



薬草を食べて健康に

日本人にとって「松竹梅」は親しみのある言葉。実は「松竹梅」は健康に必要な「気血水」の流れを良くする薬草（木）として先人が後世に伝えてきたものです。松は血液をきれいに、竹はリンパ液をきれいに、そして梅は胃腸を丈夫にする。ことで気力を出させる効果があるとされます。

今回は旬の竹（タケノコ）についてお伝え

します。タケノコはリンパ液の流れを良くしたり、ジベリンという成分の強い鎮痛作用で、腰痛や関節痛など身体の痛みをとる効果があります。一般的な調理方法ではアク抜きをするため、身体によい成分がほとんど水に溶けだし、その効果が十分得られません。そこで次の調理方法をご紹介します。

*村上光太郎著「食べる薬草事典」**「薬草を食べる」**から出典



【皮ごと焼く】

採りたての新鮮なタケノコを網の上で皮ごと焼きます（中身が蒸し焼きで少し黄色がかかる状態になるまでしっかり焼く）。皮をむいたものに醤油マヨネーズやワサビ醤油をつけて食べます。



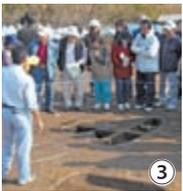
【電子レンジで調理】

皮をむいたタケノコを4つ切りにしてラップで2重3重に包み、600ワットの電子レンジで25～30分程度調理します。それを刻んで好みの味をつけて食べます。また、刻んだタケノコに味噌を混ぜてアルミホイルで包み焼きにします。それをラップなどに小分けにして包み、冷凍保存します。味噌汁に入れて食べます。

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

伊佐市誕生 10周年

伊佐市
10年の
歩み



平成 22 年				平成 21 年			
10月22日	9月25日	9月11・12日	9月5日	12月13日	11月28日	11月23日	11月22日
新伊佐市立学校給食センター上棟式	新納忠元ゆかりの地巡りツアー	映画『半次郎』上映会・舞台挨拶⑤	新納忠元公 没後400年記念 歴史講演会・シンポジウム	第1回伊佐市社会福祉大会	下鶴遺跡説明会③	マイクプライスと楽しくスイング② (ジャズ演奏会)	曾木発電所遺構100周年 シンポジウム開催
			子育て交流センター 上棟式				曾木発電所遺構100周年 ライトアップ点灯式①
			伊佐湧水消防組合 防火広報駅伝				
			伊佐の創作ごちそうコンテスト & チェンソーアート大会④				
			『ここがいっさ』ほか				
			定住促進キャッチフレーズ決定				
			第15回アイスカービングin伊佐				
			2月				
			3月5日				
			3月13日				
			7月6日				
			9月5日				
			11月14・15日				
			伊佐市誕生1周年 2009ふるさとまつり				

〈2年目の主な出来事〉
 これまでの歩みを振り返りながら、記念すべき市制10周年を迎えよう！
 2年目は曾木発電所遺構100周年や新納忠元公没後400年のほか、大口下殿の下鶴遺跡では弥生時代中期前半（約2,200年前）と思われる銅戈が発掘されるなど、歴史的な1年でした。



春の地域安全運動

運動期間 4月6日～15日

重点項目

○子ども・女性の犯罪被害防止

伊佐警察署では、各種防犯ボランティア団体等と連携し、見守り活動を実施しています。

・声掛け事案の件数（平成29年）

鹿児島県 758件

伊佐市 4件

○うそ電話詐欺の被害防止

不審なはがきやメールが届いたら、安易に連絡などせず、まずは詐欺を疑って最寄りの警察署や交番に相談してください。



鹿児島県警察官A (大学卒) 募集

申込受付期限

▽インターネット

4月 9日 (月)

▽持参・郵送

4月11日 (水)

※郵送の場合は11日消印有効

詳しくはホームページ (<http://www.pref.kagoshima.jp/police/>) をご覧ください。

問い合わせ先

鹿児島県警察本部警務課採用係

☎099・206・2220

問い合わせ先

伊佐警察署

☎0110

◆伊佐あんしんメール

伊佐警察署管内で発生

している犯罪などについて

「伊佐あんしんメール」を配信しています。犯罪の未然防止にご利用ください。

登録方法

電子メールに氏名、住所、職業、連絡先を入力し、送信する。



isa-bouhan@po5.synapse.ne.jp



「伊佐のカフェおれん家」(認知症カフェ) 開催しました!

