



ノビル

※注意 毒草のスイセンと間違えないよう！

ノビルは毒草のスイセンとよく似ているので特に注意が必要です。ノビルは葉をちぎるとネギやニラによく似た臭いがします。この他、葉や鱗茎の違いなど専門家に確認しましょう。

薬草を食べて健康に
子どもの頃、学校からの帰り道、堤防や土手に細いアサツキのような植物を見かけました。根元を引き抜くと小さく白いタマネギのような鱗茎^{りんけい}が出てきます。そう、ネギに似た香りがするノビルです。採って家に帰るとお母さんがみそ和えにして食べさせたなどの思い出がある人も多いのではないのでしょうか。

ノビルの若くて柔らかい葉や鱗茎は、細かく刻むと薬味として使え、納豆に混ぜて食べると美味しくいただけます。また、みそ汁の具にすると食欲が増します。新鮮な鱗茎に味噌をつけて生のまま食べれば胃腸を丈夫にしたり、咳止めや肩こりにも効果があるといわれています。熱湯を通す程度に下処理して、酢みそ和えにしても美味しいです。茹ですぎると風味を損ね、有効成分も減ってしまうので注意が必要です。

＊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

地域おこし協力隊 通信



はじめまして！



かなやま ともり
金山 智則

伊佐市で4人目となる
地域おこし協力隊員と
して着任しました。

この度、4月から新たに地域おこし協力隊として着任した金山と申します。出身は大阪ですが、大学時代は沖縄県立芸術大学で漆芸を専攻していました。

私は、ものづくり

担当ということで、自分の専門である木工や漆芸の制作を中心に活動するとともに、伊佐の街やお店、自然をスケッチして良いところを発見し、情報発信していきたいと思っています。まだまだ伊佐について知らないことがたくさんあると思います。



ので、まずは知っていくこと。また、伊佐を盛り上げるために自分にできることからコツコツと取り組み、大阪、沖縄に続き、伊佐が自分の第3の故郷になるように尽力していきますので、これからどうぞよろしくお願ひします。



110番だより

新入学児童等に対する交通事故防止対策

新入学（園）の時期は、子どもが1人で行動する機会が増えます。

子どもの小さい身体は隠れやすく、視野も狭いため、周囲がよく見えません。車の動きを知らなかったり、何かに夢中で周囲が目に入らないこともあります。

子どもの特性を踏まえ、危険を予測した運転に心がけましょう。

運転者の皆さんへ

○駐車車両などの横を通るときは減速しましょう

○公園付近や通学路などでは、子どもの飛び出しを予測し、徐行しましょう

○特に交差点を右左折するとき、歩道から駆け出してくる子ども

がいけないか確認しましょう

家族の皆さんへ

家庭で、通学（園）路にある横断歩道や交差点などの危険箇所での通行方法や交通安全について話題にするなどして、事故防止に努めてください。

横断は
しっかりよく見て
たしかめて



春の 全国交通安全運動



市民の皆さん一人ひとりが交通ルールとマナーを正しく守り、交通事故を防止しましょう。

運動期間

5月11日（土）～20日（月）

運動の重点

- 子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- 自転車の安全利用の推進
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

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」

皆さんの近くでも「ワイワイ」集まってみませんか

地域包括支援センターでは、皆さんが元気で若々しく生活してもらうために、介護予防の一環として、近所で通いやすい場を作るためのお手伝いをしています。最近では、体操や会話を楽しむ集いの場も増えています。

今回は、菱刈地区の2か所をご紹介します。（声：参加者の声）

1 オール前目健康体操



前目公民館で、ダンス体操やラジオ体操などを行っています（毎週水曜日）。声「皆さんに会えるのが嬉しくて、毎週楽しく通っています。」「自分の健康のために毎週頑張っています。」「体操を続けて、片足立ちが少し長くできるようになりました。」

2 ひしかりフレッシュ教室



菱刈ふるさといきがいセンターで、椅子に座ってできる体操やレクリエーション

ンなどを行っています（毎週水曜日）。声「毎週笑いながら楽しいです。」「家にいても1人なので、ここに来ると皆さんに会える。会話や体操ができるので楽しいです。」

「皆で集まってみたい」「ちよつと体操をしてみたい」などの声がありましたら、ぜひ地域包括支援センターまでお知らせください。

現在活動されているグループの一覧を大口庁舎、菱刈庁舎の長寿介護課窓口に設置していますので、ご自由にお取りください。

問い合わせ先
大口地域包括支援センター ☎2377
菱刈地域包括支援センター ☎1307

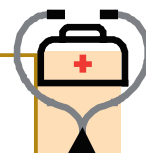
高齢者元気度アップ・ポイント事業

5月の対象活動

○結果報告会、元気アップポイント忠元



連絡・問い合わせ先 長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係） ☎23111



健康づくりでポイントをためよう！

『元気アップポイント忠元』

健康づくりを目的に忠元公園でウォーキング等を行うとポイントが付与され、たまったポイントは商品券と交換できます。まずは登録を行い、ポイント手帳の交付を受けましょう。

対象者 40歳以上で伊佐市に住民登録のある人

登録方法 ①参加登録申請をする
②ポイント手帳の交付を受ける

登録場所 ▶40～64歳の人 …… 市民課健康推進係（大口庁舎）
▶65歳以上の人 …… 長寿介護課地域包括支援係（大口庁舎）
長寿介護課高齢者支援係（菱刈庁舎）



