

地域おこし協力隊 通信

SNAP



e-Ga なんちゅうの作業場で
作品を制作中

SNAP



もみじ祭りをサポートする
大口高校のメンバー



田 崎

イサタン記事を投稿
することになりました！

"黒じょか"に載りま
した



中 村



林

温泉が身体に染みる
季節になってしま
したね！伊佐の寒さ楽
しみましょう！

創作ダンスのワーク
ショップをします！



高 市



金山 智則

噂の伊佐の寒い冬に怯えている、金
山です。

早いもので伊佐に来て半年が経ち
ました。有り難いことに新聞やテレ
ビで漆器制作活動を取り上げて頂いたりして、周りの
方々のお陰で日々活動に取り組ませて頂いています。
少しずつですが制作環境が整ってきましたので、漆に
興味ある人はお声がけください。

話は変わりますが、伊佐にも物作りや絵を描いたり
している人が意外と多くいることを知っていましたか？他の協力隊のお陰でいろいろな人とお会いする機
会が多いので、この出会いを繋ぎ、これからそういっ
た方々と展示やイベントができないかなと妄想してい
るので、Artの力を通じて、伊佐を盛り上げていける
よう頑張っていきたいと思います。

最後に余談ですが、11月のふるさと祭りに協力隊
の先輩方と、飲食店を出店させて頂きました！多くの
人に来ていただきありがとうございました。活動とは
別ですが、また出店する機会もあるかと思っていますので
今後ともよろしくお願いいたします。



小仲 貴宏

こんにちは、小仲です。早いもので
着任してから約半年が経過しました。
「伊佐の冬はすごく底冷えがするから
気をつけて！」といろんな人から教え
てもらうので、冬支度を急がねばと思っています。

この半年間は、大口高校や観光特産協会と連携して
「曾木の滝公園もみじ祭り」への高校生による企画・
実践のサポートをしていました。今年は約100人の
生徒が参加を希望して頑張ってくれました。

「実践」というところがポイントで、生徒が考える
ふわっとした“アイデア”を基に大人と議論し、運営
体制や購入備品の検討をすることで実践可能な“企画”
となるまで精度を高めていきました。

学校のテストとは違う正解のない課題に悩みながら
も一生懸命取り組み、地域のお祭りを盛り上げるこの
活動は全国の高校と比較しても先進的な取り組みです！

高校生のアイデアを実践につなげるために、多くの
人に快く協力をしていただきました。本当にありがた
かったです。

来年度はもみじ祭りだけではなく、地域の困りごと
を解決するような取り組みにも可能性を感じています。

伊佐の高校生はすごいですよ！注目してください！



110番だより

猟銃等による事故・違反の防止

狩猟期間

令和2年2月15日(土)まで

※ニホンジカ・イノシシの狩猟は、鹿児島県の一部区域で令和2年3月15日(日)まで

狩猟者の皆さまが心待ちにしていた狩猟期を迎えましたが、毎年、狩猟期間中の事故等が後を絶たない状況にあります。

本県では、昨年度の狩猟期において人身事故の発生はありませんでしたが、全国では死亡事故を含め6件の人身事故が発生しています。

また、県内の違反では、直近に民家があるにも関わらず、銃を発砲した発射制限違反が発生しています。

今年度の猟期も安全に過ごしていただくために、次のことを守り狩猟事故や違反、猟銃等の盗難がないようにお願いします。

◎狩猟者の皆さんへ

・狩猟事故を起こさないために
・矢先の確認

狩猟事故

ゼロ



周囲の安全を確認し、銃口は絶対に人に向けてない。

・獲物の確認

獲物を確認し、安全が確認されるまでは発射しない。

・脱包の励行

暴発防止のため、射撃するとき以外は、必ず弾を抜いておく。

・猟銃等の盗難防止

自ら保管し確実な管理を徹底する。

◎狩猟者以外の皆さんへ 事故に遭わないために

・ハイキングや山菜採り等、山に入るときは、獲物と間違われないうように目に付きやすい赤や黄色等の目立つ服装をする。
・大声で話したり、携帯ラジオを鳴らすなどして周囲に自分の存在を知らせる。

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」

菱刈地区に【認知症カフェ】がオープン！

11月6日、菱刈地区に第1号の認知症カフェ「まごしでカフェ」がオープンしました。健康運動指導士の土生さとみさんや地域活動サポーターが中心となって、歌やレクリエーション、軽体操など体を動かすことで介護予防・認知症予防に取り組み、地域を元気にしたいと意気込んでいます。

認知症カフェとは、認知症の人や家族、医療や介護の専門職、地域の人も、誰もが気軽に参加できる「つどいの場」です。認知症や介護の相談、お茶飲みだけでも気軽に立ち寄りください。

【まごしでカフェ】
開催日時 毎月第1水曜日
13時30分～15時30分
場 所 まごし館
▽その他市内の認知症カフェ
【あわせCafeミモザ】
開催日時 奇数月の第4火曜日
9時30分～11時30分
場 所 ナチュラルカフェミモザ

