

110番  
だより

年末年始の特別警戒・交通事故  
防止運動の実施

年末年始は、物流や人の活動が活発になることにより、事件や事故が多く発生することが懸念されます。

生も懸念されることから、飲酒運転取締りをはじめとする交通指導取締りも強化します。

期間 12月10日(土)～

令和5年1月10日(火)

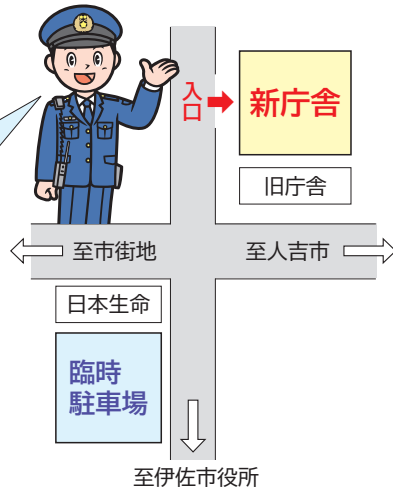
警察では、パトロールや警戒活動等を一層強化いたします。また、年末は早朝、夕暮れ時、夜間の交通事故が増加する傾向にあるほか、交通量の増加に伴う交通事故の発生も懸念されます。

犯罪予防や交通事故防止にみなさんのご理解とご協力をお願いします。

新庁舎で業務開始！

伊佐湧水警察署では、新しい庁舎で業務を開始しています。新庁舎は、地域住民の利便性を高めるために待合スペースを広く確保するとともに、エレベーター、多目的トイレ等を整備しバリアフリー化に取り組んだ環境となっています。

新庁舎入口は、西側になりますので、警察署にご用の際はお間違いないようお願いします。



◎お願い  
警察署は、令和5年中も工事が続くため、敷地内には駐車スペースがありません。  
臨時駐車場のご利用をお願いします。

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

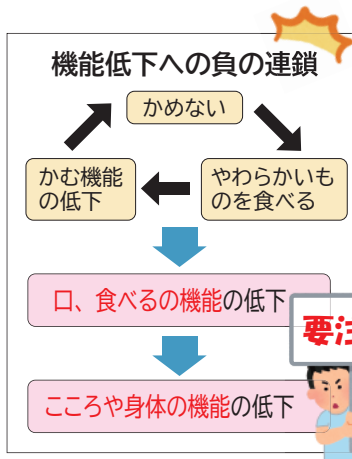
お口は大切!!  
オーラルフレイル予防で  
健康寿命を延ばそう

思い当たる人は要注意!

オーラルフレイルの始まりかも!?

- こんなことはありませんか?
- かめない食べ物が増えてきた
- 食べこぼしが多くなった
- むせやすくなった

オーラルフレイルとは口に関する『ささいな衰え』を放置したままです。口の機能や食べる機能の障がい、さらには心身の機能まで低下するという「負の連鎖」が生じることです。



日常生活を制限されることなく、健康的に生活できる健康寿命を延ばすためには、こころや身体の機能に影響するオーラルフレイル予防が大きな役割を持っています。

「年のせい」とそのままにせず、口の体操やケア、定期的な歯科受診などオーラルフレイル予防を始めて、健康的なこころと身体を保ちましょう。

口まわりやほほのストレッチ

①～⑤を3回くりかえしましょう!

