

伊佐の魅力を発信!

地域おこし協力隊 VOICE



たかいいちとモチ

今朝(11月5日)は車のフロントガラスが、うすうす凍ってました。ああ、いよいよこの季節がやって来たんだなと思います。今年(11月5日)は車のフロントガラスが、うすうす凍ってました。ああ、いよいよこの季節がやって来たんだなと思います。今年(11月5日)は車のフロントガラスが、うすうす凍ってました。ああ、いよいよこの季節がやって来たんだなと思います。

いるからこそ味わえることだと思います。コスモスと言え。昨年、一昨年と長雨や台風で7割くらいは力しか発揮出来ていなかった「花いっぱい広場」のコスモスが、今年(11月5日)は全力で魅力開花してました。先日、新米おにぎりを片手に花見をしました。新米は美味しいし、花は綺麗だし。うっとりしながら無言で完食しました。



伊佐米サイコー

花よりおにぎり。いえ、花も愛でましたよ。元気に冬を迎えたいですね。

(高市 知美)



たさきはなえ

この記事を書いているのは11月10日ごろなのですが、いよいよ狩猟期間が始まります(シカ・イノシシに関しては既にスタート!)。狩猟をするには狩猟免許が必要で、しかも、使う道具によっても免許も細かく分かれていることをご存知ですか? 網猟免許、わな猟免許、第一種猟銃免許、第二種猟銃免許の4種類に分かれています。私も今年の1月に狩猟免許を取るために試験を受けました。

まず伊佐市役所大口庁舎2階の鹿児島県猟友会伊佐支部にて試験の申し込み手続きをします。手続きが終了すると「狩猟読本」というテキスト



トを貰うので、それを読み込んで試験日まで勉強です! 任意ですが試験の1週間前に猟友会主催の予備講習があるののでそれに参加すると法令・鳥獣・猟具に関する講義、模造銃を用いた分解・組み立て方法の講習、わな・網の設置の仕方の講習を受けることができます。この時初めて散弾銃(模造銃ですが)を触りました。分解、組み立て、弾の装填、何もかもぎこちなく不安は募るばかり... (無事合格できました! 笑) 何より重い銃を担いでみなさん山に入っているのかと驚きました。猟銃に関しては、狩猟免許とは別に銃の所持許可を取得しなければならぬので、只今そちらの申請中です!



(田崎 花恵)

e-Ga なんちゅうのアトリエにライトがつかました!



金山

小 仲



最近海釣りにハマっていて、長島の港で伊佐の方に出会いました! 伊佐の釣り好きは意外と多い!?

寒いですね。断熱に挑戦して伊佐の冬を快適に過ごそうと思っています。



中村

清 永



10月末に大分の九重に登ってきました! 往復6、7時間かかりましたが、紅葉が綺麗で癒されました~

古民家に薪ストーブを設置予定です! 火の暖かさが楽しみです!!



林

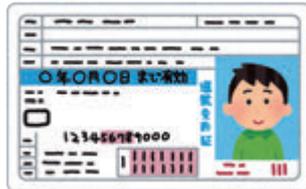


運転免許試験場における 運転免許試験予約制度について

県運転免許試験場では、免許受
験者の健康と命を守るため、新型
コロナウイルス感染症防止対策を
強化しています。

今回、試験場の受験者が集中す
ることが予想される令和3年2月
と3月に、いわゆる「3密」を避
けるため、現在行っている1日1
回の試験を、午前・午後の1日2
回に分けます。

また、県公
安委員会指定
の自動車学校
(以下、指定
校)の、普通
一種または準
中型の卒業証
明書を取得し
た人の初回受
験については、
予約制としま
す。



- ① 期間
令和3年2月・3月（2か月間）
- ② 受験種目
指定校卒業の普通第一種免許及び準中型免許
- ③ 1日あたりの受験者数
概ね200人
※午前・午後、各1000人
- ④ 受付時間
午前…8時30分～9時10分
午後…13時～13時30分
- ⑤ 予約方法
指定校ごとに、初回の受験日と試験場所及び受験者数を指定します。
- ⑥ 不合格者の措置
初回の適性試験及び学科試験の不合格者は、2回目以降、合格するまで制限はありません。

問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎0110



「オーラルフレイル」に注意を！

オーラルフレイルとは、口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにいたるために、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下までつながる負の連鎖が生じることです。

- ・むせる、こぼす
- ・食欲がない、少ししか食べない
- ・やわらかいものばかり食べる



口のまわりの「ささいな衰え」が積み重なると…

オーラルフレイル、病気



- ・滑舌が悪い、舌が回らない
- ・口が乾く、臭いが気になる
- ・自分の歯が少ない、あごの力が弱い

健康・元気

実際に65歳以上で、たくあん等を食べられる人は、食べられない人よりも健康に過ごせる期間が長いという調査結果もあります。さらに、飲み込む力も大切で、のどや舌の筋力が低下し唾液の量が減ると飲み込みにくくなり、窒息や誤嚥性肺炎のリスクが高まります。

