やさしいまちを目指します



薬草を食べて健康に



よる老化防止も期待できま タンニンを多く含んでいる リフェノールの一種である ウムを体外排出するカリウ の要因の一つであるナトリ みます。また、栗は高血圧 実にも多くのミネラルを含 上げて成長するので、 根を張り、ミネラルを吸い から食べられてきました。 で美味しい食材として古代 表的な栗は、 ことから強い抗酸化作用に ムも含みます。渋皮にはポ 広葉樹である栗は地中深く 栄養価が豊富 木の

間療法です。

すると言われています。こ じた液を塗布するか、お風 からお茶としていただきま れは昔から行われていた民 呂に入れて入浴すると改善 まった時には、 せもやウルシにかぶれてし があるとされています。 お風呂に入れても同じ効果 入れて炊き出し、その液を す。また、渋皮を巾着袋に 湯を注ぎ、しばらくおいて 乾燥して、少し焦げ目がつ 優れものです。栗の渋皮を を改善すると言われている 実はアレルギーやアトピー しまいがちな渋皮ですが くくらい炒ります。 茶さじ 杯ほどを急須に入れて執 栗ご飯を作る時、 栗の葉を煎 捨てて

問い合わせ先 (株)やさしいまち または 20995・24・4631

味覚の秋の到来です。



~これまでの歩みを振り返りながら

8年目は国民文化祭「いさ演劇祭」が盛大に開催さ

記念すべき市制10周年を迎えよう~

市だけでなく県全体で盛り上がりを見せました。

伊佐市誕生 10 周年



7 月

くださし

*

典」「薬草を食べる」から出典 村上光太郎著「食べる薬草事





2月6日





14 15 日

9 日

カンヅメ少年と「いざ!」 榎木孝明氏 講演会①

(8年目の主な出来事) 11 月

第30回国民文化祭 いさ演劇祭

でもさまざまな行事や用途に利用されています。

拠点施設「e-Ga なんちゅう」に生まれ変わり、

℃を記録。2月には、閉校した旧大口南中学校が交流 また、冬には大寒波の到来で歴史的なマイナス15・2

平成 28 年

7 月 20 日 3月2日

2 月 13 日

2 月 26 日

第1回アイスワールドin伊佐 九州交響楽団コンサート

市職員を派遣 地震災害により熊本県甲佐町に 山野配水地 竣工式

7 8 日

演劇「紙屋悦子の青春」

平成 27 年

月 25 日 いさ宝さがしの旅②

マイナス15・2℃を記録③県内観測史上1位の最低気温

伊佐市総合交流拠点施設 イベント④ 「e-Ga なんちゅう」 オープニング

菱刈小学校新校舎 完成記念式典 ⑤

15

高齢者に対する交通事故抑止対策の推進

歳以上の高齢者が占めています。 高齢者が犠牲となっています。 今年7月末現在においても、死者 35人の内、 続で交通事故死者の半数以上を65 県内では平成15年以降、15年連 約6割にあたる20人の

