



地球にも家計にもやさしい取組み！

寒い季節はお風呂がいちばん

特に寒い季節の入浴は、からだだけでなく心まで温めてくれます。たくさんの水（お湯）を使うので、少しでも省エネして家族で効率よくお風呂を楽しみましょう。

お風呂

続けて入浴か一緒に入浴

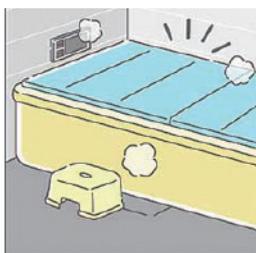
家族が続けて入れば、追いだきにかかるエネルギーがいらなくなります。一緒に入れば、コミュニケーションやスキンシップの場に。

DATA 2時間放置して4.5℃下がったお湯（200 L）の追いだきをやめた場合。

<年間で> CO₂ …… 87.0 kgの削減
ガス代 …… 約 6,880 円の節約

出るときは必ずフタをする

お風呂から上がるときは、必ず浴槽にフタをしましょう。お湯が冷めにくくなります。



ドライヤーは短時間に

髪を乾かすドライヤーも、思いのほか多くの電力を消費します。タオルでよく拭いてから使しましょう。



シャワーはこまめに止める

髪やからだを洗っているときはシャワーを止めてお湯を節約。節水タイプのシャワーヘッドにすると、少ないお湯でも水圧は強くなります。



DATA シャワーで45℃のお湯を出す時間を1日1分間短縮した場合。

<年間で> CO₂ …… 29.0 kgの削減
ガス代 …… 約 2,300 円の節約
水道代 …… 約 1,000 円の節約

残り湯を活用する

お風呂の残り湯はたくさんあります。洗濯だけでなく、掃除、打ち水、トイレ用など活用しましょう。

トイレだって省エネできる？

トイレでの節水も大切な省エネ。必要以上の水を流す習慣のある人は改善しましょう。衛生面などから人気がある「温水洗浄便座」。温かい便座や温水は寒い季節には助かりますが（温めすぎには注意）、暖かい季節であれば保温も温水もいらなはずです。また、日中人がいないときや夜間などは電源を切ることも効果的です。



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

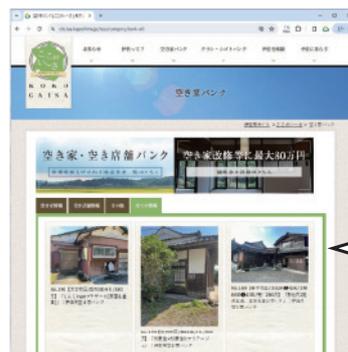
VOICE



たなか くみこ

この一月から協力隊2年目がスタートしました。1年前の今頃は何も分からず戸惑うばかりの日々でしたが、最近ではどこかに外出しても伊佐に戻ってくると心底ホッとす、第二の故郷のように感じています。

私は活動の中で、空き家バンク登録物件の紹介記事を執筆しています。伊佐市空き家バンクはブログ形式で物件情報を知ることができ、そのため、市内外にファンも多いのだそ



うです(私もその一人)。

物件の状態はさまざまですが、どの物件にも共通して言えることは「想い」が宿る場所であるということ。活動の一環で古民家のお掃除もしていますが、暮らしの息遣いが感じられる場所を片付けるといことは、想像以上に気持ち揺さぶられ、気力体力が必要なことだと感じています。

古民家再生記は15ページへ

大切な場所が次世代にバトンとして引き継がれるように、微力ながらご紹介記事でサ



いしだ もえ

ポートできればと思いますので、ぜひ一度「伊佐市空き家バンク」をご覧ください。

(田中 久美子)

協力隊としての活動も残り4か月となりました。

移住してから約2年半の間、伊佐市内だけでも100件以上のデザインが関係する仕事に携わりました。「デザイン」と言う目を作る仕事だと思われかもしれませんが、実際は…「伝える」仕事です。



