちんと受けましよう。

職場や市の健診をきちんと受けましよう。健診は、病気や危険因子を早期発見したり、病気にならないよう生活習慣を見直すきっかけにもなります。

☆病気の治療は、しっかり続けましよう。

・高血圧や糖尿病、不整脈などで治療している人は、医師の指示に従い、しっかり治療を続ける

！ **高血圧の人、高齢者の人は、特に、気温の変化に注意が必要です。**

急に寒くなると、血圧も急激に上がります。冬の

寒い夜中に、起きてトイレに行ったり、朝の寒いときに急に布団から

出て動くことも、血圧が急に上がるため危険です。

気をつけること

トイレに行くときは、必ず暖

かい上着を着たり、朝起きたら

すぐに動かず、布団の上で体をほぐして、洋服を着

て暖かくしてから動くように、寒さ対策をしっかりと

しましょう。

(参考) 鹿児島県ホームページ

お問い合わせ先 市健康増進課保健指導係

☎ 13111214



11月に入り、朝夕冷え込む日が多くなり、冬の訪れを感じられる日々が続いています。

最近、派遣職員の間では「いつ冬タイヤに換えるか」「暖房の準備はしたか」等の会話が 많습니다。近隣地域からの派遣職員もいますが、全国各地から派遣職員が集まっており、多くは東北の冬を経験したことがない地域の職員です。

現在、私が一番不安に思っていることは、雪道の運転です。12月上旬、こちらでは早ければ雪が降るか

▼志津川中学校から見た旧市街地
(左上に防災対策庁舎、右上にホテル観洋)



▼戸倉中学校から見た戸倉地区
(高台の戸倉中学校も津波被害を受けた)



(撮影 10月25日)

もしかれません。寒さについては伊佐育ちの経験から防寒着等で対応できると思いますが、本格的な雪道の運転は経験不足なので心配しています。しかし、11月27日には警察署指導のもと、派遣職員を対象とした「雪道運転講習」がありますので、トラブルを起こさないためにもしっかり学びたいと思います。伊佐もだいぶ冷え込んできたと聞いています。私もですが、皆さまも、体調を崩すことのないよう元気でよい年をお迎えください。(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

Vol.26

「薩摩に伝わる根菜の煮しめ料理」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

〈材 料〉

豚バラ肉	300g	ごぼう	120g
ねぎ	適量	たけのこ	120g
しょうが	適量	油揚げ	2枚
だし汁	1カップ	干しいたけ	6枚
砂糖	大さじ1	だし汁	4カップ
酒	大さじ1	塩	小さじ1
淡口醤油	大さじ1と1/2	B 淡口醤油	大さじ2
だいこん	600g	地酒	大さじ3
にんじん	1本	きぬさや	12枚

〈作り方〉

- ①肉に、塩をぬり1週間ぐらい冷蔵庫で寝かせ、ねぎ・しょうがを入れて30分位茹でる。
- ②豚バラ肉を厚さ1.2cm位に切り、Aで6～7分煮る。
- ③だいこんは厚さ1.5cmの輪切り、にんじんは梅型に抜く、ごぼうは長さ7cmに切り下茹で、たけのこは縦に切る。
- ④鍋にBを入れだいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・油揚げ・しいたけを入れて約20分煮る。

しゅんかん



煮しめ

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

スリジエセンター 1991 海堂尊 (出版：講談社)

天才外科医・天城は、「スリジエ・ハートセンター」設立資金捻出のため、VIP患者の公開手術を目論む。桜宮に永遠に咲き続ける「さくら」を植えるという天城と世良の夢の行く末は？『週刊現代』掲載を改稿して単行本化。

(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)

【12月の休館日】

12月 3日 (月)・4日 (火)・10日 (月)

11日 (火)・17日 (月)・18日 (火)

24日 (月)・25日 (火)

26日 (水)～31日 (月)

【図書館へ献本】

宮原望子さん (上ノ馬場)

久木田優さん (とどろ)

高見秀利さん (大道)



小中学生向け
調べ学習教材が
新しくなりました。
ご利用ください。

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
ななちゃんのにじいろマフラー	松成真理子
はんなちゃんがめをさましたら	酒井駒子
新世界へ	あべ弘士
おひさまのテーブルクロス	茂市久美子
ティディ・ロビンソンとサンタクロース	ジョン・G・ロビンソン
【 一 般 】	
64 (ロクヨン)	横山秀夫
七緒のために	島本理生
愛について、なお語るべきこと	片山恭一
母性	湊かなえ
衣もろもろ	群ようこ

【イベント情報】

クリスマスおはなし会とブックスタート

日 時 12月8日 (土)

10:00～11:00 (クリスマスおはなし会)

11:00～11:40 (ブックスタート)

場 所 菱刈ふるさといきがいセンター (和室)

ふれあいメルヘンひろば

日 時 12月22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

【雑誌リサイクル】

日 時 12月8日 (土)～15日 (土)

場 所 菱刈図書館

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

サクラサイト商法に気をつけて！

サクラサイト商法とは、悪質な有料サイトに雇われたサクラが、芸能関係者、医師や弁護士、孤獨な資産家などになりすまし、「悩みを聞いてほしい」「お金を受け取ってほしい」などといった口説き文句で会員登録させ、有料サイトで高額なお金を使わせる詐欺です。

