

地域おこし協力隊 通信

SNAP



簡単！お湯を注いで
みそ汁完成

SNAP



築100年の古民家を
買いました！



中村 由佳

こんにちは、中村です。桜の季節ですね。今までは桜が咲いて初めて春を感じていましたが、伊佐に来てからは2月初旬から花がちらほら咲き始め、寒いけれど春を感じられています。

みそ玉ってご存知ですか？お湯を注ぐと簡単にできるみそ汁（栄養たっぷり）のもとです。みそ玉がおむすびと同じくらい気軽なものとして浸透してほしいと思っています。作り方をご紹介します！

■ 材料 (11～12 個分)

- みそ 100g
- だし ・いりこ粉末 18g
- ・かつお節 4g
- 具 ・わかめ 5～10g
- ・すりごま 5～10g

■ 作り方

- ① みそ、だしをよく混ぜる
- ② 具を入れてよく混ぜる
- ③ 11～12 等分にして丸める

※保存：冷蔵1週間・冷凍1か月

※だしは、素材を粉末状にしたものが伊佐市内のお店で販売されています。かつお節だけでも作ることができます。具はお好みで色々試してみてください。

今年度も「伊佐の美味しいがぎゅっと詰まったみそ玉づくり」をあちこちで開催したいと思っているので機会があれば一緒に作りましょう！



林 峻平

こんにちは、林です。伊佐市にやっ
てきて1年7か月、ついに家を買う
ことにしました！築100年ほどの古
民家です！

蔵あり、畑あり、裏山あり。小高い場所にあって伊佐らしい風景が見渡せる気持ちのいい場所です。家の方はかなり痛んでいたりもしますが（初めて訪れた時には室内でコウモリが飛んでいました…）、やりがいのありそうなワクワクが止まらない場所です。鹿児島県の北海道と呼ばれる伊佐で、火のある暮らしを満喫できる秘密基地のような場所をつくりたいと思っています。

先日さっそく家に残された荷物の片付けを行いました。本当にありがたいことに集落の人をはじめたくさんの方々から手を貸していただき、驚くほどすっきりとなりました！

これからこの場所をできる限りDIYで改修していきます。講師の人を呼んでワークショップをしたり、いろんな人に関わっていただきながら進めていきたいと思っています。「古民家改修×DIY」にちょっとでも興味のある人、ぜひ一緒にやりましょう！！



高 市

伊佐米の加工品にハマっています。米飴にあまざけ…食べて飲んで体を元気に！

猪バラ肉を燻製してポトフにしたら最高に美味しかったです！



田 崎



金 山

木の削りカスで燻製してみました！沢山出るので他に利用法探します～

改めて写真の練習を始めました。伊佐の風景を見つめなおしてます！



小 仲



110番だより

進学・進級時における青少年の犯罪被害防止と有害環境の浄化

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ったり、犯罪被害に遭うケースが少なくありません。

特に、この時期はスマートフォン等の携帯電話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が必要で



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、利用するサイトを設定して、子どもに悪影響を及ぼすサイトの閲覧を制限する機能です。保護者の皆さまは、子どものスマートフォンにフィルタリングを設定しましょう。

■家庭でのルール作り

「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

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

■子ども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を他人に送信し、その写真がインターネットに流出される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、誤ったインターネットの利用をしないよう見守りましょう。

気軽にご相談ください！

少年に関する悩みや困りごと



☎ヤングテレフォン

099・252・7867

✉kp-youngmail@police.pref.kagoshima.jp

問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎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。

《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（大口・菱刈庁舎）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（**緑色** ↓ **水色**）をしていない人は窓口で交換してください。

《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

ト1100円分）。年度ごとに最大50ポイント115,000円分を限度に交換できます。ポイント交換申請期間は令和3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ができません。



★毎月の対象活動をこのコーナーでお知らせします。

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



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） ☎1311



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11日(土)～18日(土)
▽まごし館
4月20日(月)～24日(金)

受付時間 7時～9時30分

※受診券は4月上旬に郵送予定。

長寿健診

対象者 後期高齢者医療加入者

実施日程 ▽大口元気こころ館
6月22日(月)～25日(木)
▽まごし館
6月26日(金)・27日(土)

