

伊佐の魅力を発信！

地域おこし協力隊 VOICE



かなやま
とものり

こんにちは！伊佐の冬も三度目になりましたが、薄着のため「季節感ないね」と言われる金山です（笑）年末の出来事をご紹介します。

まず、「伊佐にヒカリプロジェクト」です。大口高校生から「フォトスポットを設置したい」という提案があり、プロジェクトメンバー4人で約14kmの糸を組み合わせた「虹」を制作しました。いつもは一人で黙々と制作しているのですが、自分のアイデアをみんなと協力しながら大きな



アート作品として制作でき、さらにそれを展示させてもらえることがとてもうれしかったです。また、点灯式当日には、子ども向けリース作りのワークショップも開催しました。今後も、アート要素を含んだイベントや企画に関わっていきたいと思います。イルミネーションと虹は、2月末まで設置していますので、ぜひ写真を撮りに来てください。夜でも、フラッシュをたいて撮影すると、きれいな虹が現れます！

また、ご縁があつて新たな拠点に引越しました！この



きよなが
けいた

物件を自分で改修しつつ、工房やアトリエにしていくな予定です。協力隊の任期も残り2か月。これからのいろいろなことに取り組んでいきますので、どうぞよろしく願います。

（金山 智則）

伊佐に来て1年半が経ちました。ついこの間来たような気がしていて、時が経つ早さを実感しています。

12月のことになりましたが、「協力隊のおみせ」では多くの人にご来場いただき、たくさんの方とお会いすることができてとても有意義な時間になりました。ありがとうございます。そのおみせでは、試作のあずま袋を展示しました。あずま袋とは、江戸時代に西洋人の持つかばんを見た庶民が風呂敷や手ぬぐいを縫い合わせて真似をしたのが始まりだそうです。風呂敷を使

いたけれど今の生活スタイルではなかなか使わないというときに、手軽に使うことができるちよっとした手提げ袋のようなものがあればいいなと思い、自作してみました。赤とオレンジの部分は、それぞれ西と漆の木のチップで染めた布を使っています。

このあずま袋は、3月に鹿児島市内である展示の際にも出品する予定です。鹿児島市内にご用の際はぜひお気軽にお立ち寄りいただけます。



展示会の情報（1月17日現在）
期間
3月18日（金）～28日（月）

場所
ギャラリーセージ
鹿児島市城西2-10-22

（清永 啓太）

「いさのたのかんさあ」を鹿児島市の太陽ヘルスセンターさんでも販売いたします！



佐野

田畑



市営サイト「ここがいーさ」にて、空き家バンク続々更新中。改修物件巡りも継続中です。

来年度の伊佐市事業所ガイドが新しくなります！どんなデザインになるのかお楽しみに！



石田

西上



2月3・4日は曾木小と羽月小で劇を観て語り合うワークショップ「ゲキミテーク」を行います！

大口高校生が授業の成果発表会に参加しました！他校の生徒に刺激をもらったようです！



小仲

田崎



鹿肉燻製の販売に向けて準備中です！

だれやめ^{きょうげん}狂言『大工の落書』^{らくがき}

製作レポート

1 杯目



『大工の落書』の稽古が1月6日からスタートしました！

地域おこし協力隊×地元劇団のコラボ作品。他地域のどこにも例のない伊佐だけのオリジナル企画を生み出すための製作過程をレポートしていきます！

【配役】

伊佐の方々にとっては当たり前のことかも知れませんが、移住者のボクにとって人口2万5千人弱の町に劇団があるってビックリです。しかも20年以上も活動されています。さらに驚きなのは、上演してきた作品のほとんどが代表である島田佳代さんのオリジナル作品であること。これは相当エネルギーがないとできません。非常口は本気の劇団ですね。出演者はそんな非常口のみなさんです。配役はこちら！



西 和博さん

覇田助太郎役



石神 朋子さん

作次郎役



西元 麻子さん



中岡 美由喜さん

座主役 (Wキャスト)

