



110番だより

指名手配被疑者の検挙にご協力を！

全国の警察から指名手配されている人は、凶悪事件などで警察庁が指定している重要指名手配被疑者をはじめ、約660人にのぼっています。（平成30年8月末現在）

これらの被疑者は、殺人、強盗等の凶悪事件のほか、暴行、傷害、窃盗、詐欺、横領等の事件に関して指名手配されており、再び犯行を行うおそれがあります。

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定したうえで、11月中旬

全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行い、早期検挙に取り組んでいきます。

指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、国民の皆さんのご協力が必要です。

指名手配被疑者によく似た人を見かけたといった情報など、どんなにわずかなことでも結構ですので、警察への通報をお願いします。

通報先
伊佐警察署

☎20110

警察庁指定 重要指名手配

<p>殺人、凶器準備集合</p>  <p>み たて しん いち 見立 真一 30歳 167cm H24年撮影 TEL 警視庁麻布警察署 03-3479-0110</p>	<p>殺人</p>  <p>こ ぐれ ひろ し 小暮 洋史 48歳 170cm H9年撮影 TEL 群馬県高崎警察署 027-326-0110 0120-547-590</p>
<p>殺人</p>  <p>お ばら かつ ゆき 小原 勝幸 37歳 170cm H20年撮影 TEL 岩手県宮古警察署 0193-64-0110 0120-243-852</p>	<p>殺人</p>  <p>う ま ち けい せい 上地 恵栄 67歳 166cm H15年撮影 TEL 警視庁三鷹警察署 0422-49-0110</p>

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」

医療・介護連携「災害対策」について学ぶ



研修会の様子

10月9日、地域包括ケアシステムの構築に向けた、医療と介護の連携を図るための研修会「災害机上訓練」を実施しました。

講師に加来留氏（日本介護支援専門員協会災害対策特別委員会委員長）を招いて、市内の医療機関、薬局、介護サービス事業所のスタッフ約60人が参加しました。グループワークでは、お互いの連携について意見交換を行い、それぞれが災害時に適切な避難行動支援をとって、利用者の生活を守ることができるよう、平常時の見守り体制の構築が必要であること確認しました。

また、机上訓練では非常時の対

応マニュアルを備えておくことの重要性を再認識するとともに、多職種協働の地域包括ケアシステムは非常時にその機能が発揮されること、日頃の取組みにより被害の拡大を軽減できることなど多くのことを学びました。

大口病院隣に 認知症カフェオープン

11月27日、大口病院隣に

「しあわせCafeミモザ（認知症カフェ）」を開設しました（ナチュラルカフェミモザの店休日を利用）。

日時 奇数月の第4火曜日
9時30分～11時30分

※申込・参加費は不要です。

問い合わせ先

大口病院（担当者：石堂）☎20336

高齢者元気度
アップ・ポイント事業
12月の対象活動
○健康相談



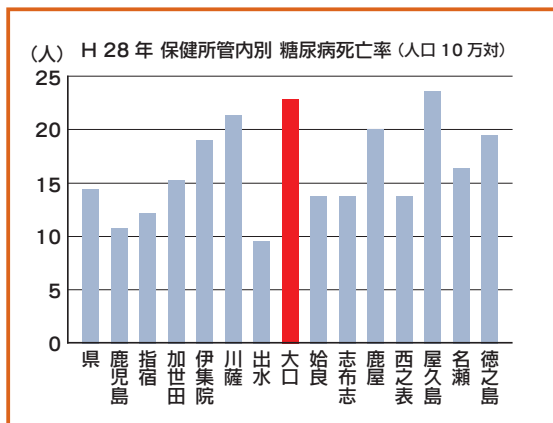
相談・問い合わせ先 長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係）☎21311



5人に1人は糖尿病!? あなたは大丈夫ですか?

