

110番
だより

災害被害を減らす

防災知識と普段の備え

災害から命を守るためには、国や県、市が行っている対策の「公助」だけでなく、一人ひとりが災害に対する備えをしておくことや、危険を感じたら早めに避難するなど、自らの命を守るための防災行動を起こす「自助」が重要です。

◎日頃から防災マップ

やハザードマップで避難場所などチェックをしておく



○市作成の「防災マップ」等を活用して、避難場所や危険場所をあらかじめ知っておくことで、早めの避難行動をとったり、危険を回避して移動したりすることができます。

◎気象庁が発表する防災気象情報を活用して災害に備える

○最新の気象情報をインターネット・テレビ・ラジオなどを通じて入手しましょう。

○災害が起こるおそれがある時は、むやみに外出しないようにしましょう。

◎雨や風が強くなる前に、家屋の補強などの対策をする

※雨や風が強くなつてからの屋外作業は非常に危険です。

○窓や雨戸はしっかりと閉め、必要に応じて補強しましょう。

○側溝や排水溝の落ち葉や泥を除去して水はけをよくしておきましょう。

○風で飛ばされそうなものは固定

▽災害情報投稿サイト

<https://saigai.npa.jp>

警察庁では、大規模な災害が発生した場合、被害状況を知るため、みなさまからの画像投稿による情報を求めています。スマートフォン等で撮影した提供可能な画像がある場合は投稿してください。

※投稿サイトは、大規模な災害が発生した場合のみ開設（通常は投稿を受け付けていません）。

※被害申告、緊急性の高い救助要請等は110番通報をお願いします。

問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎22-0110

あなたらしく生きる
人生の年輪

お近くの公民館で「通いの場」を作いませんか？

新型コロナウイルス感染症が流行する前より、人と会ったり体を動かす機会が減っていませんか？

高齢者の場合、体を動かす量が減ると、筋力が低下し転倒・骨折につながる危険性が高くなったり、認知面や心理面にも悪い影響を与えることが懸念されます。

3密を控えるなど感染予防に気をつけることはもちろん大切ですが、体を動かすことも心と体の機能を衰えさせないために重要です。

そこで、長寿介護課では「高齢者が定期的に体操などをする場所（通いの場）」を身近な公民館で作りたい」という人に対して、「地域活動サポーター養成講座」を開催します。感染予防には十分に注意したうえで実施します。

参加を希望される人は6月30日（水）までにお申し込みください。



日程

7月16日（金）、7月30日（金）、

8月6日（金）、8月26日（木）、9月9日（木）、9月24日（金）、10月8日（金）、10月28日（木）、11月11日（木）

会場 大口元気こころ館
または、まごし館

時間 14時～15時15分

定員 20人

※原則として、毎回受講できる人が対象です。

※参加希望者には、講座の詳細に関する資料を送付します。

※感染状況次第では中止する場合があります。

申込先

○大口地域包括支援センター ☎2377

○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
6月の対象活動
○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） ☎23-1311



健康 + コーナー

むし歯、歯周病に続く 第3の歯科疾患「酸蝕症」 さんしょくしょう

酸蝕症は身近な酸性食品や胃液によって歯が溶けていく病気です。

歯の表面は、エナメル質という身体の中かで一番硬い組織といわれていますが、「酸」に弱いという弱点をもっています。

最近では、食生活の変化により酸性の強い食品を習慣的に摂ったり、食品以外では逆流性食道炎や、習慣的に嘔吐を繰り返すことで胃液が口のなかに流れこんで引き起こす事例もあります。

症状と原因

酸蝕症といわれる「酸」によって、エナメル質が溶けて軟らかい部分（象牙質）が露出すると、むし歯や知覚過敏の一因になったりします。例えば、「冷たいものがかしみる」「詰め物が取れる」「歯の先端が透明になる」といったことが起こりやすくなります。

その酸は身体の内側からくるもの（内因性）と、外側からくるもの（外因性）があります。内因性のものは胃液で、外因性のものは酸性の強い食品の過剰摂取（図1を参照）です。エナメル質が溶けるpH5.5～5.7の酸性溶液に長

時間、頻繁におかされると発症します。どんな食品で歯が溶けやすいのか知っておくことと、口の中を常に酸性状態にしないことが大切です。よく噛んで食べ、食べる間隔をあけて唾液の力を最大限に活かすことがポイントです。

むし歯と酸蝕症の「酸」の違いは、むし歯でいわれる酸は、プラーク（歯垢）の中にいるむし歯菌が糖分を栄養にして作られた酸が原因であるのに対して、酸蝕症はそのままの形で入ってきた酸そのものが原因となります。

