



【春の香りの味噌汁】

生のフキノトウをそのまま小さく刻んで、味噌汁に入れると春の香りが楽しめます。



【落味噌の包み焼き】

アルミホイルに味噌を敷き、生のフキノトウを刻んで並べホイルで包みます。オーブントースターなどで蒸し焼きにしたら、煮沸したガラス瓶に入れて冷蔵庫で保存します。小分けにして味噌汁に混ぜたり、おにぎりやお茶漬けなどでいただきます。

【肉巻き】

花が咲き始めたものは茎と一緒に摘んで、鉄板等で焼いて焼肉を巻いて食べます。

レシピ

春をつげるフキノトウの苦味成分や香り（テルペン類）は、咳を鎮め、痰を切



フキノトウ

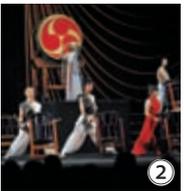
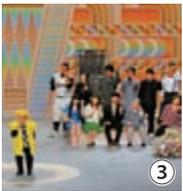
薬草を食べて健康に
 今回から身近な薬草の効能や食べ方をお知らせします。

る作用があります。食べれば風邪、喘息、肺疾患などの咳を止め、痰を除き、また胸のつかえに効果があります。
 常に食べていれば、風邪をひきにくくなり、呼吸器系が強くなります。
 フキノトウの料理は天ぷらも手軽ですが、薬理効果を美味しく身体に取り込むには次の方法があります。
 *村上光太郎著「食べる薬草事典」薬草を食べるから出典

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 21 年					平成 20 年							
10月11日	10月6日	9月19、20日	8月30日	7月26日	7月	5月29日	4月19日	12月7日	11月23日	11月8日	11月1日	平成20年11月1日、大口市と菱刈町が合併し、伊佐市が誕生しました。さまざまな出来事や伝統など、これまで多くの歴史を積み重ねてきました。そんな伊佐市の歩みを振り返りながら、平成30年11月の記念すべき市制10周年を迎えましょう。
第1回伊佐市民体育祭	伊佐市P R レディ・ボーイ誕生	第63回県民体育大会 伊佐大会	伊佐市誕生記念事業 特別講演会(向井亜紀氏ほか)	新納忠元没後400年記念 伊佐市・人吉市親善剣道大会	伊佐市ごみ袋デザイン変更 舞台「相思双愛」	伊佐市誕生記念公演	NHKのど自慢公開生放送	第1回ふれあい駅伝競走大会	湯之尾神舞大祭	「TAO」コンサート	伊佐市誕生 開庁式	伊佐市誕生記念
												伊佐市誕生 開庁式 ①
												伊佐市誕生記念 ②
												湯之尾神舞大祭 ③
												第1回ふれあい駅伝競走大会 ④
												伊佐市誕生記念公演 ⑤

〈1年目の主な出来事〉



110番だより

「ちやいっぺ心」で補償運転

高齢運転者の交通事故防止対策

若い頃と比べ

て、目が見えにくくなったり、細かい運転操作ができなくなったりしていませんか。高齢者による夜間事故、大雨や雪などの悪天候時の事故、運転操作ミスによる事故等が多く発生しています。運転者の皆さん「慌てず・急がず」に「ちやいっぺ心で補償運転」を心掛けて交通事故を防ぎましょう。



い 今、出掛ける必要があるか考えましょう

※補償運転とは
危険を避けるため、運転する時と場所を選択し、運転能力が発揮できるように心身及び環境を整え、加齢に伴う運転技能の低下を補うような運転方法をとること。



つ 常日頃、通り慣れた道を運転しましょう（心のゆとりが大事）

○悪天候時や渋滞が予想される時期や時間の運転は控えましょう
○運転するコースや駐車場を事前に決めておきましょう



ぺ ペースを守って運転しましょう（高齢運転者による死亡事故の約4割は操作ミス）

○慌てず、一息ついてから出発しましょう

○若い頃よりスピードを出さない運転に心掛けましょう

○車は最良の状態にしましょう

○夜間の運転は控えましょう

（夜間の致死率は昼間の約1.7倍）
○明るい時間に用件を済ませて、危険が増す夜間の運転を控えましょう

○体調が悪いときは運転を控えましょう

○車は最良の状態にしましょう

○夜間の運転は控えましょう

（夜間の致死率は昼間の約1.7倍）
○明るい時間に用件を済ませて、危険が増す夜間の運転を控えましょう

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

平成29年度「まこて元気でおらんなら！」 介護予防巡回教室終了

「住み慣れた家で自分らしい暮らしを続けたい」は、誰もが持っている願いです。

今年度は、身近で気軽に集まれる自治会の公民館（集会施設等）を使用して介護予防巡回教室を開催しました。

希望された9自治会で、昨年7月から2月まで各自治会3回シリーズで教室を開催し、教室終了後、希望のあった自治会には1、2回の追加教室を行いました。参加者からも「歩いて行ける場

前目自治会



大田自治会



所で参加しやすい」「これからも続けたい」などの声が聞かれました。皆さんで楽しく笑い、身体を動かし、これからも元気で自立した生活が送れるように一緒に介護予防に取り組んでみませんか。
平成30年度も介護予防巡回教室参加の新規自治会を募集します。

**高齢者元気度
アップ・ポイント事業**
3月の対象活動
○健康相談、元気アップポイント
ト忠元、



相談・問い合わせ先 長寿介護課地域包括支援係 ☎2377



お元気ですか？ あなたの心

「毎日の生活に充実感がない」「これまで楽しんでたことが楽しめなくなつた」など、いつもと違つた様子はありますか。このような状態がほとんど毎日続き、生活に支障が出てきたら、「うつ病」かもしれません。

