

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊 VOICE



たさき はなえ

coco食堂さんで鹿肉を使ってお弁当を販売させていたいただいたことを報告いたします。その名も、「鹿肉のビリヤニ弁当」です。ビリヤニとは、インドの長粒米とスパイスでマリネしたお肉を蒸しあげた料理。一言で言うなら、スパイスカレーの炊き込みご飯と言ったところでしょいか。これ、一度食べたならハマってしまうのです。ちょっと中毒性があるんじゃないかと思えます。そんな中毒性を活用して(?) 鹿で作ったら、また



インド料理：ビリヤニ

食べたいと思う人が増えるのでは?! 鹿肉ファン増産計画! という思惑もあり、鹿で作ってみることにしました。結果、大正解です。火を通してぎると硬くなってしまう鹿肉も、ゆっくりお米と共に蒸しあげることであらかく仕上がります。また、パンチのあるスパイスでマリネしているのので、鹿肉の「臭い」かもしれないという疑念も吹き飛ぶくらいいい香りで食欲をそそってくれます。実際はちゃんと処理されたお肉を使っているの、全然臭くないのですけどね。いつかローストしただけの鹿肉を食べていただく機会も作りたいです。今回は、そんな鹿肉のビリヤニ



こたか たかひろ

弁当をつくり、無事完売。買って食べてくださった方、本当にありがとうございます。またどこかで販売する機会を作ろうと思っていますので、よろしくお願いします。

(田崎 花恵)

今回も大口高校との連携についてですが、生徒の挑戦の裏にある「大人の挑戦」について書いてみたいと思います。「総合的な探究の時間」では、生徒の主体性を育むために、引く張って走らせるのではなく「伴走」という挑戦をしています。無理して走らせることをしない分、生徒の進捗はバラバラで、迷わずに走り抜ける生徒もいれば、スタート地点で難しさをを感じる生徒もいます。多様な生徒たちに伴走するためには、授業の進め方も臨機



総合的な探究の時間

応変に変えていかなければならないし、柔軟に生徒の気持ちに添えていくことが必要になります。

授業の前には先生方と話し合い、授業の手法があっているか、生徒への伴走の姿勢はあっているかを相互に確認し、考えを共有しながら取り組んでいます。

話し合う中で、「授業は生き物」だという先生の言葉が印象に残っていて、日々状況の変わる正解のない授業づくりに、学校と連携して挑戦できていることを感謝しつつ、生徒の裏にいる先生方の頑張りに注目して欲しいなと感じています。

(小仲 貴宏)

1月に引っ越しして古民家工房にします！



金山

清永



Instagram開設1年でフォロワー 300 人突破しました！これからもいろんな話題をお届けしていきます！

「いさのたのかんさあ」が新聞記事になりました。500 円版も近日公開です！



佐野

田畑



最近は少しずつ空き家改修の視察に行き、事情に合わせた事例や方法を勉強中です。

布計小学校の観光 PR ポスターのデザインに携わりました！



石田

西上



「大工の落書」の稽古が和泉流狂言師、河野佑紀さんをお迎えして今月からスタートします！

110番
だより

絶対にやめよう!!
飲酒運転



今年度は飲酒運転による交通事故が増加しています。

飲酒運転は悪質、危険な行為であるとともに、厳しい刑罰と責任を負う重大な犯罪です。

また、飲酒運転をした人だけでなく、飲酒した人に車両を提供した人や酒類の提供者、飲酒した人が運転する車両の同乗者など、運転者以外にも刑罰が科せられます。

アルコールの影響は個人差がありますが、一般的には次の身体への影響があります。

- 視力が落ち、視野が狭くなる
- 集中力が低下する
- 平衡感覚が狂う

このため、とっさの時に反応が遅れて操作を誤ったり、気が大きくなって無謀な運転となるおそれがあるなど、大きな事故を起こす危険性が極めて高くなります。

飲酒場所へは車で行かない、ハンドルキーパーを決めておく、代行運転を活用するなど、家族や職場でルールを決めておきましょう。

私たち一人ひとりが「飲酒運転をしない、させない、見逃さない」という気持ちを徹底することが、飲酒運転の根絶への大きな力となります。

～飲酒運転「8（やっ）せん運動」展開中！～

- 1 酒を飲んだら運転しません
- 2 運転するなら酒は飲みません
- 3 酒を飲んだ人には運転させません
- 4 酒を飲んだ人には車を貸しません
- 5 運転する人に酒はすすめません
- 6 酒を飲んだ人の車には同乗しません
- 7 使用者は、従業員に飲酒運転を命じたり、認めたりしません
- 8 酒を飲んだら自転車も乗りません



問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎22-0110

あなたらしく生きる
人生の年輪

始めてみませんか?
いきストレ

「いきストレ」とは、伊佐市のリハビリ等専門職の方々が協働で作成した介護予防のための体操です。伊佐市ホームページに「いきストレ」を体操動画で紹介しています。高齢者のご家族の人は、動画を見ながらぜひ一緒に体操をやってみてください。