卒隊カフェ
SOSHUKAI CAFE

今回は最近よくご依頼をいただくロゴマークについて、私なりの考えを書いてみようと思います。ロゴマークとは、企業やお店、ブランド等、その組織の理念や有り方を体現する記号です。それは人の顔と同じで、出会った時に見て「あの人だ」となるように、ロゴをパッと見た際「あ、あの企業だ」と判断できるもの。色を変えたり、比率を変えたり、何種類もあつたり、ころころ「顔」を変えてしまうと信用が薄れる可能性がありますので、ロゴを作る場合は使い方のマニュアルも同時に作り、丁寧に運用していく必要があります。少し堅苦しく感じる内容かもしれませんが、ロゴを作った際はそれを意識して運用してみると、きっと伝わるロゴになると思います！

(石田 萌)

協力隊卒隊イベント『卒隊カフェ』は、ミモザをお借りして、



西上

佐野



3/15 (ディナータイム)、16・17 (ランチタイム) に開催します。

詳細は3月号でお知らせします！



田畑

田中 (亜)



収穫した綿の実を織用の糸に紡ぐ予定です。

年末年始は伊佐市内のさまざまな鬼火焚きを巡りました！またKKBふるさとCM大賞の伊佐市のCMもテレビで流れることができましたらぜひご覧ください。



坂元

いさつねづね vol.12

2024.02

おやつときあです！

鬼火焚きや、めの餅飾り、

一月の伊佐ではお正月、小正月の行事がたくさんありました。様々な行事がある中、昨年知った小正月の行事がありました。

それは… **もぐら打ち** です。

はて？もぐら打ちとはなんじやろかい？

竹の穂にワラを巻きつけた「ほて」と呼ばれる穂を使い、

家先や田んぼや畑を叩く、五穀豊穡を祈る行事です。

かけ声のような歌に合わせて「ほて」を振り下ろしてもぐらを打つ。

そして、次の家、次の家へと子どもたちは歩き続けます。

たいへん体力を要するヘトヘト行事でもあります。

が！子どもたちは最後まで一生懸命「ほて」を振り下ろします。

今年、伊佐ではる力所でもぐら打ちが行われました。

その地域の人でないとなかなかお目にかかれない行事ですが、

子どもたちの元気なもぐら打ちパワーで

今年もきつとたくさん笑えるいい年になります。

もぐらうっは 十四日
もぐらうっは とがなし
もぐらが であらんど
もぐらびんた うっがれ
あわもちや いらんど
米もちや くいやんせ



REPORT

小正月の季節に

彩りも与えてくれる

めのもち飾り。

とある小学校では
こんな創作めのもちを
作っている生徒さんが
いました。



おすいのたまご
おすいのまぼろし
楽しくてステキな
発想です！！
ですすー
次回も楽しい！

110番 だより

後部座席も
必ずシートベルト着用を！

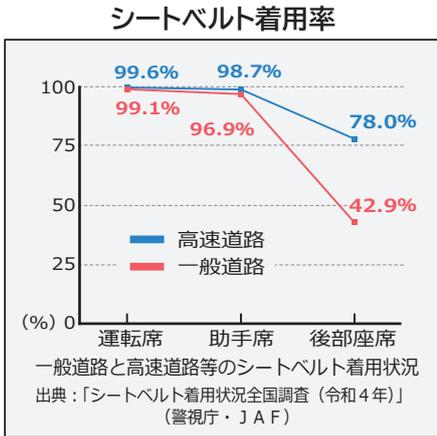
★後部座席でシートベルトをしな
いないと…

1 車内で全身を強打

交通事故の衝撃で、あなたはす
さまじい力で前席や天井、ドア等
にたたきつけられます。時速60km
で進んでいる車が壁などに衝突し
た場合、高さ14メートルのビルか
ら落下したのと同じ衝撃を受けま
す。

