

伊佐の魅力を発信!

地域おこし協力隊

VOICE



たかかみこ

情報発信担当・田中です。8月、牛尾地区の古民家を購入しました。この場所を活用して、市内外から人が集う場づくりに挑戦していきたくと考えています。早速片付けに着手していますが、古い写真や市報などの資料、灰式カイロのようなはじめてみる道具に驚き、楽しんでいきます。少しずつ作業をすすめながら、みなさまにも様子を見ていただく機会を設けられたら、と考えています。



10月8日に開催されたふれあい講座では、「シユロの葉でカゴづくり」を体験していただきました。幹の皮はホウキやタワシなどに用いられますが、力強い葉も可愛いカゴになります。作る人と葉の持つ個性が組み合わさり、世界に一つのステキなカゴができあがりました。また開催できればと考えていますので、ご興味ございましたら、ぜひご参加ください!

(田中 久美子)



にしがみひろき

7月にスタートした第2回お話づくり講座、現在4人の新人劇作家たちがこんな物語を書いていきます!



1 川村 美由喜さん 2 日高 恵子さん 3 作道 陽佳さん 4 作道 亜矢子さん

1 テレワーク移住で伊佐に来たマサル。宮大工の「のやつさん」と陽気な仲間達に巻き込まれ鶴田ダムへ肝試しに。そこには謎の美女レイコがいて...  
2 実家に帰省した主人公。古い写真を眺めていると、火

の用心”の声。気がつけばそこは子ども時代。亡くなったはずの幼なじみ達の姿が...

3 さきからかわれたえみは翌日サルに転生!? ショーの練習に明け暮れる。そんな時、自分をからかったさが修学旅行でここに来ることが分かります...

4 サル回しになるためパートナーを探したかしは衰弱した子猿に出会う。しかし人間不信のおじサルが現れ、たかしを妨害。説得をあきらめたたかしは...



▲昨年のリーディング発表会の様子

1月27日、去年と同じように読み手を募集して「リーディング発表会」を実施します。詳細は来月号にて!

(西上 寛樹)

国体にて革のボトルマーカーを販売させていただきました。即興の刻印が好評だったので、今後の商品開発に活かしていきたいです。



田畑

佐野



ワークショップのご依頼や田の神様の置物作りを引き続き行なっています。

ふるさとCM大賞の制作に携わりました。伊佐の魅力がたくさんの方に伝わったと思います!



坂元

石田



国体に合わせて坂元隊員の「いさつれづれ」とコラボしたすごろくを作りました!遊んでみてください。

すごろくは4ページへ

綿の実が弾け始めました。収穫して糸を紡ぎます。



田中 (亜)

110番  
だより

廃棄物の野外焼却は  
原則禁止です！

事業活動ゴミはもちろん

家庭ゴミもアウトです



焼却禁止の例外

○国または公共団体が、その施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却

(例) 河川敷の草焼き、漂着物等の焼却など

○震災、風水害、火災、凍霜害、その他災害の予防、応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却

(例) 災害などの応急対策、火災予防訓練など

○風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却

(例) 正月のしめ縄、門松等を焚く行事など

○農業、林業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却

例外といってもみなさんの生活環境に悪影響を及ぼしてはいけません。煙、臭いに注意を払い、消火準備、監視の徹底をお願いします。



(例) 稲藁、伐採した枝条等の焼却、漁網に付着した海産物等の焼却など

○たき火、その他日常生活を営むうえで、通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの

(例) 落ち葉焚き、キャンプファイヤーなど

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

11月11日は「介護の日」です

「いい日、いい日、あつたか介護ありがとう。」の「いい日、いい日」にかけて、厚生労働省では、11月11日を「介護の日」と定めています。

これは、高齢化などにより介護が必要な人が増加している一方、介護にまつわる課題が多様化する中、**介護について理解と認識を深め、地域社会全体で支え合いましょう**というものです。