伊佐市ホームページ →子育て福祉介護 →福祉介護 →高齢者福祉 →地域包括支援センターの順に進んでください。

ホームページ視聴が難しい人には、DVDの貸出しも行っています。また、公民館などで「定期的に体操をしたい」と希望するみなさまに対し、リハビリ等専門職の派遣などを行い「いきストレ」の実践指導も行っています。希望する団体は、地域包括支援センターま

▶ 動画で解説!
室内でも
できる体操



でお問い合わせください。

一昨年から続くコロナ禍の影響で外出を控えるなど、体を動かす機会が減っていることと思います。動かないことで、心身の機能はどんどん低下してしまいます。日頃の生活の中に「いきストレ」を取り入れ、体力と筋力を維持しましょう。

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

☎261307

高齢者元気度
アップ・ポイント事業
1月の対象活動
○元気アップポイント忠元



40分でつながる命 ～献血は命をつなぐボランティア～

献血とは？

輸血を必要としている人のために血液製剤（人の血液をもとにしてつくられる医薬品のこと）をつくる血液を無償で提供するボランティアのことです。

	全血献血		成分献血	
	200mL 献血	400mL 献血	血漿成分献血	血小板成分献血
1回献血量	200mL	400mL	300～600mL	400mL 以下
年齢	16～69 歳※	男性 17～69 歳※ 女性 18～69 歳※	18～69 歳※	男性 18～69 歳※ 女性 18～54 歳
体重	男性 45 kg 以上 女性 40 kg 以上	男女とも 50 kg 以上	男性 45 kg 以上 女性 40 kg 以上	

※ 65 歳～69 歳の人は、60 歳～64 歳の間に献血経験がある人に限ります。



- ① 受付
本人確認
- ② 健康診断
医師の問診、簡単な血液検査
- ③ 採血
診断で問題がなければ採血
- ④ 休憩
採血後休む（最低 10 分）
- ⑤ 献血終了
献血カードをもらう

献血の流れ(約 40 分)

献血後の血液はどこに行くの？

九州地方では九州ブロック血液センターに運ばれ、各血液製剤として加工され、検査、管理され、必要に応じて地域血液センターに送られます。

血液は保存ができないの？

血液は生きた細胞ですので、長期保存ができません。そのため、採血後、輸血用血液製剤として使用できる有効期間が定められています。最も輸血に使用される赤血球製剤は採血後 21 日間。血小板製剤は採血後 4 日しか保存することができません。

血液は作れないの？

血液の 4 つの成分（血漿、血小板、赤血球、白血球）のうち白血球の代わりに働く薬はありますが、その他の成分は今の医療技術では作ることが難しいため、「献血」としてみなさきから血液を分けてもらう必要があります。

献血はどんな人に必要？

多くはがん（悪性新生物）や白血病などの病気と闘う患者さんに使われます。また、使用される人の約 89% は 50 歳以上です。

喫煙者の献血は？

日常の喫煙は献血の基準にとくに制約はありませんが、献血直前の喫煙は血圧が上昇する恐れがあるので遠慮ください。

薬を飲んでいても献血できる？

- 当日服用しても献血できる薬
ビタミン剤、漢方薬、胃腸薬等
- 当日服用していなければ献血可能な薬
睡眠薬、市販薬、消炎鎮痛剤等

✕ 最終服薬日を含む 3 日間献血できない薬
抗菌薬、抗うつ剤、止痢剤等

不安な人はお薬手帳などを持って行き、検診医にご相談ください。

生理中でも献血できる？

生理中で献血ができないということはありません。ご本人の体調次第で受付けています。生理には個人差があるため、自分の体調がよい日に献血をお願いします。

コロナの影響で血液が足りない？！

献血のイベントの中止やテレワークなどにより、献血血液の確保に影響がでています。血液は長期保存ができないので、継続的な献血のご協力をお願いします。

「ほしがみね」から
ゆっくりあがる「やる気球」



かがやく!!



大口東 小学校

vol. 9



「春爛漫の桜花（校歌冒頭）」・春には36本の桜が満開に咲き誇る本校。個々には白く、群れではピンクで美

しい桜花は、個性豊かに、そして共に成長する大口東の子どもの姿そのものです。校章はもちろん桜。その桜の中の星は、135年前の「九州隕石（薩摩隕石）」に由来するとされます。鳥神岡麓からみて、美しく輝く流れ星が放たれた東の峰は、「ほしがみね」と呼ばれました。桜に囲まれたその「ほしがみね」に大口東小はあります。全面的に学校を支

援いただく校区コミュニティ協議会の建物は「ほしがみね館」。学校・校区が力を合わせて、子ども達と共に「やる気」を高めようと努力しています。キャッチコピーは、「夢に向かってしっかりチャレンジやる気球」。

