



110番だより

110番通報の適切な利用



110番は伊佐警察署ではなく、鹿兒島市の警察本部につながります。

相談は相談ダイヤル「#9110」へ

110番は皆さんの身近で事件・事故が発生した場合の緊急ダイヤルです

警察本部の通信指令室で110番通報を受理して、事件・事故が発生した場所を管轄する警察署に臨場指令を行います。
通報の際は落ち着いて、担当警察官の質問に答えてください。
※事件・事故以外の相談等は、伊佐警察署（☎20110）の相談窓口または警察本部の相談電話「#9110」をご利用ください。



緊急通報110番

いち早く 「1」
いそがず慌てず 「1」
れい静に 「0」

110番通報のポイント

- (1) 携帯電話で通報する際は、携帯電話の位置情報が送信されるように設定して通報してください。
- (2) 自分の場所が分からない場合は、電柱にある番号で特定できます。電柱の番号を確認して通報してください。

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」

閉じこもり予防が介護予防につながります

寝たきりや重度の介護が必要になる原因の1つが「閉じこもり」です。

特にけがや病気がなくても徐々に生活機能が低下し、関節疾患や転倒・骨折につながるケースが多く見られます。また、「寒いから」「外出する用事がないから」といった理由で外出をひかえた結果、周囲への関心が薄れ、知的活動が低下して認知症を発症しやすくなるなどの悪循環を招いてしまいます。

閉じこもり予防を寝たきり予防ととらえ、気候のよくなる春に向けて積極的に外へ出て楽しみや喜びを見つけてみましょう。



閉じこもり度チェック表

高齢者元気度
アップ・ポイント事業
2月の対象活動
健康相談



| 項目 | チェック内容 | 「いいえ」がついた人へ |
|----|--|----------------------------------|
| 活動 | <input type="checkbox"/> 1週間に1回以上、外出している <input type="checkbox"/> 普段から買い物、通院で外出している <input type="checkbox"/> 体操、散歩、運動など体を動かすようにしている <input type="checkbox"/> 自転車やバスを使って一人で外出できる | できる範囲でも体を動かす機会をつくってみましょう。 |
| 生活 | <input type="checkbox"/> 日常の生活で趣味や楽しみにしていることがある <input type="checkbox"/> 家の中の役割を持っている <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている <input type="checkbox"/> おしゃれに気を配っている | 意欲が激減していませんか。興味のあることを増やしてみしましょう。 |
| 社会 | <input type="checkbox"/> 困ったとき相談しあえる友人、知人がいる <input type="checkbox"/> 自分から人に話しかけるようにしている <input type="checkbox"/> 地域の老人クラブ等の行事に参加している <input type="checkbox"/> 社会のニュースなどに関心がある | 社会・人との交流の機会を増やしてみしましょう。 |

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）

☎231311



子どもの睡眠について 考えてみませんか



昔から「寝る子は育つ」と言われているとおり、睡眠は子どもの成長にとって重要な働きがあります。睡眠時間は個人差がありますが、表の睡眠時間が必要と言われています。

| 年齢 | 必要な睡眠時間 |
|--------|---------|
| 0～3か月 | 14～17時間 |
| 4～11か月 | 12～15時間 |
| 1～2歳 | 11～14時間 |
| 3～5歳 | 10～13時間 |
| 6～13歳 | 9～11時間 |

2015年に米国国立睡眠財団が公表した資料



睡眠の主な働き

●脳の機能をつくる

人間の脳は生後5年で90%ができあがり、12～16歳で完成すると言われています。子どもにとって睡眠は脳をつくり、守り、育てるという重要な役割があります。起きている間、子

もは五感をいっぱい働かせてさまざまな情報を得て、その情報を眠っている間に記憶として整理し、脳を発達させます。大人の睡眠は身体や脳の機能を維持するものですが、子どもの睡眠は脳の機能をつくるためのものです。

