

伊佐の魅力を発信!

地域おこし協力隊

VOICE



こぼか
たかひろ

大口高校との連携プロジェクトのご報告をします。
「総合的な探究の時間」の中で生徒からアイデアが出された、「伊佐市でも若者が



▼イベントに関する
Instagram アカウント
@dive_isa_kagoshima

ファッションを楽しむことができるようにしたい」という気持ちで形にしたイベントを5月に開催しました!
コロナウイルス対策には十分に配慮しての開催となりましたが、100人近いお客様にお越しいただき、若者を中心とした多くの人にファッションを楽しんでいただけてうれしかったです。

新聞や市報にも取り上げていただき、「こんな楽しいことのできる伊佐市の大口高校に行ってみよう」という中学生が増えてくれるといいなという気持ちで、生徒の支援を続けていこうと思います。

また、大口高校と市役所が連携した取り組みについて、県外の高校から情報提供の依頼が来たり、オンラインでの生徒同士の交流の機会を作ったりと少しずつですが、授業の魅力が広まっているように感じます。

これからは、伊佐のみならずにも知っていただけるように情報発信に努めていかねばと感じているところです。
引き続き、ご注目・ご協力
いただけますと幸いです!
(小仲 貴宏)



作って
みてね!

たさき
ほろえ

こんにちは!もう9月になりましたがみなさんは夏バテしていませんか?台所に立つのも億劫になるくらい暑いですよね...夏バテ対策には、

すっかりタンパク質を摂取した方がいらしいので、今回は鹿カツのレシピをご紹介します。ただの鹿カツと侮ることなかれ。半分は当日の晩ごはん、半分はマリネにして翌日の晩ごはんにしておきます!2日分のおかずが完成しますので、主婦の味方的レシピです。
(田崎 花恵)

鹿カツ



☆作り方☆

- 鹿のモモ肉を1~2センチ幅でスライス。
- 溶き卵に塩とこしょうを加え、混ぜておく。
- フライパンにオリーブオイル(肉の半分が浸かる量)を入れ、火にかける。
- トマトソースを別のフライパンで温めておく。
- オイルが温まったら、モモ肉を溶き卵に潜らせ、パン粉をまぶし揚げ焼きにする。
- 狐色になったらバットに上げる。
※翌日食べる分(鹿カツのトマトマリネ)はトマトソースの中に置き、粗熱がとれるのを待つ。
- 鹿カツをお皿に盛り付け完成!味は薄めなのでお好みでソースをかけてお召し上がりください。
- 鹿カツのトマトマリネは保存容器に移し、1日冷蔵庫で冷やします。冷たいままお皿に盛り付けてお召し上がりください。

☆材料(2人分)☆

- 鹿モモ肉..... 600g
- 溶き卵..... 2個
- パン粉..... 適量
- 塩..... 2つまみ
- こしょう..... 少々
- オリーブオイル... 適量
- 市販のトマトソース(ひき肉が入っていないもの)..... 1袋(260g)



Twilo(トワイロ)というブランド活動をはじめました。さつまや食堂さんに置いていただいています。



金山

清永



8月3日にふれあい講座でもぎ染めをやって、微力ながら協力させていただきました!

土器の田の神さあをガチャガチャで販売いたします!



佐野

田畑



伊佐への移住者にインタビューしたいと考えています。U・I・Jターン問わず、移住の理由を深掘りします。

郡山八幡神社の大工の落書きを狂言のような劇にできないか検討中です!



西上

石田



伊佐の素材を活かした土産菓子の開発に取り掛かりました。

110番
だより

駐車場での車両事故に注意

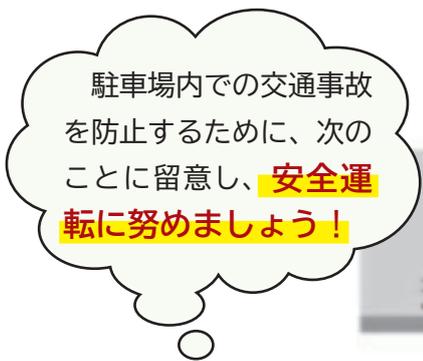
伊佐湧水警察署管内での車両事故

発生件数（本年7月末現在）

○人身事故 36件

○物件事故 357件

物件事故は、対前年同期比+61件と大幅に増加している状況です。物件事故の約36%に当たる132件は、商業施設などの駐車場内で発生しており、そのうち約65%は、駐車中の車両やブロック塀と衝突する車両単独事故が占めています。



駐車場内での交通事故を防止するために、次のことに留意し、**安全運転に努めましょう！**

事故防止のための留意点

- 駐車場では、いつでも止まれる安全な速度を心がけましょう。
- 駐車場では、他車や歩行者の動きに注意しましょう。
- 出入口は安全な速度で通過しましょう。
- バックする時は、必ず安全確認を行い、無理な駐車はやめましょう。
- 駐車場が暗い場合には、必ずライトを点灯させましょう。



