



ナツメ

庭先や畑の一角にナツメ（棗）が植えられている家を見かけます。ナツメは初夏に芽を出すところから、ナツメという名がつけられたといわれています。中国では、古来よりナツメの果実を1日3つ食べると年を取らない不老長寿の食材といわれてきました。

食べごろは、果実の青い色が薄れて白みを帯び、一部が茶褐色に色づき始めた頃です。収穫した果実を蒸して、わずかに変色したら天日乾燥したものが生薬の大棗（ダイソウ）となります。大棗を1日5〜15g煎じて服用すれば、利尿、

解熱、滋養強壮に効果があるといわれています。また、筋肉の急迫症状を和らげるなど鎮静作用もあるといわれており、まさに「健康の果実」といえます。

大棗をホワイトリカーにつけてナツメ酒に、また、大棗を煮出して、ハチミツとシヨウガを加えてナツメ茶としても美味しく味わうことができます。

＊村上光太郎著「食べる薬草事典」「薬草を食べる」から出典

【ナツメの甘露煮】



材料：大棗 20 個、砂糖 30g、醤油 15 cc
 クルミやアーモンドをひとつかみ

- ①大棗を一晩水に浸す。
- ②大棗がひたひたになるくらいの水に砂糖と醤油を加えて火にかけ、汁気がなくなるまで煮詰めます。
- ③別にクルミ等を炒って煮詰めた大棗にからめます。

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



林 峻平

こんにちは、地域おこし協力隊の林です。早いもので伊佐に移住して1年が経ちました。伊佐の人々に支えられ日々楽しく暮らしています。

ご存知の人もいるかもしれませんが、私は「イサタン」という伊佐市の観光スポットやグルメ、暮らしの情報などを発信する地域ブログを運営しています。最初の頃は、1日数人が見てくださる程度でしたが、今ではたくさんの方に見ていただけるようになりました。



7 月 月 間 PV 数 13,445

「イサタン見てるよ」と声をかけていただいたり、「イサタンを見たと言ってお客さんが来たよ」とお聞きしたり、嬉しいことも増えまし

た。これからも伊佐を探求していきたいと思っていますので、身近にある面白いものなど、いろいろと教えていただけると嬉しいです。先日、「風の人、土の人」という言葉を聞きました。他の土地からやってくる旅人が「風の人」。その土地に住んでいる地元の人が「土の人」。その土地の「風土」は、その風の人と土の人との交わりによって生まれるそうです。とてもいい言葉だなあと思いました。そんな風土づくりができるような場づくりを、これからやってみたいと思います。協力隊2年目も頑張っています。どうぞよろしくお願ひします！

最近、伊佐米シロップを使った特製サイダー「イサイダー」にハマってます！





110番だより

防災意識を高めましょう

水害・土砂災害の防災情報の
伝え方が変わりました

近年、相次いで発生している大規模な風水害等を踏まえ、市民の皆さんに、避難に関する情報を分かりやすく提供するため、市が発令する避難勧告、避難指示などの避難情報、国土交通省、気象庁、都道府県が発表する土砂災害警戒情報などの防災気象情報に、5段階の警戒レベルが導入されました。



いつ避難すればいいの？

警戒レベル4で全員避難!!

警戒レベル3（避難準備・高齢者等避難開始）や、警戒レベル4（避難勧告、避難指示（緊急））が発令された場合には、地域の皆さんで声をかけあって、速やかに避難してください。



■警戒レベル1

災害への心構えを高めましょう。

■警戒レベル2

避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。

■警戒レベル3（避難準備・高齢者等避難開始）

避難に時間を要する人（高齢者、障害のある人、乳幼児等）とその支援者は、避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。

■警戒レベル4（避難勧告・避難指示）

速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。

■警戒レベル5

既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。

問い合わせ先

伊佐警察署

☎220110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です — 認知症を理解し一緒に歩む県民週間 —

1994年9月21日、スコットランドのエンジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的として、会議初日の9月21日は、「世界アルツハイマーデー」と定められています。

鹿児島県では、9月21日を含む日曜日から土曜日（※今年は15日（21日）までの一週間を「認知症を理解し一緒に歩む県民週間」と定め、県内各地で認知症に関するイベントを開催しています。伊佐市では、市内に設置する認知症カフェが共同で「伊佐のカフェおれん家」を開設します。

