



薬草を食べて健康に



春の山や里を歩いて、日当たりのよい場所に行くとトゲのある枝先にふつくらした新芽を目にします。タラの芽です。森の香りと深いコクは独特で、春の山菜の中で人気があるものの1つです。

タラの芽は全国で採れますが、寒さが厳しい北海道のものは苦みが薄く、暖かい九州へ行くほど、苦みが強くなる傾向があるとも聞きます。植物はその土地の気候風土によって味が微妙に変わってきます。

食べられる野草・薬草の強い香りや苦みなどの成分には健康増進

に効果があるといわれるものが多く、これを取り除かず美味しく食べることが「薬草を食べて健康に」のポイントです。

タラの芽はβカロテン、各種ビタミンのほか、ミネラルや葉酸など多くの栄養成分があり、健胃、糖尿病、高血圧、神経痛、リウマチ、胃潰瘍などに効果があると いわれています。

＊村上光太郎著「食べる薬草事典「薬草を食べる」から出典

【手軽な料理法】

新芽のほか、20cm 程度伸びたものと指先で摘めるものは天ぷらや油炒め、刻んで味噌のホイル焼きにすると美味しくいただけます。

成長した葉は乾燥粉末にして、さまざまな料理に利用できます。

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

地域おこし協力隊 通信



高市 知美

自宅でええ感じの音楽を流しながら過ごすのが密かなブームです。

先日「ほーほけきよ」という音が聞こえて、そんな曲、流してたっけ？と思ったらホンモノの鶯の鳴き声でビックリしました。贅沢なBGMですよ。自然音の心地よさに感動です。いつか耳慣れる日が来るかもしれないませんが、いつでも新鮮な気持ちでいたいです。

さて、伊佐市のホームページが新しくなったと同時に定住促進サイト「ここがいくさ」

情報充実！ リニューアル



もリニューアルしました。空き家バンクのページも充実したものになっています。空き家数の増加が社会問題になっている今、このサイトが少しでも手助けになればと思います。家に限らず店舗の登録も可能です。ぜひホームページをご覧ください。お問い合わせもお待ちしています！



「空き家バンク」あります。



110番だより

ネット環境から子どもを守り犯罪被害を防ぐ

例年、進学・進級の時期は、生活環境の変化に伴い、子どもたちが非行に走りやすく、犯罪被害に遭うケースも少なくありません。

特にこの時期はスマートフォン等を購入する人が多く、インターネットを安全かつ適切に利用するためには、子どもの年齢や知識に合わせたフィルタリングの設定等が必要です。

インターネットの危険から子どもたちを守るために

□フィルタリングを必ず利用

フィルタリングは利用するサイトの設定ができ、子どもたちに悪影響を及ぼすサイトの閲覧を制限することができます。有害情報やうっかりアクセスによるトラブルから子どもを守ります。

保護者の皆さまは、使用者が18歳未満の場合、フィルタリングを利用しましょう。

□家庭のルール作り

「利用する時間や場所を決める」「知らない人とメールやメッセージ



ジのやりとりをしない」「個人を特定する情報を書き込まない」など、家族で話し合って、家庭のルールを作りましょう。

□子どもたちのインターネット利用の見守り

自分で撮影した下着姿や裸の写真（自撮り画像）を他人に送信し、その写真がインターネット上に流出されるなど、深刻な事案が発生しています。

日頃から、子どもとコミュニケーションをとり、インターネットの利用を見守ることで、子どもたちが犯罪に巻き込まれないようにしましょう。

少年に関する困りごとはヤングテレホンに気軽にご相談ください。

☎099・252・7867

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」

あなたもポイントを貯めて

介護予防に取り組みませんか！

高齢者の健康づくり等を促進し、健康維持や介護予防への取り組みを図る「伊佐市高齢者元気度アップ・ポイント事業」を今年度も実施します。

毎月の対象活動をお知らせします

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、元気アップポイント忠元



対象者

市内在住で65歳以上の人（介護保険第1号被保険者）

ポイント対象活動

市が実施する健康増進・介護予防・地域貢献学習に関する活動に参加することで手帳にポイントがもらえます。

ポイント手帳交付申請

長寿介護課にある申請書に記入し、「高齢者元気度アップ・ポイント手帳」の交付を受けてください。

※手帳の更新（黄色→緑色）をしていない人は窓口で交換をお願いします。

ポイント交換

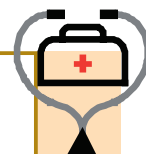
5ポイントごとに500円分の商品券と交換できます（1ポイント＝100円分）。年度ごとに最大50ポイント＝5,000円分を限度に交換できます。ポイント交換申請期間は2020年3月です。