サイト利用に至るきっかけ

サクラサイトの被害は、インターネット上で古いサイトや懸賞サイトなどに登録したり、アプリをダウンロードすることがきっかけとなることが多いようです。

サイトの特徴

多くのサイトは、一定期間のメール交換等のサービスを無料で利用できますが、その後、ポイントの購入が必要となります。ポイントを購入する際の決済方法として、消費者は現金振込みだけでなく、クレジットカードや電子マネー、コンビニ決済の中から決済方法を選択できます。複数の決済方法で



支払いを続けた結果、気づいたときには被害額が高額になっていくケースもみられます。
「お金をあげる」「タレントに会える」など、本当かどうか確認できない相手とのメール交換はしないことが大切です。「後でお金を返すから」などとメール交換の相手から言われるケースも多くみられますが、将来お金を得られることを前提にした支払いはしてはいけません。

アドバイス

「お金をあげる」「タレントに会える」など、本当かどうか確認できない相手とのメール交換はしないことが大切です。「後でお金を返すから」などとメール交換の相手から言われるケースも多くみられますが、将来お金を得られることを前提にした支払いはしてはいけません。

お知らせ

消費生活相談窓口では、グループなどを対象に、出張講座・出張相談を行います。お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先 消費生活相談窓口（市地域振興課内） ☎ 1311 1259

黄色いリボン[®] 女性の働き方講座2013募集

「女性の働き方講座」は、女性が「自分らしさ」を軸に、過去・現在、そして未来に向かって同じ想いをもつ仲間とともに、生き方・働き方を考える連続講座です。

対象 全4回の講座に参加できる20〜30代女性
人員 35人（先着順）
会場（全4回） かごしま県民交流センター大研修室1（東棟3階）
参加料 無料
申込期限 平成25年1月10日（木）
申込先 鹿児島県男女共同参画センター ☎ 099・221・6603

第2回 気づきを行動に変えるヒント

日時 平成25年2月2日（土）
13時〜16時30分

講師 石川世太氏
（ファシリテーター）

第3回 わたしらしい、お金との付き合い方

日時 平成25年2月16日（土）
13時〜16時30分

講師 塩田耕栄氏
（ファシリテーター）

第4回 リアル白書&自分宣言

日時 平成25年3月2日（土）
13時〜16時30分

講師 鹿児島ウーマンライフ研究会
女性サロン室

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。

開催日 12月5日（水）・19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

第1回 私が「わたし」をつくる
日時 平成25年1月20日（日）
10時〜16時30分

問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311 1128



『結いのまち』

〜とともに支えあう まちづくり〜



第12回

《伊佐市の目標将来像》

大地の恵みを 人が奏でる だれやめの郷
交流と協働で創る 風味ある まちむら文化



☆理想の未来

校区まちづくり会議の中で、未
来の自分、そして住む地域の理想
の姿を想像してもらう機会があり
ました。

いろいろな楽しい未来の話が出
る中、「平凡ではありませんが、自
分の育ってきた街並みも変わらず、
楽しい近所付き合いの中、昔から
ある温泉街で孫や子ども達と湯船
に浸かり、笑顔で笑っている・」
そんな、平凡な未来を想像した人
がいました。

しかし、「平凡な未来」でさえ、
実現は簡単なことではないと認識
する必要があります。

この未来を実現するには、まず
街並みを維持するため近所の人と
一緒に汗を流さなければなりま

せん。また商店街や温泉街も人
行きかい経済活動ができなければ、
無くなってしまいます。孫や子ど
も達が近くに暮らすためには、暮
らしを支える仕事が必要です。
想像する未来は平凡でも、その

未来を託されている私たちは意識
を持って取り組まなければ、その
実現すら危ういのです。

☆伊佐市の目標将来像は、「新た な協働（ゆい）」

人口の推移をみると、前年比
500人程減少している伊佐市、
この人口減少社会の中で「まち・
むら」として持続可能な仕組みを
確保していくためには、「地域を
支える新たな関係づくり」や「新
たな価値を生み出す経済活動の創
出」、「地域内での経済循環と地域

外からの収入アップ」などが不可
欠です。そのために、地域内外で
の多様な交流により生み出される
『新たな協働（ゆい）』が必要とな
ります。

そこで、豊かな自然と共生する
と共に、行政を含め多様な人が協
働し、創意工夫により地域資源を
活用するさまざまな取り組みが地
域では求められます。

☆地域の未来に「火をともし」

1年にわたり掲載してきました
『結いのまち』は、今月で終了しま

すが、最後にあなたやその地域に
この言葉を贈ります。

「くすぶっている焚き火には、
誰も集まってこない・・・火がつ
き光を放ってこそ人が集まってく
る！」

火は「目的」であり、その火が
大きければ大きいほど人は協働し
ます。また「目的」には、楽しい、
喜ばれる、地域貢献の要素が重要
です。ぜひ皆さんも、地域を明る
く照らすため「火をともし」一人
になってください。

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、伊
佐市総合振興計画に記載されている内容
を抜粋したものです。詳しくは、市ホ
ムページにも掲載されていますのでご覧
ください。

また、今回で終了する「結いのまち」
にかわり1月号から「コミュニティ通信」
と題し、自治会、校区コミュニティ協議
会などの活動やイベント情報を掲載しま
す。どうぞ、お楽しみに。

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。

問い合わせ先

市企画調整課共生協働推進係

☎ 131111127