また、大口・菱刈図書館では認知症に関する書籍の特設コーナーを設け、パネルやパンフレット等を設置しますので、気軽にお立ち寄りください。



日時 9月18日（水）
9時30分～11時30分
場所 大口ふれあいセンター
1階和室（調理実習室）
内容 認知症予防体操・講話（ストレスを人生のスパイスに）など
問い合わせ先

長寿介護課菱刈地域包括支援センター
大口図書館
菱刈図書館
☎261307
☎220417
☎263000

高齢者元気度 アップ・ポイント事業

9月の対象活動

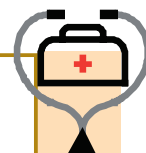
○子宮・乳がん検診、元気アップポイント忠元、介護予防講演会



問い合わせ先

長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係）

☎231311



「麻しんゼロ」をめざしましょう

予防には
ワクチン接種が
有効です



1歳になったら1回 就学前にもう1回

麻しん(はしか)の全国の患者数は、今年の1月1日から5月15日までに486人と報告されています。この時期の患者数としては、過去10年間で最も多く、年間の患者数が1万人を超えて大流行した平成20年に次ぐ勢いです(国立感染症研究所データより)。

麻しんに感染すると、約10日後に発熱やせき、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2〜3日熱が続いたのち、39度以上の高熱と発疹が始めます。肺炎、中耳炎を合併しやすく、おおよそ感染者1,000人に1人の割合で、脳炎を発症する恐れがあり、最悪の場合、死亡するケースもあります。

平成20年の流行時の対策として、当時1回しか麻しんの予防接種を受ける機会が無かった中学1年および

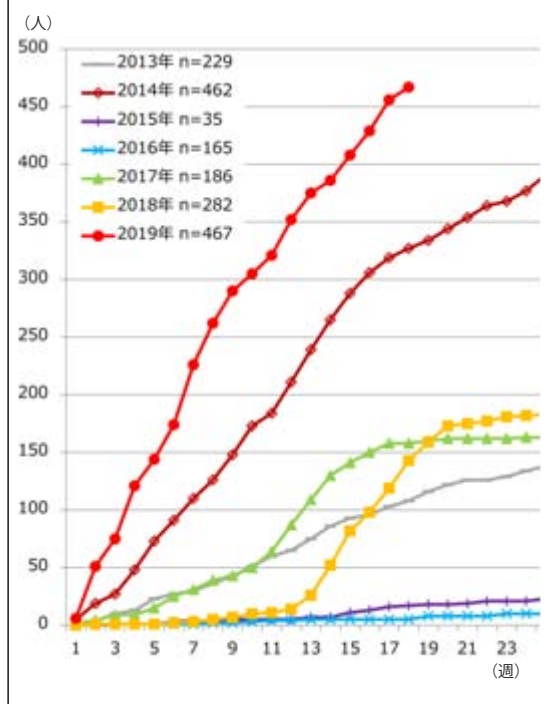
高校3年相当の年齢者に、2回目の定期予防接種を受ける機会が設けられました。この定期予防接種では、麻しん予防もあわせて行うためにMRワクチン(麻しん・風しん混合ワクチン)が用いられます。この対策等により平成21年以降10〜20代の患者数は激減しました。

いやマスクのみでは予防できません。麻しんを防ぐ最も効果的な予防法は、予防接種を受けることです。現在は、定期予防接種として、麻しん風しん混合ワクチンを1歳児に1回目、小学校入学前1年間の幼児に2回目を受ける機会が設けられています。お子さまのために、ぜひ予防接種を受けましょう。

大人でも過去に麻しんにかかったことがなく、ワクチンを接種した記録がない人は、ワクチン接種を検討していただき、かかりつけの医師にご相談ください。ただし、妊娠中はワクチン接種を行えませんので、同居人や周りの人で免疫がない人は、ワクチン接種をお勧めします。

麻しん累積報告数の推移
2013～2019年(第1週～24週)

※nの数値＝2013～2017年は年報集計値(確定値)、
2018年は2019年1月7日時点の集計(暫定値)、
2019年は週報速報値(暫定値)