がえます。 転操作ができていないことがうか く見て運転するという基本的な運 高齢運転者による交通死亡事故 車線逸脱などが多く、前をよ

基本的な運転操作をしっかり行え 高齢運転者は、運転する時間帯 距離・体調・天候などを考慮して、 身体機能等の低下が懸念される

事故防止に努めましょう。 にあった補償運転を実践し、 豊富な運転経験を活かして自分 交通

運転が重要となってきます。

る運転環境を自らが選択する補償

射材をつけていませんでした。 ューズやウェアなど反射材がすで 夜間歩行者が5人で、いずれも反 健康志向の広がりなどから、 高齢者の歩行中死者7人の内、

ちゃいっぺ心で補償運転

ち 調子を確認しましょう

夜間の運転は控えましょう し 今、出掛ける必要がある

か考えましょう つ 常日頃、通り慣れた道を

運転しましょう



付けましょう。 の際は反射材付きのグッズを身に 早く認識させるために、 自分の存在を車の運転手にいち 夜間外出

ちゃいっぺ飲んで、

した。 催され、

ペースを守って運転

しましょう

◇学習を促しながらの運動が、 憶力の向上に期待される

◇楽しみながら活動を高めること

日常での脳の鍛え方〈方法〉 「エピソード記憶」体験を思いだ

○家計簿をつけるときに、レシー ○1日、2日遅れの日記をつける。 トを見ずに思い出してみる。

介護予防・認知症予防のポー

たので一部を紹介します。 迫飛雄馬先生の講演が行われまし 続き、鹿児島大学医学部教授・牧 9月1日に介護予防講演会が開 介護予防活動の事例発表に 193人の聴講がありま を同時に行うとき、適切に注意を 配る機能 「注意分割機能」2つ以上のこと

◇3本柱 介護予防・認知症予防のために

①体を動かすこと(例:少し息が 弾む運動を週2~3回

○運動しながら、会話をしたり頭

を同時に行ってみる。

を使う課題を行う。

○料理をするとき、一度に何品か

②頭を働かせること(例:一日遅

③社会と積極的につながること れの日記

教室・サロン等に参加 (例:友人との外出や介護予防

> ○旅行の計画を立てる ○買い物の順序を考える。

て実行する能力

「計画力(思考力)」段取りを考え

記

とのお話でした。脳とからだに刺 しょう。 激のある生活を心がけていきま 度認知障害」の半数は、正常レベ ルに回復する可能性も大いにある 認知症の前段階と言われる「軽

アップ・ポイント事業 高齢者元気度

大腸がん検診、 健康相談 10月の対象活動

問い合わせ先

伊佐警察署

あなたらしく生きる「人生の年輪

講演会の様子

現在、

関東地方で風しん



風しんの流行から 妊婦さんを守ろう

でいます。この時期は、多くの人の往来が見込まれることから、全国的に感染が拡大する可能性があります。 この年代の男性のうち、約2割が風しんの 別性です。この年代の男性のうち、約2割が風しんの が、
が、
が
が
の
い
ます。

また風しんに特に気をつけなければならないのが、けなければならないのが、んにかかると、先天性の心んにかかると、先天性の心験病、白内障、聴力障害、発育発達遅延などの障がいを持った子どもが生まれるでは性が非常に高くなります。

部リンパ節腫張などが主なスの飛沫感染によって起こちったった。がたった。

このように感染拡大の可にとです。

期を受けるようにしましょう。しん風しん2種混合(MR)ワクチン予防接種の第1しん風しん2種混合(MR)ワクチン予防接種の第1子どもの場合は、1歳になったらなるべく早く、麻ん予防接種を受けることをぜひ検討してください。

を得ることができますが、免疫がつかなかった場合の用心と、年数がたって免疫が下がってくることを防の用心と、年数がたって免疫が下がってくることを防ぐ目的で2回目の接種が行われるようになりました。第2期の接種は、小学校就学前の1年間、幼稚園、保育所等の最年長クラスの児童が対象になりました。予防接種をうけた人から周りの人に感染することは、免このワクチンの1回接種で95%以上の子どもは、免

氏学防接種を受けましょう。
でいない人及び任の他の同居家族は、特にこれまり、子ども及びその他の同居家族は、特にこめような病気にかかったり、うつさないようのような病気にかかったり、 風しんの予防接種を受けったことが無い人、風しんの予防接種を受けったことが無い人、風しんの予防接種を受けましょう。

③抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者②妊娠を希望する女性の配偶者などの同居者①妊娠を希望する女性の配偶者などの同居者でを実施しています。詳しくは県ホームペー査を実施しています。詳しくは県ホームペー