※ただし、介護保険料にかかる滞納がある場合は商品券と交換できません。

一緒に
元気度アップ
活動しませんか



申請・問い合わせ先 長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係） ☎0110



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

【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 10 日（水）～17 日（水）

▽まごし館

4 月 20 日（土）～24 日（水）

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 22 日（土）～24 日（月）

▽まごし館

6 月 25 日（火）・26 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（過去 5 年間に受診歴がある人）。受診券が届かなかった人も、健診会場で受診できます。



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。

特定・長寿健診と同時に受診できる検診（国民健康保険に加入していない人も受診できます）

対象年齢 2020 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
胃がん	40 歳以上の人	胃部 X 線間接撮影（バリウム）	1,200 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
前立腺がん	40 歳以上の男性	前立腺特異抗原（PSA）検査（血液検査）	500 円
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（血液検査）	B 型 100 円 C 型 500 円

※ 2019 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。



タクシー利用券を発行します

遠方または交通手段のない人は、タクシー利用券（500 円券×2 枚＝1,000 円分）を発行します。受診予定日の 5 日前までに問い合わせ先に申し込みください。

東日本大震災から8年を迎えた3月11日、ベイスайдアリーナにて南三陸町追悼式が営まれました。地震発生時刻の午後2時46分には参加者全員で黙祷し、犠牲になった方々への哀悼の意を捧げました。



佐藤仁町長は、着実に進めてきた8年間の復興を振り返るとともに、残り2年となった復興期間以内にすべての事業を完了させる強い決意を述べました。また、遺族を代表して当時22歳の息子さんを津波で亡くした高野さんのコメントが朗読され、家族の中で息子だけ連絡がつかず不安と焦りでいっぱいだった心境と、情報求めて避難所を探し回ったことが紹介されました。4月3日、帰ってきたわが子に「お帰り」と声をかけた高野さん。「生まれ変わっても、また家族でいようね」と語りかける母の愛に思わず涙が出ました。

被災地の人々は、命のはかなさを誰よりも知っているからこそ、芯の強さがあります。また、感謝の気持ちを忘れないからこそ、他人に優しいです。この町に活躍の場を求めて、都市圏から若い人材も移住してきています。将来を担う子育て世代への経済的支援や、高齢者の見守り活動も続けられています。復興事業が完了したあとも、まちが発展していくことを願っています。

この3年間、さまざまな葛藤があった中で新しい価値観に触れることができたことは私の財産です。南三陸で働く機会をいただき、本当にありがとうございます。（若宮健太郎）

動きながら身体の軸をつくることで、転倒予防やスポーツ時のパフォーマンス向上につながります。

KOBA 式体幹 トレーニング その16

指導：Sライセンスマスタートレーナー 土生さとみ

レベル1

ニーアップ

- ①両手を腰に当てて足幅は骨盤幅で立つ。
- ②息を吸って吐きしっかりとお腹に力を入れ、右膝をおへその高さまで持ち上げる。
- ③②の姿勢から膝を5cm程度10回上げ下ろしする。
- ④左足も同様に行う。



↑ ↓ 10回

※バランスがとりにくい人は、椅子や壁などに手を添えて行う。

レベル2

ニーアップ負荷

- ①トレーニング方法はレベル1と同様。補助者を付けて膝を持ち上げる際に手で軽く膝上を押し抵抗をあたえる。



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）



みんなとちがうきみだけど ジャクリーン・ウッドソン



（出版：汐文社）

教室に入ると、みんながきみとは違っています。それは肌の色、服かもしれません。でも、きみのそばには、勇気あるもうひとりのきみが立っていて…。「みんなとちがう」子どもたちに贈る、温かなメッセージ絵本。

所蔵館：両館



お茶壺道中 梶よう子



（出版：KADOKAWA）

お茶壺道中にあこがれ、葉茶屋の奉公人となった仁吉。旗本阿部正外から茶への熱意を認められ、阿部の巖屋の奉公人となるが…。お茶が映し出す江戸と幕末の変遷を描いた長編小説。

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

【図書館へ献本】

小松易さん（東京都）

岸崎耕さん（鳥取県）



まむさるーんお別れ会のようす

図書館ボランティア「ぎんなん」のみなさんと読み聞かせに行きました。

【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
悪ガキ7 よろずお悩み解決します	宗田理	両館
へんなともだちマンホーくん	村上しいこ	両館
おいせまいりわんころう	長谷川義史	両館
しゅつどう！しょうぼうたい	鎌田歩	大口
【 一 般 】		所蔵館
イシイカナコが笑うなら	額賀滯	両館
くらやみガールズトーク	朱野帰子	両館
みかんとひよどり	近藤史恵	両館
メモの魔力	前田裕二	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】

春のとしょかんまつり

日 時 4月20日（土）10:00～

場 所 菱刈図書館

内 容 図書館ボランティアによる絵本などの読み聞かせ
ブックスタート

日 時 4月23日（火）4か月健診時

場 所 大口元気こころ館

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 4月27日（土）10:30～11:00

場 所 大口図書館

内 容 図書館ボランティア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