【金波田いきいきサロン】

開催日時 毎月第1木曜日
9時30分～11時30分
場 所 金波田地区集会所施設

【認知症支援の会オレンジのわ】

開催日時 偶数月の第4木曜日
9時30分～11時30分
場 所 大口元気こころ館

※各カフェの開催日程は、広報いさお知らせ版の「伊佐市カレンダー」にも掲載しています。

介護サービスの利用や認知症に関することは地域包括支援センターにご相談ください。

◎大口地域包括支援センター

☎232377

◎菱刈地域包括支援センター

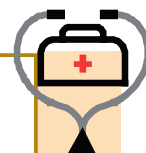
☎261307

高齢者元気度 アップ・ポイント事業



12月の対象活動
○元気アップポイント忠元

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



冬にも多い食中毒



食中毒というと夏のイメージがあると思いますが、最近では寒い季節の方が起こりやすいウイルス性の食中毒もあることが分かっています。代表的なものがノロウイルスです。ノロウイルスによる食中毒は感染する力が極めて強く、学校や病院などで発生した集団感染の大半は、誰かがノロウイルスに感染し、ヒトからヒトへ感染して広がっています。発生した場合は適切な対処をして感染拡大を防ぐことが大切です。

感染経路

- ① ノロウイルスに汚染された飲料水や食物による感染（食中毒）です。特に牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝があります。
- ② ノロウイルスに汚染された手指で食材をさわること、貝類と関係のない食べ物でも感染します。

予防方法

① 手洗い

調理の前後やトイレの後などは十分に手を洗いましょう。感染予防には石けんでの手洗いが最も効果的です。

※消毒用エタノールによる手指消毒は、手洗いの補助として用いてください。流水を使った手洗いの代用にはなりません。



② 食品の加熱

85 度以上、1 分以上加熱して食べましょう。



③ 調理器具の洗浄

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗いましょう。



④ 嘔吐物の処理

嘔吐物の処理は家庭用塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチなど）を用いてください。ふき取った後の物はビニール袋に密封し、燃えるゴミとして処分してください。



症状

③ 感染発症者の吐物や便の処理が不十分で手についたノロウイルスが口に入り感染します。

感染した場合、約 24 ～ 48 時間で吐き気、嘔吐、腹痛などの症状が出てきます。通常は 2 ～ 3 日で改善し、軽症で終わることが多いで

すが、乳幼児や高齢者、免疫力の低下した人は注意が必要です。

ノロウイルスは予防が大切です。発症すると、次々に感染者が増えていきますので、普段から手洗いや消毒を心掛け、感染予防に努めましょう。ノロウイルスの症状（吐き気、嘔吐、腹痛など）が起こった場合には、周囲に感染を広めないようにしましょう。また、乳幼児や高齢者は脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養補給を十分にに行いましょう。

「マリアージュ」
2016年、南三陸の入谷地区に、ぶどうの苗木100本を試験的に植えたことから物語は始まります。震災前の人口約1万7千人は、2017年に1万3千人ほどと、震災をきっかけに大きく人口減少が進みました。このような背景もあって、耕作放棄地の増加や担い手不足が大きな問題となる中、遊休地を利用して植えたぶどうの苗木が1年目にして実をつけたことで、南三陸の新たな産業として「南三陸ワインプロジェクト」が始動、町をあげてワイナリー設立をめざすことになるのです。



入谷のぶどう畑

2017年、地域おこし協力隊として、ぶどうの栽培と醸造担当が着任します。まだ設備のない南三陸町ではワインが造れないため、県内のワイナリーでタンクを借り、山形県産のぶどうを使って研修を重ねました。2019年に新たな協力隊として、経営マーケティング担当を迎え、南三陸ワイナリー株式会社を設立しました。

委託醸造した初めての商品「DERAWARE 2018」は今年4月に販売を開始し、味とこれまでのストーリーとともに高評を得て、日本ワインコンクール2019で奨励賞を受賞しました。南三陸ワイナリーの2人がめざすのは、南三陸の海産物を中心とした食材とワインのマリアージュ（結婚＝調和）。新たなブランドを創り出し、6次産業化を推進、美味しい話が地域の産業振興になるなんて、真似したい取り組みです。今年秋は、町で栽培中のぶどうを使って醸造予定、オール南三陸町産のワインが完成する日は、まもなくです。

(柿ノ迫秀美)



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)

ゆめ～ KIBAIYANSE ～

作詞・作曲 辛島美登里 編曲 NAOKI-T



キバイヤンセ キバイヤンセ × 2

変化していく 自分を見つけよう
1ミリでもいい カン違いでもいい
新しい色の 私のカレンダー
遅すぎるなんてない 何歳でもいい

ピンチになると 昔おばあちゃんが
口ずさんでた ふるさとの おまじない!

キバイヤンセ キバイヤンセ × 2

きみの夢は何だろう?
探す旅が人生さ
頑張ろう だけど 疲れたら
テゲテゲで一休み チェスト!

あなたの道は 始まったばかり
涙ぐんだり 不安になったり

あきらめないで その情熱を
ふり絞って 踏みだそう あと一歩!