近年、糖尿病の増加が大
きな健康問題となっていま
す。「糖尿病が強く疑われ
る人」と「糖尿病の可能性
を否定できない人(糖尿病
予備軍)」を合わせると約
2千万人にもおよび、日本
人の5〜6人に1人が糖尿
病の疑いがある状況となっ
ています。

平成28年鹿児島県内保健
所別の糖尿病死亡率(人
口10万対)を見ると、
大口保健所管内は県
内2位と非常に高く、
他人ごとではありま
せん。
糖尿病は、血液中
のブドウ糖(糖分)
が多くなる病気で
す。食事によって吸収さ
れたブドウ糖は、す
い臓から分泌される
インスリンによって
血液から細胞内に取
り込まれることで、



血糖が下がります。しかし、
インスリンの量が足りな
かったり、その効き目が悪
くなると血液中にブドウ糖
が残り、慢性的に高血糖の
状態になってしまいます。
糖尿病は自覚症状のない
まま進行していくため、症
状が出てから治療するの
は遅いです。気付かないま
ま糖尿病を放置しておく
と、網膜症や腎不全、脳卒中、

次の項目がいくつあてはまりますか

- 血糖が高いといわれたことがある
- 肥満気味である
- 高血圧といわれて、薬をのんでいる
- 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- 40歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- あまり運動をしない
- 車に乗る機会が多い
- 妊娠時に尿から糖が出たといわれた

「血糖が高いといわれたことがある」または
その他の項目がいくつあてはまる人は血糖値
の検査を受けることをお勧めします。40歳
以上の人は特定健診を受けると空腹時血糖値(食
事をとらずに測った血糖値)やヘモグロビン
A1c(過去1〜2か月間の血糖値の割合を表し
た数値)の数値を知ることができます。

※特定健診では空腹時血糖値 100ml/dl 以上、
またはヘモグロビン A1c 5.6% 以上を高血
糖の基準としています。

心筋梗塞などをおこす可能性が高くなります。
糖尿病の予防

カロリー・アルコールを摂り過ぎないこと、運動を
すること、タバコを吸わないこと、野菜・大豆製品・
海藻・きのこなどを多く摂ることなどが最も重要です。
また、自身の血糖値を知ることが生活習慣を振り返り、
改善していくきっかけとなります。定期的な健診・検
査を受けましょう。

糖尿病の診断を受けた人は、必ず定期的に診察を受
け、血糖をコントロールしていくことが合併症の予防
につながります。

参考文書…厚生労働省 eヘルスネット、糖尿病対策推進会議HPより

登録への取り組みは2010年から始まりましたが、東日本大震災の津波により流入した葎がれきで藻場が荒れ、1度は白紙になったとのこと。しかし、2012年に環境省が調査したところ藻場や生態系が回復

した。 10月18日、南三陸の海「志津川湾」がラムサール条約湿地として正式に登録されました。ラムサール条約の正式題名は「特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約」といい、湿地の保全・再生、賢明な利用を目的とした国際条約です。寒流と暖流が緩やかに混ざり合う志津川湾は、海藻・海草類が208種、海洋生物が553種も確認されている豊かな海で、国の天然記念物コクガンの越冬地となっていることが評価されました。

10月18日、南三陸の海「志津川湾」がラムサール条約湿地として正式に登録されました。



コクガン



志津川湾と子どもたち

予定です。観光振興や水産物ブランドへの活用など、条約の波及効果にはさまざまな可能性を感じます。海と共存するまちづくりをめざす南三陸にとって、大きな指針となることを期待しています。(若宮健太郎)

た活動が始まりました。ラムサール条約は、湿地の保全だけでなく交流・学習への活用も目的としています。多様な生物が生息する藻場の希少性を活かして、子どもたちが自然を体験できる施設や教育プログラムを整備も進んでいます。今後は、国内はもちろんのこと、世界中の条約湿地との交流を深め、その魅力や価値を伝える啓発活動も行う

た活動が始まりました。

インナーマッスルを意識して体幹部を強化しましょう。お腹は身体を中心部分です。腹筋力が強化されると、姿勢も綺麗になります。

KOBA 式体幹 バランス トレーニング その 12

腹筋を鍛える



①両手をお尻の後ろにつき長座の体勢で座る

②足幅を骨盤幅に開き足を上げる ※腰で支えないように注意する

③膝を胸へ引き寄せると同時に上体も膝の方へ近づける

初心者： 5回 × 2セット

中級者： 10回 × 2セット

羽月西小学校では、毎朝全員で体幹バランストレーニングを行っています。



モデル：羽月西小学校の皆さん 半田匡（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

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】 メガネくんとハダシくん 二見正直



(出版：借成社)