このように、口の機能低下予防が健康寿命延伸に大きく関係しています。

口の筋力を維持する体操

1. 口の運動
 - ①唇を前に突き出して「うー」と発声します。
 - ②唇を横に引いて「いー」と発声します。
2. 舌の運動
 - ①舌を下に出します
 - ②舌を上に出します
 - ③舌を右に出します
 - ④舌を左に出します

※1、2ともに鏡を見ながら行いましょう。一つ一つの動作をゆっくりおこなうと効果的です。

しっかりと噛んでおいしく味わい、元気にしゃべって生活するために、今日からオーラルフレイルの予防を始めましょう。

図：国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」より引用

高齢者元気度

アップ・ポイント事業

12月の対象活動

- 結核検診、元気アップポイント



問い合わせ先 長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係） ☎1311



たばことがん 知っておきたいこと



成人の喫煙率は、男性30・1%、女性7・9%で長期的には減少傾向ですが、近年下げ止まっています。また、中学1年男子1・0%・中学1年女子0・3%、高校3年男子4・6%・高校3年女子1・4%、妊婦3・8%の喫煙率となっています。（厚生労働省 健康日本21第二次 中間評価報告書）

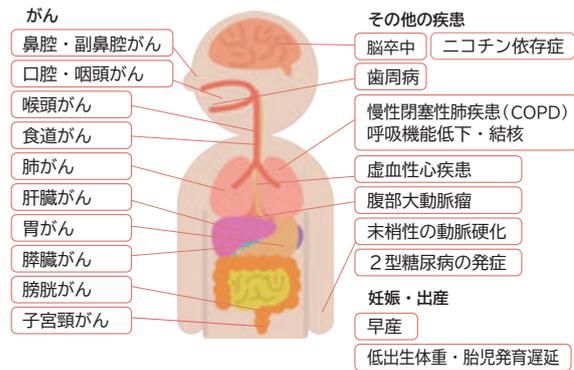
●**たばこの煙には発がん性物質が約70種**

たばこの煙には約5300種類の化学物質、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。これらの物質はのど、肺などたばこの煙に直接触れる場所だけでなく、血液を通して全身に運ばれ、がんの原因となります。

●**ニコチンの依存性でやめにくい**

たばこに含まれるニコチンは、依存性を高める化学物質で、たばこをやめるのが難しくなります。

たばこを吸っている人がなりやすい病気



●**がんの予防にはたばこを吸わないことが最も効果的**

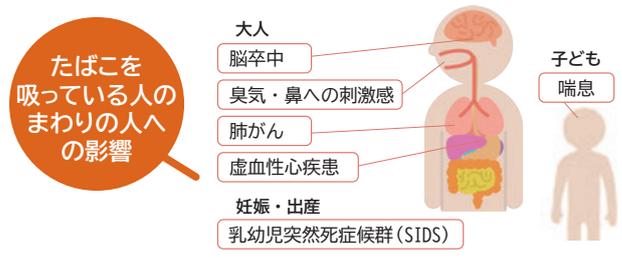
現在、たばこを吸っている人も、禁煙することでがんになるリスクを下げることができます。

●**「加熱式たばこ」とは**

たばこの葉またはその加工品を電気加熱し、発生する煙を吸うものです。この利用者はたばこ全体の2割を超え、若い喫煙者での使用が多くなっています。加熱式たばこの主流煙（喫煙者が口から直接吸い込む煙）には、発がん

- 自分にあった禁煙方法を見つけましょう**
- ・吸いたくなる時間、場所をチェックする
 - ・一緒に禁煙を始める仲間を見つける
 - ・たばこに変わるストレス対処法を見つける
 - ・医療機関で禁煙治療を受ける（比較的楽に、より確実にやめられる）

禁煙に対し、「意思が弱い」と捉えがちですが、本人の意思とは関係なく、ニコチンの依存性が禁煙を難しくしています。家族や友人などまわりの人に協力してもらい、一人で抱え込まないことが大切です。



性物質やニコチンなどの有害物質が含まれていますが、健康への影響については明らかになっていません。

●**たばこを吸っている人のまわりの人**

たばこの煙は、喫煙者本人だけでなく、まわりの人の健康にも影響を及ぼします。

副流煙（たばこの先端から立ち上る煙）には、発がん性物質、ニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍も含まれています。