問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎22-0110



着任当初の4月は、右も左もわからないまま、どんどん時間が過ぎていきました。生活も一転し、移動も車から電車や徒歩が増えました。最近ようやく朝の通勤ラッシュにも慣れてきました。徒歩移動が増えたので、減量できるかと期待していましたが、体重計の数字は福岡に来る前と変わらず。博多グルメの誘惑に連敗の日々です。

自己紹介と初奄美大島



今年の4月から、22年間生まれ育った伊佐市を初めて離れ、鹿児島県福岡事務所に勤務しています。鹿児島をPRする中で体験したことを、この場を通して発信していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。



さて、世界自然遺産に登録された奄美大島の魅力を発信し、旅行商品開発化に向けて、7月に福岡の旅行会社を奄美大島に招待し、視察を行いました。私も人生初の奄美大島訪問でした。まず、驚いたのは海の透明度です。仕事でなければそのまま飛び込んでしまいたいと思うほどに澄んだ綺麗さでした。マングローブ原生林でのカヌー体験や金作原原生林のツアーで、奄美独特の自然を体験してもらいました。生物や島を覆う木々は、本土とは全く異なります。鹿児島南北600kmの広大さは伊達じゃないな、と肌で感じました。現地で食べる「鶏飯」などのシマジュリ（島の郷土料理）は、とてもおいしかったです。体重計の数字は減るどころか増える一方です。

世界に誇る希少動植物の宝庫「奄美大島」をもっと多くの人に知って訪れてもらえるようPRしていきたいと思えます！

（山下 眞芳）

鹿児島県福岡事務所
「かごしま
ふくかん情報」
Facebookにて
発信中！



「朝ごはん」で 生活リズムを整えましょう



朝ごはんの摂取と 学力・体力の関係

「朝ごはん」を毎日食べる子どもほど、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあることが、多くの調査から明らかになっています。

脳のエネルギー源となるブドウ

近年、「朝食を食べない」「夜更かしをする」など、ライフスタイルの多様化による子どもたちの生活習慣の乱れが、学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。このような状況を個々の家庭や子どもとの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として、子どもたちの生活リズムの向上を図るために、文部科学省は平成18年から「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

朝ごはん食べていますか？

「朝ごはん」は私たちのからだを脳を目覚めさせ、これから始まる1日の活動に欠かせない食事です。ところが、早寝早起きができないことで生活リズムが乱れ、朝ごはんを食べない子どもがいます。

糖は、寝ている間も使われるため、朝は脳や体がエネルギー不足になっていきます。朝ごはんを食べることで不足した栄養を補い、朝からしっかり活動できる状態を作ることができます。

朝ごはんの効果

① 勉強の集中力アップ

ご飯やパンなどの炭水化物をとると、脳にブドウ糖が送られ、脳が元気に活動し、やる気や集中力が上がります。

② 肥満・生活習慣病を予防

朝ごはんを食べると基礎代謝量が上がリ、太りにくい体質になります。朝食抜きで昼食を摂ると、糖の吸収が通常より高まるため、肥満になりやすくなります。1日

3食とることで、血糖値が安定し生活習慣病の予防にもなります。

③ 便秘の解消

朝ごはんが胃に入ると胃腸が刺激されて「胃・大腸反射」が起こり、便を直腸に送り出そうとするため便秘が起こります。特に朝はこの反射が強く生じるといわれています。



朝ごはんを習慣づけるためのポイント

- 夜更かしをしないで早起きし、時間に余裕をもちましょう
- 夜遅くに食べないようにすると、朝から食欲が湧いてきます
- 朝に作る余裕がないときは、前日の夜に準備したり、すぐに食べられるものを用意しましょう

ステップ 1

食べる習慣がない、食欲がわかない、時間がない人

◎まずは手軽に食べられるもの（バナナ、ヨーグルト）や、主食（ご飯・パン）を食べましょう。



ステップ 2

食べる習慣ができてきた、食欲が出てきた、時間に余裕が出てきた人

◎主菜（魚・肉・豆腐・卵のおかず）や副菜（野菜のおかず）を1品追加してみましょう。



ステップ 3

食べる習慣のある人、食欲のある人、時間がある人

◎主食、主菜、副菜に乳製品や果物を加えて栄養バランスを考えましょう。



かがやく!!!

