ウシを愛する高校生

和牛の祭典が、10月に霧島 進会(全共)」。5年に1度の 鹿児島県。今年は地元開催と 前回大会で日本一を獲得した 市・南九州市で開催されます。 秀性を競う「全国和牛能力共 集めて、改良の成果やその優 全国の優秀な和牛を一堂に

あって、県内の畜産がさらに

盛り上がりをみせています。

県代表に選ばれました。 れた予選会には県内農業系高 位を競います。7月に開催さ 口さんが最高得点を獲得して 校8校から37人が出場し、 れだけ近いか得点によって順 つけ、各自の審査が正解にど みなどの状態に序列や点数を 会で、個体ごとに体格や毛並 を見極める審査技術を競う大 の尾口誠真さんが出場します。 表として伊佐農林高校2年生 家畜審査競技会とは和牛の質 、肉牛の部)に、県高校生代 その全共の家畜審査競技会

家の祖父の家には、品評会の きいといいます。「生産牛農 持ったのは、祖父の存在が大 尾口さんが畜産に興味を

期間:

5年に 1度

10月6年~10日

南九州市知覧町

00

場所:霧島市牧園町

の感動や、競りで褒められた さん。実家でもウシを飼育し 幼い頃からかっこいいなあと 賞状がずらりと飾られていて にとてもやりがいを感じるそ ときの喜びなど、畜産の仕事 ており、子牛が産まれたとき 憧れていました」と話す尾口

純粋さが彼のいいところ。日 とをすぐに実践しようとする 観察したり部位ごとに触って る陳尾先生は「教えられたこ 査眼を磨いています。指導す 確認したり、より専門的な塞 えて、実際にウシをじっくり けています。座学の知識に加 ろん全共に向けて猛勉強を続 夏休み期間の8月も、もち

> 頃の学習を活かして頑張って 精一杯頑張ります!!」と、ウ きさに驚いています。みなさ ほしい」とエールを送ります。 に向けて意気込んでいます。 シを愛する高校生が全国大会 んの期待に応えられるよう、 「県代表になって反響の大



(写真提供: 曽於高校)

いざ全国共進会の舞台 人が生きるために家畜は必要な存在 だからこそ飼っている間だけでも を感じてほしいと心を込めてお世話し 農林高校

0番 だより

~ルールとマナー 乗せて走ろう 秋の道~ 秋の全国交通安全運動 (運動スローガン)

実施期間

◎子どもと高齢者をはじめとする 運動の重点 9月2日(水)~3日(金)

「横断歩道を渡る」「信号に従う」 など、歩行者も交通ルールを守 歩行者の安全確保

りましょう。

- 道路を渡るときは、手を上げる ながら横断しましょう。 とはっきり伝え、安全を確認し などして、運転者に「渡ります」
- 夕暮れ時や夜間の歩行は、明る 掛けましょう。 い服装や夜光反射材の着用を心
- ◎夕暮れ時と夜間の歩行者事故等 の防止及び飲酒運転の根絶
- 夕暮れ時における早めのライト 点灯と原則上向きライトを励行 しましょう。

イト運動

ライト点灯 トンネル内

2

ライト点灯 原則上向き 3

- 交通ルールを守り、 り合い」の気持ちを持ちましょ の車に対して「思いやり・ゆず 歩行者や他
- 飲酒運転を「しない・させない

ましょう。

見逃さない」という意識を高め

◎自転車の交通ルール遵守の徹底

自転車は軽車両です。原則、 を徐行するなど、交通ルールと 行が許された歩道では車道寄り 道の左側を通行し、 マナーを守りましょう。 自転車の通

二人乗り、並進、 間の無灯火走行などは絶対にや しましょう。 信号を守り、信号機のない交差 めましょう。 点では一時停止して安全を確認 飲酒運転、 夜

よう。 ヘルメットの着用を心掛けまし

> るイベントを開催します。 として、 症を理解し一緒に歩む県民週間 から土曜日までの1週間を「認知 マーデーの9月21日を含む日曜日 鹿児島県では、 県内各地で認知症に関す 世界アルツハイ

す。今年は次の活動を開催します。 の普及啓発活動に取り組んでいま に関する正しい理解を深めるため て暮らせる社会をめざし、認知症 なっても住み慣れた地域で安心し 家族を地域全体で支え、認知症に 伊佐市でも、認知症の人やその

