



このコーナーでは、「お便り」や「写真」をお待ちしています。

【投稿について】

- ◆お便りは200文字以内。写真は1枚につき50文字以内。(文章は、必要に応じて添削します)
- ◆住所・氏名・年齢・電話番号・ペンネーム(記入がない場合イニシャルで掲載)を記入の上、ご投稿ください。
- ◆投稿は、はがき・封書・FAX・メールまたは直接伊佐PR課(大口ふれあいセンター2階)へ
- ◆締切は、毎月10日
- ※営利目的や個人、団体を批判・中傷するような内容は掲載できません。
- ※紙面の都合上、掲載できないこともあります。
- ◆投稿者の中から抽選でプレゼントが当たります。当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



【投稿・問い合わせ先】

〒895-2511
伊佐市大口里2845番地2
伊佐PR課
「和みのひろば」係
☎ 094113
FAX 09420
✉ koho@city.isa.lg.jp

先日、大農林館祭りに行った際、初めて鹿肉のハッシュドディアとハンバーガーを食べました。美味しいうえに、ジビエのこんな活用法があったとは！と勉強になりました。今度知人からジビエを貰ったら真似して作ってみようかな。
他にもピザや黒豚も食べて、加工品も買って、大満足でした。
(大口 さとみん 40代)

熊本に居る妹が我が家に来た時に伊佐市のゴミ収集袋を見て、「わあ、可愛いね」と言いました。
そう言えば街のゴミ収集場所を見ても嫌な感じがしないのです。きちんと守られて出していますし、見た目も可愛いのでゴミ収集袋が伊佐市の為に、とても役立つということがとても良いですね。
(山野 ゆきえちゃん 50代)



いたずらっ子で甘えん坊の我が家の愛犬です。いつも元気いっぱい癒されます。
(山野 キウイ好き 40代)

ゆきえちゃんさん、可愛い袋だと捨てるのがもったいなくなくなりますね。ごみの分別・減量も頑張れそうです。



人口のうごき (住民基本台帳から)

H29.12.1 現在 (前月比)

総人口	26,594人	(- 49)
男	12,344人	(- 33)
女	14,250人	(- 16)
世帯数	13,610世帯	(- 20)

自分の健康のために、一日にたった数十秒でも続けることが大切です。毎日のKOBATレで、2018年を元気に過ごしましょう！

伊佐PR課も毎朝欠かさず3つのトレーニングをしています。私は始めた頃、よくふらついていましたが、今では楽々とバランスを保てるようになりました。一昨年から指定の小・中学校でも実施され、体力や集中力で効果が見られたと報告されています(広報いさ平成28年8月1日号掲載)。

今月号から「食生(レンジ)」の連載が終わり、「KOBAT体式体幹バランストレーニング」の新連載がスタートしました。体幹が鍛えられるのはもちろんのこと、バランス感覚が養われ、体力や集中力も上がるなんて一石四鳥ぐらいのお得感です。



編集後記