伊佐市の高齢化率は42・9%で、約5人に2人が65歳以上という状況です(10/1現在)。特に高齢者の単身世帯は増加傾向にあり、令和7年には、4世帯に1世帯が、「一人暮らしの高齢者」と推測されます。

厚生労働省では、団塊世代の全員が75歳以上となる令和7年には、およそ700万人、高齢者の5人に1人が認知症になると予測しており、伊佐市においても高齢者人口に対する認知症発症者の割合は増加すると思われます。

介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるために、地域包括支援センターでは、介護や予防、医療、住まい、生活支援・福祉サービスに関連して、高齢者ご本人だけでなく、ご家族や地域のみなさんの相談に対応してまいりますので、気軽に相談ください。

菱刈地区	大口地区
菱刈地域包括支援センター (菱刈庁舎) ☎261307	大口地域包括支援センター (大口庁舎) ☎232377
サブセンターレインポー (啓明福祉会) ☎262258	サブセンターはやひと (単仁念) ☎220002
	サブセンターすずらんの里 (大一念) ☎230155

**高齢者元気度アップ・ポイント事業**

**11月の対象活動**

○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、結核検診

問い合わせ先 長寿介護課地域包括支援係 ☎23-1311 (内線) 1222

歯医者さんに行きたくなる

## お口と糖尿病の話

歯科医院



### 歯周病セルフチェック

当てはまるものに、チェックをしてみてください。



- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯磨きのときに出血する
- ムズガユイ感じがする
- 時々腫れて痛む
- 歯が長く伸びたように見える
- 歯がグラグラ動く感じがする
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 歯ぐきを押さえるとウミが出る
- 朝起きたときに口の中がネバついて変な味がする
- 息が臭いといわれる

セルフチェックで一つでも該当するものがあつたら、歯科医院を受診しましょう。

### 歯周病と糖尿病のつながり

歯周病と糖尿病は「痛みもなく忍び寄る病気」「慢性的な炎症」という共通点でつながっています。

歯周病は、歯と歯を支える歯ぐきや骨（歯槽骨）において細菌感染が起こり、免疫細胞から炎症性物質が分泌されます。歯や歯ぐきは豊富な血管が張り巡らされているので、歯周病によってひとたび出血が起これば炎症性物質が血流にのって全身に流れ出します。

歯周病による慢性的な炎症は、心臓病のリスクを高めたり、妊娠・出産、その他全身に悪影響を及ぼすという報告もあります。

### 歯周病が糖尿病に影響を及ぼすメカニズム



歯周病の治療と管理を行うと、血糖コントロールがしやすくなります。

※ CRP 値  
炎症パラメータ（炎症の強さと長さを判断する指標）です。CRP 値の上昇は、肝臓の働きを弱め、糖代謝にも悪影響を及ぼします。

※インスリン  
すい臓で分泌されるホルモンで血糖をコントロールします。



一方、糖尿病は血液中に炎症性物質が増えすぎると、インスリンの働きが弱くなり糖の取り込みが悪くなります。その結果、血糖値を上昇させ、お薬やインスリン注射を使っても効きづらい状態に陥ります。

そこで、歯科医院で歯周病の治療をきちんとすると、口の中の細菌が退散しスッキリした口にもどると同時に、インスリンもブドウ糖をスムーズに運べるようになり、血糖値も下がっていききます。

ここで大切なポイントは、歯周病は歯周病菌が減ってくると出血が止まったり歯周ポケットが浅くなったりと状態は改善しますが、常在菌で

ある歯周病菌はゼロにはできません。歯周病は完治することはないのです。歯周病の発症や再発を防ぐためには、平日頃のケアが一番大切です。自身での歯みがきだけでは限界があるため専門家（歯科医師・歯科衛生士）による支援を受けることが大切です。自分ではとれないプラークや歯石を専門の器具で除去してもらえます。

