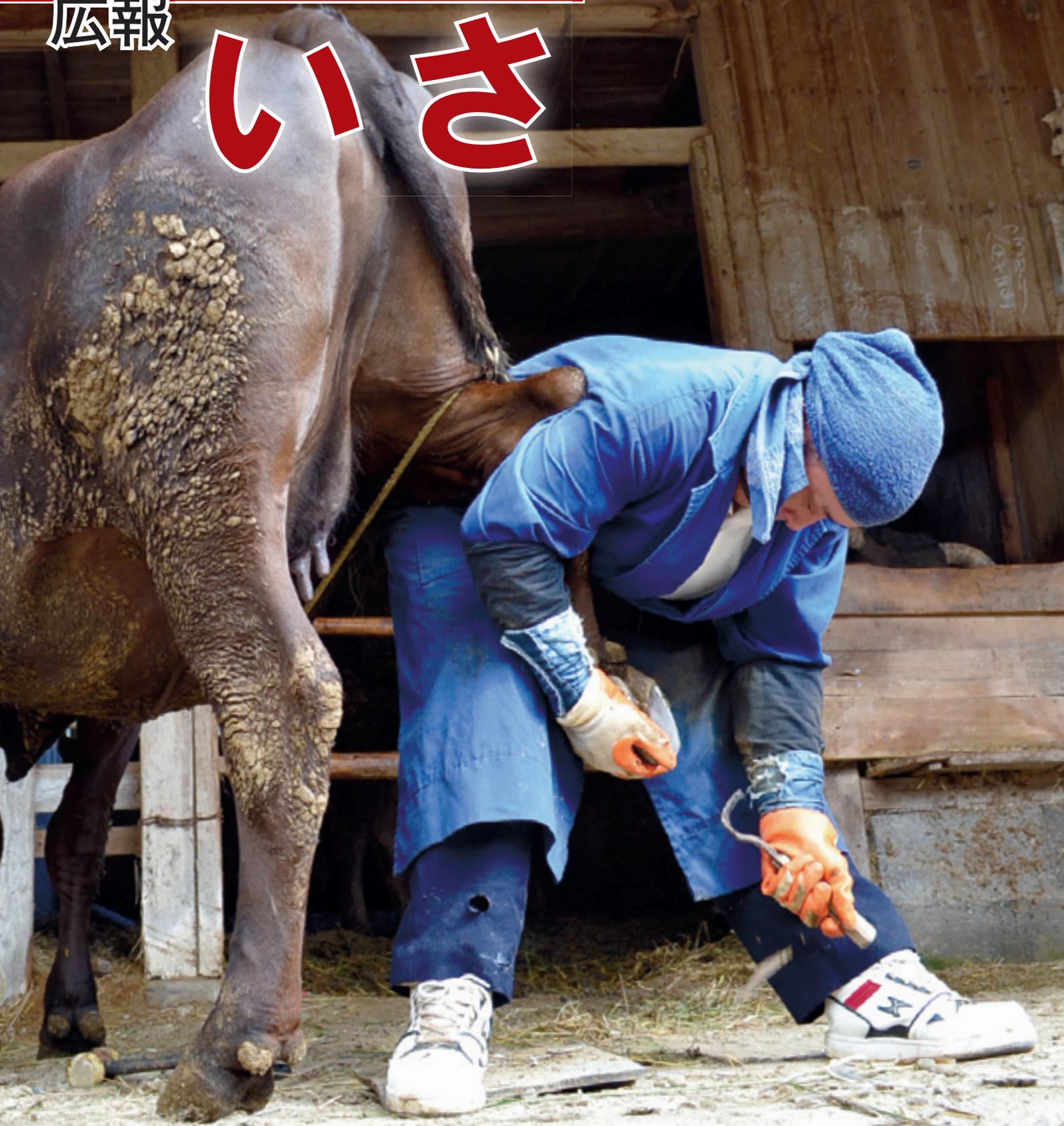




大地の恵みを人が奏でる だれやめの郷

広報

いさ



◎特集

「玄米ダンベルにぎにぎ体操」

2012. 10

ISA City Public Relations No.93

はじめる前に 体操の 5 ポイント

手首 ポイント 1

やや内側に巻き込むようにします。そらしたり、グラグラと動かしたりしないようにします。



にぎり方 ポイント 2

力をこめて、しっかりと玄米ダンベルをにぎりしめます。

足 ポイント 3

立って行う体操のときは、足を肩幅に開き、床をしっかりと踏みしめます。



ひじ ポイント 4

玄米ダンベルを上げる時も下げるときも、スローモーションのように「ゆっくり・じっくり・止めないで」動かします。ひじを伸ばすときは、伸びきる手前で動きをくり返します。

下半身 ポイント 5

ひざを少し折り、ふんばっている姿勢をつくります。体操の途中で姿勢がくずれないようにしましょう。

①注意 体調のすぐれないときや体操の途中で気分が悪くなったときは中止しましょう。

ぎにぎ体操」

ひと休みのマークでは、玄米ダンベルを置いて深呼吸をしましょう

4

上体左右ひねり運動

- ①上体を頭1つ分前に傾けます。
- ②ひざは軽く曲げます。
- ③下腹部だけをひねるように玄米ダンベルを大きくゆっくり左右に振ります。



2

引き上げ・下げ運動

- ①背筋と首をまっすぐ伸ばしたまま、上体を頭1つ分前に傾けます。
- ②ひざは軽く曲げておきます。
- ③ひじを張るようにして、玄米ダンベルをあごの方へ引きつけます。
- ④動きを止めないようにそのまま押し下げます。



