

地球にも家計にも
やさしい取組み！

地球にやさしく暖かく

夏の冷房費と同様に、冬の暖房費も家計に影響します。さまざまな暖房アイテムがあるので、それぞれの特徴を考慮しながら省エネにつとめましょう。

ガス・石油ファンヒーター



設定温度は 20℃が目安

重ね着など着るもので体感温度を上げる工夫をし、温めすぎに注意しましょう。

- DATA** 外気温 6℃のとき、暖房設定温度を 21℃から 20℃に下げた場合（1日 9 時間使用）
- ガスファンヒーター
 - <年間で> CO₂ …… 18.6 kgの削減
 - ガス代 …… 約 1,470 円の節約
 - 石油ファンヒーター
 - <年間で> CO₂ …… 25.4 kgの削減
 - 灯油代 …… 約 650 円の節約

必要なときだけつける

人がいない部屋はつけないのはもちろん、消したあとも室温は急に下がらないので外出前や就寝前には早めに消しましょう。

- DATA** 暖房の使用（20℃設定）を 1日 1 時間短縮した場合
- ガスファンヒーター
 - <年間で> CO₂ …… 31.1 kgの削減
 - ガス・電気代 …… 約 2,380 円の節約
 - 石油ファンヒーター
 - <年間で> CO₂ …… 41.9 kgの削減
 - 灯油・電気代 …… 約 1,130 円の節約



電気カーペット・こたつ

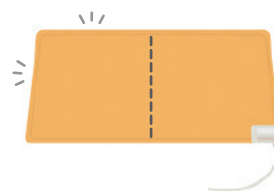
設定温度を適宜調節する

いつも同じ温度に設定しないで、その日の寒さに応じて調節することも大切です。

- DATA** 設定温度を「強」から「中」に下げた場合（1日 5 時間使用）
- 電気カーペット（3畳用）
 - <年間で> CO₂ …… 109.2 kgの削減
 - 電気代 …… 約 5,020 円の節約
 - 電気こたつ
 - <年間で> CO₂ …… 28.7 kgの削減
 - 電気代 …… 約 1,320 円の節約

必要な広さを暖める

電気カーペットは分割して暖める機能もあるので、人のいる部分だけ暖めて、いない部分のスイッチは切りましょう。



上掛けと敷布団を合わせて使う

こたつ布団だけでなく、上掛けと敷布団を合わせて使うと、より暖かく保温効果も高まります。

冬場のエアコンのエコ対策

ファンヒーターと同じく、設定温度は 20℃を目安として必要なときだけ使しましょう。また、夏場のように扇風機を利用して、暖まった空気を循環させることも一案です。

- DATA** 外気温 6℃のとき、暖房設定温度を 21℃から 20℃に下げた場合（1日 9 時間使用）
- <年間で> CO₂ …… 31.2 kgの削減
 - 電気代 …… 約 1,430 円の節約

- DATA** 暖房の使用（20℃設定）を 1日 1 時間短縮した場合
- <年間で> CO₂ …… 23.9 kgの削減
 - 電気代 …… 約 1,100 円の節約

問い合わせ先 環境政策課環境保全係 ☎ 22-1060

伊佐の魅力を発信!

地域おこし協力隊

VOICE



たばた あつひろ

いよいよ卒業まで半年を切りました。最近はいルミネーションが話題にのぼることが増えたので、「輝き」をキーワードに考えてみました。今回は革の磨きについてのお話です。

日常的に利用される革製品は基本的に牛革ですが、革のお手入れに種類はあまり関係ありません。牛でも豚でも鹿でも馬でも基本は同じで、主に油分が補給できれば大丈夫です。しかし「磨く」となる

と話は別です。表面に保護膜を作るために、ロウを入れ込む必要があります。こんな時に便利なのがストッキングやシャツ等のつやつやしている化学繊維。靴用のクリームやお手入れワックスを塗った後、仕上げに化繊で磨いてやると、それはもうピカピカに光ってくれます。いつも使っている品物が、気分も盛り上がる。品物の寿命も延びる、傷付き難くなると一石三鳥。そこまでお金もかからないので、みなさまもぜひ挑戦してみてください。