【狂言ってなに？】



『大工の落書』は、狂言の形式を拝借しています。でも狂言ってなかなか馴染みがないですね。そこで狂言についてざっくりご紹介します。

- ・歌舞伎よりも古い日本の伝統芸能
- ・世阿弥^{ぜあみ}で有名な能の仲間
- ・セリフ中心の喜劇
- ・庶民が主人公

そう。大工の落書は庶民の話ですから狂言と相性バッチリなんですね。

ちなみにテレビ番組という言葉は、元は能狂言の演目表を指す「番組」から来ているんですよ。

【狂言師による稽古】

狂言を教えられるのは狂言師だけです。というわけで和泉流狂言師 河野佑紀さんをお呼びして狂言の所作、セリフ回し、小舞^{こまい}4曲を教えてくださいました。2月中旬にまた稽古を見ていただく予定ですのでそこまでは自分たちで毎週稽古を重ねていきます。



和泉流狂言師

河野 佑紀さん



本番の日程はまだ決まっていますが、劇をご覧いただくだけでなく「焼酎銘柄当て選手権」なども合わせた楽しい「番組」を考え中ですので、みなさまどうぞお楽しみに！



西上 寛樹 (地域おこし協力隊)

110番
だより

STOP! 子どもの性被害

子どもを守るのは

大人の責任です！

子どもの性被害とは、児童買春、児童ポルノの製造等、児童に性的

な被害を与える犯罪行為です。子どもの心身に有害な影響を及ぼし、その人権を著しく侵害する極めて悪質な行為といえます。

◎子どもの性被害の実例と注意点

【実例1】児童ポルノ（児童が自ら撮影した画像に伴う被害）

彼氏から「裸の写真送って」とお願いされ、断りきれずに送ったところ、その彼氏がクラスの男子生徒に転送し、さらにネットで拡散された。

①信用している相手でも絶対に裸の写真を送ってはいけません。

②一度ネット上に流失した画像は全てを回収・削除することはできません。

③友達などに裸の写真を送信させたり、裸の写真を他の人に転送することは「犯罪」です。

【実例2】SNSに起因する被害

親と喧嘩し、SNSに「家出したい」と書き込んだところ、知り



合いから「僕の家に遊びにおいで」と返事がきた。しかし、行ってみたら遠い場所まで車で連れていかれ、閉じ込められた。

④犯罪者は、優しい言葉をかけてきたり良い人のふりをして、子どもたちに近づきます。

⑤「二人で遊ぼう」「泊めてあげる」などの言葉で子どもが外に誘い出され、誘拐される事件がおきています。

◎性被害に遭わせないために

①年齢や利用状況に応じて、スマートフォンフィルタリングを設定しましょう。

※被害児童の約9割がフィルタリング未使用でした。

②子どもが安全に安心してネットを利用できるルールを家族でつくりましょう。

子どもを性被害から守るのは、保護者を含めた大人の責任です。子どもたち一人ひとりが、健やかに成長することができる社会をつくりましょう。

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

オーラルフレイルを防ごう！

※「通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル」参照

最近、「かたいものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせることがある」「口の渇きが気になる」などはありませんか？それは

オーラルフレイルの兆しかもしれません。

オーラルフレイルとは口の衰えることで、放置したままでは口の機能や食べる機能の障がい、さらには心身の機能まで低下するという「負の連鎖」が生じます。

オーラルフレイルを抱えている人は健康な人と比べて、全身の筋力や運動機能の低下などのリスク、介護が必要になるリスク、死亡のリスクが**2倍以上**、という研究データがあります。

