

お手数ですが
52円切手を
お貼りください

鹿児島県枕崎市千代田町27

枕崎市総務課秘書広報係 行

(11月号)

◎ご住所

◎ご氏名

| | | |
|--------|-----|-----|
| ◎ペンネーム | ◎年齢 | ◎性別 |
| | 歳 | 男・女 |

◎電話番号

◎クイズの答え

- ◎アンケート：好きな記事を3つ〇でお選びください。
- 01 特集
 - 02 行政トピックス
 - 03 フォトトピックス
 - 04 食の歳時記
 - 05 稚内便り
 - 06 もっと知ろうよ枕崎
 - 07 フォトニュース
 - 08 情報BOX
 - 09 消費生活メモ
 - 10 Let's 健康
 - 11 南浜館イベント情報
 - 12 図書館だより
 - 13 クイズ!カッポドリル
 - 14 国民年金

↑お手数ですが、切り取ってご利用ください(はがきでも可)

本紙へのご意見やご要望、枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上、応募ください。

いただいたお便りは、ご紹介させていただく場合があります。文章は添削させていただく場合があります。お便りはメールでも受け付けています。

なお、**プレゼントの抽選は、はがき裏(ご意見や出来事)への記入がある方を優先**させていただきます。ご了承ください。

★応募締切 11月28日(金) ※当日消印有効

★当選発表 当選者には総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。

★問合せ 総務課秘書広報係 TEL72-1111(内線215)
E-mail: koho@city.makurazaki.lg.jp

今月のプレゼント

焼酎「天地一杯」(3名様)
【提供】まちの駅南薩ブロック連絡会




まちの駅南薩ブロック連絡会の会員が芋の苗植えから収穫、仕込みまで行い丹精込めてつくったオリジナル焼酎です。<関連記事129>

クイズ! カッポドリル

■今月は先月号にちなんだお茶の問題です。県茶品評会で数々の栄誉に輝いた「枕崎茶」のなかでも、品種の特性と本市の温暖な気候がマッチし高い評価を得ており、水色がきれいな緑色でくせの少ないすっきりとした上品な旨味の品種の名前は次のうちどれでしょうか?

①ひめひかり ②さえみどり
③ひめみどり ④さえひかり



【先月の答え】①スマガツオ

お便り紹介

もっと知ろうよ枕崎を見て改めて感じたのですが、立神岩はほんのわずかな違いで見える形が違ってきます。松崎ヶ鼻の道路から見える立神岩は、着物の上に太古帯をしめて上に羽織を着て、前髪を上げ肩まで伸ばした髪にくるくるっとパーマをかけた昔風のお母さん。私が幼い頃聞いた話では、昔の漁師さんは13〜14歳でカツオ船に乗って何日も帰らなかつたそうです。その頃に思いをはせると、ちよこんと椅子に腰かけ、膝に手を置いて沖の方を見つめ我が

子の帰りを待っているお母さん、そんな姿には見えないでしょう。戦争で我が子を亡くした母、幼子を海に出さなくてはならなくて帰りを待つ母、『岸壁の母』を自分の母とだぶらせて声をつまらせる自分。そんな気持ちでデイサービスに通い、立神岩を眺めています。(桜山町・トシトツタナールさん・75・女性)

お便りあいがともさげもす。航海安全と大漁満船を祈願した守護神、立神岩。船の旅ではなくとも、一度枕崎市を離れてから帰ってくれば必ず見たいと思う枕崎市のシンボルちゃっどな。見る人それぞれに思い出や想

いがいっぱい詰まっちゃっどち思います。ちょうど今からの時期は、沖に沈む夕日に映えて、より一層凛々しい立ち姿を拝む事ができる季節です。

みなさんもちよっと立ち止まって、立神岩を眺めながら色んな思い出に浸ってみてはいかがでしょうか。

私は、若い頃は魚が苦手で、特に刺身は食べたくなく、煮魚も嫌々ながら食べていました。唯一食べていたのがフライにしたものだけでした。

でも枕崎に住んで、今では魚はなんでも大好きになり、「健康の


ためにも」と、一生懸命食べています。枕崎に住んで本当に良かったと思います。(住吉町・80・女性)

お便りあいがともさげもす。世界に誇る長寿国、日本の日本人の食生活に深く根付いている魚は、人間の健康、バランスに重要な役割を果たします。また、成分によっては脳の働きを活性化したり、目にもよい働きが期待できたりと嬉しい事づくめだっど。

新鮮な旬の魚が多く手に入る枕崎市は、ホンノコテ良かまちやっどな。刺身はもちろん、煮ても焼いても揚げてもうんまか魚を好き嫌いなくぶどー!

Let's 健康

ごえんせい 誤嚥性肺炎の予防



口の中の細菌や食べ物、胃液が、食道ではなく誤って気管に入ってしまう、肺で炎症を引き起こす病気を「誤嚥性肺炎」といいます。予防には、次のことを心がけましょう。

- 口の中を清潔に保つ

歯みがきをしっかり行い、口の中の細菌を繁殖させないこと、そして細菌を肺に感染させないことが重要です。また、この病気の多くの患者さんから、歯周病細菌が見つかるため、歯周病も誤嚥性肺炎の重大な原因の1つと考えられています。
- 胃液の逆流を防ぐ

食後2時間ほど座って身体を起こしていることで、胃液の逆流を防止できます。
- 嚥下(食物を飲み込む)障害を改善する

「食事中心せたり、咳き込んだりする」、「口が渇く」等のサインがあったら、嚥下障害の可能性もあります。60歳を過ぎるころから飲み込む力はしだいに弱くなっていきます。気付いたら、早めに予防策をとるようにしましょう。

※全身にさまざまな影響をもたらす、歯周病予防の目的に、市町村が実施主体となって「歯周疾患検診」を実施しています。40歳以上の方が対象です。通知がきたら、必ず受診しましょう。

新刊紹介

| | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| ●恋する狐 折口 真喜子(著) ※枕崎市出身 | ●荒神 宮部 みゆき(著) |
| ○台風のサバイバル 洪 在徹(文) 鄭 俊圭(絵) | ○ぼっぴぶっぺん もろ かおり(え) うしろよしあき(ぶん) |

注日本
●鹿児島あるある/清水 照美(著)
○日本気象協会気象予報の最前線/深光 富士男(文)
●一般書 ○児童書

イベント

第68回読書週間 「ホッと一息 チャ・ちゃ・茶」

11月9日に行われる「かごしまお茶まつり枕崎大会」にちなんで、お茶に関する本を多数展示しています。期間中(11月16日まで)の土・日には、10時と15時に図書館1階エントランスにておいしいお茶のサービスもいたします。ぜひご来館ください。

やまとなでしこ お茶はじめ 辰巳出版
おいしい紅茶の愉しみ方 桑原 珠玉(著)

★あきひろ氏の実顔になる読あそび教室
日時 11月13日(木) 午後2時～4時
場所 市立図書館2階
講師 ブックドクターあきひろ氏
定員 30組(先着順)

図書館だより

No.271

市立図書館 ☎ 72-9254
ホームページ http://library.makurazakinet
★開館時間 9:30～18:00

カレンダー

11月10日～12月9日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 10 | 11 | 12 | ★ | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | | | | |

■休館日 ★イベント
○おはなしのへや 午後3時～
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)