磨き後

やり方がわからないなど不安な人向けに、12月17日のヒカリプロジェクトでは、まごし館にて革磨きワークショップも行います。ご興味おありの人はぜひご参加ください。

(田畑 敦大)



さの るり

今回は土器についてお話します。「土器」と聞くと「縄文土器」が思い浮かぶかもしれませんが、陶芸の視点で見ると、焼成温度が低く、焼き締まっていないやきものの総称になります(諸説あり)。

土器は他のやきものに比べて水を吸う、脆い、などの特徴があり、現代の日本では日常的に使われなくなっています。しかしながら、裏を返せば土器だからこそできることでもあります。

この前OGの中村由佳さんにご依頼いただいて土器の茶器を制作しました。早速マコモダケのお茶を淹れていただいたのですが、なぜだか土器で淹れたお茶はまろやかでやさしい味がしていました。飲み物も沸かす道具、茶器によって味が変わるのでね。これからの時代は新しき古きだけの評価軸ではなく、昔

土器の茶器



の人々の知恵の結晶も、現代の最新技術も共に存在し、選り抜ける世の中になっていくと嬉しいですね。

(佐野 るり)

● 情報提供のお願い

土器に施す蜜蝋の購入先を探しております(まとまった量かつ精製後のものだと好ましいです)。

連絡先

地域振興課コミュニティ活力推進係

☎ 1311内線325

地域おこし協力隊として丸1年が経ちました。地域の行事や活動に参加させていただくいつもあたたかく受け入れてくださり、感謝の言葉しかありません。2年目もがんばります!



坂元 莉菜



石田 涼

最近よく農家さんオリジナルの米袋デザインに携わっています。伊佐ならではのパッケージのご相談、私も楽しくお仕事しています!

着物生地用に独自の織柄を研究しています。



田中 (亜)



西上 涼

旧羽月郵便局の改装作業、仕上げの外壁塗装に入りました!

お話づくり講座「読み手」募集中! 25ページへ



田中 (久)

今月号から、古民家再生記の隔月連載がはじまりました。ぜひ読んでみてください

古民家再生記は 17ページへ

こんにちは！
 地域おこし協力隊の坂元です。
 私は伊佐で生まれ育ち、
 大学進学と共に鹿児島県外へ行き、
 その後2年ほどは海外、
 さらにその後は東京で10年ほど働いていました。
 鹿児島の外へ出て避けて通れないのが方言です。
 鹿児島独特の単語は伝わらないことがあるので、
 大学生の頃はそれが鹿児島弁か、
 なんと言い換えればいいのか考えていました。



大学生の頃

「んかぶるは...」
 「猫ではありませぬ」と説明する

「うんにゃは...」
 「黒板消し」

「だいたは...」
 「黒板消し、長いな...」

「からうは...」
 九州の人には大体通じる

「なますは...」
 「しょう」

「だからよ...」
 「だけまう」と「まきは？」と「さわかぬ」

「鹿児島弁の変換は完璧！」と信じていたのですが、
 伊佐へUターン移住して1年が経ち、

「今まで気づかなかったけど、これも鹿児島弁だ...」
 という言葉があることに気がつきはじめました。

ないで気がつかんかったのか？

理由を分析しました

① 使う機会がなかった

② 文法がちよと違うだけで

わざわざ指摘されることがなかった



シヤキッ!

使う機会がなかった

都市部ではその言葉を
 使う機会がなく
 伝わらない場面がなかったため
 方言だと気がつかなかった言葉



「び」がよく刺さりやすい。
 農作業や地域活動、
 自然に近い伊佐の環境では

文法がちよと違うだけで

独特な単語ではないが使い方がどこか違う言葉。
 使っても相手は「ん？」と少々違和感を
 感じる程度で指摘されないのが気がつかない。

今日はお集まりいただき
 ありがとうございます

現在と過去が
 まざった使い方。



という過去形の
 はいまりの挨拶

意識して耳をすましてみると
 鹿児島弁ではないかと思っていた言葉や言い回しが
 実は鹿児島独特のものだった！伊佐独自だった！という
 毎日新しい発見があります。

おいしい + でした
 暑い + でした

↑ 過去!
 ↑ 現在?

