



110番だより

自転車を利用しましょう

自転車は、道路交通法上では「車両」の仲間と位置付けられており、自動車と同じように交通ルールを守らなければなりません。

交通安全意識をしっかりと持ち、交通ルールを守って事故の無いよう注意して安全に利用しましょう。鹿児島県では「かごしま県民のための自転車の安全で適正な利用に関する条例」が定められ、次の2つが義務づけられています。

◎自転車損害賠償保険等への加入

◎中学生以下の子どもには保護者がヘルメットを着用させること



自転車も、事故を起こせば高額な損害賠償を命じられることもあります。また、ヘルメットを被っていないければ大けがをすることもあります。万が一のことを考えて、備えておきましょう。

かごしま 自転車安全利用5則

① 自転車は原則車道走行

※次の場合は例外
・自転車歩道通行可の標識があるとき

・児童や幼児が運転するとき
・安全確保のためにやむを得ないとき

② 車道は左側を通行

③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

④ 安全ルールを守る

・飲酒運転、二人乗り、並進の禁止
・夜間はライトを点灯
・交差点での信号遵守と一時停止、安全確認

⑤ ヘルメットを着用

交通事故の被害者や加害者にならないように「かごしま自転車安全利用5則」を守って安全に運転しましょう。

問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎0110

世界一 やさしいまちを目指します DMO やさしいまち 伊佐 さつま



薬草を食べて健康に



メナモミ

夏の終わりから初秋の頃、野山を歩くとさまざまな種子が衣服にくっつきます。メナモミも花が咲いて果実が熟すると粘り気のある毛を生じ、衣類や動物に付着して運ばれる植物で、土中のミネラル分が少なくになると姿を消すこともあるほどミネラルを必要とする植物です。メナモミは血栓（血管内にできる血の塊）を溶解する作用が期待できます。全草を採集し、乾燥させたものを1日5〜15g、およそコップ3杯の水で煎じて飲むと、風邪、できもの、リウマチ、動脈

硬化、脳溢血の予防になり、特に手足のまひに効果があるといわれています。

曾木の滝公園内の「野草薬草館」では、これまで紹介した野草・薬草についてより詳しく解説、展示しています。メドハギ茶（1〜3月号に掲載）も販売していますので、お気軽にお越しください。 ※配達可能

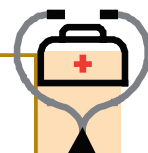
*村上光太郎著「食べる薬草事典」「薬草を食べる」から出典



【メナモミ蜂蜜ペーストの作り方】

モーターの強いミキサーを用意します。ミキサーの歯が隠れる程度蜂蜜を入れます。メナモミの生の葉を刻んで、少しずつ加えかきまぜます。このペーストを牛乳で割ると手軽なメナモミオレの出来上がりです。またバナナなど加えミキサーで混ぜるとさらに美味しくなります。

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



こんなに凄い！ 唾液の力



唾液はただの水ではありません。99%以上が水分、残りの1%ほどに抗菌、免疫、消化などに関わる重要な成分を含んでいます。口の中に唾液腺は複数あり、そこにある唾液腺の管を通じて口の中に分泌されます。三大唾液腺と呼ばれるものには、耳たぶの下にある耳下腺（サラサラ唾液）、顎の下にある顎下腺（サラサラとネバネバの混合唾液）、舌の下の中央部にある舌下腺（ネバネバ唾液）があります。

Q1 唾液のサラサラとネバネバの違いは何でしょうか？

A サラサラ唾液は自律神経のコントロールにより、主にリラックスした時に働き、消化を助けるなど体内の働きをサポートする役目があります。ネバネバ唾液は緊張した時に働き、侵入してきた細菌と戦ったりして健康を守る役目があります。このように、すべて体の中に繋がっています。

Q2 それぞれ唾液はどんな働きをするのでしょうか？

- A 唾液には8つの働きがあります。
- ① でんぷんを分解し体内に吸収しやすい状態にする消化酵素が含まれています。
 - ② 口の中の粘膜が乾燥しないように保湿します。
 - ③ 食べ物を噛んだり飲み込みやすくします。
 - ④ 抗菌作用のある物質が含まれており、細菌の増殖を抑え感染を防ぎます。
 - ⑤ 正常に甘味・酸味・塩味・苦味・旨味の味覚を感じる助けになります。
 - ⑥ 口の中を洗い流す役目があります。唾液量が減ると口の中が汚れやすくなり、むし歯や歯周病にかかったり、口臭がでたりします。
 - ⑦ 食べ物が口に入ると口の中が酸性に傾き、その酸が歯を溶かしてむし歯の元をつくりまわす。唾液は酸を中和してむし歯予防をしています。



⑧ むし歯菌がだした酸によって歯のカルシウムなどのミネラルが溶けだしますが、唾液にはカルシウムなどのミネラルを歯に補充し、修復する働きがあります。

唾液の力を発揮させよう!!