- ① いー と張りを感じるまで唇を左右に引きましょう。
- ② あー と口を開けます。
- ③ えー と舌を前に出します。
- ④ いー とゆっくり噛み締めましょう。
- ⑤ うー と口をすぼめます。

※通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル参照

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  
忠元、校区コミュニティ高齢者  
元気度アップ・ポイント事業

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

見えない塩分に気を付けて！

## 減塩でリスクを減らそう

最近、血圧を測っていますか？

血圧が高い状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など、重い病気のリスクの一つになります。高血圧は自覚症状がほとんどなく、自分では気づきにくい病気なので、定期的に血圧を測り、自分の血圧を把握することが大切です。

血圧が上がる要因として、遺伝的な要因、食べ過ぎや塩分のとり過ぎ、肥満、ストレスなどがあります。高血圧の予防には「減塩」と「体重管理」が効果的です。この機会に、毎日の塩分の摂取量を見直してみましよう。

**隠れ塩分にご注意を！**

日本高血圧学会は「高血圧をコントロールするためには、1日の塩分摂取量を6g未満に」と勧めています。平成29年度鹿児島県・栄養調査によると1日平均の塩分摂取量は9.9gとなっており、まだまだ減塩が必要です。塩を6gも使用していなくても、食事の中に「隠れている塩」が存在しています。

醤油、味噌、梅干し、漬物など一般的に塩分が多く含まれていることが知られていますが、実はパンやお菓子など意外な食品にも目に見えない塩分が多く含まれていることがあります。知らず知らずのうちに塩分を摂り過ぎていることもあるため、普段食べている食品にも注意が必要です。

### 減塩のポイント



**1** カレーやチャーハン、ちらし寿司や丼ものなど味付きの主食や梅干しや漬物は食べる量と回数を控えましよう。

**2** チーズなどの乳製品や肉加工品（ソーセージ等）、魚介加工品（練り製品等）は使用する回数と量を控えましよう。



**3** 汁物は1日1回までと決めましよう。

**4** おかずの数が多い場合には調味料を使う回数が増えてしまうので、主菜+副菜2つを献立の基本にしましよう。

**5** 干物よりも生魚を選びましよう。



**6** 麺類のスープは残しましよう。外食では自分で調整しやすいご飯とおかずの定食形式がお勧めです。汁物や漬物は残したりして、調整しましよう。

**7** 減塩をするために、好きなものを我慢したり、極端な減塩をしたりとあまり無理をすると逆にストレスが溜まって長続きしません。外食では野菜の多いメニューにしたり、麺類のスープを残したり、家庭では「減塩のポイント」から出来そうな項目を選んでみたりすることからはじめましよう。自分に合った減塩方法を見つけて、少しずつ続けてみませんか？

参考：坂東ハートクリニックの高血圧教室



# chests! わけもん!!

今月号では、山野校区に  
ドッグサロン・ペットホテルを  
オープンしたわけもん  
にインタビュー。道路からみえる  
オレンジの建物が目印。  
岩元さん、 chests!!



▲しつけやフードなどの悩み相談も受けています。お泊りや送迎もしていますので、お気軽にお問い合わせください!

## FILE.04

### 岩元彩香さん (26) 伊佐市出身

小学校3年生のとき父親の転勤で市外に引越すも、令和3年に帰郷して今年1月にドッグサロン「PARCO」をオープン。小学生の頃の夢は「トリマー」になること。「夢が叶いました！」



「ドッグサロンをオープンしたきっかけは？」

22歳から3年間、愛知県のペットショップで働いていました。アルバイトからはじめて、社員に登用され「店長」に昇進したんです。動物と関わるのが楽しくてこの仕事に就いたのに、だんだんそれ以外の業務を任されることが増え、やりたいことができなくなってきました。

そんなときに山野の知り合いから「近くにペットサロンがないくて困っている」と話を聞いた。両親が伊佐に帰郷したり。いろいろなタイミングが重なったことで、「自分も伊佐に帰ってお店を開こう!」と決意しました。

「店名の由来はなんですか？」

子どもの頃に飼っていたミニチュアダックスフンドの名前が「パルコ」です。パルコのイメージカラーがオレンジだったので、お店の外装もオレンジ色に塗ってみました。そして、オープンした1月11日は、「ワン・ワン・ワンの日」。こだわりいっぱいのでドッグサロンです!

