

地域おこし協力隊 通信



由 こんにちは。4月に伊佐市に移住してきた中村です。2歳と7歳の男児の母です。お母さんは小さなやる事が盛り沢山ですが、伊佐の四季と自然を楽しむゆとりをもって暮らしていきたいです。興味があることはいかに子育てを楽しむか、野草あれこれ、お味噌。今伊佐の皆さんと一緒にやりたいことは、おしゃべりと「伊佐の美味しいがぎゅっと詰まったみそ玉」作りです。そのうち一緒に作ったり、おしゃべりしましょう。よろしくお願いします。



お菓子ではないよ！

知 伊佐に移住して半年が経ちました。伊佐市地域おこし協力隊員の高市です。初めての冬を迎えてブルブルワクワクしています。私は、空き家バンクの運営と、移住・定住支援を行なっています。空き家バンクは、2017年10月に始まった制度です。この1年で10件ほどの空き家に人が住み、新しい暮らしが始まりました。これからも、伊佐市が住み良く、人の顔が見える街になるようお手伝いをしていきますので、どうぞよろしくお願いします。

現在、伊佐市 定住促進サイト「ここがいーさ」を改修中です。日々の暮らしや景色を撮影して新サイトに掲載していきますので楽しみにしてください（新年度にお披露目予定）。



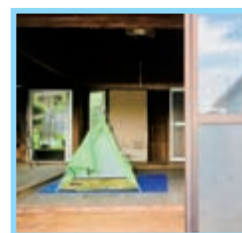
どこでしょう？



お気に入りの風景を2つ紹介します。場所が分かった人は、お会いした時にこっそり教えてください。

峻 こんにちは。伊佐市地域おこし協力隊員の林です。

寒い季節になってきました。私は築100年以上の古民家に住んでいるので、たくさんの人から「凍死しないようにねー（笑）」と心配されています…。最初は室内にテントを張っていましたが、地域の人に助けをいただきながら改修を進め、少しずつ“普通に”住める家になってきました。なんとかこの冬を生き抜きたいと思っています。



協力隊員としては、伊佐市の観光スポットやグルメ、面白い暮らしの情報を発信したいと思い「イサタン」という地域情報サイトを立ち上げました。パソコンやスマートフォンでぜひ覗いてみてください！



内窓や断熱障子を手作りし、伊佐で暖かい古民家暮らしをめざしています！

次号から協力隊員の持ち回りで、日々の取り組みや伊佐で暮らしながら気づいた楽しさ・面白さなどを掲載していきます！

どうぞよろしくお願いします。



今年度最後の 乳がん検診のお知らせ（脱漏検診）

女性がかかるがんの中で最も多いのが乳がんです。発症のピークは40～50歳代で、患者数は年々増加しています。早期に見つけてすぐに治療を始めれば、約9割の人が治ります。定期的に乳がん検診を受診しましょう。

予約しないと受診できませんので、ご注意ください。

■ **対象者** 40歳以上の女性（平成31年4月1日現在 40歳以上）
※平成30年9月の集団健診を受診していない人

■ **検診日程・会場** ▶大口元気こころ館 2月17日（日）
▶菱刈環境改善センター 2月18日（月）

■ **料 金** ・マンモグラフィ1方向（50歳以上） 1,000円
・マンモグラフィ2方向（40～49歳） 2,000円
・乳房超音波検査エコー（希望者のみ） 4,500円