キバイヤンセ キバイヤンセ × 2

闇に光る星たちも
土を割って咲く花も
みんな みんな かげひなた
越えながら生きている

キバイヤンセ キバイヤンセ × 4

きみの夢は何だろう?
探す旅が人生さ
頑張ろう だけど 疲れたら
テゲテゲで一休み

闇に光る星たちも
土を割って咲く花も
みんな みんな その笑顔・・・
抱きしめて生きていこう
チェスト、チェスト、チェスト!

大会テーマ曲を
紹介します公式ホームページでは
曲を聴くことが
できます。


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）



図書館のふしぎな時間 福本友美子 / 作
たしろちさと / 画



（出版：玉川大学出版部） 所蔵館：両館

おかあさんと国際子ども図書館へやってきたゆりかのまえに、イギリスの古い本のなかに住んでいる「すこしはものしり」という妖精が現れ…。妖精の案内でふしぎな図書館めぐりがはじまります。



筆ペンで書くねずみ年のゆる文字年賀状 2020 宇田川一美



（出版：誠文堂新光社） 所蔵館：大口

ほんの1か所でも手書きの文字があるだけで、年賀状は生き生きと人と人をつなぐものになる。さまざまなバリエーションの文字とイラストを組み合わせた、ねずみ年の年賀状の図案を収録。

【12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



秋の図書館まつり

※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
しあわせなハリネズミ	藤野恵美	両館
おおゆき	最上一平 / 作 加藤休ミ / 画	両館
鬼遊び3	廣嶋玲子	両館
そらまめくんのおやすみなさい	なかやみわ	両館
ちゅるちゅる	内山悠子	両館
【 一 般 】		所蔵館
ツナグ 想い人の心得	辻村深月	両館
いもうと	赤川次郎	両館
背中の蜘蛛	誉田哲也	両館
生命式	村田沙耶香	両館

※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 12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

○クリスマスおはなし会

日 時 12月21日（土）10:00～11:00
場 所 大口ふれあいセンター1階

○クリスマス親子ふれあい映画会&おはなし会

日 時 12月21日（土）10:00～11:00
場 所 菱刈図書館

内 容 映画上映、手作り大型紙芝居の読み聞かせ等

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



こたつとミカン、日本の家庭では馴染みのある冬の風景です。ミカンは生薬名を陳皮、青皮といい皮を使います。ミカンの名の由来は、夜泣き、引きつけ、疳の虫の三つの疳を治すところからつけられたともいわれます。

ミカンを皮ごと焼いて温かいミカンを食べることは、昔の各家庭でも行われていました。これはミカンの効能を最大に上げる工夫で、焼くとミカンの皮の有効成分が果肉に浸透し

ます。風邪の予防、咳や痰をとるほか、皮に含まれるナリンギンという成分が健胃剤となり、腸の運動を促して消化吸収を良くするといわれています。さらにヘスペリジンには、血圧上昇を抑え、毛細血管の老化防止、血中の中性脂肪を分解する作用もあるといわれています。

この冬、焼きミカンを食べてはいかがでしょうか。

＊村上光太郎著「食べる薬草事典」「薬草を食べる」から出典

【焼きミカンの作り方】

お湯に1分間ほど浸けてから、水分をふき取ります（皮にワックスなどがついている場合）。ガスレンジの上に焼き網をのせて、その上でミカンを焼きます。全体に焦げ目がついたら、温かいうちに食べます。

【焼きミカン酒の作り方】

焼きミカンを皮ごと熱燗の日本酒に入れて、よくつぶして飲みます。

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

メリット

農業者年金制度



農業者年金は、農業者がより良い老後生活を過ごすことができるように国民年金に上乗せした公的年金制度です。年間60日以上農業に従事し、国民年金第1号被保険者（保険料免除者を除く）である60歳未満の人ならどなたでも加入できます。

高齢農家の家計費は夫婦2人で月約23～24万円が必要となるデータがありますが、国民年金の支給額は夫婦2人で月額最高約13万円です。この場合だと、家計費が毎月約10万円不足することになりますので、国民年金の上乗せ年金としてぜひ農業者年金に加入されるようお勧めします。

問い合わせ先 伊佐市農業委員会 ☎ 261571

1 少子高齢化社会に強い

自分が納めた保険料とその運用収入を基に、年金額が決まる積立方式の年金です。

2 保険料の額は自由

経営状況や老後の生活設計に応じて、保険料を加入後いつでも月額2万円から6万7千円までの千円単位で自由に選択でき、年払いもできます。

3 終身年金で80歳までの保証付き

年金は生涯支給されます。仮に加入者・受給者が80歳前に亡くなった場合でも80歳までに受け取れるはずであった

4 公的年金ならではの税制面の優遇措置

農業者老齢年金の現在価値に相当する額が、死亡一時金として遺族（一定要件を満たした者）に支給されます。

5 若年層には手厚い政策支援（保険料補助）

支払った保険料は家族の分を含めて全額が社会保険料控除の対象となります。

6 認定農業者で青色申告をしている等、農業の担い手となる人には、国から月額最高1万円の保険料補助があります（年齢や所得制限あり）。

年金は生涯支給されます。仮に加入者・受給者が80歳前に亡くなった場合でも80歳までに受け取れるはずであった