



薬草を食べて健康に

舗装していかない小道を歩くと誰でも目にするオオバコ。葉が広くて大きいことから「大葉子」とも言われ、昔からよく利用されてきた薬草です。オオバコの種子には粘液があり、車輪や人の靴の裏に付いて子孫を繁殖する特徴があることから、生薬名には種子は「車前子」、全草は「車前草」と名付けられました。

種子は腎臓を強くし、視力低下やかすみ目、白内障などの眼病に効果を発揮し、特に視力を回復する強い作用があります。葉は、鎮咳、健胃、強壯の効能があります。



オオバコ



【オオバコのかき揚げ】

オオバコの若葉を1cm程度に切ります。塩を適量混ぜた水溶き小麦粉の中に、オオバコとむき海老を合せて油で揚げます。夏場は穂先が出ますが、穂先はそのままから揚げにすると美味しくいただけます。

塩を加え、油気のないフライパンで香ばしく炒ります。葉は、さつと茹でてみじん切りにし、塩昆布、紅生姜のみじん切りに醤油少々を混ぜて加熱します。どちらもご飯の上のせて食べるのも美味しくいただけます。また、硬くなった葉は乾燥して粉末にし、ホットケーキや団子などにすると美味しいです。

*村上光太郎著「食べる薬草事典」薬草を食べる」から出典

問い合わせ先 (株)やさしいまち ☎0120・85・8341 または ☎0995・24・4631

伊佐市誕生 10周年

伊佐市
10年の
歩み



平成 24 年	平成 23 年
3月18日	11月5日
3月22日	11月20日
3月23日	11月26日
4月1日	12月9日
4月20日	
7月4日	
8月12日	
8月23日	
8月25日	
9月30日	
10月31日	

〈これまでの歩みを振り返りながら、記念すべき市制10周年を迎えよう〉
 4年目は、新曾木大橋が開通し、曾木の滝公園内には観光拠点施設がオープンしました。また、観光ボランティアガイドが設立されたほか、市公認キャラクターも認定され、現在も市の魅力発信の要として活躍しています。

〈4年目の主な出来事〉

- 新曾木大橋 開通式 ①
- 土瀬戸橋 開通式
- 被爆者永井隆博士の物語 「長崎の鐘」上演
- マカオ視察団 伊佐市訪問
- 十曾こどもの森プレオープン ②
- ・山野西小学校閉校 ③
- ・羽月北小学校休校
- 伊佐市観光ボランティアガイド設立
- 伊佐市トータルサポートセンター 開所
- 曾木の滝観光拠点施設オープン
- 新曾木発電所導水路トンネル貫通式
- 伊佐市文化会館開館30周年記念 伊佐の里コンサート ④
- 榎木孝明氏 トークショー
- 山野西文化交流館オープン
- 大口小140周年記念運動会 ⑤
- 「いーさーくん」と「いーサキング」伊佐市公認キャラクターに認定



110番だより

悪質な不要品買取・回収業者にご用心

事 例

伊佐市内の高齢女性宅に、廃品回収業者を名乗る者から「自宅に要らない廃品はありませんか」と電話があり、その数日後、業者が押しかけて来て、女性が「回収してもらおう物は無い」と断つても、強引に「一品でもいいから出して欲しい」とお願いされ、断りきれずに仕方なく家具を売ってしまつたという事案が発生しています。

家具を売却した女性は、当初はつきりと回収してもらおう物は無いと断っているにもかかわらず、業者は言葉巧みに家具を買い取っています。

注意点

○見知らぬ業者からの廃品回収や訪問販売は、このようなトラブルになる可能性がありますので、十分注意しましょう。

○電話で住所や名前等を聞かれても、絶対に教えないでください。更なる悪質業者から電話がくる可能性があります。



○「不必要な廃品回収業者には「必要ありません」とはっきり断り、それでも業者が立ち去らない場合は、110番通報してください。

不審電話等の相談は、伊佐警察署(☎②0110)または鹿児島警察本部(☎099・206・0110)へ

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎②0110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

「伊佐のカフェおれん家」(認知症カフェ) 2か所目が開設しました!