2 車外に放り出されることも

車外に放り出されると、固いア
スファルトに体をぶついたり、後
続車両にひかれたりして、最悪の
場合は命を落としてしまいます。

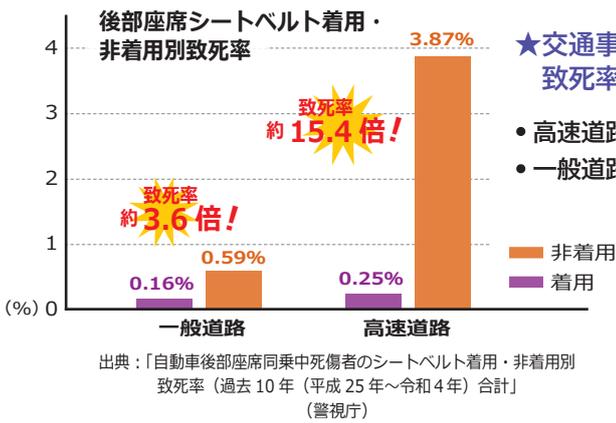


3 前席の人に被害が

衝突の勢いで後部座席
の人が前方に投げ出されると、前
席の人は、シートとエアバッグに
挟まれ頭に大けがを負うことにな
るかもしれません。

★交通事故にあった場合の 致死率が激増…

- 高速道路 着用時の15.4倍
- 一般道路 着用時の3.6倍



問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎22-0110

温泉

全身の血行促進や心身のリ
ラックスにつながり、健康体
操などを組み合わせることで
さらに効果が高まります。

買い物

自分で商品を見て選びなが
ら買い物をすることは、脳へ
の刺激になり、認知機能低下
の予防にも役立ちます。

利用回数 月2回まで

用は別途入浴料が必要。

※昼食代含む。まごし温泉の利

料金 1回700円

していない人。

で、介護保険のサービスを利用

している人。

対象者

市内に住所を有する65歳以上

立した生活が送れるように、元

気なうちから介護予防に取り組

むことが大事です。

がいデイサービスです。

ニーズに合わせた介護予防いき

こまごし」はそのような生活

でお風呂に入れない、「いいこ

近所にスーパーがない、自宅

あなたらしく生きる
人生の年輪

「55555555」
に参加してみませんか

温泉・買い物を
楽しみながら介護予防！

サービス提供場所 まごし館



▼1日の流れ ※変更になる場合もあります。

9:00	送迎（各コース～まごし館）
10:30	健康チェック
10:45	脳トレ（希望者は、まごし温泉で入浴）
11:30	口腔体操・昼食
12:30	休憩（希望者は、まごし温泉で入浴）
13:30	健康体操・レクリエーション活動
14:30	買い物（菱刈Aコープ・まごし市場）
15:30	送迎（各コース～自宅）

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校
区コミュニティ高齢者元気度ア
ップ・ポイント事業

申請先 長寿介護課高齢者支援係（菱刈庁舎） ☎26-1307 伊佐市社会福祉協議会 ☎26-4343



ワクチン接種によって

防ぐことができるがんがあります

○子宮頸がんとは

子宮頸がんは、子宮の頸部という子宮の出口に近いところに行けるがんです。日本では毎年、約1・1万人の女性が子宮頸がんにかかり、約2、900人の女性が子宮頸がんで亡くなっています。また、若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんです。20歳代から増え始め、30歳代までのがんの治療で子宮を失ってしまう人も、1年間に約1、000人います。

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が原因と考えられています。このウイルスは、女性の多くが、一生に一度は感染する」といわれるウイルスです。感染しても、ほとんどの人ではウイルスが自然に消えますが、一部の人でがん化してしまうことがあります。しかし、もし、がん化してしまっても、早期に発見し手術等の治療を受ければ、多くの場合、命を落とさずに治すことができる病気です。20歳を過ぎたら定期的に子宮頸がん検診を受けるようにしましょう。