2月15日、大口元気こころ館で

第1回「伊佐のカフェおれん家」

(認知症カフェ)を開催しました。

認知症カフェは、認知症の人や

家族、地域の誰もが気軽に

に参加でき、認知症に対

する理解や普及啓発、認

知症の人を支える家族の

介護負担を軽減すること

を目的とし、地域で安心

して暮らせるまちづくり

をめざします。

地域の憩いの場として誰もが集

いやすい我が家をイメージし、「伊

佐のカフェおれん家」と名付け、

長年、認知症の人の支援や学習に

取り組んできた「認知症支援の会

オレンジのわ」に運営を

お願いしています。

当日はスタッフを含め

約20人が参加し、自分

で料理することも認知

症予防に役立つなどの話で

大いに盛り上がりました。



次回は4月26日(木)

9時30分～11時30分

大口元気こころ館で開催し

ます。参加無料、出入りは

自由です(申込不要)。

のぼりを目印に、

ぜひご参加ください。

今年度も実施!
22ページを
ご覧ください

高齢者元気度

アップ・ポイント事業

4月の対象活動

○特定健診(集団健診)、元

気アップポイント忠元



相談・問い合わせ先

長寿介護課地域包括支援係

☎02377



あなたの健康状態を確認する大切な 特定健診・長寿健診を受けましょう！



健・診・日・程

受診料は無料です。

////【特定健診】////

対象者

40歳～74歳の国民健康保険加入者

実施日程

▽大口元気こころ館
4月12日(木)～19日(木)

▽まごし館
4月22日(日)～26日(木)

受付時間

7時～9時30分

※受診券は4月上旬に郵送。

////【長寿健診】////

対象者

後期高齢者医療保険加入者

実施日程

▽大口元気こころ館
6月16日(土)～18日(月)

▽まごし館
6月19日(火)・20日(水)

受付時間

7時～9時30分

※受診券は6月上旬～中旬に郵送。

私たちの健康をおびやかす主な要因は、長年の生活習慣の結果である生活習慣病です。これらの多くは病気が進行するまで自覚症状はありません。予防のために、毎年健診を受けましょう。

◎受診するときは、食べ物、お茶、ガム、タバコ等は一切摂らずにお越しください。

平成30年度に40・45・50・55・60・65・70歳で、一度も肝炎ウイルス検診を受けたことがない人(個別勧奨対象者)は、肝炎ウイルス検診は無料です。

特定・長寿健診と同時に受診できる検診

対象年齢 平成31年4月1日現在の年齢(年度末年齢)

検診名	対象者	内容	料金
肝炎ウイルス	40歳以上で過去に検査を受けたことがない人	B型、C型肝炎ウイルス検査	B型 100円 C型 500円
前立腺がん	40歳以上の男性	前立腺特異抗原検査(PSA検査)	500円
腹部超音波	40歳以上の人	超音波による腹部検査	1,200円
骨粗しょう症	40歳以上の人	超音波による骨密度検査	300円
胃がん	40歳以上の人	胃部X線間接撮影(バリウム)	1,200円

元気アップポイント忠元のお知らせ

運動習慣の普及・定着や健康づくりの場として、今年度も毎週水曜日に実施します。

場所 忠元公園 ポイント付与時間 18:00～20:00

※毎月「広報いさお知らせ版」の伊佐市カレンダーでもお知らせします。

※ポイント手帳をお持ちでない場合、手帳の申請が必要です。40歳以上65歳未満の人は市民課健康推進係、65歳以上の人は長寿介護課地域包括支援係にお問い合わせください。