伊佐市で2か所目となる認知症カフェが、5月から金波田公民館に開設されました。

「認知症カフェ」は、認知症の人や家族、地域の誰もが気軽に参加でき、認知症に対する理解や普及啓発、認知症の人を支える家族の介護負担を軽減することを目的とし、地域で安心して暮らせるまちづくりをめざします。

どちらの認知症カフェも地域に関係なく参加自由、出入り自由です。お茶を飲んで、少しゆっくりしませんか。**のぼりを目印**にお気軽にご参加ください。



開催場所	大口元気こころ館	金波田自治会(公民館)
開催日	偶数月 第4木曜日 9:30~11:30 ※12月のみ第3木曜日	毎月 第4木曜日 13:00~15:00
対象者	認知症に興味がある人ならどなたでも ※申込み不要、無料	
内容	認知症の相談、認知症の人の家族同士の情報交換など、お茶を飲みながらリラックスして過ごすことができます	

高齢者元気度アップ・ポイント事業
6月の対象活動
○結果報告会、健康相談、長寿健診

相談・問い合わせ先 長寿介護課(地域包括支援係・高齢者支援係) ☎③1311



乳幼児のむし歯予防



口の中には、いつもむし歯菌が潜んでいます

健康な状態でも、口の中にはたくさんのおむし歯菌がいます。菌によってつくられた粘着性の物質が歯の表面にくっつき、固まったものが歯垢（プラーク）です。歯垢の中では、糖分が分解されて酸がつくられ、これによって歯の表面からミネラル成分が溶け出し少しずつむし歯になっていきます。しかし、ここでむし歯防御の強い味方「唾液」が活躍します。いったん酸によって溶かされても、しばらくすると唾液の働きで、溶け出したミネラル成分が元に戻って修復され、歯を正常な状態に保つのです。



規則正しい生活リズムがむし歯菌の働きを抑制します

口の中では、炭水化物な



だらだらずっと食べてるとむし歯になっちゃうぞ~!



どの糖分を含んだ食べ物を摂るたびに、酸による攻撃と唾液による修復が繰り返されます。食後40分程度で口の中は元の状態に戻りますが、不規則に何回も食事をすると唾液によって元の戻そうとしても追いつかず、酸の攻撃で歯の表面からミネラル成分が溶け出し、むし歯になってしまいます。むし歯予防は、酸によって溶け始めた歯を修復する時間を確保して、口の中の環境を整えることがポイントです。そのためには、規則正しい食事をして、生活リズムを整えましょう。

赤ちゃんのむし歯予防

甘いものを摂る機会が少ない赤ちゃんにも体調を崩したときにイオン飲料を飲ませることがあります。イオン飲料にはカリウムやナトリウムなどが含まれ、体調が悪い時や大量に汗をかいたときなどに有効ですが、哺乳瓶などでだらだら飲ませたり、口に含んだまま寝てしまうと歯が溶け始めてしまいます。体調が悪い時だけ、なるべくコップで飲ませる、飲んだ後は水を飲ませたり歯の表面を拭くなどの工夫が必要です。

生活リズムや食生活を整え、毎日しっかりと歯を磨くことはむし歯予防には欠かせません。乳歯が生えたら、必ず大人が子どもの仕上げ磨きをしましょう。

むし歯は治療するよりも進行しない予防が大切です。家族そろって定期的な歯科健診の受診をお勧めします。



「歯と口の健康週間」 図画ポスター展

「歯と口の健康週間」の図画ポスター作品で、特別賞・入選に選ばれた小・中学生の作品が次の日程で展示されます。ぜひご鑑賞ください。

6月12日(火) ~ 21日(木)
大口ふれあいセンター1階

6月23日(土) ~ 7月1日(日)
まごし館

問い合わせ先

こども課 こども健康係

☎ 1311

夏草や兵どもが夢の跡
 岩手県南部に位置する平泉は、平安時代末期に藤原清衡が戦乱の続いた陸奥国を治め、極楽の理想郷を築いた場所です。豊富に産出した砂金と、北宋（中国）との貿易による莫大な利益を背景に、奥州藤原4代で約100年にわたる栄華を実現しました。総金箔の尊寺金色堂は、テレビ等でご覧になったことがあるかと思えます。