まずは、かかりつけの歯科医院で定期的にメンテナンスされることをお勧めします。

出典：糖尿病と歯科のこと（西田 亘）

…歯周病と全身との関係

（かごしま口腔保健協会）



## 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

### ● 菱刈図書館

(菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎ 26-3000

### ● 大口図書館臨時窓口

(オニツカ1階店舗内)

☎ 22-0417

※営業時間 10時～18時

## ● イベント情報

大人のためのおはなし会

日時 11月11日(土)

10時～11時30分

場所 大口元気こころ館

### 内容

図書館ボランティア「ぎんなん」による大人のためのおはなし会

ふれあいメルヘンひろば

日時 11月25日(土)

10時30分～11時

場所 大口図書館臨時窓口

### 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



## ● 今月の新刊本 〔児童〕

ピースケのいえで

／たかどの ほうこ作 (両館)

はじまりは一冊の本!

／濱野 京子作 (両館)

きゆうきゆうばこの絵本

／三ツこども知育研究所編・著 (大口)

### 〔一般〕

あなたが誰かを殺した

／東野 圭吾著 (両館)

剣、花に殉ず／ 木下 昌輝著 (両館)

からだの中から整うおかゆレシピ

／堤 人美著 (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)



### こんな感じで書いてます

群 ようこ 著 / 新潮社

書き始めの苦しみ、対象との距離感、「書く」と「読む」のバランス、まとはずれな誹謗中傷のやり過ごし方、前期高齢者になってからの変化…。群ようこが物書き生活のなかで考えてきたことを綴る。

所蔵館：両館



## わたしの本棚

3びきのかわいい  
オオカミ

ユージーン・トリビザス文

／富山房



推薦者 中間 めぐみ さん  
(大口小学校司書)

娘が低学年の時に、私に勧めてくれた本です。『3びきのこぶた』ではなく、『3びきのオオカミ』と『悪い大ブタ』のお話。ハンマーやダイナマイトで、オオカミが作った家を破壊していく、大ブタのとてもない悪者ぶりに、びっくりしながらも、思わず笑ってしまいます。娘と私の思い出の1冊です。



# 福岡だより

みなさんにとって、鹿児島県のCMといえば何ですか？

先日、九州観光機構から鹿児島県福岡事務所と薩摩双龍剣士RENにある依頼がありました。10月からスタートする旅行促進キャンペーン「たびたびの旅」を宣伝するため、九州各県の特色あるPR動画を作成したいので出演してほしいとのこと。私が鹿児島県Ver.に台本をアレンジすることになったのですが、そこでぶつかった壁は「鹿児島らしさとは何か」ということです。鹿児島で生まれ育った私は、「これは鹿児島だけ」というものをすぐに思いつきませんでした。振り絞った結果、思いついたものがテレビCM。市役所入庁が決まった際、友だちに何度かやらされた思い出のあのCM：「将来なんになるのー?」「こうむいーん！」某専門学校CMです。このCMは言葉のイントネーションが重要。福岡でネイティブ鹿児島弁が飛び交う鹿児島福岡事務所にぴったりだと思い、使わせていただきました。前日は所内でリハーサルを行い、

Instagramのフォローをお願いします！

鹿児島県福岡事務所  
Instagram を開設！

鹿児島県福岡事務所  
Instagram を開設！

FLUKUKANOFFICE\_KAGOSHIMA

いよいよ撮影当日。出来映えは文句なしの100点！鹿児島らしさとともに、福岡事務所の賑やかな雰囲気、公務員の仕事の幅の広さも表現できたのではないかと思います。制作者がこれだけ言っているならどんな動画になったのか気になりますよね??福岡事務所全職員(4人)が全力を注いで撮影した動画は、福岡事務所のInstagramにて視聴できます!!動画撮影時のメイキング映像も投稿されていますのでぜひそちらもお楽しみください♪ (千鳥 恋)

