



110番だより

年末年始の交通事故防止運動

運動期間
1月10日(金)まで

スローガン

年末年始
マナーアップで
事故防止

早

朝、夕暮れ時、夜間の
交通事故防止

「3(サン)ライト運動」の展開
年末年始は、夜が長くなる時期
です。特に次の2つの事項を徹底
し、事故防止に努めましょう。
・夕暮れ時の早めのライト点灯
・原則上向きライト点灯

高

高齢者の交通事故防止
「プラス1(ワン)運動」
の展開

できるだけ明るい時間に用件を
済ませましょう。
夜間に外出する必要があるとき
は、必ず明るい服装や夜光反射材
を着用しましょう。

飲

酒運転の根絶
「飲酒運転8(やっせん)
運動」の展開

年末年始は飲酒の機会が増える
ため、家族、職場で「飲酒運転は
絶対しない、させない」という環
境をつくりましょう。

す

すべての座席のシートベルト
とチャイルドシートの正し
い着用の徹底

全席ベルト着用!!「します・さ
せませす運動」の展開
後部座席のシートベルトも必ず
着用しましょう。

自

転車利用時の交通ルールの
遵守とマナーの向上

自転車利用時は、ヘルメットを
着用しましょう。



問い合わせ先 伊佐警察署 ☎2201110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

在宅医療・介護連携普及啓発講演会を開催



めにアドバンス・ケア・プランニ
ングの考え方や話し合いの進め方
をわかりやすくお話していただき
ました。

本市においても、今後さらに加
速する高齢社会において、医療や
介護など必要なサービスにより安
心して暮らせるための地域づくり
に取り組んでいきたいと思いをもち

地域包括支援センター内に在宅
医療・介護連携に関する相談窓口
を設置していますのでお気軽にご
相談ください。

◎大口地域包括支援センター

☎232377

◎菱刈地域包括支援センター

☎261307

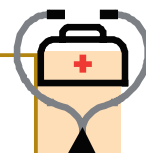
高齢者元気度
アップ・ポイント事業

1月の対象活動

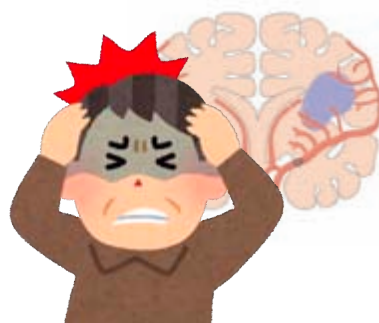
○結核検診、元気アップポイ
ント忠元



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



脳卒中に気を付けて



伊佐市の平成29年脳卒中死亡率は、国の2.2倍、県の1.5倍です。また平成29年伊佐市の死亡者507人のうち、51人が脳卒中で亡くなっており、10人に1人の割合となっています。

脳卒中は発症後、命が助かったとしても半身麻痺などの後遺症が残る可能性の高い病気です。介護が必要となった主な原因として、認知症に次いで脳卒中が多いという結果になっています（平成28年国民生活基礎調査より）。

脳卒中の種類

脳卒中は、血管が詰まって起きる梗塞と血管が破れて起きる出血の2つに分けることができます。梗塞はアテローム血栓性梗塞、ラクナ梗塞、心原性脳塞栓、ラクナ梗塞、心原性脳塞栓に分けられ、出血は脳内出血とくも膜下出血に分けられます。心原性脳塞栓は、心

臓にできた血の塊が脳の太い血管を詰まらせることによって起きるもので、梗塞の中でもこのタイプがもっとも重症になりやすいとされています（図1）。伊佐市の脳卒中死亡数の内訳を見ると、脳梗塞が多いことが分かります（表1）。