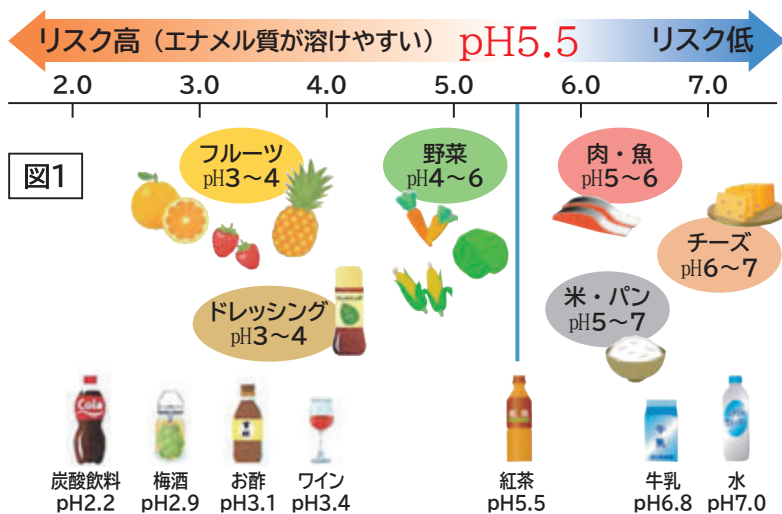
酸蝕症の予防

(1) 内因性のものについては、その病気の根本的治療が必要ですが。

(2) 外因性の酸性の強い食品の摂り方に注意しましょう。

① 酸性の強い食品をダラダラ食べたり飲んだりしない。

② 寝る前に酸性の強い食品を食べたり飲んだりしない。就寝中は唾液の分泌が少ないのでpHがもどりにくく、口の中は酸性の状態が続きます。



③ 酸性の強い食品を摂った後は必ずうがいをする。歯みがきはむし歯予防と違い、みがくタイミングが若干違います。酸蝕症と診断を受けたら歯科医院で指導を受けてください。

④ 酸蝕症とむし歯のダブルの酸に負けない強い歯をつくりましょう。フッ化物などの活用もお勧めです。

監修：東京医科歯科大学大学院う蝕制御学教室

子供太鼓で地域を元気に！

田中小学校では、特色ある教育活動として子供太鼓の伝承活動を行っています。子供太鼓は、旧菱刈町時代に町の社会教育大会に向けて社会教育活動の一環として学校で発足させたことが始まりです。その後は、神社の祭典や校区コミュニティが開催する夏祭りや敬老会で演奏し、地域の方々に喜んでいただいています。また、県下一周駅伝大会の応援でも演奏をしてきました。今後も、子どもたちの威勢のよいかけ声とともに力強い太鼓の音を響き渡らせて、地域の大きなエネルギーとなれるように活動を伝承し続けていきます。

かがやく!!

田中小学校

vol. 2



体験を通した深い学びを！

本校では、伝統的に農業体験活動に取り組んでいます。3年生は大豆、4年生はそば、そして、5年生は、本年度から伊佐の特産物である根深ネギの栽培に挑戦します。学校運営協議会からネギ栽培の先生を紹介していただき、早速、植え付けを行いました。GIGAスクール構想で配布された自分専用のタブレットパソコンを使って、根深ネギについて詳しく調べたり、収穫までの記録をまとめながら学習に取り組みます。収穫できる日を楽しみにしながら、子どもたちの手でしっかり育てていきたいと思っています。



満田 忠 校長



今月の表紙

1年生の給食風景

お米は“伊佐米”が使われています。栄養満点の給食を食べて、今日もみんな元気です！



全校児童
89人



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 えんそくねこねこ 長野ヒデ子



12匹の子猫が遠足に出かけました。子猫たちは、「いとまきまき」の替え歌を歌いながら丸木橋を渡ったり、山に登ったり…。童謡「いとまき」の節でうたって読める絵本。

（出版：ひさかたチャイルド）

所蔵館：両館

一般 白鯨 夢枕獏



太平洋を漂流した後のジョン万次郎は、米国の捕鯨船に救われた。自分の片足を食いちぎった伝説の白鯨“モービィ・ディック”の捕獲に執念を燃やす船長・エイハブは、ジョン万次郎を巻き込み…。

（出版：KADOKAWA）

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



大口中央中職場体験の様子



【今月の新刊本】

【児童】		所蔵館
あきらがあげてあげるから	ヨシタケシンスケ	両館
ゴリランとわたし	フリーダ・ニルソン	両館
神さまの通り道 スサノオさんキレてるんですけど	村上しいこ	両館
ふまんばかりのメシュカおばさん	キャロル・チャップマン	両館
おかえり、ウミガメ	高久至	大口
【一般】		所蔵館
破天荒	高杉良	両館
ブックキーパー脳男	首藤瓜於	両館
緑陰深きところ	遠田潤子	両館
分水嶺 ドキュメントコロナ対策専門家会議	河合香織	大口
人生がキラめく靴選び	森千秋	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。

○ふれあいメルヘンひろば

日時 6月26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）

☎0417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎03000

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊
VOICE



はやし しゅんぺい

伊佐に来て3年が経とうとしています。協力隊として今回が最後の投稿です。

あつと言う間のこの伊佐での日々の中で、素敵な暮らしの風景をたくさん見ました。そして、豊かな自然にたくさん癒されました。美味しいものをたくさん食べました。そして、面白い人たちにたくさん出逢いました。お気に入りの場所もたくさんできました。そして、ここでの暮らしをたくさん楽しみました。