●成長ホルモンの分泌

成長ホルモンは骨を大きくする軟骨細胞の活動を促します。この細胞が分裂、増殖して骨に変わり、身長を伸ばし、身体を大きくしていきます。

成長ホルモンは昼間の起きている時間は分泌が少なく、夜間の深い眠りに入った時に分泌が盛んになると言われています。質のよい深い眠りをとることがとても重要です。



●寝る前に脳に刺激を与えないようにしましょう

良い眠りをとるために

テレビやスマホなどのメディアは子どもの脳を刺激し、身体は疲れているのに脳が興奮して眠れなくなる可能性があります。就寝前にはそれらの刺激を避け、絵本を読んだり、お話を聞かせたりして、子どもが「これから寝るんだな」と思える環境作りをしましょう。

●入浴の時間を考えてみましょう

入浴して身体が温まり、上がった体温が下がっていく時に副交感神経が働きます。副交感神経はリラックスしている時に働くと言われており、副交感神経の働きを促して心身をリラックスさせることで質の良い眠りへとつながります。寝る1時間前ぐらいに入浴を済ませるような習慣にしてみましょう。

●朝・昼・夜のメリハリをつけましょう

朝は決まった時間に太陽の光を浴びて起きて、日中はよく遊ぶという生活リズムをつけ、夜は暗い所で眠るといった規則的な生活を繰り返していくことが大切です。夜中に明りがついていたり寝付けないうことも多いので、明りを暗くして眠りに導きましょう。



妊娠中の人へ

お母さんの身体は赤ちゃんにとって最も重要な環境です。お母さんが規則正しいリズムで安定した生活を送ると、生まれた後の赤ちゃんの生活習慣にも影響すると言われています。妊娠中から自身と赤ちゃんの睡眠について考えてみましょう。

問い合わせ先

こども課 とも健康係

☎ 03-1311

突然ですが、クイズです！
南三陸には「オクトパス君」というゆるキャラがいて、この時期グッズが大売れします。その理由とは？

A 「置くと（試験に）パスする」合格祈願グッズだから。

南三陸は、「西の明石東の志津川」といわれるほどマダコの産地として有名です。2009年、観光協会が町おこしの一環としてタコをモチーフにしたキャラクターを作ったのがオクトパス君の始まりです。震災の津波で当初の工房は流されてしまい、現在は入谷地区に工房を移設して、グッズを製造しています。「ゆめ多幸鎮」と名づけられた文鎮は、想い（重い）を込めた縁起物として累計10万個も売り上げる人気商品となっています。

2月は受験シーズンで、毎晩遅くまで勉強している受験生も多いと思います。



入谷八幡神社の境内には、巨大オクトパス君が奉納されています。

頑張る人を応援するために、友人・両親・先生がオクトパス君を購入しているのだからと想像して温かい気持ちになります。ゆめ多幸鎮を製造・販売しているイエス工房の職員さんも、町内の入谷八幡神社で必勝祈願を行っているそうです。南三陸から全国へご利益が届くといいですね！

先日、羽月西小学校の子どもたちからプレゼントされた干し柿が南三陸のおじいちゃんおばあちゃんに届けられました。とってもおいしいと皆さん大喜びで、お礼のメッセージを書いて文通するのが楽しみだそうです。伊佐の元気届いたよ！本当にありがとう！

(若宮健太郎)

いつでもどこでも体幹トレーニングはできます。

KOBA 式体幹 バランス トレーニング その 14

日常生活で姿勢を意識しましょう

ドローインは空気をゆっくり吸い込んでお腹を膨らませ、ゆっくり息を吐きながら、徐々にお腹をへこませます。単純な動きですが、呼吸を意識するだけで体幹トレーニングになります。



脊柱も真っすぐで、骨盤が起きている。



脊柱がゆがみ、骨盤が寝てしまっている。このような姿勢を続けると腰痛などを引き起こす場合もあります。

モデル：松本健太郎
指導：Sライセンスマスタートレーナー 土生さとみ

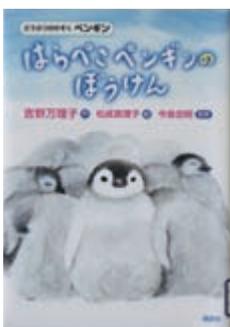
Welcome to Library

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 はらぺこペンギンのぼうけん



(出版：講談社)