○HPVワクチンについて

HPVワクチンとは、子宮頸がん

の原因となるヒトパピローマウイルスの感染を防ぐワクチンです。HPVワクチンには、防ぐことのできるHPVの種類によって、3種類のワクチンがあります。

●ワクチンの種類一覧

※「〇価」とは…簡単に言うと、「〇種類のウイルスに対する免疫力をつけられる」ということを表します。

9価ワクチン (シルガード)	4価ワクチン (ガーダシル)	2価ワクチン (サーバリックス)	種類
HPV 6型、11型、16型、18型の他に「31型・33型・45型・52型・58型」の9種類のウイルスによる感染を防ぐためのワクチン。 子宮頸がんの原因のおよそ90%を防ぐとされる。	HPV 16型、18型の他に「6型・11型」の4種類のウイルスによる感染を防ぐためのワクチン。 6型・11型は主に、尖圭コンジローマ（良性のイボが性器や肛門の周りにできる病気）の原因となる。子宮頸がんの原因となるウイルスを防ぐ効果は、2価ワクチンと同程度とされる。	子宮頸がんを引き起こしやすい2種類のウイルス「HPV 16型・18型」への感染を防ぐためのワクチン。 子宮頸がんの原因のおよそ70%を防ぐとされる。	ワクチンの特徴

○HPVワクチンの接種について

HPVは、性交経験のある女性なら誰もがかかる可能性のあるウイルスです。そのため、日本では定期接種として、小学校6年～高校1年相当の女の子が接種を受けることができます。

伊佐市では毎年、中学1年の女の子を対象に、情報提供を目的とした個別通知を送付しています。また、HPVワクチン接種の勧奨が差し控えられていた間に、定期接種の機会を逃した女性（平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ）を対象に、キャッチアップ接種を令和7年3月31日まで行っています。接種時の年齢によって、2回、もしくは3回の接種が必要になりますが、1回目、2回目で気になる症状が現れた場合は、接種医に相談をして、次回以降の接種をやめることもできます。

接種を希望する場合は、HPVワクチンの効果とリスクを厚生労働省のホームページ等で確認し、希望するワクチンの種類を決定のうえ、こども課こども健康係までご連絡ください。

出典：国立がん研究センター がん情報サービス がん種別統計情報「子宮頸部」

参考：厚生労働省「小学校6年～高校1年相当の女の子と保護者の方へ大切なお知らせ（詳細版）」

問い合わせ先 こども課こども健康係 ☎23-1311 (内線) 1214

菱刈図書館臨時休館

蔵書点検のため、菱刈図書館は2月5日(月)～10日(土)は臨時休館です。



※市ホームページの最新案内で掲載以外の
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！

● 献本
寺師 大さん(大島)

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

● イベント情報
ふれあいメルヘンひろば
日時 2月24日(土)
10時30分～11時
場所 大口図書館臨時窓口
内容



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

● 今月の新刊本
【児童】

おまえうまそうだな さよならウマソウ

／宮西 達也 作・絵(両館)

あたしデイズ／いとう みく 作(両館)

雪のふしぎ

／いしがきわたる え(大口)

【一般】

人間標本

／湊 かなえ 著(両館)

小説ゴルフ人間図鑑

／江上 剛 著(両館)

日本の寄付を科学する

／坂本 治也 編著(大口)

おすすめの1冊 (新刊全点案内より引用)



おやすみまくら

齊藤 倫：文 / 小学館

寝たくないねこ、こねんこは、夢の中でも元気いっぱい。「わたしをまくらにどうでしょう」と、窓からまあるいあひるがあらわれた。あひるはふわふわやわらかくて、こねんこはすぐ夢の中へ…。おやすみ絵本。

所蔵館：両館

イベントの様子

クリスマス親子ふれあい
映画会&おはなし会



わたしの本棚

「よのなかの攻略法」

学校編

西村 博之(ひろゆき) 著

／小学館



推薦者 柴田 和江 さん
(菱刈・田中・本城小学校司書)

今、最も議論を巻き起こす
人物・ひろゆきさんの初の見
聞録です。勉強・友達・恋・
いじめ・学校生活の悩みなど
に対し、攻略法を学習まんが
と質問で子どもたちに伝授し
ます。大人が読んでも悩み解
決になるヒントの項目があり
ますので、好きな所から読み
進められます。親子揃って読
んでみてはいかがでしょうか。