3

脚の屈伸運動

- ①玄米ダンベルをからだの両側ににぎり構えます。
- ②背筋を伸ばし、上体を頭1つ分前に傾けます。
- ③そのままいすに座るような気持ちでひざを曲げて腰を落とします。
- ④動きを止めずにゆっくりと立ち上がります。

ひと休み

1

押し上げ・下げ運動

- ①ひざを軽く曲げ、玄米ダンベルを肩の位置に構えます。
- ②片方のひじをゆっくり伸ばして腕を押し上げます。肩を押し上げるようなつもりで伸ばすとよいでしょう。
- ③上げた腕を力を込めてゆっくりおろしながら、もう一方の腕を押し上げます。

Start

1日15分
各運動の回数は

10~15回

スポーツの秋、激しい運動は苦手でも1日15分の簡単体操はいかがでしょう。

ダンベルさえあれば、いつでも・どこでも・誰にでもできる体操です。

ダンベル体操の効果は、寝たきり防止や認知症予防のためだけではありません。

《ダンベル体操の効果》

- 基礎代謝や筋肉エネルギー代謝の向上
- 脂肪燃焼
- 便秘解消
- 肩こり、膝・腰痛解消
- ストレス解消



はじめよう！
玄米ダンベル「12のポーズ」

「玄米ダンベルに

8

片手巻き上げ・下げ運動

- ①足を肩幅よりやや広く開きます。
- ②上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とします。
- ③玄米ダンベルを持っていないほうの手をひざに置いて上体を支えます。
- ④玄米ダンベルを持ったほうの手は、手のひらを上にして手首を起こします。
- ⑤ひじを動かさないように固定し、腕をゆっくりと巻き上げます。



4 ページに続く

6

前傾振り開き・閉じ運動

- ①上体を頭2つ分前に傾けます。
- ②ひざは軽く曲げます。
- ③玄米ダンベルをひざのあたりに、数字の「11」になるように平行にそろえます。
- ④両腕を羽ばたくようにゆっくりと開き、続けてゆっくり戻します。

ひと休み



5

観音開き・閉じ運動

- ①上体を頭1つ分前に傾けます。
- ②ひざは軽く曲げます。
- ③玄米ダンベルを数字の「11」になるように平行にそろえて、胸の前に構えます。
- ④胸を広げる感じで両腕を左右にゆっくりと開いたり閉じたりします。

ひと休み

7

両手巻き上げ・下げ運動

- ①背筋をまっすぐ伸ばして立ちます。
- ②からだの両側に両腕を下ろした状態で構えます。
- ③からだの線に沿うようにして、わきの下の位置までゆっくり玄米ダンベルを引き上げ、続けてゆっくり押し下げます。

ひと休み



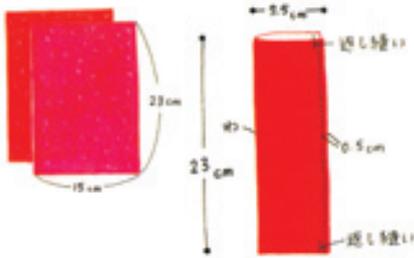
玄米ダンベル 自分でつくってみよう!

用意するもの (2本分)

木綿の布……縦 23 センチ
横 15 センチ } × 2 枚

玄米 …………… 600 グラム

① 布を中表に折り、わきを縫います。縫い始めと縫い終わりは3〜4針返し縫いします。



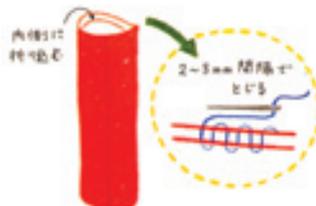
② 縫い線を中央にして縫い代を割り、底を縫います。表にひっくり返して、角を目打ちなどで出し、形を整えます。



③ ②をコップなどの中に入れて、玄米を300グラム入れます。玄米を入れるときは、ハガキなどをまらめて利用すると、こぼさずにうまく入れられます。



④ 入れ口を内側に折り込んで、2〜3ミリ間隔でまつりながら閉じていきます。このとき、しっかりと玄米をつめて、ゆるくならないように閉じましょう。



⑤ 中身の玄米は、3か月に一度を目安に新しいものに交換しましょう。

完成



12

頭後方両腕曲げ・伸ばし運動

- ① 1本の玄米ダンベルを両手でにぎります。
- ② 背筋をまっすぐ伸ばして立ちます。
- ③ 玄米ダンベルが背中に触れるようにひじを曲げます。
- ④ 玄米ダンベルをゆっくりと頭上に押し上げます。腕を伸ばしきったら、ゆっくりと元に戻します。



10

片手後方振り上げ・下げ運動

- ① 足を肩幅よりやや広く開きます。
- ② 上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とします。
- ③ 玄米ダンベルを持っていないほうの手をひざに置いて上体を支えます。
- ④ 玄米ダンベルを持ったほうの手を前方に突き出します。
- ⑤ ゆっくりと後ろに振り上げ、手首を上に戻し、ゆっくりと戻します。



11

両手後方振り上げ・下げ運動

- ① 1本の玄米ダンベルを両手でにぎります。
- ② 背筋を伸ばし、軽くひざを曲げて上体を頭2つ分に傾けます。
- ③ 両腕をまっすぐに伸ばしたまま、玄米ダンベルをゆっくりと頭の上に向かって振り上げ、ゆっくりと下ろします。



9

片手引き上げ・下げ運動

- ① 足を肩幅よりやや広く開きます。
- ② 上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とします。
- ③ 玄米ダンベルを持っていないほうの手をひざに置いて上体を支えます。
- ④ ひじをなるべく高くまで上げるようにしながら、玄米ダンベルを持ち上げていきます。