作：吉野万理子 絵：松成真理子

氷の大地に生まれたフクフクは、迷子になったり、カモメと戦ったりしながら、成長していき…。コウテイペンギンのフクフクの物語。「ペンギンのまめちしき」も収録。

所蔵館：両館

一般 本と鍵の季節 米澤穂信



(出版：集英社)

高校2年の図書委員、次郎と詩門は、先輩から亡くなった祖父が遺した金庫の鍵の番号を探り当ててほしいと言われ…。図書室に持ち込まれる謎に、ふたりの男子高校生が挑む。全6編を収録。

所蔵館：両館

【2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 | | |

□ 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



クリスマスお話し

※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！

【今月の新刊本】

| 【 児童 】 | | 所蔵館 |
|-------------------------|----------|-----|
| ゆかいな床井くん | 戸森しるこ | 両館 |
| クジラのおなかからプラスチック | 保坂直紀 | 大口 |
| たぬきのおもち | せなけいこ | 両館 |
| ムーミントロールと氷のおまつり | トーベ・ヤンソン | 両館 |
| 【 一般 】 | | 所蔵館 |
| 麒麟児 | 冲方丁 | 両館 |
| コヨーテの翼 | 五十嵐貴久 | 大口 |
| 真珠郎 | 横溝正史 | 大口 |
| 家中スッキリ片づく! 「つっぱり棒」の便利ワザ | 竹内香予子 | 菱刈 |

※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 2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 2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」による大型絵本等の読み聞かせ

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



【乾燥ショウガの手軽な作り方】

生ショウガを皮のまま2ミリ程にスライスし、蒸し器で30分程蒸してから、2日程天日で乾燥させます。

生姜紅茶などにすると手軽に楽しめます。また、乾燥生姜を粉末にして、鶏がらスープに振りかけると身体にやさしい温スープができます。

【酢ショウガの作り方】

生ショウガを薄く1ミリ程にスライスします。保存用のビンに入れてショウガが浸るくらいお酢を入れ、1日おけばできあがりです。

冷蔵庫で1～2週間保存可能なので、さまざまな料理に使えます。



薬草を食べて健康に
風邪の予防や冷え性の改善には、体を温めることが大切です。寒気を感じる時

に重宝するショウガは優れた効能があるとされ、葛根湯など多くの漢方薬にも使われています。
生ショウガに多く含まれるジンゲロールは身体の表面に近いところを温め、ショウガオールとジンゲロンは身体の深部を温める効果があるとされています。ショウガを食べて身体の芯から温まりましょう。
*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

地域おこし協力隊 通信



中村 由佳



こんにちは！地域おこし協力隊1号の中村由佳です。伊佐に来てから空、朝陽、夕陽の写真を撮ることが大好きになりました。伊佐の空は本当にきれいですね。



ただ今、校区マップを作成中です。私の住んでいる大口東校区から作っています。載せる内容は蛍スポット、神社、フォトスポット、お店、史跡少々、などなど。持った人が自由に書き込める余白を残して仕上げしていきます。地図をつくっていると面白い発見が沢山あります。ますます伊佐が好きになりそうです。
校区マップが手元に届いたらぜひ我がまち散策をして自分のお気に入りを見つけてください。

その他に「伊佐の美味しいがぎゅっとつまったみそ玉」作りをしています。
みそ玉って昔からあるもので簡単に言うとういんスタントみそ汁です。具を変えれば軽く焼いて酒の“あて”にもなります。便利で非常に食にも最適です。疲れた時に冷蔵庫にみそ玉があるとホッとします。そんなみそ玉に伊佐の産物をぎゅっと入れて可愛く仕上げてみました。販売は今のところ考えていません。みんなで作っていきましょう！



みそ玉