診断週にもとづいた報告
感染症発生動向調査 2019年5月9日現在

問い合わせ先

こども課こども健康係

☎ 03-1311

「突然の訪問者」

南三陸は海とともに生きるまちだけあって、夏イベントが目白押しで、夏祭りのほかに盆踊り大会や砂浜でのスポーツイベントなど、私が所属する商工観光課の職員は毎週末出勤です。

少しひと段落した金曜の午後、同僚が「お客さまですよ」と案内してくれた人は…。ん？どちらさまですか、どう思い返しても初めましてのおじさまです。反対におじさまは、やっと会えたという雰囲気。同僚から紹介されたのは、伊佐から来ている派遣の人を探している様子だったので案内しましたとのこと。

なんと、菱刈の人で家族旅行の途中、南三陸に派遣されている人に会って帰ろうと立ち寄ってくれたんですって。面識もないのに迷惑だよと反対した家族を説得して来てくれたらしく、会えたことへの安堵感と、

辿りつくまでの経緯を鹿兒島弁で話してくれました。

私も親戚に会ったような気になって楽しくおしゃべりしていました。奥さまと娘さんを車中に残しているからと、話しかけたのは数分間。ぜひご家族にもご挨拶させていただき、駐車場へむかう間、「土産も持つてこんじ、ごめん」とずっと頭を下げられて、こちらこそ「ないも持たすいもんがなくて、ごめんなさい」。車にいたご家族にもお礼を述べて帰路もご安全にと見送りました。

見送ったあと少し寂しくなったのは、ここが鹿兒島から遠い場所だからかな。

(柿ノ迫秀美)



サンオーレそではま海水浴場



燃ゆる感動 かごしま国体



2020

熱い鼓動 風は南から

第75回国民体育大会

2020年10月3日(土)～10月13日(火)

全国のカヌー強豪選手、伊佐に集う



選手の全力のパドルさばきに、川岸の仲間や保護者は大きな声援を送りました。また、今大会から公開種目として実施されたカヌー・スプリント・女子カナディアンシングル500mでは、崎山溪さんが見事優勝を果たしました。

8月3・4日、菱刈カヌー競技場で全国高等学校総合体育大会（南部九州総体）のカヌー競技が開催され、全国各地の予選を勝ち抜いた648人の高校生が参加しました。

2日に伊佐市文化会館で行われた開会式では、出場する100校すべての高校名が読み上げられた後、大口高校2年久保田桂仙さん、伊佐農林高校3年崎山溪さんが堂々とした選手宣誓を行いました。

3・4日の両日とも、気温が33℃を超える猛暑の中、



おめでとうございます

※台風8号の接近に伴い、5・6日の競技及び表彰式は中止されました。

訂正とお詫び

広報いさ7月1日号3頁で選手の出場競技に誤りがありました。訂正しお詫び申し上げます。

女子カヤックペア競技に出場した選手は、日高明依利さん・崎山咲さんでした。

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）



おじいさんは川へおばあさんは山へ



（出版：理論社）

森山京 / 作 ささめやゆき / 絵

「おじいさんは山へ芝刈りに」「おばあさんは川へ洗濯に」。いえいえ、それは昔話の中のこと。今を生きるおじいさん、おばあさんと、心弾む世界へでかけましょう…。

所蔵館：両館



一分 坂岡真



（出版：光文社）

家老からの密命に背き、丹波篠山藩を出奔した若き武士・小柴陽太郎は、灘の酒蔵で名酒「一分」造りに勤しんでいた。窮地に追い込まれた酒蔵と藩を同時に救う陽太郎の秘策とは…

所蔵館：大口

【9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

◎海音寺潮五郎記念

- 「読書感想文・画コンクール」
対象：小・中・高校生
締切：9月27日（金）



夏休み自由工作

※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】

【 児 童 】		所蔵館
ベストマン	リチャード・ペック	両館
タヌキのきょうしつ	山下明生	両館
ロージーのひよこはどこ？	パット・ハッチンス	両館
エベレスト	サングマ・フランシス	大口
はじめての金魚&メダカ 正しい飼い方・育て方	徳永久志	菱刈
【 一 般 】		所蔵館
ジョン・マン 7 邂逅編	山本一力	両館
てんげんつう	畠中恵	両館
夏の騎士	百田尚樹	両館
我らが少女 A	高村薫	大口
この顔と生きるということ	岩井建樹	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 9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