「これからの夢を教えてください」

飼い主さんが安心してペットを飼える環境をつくりたいです。将来的には、さまざまな事情で飼えなくなったペットの預かり場として、犬ちゃん猫ちゃんの家場所をつくりたいと考えています。

パルコ  
ドッグサロン PARCO

営業時間 10:00 ~ 18:00  
住所: 伊佐市大口小木原 1057-3  
TEL: 080-6881-9798

定休日:  
水曜日、月の最終日曜日

料金	
※犬種で異なります。直接、お問い合わせください。	
トリミング (例)	
チワワ	2,300円~
トイプードル	3,000円~
柴犬	3,500円~
ワンポイントカラー	
	2,000円~





## 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

・菱刈図書館  
(菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎ 26-3000

## ● 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。

クリスマス親子ふれあい映画会&おはなし会

日時 12月17日(土) 10時～11時

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」による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

クリスマスおはなし会

日時 12月17日(土) 10時～11時

場所 大口ふれあいセンター

1階和室

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

## ● 年末の休館日

12月28日(水)～31日(土)

## ● 今月の新刊本

〔児童〕

ゆきのげきじょう

／荒井良二 著(両館)

スノーマン クリスマスのおはなし

／マイケル・モーパード 著(両館)

ちいさいひなた

／山田美津子 著(大口)

〔一般〕

君といた日の続き

／辻堂ゆめ 著(両館)

老害の人 ／内館牧子 著(両館)

薔薇色に染まる頃

／吉永南央 著(菱刈)

※市ホームページの新刊案内で掲載以外の本も紹介しています。

※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！

## おすすめの一冊 (新刊全点案内より引用)



くまの子ウーフのたからもの

神沢 利子 作・広瀬 弦 絵 / ポプラ社

どんぐりころりんすつとんとん、もひとつころりんすつとんとん。あきの山で、きょうもウーフはなにかを見つけ…。誕生から50年以上愛され続ける「くまの子ウーフ」の原点となるお話です。

所蔵館：両館

## ● 先月のイベント

秋のとしよかんまつり



## わたしの本棚

SLAM DUNK  
井上雄彦作  
／集英社



推薦者 元田 葉月さん  
(加治木工業2年)

バスケットに青春をかける男たち。主人公の不良少年・桜木花道がバスケットに出会い、日々成長していく物語です。

何度見ても鳥肌が立つ陵南戦のラストの、花道のダンクシーンが好きです。自分では想像のつかない試合展開となり、読んでいてワクワクが止まりません。

作者は、伊佐市出身の井上雄彦さん。12月3日に映画も公開されますので、原作もぜひ読んでみてください。

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊

VOICE



きよたか けいた

今年も残すところあと1か月になりましたね。

2022年を振り返ると世界的、歴史的なニュースがたくさんあったように思います。その中で自分の立ち位置を考えたり、心境の変化を感じる機会が多々ありました。

みなさまにおかれましてはどんな1年だったでしょうか。10月、11月は主にクサギを収集していました。

とても綺麗な染料がとれるのですが、集めるのがなかなか大変でした…。



ガーランド

あづま袋 (クサギ)

その代わりといったは何ですが、未だに通ったことがない道や、興味深いスポットを発見できたところはいい収穫だったと思います。その収集したものはワークショップなどでも活用しました。

そして12月11日(日)は大口ふれあいセンターで「いさあつめ」マルシェがあります。私は会場のレイアウトや演出などでお手伝いいたします。

大口ふれあいセンターに集う方たちにとって、居心地のいい空間や雰囲気づくりをめざしています。

第一回目の開催で初めての試みとなりますが、いろんな人に楽しんでいただけるような企画を考えていますので、ぜひお気軽にお越しください。



たばた あつひろ

また、同日の夕方ごろから「伊佐にヒカリプロジェクト」も開催します。

詳しくは今月号折込のチラシをご覧ください。

(清永 啓太)