生活習慣の乱れが脳卒中を引き起こす

脳卒中は、メタボリックシンドロームや高血圧、脂質異常症、糖尿病が悪化することで発症します。こう

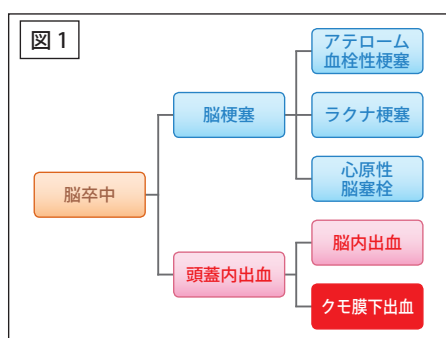
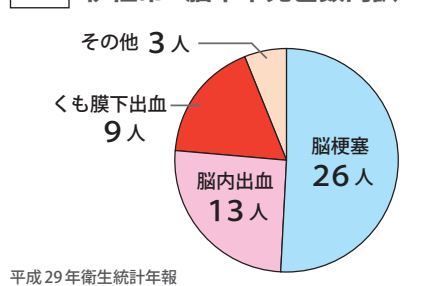


表1 伊佐市 脳卒中死亡数内訳



した生活習慣病は、食べ過ぎや偏った食事、適量以上の飲酒、喫煙、運動不足、睡眠不足、過度なストレスなどの生活習慣の乱れが原因となります。普段の生活習慣を見直し、改善に取り組んで脳卒中を予防しましょう。どのように生活習慣を改善したらよいか、生活習慣病や脳卒中についてもっと詳しく知りたい人は、いつでも相談ください。保健師、管理栄養士が対応します。



脳卒中予防十か条：日本脳卒中予防協会

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には たばこを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

「人神」

1800年頃に始まった「仙台初売り」は国内最大規模を誇る「初売り」として国内外から注目されています。「歴史ある商習慣に基づくもの」との理由で、旧仙台藩地域に限り、正月の3日間だけ、商品に高額の景品を付ける売り方を、公正取引委員会から特例として認められています。

仙台初売りは一般的なセールとは異なり、売る人も買う人も、一年の幸福を願う伝統的な行事で、福袋など買うため、早朝から大勢の買い物客が行列をつくり、それをもてなす和太鼓演奏や獅子舞い、甘酒の振る舞いなど、祭りのような賑わい입니다。

その初売りのイメージキヤクター仙台四郎さん。

「だれ？」

そういえば、仙台のお店には仙台四郎さんの写真を飾る店が多く、駅や空港に



仙台四郎さん
(30代)

はキヤクター化されたグッズがお土産品として並んでいます。

江戸末期、仙台に実在した人で、四郎さんが立ち寄った店が繁盛したことから福の神と言われたようです。知的障がいがあった四郎さんは、会話はせずニコニコして町を徘徊し、店先にホウキがあれば勝手に掃除したり、ひしゃくが入った水桶があればこれまた勝手に水をまく。「福の神」と噂された四郎さんをどうにか招き入れようとする店が増えたようですが、下心のある店には寄り付かなかったようです。自分を本当に歓迎してくれる店とそうでない店を見分けていたんでしようね。

『招福 二〇二〇年』

(柿ノ迫秀美)



燃ゆる感動 かごしま国体



2020

熱い鼓動 風は南から

第75回国民体育大会

2020年10月3日(土)～10月13日(火)

めざせ！東京オリンピックピック！

今年10月に開催される「かごしま国体カヌースプリント競技会場」でもある菱刈カヌー競技場で、東京オリンピック出場をめざすカヌースプリント競技女子日本代表候補選手が、11月24日～12月22日の期間で強化合宿を行いました。

12月5日には、菱刈カヌー艇庫内に「歓迎レセプション」を行い、代表候補選手7人と指導者2人及び伊佐市カヌー協会の関係者が参加しました。選手たちには、市内企業・事業所から提供いただいた特産品（伊佐米・水・牛乳）が贈られました。