○ルピルピのおはなしあそび（毎月15日号に掲載）

日 時 9月20日（金）11:00～11:30

○ふれあいメルヘンひろば

日 時 9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による大型絵本などの読み聞かせ

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

農業用ため池の 届出制度がはじまりました

近年、豪雨等により多くの農業用ため池が被災し甚大な被害が発生していることから、農業用ため池の情報を適切に把握し、決壊による災害を防止するため、農業用ため池の管理及び保全に関する法律が施行されました。

これにより、農業用のため池に関する情報を届け出ることが必要となります。

届出が必要なため池：農業用に利用される全てのため池

※現在利用されていなくても、過去に利用され、今でも利用可能な状態にある場合も届出が必要です。

届出をすべき人：農業用ため池の所有者及び管理者

届出情報や様式など、詳しくはお問い合わせください。

届出・問い合わせ先 農政課耕地係(菱刈庁舎) ☎③ 1 3 1 1



「年金生活者支援給付金制度」の 請求手続きがはじまります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象者

次の要件をすべて満たしている必要があります。

●老齢基礎年金受給者

- ① 65 歳以上である
- ② 世帯員全員が市町村民税非課税となっている
- ③ 前年の年金収入額とその他所得額の合計が約 88 万円以下である

●障害基礎年金・遺族基礎年金受給者

- ① 前年の所得額が約 462 万円以下である

請求手続

○平成 31 年 4 月 1 日以前から
年金を受給している人

9 月上旬から対象者に請求手続きのご案内が順次届きます。「年金生活者支援給付金請求書」（同封のはがき）を記入し提出してください。

○平成 31 年 4 月 2 日以降に
年金を受給しはじめた人

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市町村で請求手続きをしてください。

⑨日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めことはありません。年金生活者支援給付金のご請求でご不明なことがありましたら、お問い合わせください。

問い合わせ先 給付金専用ダイヤル ☎0 5 7 0・0 5・4 0 9 2（ナビダイヤル）

いさのおんがくたい ミニ・コンサート

日時 **9月15日(日)**
14時～15時

場所 **伊佐市文化会館小ホール**

出演 **二反田耕治氏**

ゲスト **スイートネス (フルートデュオ)**

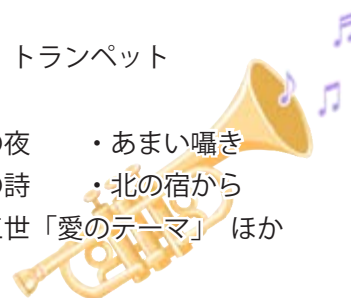
問い合わせ先 社会教育課文化芸術係 ☎1554

※入場無料。赤ちゃんから入場できます。

内 容 **トランペット**

主な演奏曲

- ・水曜日の夜
- ・あまい囁き
- ・ある愛の詩
- ・北の宿から
- ・ルパン三世「愛のテーマ」ほか



第7回 石窯マイスター講座受講者募集



e-Ga なんちゅうの
～石窯(ピザ窯)・かまど編～

日時 **9月28日(土)**
9時～13時30分

場所 **e-Ga なんちゅう交流棟**
調理室とピザ窯前

定 員 **先着 15 人 (新規受講者のみ)**

持 参 品 **エプロン・バンダナ・水分補給
用の飲み物**

参 加 料 **無料**

※練習用ピザ生地は1枚無料。追加1枚ごとに材料費として300円。追加は1人2枚まで(計3枚)。ピザ生地の追加を希望される場合は、申込時にお伝えください。

申込方法 **電話で申し込みください。**

※申込多数の場合は、各団体1人に調整します。

申込・問い合わせ先

伊佐市大口子育て支援センター ルピナス (e-Ga なんちゅう内) ☎235080

伊佐市民を対象に「なんちゅう版石窯マイスター講座」を開催します。講座を受講すると、今後は講師を頼まなくても自分たちの団体だけで石窯やかまどの利用ができるようになります。