ぜひ皆さんで
取り組みましょう！



【ポイントをもらう方法】

- 指定された日時に忠元公園でウォーキングやジョギングなどを30分以上行った人に1ポイント（100円）を付与します。
- 受付にポイント手帳を提示して、スタンプを押印してもらいます。（1スタンプ＝1ポイント）
- スタンプ押印時間
18時～20時（原則、毎週水曜日）
・日時は広報おしらせ版の「伊佐市カレンダー」をご確認ください。
・天候等により、予告なく中止する場合があります。
- 商品券との交換は、年度末に行います。



参加者の声

体の変化がありましたか？

- 日常生活も含め全てが良くなってきた
- 多少なり体力の増加があった
- 体を動かす意欲が出てきたように感じる
- 体が軽くなった
- 眠れるようになった

気持ちや行動の変化はありましたか？

- もう少し参加回数を増やし、改善効果につなげたい
- すっきりして気持ちが良くなった
- 体を動かすようになった
- 気持ちが前向きになった

運動を習慣づけることで、生活習慣病の予防に繋がります。

「待つのもボランティア」
震災直後、伊佐市は約40人の職員を南三陸町へ短期派遣しました。そのきっかけは運命的で、被災地3県に支援を申し出たところ、南三陸町から「来てほしい」との要請があり、私も派遣の一員となったのです。私にとっては8年ぶりに南三陸町にきたことになりました。着任の挨拶に向かう車中からの景色は、懐かしさも感じない初めての風景で、それもそのはず、8年前訪れたのはたったの7日だったし、瓦礫の中を通っていたのですから。



商工観光課観光振興係
柿ノ迫秀美

当時を思い返せば、「何か役にたちたい」と、はやる気持ちとは裏腹に、仕事を分担し合う余裕などない現地職員からの指示はなく、毎日仮設トイレの掃除や個人情報が書かれた紙を破いて捨てることを繰り返ししていました。同僚と無力感を感じていたとき、被災地調査に来ていた大学の先生が、「待つのもボランティアだよ」と声をかけてくれました。何かやらせてほしいという気持ちは自分勝手だったと反省しました。

今回そんな苦い思い出を持って到着すると、当時を知る人たちが笑顔で挨拶にきてくれました。皆さんの笑顔をみてほっとしました。震災から9年目、これまで伊佐市の派遣職員は危機管理や被災者支援の業務を行ってきました。私は初めて商工観光課に配属されました。町に自然が戻り、観光資源としての活用化を考えられるところまできたとのこと。もっと笑顔をみたい!!そんな気持ちでお手伝いをしていきたいです。

身体の軸をつくる
体幹部の安定性強化・運動性
強化を図る

レベル1

脇腹引き締め

- ①骨盤幅に足を開き立つ。
- ②膝を軽く曲げる。
- ③胸の前で肘を伸ばしボールを持つ。
- ④顔は正面を向けたまま、左右交互に上半身を回旋する。

左右交互： 10～20回



※慣れてきたらトレーニング用の不安定なマットを使用したりボールの重さを徐々にあげて行ってみてください。



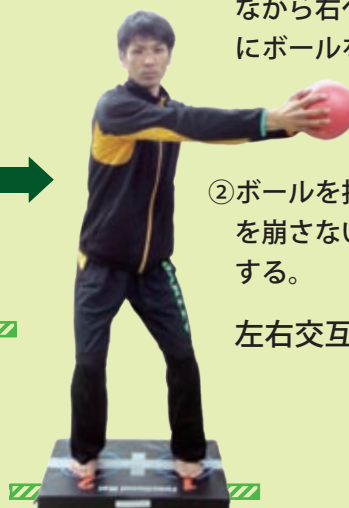
レベル2

脇腹引き締め

ペアで行うトレーニング

- ①レベル1と同じように行いながら右へ身体をねじる際にボールを投げる。
- ②ボールを投げてもらい姿勢を崩さないようにキャッチする。

左右交互： 5回



KOBA 式体幹 バランス トレーニング その17

モデル：2018年県下一周駅伝選手 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)



くもとそらのえほん 五十嵐美和子



(出版：PHP 研究所)

今日も地球のそらのうえで、ふわふわと浮かんでいるくも。光によっていろいろな色になったり、風の流れて形を変えたりしています。今日のそらのくもは、どんなくもでしょうか。

所蔵館：大口



崩壊の森 本城雅人



(出版：文藝春秋)

ソ連崩壊前夜、東洋新聞記者の土井垣は「特ダネ禁止」のなか、果敢に取材していく。だが、ソ連政府は一記者にまで監視の目を光らせていて…。元新聞記者だから書けたサスペンス長編小説。

所蔵館：両館

【5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

ハッピー劇団のみなさん
による読み聞かせ



メルヘンひろばのようす

※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(抜粋)】

【 児 童 】		所蔵館
いまのわたしにできること	リサ・パップ	両館
嵐をしずめたネコの歌	アントニア・バーバー	両館
チコちゃんに叱られる	オオシカ ケンイチ	両館
いつか、太陽の船	村中李衣	両館
【 一 般 】		所蔵館
鬼憑き十兵衛	大塚巳愛	両館
カゲロボ	木皿泉	両館
尼子姫十勇士	諸田玲子	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 5月7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

○ルピルピのおはなしあそび

※毎月の日時は広報お知らせ版「伊佐市カレンダー」をご覧ください

日 時 5月17日(金) 11:00～11:30

場 所 大口図書館

内 容 子育て支援センター「ルピナス」による読み聞かせ

○ふれあいメルヘンひろば

日 時 5月25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