こんにちは。空家・移住・革小物担当の田畑です。二年目でも伊佐の寒さは厳しく、時折指先ががじかんでしまい、細かい作業で困ります。さて今回は、そんな細かい部分に関わるお話です。

みなさんは紙や段ボールを曲線で切る時、どんな道具を使いますか。私は全てカッターナイフで切りますが、周囲の多くの人はハサミで切るようです。なぜ私がカッターで切るかというと、理由は切断面にあります。

長い線を描いてみるとわかりませんが、一筆書きの線と、一回一回筆先を止めて描



いた線では、同じ長さでも違いができます。どんなに注意しても、複数回に分けて描いた線にはガタつきが出てしまいます。ハサミとカッターも同様で、往復運動で切るハサミでは、どうしてもガタがで



きます。さらに厚み次第では断面もガタつき、革などの作品の出来を悪くしてしまいます。ハサミよりカッターが優れている訳ではありませんが、断面を気にする職の長い私は、自然とカッターを選んでしまうのです。

「切る」ただそれだけでも、気にしてみるといろいろ出てくる、細かな違いのお話でした。

(田畑 敦大)

ぜひお越しください！

いさあつめ

Marche 12.11 2022

in ふれあいセンター

伊佐・湧水・人吉・えびのの特産品が当たる「ぐるっとおでかけ」キャンペーンのポスターをデザインしました。各地域で見かけたらぜひ応募してみてください！



石田



西上

ふれあい講座(協力隊講座)『SLAM DANK 読解』終了。本作を通して「子どもはどんな時に成長するのか」を参加者のみなさんと一緒に考えました。



佐野

ふれあい講座の作品づくりも大詰めです。うまく焼き上がりますように…



伊佐市で開催されるカヌー競技をモチーフに、地域おこし協力隊の石田さんに伊佐市オリジナルロゴを作っていただきました。



広告例 ノベルティ関連  
(ハンカチ・ステッカー等)

カヌースプリントの「カナディアン」「カヤック」をモチーフに、アルファベットを活かして競技の動きを表現しました。

今にも動き出しそうな躍動感が気に入っています。プレイヤーだけでなく、地域の方にもカヌーへの関心・親近感を持ってもらえるよう展開していきたいです。

カラーの場合は伊佐の田園風景を彷彿とさせるグリーンとイエローを使用します。



伊佐のカヌー競技をテーマに「ロゴ」をデザインしました！

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)

開催場所：伊佐市菱刈カヌー競技場(川内川)



あと **316** 日  
(令和4年12月1日現在)

## 12月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です

### 北朝鮮人権侵害問題啓発週間とは

平成18年6月に「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、毎年12月10日から16日までの1週間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」と定めています。

拉致問題をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題は、国際社会を挙げて取り組むべき課題とされています。解決のためには、この問題について、関心と認識を深めていくことが大切です。

北朝鮮当局による  
人権侵害問題に対する  
認識を深めましょう

鹿児島地方務局・鹿児島県人権擁護委員連合会  
鹿児島県人権啓発ネットワーク協議会

### 北朝鮮による日本人拉致問題について

1970年代から80年代にかけて、北朝鮮により多くの日本人が拉致されました。現在、17人が政府によって拉致被害者として認定されています。また、政府が認定した被害者以外にも、いわゆる特定失踪者等の北朝鮮による拉致の可能性を排除できない人たちがいます。

平成14年(2002)年9月の第1回日朝首脳会議において、北朝鮮は日本人を拉致していたことを認め、謝罪しました。その後、5人の被害者は帰国しましたが、残りの拉致被害者については、いまだ納得いく説明がありません。

拉致問題は、わが国の主権や国民の生命と安全に関わる重大な問題であり、日本政府は、北朝鮮側から納得のいく説明や証拠の提示がない以上、安否不明の拉致被害者がすべて生存しているとの前提に立って、被害者の即時帰国と納得のいく説明を行うよう強く求めています。