(問い合わせ先) 県庁健康増進課 (問い合わせ先) 県庁健康増進課



未来の赤ちゃんが守れます



問い合わせ先

こども課こども健康係

Minamisanriku Town 南三陸だより

Vol. 78

2

6年夏、

当時·

学生の修学旅行や就業体験 た南 忠慶さん 進員として働く台湾人の陳 時的な関係で終わるのでは きました。 陸町観光協会で国際交流推 が忘れられなくて戻ってき 流が盛んになりました。一 くれたことをきっかけに交 台湾赤十字組織が支援して インターンシップ) 台湾と南三陸は、 の意を示したいとの想 三陸病院の再建費用を 継続的な人材交流で 今年6月から南三 南三陸では台湾人 国際教育 に話を聞 を積



料理とカラオケが趣味の陳さん

生の教育旅行のアテンドを 情報発信したり、 語学力を活かし、 持ったといいます。 向けて中国語講座や料理教 しています。 ブックを中国語に翻訳して 大学と日本語学科で学んだ 祖父の影響で日本に興味を ホームページやフェイス 陳さんは、 また、 親日家だった 台湾人学 観光協会 町民に

現職に就きました。 、1年間の兵役を経て が期間でしたが、皆さんに が期間でしたが、皆さんに が期間でしたが、皆さんに が期間でしたが、皆さんに が関しくしていただきとても が実していました」大学卒 が実していました。「短

秋は運動会や記録会など走る機会 が多い季節です。ケガをしないよ うに、また、スピードを上げるた めには体幹が重要です。

感じてもらう活動にも力を

入れています。

室を開催し、

台湾を身近に

片足引き上げ



の場を提供してきました。

れました。

震災を機に生ま

と流暢な日本語で語ってく

んどん紹介していきます

れたご縁を大切にしたいで

(若宮健太郎

や日本の文化を、が大好きです。毎

海外にど

復興の様子

(10₀)

ポイント

・上半身や軸足 がなるべく動 かないように 注意する

①その場走りで右膝だけをおへその高さ まで素早く引き上げる

②左足も同様に行う

モデル: 南永小学校の皆さん 諏訪薗弘基 (6年生)・盛永陽南 (5年生) 指導: Sライセンスマスタートレーナー 土生さとみ

KOBA ボートレーニング ジャーニング

体幹全体を鍛える

ポイント

・お尻が上がりすぎないように注意し、 肩から踵が一直線に



- ①肩の下に手の平をついて つま先を立てる
- ②息を吸ってお腹に力を入れて お腹・腰を持ち上げる



南永小学校では、 毎朝全員で体幹バラン ストレーニングを 行っています。

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 サラとピンキーたからじまへ行く 富安陽子



サラの作ったおりがみのボードが、立派な船に大変身!ブタのぬいぐるみのピンキーと一緒に、南の島へ出かけます。途中、見たこともない、巨大なタコに襲われて…。サラとピンキーのゆかいなものがたり第3弾。

所蔵館:両館

(出版:講談社)

一般 青少年のための小説入門 久保寺健彦



いじめられっ子の中学生・一真は、ヤンキーの登に「小説の朗読をしてくれ」と頼まれる。ディスレクシアで読み書きができない登だが、名作小説をともに読むうちに、ふたりは本の面白さに熱狂しはじめ…。

(出版:集英社)

所蔵館: 両館

【10月の図書館カレンダー】

B	月	火	水	木	金	±
	1	(N)	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	31			

□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

【今月の新刊本】

【 児 童]	所蔵館
スタンリーとちいさな火星人	サイモン・ジェームズ	両館
ちいさいごみしゅうしゅうしゃぱっくん	薫くみこ	両館
きょうがはじまる	ジュリー・モースタッド	両館
こどものための防災教室	今泉マユ子	両館
ぼくたちのP	にしがきようこ	両館
【一般]	所蔵館
【 一 般 静かに、ねぇ、静かに	本谷有希子	所蔵館 両館
L 1374	】 本谷有希子 伊岡瞬	
静かに、ねぇ、静かに		両館
静かに、ねぇ、静かに 冷たい檻	伊岡瞬	両館 両館

※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 10月2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 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



※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)

222 0 4 1 7

菱刈図書館(菱刈ふるさといきがいセンター内)

26 3 0 0 0