山野小学校

vol. 5

山野小の朝は、子どもたちの元気なあいさつと明るい笑顔で始まります。特にあいさつは、今年度から「山野小 やまびこ さわやかあいさつ」と称して「立ち止まり、相手の顔見て、大きな声で」を意識して取り組んでいます。また、早く登校した子どもたちは、正門のところに集まり子どもたち同士であいさつを交わします。

鍛錬の坂で体力づくり

学校の近くの小高い丘に熊野神社があり、その境内までの約100mの上り坂を「鍛錬の坂」と名付けてます。週3日はその坂を往復する体力づくりに取り組んでいます。

その成果も有り、体力運動能力調査のシャトルラン(持久力)では、全学年が全国平均値を上回っています。体も心も鍛えてくれる正に鍛錬の場となっています。

教室の外にも学びの場がある (総合的な学習) ~発見! 山野の宝~

地域の施設や自然を生かした学習に取り組んでいます。3・4年生は「商店街を元気にしよう」と、校区内にあるお店に出向き、取材をして課題を出し合い、話し合いをとおして課題解決を図る学習をしています。校区の各商店には、子どもたちのメッセージ付きポスターが掲示されています。また5・6年生は「敬寿園に入所されている人を元気にしよう」と、交流活動を行っています。しかし、コロナ禍で直接出向くことができないので、今年度は手紙を書いたり、絵を描いたりするなどして交流を図っています。

このほか、山野小は地域コミュニティ協議会と連携して運動会や夏祭りなどの活動も行っています。特に今年度は、来年度迎える創立150周年を共同で祝おうと、その準備を進めているところです。山野小の子どもたちは、豊かな自然に恵まれ、地域の教育環境の下すくすくと大きく育っています。



白川 満 校長



今月の表紙



私たち、認知症サポーターです!

認知症サポーター養成講座を受講した5・6年生。サポーター認定証を手に入れ、みんな誇らしそう!



全校児童
43人



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)



ぼくは川のように話す ジョーダン・スコット/文
シドニー・スミス/絵



(出版：偕成社)

ぼくには、うまく言えない音がある。学校でもうまく話せず落ち込んでいる僕を、お父さんは川へ連れて行ってきて…。吃音のある詩人を支えた少年の日のできごとを描いた胸にせまる絵本

所蔵館：両館



兵諫 浅田次郎



(出版：講談社)

二・二六事件の死刑囚が語る蹶起の真相。西安事件の被告人が訴える叛乱の首謀者。日本と中国の運命を変えた2つの兵乱には、いかなるつながりがあったのか…。軍事法廷ミステリー。

所蔵館：両館

【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

緑陰読書の様子



【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
ムーミン一家の海の冒険	トーベ・ヤンソン	両館
子どもの本で平和をつくる	マリー・ラフランス	両館
ぱったんして	松田奈那子	両館
こども環境学	朝岡幸彦	大口
火星は…	スザンヌ・スレード	大口
【 一 般 】		所蔵館
亜ノ国へ	柏葉幸子	両館
水たまりで息をする	高瀬隼子	両館
Phantom	羽田圭介	両館
まぜるな危険	高野史緒	大口
ハギレ活用 BOOK		菱刈

※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】 ※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮して中止や延期する場合があります。

○ふれあいメルヘンひろば

日 時 9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「ぎんなん」による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

※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！



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

やさしいまち



地域クラブや団体活動で自然体験としてご利用できます（10人以上で開催）。曜日、内容、人数などお気軽にご相談ください。

※偶数日は食ワーク・奇数日は物ワークを毎週火曜日開催中！

●参加費 3,300円
（野草ランチ付き）



ホームページ



申込先

野草薬草館
ワークショップ

伊佐市の小学校1年生から高校3年生までの団員で構成される「レインボーキッズいさ」の子どもたちが、世界一やさしいまち野草薬草館のワークショップに参加してくださいました。レインボーキッズのみなさんは、自然体験や食と農の体験ボランティア活動を展開しながら、子どもも会活動やジュニアリーダーの在り方についても学習しているとのこと。今回は、自然豊かな伊佐の野草・野草を学びました。

食べられる野草、体に良い野草などさまざまな発見をしました。薬草の杜の見学が終わった後に「夏休みの自由研究にしたい」と言ってくれる子どもさんもいてうれしかったです。野草摘み体験後、押し花で暑中見舞いハガキを作り、そして野草ランチも堪能していただきました。

身近な野草・薬草を学びませんか

問い合わせ先 ㈱やさしいまち ☎ 0120-85-8341 または ☎ 0995-24-4631

令和3年7月豪雨による【むらづくり整備事業】の実施

農地や農業施設に関するお知らせ

7月の豪雨で被災した農道・水路・集落道や共同利用施設を自治会やむらづくり委員会が主となって補修工事等を行う場合は、費用の一部を予算の範囲内で補助します。

農地等について

- ① 災害復旧事業 
- ↓
- ② 土地改良区等での対応 
- ↓
- ③ むらづくり整備事業 

※①・②の順番で整理され、該当しなかったものについては、③の対象となる場合があります。

被災された方におかれましてはお急ぎのことと存じますが、村づくり整備事業の申請の手続きの準備が整い次第、自治会長へ書類を郵送しますので、しばらくお待ちください。

なお、上記の内容は自治会長へお知らせしています。不明な点がございましたら市農政課へお問い合わせください。

問い合わせ先 農政課担い手支援係 ☎ 23-1311 (内線) 2243