◎認知症カフェ お気軽にお越しください

◎認知症関連図書の特設展示

9月の対象活動

○子宮・乳がん検診、結核検診

アップ・ポイント事業

The state of the s

局齢者元気度

9月3日(土)~3日(金) 大口図書館・菱刈図書館

体操、

レクリエーションなど

問い合わせ先 伊佐湧水警察署

内容:認知症に関する相談、

健康

誰でも参加できます(参加費無料)。

認知症の人やその家族、

地域の

222-0110

◎ライトアップ

※場所は、9月15日号でお知らせ します。

アップ・ポイント事業

区コミュニティ高齢者元気度 元気アップポイント忠元、 大腸がん検診、巡回健康相談

早めのライト点灯

夕暮れ時の

1日 (木) 9:30 ~ 11:30 伊佐のカフェおれん家 9月 in金波田 金波田地区集会所 9月14日(水) 13:30~15:30 まごしでカフェ 菱刈ふるさといきがいセンター和室 13:00 ~ 15:00 21日(水) 山野でカフェ (1日限定カフェ) 山野ミニストアー楽しそう(旧三浦医院) 22日 9:30 伊佐のカフェおれん家 大口元気こころ館 27日 (火) 10:00 ~ 12:00 南永で☆カフェ 南永校区コミュニティセンター

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

あなたらしく生きる 1見事

9月は世界アルツハイマー月間

互いに影響する

歯周病と糖尿病の関係



〇互いに与える影響

☆好影響:最近の研究では、 「病の治療をきちんと行うと、 歯

かっています。

トロールが難しくなることが分

きを邪魔し、

糖尿病の血糖コン

ない ため、 善されることが分かっています は互いに影響しています。 しているの?」「別々の病気じゃ しれませんが、歯周病と糖尿病 歯 の?」などと思われるかも 周 きちんと治療を行うと改 病と糖尿病がどう関係 その

血糖値を下げるインスリンの働 病に感染しやすくなります。 が続くと、 分かっています。 た歯周病があると、 ☆悪影響:糖尿病で高血 免疫力が低下し歯周 歯周病菌 二糖状態 ま

糖値が改善するということが

歯周組織の炎症

歯肉の炎症によって

血糖コントロール悪化

歯周病

血液中の悪玉ホルモンが体内に充満 すると力が弱まり、血液中のブドウ 糖を身体の細胞へ運べなくなる

を対象に、実施期間を定めて市内の歯科医院(事

本年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる人

毎年「歯周病検診」を実施

前予約が必要)で実施します。

(はがき)

等でご確認ください

詳細は、

対象者



高血糖によって歯を支える

骨の破壊が促される

血糖を下げるホルモンであるイン スリンは効き目が悪くなる





改善の ポイントは 実践1・2

歯周病と糖尿病は炎症つながり

だから歯周病の炎症が無くなれば 血糖値やヘモグロビンA1c値も下がるのね

◎市では、



あなたは大丈夫? 歯周病セルフチェック

- □ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 歯磨き後、出血することがある
- □ □ 見が気になる
- □ 歯が浮いた様な感じがあり噛むと痛い
- □ 指で触ると、少しグラつく歯がある
- □ 歯ぐきから膿がでることがある

一つでも┪がついたら歯周病の可能性あり! 早めに歯科受診を!

自己流で大丈夫? 正しいケアで歯と口を守ろう

セルフケア

歯ブラシの毛先を歯と歯 の境目にあて丁寧に 磨きましょう。歯と歯の間 は歯間ブラシやデンタル フロスできれいに。



② 専門的ケア

かかりつけの歯科医院による 診をぜひ受けてくだ さい。セルフケアではとれない プラーク(歯垢)や歯石を専門 の器具できれいに除去してもらえます。



参考: 鹿児島県歯科衛生士会「歯周病と糖尿病って互いに悪影響を与える関係?」

問い合わせ先 保健課健康推進係 ☎23-1311 内線1243

科医院で受けましょう!

この機会に、 の個別通知

ぜひ歯周病検診や定期検診を歯



伊佐市の若い起業家へ インタビュー。 いきいきと挑戦する人を 応援する気持ちを込めて、 「チェスト!わけもん!!」の 連載を開始します!

「REAL」とは、「本物」を意味します。「本物」のフィットネス サービスを提供するという決意を持って、大口高校の大先輩・ 井上雄彦さんの漫画タイトルから名前をいただきました。



内倉 和輝さん (23)

伊佐市菱刈出身 スポーツトレーナー

カのトレーニング認定資格を取

実際にトレーナーとしても

実践的な指導方法を学

専門学校では、日本とアメリ

びました。

思ったのですか?