受付時間 7時～9時30分

※受診券は6月上旬に郵送予定(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。

④新型コロナウイルス感染症の影響により、健診日程の変更を行う場合があります。その際は市ホームページ等に掲載します。

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 令和3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



タクシー利用券を発行します

500円券×2枚=1,000円分

遠方または交通手段のない人には、タクシー利用券を発行します。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。

※令和2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。

問い合わせ先

市民課健康推進係

☎ 1311



「止まることなく進もう」
 昨年4月、私は海の上に行きました。結構な揺れに耐えながら、軍手に鎌持って「ワカメ」を刈っています。「買っている」んじゃないよ。刈っていたんですよ。観光協会が主催する「ワカメ刈りツアー」に参加、漁場体験のあと漁師さん直伝のワカメ加工を教わり、色鮮やかな緑に変化するしゃぶしゃぶを試食、最後は詰め放題のワカメをお持ち帰りして2時間3、850円の人気ツアーです。担当した



員私より年下です。ツアー企画や土産物店の経営、国内外の教育旅行を民泊受入れするなどして利益をあげ、町が主催するような行事も受託して、自由な発想の催しを実行しています。
 震災後は町の中心に拠点をおき活動していましたが、昨年の台風19号で床上浸水したため、現在は町役場の一角に移転しています。
 今回の協会のスタイルを構築するため、共に奮闘してきた協会幹部と私の上司の会話が、ちよつと良かった。「自分が知るだけでも8回目の移転、やどかりや遊牧民のように引っ越しを繰り返し、良い場所はいずれも被災。体力的に自分も厳しい」と言うと、上司がかけた言葉は「建物がどこであつても、みんながいる場所が流れを作ってきた。動かすのは箱じゃない、人、人だよ。止まることなく頑張ろう」
 (柿ノ迫秀美)

世界一 やさしいまちを目指します DMO やさしいまち 伊佐 さつま



元気の秘訣は「かきくけこ」
 「与えるというものではないが、人にぜひ渡しておかなければならぬ大切な預かりものが自分の中にある」フランスの女性哲学者シモーヌ・ヴェイユの言葉です。年を重ねると誰でも「渡しておかなければならないコト」に気づきますが、なかなか伝える機会がないものです。
 国立がんセンター名譽院長市川平三郎さんが「高齢者は「かきくけこ」に注意しなさい」と伝えています。

「か」…風邪をひくな
 「き」…気を病むな
 「く」…食意地をはるな
 「け」…検査を受けよう
 「こ」…転ばないで
 単純な言葉ですが、ひとつひとつが大切な戒めです。市川院長の長い医療体験のなかで「伝えておきたい健康長寿への預かりもの」であり、元気な長生きの極意
 だったのではないのでしょうか。
 ＊経営学博士岡田正紀氏
 「じじ通信」より
 ここまでは、筆者の恩師である岡田博士からいただいたお手紙の一節をご紹介します。
 3年目を迎えた本コラムの野草・薬草活用術も、先人の大切な預かりものです。伊佐市の野山では、「食べる野草」が「顔を見せません」。
 フキノトウ（呼吸器系を丈夫に）、タンポポ（健胃・美肌）、オオバコ（視力回復）、ノビル（健胃・整腸）、タラノキ（糖尿病・神経痛）、タケノコ（腰痛・関節痛）、ウド（強壮・解熱・鎮痛）、カキドオシ（糖尿病・高血圧・小児の疳）など、これまでご紹介した「食べる野草」を、料理、お茶、お酒、お風呂など、健康な暮らしに役立てていただけたら幸いです。

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)



おひめさまになったワニ ローラ・エイミー・シュリッツ



王国のひとり娘である姫の将来を心配する王様とおきさき様のもと、朝から晩までやることだらけでうんざりしているコーラ姫。そんな姫を助けるため、やんちゃなワニがやってきて…。忙しすぎる子どもたちとその親へおくる物語。

(出版：福音館書店) 所蔵館：両館



海の十字架 安部龍太郎



ポルトガルの大型帆船「ナウ」を目の当たりにした日本初のキリシタン大名・大村純忠の決断を綴った表題作や、宗像氏貞、服部友貞、三好四兄弟、津軽為信、長尾景虎らを描いた全6篇を収録。