うまくやっていけるのか、気の合う人はいるのか、困

情報はイサタンやInstagramでも発信中



た時相談できる人はいるのか：知り合いもない新しい土地に暮らすというのはとても不安でしたが、そんな不安の数々は杞憂に終わりました。本当に人に恵まれた3年間でした。

立地や環境だけ見れば良い場所はいくらでもあります。また行きたい、暮らしたいと思えるのは、やっぱり人だし繋がりがだし、そこでの体験なんだなあと心から思えました。サウナイイベントやイサタンを主とした情報発信、SUPツアーの企画など、いろいろなことに携わらせていただきました。現在は平出水の湧出という集落にて古民家改修を行い、宿やカフェスペースづくりを進めています。名前は

「その火暮らし」です。この夏くらいにはゆるっとオープンしたいと考えていますのでお楽しみに！

まだまだ僕の伊佐暮らしは続きます。3年間本当にありがとうございました。そして今後ともどうぞよろしく願います！（林 俊平）



きよなが けいた

春独特のゆったりと暖かい4月の頭に、指宿の尾下という地域の棚田で開催された「よもぎ染めのワークショップ」に参加してきました。9時集合だったので6時前に伊佐を出発したのですが、尾下付近に着いてもどこの棚田かわからずしばらくうろうろ。主催者の人に連絡し、ようやく到着できました（笑）

最初は尾下の散策をした後、棚田に生えているよもぎを摘んでいきました。朝が早かったこともあり、すこし眠たかったのですが、棚田の目の前には九州最大の湖である池田湖

があり、その美しさと雄大さに眠気が吹き飛びました。

そして、摘んだよもぎはお餅用と染め用に分け、お餅用はよもぎを洗い、湯がいた後包丁で細かく刻んで餅をついている途中で入れました。作ったお餅はすぐ固くなるので急いで食べたのですが、やっぱりよもぎの風味がしたので覚えています。残りの染め用のよもぎを鍋で煮だして布で漉し、よもぎの色素を抽出した染料を使って布を染めました。



どこにでも生えているような植物でこんなに色が出るのは不思議で面白いですし、計算してできるものではないところが草木染めの魅力なのかなと思います。草木染めも今後の活動に取り入れていきたいと思っています！

（清永 啓太）

小 仲



今年度も大口高校との連携がんばります！

今年も梅仕事しました！シロップとコンポートを作りました！



田 崎

高 市



たのかんさあ巡りをしたいです。まだ出会っていない方々が沢山いそう！

いつも削っている木の木屑から染料抽出してみました！



金 山

やさしいまち



野草薬草館
ワークショップ



ホームページ



申込先

参加申込は
こちらから



身近な野草・薬草を学びませんか
やさしいまちでは、毎週火曜日に「身近な野草・薬草を食べる健康に」をコンセプトにワークショップを開催しています。「スギナ」を使った回では、ホワイトチョコを作りました。スギナの胞子茎がツクシということを知っていても、スギナが薬草として大変重宝されていることはあまり知られていないのでは？

スギナの名前の由来は、杉の形に似ていることからといわれ、乾燥してお茶にしたり、粉末にして抹茶のような香りを楽しんだりできます。また、入浴剤代わりにお風呂に入れると血行促進が期待でき、利尿、薄毛、デトックス、止血などにも効果があるといわれています。
このように、身近な野草・薬草を美味しく、楽しく学べるワークショップを毎週火曜日（偶数日は食ワーク・奇数日は物づくりワーク）に開催しています。野草庵おばあちゃん家の野草料理ランチ付きです。（参加費3,300円税込）

問い合わせ先 株式会社やさしいまち ☎ 0120-85-8341 または ☎ 0995-24-4631

令和3年度 伊佐市身体障害者協会費のご案内

日程	受付時間	場所
6月14日(月)	9:00~11:00	木ノ氏地区集会施設
	13:00~15:00	大口温泉高熊荘
6月15日(火)	9:00~10:00	山野鉄道記念館
	10:30~11:30	平出水消防詰所
6月16日(水)	13:00~15:00	山野基幹集落センター
	9:00~11:30	本城校区集会施設
	9:00~11:00	羽月西青少年センター
	13:00~15:00	羽月地区公民館
6月17日(木)	13:00~15:30	湯之尾校区集会施設
	9:00~10:30	針持青少年センター
	9:00~11:30	田中ふるさと館
	13:00~15:30	まごし館
6月18日(金)	13:00~15:00	西太良地区コミュニティセンター
	9:00~10:30	下青木公民館
	13:00~15:30	大口元気こころ館

伊佐市身体障害者協会では、身体障害者手帳をお持ちのみなさまに協会費の納入をお願いしています。次の期間中、最寄りの場所に**身体障害者手帳と協会費1,000円**をご持参ください。また、福祉課（大口庁舎）及び地域総務課（菱刈庁舎）では、次の期間以外でも納入できます（閉庁時は除く）。



問い合わせ先 伊佐市身体障害者協会 会長 曾山 忠 ☎ 22-2845

相談員：橋本 勝一 ☎ 22-8316 松木 美代子 ☎ 26-1220