※「たびたびの旅」とは、期間中(10月1日~12月28日)に九州内対象の宿泊施設に泊まると宿泊ポイントがもらえ3ポイントで3,000円のたびたびクーポンがもらえるキャンペーン。

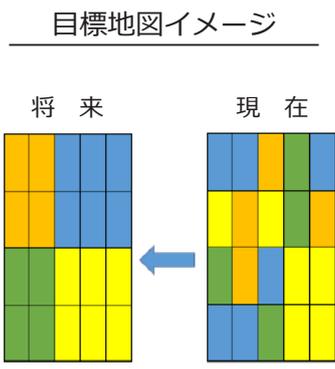
## 農政情報「農のいろは」

●心配していること  
高齢化や人口減少の本格化により、農業者の減少や耕作放棄地が拡大し、地域の農地が適切に利用されなくなることが懸念されています。

●これからどうする  
農地が利用されやすくなるよう、地域内外から農地の受け手を幅広く確保しつつ、農地バンクを活用した農地の集約化等を進めていく必要があります。

●だから「地域計画」  
法改正に伴って今年度から令和7年3月末までに「**目標地図**」を含む「**地域計画**」を策定することが義務付けられました。

●**目標地図**は、10年後に「どの担い手に集積・集約するか」を農地一筆ごとに表したもので、農地利用の将来図となるものです。  
農業委員会では今年9月、農地所有者を対象としたアンケート調査を実施しました。この調査結果をもとに目標地図が作られます。  
農政課では、その目標地図を持って、「10年後に誰が、どこで、どのように農業をするのか」について、地域のみなさんと話し合う場を今年



度中に設けます。  
みなさんの大切な農地を守り、未来に向けてより良くしていくための計画です。みなさんの積極的な参加をお願いします。



■ 11月12日(日)  
菱刈農村公園



行ってみよう!  
地元の美味しいもの、地元外からの珍しいもの、牛肉の試食販売もやっちゃう、年に1度の収穫祭「伊佐ふるさとまつり」にぜひお越しください。

農政課問い合わせ先  
☎ 099-1311 内線 2245

## 基幹相談支援センター だより ⑩



### 研修会の実施報告

今回は9月に実施した基幹相談支援センター主催の研修会2つについて報告します。

#### 第1弾 みんなで考える「こころの不調・ 病気とそのケアについて」

講演1では、大口病院の馬場冠治院長が「さまざまなかころの病気について、精神科を受診するときってどんなとき？」というテーマでお話をされました。

こころの不調や病気になる人が近年は増えていること、がん・脳卒中・心疾患・糖尿病に精神疾患が加わって、5大疾病といわれ社会的にも関心が高まってきていることが紹介されました。しかし一方で精神医療の長い歴史の中で偏見が根強く残っており、気軽に話せない現状があること。またその結果早期治療につながりにくく、本人やその家族が孤独になりやすいこと。その他、さまざまなかころの病気の概要や薬の作用についての説明に加え、診断はその人が訴える症状だけでなく、その人の苦しさをその背景とこれまでの人生を知らないと判断できないことなどが述べられました。そしてそれを支えるためには困難を抱える人の話を丁寧に聞くこと、人とのつながりや本

人が役割を持つることの大切さなどを話されました。

講演2では、「私の体験談〜ピアサポーターの視点から」というテーマで大口病院のデイケアでピアサポーターとして働く川畑良二さんが、これまでの自身の病気の経験と、それを活かして精神的に困難を抱えている人の支援者（ピアサポーター）となるまでの過程を「人とつながること、希望を持つこと、自分らしくあること、人生の意味を見出すこと、エンパワメント」という5つのキーワードを基に自身の葛藤を交えながら、経験者ならではの話をされました。

アンケートでは川畑さんの体験談への反響の言葉も多く、それに加え「精神科のイメージが変わった」、「精神疾患を身近に感じられた」、「もっと多くの人に知ってもらいたい」等の感想をいただきました。