なぜ伊佐で起業しようと

大口高校卒業後、福岡の専門学校に通いながら

スポーツトレーナーとして経験を積み、卒業後 に鹿児島市内で開業。令和3年8月に、伊佐市 でフィットネスジム REAL をオープン。

思いました。

する人を支える職業に就こうと づくりに興味を持ち、スポーツ

舎のまちだからこそ、「いま自 てしまうという危機感を持ちま 新型コロナウイルスの感染が拡 夢がありました。そんなときに サービスを提供することです! を覚えて、起業を決意しました。 分がやらなきゃ」という使命感 した。スポーツ施設が少ない田 んがカラダを動かす機会が減っ 大して、外出自粛などでみなさ スポーツジムを構えたいという ナンバーワン・トレーニング 元々、いつかは伊佐で自分の -これからの夢を教えてくだ

たきっかけは? 私自身、子どもの頃から運

フィットネスジム REAL

住所: 伊佐市大口里 767-1 TEL: 0995-29-4970

利用時間 5:00~23:00 (元日を除く) •平 日10:00~20:00 • 土日祝 10:00~17:00

※ただし、月・木はスタッフ不在

月額 4,980円(税込)

※初回のみ、入会金・事務手数料 9,960 円がかかります。

ンディションをよくしたい」な たい」「腰痛・姿勢改善などコ 上げたい」「ボディメイクをし 方法や食事法もご提案いたしま ど、目的に合ったトレーニング 「スポーツパフォー お気軽にご相談ください! マンスを

心掛けています。 添ったトレーニングサポートを など、お客様一人ひとりに寄り 型マシンを設置しています。 スジムにも導入されている最 ニューの作成・指導や動画撮影 REAL」では、 月1回トレ 大手フィット ーニングメ

夢中でした。自分がケガをした

経験から、

ケガをしないカラダ

が大好きで、

学生時代は野球に



用ください!

に入れ替えていますので、ぜひご利

コーナーを常設しています。

10時30分~11時 大口ふれあいセンター

図書館ボランティア「ぎんなん」に 1階

よる大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

こいごころ とんこつQ&A

畠中

恵

著

(両館

般

内場

ふれあいメルヘンひろば 9月2日 (土)

※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。

今月の新刊本

空と大地に出会う夏

めをさませ / 五味 濱野 京子 著 著 (両館) (両館

給食室のいちにち ノイシヤマ アズサ 著 (大口

一个村 夏子

※菱刈図書館では、ブックリサイクル ※市ホームページの新刊案内で掲載以 津久井智子の消しゴムはんこ。 外の本も紹介しています。 /津久井 智子 著 アイデ (菱刈) (両館

図 書館情報

休館日:月曜日

※月曜日が祝日のときは翌日

開館時間

火 ~ 土: 9時~18時 日·祝日:9時~17時

問い合わせ先

• 大口図書館 (大口ふれあいセンター内)

☎ 22 −0417

☎ 26 −3000

• 菱刈図書館 (菱刈ふるさといきがいセンター内)

おすすめの一冊 (新刊全点案内より引用)



スマホになじんでおりません

群 ようこ

重い腰を上げ、愛猫のためにスマホを 購入した著者。待っていたのは、"便利 だけど不便"な世界だった…。切実さに 満ちながらも思わずクスッと笑ってしま う、共感満載の奮闘エッセイ。

半世紀以上読み継がれて

所蔵館:両館

● 先月イベントの様子

英語絵本の読み聞かせ



わたしの本棚

/ CCCメディアハウス

きた名著です。 アイデアづくりの原理原則 どんな時代でも変わらない 何も出てきません。 てひらめきを待つだけでは イデアは必要ですが、 どんな仕事にも新しいア 薄くて小さなこの本には、 黙っ