実は南三陸の田束山では、3代秀衡が造営したとみられる寺院跡や経塚が見つかっています。11基ある経塚のひとつで学術調査が行われ、土中の石室には青銅製の経筒と経巻が埋納されていることが確認されています。秀衡が末法思想に従い、仏教経典を未来に残す場所として、山岳信仰における修験場として有名な田束山を選んだと考えると、感慨深いものがあります。



五月雨の降り残してや光堂

さて、平定と栄華を実現した奥州藤原氏ですが、4代泰衡の時代に、源頼朝との戦に破れ滅亡します。奥州合戦から500年後江戸時代中期、繁栄の面影なく荒廃し、夏草生い茂る平泉をみた俳人松尾芭蕉は、栄枯盛衰の移ろいや功名を争う奥州藤原一族とこの地で自害した源義経たちの夢の儚さに悲哀を感じ、文頭の句を詠みました。芭蕉は、金色堂でも一句詠んでいます。意味を考えながら、東北の風景を想像していただけたらうれしいです！

(若宮健太郎)

My little doodle pad.

いくつになっても続ければ効果が期待できます。体幹トレーニングで、健康づくりを行いましょう。

- 首のストレッチ
首周りの筋肉をほぐすと、肩こりが楽になります。
- ももの内側を伸ばす
ももの内側が柔らかくなると、足運びがなめらかになり、歩きやすくなります。

KOBA 式体幹 トレーニング その★6

ももの内側を伸ばす

① 足裏を合わせ座る

② 足先を持ち背筋を伸ばし息を吐きながらゆっくり体を前に倒す

10秒キープ

首のストレッチ

※左側も同様に行う

10秒キープ

① 肩の力を抜いて息を吐きながらゆっくり首を右にたおす

体幹バランス

※不安定な場合は椅子などに手を置いて補助する

左右：10秒 × 2セット

① 息を吸って吐きながらお腹に力を入れる

② 手を軽く上げ膝をおへその高さを狙い引き上げる

モデル：羽月健康体操教室 岩元一郎
 指導：Sライセンスマスタートレーナー 土生さとみ

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】 (新刊全点案内より引用)

児童 なくのかな 内田麟太郎



(出版：童心社)

おでかけの途中、お父さんとお母さんにはぐれて、泣くのをこらえていたぼく。知らないどこかでひとりぼっちになったら、鬼でもオオカミでも泣くのかな。泣きたいときは、泣いてもいいんだよ。

所蔵館：両館

一般 三千円の使いかた 原田ひ香



(出版：中央公論新社)

御厨家の人々が直面する、将来への不安や人生のピンチ。前向きに乗り越えたいからこそ、1円単位で大事に考えたい…。節約アイデアも満載。

所蔵館：両館

【6月の図書館カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

□ は休館日 ○ はイベント
 開館時間 火～土：9時～18時
 日・祝日：9時～17時

春のとしょかんまつり



【今月の新刊本】

【 児童 】		所蔵館
ぼくが見たお父さんのはじめてのなみだ	そうまこうへい	両館
うまはかける	内田麟太郎	両館
ドクター・ヨシのほねほねが 福井県立恐竜博物館	福井県立恐竜博物館	大口
寄譚ルーム	はやみねかおる	大口
【 一般 】		所蔵館
ペインレス 上・下	天堂荒太	両館
泣きかたをわすれていた	落合恵子	両館
にゃん!	あさのあつこ	大口
カットバック	今野敏	大口

※市ホームページの新刊案内で上記以外の本も紹介しています。

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 6月5日(火) 4か月健診時

場 所 まごし館

内 容 赤ちゃんと保護者へ絵本等プレゼント

ふれあいメルヘンひろば

日 時 6月23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

※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!

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