#### 第2弾 メンタルヘルスデー映画上映会 プロジェクト2023

この企画は映画を通してメンタルヘルスについて身近に感じてもらうという

うことを目的に去年から開催されているもので、今回も全国各地で行われました。

伊佐市では市役所菱刈庁舎の大会議室に26人が集まりオンライン映画鑑賞会を行いました。今年はイタリアで2008年に公開された「人生ここにあり！」という映画で、精神疾患を抱えた人たちが地域で暮らしていくことの現実や困難、そして希望について実話をもとに作られた映画でした。

上映後は各会場をオンラインでつなぎ、感想のシェアタイムが設けられました。映画を見て感じたことを共有することで、新たな気づきや理解を深められたのではないかと思います。

感想では「障がいがある人もない人もその人の尊厳を大切にすることを学びました」「心に疾患をわずらっている方々の社会的自立の大切さと難しさを改めて考えさせられました」といった言葉をいただきました。今後もこのような取り組みを通じて、誰もが安心して暮らせるまちづくりにつなげていきたいと考えています。



地球にも家計にもやさしい取り組み！

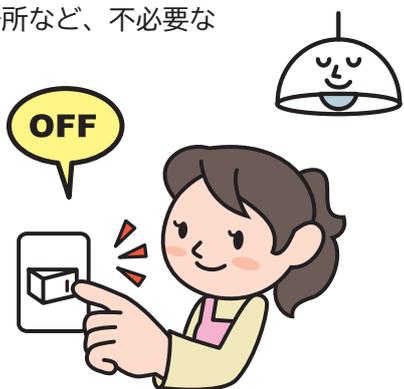
## 明るい暮らしをエコで演出

すっかり日が短くなったこの時期、家庭の照明器具は大活躍です。ただし、人のいない部屋などは照明を消すなどエコ意識をもって、秋の夜長を過ごしましょう。

## 照明器具

### 不必要な照明はとにかく消す

小さな照明でも、つけっぱなしは禁物。人のいない部屋、使っていないトイレ、昼間は日当たりのいい場所など、不必要な照明は消しましょう。

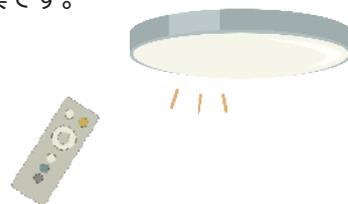


**DATA** 点灯を1日1時間短縮した場合

- 白熱電球 (54W)  
<年間で> CO<sub>2</sub> …… 11.6 kgの削減  
電気代 …… 約 530 円の節約
- 蛍光ランプ (12W)  
<年間で> CO<sub>2</sub> …… 2.6 kgの削減  
電気代 …… 約 120 円の節約
- 電球形 LED ランプ (9W)  
<年間で> CO<sub>2</sub> …… 1.9 kgの削減  
電気代 …… 約 90 円の節約

### 照明器具をインバーター式に

インバーター式の照明は、オン・オフだけでなく、明るさの調節もできるので省エネ対策がとりやすい器具です。



### 人感センサー機能がある照明

玄関や庭、勝手口などをセンサーつきの照明にすると、人を感知して自動で点灯します。また、自動で消灯するので消し忘れの心配もありません。

### こまめに器具を掃除する

照明のかさやカバーが汚れていると明るさが低下します。こまめに掃除しましょう。



寿命が長い

電力消費が小さい



## 低消費電力で長寿命のLED照明

近年、白熱電球や電球形蛍光ランプにかわって照明器具の主力となっているのが、LED（発光ダイオード）照明です。LED電球の消費電力は、白熱電球の約10分の1、蛍光ランプの約2分の1と少なく、寿命は白熱電球の約40倍、蛍光ランプの約4倍と長持ちです。

問い合わせ先 環境政策課環境保全係 ☎ 22-1060