※超音波検査のみの検査はできません。マンモグラフィ検査との併用になります。



▼予約受付期間 1月9日（水）～16日（水）

予・約・方・法

1. 電話予約 平日9時～17時

● 博愛会健診事業部（相良病院） ☎ 099-224-1821

2. インターネット予約 受付期間内の24時間いつでもOK！

● 市ホームページから申し込みます ● スマートフォン・携帯用QRコード



案内に沿って申し込みください。

予約から検診の流れ

1 電話で予約する

- ①伊佐市の乳がん検診を受診したいと伝える。
- ②希望日と時間（午前・午後）を伝える（先着順のため希望に添えない場合があります）。

1 インターネットで予約する

- ①希望日と時間（午前・午後）等を入力する（希望日での入力できない場合は、電話で相談してください）。

2 問診票を記入する（受診日の1～2週間前までに問診票が届きます）

※問診票は必ず記入してください。
予約時間に変更がある場合は、早めに変更をしてください。

3 検診を受診する（検診会場5分前に会場にお越しください）

※受付 → 問診 → 検診の流れになります。受付から検診終了まで約30分です。



南三陸の平成30年を振り返ると、災害公営住宅の建設や高台移転宅地の造成、各施設の整備などハード面の再建を最優先で進めてきた昨年までとは異なった復興を実感した1年でした。2月の地方卸売市場が「優良衛生品質管理市場・漁港認定」を取得したことに始まり、7月の全国高校野球宮城県予選が開催されたこと、8月のサンオーレ海水浴場の来場者が夏季シーズン6万人、さんさん商店街の来客者が100万人突破したこと、10月の志津川湾がラムサール条約湿地に登録されたことなど明るいニュースがありました。これまでの基盤整備を最大限に活かした価値の創造という意味では、震災前を超える成果が出ており、さらなる発展を期待しています。もちろん課題も山積んでいます。人口が震災前と比べ25%も減った影響で、労働者不足は顕著です。高齢化率も非常に高く、将来に対する不安の声も多く聞かれるようになりました。抜本的な解決策はありませんが、あと少しに迫った復興事業の完了をめざして今できることをコツコツと積み上げていきます。

私人としては、たくさん町の町民と知り合うことができた1年でした。イベントなどに積極的に参加したことで段々と知り合いが増え、声をかけていただく度にこのまちに馴染めた気がしてうれしかったです。残りの任期も全力で頑張りたいと思います。

(若宮健太郎)



年末に「おすばで（酒の肴祭り）」が開催予定です。毎年、海産物を買求めるお客さんで賑わいます。

綺麗な姿勢を保つと、身体のバランスを整えることができます。自分の弱い筋肉をトレーニングしていきましょう。

KOBA 式体幹 トレーニング その13

指導：Sライセンスマスタートレーナー 土生さとみ

内ももストレッチ



①片足を横に伸ばし、床に座る



②息を吐きながら、ゆっくり身体を前にたおす

※無理のない範囲で少しずつ行う。

内ももを鍛える



①真っすぐに立ち、太ももの間に小さなボールまたはタオルを丸めたものを挟む



②息を吸って中腰の姿勢をとる
③息を吐きながら10秒キープ

※慣れてきたら呼吸を止めないように20秒・30秒と時間を伸ばしていく。まずは1日1回、慣れてきたら1日3回行う。

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 オリンピックのおぼけずかん 齊藤洋



4年に一度のオリンピックにも、なんと、おぼけが！でもこのお話を読めば…。「バベルとバベラ」「せんしゅむらのムーラムーラ」「ばっきんメダル」など、オリンピックのこわいおぼけの話全9話を収録。

（出版：講談社）

所蔵館：両館

一般 そこにいるのに 似鳥鶏



撮ってはいけない写真、剥がしてはいけないシール、見てはいけないURL、探してはいけない場所…。読み進めるほど後悔する、13の恐怖と怪異の物語。本格ミステリ界の旗手が望む、初のホラー短編集。

（出版：河出書房新社）

所蔵館：両館

【1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	31		

■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

※蔵書点検のため菱刈図書館は
1月28日～2月1日は休館です。



図書館見学の様子

※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！

【今月の新刊本】

【 児童 】		所蔵館
転校生は忍者？！	もとしたいづみ	両館
トンネルの向こうに	マイケル・モーパール	両館
星のひとみ	せなけいこ	両館
保存食の大研究	中居恵子	大口
【 一般 】		所蔵館
108	松尾スズキ	両館
雨上がり月霞む夜	西條奈加	両館
人生のピース	朝比奈あすか	大口
愉楽にて	林真理子	大口
人生100年時代の年金戦略	田村正之	大口

※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】

ブックスタート

日 時 1月15日（火）4か月健診時

場 所 まごし館

内 容 赤ちゃんと保護者へ絵本等プレゼント

ふれあいメルヘンひろば

日 時 1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」による大型絵本等の読み聞かせ

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎220417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎263000



飲酒運転取締りの強化



飲酒の機会が増える時期は、飲酒運転も増加傾向にあります。飲酒運転は、死亡事故などに直結する重大な犯罪です。県警察では、飲酒運転による悲惨な交通事故を防止するため、年末年始の飲酒運転取締りを強化します。

アルコールが運転に及ぼす悪影響

- 視力が落ち、視野が狭くなるため、信号や車等の動きの見極めが遅れる。
- 抑制がとれ、理性が失われるため、運転に必要な判断力が低下する。
- 集中力が鈍るため、とっさの状況の変化に対応できなくなる。