推薦者 前田副市長

ジェームス・W・ヤング 著 アイデアのつくり方



が詰まっています。

替えるものや、パフォーマンスを維持す

越えていっているのではないでしょう 支えてもらいながら、日々を何とか乗り

日常的な良い依存(=気持ちを切り

ば、仕事の合間に吸うたばこ、仕事後の ることに役立っているもの)として例え

基幹相談支援センタ

だより 3

それは、

いうものがあるのではないでしょうか。 えで「これがあるからやっていける」と も勉強や仕事、家事など生活していくう きること」と書かれています。みなさん

のや、

る人かもしれません。もしくは自分が頑

打ち明けづらい悩みを聞いてくれ 嫌な気分を忘れさせてくれるも

動力になっている人もいるかもしれませ 張ったことを他者に認められることが原

ん。そうやっていろいろな形で少しずつ

らかに超えている」「自分ではコントロー 考えられます。 うとした結果、特定のモノや行為に頼り、 己責任なのだ」と考える人もいるでしょ らず、自分だけで苦痛に対処しようとし うな状態になっているおそれもあります。 らし医学的に「依存症」と診断されるよ す。「悪い依存」は心身面に変化をもた が生じている」があり、一つのモノだけ ルがきかない」「生活にマイナスの影響 依存症といわれる状態に陥っていくとも れる環境がなく、自分の責任で対処しよ べての人が依存症になるわけでなく、「自 てしまいます。ただ辛い思いをしてもす ている人で、そのような人ほど他人に頼 心身面に苦痛を抱え、生きづらさを感じ 心のバランスもとりにくくなっていきま に集中してしまうと、生活のバランスも 依存」の目安としては「適切な範囲を明 やすくなり、その弊害が大きくなると「悪 てきたものでも頼りすぎると弊害が生じ 痴を聞いてくれる人の存在などがあげら い依存」ということになります。 依存症になりやすい人の特徴としては しかし自分の辛さを安心して人に頼 しかし「これがあるから」と頼っ

による苦痛や孤立、 自己評価の低さ、将来の不安、 生きづらさの要因例としては、自尊心・ ストレスの大きい職 人間関係

ラックスしたいときに飲むコーヒー、

うゲームやスマホ、もうひと頑張りやリ

杯(飲酒)、ついついやり過ぎてしま

場、 症の脳」ができあがり、 元の状態に戻せなくなり 依存症になると、「依存 精神障がいの併存等があります

〜依存症につい

てく

回は

「依存症」について考えてみ

そして本人はもちろんのこと、

家族な

あります。 き込まれ、大変な苦労を抱えるケースも ど身近で支える人もさまざまな問題に巻 題が生じたり、周囲とト ず、生活面や身体面で問 自分でコントロールでき ラブルになりやすかったりします。

のものに寄りかかって成り立ちまたは生

い」ことではありません。辞書では「他 生きているもので、必ずしも「依存=悪 がありますが、人は誰でも何かを頼りに

など否定的なニュアンスで使われること しばしば「自立してはいない」「弱い. たいと思います。「依存」という言葉は

ら、 のような問題で悩んでいる人がいました えますので、本人が家族以外でも安心し らえます。依存症は「孤立の病」とも言 グループ、家族会の情報などを教えても ります。そこでは専門病院の情報や自助 て、 て話せる場所や人の存在も大切です。 [参考:講談社 そういったときに相談できる場所とし まずはご相談ください。 精神保健福祉センターや保健所があ 依存症がわかる本 松本俊彦監修

相談先

3099-218-4755

鹿児島県精神保健福祉センター

大口保健所

数35103

問い合わせ先 伊佐市障がい者等基幹相談支援セ

T 23

燃ゆる感動かごしま国体



特別国民体育大会 -

大会期間:2023年10月7日(土)~17日(火)



7月24日に第42回国体九州ブロック大会カヌー スプリント競技が、菱刈カヌー競技場で行われまし た。伊佐市に係る選手の結果は右記のとおりです。 女子カヤックシングル 1 位の植木春華選手が栃木県 で開催される「いちご一会とちぎ国体(第77回国 民体育大会)」に出場することが決定しました。



伊隆祠開催競技を 廊台しよう!



伊佐市開催競技:カヌースプリント競技

開催期間:令和5年10月13日(金)~16日(月)

第 42 回国体九州ブロック大会 結果

学生の部

- 女子カヤックシングル 植木 春華選手 (第1位) (大口明光学園高校2年・伊佐カヌークラブ)
- 男子カヤックシングル 安部 隼人選手 (第6位)

(伊佐農林高校3年・リバースポーツクラブ) 成年の部

- 女子カナディアンシングル 崎山 渓選手 (第4位) (リバースポーツクラブ・伊佐農林高校出身)
- 女子カヤックシングル 高橋 莉央選手 (第4位) (リバースポーツクラブ・伊佐市在住)



とそれ以上の暑さを感じます。

ませんように。

せめて、

あ

外の気温は35度、

天気予報による最

なった福岡。

本日

(8月2日)

10時、

この夏は、

イベント

やお

祭り

7月を迎え、

暑さがかなり厳

を彩っています。

緑豊かな南国の雰囲気が、

事務所力

物をいくつかご提供いただきました。

高気温は37度です。

実際に外を歩く

れる

「博多祇園山笠」

も3年ぶりに

本格開催さ

賑わ

画

1) 11

か

徐々に復活し、

例年多くの観客が訪



福

出

(令和4年9月1日現在)

清宮選手のサヨナラ本塁打。

Qこの夏の思

(1

、出は?