Finish

健康講演会

10月17日～23日は「薬と健康の週間」として、健康講演会を開催します。

日時 10月21日（日）

10時30分～12時

場所 大口ふれあいセンター
3階

演題 「市販薬を上手に
用いた健康づくり」

講師 本屋敏郎氏

九州保健福祉大学薬学部教授

その他

薬や健康食品についての相談も受け付けています。ご来場の10人に抽選で自動式手首血圧計、先着100人に便利グッズをプレゼントします。

問い合わせ先 伊佐市薬剤師会
(大宮司薬局) ☎ 3311

『認知症支援の会

オレンジのわ』ご案内

認知症の人や家族を地域で支え、誰もが住みやすい地域をめざし、認知症について学んだり語ったりしています。まず一度お越しください。

日時 毎月第三木曜日

14時～(2時間程度)

場所 大口元気こころ館

対象

認知症について関心がある人。

◎10月28日(日)に行われる社会福祉大会において、会の紹介コーナー、相談窓口を設けます。

「オレンジのわ」の意味は？

認知症サポーター養成講座受講者に配られる「オレンジリング」。リングの「輪」、皆で輪になって話し合う「輪」「話」、和やかな気持ちになる「和」など、いろいろな意味が込められています。

問い合わせ先

大口地域包括支援センター

☎ 2377

「玄米ダンベルにぎにぎ体操」

1日 15分
各運動の回数は

10～15回

玄米ダンベル「12のポーズ」

①ポイント

各運動はゆっくり行います。基本的に10～15回で行いますが、体力に合わせて調整してください。自分のペースで無理せず、全部のメニューをできるようにしましょう。

体力・運動能力調査を実施！

体力・運動能力調査として体力テストを行います。

自分の体力年齢や日頃の運動の成果を知りたいという人は、ぜひご参加ください。

日時 10月15日(月) 19時～

場所 菱刈農業者トレーニングセンター

対象者 20歳～64歳の人

テスト項目 握力測定・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅とび

申込期限 10月9日(火)

※屋内で使用できる運動靴をお持ちください。

※当日の健康状態によっては、参加できない場合があります。

申込・問い合わせ先

市教育委員会文化スポーツ課文化スポーツ係

☎ 6320



あなたも体力テストに

チャレンジ

してみよう！

明日も元気に「にぎにぎ」しましょう。

さあ！元気になったあなた。

次は何をしますか？

問い合わせ先

市長寿支援課地域包括支援係

☎ 1311 内 1222

大口ふれあいセンター外壁工事のお知らせ

大口ふれあいセンターの老朽化に伴う外壁工事が、10月上旬からはじまります。工期中は、施設周辺の通行止めや空調工事による施設内一部休館など、ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

工事周辺に
ご注意ください



外壁工事期間 (予定)
10月上旬～12月中旬



駐車場は、こころ館や交番裏などをご利用ください。

通行止めの期間 10月上旬～外壁工事終了まで

資料館（4階）の休館期間 11月中旬～（2週間程度）

大口図書館（2階）の休館日

平成24年11月は 6日（火）・13日（火）・20日（火）・27日（火）

12月は 4日（火）・11日（火）・18日（火）・26日（水）・27日（木）

平成25年1月は 5日（土）・6日（日）

※毎週月曜日（ただし、祝日の場合は翌日）と年末年始（12月28日～1月4日）は通常の休館日となります。

問い合わせ先 大口ふれあいセンター

☎1613

犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ



生後91日以上で、まだ登録していない犬または平成24年4月から今までに狂犬病予防注射を受けていない犬を対象に、予防注射および登録受付を次のとおり実施します。（犬の登録については生涯1回、予防注射は毎年1回必要です。）

また、犬の死亡、行方不明等の場合は市環境政策課にご連絡ください。

注射料 3,000円 新規登録料 3,000円

狂犬病予防注射日程表

| 月日 | 場所 | 時間 |
|--|-----------------|-------------|
| 10/3  | 西太良地区コミュニティセンター | 9:00～9:50 |
| | 羽月西青少年センター | 10:10～10:40 |
| | 羽月地区公民館 | 11:00～11:50 |
| | 山野基幹集落センター | 13:10～14:00 |
| | 伊佐市文化会館北側駐車場 | 14:30～16:00 |
| 10/5  | 本城校区集会施設 | 9:00～9:30 |
| | 湯之尾校区集会施設 | 9:45～10:15 |
| | 市役所（菱刈庁舎）東側車庫前 | 10:30～11:00 |
| | 田中校区集会施設 | 11:15～11:45 |

※おつりのないよう
お願いします。

※集合注射には、飼い
犬をしっかりと捕ま
えておける人がお連
れください。

問い合わせ先 市環境政策課環境保全係

☎1060

地上デジタル放送に関する相談窓口

地上デジタル放送についての受信方法、受信障害、受信障害の受信調査・支援策等について、お困りの人は相談窓口にご相談ください。



雨ん日は映らん

どげんすればよかかねえ~



地デジでお困りの人、すぐに電話して!