パジャマでごはんを食べるメガネくんと、着替えてから食べるハダシくん。少しずつお互いの「違っている」ところを知っていき…。ときにケンカをしながらも絆を深めていく、2匹のクマのお話。

所蔵館：両館

【一般】 東京輪舞 月村了衛



(出版：小学館)

田中角栄邸の警備をしていた警察官・砂田修作は、公安へ異動し、「ロッキード」「地下鉄サリン」など、数々の事件と関わっていく…。昭和・平成の裏面史を「貫通」する公安警察小説。

所蔵館：両館

【12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	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



大人のためのお話し会

※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(抜粋)】

【 児童 】		所蔵館
クリスマスツリーをかざろう	パトリシア・トート	両館
明日のランチはきみと	ギーター・ヴァラダラージャン	両館
なぞときダヤン	きむらゆういち	大口
ふしぎなカビ オリゼー	竹内早希子	大口
【 一般 】		所蔵館
ダンデライオン	中田永一	両館
白いジオラマ	堂場瞬一	両館
ラストラン	あさのあつこ	大口
没イチ	小谷みどり	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 12月4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

クリスマスおはなし会

日 時 12月15日(土) 10:00～11:00

場 所 大口ふれあいセンター1階 和室3・4号

内 容 図書館ボランティアによる大型絵本等の読み聞かせ

クリスマス親子ふれあい映画会&おはなし会

日 時 12月22日(土) 10:00～11:30

場 所 菱刈図書館

内 容 映画上映、手作り大型紙芝居の読み聞かせ

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



薬草を食べて健康に



日本では結婚式やお祭りなどお祝い事には、赤飯を炊く風習があります。赤飯はアズキのもつ力を最大限に引き出し、肝臓と腎臓を丈夫にすることで病気を遠ざける日本人の知恵といわれます。



*村上光太郎著「食べる薬草事典」「薬草を食べる」から出典

アズキは砂糖が入るとそれらの効果は減少しますが、一方で塩が入れば腎機能が活発になり、それにつれて肝機能も強く働くようになります。特性があるといわれます。赤飯は美味しく食べて健康になる身近な薬食療法なのです。赤飯をつくることで家族が健康になり、親戚やご近所に配ることで普段お世話になっている方々の健康を願うこととなります。

アズキ（種子）は生薬名を赤小豆せきしょうずといひ肝臓や腎臓を強くし、腎炎、ネフローゼ症候群、糖尿病、二日酔い、産婦の乳汁不足、高齢者の便秘などにもよいとされています。お祝いの赤飯や1月15日の小正月にアズキ粥を食べて、その年の邪気を除くという風習もアズキのもつ力を考えたものです。アズキの薬効を得たい場合は赤飯のように塩を使った料理をしましょう。

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



平成 30 年	平成 29 年
10月28日	平成30年度 地域おこし協力隊を導入
10月14日	まちぶんin鹿児島県伊佐市 プロジェクト始動
9月15日	4月1日 新衛生センター「きらり館」供用開始
8月26日	4月19日 硫黄山が250年ぶりに噴火
8月19日	4月1日 470ヘクターの稲作を断念
8月5日	伊佐市菱刈カヌー競技場艇庫 落成記念式
8月4日	5月12・20日 温故知新「小さなサムライに伝えよう薩摩の宝」
7月8日	6月10日 齊木由香氏 講演会
7月8日	ふなっしー&ちっちゃいおっさん&イーサキングと伊佐の青少年フェスティバル③
8月4日	花火大会 レーザー音響花火
8月5日	スモールドラゴンボートレース大会
8月19日	写真家3人によるフォトトークショー
8月26日	五木寛之氏 講演会④
9月15日	春風亭柳之助氏 落語会
10月14日	おぎやー献金合奏団コンサート⑤
10月28日	茅葺屋敷で聞くふるさと歴史物語

〈10年目の主な出来事〉

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。10年目は、市制10周年を記念した多彩なイベントが開催されました。