選手を代表して、鹿屋体育大卒の島津早耶子さん（UMKテレビ宮崎所属）は「歓迎いただき大変ありがたいです。菱刈カヌー競技場は波風が少なく充実した競技環境なので、まずは3月のアジア大陸予選で勝てるよう集中して練習に取り組みたいです」と話しました。

トップ選手も認める菱刈カヌー競技場は、日本屈指のカヌー競技場としての地位を確立しつつあります。伊佐で練習を重ねた選手たちが、世界の舞台で活躍する日が楽しみです。



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 あたまをつかった小さなおばあさんがんばる
ホープ・ニューウェル作/松岡享子訳



日々の暮らしのちょっとした不便や困ったことを頭を上手に使って切り抜けてきた、おばあさん。冬のあいだに一休みしたので元気いっぱい。春の仕事にとりかかります！「あたまをつかった小さなおばあさん」のお話、第2弾。

（出版：福音館書店） 所蔵館：両館

一般 約束された移動 小川洋子



ハリウッド俳優Bの泊まった部屋からは、決まって1冊の本が抜き取られていた。Bからの無言の合図を受け取る客室係。こうして書棚の秘密はふたりだけのものになった…。

（出版：河出書房新社） 所蔵館：両館

【1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

大口図書館新年企画 2020

1『図書館の福袋』

限定20袋（1袋3冊入り）
※児童書10袋・一般書10袋
借りてみないと中身がわからない福袋。新たな本と出会いがあるかもしれません。

2『みんなでつくる本棚』

皆さんにおすすめしたい本を並べてください。おすすめポイントも記入できます。

3『ねずみのおみくじ』

数量限定！金のねずみが
出るとラッキー。



【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
父さんがかえる日まで	モーリス・センダック	両館
おばけのジョージこまどりをたすける	ロバート・ブライト	両館
カラスてんぐのジェットくん	富安陽子	両館
ハンカチともだち	なかがわちひろ	両館
わたしのわごむはわたさない	ヨシタケシンスケ	両館
【 一 般 】		所蔵館
せき越えぬ	西條奈加	両館
大天使はミモザの香り	高野史緒	両館
歩道橋シネマ	恩田陸	両館
パレスチナを生きる	渡辺丘	大口
丸鶏レシピ	コウ静子	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 1月7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 1月25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

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

地域おこし協力隊 通信

SNAP



中村隊員 手書きの七草イラスト

SNAP



ふるさとまつり、お越しいただいた方々ありがとうございました！



中村 由佳

こんにちは、中村です。伊佐の冬…寒いですね。

この原稿を書いているのは12月初旬ですが朝晩の冷え込み、日中との気温の差に「そうだそうだ伊佐の冬ってこんな感じだった」とこれからさらに寒くなる季節を、楽しみ半分怖さ半分で待ち構えているところです。

昨年のこの時期は、七草を調べて摘んでお粥その他にして食べてみよう！と、挑戦してみました。

「せりなずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ」皆さんそれぞれどんな草かわかりますか？

私は、写真と現物を見比べてもいまいちよくわかりませんでした。なので、詳しい人をお願いして一緒に教えてもらいながら摘みました。

摘んだ七草は、下処理が必要なものは下処理をして、そのまま使えるものはそのまま、お粥に入れたりパスタの具にしたり炒め物にしたりして、美味しく頂きました。今年は自力でできるかな？ やってみます。

たくさん食べて動いて笑って良い年になりますように。皆さま、2020年もよろしくお願いします。



林 峻平

こんにちは、地域おこし協力隊の林です。12月末で僕の地域おこし協力隊としての任期も半分が終わりました。やりたいことがまだまだあるので、

どんな形にしていきたいと思います！

さて、冬になり寒くなりましたね。寒くなると楽しいのが焚き火ですね。僕は薪も自分で作って毎晩のように焚き火に興じているのですが、今年の冬は、焚き火×音楽、焚き火×イルミネーション、焚き火×防災アウトドア、焚き火×アウトドア料理などなど、火のある暮らしを楽しめるイベントや企画などを行っていきたくと考えています。火のあたたかさっていいですね。どんどん便利になる流れの中で、火のあたたかさに触れ「ほっとひと息できる機会」を増やしていけたらなぁと思っています。