相談窓口

デジサポ九州・沖縄 ☎092・303・0101

受付時間 平日：9時～21時（土・日及び祝日は9時～18時）

問い合わせ先 市総務課広報係

☎②1311④1116

10月1日からスタート

市内交通再編による「北薩病院」のバス運行

バス路線の見直しによる、路線バス田代線（大口⇄田代）の時刻変更と併せ、北薩病院線（大口⇄北薩病院）が運行されます。各地区からの「のりあいタクシー」などを利用して大口バス停留所まで行くと、北薩病院行きのバスに乗り継ぎできます。また、大口伊佐会営業局前にもバス停が新設されます。診療時間に合わせて、ご利用ください。

新しい時刻表

○田代線（大口⇄（北薩病院経由）⇄田代）
運行日 週3日（火・水・木）※1日3便

| | 大口発 | 北薩病院 | 田代着 |
|----|-------|-------|-------|
| 行き | 9:05 | 9:22 | 9:40 |
| | 10:30 | 10:49 | 11:07 |
| | 13:00 | 13:19 | 13:39 |
| 帰り | 田代発 | 北薩病院 | 大口着 |
| | 9:46 | 10:05 | 10:25 |
| | 11:14 | 11:36 | 11:49 |
| | 13:44 | 14:03 | 14:22 |

○北薩病院線（大口⇄北薩病院）
運行日 週2日（月・金）※1日2便

| | 大口発 | 北薩病院着 |
|----|-------|-------|
| 行き | 9:05 | 9:22 |
| | 10:30 | 10:49 |
| 帰り | 北薩病院発 | 大口着 |
| | 10:50 | 11:07 |
| | 12:20 | 12:37 |

問い合わせ先 市地域振興課振興開発係

☎②1311④1257

農作業の安全対策について

稲刈りなどで忙しい時期は、特に農作業中における事故に注意してください。

農作業事故の未然防止と安全対策に努めましょう。

○農業機械の点検・整備を作業前に十分行いましょう。

○トラクターを運転する際は、もしもの転落・転倒に備え、必ず安全キャブや安全フレームを正しく装着し、シートベルトと紐付きヘルメットを着用しましょう。

○ほ場への進入路や段差、路肩では、機械の転落・転倒に十分気をつけましょう。

○道路では、低速走行や一時停止等を励行して他の車両に十分注意しましょう。

○ほ場作業以外では、必ず左右ブレーキペダルを連結しましょう。

○出かける前に、帰る時間や作業場所を家族に伝えておきましょう。

○農作業中の災害に備え、労災保険等に加入しましょう。

「自分だけは大丈夫」と思わずに、ゆとりをもって、無理せず農作業に取り組んでください。



問い合わせ先 市農政課農政係

☎②1311④2246

まちの話題



いつまでもお元気で!!

9月17日の敬老の日に、市内各地で敬老会が開催されました。台風16号の接近により、残念ながら中止するところもありましたが、開催した地区ではさまざまな出しものや余興が披露され、会場を盛り上げていました。



9月11日、「第4回伊佐市老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会」が忠元公園で開催され、88チーム440人が参加しました。成績は、次のとおりです。

- 優勝 駅前1組
- 2位 平出水中央1組
- 3位 堂崎A



これから日に日に寒くなりますが、体調には気をつけて元気にお過ごしください。

伊佐市の高齢者

| | |
|----------------|----------|
| 伊佐市の総人口 | 29,272 人 |
| 75歳以上の人口 | 6,380 人 |
| 総人口に占める割合 | 21.8% |
| 100歳以上の人 | 28 人 |
| (男性：2人 女性：26人) | |
| 市最高齢者(女性) | 105 歳 |

(平成24年9月1日現在)

伊佐の教師ふるさと塾



8月24日、晴天の十曾青少年旅行村にジャージ姿の大人48人が集合しました。彼らの正体は、市内の小中学校に勤務する教職員の皆さんです。この日は、伊佐の自然に触れ、体験活動に参加することで教職員同士の親睦と伊佐の教師力向上をめざすため、「伊佐の教師ふるさと塾」と題し、市教育委員会主催で開かれました。

話題の“こどもの森”では、ピザ窯で作ったピザを昼食に談笑し、午後からはボートクルーズや川でのレスキュー法を学びました。無邪気に川遊びする姿はまさに子ども。童心にかえり過ごした“ふるさと塾”で得た、「豊かな心を育み生きる力」を子どもたちへ伝えていって欲しいものです。

ボランティア清掃



次の団体が、ボランティア作業を行っていただきました。

- 鹿児島県建設業協会大口支部
(市道・国道の除草作業)
 - 鹿児島県環境保全協会伊佐支部
(市道・国道の除草作業、側溝の掃除)
- きれいな道路になりました。ありがとうございました。

県代表として行ってきます！



10月13日～15日に岐阜県で開催される第12回全国障害者スポーツ大会へ派遣選手として、大口白木在住の濱口良子さん(44歳)が選出されました。

「ソフトボール投げ」と「ジャベリックスロー(やり投げ)」の県代表として出場します。

日ごろの練習の成果を十分発揮し怪我のないよう、健闘をお祈りします。

「がんばれ濱口さん」

第3回伊佐市畜産振興大会



8月28日、伊佐市文化会館において、市と北さつま農業協同組合主催の「第3回伊佐市畜産振興大会」が開催されました。

畜産農家への情報の提供と生産技術の向上を図るため開かれた大会は、優良農家功労者の表彰にはじまり、県始良家畜保健衛生所防疫課長の講演がありました。

講演では、平成22年4月に発生した口蹄疫や同年11月発生の鳥インフルエンザがもたらした被害にふれ、家畜伝染病による被害を最小限に止めるために「発生の予防」、「早期発見・通報」、「迅速・的確な初動」が重要であると話され、地域の畜産農家の連携と衛生管理の遵守について改めて確認しました。

収穫が楽しみ！ソバの種まき



9月6日、伊佐市立湯之尾小学校の4年生8人が、学校裏の畑にソバの種をまきました。手際のいい子どもたちに「上手ね」と声をかけると「家で手伝っているから」と元気な声がかえってきました。