(出版：文藝春秋) 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

！ 図書館からのお願い

- 伊佐市在住の人、市内に通勤・通学の人で初めて本を借りるときは図書館利用者カードをその場で作成しますので、本人確認のため免許証または健康保険証等をお持ちください。
- 図書館利用者カードをお持ちの人で、住所・電話番号等の変更があるときは図書館窓口までお知らせください。
- 本を借りるときは、図書館利用者カードの提示をお願いします。

【ブックリサイクル】

- ▶大口図書館：ふれセン1階
4月23日(木)～30日(木)
※児童書。なくなり次第終了。
- ▶菱刈図書館
常設(定期的に入れ替え)

【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
スキップスキップ	黒井健	両館
まいごのしにがみ	いとうみく	両館
ババトラ	平田昌弘	両館
きつとあえる わたりどりのともだち	鎌田暢子	両館
スポーツびっくり図鑑 キッズペディア	望月修	大口
【 一 般 】		所蔵館
たおやかに輪をえがいて	窪美澄	両館
うちの父が運転をやめません	垣谷美雨	両館
綴る女評伝・宮尾登美子	林真理子	両館
茶聖 Sen no Rikyu	伊藤潤	大口
〈銀の鯨亭〉の御挨拶	小路幸也	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(赤ちゃんと保護者へ絵本等プレゼント)

日 時 4月7日(火) 4か月健診時

場 所 まごし館

- 春のとしょかんまつり

日 時 4月18日(土) 10:00～11:00

場 所 菱刈図書館

- ふれあいメルヘンひろば

日 時 4月25日(土) 10:30～11:00

場 所 大口図書館

※○○の内容：図書館ボランティアによる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



みんなで かがしま国体・かがしま大会を 応援・観戦 しよう！

あと **185**日

あと **206**日

(4/1から)

大会名	第75回国民体育大会 燃ゆる感動 かがしま国体	第20回全国障害者スポーツ大会 燃ゆる感動 かがしま大会
	昭和47(1972)年の第27回国民体育大会「太陽国体」以来、48年ぶりの鹿児島開催	初めての鹿児島開催
開催期間	10月3日(土)～10月13日(火)	10月24日(土)～10月26日(月)
開・閉会式	総合開会式：10月3日(土) 総合閉会式：10月13日(火)	開会式：10月24日(土) 閉会式：10月26日(月)
	白波スタジアム(県立鴨池陸上競技場：鹿児島市与次郎2丁目2-2)	
実施競技	<ul style="list-style-type: none"> ○正式競技 37競技 ○特別競技 1競技 ○公開競技 5競技 ○デモンストレーションスポーツ 36競技 ※県内全市町村で1競技以上が実施されます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○正式競技 13競技 ○オープン競技 3競技 ※鹿児島市、いちき串木野市、始良市、霧島市、鹿屋市、指宿市、南九州市の7市各会場で実施されます。
	<p style="text-align: center;">伊佐市開催競技</p> <p>○正式競技：カヌー競技(カヌースプリント) 10月9日(金)～10月12日(月) 場所：伊佐市菱刈カヌー競技場</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>あと 191日</p> <p>(4/1から)</p> </div>  </div>	
スローガン	<h3>熱い鼓動 風は南から</h3> <p>熱戦を繰り広げるアスリートたちの熱い鼓動と会場に響きわたる歓声が、鹿児島から南の風に乗って全国に広がってほしいという思いが込められています。</p>	
マスコットキャラクター	<p>ぐりぶーファミリー</p>  <p>「ぐりぶー」と「さくら」夫婦に加え、7人の子どもたちが一致団結して、両大会を盛り上げます。</p>	
イメージソング	<p>ゆめ～KIBAIYANSE～ 作詞・作曲 辛島美登里 / 編曲 NAOKI-T</p>	

問い合わせ先

(県) 燃ゆる感動かがしま国体・かがしま大会実行委員会

(鹿児島県国体・全国障害者スポーツ大会局) ☎ 099-286-2874

(市) 燃ゆる感動かがしま国体伊佐市実行委員会

(伊佐市教育委員会スポーツ推進課) ☎ 0995-28-1073

県ホームページ QRコード