Α

球 宴

観

戦

開催場所:伊佐市菱刈カヌー競技場(川内川)

T 児島県

また、普段は鹿

眞芳

内を走る

れる やってきました。 観光列車 定 箱 の愛称で知ら で 「指宿のたま 博 「いぶた 多 期間



鹿児島県福岡事務所

「かごしま ふくかん情報』

Facebook にて 発信中!



売も行いました。 にPRしました。 たイベントが開催され、 有数の生産を誇る 緑茶の試飲、 観葉植物」

月にJR博多駅前広場を活用 南大隅町の3自治体を中 指宿市からは全国 かつお節削り体験 指宿市、 0) 販 南 心

でも涼しくなっていることを願いま 9月になってもこの暑さが続い 朝晩だけ 間で整いつつあるようです。 えてきました。 音楽ライブ、 さを感じてい たプロ

す。

全に開催ができる環境が、この2年 ました。 りで少し寂 面越しば を見せて

舞台の有観客開催も増 感染対策をとって安 スポーツや、

日限定で博多駅~小 駅構内も多くの 鉄道ファン 倉駅間で運

訪れていました。 イベント後、 販売して た観葉 が

行くのですが、そこに至るま るため、登録前に現地確認に あった物件は、登録基準を満 が一仕事ということ。相談が たしているかを目視で確認す それはまず、たどり着くの

尼腊尼岛分配马

伊佐の魅力を発信!

宅地図や市のシステムを使っ 場合があるため、気を遣いま ます。時折隣家と勘違いする 的には間違っている場合、住 て改めて特定する必要があり

で障害がいくつかあります。 まず、お聞きした住所が公

進入する家屋も少なくないの がわからない時があります。 衛星写真地図を駆使しつつ、 そして道。私道を経由して 場所はわかっても進入路 道っぽさを見つけて

ね:。

なります。 だけでも一仕事終えた気分に タートラインですが、 もしています。これはまだス あり、 れぞれに個性が える空き家。そ 時には崩壊 着いた

畑です。

執筆中はお盆の影響

なさまこんにちは、

田

空き家についての相談が

進んでいきます。 そうして出会

ルを染めました。

受ける側も感じ入るものがあ

き継いだ家屋の相談も多く、 増えてきました。先祖から引

書いてみます。

空き家相談対応の経験を一つ、 ります。さて、今回はそんな

難いことだと思っています。 うな日々ですが、綺麗な水が に収穫し、 に種から育てていた藍を今夏 毎日飲めることはとても有り そんな暑い夏に向けて今春 常に水分補給をしているよ 毎日暑くて気が滅入ります 生葉で絹のストー

あります)。 れた名称だそうです(※諸説 ば〝甕覗き〟色でしょうか。 サーにかけて青汁を作り、そ 藍色〟という様子からつけら おく甕にちょっとつけた淡い 甕覗き色とは ´染液をためて おかつ綺麗な色に染まります。 ので、作業としては手軽でな こに布をつけるだけで染まる 今回染まった色は言うなれ 生葉染めは葉っぱをミキ

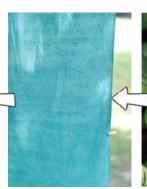
ているところに、日本人の色

に対する意識を感じます。

るそうです。 藍染は48色名称がついてい 染液の状態や生

地の種類によって、紺色、や

*浅葱色』と細かく分けられ、藍色』だけでなく、縹色』、





啓太)

(清永

田畑

敦大

佐 野

めているので、

ぜひ探してみ

てくださいね。

がとれるクサギの実がなり始

また、甕覗き色に近い染料

いさのたのかんさあは事情により8月半ばより500円均一とさせていただきました。

今年も 「伊佐プレミアム商品券」 のチケット & のぼりをデザインしました!



石 田

西

おかげさまで「大工の落書」は、天候にも恵まれ無事初演をあけることができました。 ご協力いただきましたみなさま本当にありがとうございました!

> 今月で卒隊となります。 お世話になりました! 最後の間借りランチは9月10日 coco 食堂にて開催させていただきます



田崎