11月下旬には収穫できる見込みで、子どもたちが収穫と製粉、そば打ちを行い、地域コミュニティの皆さんと一緒に食べるということです。その他、湯之尾小では学年ごとにサツマイモ、大豆、米、麦を栽培していて、季節を感じながらの農業体験を体いっぱい楽しんでいるようでした。

「大きくなってね」ウナギ放流



8月27日、大口崎山地区の辺母木川でウナギの稚魚、およそ300匹の放流がありました。

主催した㈱國玉建設は、災害復旧工事の際、辺母木川の水質がきれいなことに驚き、今回の放流を企画したそうです。

川とそこに生きる生き物の存在を実感することで自然を身近に感じてもらおうと近隣の自治会や子ども会も招待され、参加した子どもたちは、ウナギの感触に悲鳴をあげながらも、環境に対する意識や川を大事にしようという気持ちを深めていました。

空手道全国大会



8月25日・26日、大阪市で開催された空手道糸東会全国選手権大会に鹿児島県代表として出場しました。大会の成績は次のとおりです。(敬称略)

- 小学2年生女子組手の部 準優勝
川添結月(大口小学校・写真中央)
- 小学3年生男子組手の部 第3位
帖佐太陽(羽月小学校・写真右)
- 小学1年生女子組手の部 第5位入賞
御書小花(大口小学校・写真左)
- 一般女子組手の部 第5位入賞
益園樹里(西本町)
おめでとうございます。

「こども手帳」を贈呈 ぼくも、わたしも社会の一員



財団法人日本公衆電話会では、社会貢献活動のひとつとして、小学校児童を対象に「こども手帳」を作成しており、9月5日に市教育委員会へ1,600冊を贈呈しました。

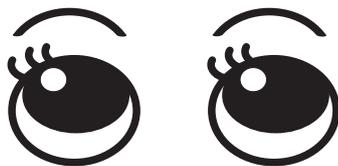
このこども手帳は「安全で安心して暮らせる社会的マナーやルール」を学ぶための教材で、自分の体や命を自分で守る方法や大人になるために大切な心がけが掲載されています。

みんなが気持ちよく生活できるように、ルールやマナーを守り、思いやりの気持ちを持って安全で住みやすい伊佐市を創りましょう。



「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



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



〈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。

ごぼう入り
つけあげ



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ぬものは?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



だまされやすさ心理チェック



大丈夫！
よく相談しよう

さあ～
やってみよう

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、これがあって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・育児をしている人へメッセージをお願いします。
- 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

～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をご覧ください。

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

☎ 131111127

お知らせ

行政相談週間

総務省では、10月15日(月)から21日(日)までの1週間で「行政相談週間」と定め、全国的に各種行事を実施します。市でも、この週間行事の一環として、次の日程で相談所を開設します。国の行政に関する相談・意見・要望などありましたら、お気軽にご相談ください。

相談は無料で秘密は厳守されます。

日程 10月16日(火) 10時～15時

▽大口会場 大口元気こころ館

相談委員 若松吉美さん

▽菱刈会場 まごし館

相談委員 向江知恵子さん

※定例の行政相談は10月2日(火) 10時～15時に開設します。

問い合わせ先

市総務課行政係

☎②13111④1114

市立南永小学校一日体験入学

市教育委員会では、市内に住所を有する人で、豊富な自然環境に恵まれた小規模校の特性を活かした学習を希望する児童及び保護者に対し、特別に入学または転入学を認めて、児童の心身

の健康増進と豊かな人間性を培うと共に、小規模校の活性化を図ることを目的とした「伊佐市小規模校入学特別認可制度」を実施しています。

まずは、一日体験入学で小規模校の良さを実感し、入学または転入学を考えてみませんか。

一日体験入学日 10月24日(水)

※詳細については、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問い合わせ先

伊佐市立南永小学校 ☎②3980

市学校教育課事務係 ☎②61532

ひしかりがらっぱスポーツクラブ

ブバレーボール大会

日時 10月23日(火)

試合開始 19時30分

場所

菱刈農業者トレーニングセンター

パート どちらも6人制

▽混成の部(女性が2名以上)

ネットの高さ 2m30cm

▽女子の部(チーム全員が女性)

ネットの高さ 2m20cm

参加料 選手1人につき300円

※がらっぱスポーツクラブ会員は100円

申込方法

菱刈環境改善センター・伊佐市文化

会館にある申込用紙に記入のうえ、市文化スポーツ課へFAXでお申し込みください。

申込期限 10月15日(月)

※チーム数によっては、10月30日(火)に決勝トーナメントを実施することがあります。

申込・問い合わせ先

市教育委員会文化スポーツ課

☎②6320・FAX②0981

なんでも相談してください

特設人権相談所を開設します。

日時 10月16日(火) 10時～15時

場所 大口ふれあいセンター3階

第4会議室

相談員 人権擁護委員

問い合わせ先

市役所市民課人権啓発係

☎②13111④1153

イノシシ・シカ用電気柵を設置

しませんか

導入条件

①市内住民で、市税の滞納がない人

②30アール以上の集団となっている耕地(家庭菜園は含まない)

③受益2戸(2人)以上が共同で設置

できる箇所

④過去に補助事業で設置したことがない箇所

伊佐市長及び伊佐市議会議員選挙立候補予定者説明会

11月18日執行予定の伊佐市長及び伊佐市議会議員選挙の立候補予定者説明会を開催します。

立候補を予定している人はご出席ください。

日時 10月9日(火) 13時30分～

場所 大口元気こころ館多目的ホール

携行品 出席者の印鑑・筆記用具

問い合わせ先 市選挙管理委員会

☎②13111④1171



⑤作物は販売目的であり、飼料作物は家畜農家へ供給しているもの
補助金

市が電気柵購入額の2分の1を補助、残りは自己負担となります。

申込期限 10月15日(月)