あたたかさと言えば、昨年3月に布計小学校跡と十曾青少年旅行村で開催したテントサウナのイベント「サウナーワンダーランド」を今年も開催する予定です。詳細などは今後発表してまいりますので、お楽しみにお待ちください。前回よりも多くの地元の人を楽しんでいただけたら嬉しいなぁと思っています。

今年もどうぞよろしくお願いします！



高 市

2度目の冬、到来です。洗濯物を干す時、湯気が出るんですね。そんな日常を楽しんでいます。

鹿肉ロースト大好きです！鹿肉は鉄分豊富で高タンパク低カロリーってご存知でしたか？



田 崎



金 山

寒さが厳しくなってきて、漆を乾かすのに苦戦しています。

家の中で吐く息が白いです。初の伊佐の冬を越えられるのか…！



小 仲



新年明けましておめでとうございます。

「DMO(株)やさしいまち」の目標は、「世界一やさしいまち」を地域の皆さまとつくることです。世界一やさしいまちをつくれば、世界中から人が集まり、そうした環境では子育てもしやすくなると思います。野草の中には、健康に役立つ薬草があります。薬草の活用方法を知ること、誰でも暮らしに取り入れて健康増進など生活の質の向上が見込めることから、当社の「やさしい」というコンセプトに沿うとして、「野草薬草プロジェクト」は始まりました。皆さまに安心して薬草を使って頂くために、日本生薬学会会長も歴任された正山征洋先生（薬学博士）による学術的な見地に基づくご指導を頂いています。

令和2年のスタートは、3回に分けてメドハギを特



メドハギ

集します。メドハギは伊佐市の道端や土手などにたくさん自生する野草です。日本ではあまり知られていませんが、お隣の韓国では注目されている薬草の一つで、お茶やお酒に利用されています。正山先生が伊佐市・さつま町のために書き下ろされた「メドの神秘」では、血糖値を下げる働きや強壮作用など、健康増進に役立つとされています。日本は先進国の中でも、最も早く高齢化社会を迎えています。誰もが命を全うするまで健康で暮らせるまちづくりをめざし、メドハギを暮らしに取り入れてはいかがでしょうか。

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

鬼火焚き情報

※情報提供のあった自治会を掲載しています。
令和元年 12月5日現在

開催日	開始時間	主催	開催場所
 1日(水)	6:00	崎山東自治会	自治会館前駐車場
		平出水校区コミュニティ協議会	平出水消防詰所前
	18:00	田原自治会	黒木浩二様宅前
		小谷自治会	線路跡道路横
2日(木)	19:00	宮人自治会	宮人橋下の河川敷
		尾之上自治会	広瀬橋垣内の水田
	18:00	石井自治会	中村橋付近
		高塚自治会	有木富士美様宅道路横
		田代自治会（針持）	丸目廣美様宅前
3日(金)	6:00	小川内自治会	小川内運動公園
	17:00	下之馬場自治会	自治会館敷地内
	18:00	八代自治会	八代橋周辺
		堂崎自治会	堂崎研修館前の水田
4日(土)		湯之尾校区コミュニティ協議会	鶴屋旅館裏河川敷
	17:30	駅前自治会	大一会いり近くの水田
		白木自治会	白木公民館前
	18:00	本城小おやじの会	本城荒田（森山橋近くの水田）
		金波田自治会	金波田集会所前の水田
		木ノ氏地区	木ノ氏自治会館近くの水田
		大口東校区再生会	大口東小学校近くの水田（上目丸）

1年の無病息災を祈願しましょう！



問い合わせ先 企画政策課地域活力推進係 ☎ 231311