- 運動を司る神経が麻痺するため、ハンドル操作等が遅れがちになる。
- 体の平衡感覚が乱れ、直進できず蛇行したりする。
- 眠気を誘い、前方不注視となる。

飲酒運転を手助けするような行為も処罰されます



◎同乗罪

運転者が飲酒したことを知りながら、自身の送迎等を要求して同乗した場合



◎酒類提供罪

飲酒運転をするおそれがある人に酒類を提供したり、飲酒をすすめたりして、実際にその人が飲酒運転をした場合



◎車両提供罪

飲酒運転をするおそれがある人に車両を提供し、その人が実際に飲酒運転をした場合

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎20110



認知症講演会のご案内

認知症を正しく理解し、地域で支える
～知っておくと得をすること～

演題

日 時 1月26日(土)
14時～16時
13時30分開場

場 所 菱刈環境改善センター
講 師 繁田雅弘氏 (東京慈恵会医科大学精神医学講座教授・首都大学東京名誉教授)

定 員 300人
申込期限 1月18日(金)

※事前申込が必要です。定員になり次第受付を終了します。

申込・問い合わせ先 長寿介護課
大口地域包括支援センター(大口庁舎)

☎232377・FAX225035

菱刈地域包括支援センター(菱刈庁舎)

☎261307・FAX261202



認知症は特別な病気ではなく、誰もがなりうる病気です。認知症について理解し、認知症の人や介護者を社会全体で支えるためにはどうしたらいいのでしょうか。

そのヒントを、認知症診療の第一人者である東京慈恵会医科大学の繁田雅弘先生から教えていただきます。

高齢者元気度アップ・ポイント事業
1月の対象活動
○健康相談、結核検診、認知症講演会



相談・問い合わせ先 長寿介護課 (地域包括支援係・高齢者支援係) ☎231311



蓄積された体の毒を
 除去するといわれる
クロマメ

また、クロマメはむくみを取り除く利尿作用や血の巡りをよくする活血作用があるとされ、新陳代謝が活発になるといわれています。ク

また、クロマメはむくみを取り除く利尿作用や血の巡りをよくする活血作用があるとされ、新陳代謝が活発になるといわれています。ク

薬草を食べて健康に
 お正月のおせち料理にかかせないクロマメは「まめに暮らす」など健康を意味します。クロマメは咳や声

【クロマメ煮汁】服用方法①

クロマメ 50g を水 50 ml に 5～6 時間浸け、強火で熱し、沸騰したら弱火にします。糖尿病を改善したい場合は、8～10 分で火から下ろし、ろ過して服用します。高血圧の場合は、20 分以上沸騰させ、ビタミンやカルシウムをたくさん抽出させ効果を高めます。

また、クロマメはむくみを取り除く利尿作用や血の巡りをよくする活血作用があるとされ、新陳代謝が活発になるといわれています。ク

クロマメの効能で最も注目すべきは解毒作用で、普段の食生活で体内に蓄積した食品添加物等の毒素を解毒して体外へ排出してくれるといわれています。

一方、薬学博士で崇城大学名誉教授の村上光太郎博士によれば、糖尿病や高血圧に強く作用を現す服用方法①があるとのこと。優れた食材なので、正月だけでなく、健康な暮らしに積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



「野草薬草を使った健康まちづくり あなたも参加しませんか」

地域をブランド化して売り出す

「伊佐市・さつま町というエリアを『やさしいまち』というブランドで、訪れたいまちにしたい」野草薬草プロジェクトは、そんな地域ブランディングに欠かせない“カラダにやさしい”を創る取組みとして動き出しています。

これは、DMO やさしいまちが掲げる「今ある資源を活かした持続するまちづくり」として、豊富な自然とかつて島津藩が力を入れていた野草薬草文化に光を当てた、誰もが参加できるまちづくりプロジェクトです。

さらに、野草薬草を用いた観光“ウェルネスツーリズム”の開発も進めています。

これは、ただ観光地を観に来るだけの通過

型の観光から「健康になるために、学びに、体験しに、そして最終的には住むために人が集まってくる」をめざしたまちづくり型の観光です。

今は多くの方が健康や食事に関心があります。そしてなにより「やさしい」が嫌いな人はいないでしょう。身近な野草薬草をつかって健康になると、人に紹介したり、おもてなしをしたくなります。

その輪が広がれば、自然と伊佐・さつまにはどんどん人が集まってくる…そんなまちになったらイイですね！

野草薬草に興味のある人はぜひ一緒にやりませんか。

イベント告知 野草にふれて、食べて、学んでみませんか

野草薬草フェスティバル

期 日 3月23日(土) 場 所 曾木発電所遺構展望公園内 伊佐薬草の杜

問い合わせ先 (株)やさしいまち ☎0120・85・8341 または ☎0995・24・4631