まず、「よく噛み・よく話し・よく笑う」ことが大切です。歯や顎、舌、顎関節、頬の筋肉をしっかり使い、唾液腺に刺激を与えましょう。

もう一つ大切なことは、「鼻呼吸」をすることです。口呼吸の人は口の中が乾燥し唾液の効果が十分に発揮されず、体内の出入口である口から、さまざまな細菌やウイルスが入り込み、棲みつきまわす。そこで、普段から歯磨きやうがい等で口と喉のケアをすることが大切です。また、うがいをする時は口の中のものが周りに飛び散らないように、できるだけ低い位置で吐き出しましょう。

このことは、周りの人へのエチケットでもあり、今回の新型コロナウイルスの感染対策にもつながります。



< 運動資料作成・・・伊佐市内のリハビリ専門職グループ >

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため不要不急の外出を控えるとともに、運動不足や筋力低下を招かないよう適度に体を動かしましょう。下肢筋力を鍛えることは転倒予防にも効果的です。

第2回 立って行う下肢筋力強化の運動

※運動は体調や体力に合わせて、無理のない範囲で行ってください。

① かかと上げ ◆^{かたいさんとうきん}下腿三頭筋



・ゆっくりと両足のかかとを上げて下ろす

10回

② つま先上げ ◆^{ぜんけいこつぎん}前脛骨筋



・ゆっくりと両足のつま先を上げて下ろす

10回

※転倒予防のため壁や椅子で支える

③ 足指の運動



・かかとを支点にして、広げたタオルを足指全体でたぐり寄せる

※かかとを床から浮かさないよう注意してください

左右各 10回

④ 足の横上げ ◆^{ちゅうでんきん}主に中殿筋



・体を真っすぐにしたまま、足を真横にゆっくり上げ、ゆっくり下ろす



左右各 10回

※転倒予防のため壁や椅子で支える
※体が倒れないようにします

⑤ 足の後ろ上げ ◆^{だいでんきん}大殿筋



- ・体を真っすぐにしたまま、足を後ろにゆっくり上げ、ゆっくり下ろす



左右各 10 回

- ※転倒予防のため壁や椅子で支える
- ※腰を反り過ぎないように注意します

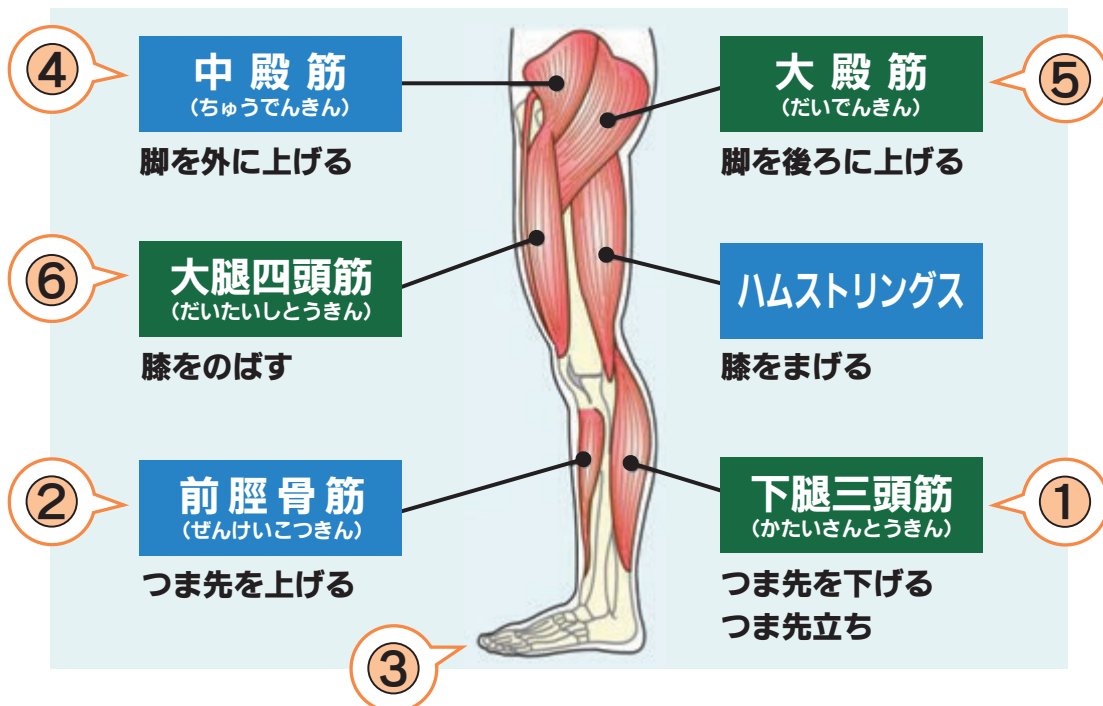
⑥ スクワット ◆^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋



10 回

- ・足を肩幅に開き、『1、2、3、4』で膝を曲げ、『5、6、7、8』で元の姿勢に戻る

どこの筋肉を動かすか意識すると効果的です！



高齢者元気度アップ・ポイント事業

6月の対象活動はありません。

問い合わせ先 長寿介護課大口地域包括支援センター ☎²³ 2 3 7 7

" 菱刈地域包括支援センター ☎²⁶ 1 3 0 7



ウミネコ

向きのこの町の人たちも、この見えない敵には、いつも

「私はこの町の住人です」
 こんな2020年になるなんて思いもしていませんでした。新型コロナウイルスという言葉を耳にし始め、3月の東日本大震災追悼式が中止になりました。そのうち収束して昨年と同じように観光振興やイベント尽くしの一年になるのだと、派遣最後の総仕上げと意気込んでいたのに、なかなか日常を取り戻せません。
 台風19号が東北を襲った去年、県内がイベント自粛ムードになる中、南三陸町では「被災経験のある我々だからこそ、いま元気を届けるんだ」と、祭りを開催しました。被災地への激励と支援者への感謝の気持ちが届められていました。

どおりとはいきません。交流人口は激減し、町内20数件の民宿などは軒並み休業。感染拡大防止のための全国的な動きで「みんな同じだから」と思いたいのが、観光振興の担当としては危機的な状況が数字になって表れています。今はまちの商工業を潰さない策を早く、そして終息後の巻き返しの一手を考えています。昨年の体力勝負から今度は脳を使う年になりそうです。
 帰宅途中のスーパードで今日の仕事を振り返り、明日のやるべきことを考えながら買い物や済ませ、駐車場へ向かうと、私の車を人が囲んでいる。近づくにつれて、いなくなつた。
 「鹿児島ナンバーですが、何か!?」
 駐車するときには張り紙をしておこうかしら。「私は登米市在住です。他県ナンバーでもご安心を」
 (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)



伊佐市炬火リレー 開催

「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」に先駆け、大会のシンボルとなる炬火を市内3つのコースでリレーします。沿道から、みなさんのアツい声援をお願いします。

■伊佐市炬火リレー■ 8月11日(火) 8:30～11:05 (出発式 大口ふれあいセンター)

- コース ①大口地区 (5区間 2.41km) 【大口ふれあいセンター～大口消防署】
 ②菱刈地区 (3区間 1.21km) 【まごし館～菱刈小学校】
 ③湯之尾地区 (3区間 1.29km) 【菱刈カヌー競技場艇庫～菱刈カヌー競技場】
- 走者 ①小学生・・・80人程度 (小学4～6年生)
 ②中学生・・・70人程度 (中学1～3年生)
 ③高校生・・・若干名 (高校1～3年生)
 ④一般・・・若干名 (①～③以外の人※小学3年生以下の人は除く)



※新型コロナウイルスの感染拡大により、5月22日現在、かごしま国体・かごしま大会は本年10月の開催が困難な情勢となっています。今後の状況によっては炬火リレーも中止となる場合があります。県や日本スポーツ協会などは国体開催の可否を6月中旬に決定する方針です。