進行すると飲み込む機能も低下してしまい、誤嚥性肺炎や窒息をおこす可能性が高くなります。

元気でおいしくご飯を食べて、健康で生活するためには、オーラルフレイル予防が大切です。

①かかりつけ歯科医を持つ！
②口の「ささいな衰え」に気をつ

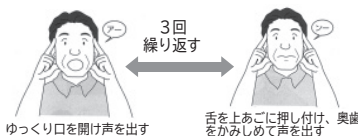
けよう！

③バランスのとれた食事をとろう！



気軽にできる口の体操

◆かむ + 飲み込む力を鍛える体操



◆唾液腺マッサージ（各5秒ずつ①～③の順で3回繰り返す）



耳下腺マッサージ



顎下腺マッサージ



舌下腺マッサージ

高齢者元気度
アップ・ポイント事業
2月の対象活動
○元気アップポイント忠元



さつそく今から予防を始めて、健康な生活を続けていきましょう。

問い合わせ先 長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係） ☎23-1311

健康 + コーナー

伊佐市の子育て応援・見守り隊 「母子保健推進員さん」？ をご存じですか？



母子保健推進員とは？

母子保健推進員さんは略して「母推さん」と呼ばれています。保護者と子どもの健康と成長を見守り、子育ての応援・見守り隊として、伊佐市の委嘱を受けて活動しています。

家庭訪問などを通して、子育て情報の紹介や保健師とのパイプ役として活動しています。活動を通して知った個人や家庭の状況は固く守る義務（守秘義務）があり、個人情報を守られますのでご安心ください。

伊佐市では現在約20人が活動しており、子育てを応援しています。

主な活動内容

☆こんにちは赤ちゃん訪問事業

（生後1～4か月児の訪問活動）

生後4か月までの赤ちゃんがいるすべての家庭を訪問しています。訪問では感染予防対策をとり、おむつや絵本などのプレゼントを持って自宅へ伺い、赤ちゃんの様子やお母さんの体調確認、アンケート記入後、育児に関する不安や悩みなどのお話を伺っています。また、地域の子育て情報もお伝え

しています。

☆乳幼児健診の受診勧奨

市で実施している各乳幼児健診（4か月児健診、11か月児育児相談、1歳6か月児健診、2歳6か月児歯科健診、3歳児健診）の受診を呼びかけています。

☆生後7～8か月児訪問

子どもが生まれて7～8か月経つと、たくさんのご機嫌をもち、移動したり離乳食が進んだり、体も心も大きく成長する時期です。その時期に子どもや保護

者の様子を教えていただき、子育ての相談や情報提供などを行なっています。

母推さんは、母子保健に関する研修を受け、子育てのお力になれるように活動しています。今後も母子保健推進員の活動に対し、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

母子手帳と併せて
お使いください。

伊佐市のパパ&ママさんへ

子育て支援情報



妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

伊佐市母子手帳アプリ いさぽーとアプリ

伊佐市が提供するアプリなので安心！

伊佐市の子育て支援情報や予防接種スケジュール管理、子どもの成長記録など子育てに役立つ機能がたくさんあります。

アプリストアからダウンロードして、カンタン登録！



※QRコードが読み取れない場合は「母子モ」で検索してください。



＼ 母子モ (ボシモ) で検索！ ／

母子モ

検索



問い合わせ先 こども課こども健康係 ☎ 23-1311 (内線) 1213

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）

児童 あ・さ・ご・は・ん！ 武田 美穂



お米を研いで、炊飯器にセット。スイッチを押したら、おみそ汁の材料を切って…。あさごはんができるまでを、おいしそうなイラストとリズムカルな文章で描く。読み聞かせにぴったりの食べ物絵本。

（出版：ほるぷ出版）

所蔵館：両館

一般 ミス・パーフェクトが行く！ 横関 大



厚生労働省雇用環境・均等局総務課所属のキャリア官僚、真波莉子。進むところ敵なしの彼女は、外交、経済、パワハラ、セクハラなど、さまざまな問題を解決し…。令和のパーフェクトヒロイン誕生！

（出版：幻冬舎）

所蔵館：両館

【2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					

□ 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
2月7日（月）まで、菱刈図書館は2月7日（月）～12日（土）は休館です。

詳しくは、図書館窓口のパンフレットをご覧ください。

【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
ぼくちのねこのはなし	いとう みく	両館
サクラの川とミライの道	稲葉 なおと	両館
おばあさんとトラ	ヤン・ユッテ	両館
伝え守る アイヌ三世代の物語	宇井 眞紀子	大口
若冲の絵本 み～つけた！	伊藤 若冲	菱刈
【 一 般 】		所蔵館
偽装同盟	佐々木 譲	両館
遺言歌	なかにし 礼	両館
女性失格	小手鞠 るい	両館
未来の科学者たちへ	大隅 良典 / 永田 和宏	大口
リュウジ式至高のレシピ	リュウジ	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 2月26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