古民家再生記



こんにちは、地域おこし協力隊の田中久美子です。
 コツコツと古民家のお掃除を続けています。「今日の作業着は半袖？長袖??」と悩む日々から、長袖一択の気候になりましたが、腕まくりしたり上着を脱ぎ着したりして、伊佐ならではの寒暖差と向き合いながら楽しんでいます。
 今回は、お片付けを進める中で発見した「懐かしいもの」を、いくつか紹介します！一緒にタイムスリップしましょう♪



まだ出る
フトン！
そして…！？



寿屋の
紙袋が！

準レギュラー布団に寄り添うのは「寿屋大口店」の紙袋。

夫が幼い頃に、祖父母に連れていってもらった思い出のお店だとか。未来館の職員さんも「この袋、懐かしか〜！レア物ですね！」と笑顔に。思わぬ再会と一緒に、かつての記憶が呼び起こされたようです。



①太陽国体の記念品



②ブラザー社の足踏ミシン



③バスケットのおもちゃ



④昭和8年発行の中等数学教科書

10月に沢山の感動を生んだ燃ゆる鹿児島国体も記憶に新しい中、前回大会の記念品を発見！このお皿を見て、太陽国体の感動を幾度となく思い起こしていたのかもしれない。ブラザー社の足踏みミシンは、手作りのカバーがかけられて大切に保管されていました。このミシンやバスケットのおもちゃは、人の目に触れる場所に置きたいと考えています。中等数学の教科書はページをめくると「コノ敷ハスデ割り切レルノデアルカラ…」慣れない漢字とカタカナ表記で、問題文を読むのに苦戦してしまいました。お掃除は大変ですが、こうした数々の思わぬ出会いと発見を楽しんでいます。

次回、石だらけの部屋のヒミツ！?

農政情報「農のいろは」



養蜂(ようほう)について

養蜂とは、ミツバチを飼養してハチミツ等の生産物を収穫し、あるいは農作物の花粉交配に利用することをいいます。また、この養蜂を産業とすることを養蜂業といい、牛、豚、鶏などを飼養する畜産業と同じ分類となります。

私たちの生活に豊かな恵みを与えてくれるミツバチと養蜂業に感謝が必要です。

※養蜂業は、県に蜜蜂飼育届の提出が必要です(詳しくは、広報いさ1月15日号をご覧ください)。

「ここからは」

「ハチミツ」のおはなし



【歴史】
ミツバチと人間の付き合いは、旧石器時代にさかのぼります。およそ8000年前に描かれたとされるスペインのアラーニャ洞窟の壁画には、ミツバチの巣からハチミツを採取する人の姿が描かれています。

【成分】

ハチミツに含まれる糖分の75%はブドウ糖と果糖で、この2つ

の糖分は体内ですぐに吸収され、即エネルギーとして使うことができます。さらに、ハチミツにはビタミンやミネラルなどの栄養成分がバランスよく含まれています。砂糖と比べると20%ほど少ないカロリーで摂取できるのも魅力です。

【結晶化】

春から夏にかけて採取したハチミツは、冬になると結晶化するものがあります。これはブドウ糖の作用によるもので、品質に問題はありません。ハチミツに含まれるブドウ糖の割合が多いものほど結晶化が早く進みます。50℃〜60℃でゆっくり湯煎すれば溶けて元に戻りますが60℃を超えて湯煎すると品質が劣化するので注意が必要です。

【健康効果】

ハチミツは古代エジプトをはじめとする多様な文明の中でも、傷、潰瘍、やけどなど、皮膚の回復薬として使われてきました。今も口内炎や疲労の回復、整腸作用、スキンケアとして幅広く重宝されています。
 ※内臓機能が完全でない1歳未満の乳児には与えないでください。

問い合わせ先

農政課畜産係

内線 2241