「ほしがみね」から、みんなを乗せたゴンドラが少しずつ上昇するように「やる気」を高めています。



豊かな想像力で自尊感情を高めます



本校では教児共に学ぶ楽しさを共有し、学ぶ中で豊かな想像力を培います。「見えないこと」を想像する力は、自分以外の人の思いを感じることにつながり、自他を大切にできる心を育てます。学びを通して友達と共に培った自尊感情は、「誰かの笑顔のために誠実に努力する素敵な大人」への大きな一歩となります。共に学び合うこと、自分らしく表現すること、体験すること、一つ一つを大切に日々の教育活動をしています。

全校児童
73人

今月の表紙



コミュニティ主催で地域・保護者に協力いただき、子どもたちがつくった「ペットボトルキャップ」の看板。キャップはコロナ禍のみんなの生活を象徴。明日への希望を込めてつくりました。



野添 浩一 校長

「花のワルツ」（日展展示作品）

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）



わたしのマントはぼうしつき 東 直子



ふちのところがふさふさの、わたしのマントはぼうしつき。雨が降っても雪が降っても、うれしいときも悲しいときも、お気に入りのマントといつもいっしょ…。くま、うま、2匹の猫たちによるお話。

（出版：岩崎書店）

所蔵館：両館



ミチクサ先生 上下 伊集院 静



夏目家の金之助、父親にガラクタ扱いされながらも、学校では異例の飛び級で頭角をあらわす…（上）英国留学後、高浜虚子の依頼で書いた「吾輩は猫である」が大評判となり…（下）夏目漱石の青春を描く。

（出版：講談社）

所蔵館：両館

【1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

◎蔵書点検のため大口図書館は
1月31日(月)～2月7日(月)
は休館です。

【献本】

新富 哲郎さん（大口元町）

※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
うちのくるまはバン!!	鎌田 歩	両館
ガラスの魚	山下 明生	両館
クリコ	シゲタ サヤカ	両館
理系脳をつくる 食べられる実験図鑑	中村 陽子	大口
活版印刷三日月堂 6	ほしお さなえ	菱刈
【 一 般 】		所蔵館
吾妻おもかげ	梶 よう子	両館
新しい星	彩瀬 まる	両館
李王家の縁談	林 真理子	両館
ヤングケアラー 介護する子どもたち	毎日新聞取材班	大口
60代からの鎌田式ズボラ筋トレ	鎌田 實	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 1月22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



問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎20417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎263000



野草薬草館 ワークショップ

開催中！（毎週火曜日）

地域クラブや団体活動で自然体験としてもご利用いただけます。

日にち・内容・人数などお気軽にご相談ください。

●参加費 3,300 円
(野草ランチ付き)



ホームページ



申込先

身近な野草薬草で入浴剤作り
【野草薬草で、ほっこり・ゆったりバスタイム】

令和3年12月から野草薬草館のワークショップを再スタートしました。

遠方から「ずっと参加したかった」と、ご家族で参加いただき、野草薬草に興味津々で、体に良く食べられる野草がたくさんあることに感動されていました。野草の杜で学びながらの散策では、新しいことの発見が多く、たくさんのご質問をいただきました。野草薬草のことに少しでも興味を持ち、知っていただくことが励みになります。

入浴剤作りでは、身近に自生している野草・薬草を使って完全天然成分たっぷりのオリジナル入浴剤を作りました。ヨモギやビワ・ドクダミ・乾燥生姜・レモングラス・ユズなど体と心が温まり、ゆったりとバスタイムを楽しんでいただけるようブレンドしました。

毎週火曜日に開催しています。楽しく学び、楽しく食べるワークショップにたくさんのご参加をお待ちしています。

問い合わせ先 ㈱やさしいまち ☎0995-24-4631

福岡
だ
よ
り



2022年
今年一年もよろしく
お願いします！

福岡市内はきらびやかなイルミネーションに包まれ、玄海灘からの風が伊佐市にも負けず劣らずの寒さを感じさせる冬を迎えています。急に冷え込みが厳しくなりました。冬の備えは鹿児島に置いてきてしまっているの、早く何とかしなければ。

11月はイベントシーズンで、福岡事務所も出展が相次ぎました。

第1・2週の週末4日間で、県内の遊園地「かしいかえん」での県内産のさつまいもを焼き芋にして販売をしました。年内に閉園するということもあり、週末は連日多くのお客さんで賑わっていました。焼き芋は老若男女問わず大人

気で、焼き上がり待ちの行列ができるほど。焼き上がりと同時にすぐに完売しました。

23日（祝日）には、在福各県事務



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！



(山下 眞芳)

所（熊本・宮崎・大分・北東北三県）と合同で大丸福岡天神店にてイベントを開催しました。各地のお酒や特産品が並び、PRキャラクターも応援に駆けつけて賑わいのあるイベントになりました。

前回、番組収録時にせごどんの扮装をしたと報告しましたが、両イベントでも鹿児島県のPRということのでせごどんとして出動しました。一緒に写真を撮ってくださいませんか」と、リアクションもいただけてうれしかったです。ですが、裸足で雪駄はこたえました。寒い時期には向かない衣装です。

新年を迎え、また新たな気持ちで一年間臨みたいと思います。みなさんも私も「さいごう（最高）」な一年になりますように。