問い合わせ先
市民課健康推進係
☎ 1311

東日本大震災から7年を迎えた3月11日、南三陸町追悼式が執り行われました。地震発生時刻の14時46分に合わせて、犠牲になられた方々へ哀悼の意を表し黙祷を捧げ、約1、100人が献花しました。

式では、遺族を代表して、志津川高校3年の小山さんのメッセージが代読されました。震災で家族を亡くし、辛かったこと。震災後の活動を通じて、たくさんの人に出会い、さまざまな経験をしたこと。誰かの心の支えになりたいという将来像が明確になり、臨床心理士になるために仙台の大学に進学すること。小山さんの言葉からは、子どもから大人になる精神的な成長の過程を感じ、胸が熱くなりました。目標に向けた前向きな姿勢や、家族への感謝、他者を労る気持ちなど、私自身学ぶことが多かったです。



一方で、去年は混雑していた報道スペースも、今年は3社のみで閑散としており、復興に伴い周囲の関心が薄れていると実感しました。そんな中、伊佐市から義援金があったことを知り、遠く離れた南三陸のことを忘れずに想い続けてくださる伊佐の皆さまのお心遣いが嬉しく、また誇らしく、心から感謝しております。私達職員は、3月11日を初めに帰る節目として、今後被災者に寄り添った支援をしていきたいと思えます。

(若宮健太郎)

体幹を鍛えて姿勢を綺麗に保ちましょう

◎柔軟性

ストレッチを行えば関節の可動域が広がり、身体をスムーズに動かすことができます。また、血液の循環が良くなり、トレーニング効果も高まります。運動を行う際には、しっかりと準備運動（ストレッチ）を行い怪我の予防に努めましょう。

KOBA 式体幹 トレーニング その4

脇腹のストレッチ



①床に座って右手を上げる

②息を吐きながら左へ身体をたおす

10秒キープ

脇腹を中心に鍛える



①床に横向きになって、肩の真下に肘をおく
もう片方の手は腰に添える



ポイント
顎・おへそ・足首を一直線に保つ

初心者 5秒キープ

中級者 10秒キープ

②お腹を凹ませて（ドロイン）肘で上体を支えながら骨盤を持ち上げる
※きつい時は、膝を曲げて顎から膝を一直線に保つ

初心者： 3 セット

中級者： 3 セット

写真：県下一周駅伝選手 木村大樹
指導：Sライセンスマスタートレーナー 土生さとみ

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 おおきくなったらきみはなんになる? 村上康成



(出版: 講談社)

きみがやりたいことは、きみがきめるんだ。きみがやりたいことを、きみがやるんだ。きっと、できる! 絵本作家・藤本ともひこが、毎年、卒園式で子どもたちに語りかけてきた言葉を絵本化。

所蔵館: 両館

一般 完パケ! 額賀澤



(出版: 講談社)

経営難で閉校が噂される武蔵映像大学で、卒業制作の映画を撮れるのは、たった一人。監督志望の安原と北川は、コンペでガチンコ勝負することに。撮影は、前途多難の幕開けとなったが…。

所蔵館: 両館

【4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					

■ 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

【古本市】

期間 4月26日(木)～

5月6日(日)

場所 大口ふれあいセンター1階



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。ぜひご利用
ください!

ブックリサイクルの様子

【今月の新刊本(抜粋)】

【児童】		所蔵館
イースターのたまごの木	キャサリン・ミルハウス	両館
ブルドッグたんでいときえたほし	谷口智則	菱刈
13歳からの手帳活用術	小澤淳	菱刈
【一般】		所蔵館
樽とタタン	中島京子	両館
そして、バトンは渡された	瀬尾まいこ	両館
花びら供養	石牟礼道子	菱刈

※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 4月3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

春のとしょかんまつり

日時 4月21日(土) 10:00～11:00

場所 菱刈ふるさといきがいセンター和室

内容 図書館ボランティアによる絵本などの読み聞かせ
ふれあいメルヘンひろば

日時 4月28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」による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

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