申請

申込後に詳しく案内をしますが、設置箇所図面や共同設置者名簿、同意書などが必要となります。

※その他事業導入・設置内容は個別に

協議いたします。

事業実施 平成25年度

申込・問い合わせ先

市林務課鳥獣対策係（菱刈庁舎）

☎ 1311 12133

高齢者インフルエンザ予防接種

本年度も次のとおり高齢者インフルエンザ予防接種の助成を実施します。

対象者

①接種日に65歳以上で伊佐市に住所を有する人

②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある者として厚生労働省令で定める人

※対象者の年齢基準日は平成24年12月31日

実施期間 平成24年10月15日（月）～平成25年1月15日（火）

実施場所 市内の各医療機関

接種費用

被接種者1人につき1回1,000円を助成します。各医療機関には、接種料金から市の助成金を差し引いた額をお支払いください。（医療機関で接種料金は異なります。詳しくは各医療機関へお問い合わせください。）

予診票

①の対象の人には、予診票を送付します。

す。

※助成は、満65歳になってからが対象になりますのでご注意ください。

②の対象の人は、直接医療機関に申し込んでいただいた後に、予診票を交付します。

※かかりつけの病院以外で接種を受ける場合は、医師の診断書または身体障害者手帳をご持参ください。

問い合わせ先

市健康増進課健康推進係

☎ 1311 1216

難病巡回相談（炎症性腸疾患）

日時 10月20日（土）

13時30分～16時

場所 大口保健所2階会議室

対象者 20人

特定疾患治療研究事業受給者及び家族、関係者（大口保健所管内居住者）
対象疾患 炎症性腸疾患
（潰瘍性大腸炎、クローン病）

内容

○講話 「炎症性腸疾患の最新治療と病気のつきあい方」

講師 藤田浩氏

（鹿児島大学病院消化器内科）

○患者会のお話

峯元明美氏（鹿児島GUTS学びの会）

○患者交流会 助言者 藤田浩氏

問い合わせ先

難病相談・支援センター相談課（笹原）

☎ 099・218・3134

市水道メーター器取替について

計量法により水道メーターは8年で取替えることになっていきます。

市では、市内の管工事組合等に委託し、取替えの対象となっている家庭に無料で交換に伺います。なお、メーター器本体は貸与となりますので、管理には十分ご注意ください。

10月に交換を計画している区域は次のとおりです。交換の必要なご家庭には事前に検針票にてお知らせします。

【大口地区】 千束松、水ノ手、農林高校通、西永尾

【菱刈地区】 比良の一部、大峰、下荒田

※今回は取替えの対象となっている20mm～75mm用のメーター器交換も行います。（市内全域）

取替えについてのお願ひ

▽委託業者が、取替え作業を行いますので、メーターボックスの上に物を置かないでください。

▽不在の時でも取替えを行いますので、その時は取替え済のお知らせを郵便受けなどに入れておきます。

問い合わせ先

市水道課管理係

☎ 1311 1292

広告

おせ

第8回 ふれあい長生祭

テーマ その腰痛 骨折かも!! 骨粗鬆症?

10月28日(日)

12:00 受付 12:30 開始

受付場所: 松元病院玄関
場所: 整形外科松元病院敷地内

12:30 オープニング **内容**

- ・松元病院ソーラン節
- ・横山恵久専属歌手の歌

13:00 「岩崎院長先生」の講演

- ・腰痛について
- ・管理栄養士による骨を強くする食事

体験コーナー、理事長のリラックス体操、球根などの土産もあります

お問い合わせ ☎ 0995-22-1101 竹添まで 送迎希望の方は連絡を
お待ちしております

広告

住宅・店舗新築工事中です。



太陽光発電のある暮らし



建築設計・施工・製材・水道・
建材・サッシ・浄化槽・太陽光発電等

株式会社 タケシタ

TEL: 0995-22-0425
H P <http://takeshitanoie.jp>
e-mail ytake@takeshitanoie.jp

住み難いでお困りの家でも、
住所: 伊佐市大口小木原899

タケシタの家造り 検索

**子ども・若者の自立を支援する
関係者のための講演及び相談会**

期 日 10月4日(木)
場 所 始良市文化会館加音ホール
内 容

○相談会〈第1部〉 13時～15時40分
○セミナー(講演会) 16時～17時5分
演題 「不登校・ひきこもりへの理解と支援」

講師 清原浩氏(臨床心理士・スクールカウンセラー)
○相談会〈第2部〉
17時20分～18時30分

問い合わせ先
かこしま子ども・若者総合相談センター(ひきこもり地域支援センター)
☎099・257・8230

中小企業退職金共済制度

中小企業退職金共済制度は、国が掛金の一部を助成する従業員の退職金制度です。

掛金は全額非課税で、手数料もかかりません。短時間労働者のパートや家族従業員も加入できます。詳しくは、お問い合わせいただくかホームページ(<http://chutaikyō.taisyokukin.go.jp/>)をご覧ください。

問い合わせ先

(独)勤労者退職金共済機構中小企業退職

金共済事業本部

☎03・6907・1234

募 集

伊佐市PRレディ・ボーイ募集

市では、各種イベントに参加して、伊佐市のPRをお手伝いしてくれる人を募集します。自薦、他薦は問いません。応募資格

市内在住か同市に勤務している心身ともに健康で、市が行う各種イベントに参加できる18歳以上の人
委嘱期間 平成24年11月1日～
平成25年10月31日

人 員 若干名

申込期限 10月15日(月)