問い合わせ先 市民課健康推進係 ☎ 1311

「南三陸BOX」

おすばでこしえねげ・おすばで準備しててける「訳：お酒に合う料理つくらないと・おつまみ準備してて」南三陸での会話です。「おすばで」とは三陸沿岸の方言で「酒の肴・つまみ」を意味する言葉。毎年12月29日には一年を締めくくる一大イベント、おすばでまつりが開催され、年越しやお正月に欠かせない、たこ、あわび、なまこ、いくら、鮮魚、蒲鉾、海苔、農直品など、南三陸の特産品が勢ぞろい。市価の2〜3割引で販売され、県外からもお客様が訪れる冬の風物詩です。おすばでは、酒席やお正月にかかせない「馳走」といった感じでしょうか。夏祭りに次ぐ歴史ある催しで、震災でも途切れることなく、今月記念すべき30回目を迎えます。年末は鹿児島へ帰省しているの、まだ体験したこと

はありませんが、写真を見たり、お話を聞いたりすると、大変な賑わいであることが想像できます。

安く買いたいけど、知人に購入を頼むのも申し訳ないし、どうしたものか。そんな時はコレ！

南三陸町の逸品を詰め合わせた「南三陸BOX」。

町内若手事業者らがコロナ禍でも自慢の品を届けたいと、ドライブスルー方式で販売したのが始まり。季節ごとに自慢の品を詰めた、自宅用にも贈答用にも楽しめる限定スペシャルBOXです。

12月は、あわびなど的高级品詰合せのほか



「南三陸BOX」



に、鮭・たこづくしなど旬のものが揃います。売切れ御免、お試しあれ。
<https://www.nst-box.com/>
 (柿ノ迫秀美)

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

シイタケは、暮らしの中でもっとも身近なキノコで、ビタミンD前駆体（ビタミンDに変わる物質）を持っており、日光に当たるとビタミンDに変化します。生のシイタケを1時間程度日に当てるだけでもビタミンDが2倍程度に増加するといわれています。

ビタミンDは乳製品などカルシウムを含んだ食材といっしょに食べるとカルシウムの吸収がよくなりますので、骨粗しょう症予防などによい食材です。

また、乾燥したシイタケを一夜、水に浸けておいた液、または約5g煎じた液などを服用すると、暑気あたり、せき、風邪、胃カタル、心臓病、動脈硬化、高血圧、腎臓病、血尿、便秘、冷え性などに効果があるといわれています。

シイタケには、血圧降下作用のあるエリグゲニン、

食物繊維やカリウムも多く含まれているので、高血圧の人や血圧が安定しない人には、毎日食べてほしい食材です。

※干しシイタケを早く戻したいときには、ぬるま湯に砂糖を一つまみ入れて浸しましょう。

*村上光太郎著「食べる薬草事典」―薬草を食べる―から出典



【シイタケポタージュ】

天日乾燥したシイタケをコンソメで戻します。そのまま火にかけて熱し、牛乳を加えてミキサーでかき混ぜます。塩コショウで味を調えます。

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)



クリスマス的小屋 アイルランドの妖精のおはなし
ルース・ソーヤー



いつか自分の小屋をもつという夢を胸に前向きに働く娘オーナー。彼女が老いを迎えたある年のクリスマス、妖精たちはオーナーに素晴らしい贈り物をして…。アイルランドの幻想的なおはなし。

(出版：福音館書店)

所蔵館：両館



くちばみ 花村萬月



油売りから成り上がり、「美濃の蝮」と畏れられた斎藤道三は政敵を次々に抹殺する。息子義龍の胸中には、父への嫉妬と憎悪が渦巻いて…。父子の相克を描く戦国大河小説。

所蔵館：両館

(出版：小学館)

【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



図書館まつりの様子

※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
おぼけのジョージー メリーメリークリスマス!	ロバート・ブライト	両館
ぼく、ひつじじゃなくてぶたなんだ	ピム・ラマース	両館
おとうとのたからもの	小手鞠るい	両館
スマイルショップ	きたむらさとし	両館
ぼくの犬スーザン	ニコラ・デイビス	両館
【 一 般 】		所蔵館
だまされ屋さん	星野智幸	両館
夜明けのすべて	瀬尾まいこ	両館
戀童夢幻	木下昌輝	両館
家族だから愛したんじゃなくて、愛したのが家族だった	岸田奈美	大口
たちどまって考える	ヤマザキマリ	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】 ※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。

○クリスマスおはなし会

日 時 12月19日(土) 10:00～11:00

場 所 大口ふれあいセンター1階

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

○クリスマス親子ふれあい映画会&おはなし会

日 時 12月19日(土) 10:00～11:00

場 所 菱刈図書館

内 容 映画上映、図書館ボランティア「おはなしミッケ」による大型絵本などの読み聞かせ

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