よく聞く言いまし

坂元個人的な考察です。

形容詞に「でした」をつけるのは...
 およそ鹿児島独特の使い方(可能性が高い?)

おいしい + でした
 暑い + でした



そして鹿児島弁で外すことができないのが
 「ですです」ですよね？(ですです)

「です」の仲間にはたくさんさんのバリエーションが！
 「です形」だけで色々な感情や伝え方があります。

ですーです!!
 ですね
 でしたか?
 でしたけ?
 でしたか?

前に接続されている言葉がなく、
 「です」「でした」と単独で使っているのが、
 ひととすると珍しいかもしれません。



次回もでしたー

110番 だより

安全確認してますか？
歩行中、ルール違反は事故のもと

歩行中の事故の多くは、道路の横断中に起きています。

道路を渡る前に「右・左・右」の確認をし、横断の後半は、左から来る車に注意しましょう。



《歩行中に事故に遭った65歳以上の死傷者の主な違反》
× 通り過ぎた車のすぐ後ろを渡った

「もう渡れそう…」
(車が通り過ぎたら、安心して「ちやうよね」)



通り過ぎた車のかげになつて左から来る車の発見が遅れます。

× 横断歩道を渡りなかつた

「ここから渡っちゃお…」
(つてよくあるね)



横断歩道の少し手前や先を渡ると、右・左折車などから見落とされやすくなります。

× 赤信号で横断した

「渡りきる前に赤になっちゃった…」(あるある)



渡るときは青信号でも、途中で信号が変われば横断歩道上にとり残されます。

※次の青まで待つて渡りましょう。

夜は**反射材**や**LEDライト**をつけましょう。



車に自分の存在を早く気付いてもらえる工夫です。
明るい色の服装も効果的！

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

「シルバーサロン体操」
参加者募集！

長寿介護課では今年11月14日から、シルバー人材センターのふれあいサロンにて、リハビリテーション専門職による「シルバーサロン体操」を始めました。

今年度の日程

12月12日(火)、1月23日(火)
2月6日(火)、3月5日(火)

時間 14時〜約1時間

場所 シルバーふれあいサロン

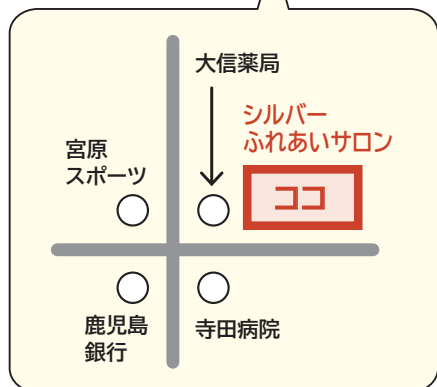
(大口上町34番地10)

定員 各回7人

※定員になり次第終了します。
※多くの人に体験していただきたいので新規者を毎回募集します。

高齢になつても元気に過ごしていくために、運動の専門家が筋力を維持するのに役立つ体操を分かりやすく指導します。この機会にぜひ、ご体験ください。
申込方法 申込先まで電話で申し込みください。

体験料
無料



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、校区コミュニティ高齢者元気度アップ・ポイント事業、結核検診

申込・問い合わせ先 長寿介護課高齢者支援係 ☎26-1307

血圧を測っていますか？

たまには身体の声に耳を傾けてみませんか。身体の中を流れる血液の通り道、「血管はどの位の長さがあるのだろうか？」と考えることはありませんか。答えは地球2周半分の長さといわれています。地球2周半分の血管が身体の中にくまなく張り巡らされているおかげで、血液は流れることができます。そして、私たちの身体に必要な部分に栄養素や酸素等を届けています。ですが、血管があるだけでは全身に血液を送ることができません。そこで必要になるのが心臓になります。心臓は握りこぶしほどの大きさですが、心臓が一定のリズムで血液を送り出しているのです、全身に血液を循環させることができます。この時にかかる圧力のことを血圧と言います。