申込・問い合わせ先
市地域振興課商工観光係

☎231311①1253

大口東幼児学級園児募集

平成25年4月から、入園を希望される人の申し込みを受け付けています。

▽3歳児 平成21年4月2日～

▽4歳児 平成22年4月1日生まれ

平成20年4月2日～

▽5歳児 平成21年4月1日生まれ

平成19年4月2日～

平成20年4月1日生まれ

保育時間 8時30分～17時

※延長保育可(相談に応じます)

大口東小校区外の子どもさんも入園できます。随時、募集しているので、お気軽にご連絡ください。

申込・問い合わせ先

大口東幼児学級 ☎226145

平成25年度伊佐市医師会立准看護学校学生募集

募集期間

11月1日(木)～27日(火)

入学試験 12月1日(土)

合格発表 受付8時30分～8時50分

試験科目等 12月5日(水)

国語(高校卒業程度)・作文・一般常識(簡単な計算問題含む)・面接

提出書類

○入学願書(本校所定のもの)、写真(名刺大・上半身)を添付

○高校卒業(卒業見込み)証明書、高校成績証明書

○受験料10,000円

請求方法

自宅住所を書いた返信用封筒に80円切手を貼って請求してください。

請求・問い合わせ先

〒895-2521

伊佐市大口鳥巢450番地

伊佐市医師会立准看護学校

☎228802

伊佐市医師会立准看護学校

広告

■家屋片付・遺品整理・ごみ処理■
～再利用できる廃棄物・遺品を「買取る」ことでごみ処理費用を削減します～
←全て片付け空室・空部屋に可<解説>
買い取れる物は出来るだけ買い取ることで、処理にかかる費用から買取額分を差し引き、処理費用を削減致します
買取を組合わせ料金削減できるのは当店のみのサービスです
※当店は全品商品相場DBを導入し、適正な値段で買取査定致します ※ごみ処理料金は事種別(2リットル/1立方)の実績料金となります。詳しくは当店まで
■通常の商品買取業務もどしどし承ります■
買取対象品目: ティンダル家電品、電化製品、AV機器、パソコン類、OA機器、電動工具、大工道具、厨房機器、業務用品、電位治療器、楽器類、スポーツ用品、釣具、キッズ用品、雑貨小物、ベビー用品、家具、オフィス家具、DVD/BDソフト、おもちゃホビー、その他当店の指定する物品
伊佐リサイクルセンター
轟 市場 電話 → **0995-22-0564**
伊佐市大口里378-1 受付: 朝10時～夕5時迄

広告

初めてのパソコン。買替えパソコン。他店購入OK!
初期設定致します
出張費などすべて込みで**1万円**
パソコン教室 ★入会費無料
★随時募集中
★少人数制
只今、夜間コース募集中!
毎週1回2時間コース(18:30～)
お申込み・お問い合わせは... 伊佐市大口里1967-2
22-0080 株式会社 **エス・テー・ラボ**

誕生



(8月1日～8月30日受付分)

市来 桂臣 (真二・鶴泊)
 犬童 颯亮 (守平・岩坪)
 今村 光李 (真一・金波田下)
 岩元 悠真 (亨通・重留西)
 浦崎 絢音 (薫・西川)
 亀割 真由 (直樹・重留西)
 桐原 優真 (喜代詞・里町)
 芝原 月 (優・八坂団地)
 鶴留 侑来 (修二・田中上)
 成政 陽葵 (禎一・本町)
 南木 悠希 (純一・西永尾)
 二之形 璃音 (マサオ・永尾)
 原口 愛叶 (拓也・北俣団地)
 福部 香 (加依・町船津田下)
 南 太陽 (智治・重留西)
 弓場 凜依桜 (大輔・共進)

おくやみ



(8月1日～8月31日受付分)

大口地区
 有蘭 克子 (稲荷町) 77
 井上 光一 (里町) 60
 岩切 正夫 (下元町) 93
 嶋田 利廣 (西戸切) 88

【今月の表紙】



“力まず自分らしく”を心がけ優勝!

第35回九州地区牛削蹄競技大会において、有留寛之さん(大口曾木・28歳)が優勝し、10月末に茨城県で開かれる全国大会への切符を手に入れました。

この大会は、牛のひづめを削る技術を競う大会で、3回目の出場となった今回、実技最高得点を獲得し見事優勝されました。全国大会では上位入賞めざして頑張ってください。

諏訪 乃武子 91 (上青木東)
 中村 サチ子 90 (朝日町)
 丸山 愛子 86 (水ノ手)
 山内 茂 53 (篠原)
 山野地区
 上原 充 95 (下之馬場)
 梅木 武則 82 (石井)
 乗畑 ツル 90 (堺町)
 坂本 龍司 49 (春村)
 高橋 ユキエ 95 (敬寿園)
 高山 ニン 98 (平原)
 堀口 キミエ 93 (小木原東)
 松元 アキ 100 (平出水中央)
 羽月地区
 楠元 榮 89 (鳥巢上)
 千鳥 フサノ 93 (山之口)
 富山 フヂエ 92 (富士)
 中間 功 73 (大島南)
 西崎 けい子 61 (富士)

長谷川 秀夫 74 (星空の里)
 平江 純徳 72 (崎山東)
 西太良地区
 戸田 鶴江 98 (曾木)
 富永 豊 89 (門前)
 長岡 政光 87 (土瀬戸)
 永峰 公洋 68 (田代)
 森園 重光 82 (門前)
 菱刈地区
 海江田 士郎 95 (川北麓上)
 木村 増夫 94 (楠原下)
 小山 キミ子 97 (田中上)
 杉元 ミツエ 85 (徳边上)
 田畑 文義 81 (上市山)
 出ノ口 深 98 (荒田上)
 新納 イリ子 77 (北俣)
 福田 利信 88 (田中下)
 山崎 ヨシ子 86 (荒瀬)
 山下 孝志 87 (小原松山)

広告

第33期生 募集!