うつ病ってなに？

①脳のトラブルで心のエネルギーが低下した状態です

脳内の情報伝達機能の変調で、意欲の減退や判断力の低下などの精神症状のほか、睡眠障害や頭痛、肩凝りなどの身体症状が出て、日常生活に支障をきたす病気で

②疲労やストレスによって誰もがかかる可能性があります

ストレスを受けやすい性格に加えて、過度のストレス、疲労などが関係して発

症します。環境の変化にうまく適応できないことがきっかけになることも…。無理を重ねると誰もがかかる可能性があります。

▼ストレスを受けやすい性格の例

- ・真面目で几帳面
- ・責任感が強い
- ・一人で頑張りすぎるなど



▼ストレスのもとになる環境変化の例

- ・転居
- ・職場の配置転換
- ・退職やリストラ
- ・結婚や離婚
- ・出産 など

③治療で回復可能な病気で

す 休養・薬物療法・心理療

【相談窓口】

「鹿児島いのちの電話」

☎099・250・7000

相談日：24時間年中無休

「鹿児島県自殺予防情報センター」

☎099・228・9558

相談日：月・木（祝日を除く）

時間：9～12時・13～16時

※面接は電話予約が必要。

「よりそいホットライン」

☎0120・279・338

相談日：24時間年中無休

法が治療の三本柱です。専門医のアドバイスのもとで休養し、きちんと治療を受けることで心のエネルギーが戻ってきます。

うつ病にならないためには？

①ストレスはたまらないうちに対処しましょう

日常生活において、ストレスは必ずあるものです。避けることはできませんが、受けたストレスをためこまないようにすることが大切です。もし、深刻な問題が生じ、自分ではどうにもならないと感じた時には、周囲の人や専門家に相談しましょう。

②体の健康が心を健康に保ちます

疲れを感じたら、こまめな休養を心掛け、睡眠を十分にとつて身体の疲れを残さないようにしましょう。





1月末の過去最強クラスの寒波襲来時には、こちらでも赴任中一番の積雪だったと思います。

南三陸町は、太平洋側に面しているので例年雪は少ないと言われますが、今年の寒波時はあつという間に雪が積もり、宿舎から職場までの雪道運転に大変苦労しています。3年間培った東北での運転技術で事故なく安全に過ごしてきたいと改めて引き締めているところです。

さて、私がこちらに赴任して来た3年前と比べると町の雰囲気は大分変わりました。復興事業の柱として震災直後より進めてきた防災集団移転事業、災害公営住宅整備事業が完了し、移転先の団地には新築された住宅が建ち並んでいます。その周辺には、役場・郵便局などの公共施設が建設され、志津川・歌津地区の旧市街地には商店街も新たにオー

プンし、町民の方々の生活基盤整備も着実に目に見えて進んでいます。

私が主に担当していた固定資産税における新增築家屋の調査も平成29年度がピークとなり、次年度以降の調査棟数も震災前の数に少しずつ戻っていくだろうと見込んでいます。

この3年間、環境や仕事のやり方の違いなどで苦慮することはありましたが、町民、町職員、派遣職員の仲間、伊佐市から一緒に赴任した先輩・後輩、家族に助けをもらいながら、託された業務に尽力することができました。

残り僅かな任期となりますが、最後まで一所懸命やり遂げます。(前田祐太)



効果を高めるポイント

- トレーニング前にはストレッチを入念に行う
ストレッチをしっかり行くと、疲労が蓄積しにくく、ケガをしにくくなる
- 正確なフォームで行う
一人で行う時は、鏡を見ながらフォームチェックをして行う
- 動作はゆっくりと行う
ゆっくり動かすと、筋肉の深層部まで刺激が入りトレーニング効果が出やすくなる

KOBA 式体幹 バランス トレーニング その3

お尻のストレッチ

①床に座って足を肩幅に開き、両膝を90度に曲げる

②右足首を左膝の上に乗せる

③息を吐きながら、のせた右足に胸を近づける

④左足も同様に行う

10秒キープ

お尻・太もも引きしめ

①仰向けに膝を立てて寝る

②手のひらを床に置く

③お尻を持ち上げる

④背中から膝まで一直線になったところで止める

※頭と足裏は床にピッタリつけたまま

5~10秒キープ

③右足を伸ばしてお尻を持ち上げる

④背中から膝まで一直線になったところで止める

左ももの高さ揃えてキープポイント

初心者： 3 セット 中級者： 5 セット

写真：菱刈小学校4年 IFCカスティージョ 山口祐一郎
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 ともだちのやくそく ひろかわさえこ



(出版: アリス館)

わにのカイトウさぎのウーは、別々の学校に行ったせいで、なかなか会えない。そこでカイはウーに手紙を書くことに。会いたい日の第1候補から第3候補まで書いて送ると…。新入園・入学にぴったりの絵本。

所蔵館: 両館

一般 春待ち雑貨店ぷらんたん 岡崎琢磨



(出版: 新潮社)

京都でハンドメイド雑貨店を営む巴瑠。客たちの悩みに寄り添い、優しく解きほぐしていくが、そんな彼女にも人には言えないある秘密が…。

所蔵館: 両館

【3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

【図書館へ献本】

岐部明廣さん (熊本県人吉市)

図書館見学の様子



羽月西小学校
の皆さん

【今月の新刊本】

【 児童 】		所蔵館
密林一きれいなひょうの話	和田誠	両館
かのこと小鳥の美容院	市川朔久子	両館
新聞記者は、せいぎの味方?	みうらかれん	両館
【 一般 】		所蔵館
百年泥	石井遊佳	両館
モモコとうさぎ	大島真寿美	両館
四季の野草リース	辻典子	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 3月13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 3月24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