今ではあまり見なくなった焚き火。薪で調理するなんて、もはや特別な日だけかもしれません。しかし、身近な自然を生かした暮らしは、いま世界中で注目されています。土に触れ、作物を育て、火を入れ、体中の感覚を使って調理する。食べるのに手間がかかるけど、いつもと違ってワクワクドキドキ。懐かしくも新しい時間の楽しみ方があなたを待っています。



講 師

IEOMA 伊佐石窯マイスター協会

内 容

- ① 窯の火入れ、ピザの生地こね
- ② ピザ窯・かまどの構造を学ぶ
- ③ かまどで米を炊く
- ④ ピザのトッピング材料を準備する
- ⑤ ピザを焼いて食べる

「救急の日」の訓練

毎年9月9日を「救急の日」として全国各地において、集団救急災害等を中心とした救急に関するさまざまな行事が実施されています。

伊佐市では、令和2年開催予定のかごしま国体カヌー競技に向けて、「水難事故等による集団災害」を想定し、災害現場において関係機関との相互連携を保持するために、鹿児島県ドクターヘリを含め、情報伝達、救助、救護、搬送等の訓練を次のとおり実施します。

医療機関・各関係機関・消防の連携訓練を、ぜひご覧ください。

日時 9月7日(土)
14時～

場所 菱刈カヌー競技場

参加団体

伊佐市医師会、伊佐市医師会立准看護学校、
伊佐市カヌー協会、伊佐市体育協会、
伊佐市教育委員会、鹿児島県ドクターヘリ、
伊佐湧水消防組合



問い合わせ先 伊佐湧水消防組合 ☎②0119



9月15日は「老人の日」※
9月15日～21日は「老人週間」

\\ 老人クラブに入会し、仲間と集い、高齢者の元気な姿を示しましょう! //

※老人の日…老人福祉法によって定められた記念日

問い合わせ先 伊佐市老人クラブ事務局（大口元気こころ館内） ☎③2361

敬老の日の無料入浴

● 期日 **9月16日(月)**

敬老の日に、高齢者を敬い長寿を祝うことを目的に、「大口温泉高熊荘」と「まごし温泉」の利用料を無料とします。受付に申し出てください。

※大口温泉高熊荘は通常の休館日にあたりますが、特別に開館します。

対象者 市内に住所を有する70歳以上（今年度中に70歳になる人も含む）の人

問い合わせ先 長寿介護課高齢福祉係 ☎③1311



秋の全国 交通安全運動



運動期間

9月21日(土)～30日(月)

ルールとマナー

乗せて走ろう

秋の道

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。また、大切な家族や周囲の人にも交通安全について呼びかけましょう。

重点事項

- ①子供と高齢者の安全な通行の確保
- ②高齢運転者の交通事故防止
- ③夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ④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
- ⑤飲酒運転の根絶

問い合わせ先

総務課交通消防防災係 ☎②3 1 3 1 1

いつでも

どこでも

「広報いさ」



「広報いさ」が電子書籍になり、無料アプリ「マチイロ」を利用してスマートフォン等で閲覧できます。毎月1日と15日には自動でお知らせが届き、いつでもどこでも「広報いさ」を読むことができます。

■詳しくは「マチイロ <https://machihiro.town>」をご覧ください



マチイロ



学校給食調理補助員 (パート) 募集

業務内容

給食調理業務全般、給食配送及び回収の助手、食器・食缶の洗浄業務、給食センター所長の指示する業務

募集人員 2～3人

※男女は問いません。

応募資格

- 市内に住所を有する人
- 健康で協調性のある人
- 衛生面の注意事項を守れる人
- 地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人

勤務時間 基本8時～16時

雇用期間 10月1日～12月31日

※以降、3か月ごとの更新。



賃 金 時給890円

そ の 他 雇用保険・労災保険あり

応募方法 自筆の履歴書(市販のものに上半身写真貼付)を提出してください。

申込期限 9月13日(金)

※郵送の場合は、13日必着

提出・問い合わせ先

〒895-2703 伊佐市菱刈花北1084

学校給食センター ☎②4 1 2 2 3