きもの着付教室

受講料無料

- 定員 / 1クラス5～8名
- 講習期間 / 週1回(約4カ月で全15回)
- 午前部 10時～12時 (午後部 13時～15時)
- 夜間部 19時～21時
- 場所 / (右記)各地区会場
- 締切 / 10月10日(水)

● 帯・着物問屋勉強会
 着物パーティー等のイベントも開催

● 終了後のアフターフォローも万全! ● もっと学びたい方への
 着物で出かける「着遊会」、復習会の「ワンモア教室」の開催 上級クラス。

お申し込み・お問い合わせ.....
 電話・FAXにて第1・第2希望の会場名・午前・午後・夜間及び郵便番号
 住所・氏名・年齢・TELを明記の上、下記の住所までお送りください。
 〒890-0056 鹿児島市下荒田4丁目15-18
 日本きもの推進協会鹿児島支局 きもの着付教室係
 ※個人情報受付案内内使用致します。

※教室運営費2,000円が初回の必要となります。

日本きもの推進協会 鹿児島支局

0120-260-676 FAX(099)812-7162

◆電話受付時間 / 9時～17時 迄・月曜～土曜
 ◆FAX受付時間 / 24時間

nagomi no hiroba

このコーナーでは、皆さんからの「こころ和む話題」をお待ちしています。

【投稿について】

- ◆字数 200 文字以内（文章は、必要に応じて添削する場合があります）
- ◆住所・氏名・年齢・性別・電話番号・ペンネーム（記入がない場合イニシャルで掲載します）を記入の上、市広報係までご投稿ください。
- ◆投稿は、はがき・封書・メールまたは直接広報係へ
- ◆締切は、毎月 10 日
- ※営利目的や個人、団体を批判・中傷するような内容は掲載できません。
- ※紙面の都合上、掲載できないこともあります。

【投稿・問い合わせ先】

〒895-2511
 伊佐市大口里1888番地
 市総務課広報係(大口庁舎)
 「和みのひろば」係
 ☎ 1311
 ① 1116・1117
 ✉ koho@city.isa.le.jp



私は月に数回、仲間と集まり花をいける。最近始めた方から「お花を始めて実家に帰る回数が増えた」とメールを頂いた。20年来の友人は資格をとる訳でもなく、「やっただけで母が喜ぶの」と毎月のレッスンに来る。そういえば習い始めの頃、私がかけた紅葉と桔梗のアレンジを正座してずっと見ていた母を思い出した。それは美しい

8月末のある夕方、川内の実家に帰ったとき、家は皆不在で開けひろげてはあるけど一人では居られず、夏になればエビ取りをしていた裏の川内川に行った。風景は昔のままエビはいなかったがボラが水面を飛び跳ね、ポチャピチャ…。何とも懐かしい響きで一瞬タイムスリップした感じで夕日がきれいであった。昔と違う事は、川に大きな南九州自動車道路がドーンと架けられていて現実に戻った。一時の昔の空気が癒された刻だった。

（羽月 せんでがらっぱ娘 50代）

アトムママさんのお隣さんは、病院探しで遠くまで大変でした。自然にかえって仲間と元気に羽ばたく姿を想像すると、美味しく「だれやめ」こそついでですね。

からではなく、娘の作品だったから。自分のためにしている事だけど、他の誰かも楽しませているのだ。

隣の家のご夫婦は大の動物好き。ある日の畑作業中、翼の折れたトンビを助け、ご主人の「だれやめ」のつまみを減らしてトンビに三食、豚肉・鶏肉を与えたそうです。数日後、仲間のトンビが来るようになり、早く仲間のもとに帰そうと、治療してもらえる病院を始良で見つけ、「迎えにくるね、仲間が待つ大空に帰してあげるね」と泣きながら病院をあとにしたそうです。優しい人に助けてもらえて良かったなあと心が和む事でした。（針持 アトムのママ 40代）

（大口 イブピアジェ 40代）



人口のうごき (住民基本台帳から)

H24. 9. 1 現在 (前月比)

| | | |
|-----|----------|--------|
| 総人口 | 29,272人 | (- 25) |
| 男 | 13,533人 | (- 10) |
| 女 | 15,739人 | (- 15) |
| 世帯数 | 14,229世帯 | (- 16) |



編集後記

昭和初期の「人生50年」から、今は「人生80年」と言われる時代。80歳以上生きることが前提にして人生設計することが必要なほど今の高齢者はお元気だ。取材先で出会った皆さんとの年齢差を感じないおしゃべりで、以前聞いた若さを維持するための「かきくけこ」を思い出した。「か」は感動する。感情を身体や言葉で表現すること。「き」は、緊張する。家に閉じこもらず外へ出て他人に見られること。「く」は、くつろぐ。一日の中でゆっくりとお茶を飲む時間が必要。「け」は、決断する。人に任せるのではなく、自分で決める。「こ」は、好奇心を持つ。常に新しいものに興味を持つこと。家族、地域の一員として人生を自立し、生き生きと生活するために素敵な考え方だなあと考えた。私も大先輩に習い「かきくけこ」を心がけてみよう。まずは、今日何を食べるか自分で「け」、決断だ！