■問い合わせ先 燃ゆる感動かごしま国体伊佐市実行委員会事務局
 (教育委員会スポーツ推進課内) ☎281073

国体 伊佐市 検索



Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの冊】（新刊全点案内より引用）



虫ガール ほんとうにあったおはなし ケラスコエット/絵 福本友美子/訳



（出版：岩崎書店）

小さい頃から虫に夢中のソフィア。でも、虫が好きでいじめにあい、一旦「虫をお休み」することに…。小学生の「虫ガール」が、これまでのことを語った絵本。好きなことを貫く難しさ、それを乗り越える過程と成長を描く。

所蔵館：両館



魔女たちは眠りを守る 村山早紀



（出版：KADOKAWA）

古い港町に、若い魔女の娘・七瀬が帰ってきた。かたわらに使い魔の黒猫を連れて…。懸命に生きて、死んでゆくひとの子と、長い時を生きた魔女たちの出会いと別れの物語。

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



※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
おばあちゃんもこどもです	いもとようこ	両館
ダンゴムシがやってきた！	くすのきしげのり	両館
ぼくと母さんのキャラバン	柏葉幸子	両館
ゆりの木荘の子どもたち	富安陽子	両館
まほうのおまめ	松本春野	大口
【 一 般 】		所蔵館
逆ソクラテス	伊坂幸太郎	両館
江戸の夢びらき	松井今朝子	両館
銀花の蔵	遠田潤子	両館
散歩が楽しくなる空の手帳	森田正光	大口
切り花を2週間長もちさせるはじめての花との暮らし	谷川文江	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 6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 6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

※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮して中止や延期する場合があります。

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

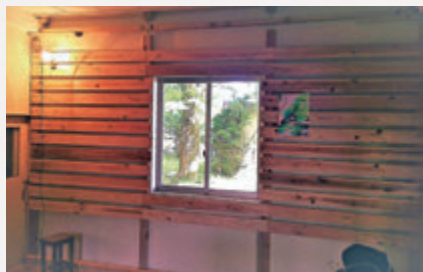
☎220417

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



作品を展示するギャラリーが完成しました！

SNAP



オンラインミーティングで、離れている人ともビデオ通話できます。



中 村

野いちご、甘くて美味しいですね。たくさん収穫してジャムにします！



高 市

いきなり夏が来た！伊佐の春は短いですね。慌ててコタツを片付けました。

Instagramで伊佐の食材等を発信しています！アカウントはイサモグ@isamoguです！



田 崎

古民家改修ぼちぼち進めています。イサタンに進捗を綴っていきますので楽しみに！



林



金山 智則

GW が過ぎれば、日が長くなり、日中は暑い日が出てきます。いよいよ夏の空気が漂ってきて、個人的には好きな季節が近づいて参りました。

今年は新型コロナウイルスの影響でGW の予定が無くなった人も多いと思います。

私はと言いますと、自宅でいろいろな料理を作っていました。市内で販売されていたニジマスを手入れし調理しました。これまで川魚を食べる機会はほとんど無かったので、何だかとても贅沢している気分です美味しく頂きました！

もう一つ、活動報告になるのですが、現在私が拠点とさせて頂いているe-Ga なんちゅうを、人が来たり、作品展示ができるようなギャラリーとして少し改装しております。新型コロナウイルス感染が終息した際には、見学したい人、作品展示をしたい人がいましたらお声がけください。



小中 貴宏

新型コロナウイルスの影響で生業や生活スタイルによって、人それぞれ感じていることや負担は異なっていると思います。お互いの状況は異なるので、

違いに配慮することが大切だと感じています。

私自身への影響として、仕事の面では、連携しながら動いているみなさんと直接顔を合わせてお話する機会を作りにくくなりました。

また、私生活の面では、東京在住の妻と会うことは難しくなり、GW の予定も大きく変わりました。家族と離れて過ごす人は同様の状況かと思います。

仕事でも私生活でも、人と話して刺激を受けることがモチベーションに繋がるので、今の状況は個人的にはダメージが大きいです。

しかし、そのような状況下でも前向きな気付きがあり、オンラインでのミーティングが意外と違和感なく会話ができることがわかりました。

この時期に、これまでしっかり話をしたことがなかった人と仲良くなったり、同じテーマの本を読み進めて感想を共有したりしています。

まだまだ、厳しい状況が続くと思われますが、小さな楽しみや新しい取り組みを考えながら協力隊の活動を続けていければと考えています。