血圧は高い、低いと表現されますが、自分の血圧はどの位か知っていますか？血圧は健康のバロメーターといわれているとおり、血圧が高い状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などの重い病気のリスクの一つになります。そこで、家庭での血圧測定をお勧めします。

血圧を測る時間を設けることは、

①血圧計の選び方 できれば腕で測るタイプがお勧めです。

②正しい計測方法 【測定のコツ】1日2回（朝・夜）行う



- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前



- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

上腕に巻いたカフは心臓と同じ高さで測定する。



椅子に座って1～2分経ってから計測する。

薄手のシャツ1枚位で計測する。

③血圧の基準値

高血圧の診断基準		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上



④記録

記録をして、主治医がいる場合には主治医にみてもらいましょう。

◆講演会のお知らせ

自分の身体の声に耳を傾けることにも繋がります。

健康や食生活が気になる人向けに、

12月17日は公益社団法人鹿児島県栄

養士会主催の講演会「高血圧予防と

食生活〜脳・心・腎を守るために〜」

が伊佐市文化会館大ホールであります。詳しくは広報いさ11月1日号に掲載されていますので、ぜひ、申込みをして会場にお越しください。フリートークで健康と食生活について気になることを聞くことができます。

参考…人体驚異のメカニズム、血圧記録手帳



図書館情報

休館日：月曜日

※月曜日が祝日のときは翌日

開館時間

火～土：9時～18時

日・祝日：9時～17時

・菱刈図書館

(菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎ 26-3000

・大口図書館臨時窓口

(オニツカ1階店舗内)

☎ 22-0417

※営業時間 10時～18時

● イベント情報

クリスマス親子ふれあい映画会&おはなし会

日時 12月16日(土) 10時～11時

場所 菱刈図書館

内容

映画上映、図書館ボランティア「おはなしミッケ」による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

クリスマスおはなし会

日時 12月16日(土) 10時～11時

場所 大口図書館臨時窓口

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



● 今月の新刊本

【児童】

人魚姫の町 / 柏葉 幸子 著 (両館)
レストランふろ / 麻生 知子 作 (両館)

こども資源マップ / 柴田 明夫 監修 (大口)

【一般】

雨露 / 梶 よう子 著 (両館)
スピノザの診察室 / 夏川 草介 著 (両館)

我が家のおせち / 有元 葉子 著 (菱刈)

※市ホームページの新刊案内で掲載以外の
本も紹介しています。

※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！

おすすめの一冊 (新刊全点案内より引用)



サンタさんは
どうやってえんとつ
をおりるの？

マック・バーネット：文
ジョン・クラッセン：絵
いちだいづみ：訳
/ 徳間書店

えんとつがない家には、サンタさんはどうやって入るの？えんとつのほうが細かいけど、サンタさん、入れるかなあ？誰もが不思議に思ったことがある、サンタさんについての永遠のナゾに、人気絵本作家コンビが挑みます。

所蔵館：両館

イベントの様子

秋のとしょかんまつり



わたしの本棚

たんけんライト

恐竜たんけん

ガリマールジュネス社 編著

/ 岳陽社



推薦者 永吉 あゆみ さん
(湯之尾・羽月・曾木・針持小学校司書)

この本は一番上の息子が保育園の頃、一緒に読んでいたしかけ絵本です。いちばん後ろにあるライトで黒いフィルムページをなぞってみると、いろんな種類の恐竜が現れます。本当に映し出されるのかのような恐竜の姿に息子は興奮していました。ほかにも体、宇宙など種類もあります。親子で楽しめる1冊です。