海音寺潮五郎生誕120年企画展「英雄たち」

期 間 2月2日（水）～3月28日（月）

※毎週火曜日は休館日です。

場 所 かごしま近代文学館 常設展示室2階

開館時間 9時30分～18時

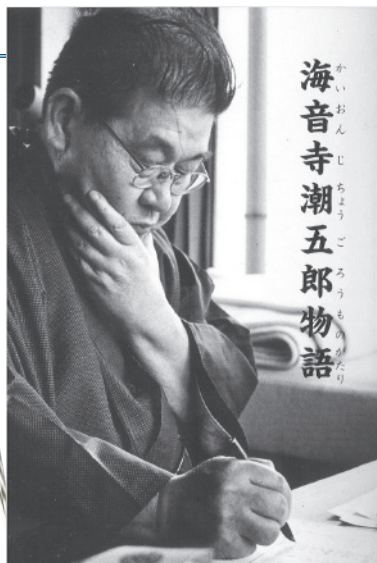
観 覧 料 ・一般：300円 ・小・中学生：150円

問い合わせ先 かごしま近代文学館 ☎099-226-7771



『海音寺潮五郎物語』 発刊

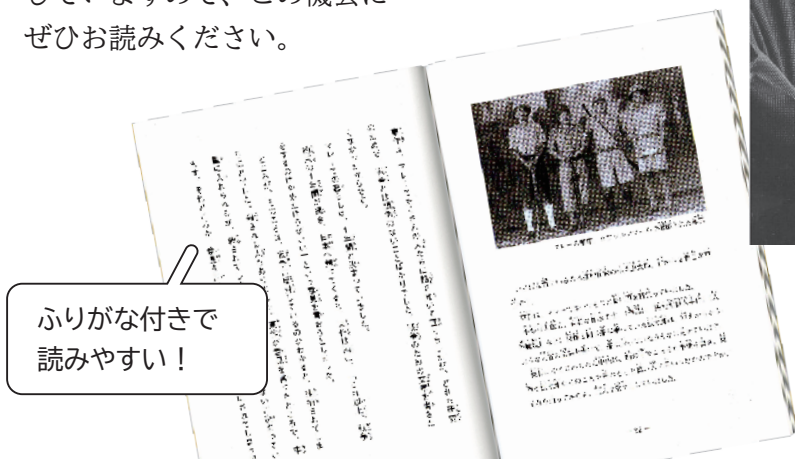
伊佐市が生んだ、偉大な歴史小説家「海音寺潮五郎」先生のことを、市民のみなさまにもっと知ってもらうために作成しました。先生の幼いころから、作家としてどんな活躍をされたかまで、わかりやすく物語としてまとめています。大口・菱刈図書館窓口で無料配布していますので、この機会にぜひお読みください。



海音寺潮五郎物語

A-5版 53 頁
伊佐市教育委員会発行

※在庫が無くなり次第、配布を終了します。



ふりがな付きで
読みやすい！

問い合わせ先 大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎ 22-0417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎ 26-3000



【ウイキョウ餃子】

ウイキョウの葉を多めに
刻み、豚ひき肉、ネギに、
醤油、塩、鶏がらスープを
少々入れ、かき混ぜます。
餃子の皮で包み、焼きます。



漢方薬の安中散にも配合され
ている薬草で、芳香性健胃薬と
して、消化促進、鎮痛作用があ
るといわれ、食欲減退、腹痛、
神経質で胃腸や胸やけなどの症
状に用いられます。このほか、
去痰剤、乳汁や胆汁の分泌促進
作用もあるといわれています。
ウイキョウは、畑に植えてお
くと重宝します。種子を春に苗
床にまき、9月に畑に定植。2
年目からの8月～10月頃まで果
実をとることが出来ます。春先
の柔らかい葉を採取すると良い
香りがして食欲をそそるので、
魚・肉料理の添え物としたり、
カレーやスープに入れても美味
しくいただけます。

*村上光太郎著「食べる薬草事典、薬草
を食べる」から出典

薬草を食べて健康に【ウイキョウ】

問い合わせ先 (株)やさしいまち ☎ 0995-24-4631

※今月号の「かがやく!! 学校」はお休みします