古民家再生記

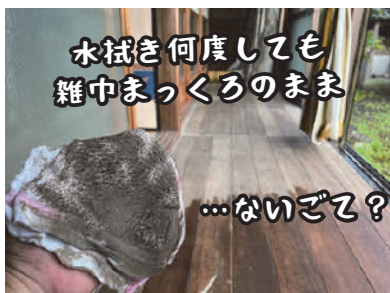


牛尾校区・築120年の古民家



数年前に空き家となったのち、ご親戚の方が定期的に管理をされていたそう。明治後期に建てられた母屋は、空き家期間を感じさせない状態の良さでした。

こんにちは、地域おこし協力隊の田中久美子です。
昨年末に、夫婦で伊佐に移住しました。充実した日々の中で、縁あって素敵な古民家と出会い、前々から興味があった「古民家再生」に挑戦することにしました！
今月から隔月で、私たちの奮闘する様子をお伝えいたしますので、見守っていただけたら幸いです。



縁側ふきそうじ中の一コマ。
ふと床板のすきまをのぞくと、軒下で舞う砂埃と目があいました。地面、おもったよりも、ちかい。



前家主さんより、荷物は自由にして良いと言っていたため、断捨離をはじめました。
なによりも驚いたことは、お布団の量の多さ。ありとあらゆる収納場所にお布団がはいっているのでは！？と思うくらい、沢山のお布団が眠っていました。押し入れを整理してひと段落したのちに、部屋と部屋を仕切っている壁がタンスだと気がつき、開けてみるとまた布団…なんてことも。
布団数には驚くばかりですが、それだけ多くの方が集まり過ごした大切な場所なのだということ。沢山の布団を前に、あらためてこの古民家を大切にしていこうと、想いを強くする田中でした。

古民家再生記、まだまだ続きます！

農政情報「農のいろは」

「水田活用の直接支払交付金」

5年水張りルールについて

水田で自給率向上に資する麦、大豆、飼料作物、飼料用米等や野菜などを生産する農業者に交付される「水田活用の直接支払交付金」について、令和4年から令和8年までの5年間に、一度も水張りが行われていない農地は、令和9年度から原則として交付対象外となります。

Q 5年間に一度の水張りって？何をしたらいいの？

A 5年間に1度の水張りは、水稲（主食用米、米粉用米、飼料用米、WCS用米、加工用米）を作付けすることを基本としています。ただし、次のすべての要件に該当する場合は水張りを行ったものとみなします。

- ① 1か月以上の期間、水稲作付けと同等の湛水管理を行う。
- ② 連作障害による収量低下が発生していない。

Q 水稲作付けしない場合の水を張る時期は？ 水張りの確認方法はど

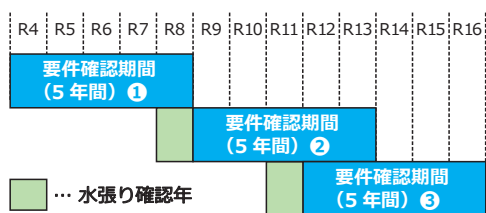
A 水張り時期に具体的な時期の指定はありません。水張りの確認は、

湛水管理の開始時と1か月経過した時点の2回受ける必要がありますので、対象農地に水張りされたら、速やかに伊佐市農業再生協議会へご連絡ください。

Q 令和4年から令和8年までに一度でも水稲作付けまたは水張りした水田は、令和9年度以降は継続して交付対象水田として扱われるの？

A 水稲作付けまたは水張りを行った次の年から数えて5年間の間に、再度、水稲作付けまたは水張りを行わなかった場合は交付対象外となります。5年間のサイクルで行うこととなります（左のイメージ図参照）。

水張り要件確認の5年間サイクルのイメージ図



イメージ図は、要件確認期間（5年間）①の令和8年に水張りを行い、次の要件確認期間が令和9年～令和13年となったが、令和11年に水張りを行った場合の例

問い合わせ先

伊佐市農業再生協議会（農政課内）

☎ 0311-2284

