

チャレンジ農業♡ おごじよ塾通信

農政課 (☎33-5635)

～第14号～「日々是 挑戦！」

～知りたい! やってみたい! さあ挑戦!!～

『挑戦① 農産加工 みそ作り』

「みそ」は私達日本人の毎日の食卓に欠かせないものです。豊富な栄養素と、その効果・効能から「医者いらず」と言い伝えられているほど。長い間、「おふくろの味」として各家庭で親しまれ、伝承され続けてきた「みそ」。しかし最近では食の多様化により消費量が年々減少しているのだとか。

「日本の伝統食である『みそ』をもっと知りたい! 作れるようになりたい!」と、おごじよ達は今回「みそ作り」にチャレンジしました。

大里農産加工センターの皆さんの指導のもと、手間暇と労力をかけてみそは作られています。



麦を蒸すいい香りが立ち込めます♪幼い頃の記憶がよみがえるような懐かしい香りです。



みそ作りは思ったよりも重労働…

鹿児島は「麦みそ」が主流。米麹みそに比べ、甘味が強く、香りが豊かなのが特徴。大豆もたくさん使われています。



ミンチ機から出てくる大豆は、まるでモンブラン♡

完成しました♪



3日間、たくさんの工程をかけて完成したみそは、さらに1～2か月間、熟成させます。

「みその味は、これからが勝負! あなた達それぞれの味に変化していくのよ!」と指導員の和子さんが言いました。不思議なことに「みそ」は熟成するとその人なりの味に変化していくそうです。熟成を待つ時間もドキドキワクワク!?どうかおいしい「みそ」になりますように。



今回使用した「製麹機」は、麹が好む温度と湿度に内部を保つ優れたもの。ベテラン指導員が長年の勘で、気候に合わせてさらに機械の設定を調整します。



上は「製麹機」。麹菌は雑菌に弱いので、機械や道具の消毒も徹底します!

見事な麦麹が出来上がりました☆この麦麹、見た目のインパクトと違って、ほんのり甘く優しい味がします♪



『挑戦② あったらいいな♪ロゴマーク』



デザイン考案
おごじよ塾生 平石幸美さん

私達が畑で楽しく野菜を育てている様子をイメージしました♪もっとたくさんの方におごじよ塾の事を知ってもらい、「これ、おごじよ塾のマークだよね!」と覚えてもらえるとうれしいです。

とてもかわいい「Ogojo(おごじよ)ロゴマーク」が完成しました☆今後様々な活用を考えていきます。



『挑戦③ イベント出店!』

12月3日に開催されたいちき串木野市ふれあいフェスタに出店。「おごじよ畑の新鮮野菜」や、「棚田で作ったおごじよ米」「おごじよもち米」の量り売り、「おごじよみそ」などの販売を行いました。



加工品の販売は、食品表示や食品衛生など、法的な問題をクリアしなくてはなりません。「やってみたい!」を実現するために、まだまだたくさんの事を学んで、さらなる挑戦に生かしていきます!

『想い』が少しずつ形になることの楽しさを実感しながら、これからもおごじよ達の挑戦は続きます。

日々徒然



山口コリン
アメリカ、オレゴン州出身。
市の国際交流員として活動中。

ザ
vol.7

ザ
ホリデイ
シーズン
The Holiday Season

ハロー
Hello Ichikikushikino!
皆さん、こんにちは！

イチキクシキノ
クリスマスは大いに祝います。自宅では、11月の感謝祭 Thanksgiving が終わった後、家族でクリスマスツリーファームに行き、気に入った木を自分の手で切り倒す習慣があります。家の外にイルミネーションを張ったり、クリスマスクッキーや小物を作ったり、クリスマスパーティーしたりする賑やかな時期です。日本ではクリスマスイヴにケンタッキーとかケーキを食べるのが普通ですが、アメリカではローストハム、パンプキンパイ等、大きくて素敵な晩御飯を食べるのが普通。そして何よりも、この holiday season は家族や友達との時間を大切にしています。カップルよりも、家族を対象としたイベントも多いです。みなさん、大切な人に囲まれ、暖かくて幸せなクリスマスを過ごせるように！
Happy holidays!



今月の
イディオム

Speak of the devil 話していた人が実際に現れる時に使う
例：“Oh, hello Ben, speak of the devil, I was just talking about you!”

そ
焼酎
とも

Sotsutomo

～あなたにとって最高の「焼酎とも」は何ですか？～

「焼酎とも」とは、だれやめで食べる焼酎の「おとも」のこと。毎月一人、だれやめを愛する「勤めびと」に「焼酎とも」を紹介してもらいます。

第8回 がらんつ（小いわしの干物）



子供のころは苦くてイヤだったけど、今はこの苦みで焼酎が進むんだよね

「まだまだ焼酎勉強中！」

～地域おこし協力隊 タカシマの取材後記～

「がらんつ」って聞いた時は何のことか分かりませんでした。僕の地元では「メザシ」と呼びます。榎木さんは子どもの頃は、はらわたの苦みがイヤでしたが、お酒を飲むようになって、あの苦みと塩っ気に甘い芋焼酎が進むことに気づき、今では「焼酎とも」に！子どものころ嫌いだった食べ物が大大人になると好きになる…そういうのがみなさん一つや二つあるのでは（笑）

今月の勤めびと

榎木 清照さん

職業：いちき串木野市
総合観光案内所
センター長

5:5 で夏＝水割り
冬＝お湯割り派



～鹿児島県内の小売電気事業者～ 賢く選んで未来のことも考えましょう

政策課 (☎33-5628)

平成 28 年 4 月からの規制撤廃による電力の小売全面自由化によって、県内では、九州電力のほかに、(株)いちき串木野電力を含む 12 社の小売電気事業者が登録されています。

これにより、各事業者から様々な電気料金プランやサービスが続々と登場し、私たち消費者にとっては選択肢が増えた一方で電力会社を賢く選ぶ必要が出てきています。

(株)いちき串木野電力は、電気料金が安くなったり、収益の一部を市民サービスに還元したりするだけでなく、供給する電力の一部に再生可能エネルギーを利用する、エネルギーの「地産地消」にも取り組んでいる環境に優しい電力会社です。

電力会社を選ぶときは、そうした会社の取り組みにも注目してみませんか。

県内の小売電気事業者 12 社

(全国 434 社)

平成 29 年 11 月 2 日現在
経済産業省・資源エネルギー庁
「登録小売電気事業者一覧」



鹿児島市

- ・ネクストパワーやまと(株)
- ・(株)ナンワエナジー
- ・鹿児島電力(株)
- ・九州エナジー(株)
- ・(株)エヌパワー九州
- ・(株)エナジードリーム
- ・(株) Misumi
- ・(株)ユーミーエナジー

日置市

- ・太陽ガス(株)
- ・ひおき地域エネルギー(株)

肝付町

- ・おおすみ半島
スマートエネルギー(株)

★(株)いちき串木野電力

平成 28 年 10 月設立、
11 月から事業開始

第八回

体の静電気対策と除去 & 放電の方法

寒く、乾燥した季節がやってきます。ふとした瞬間にパチッと静電気が起きて、いやな思いをしたことがあると思います。今回はすぐに出来る「静電気対策の方法」をご紹介します。

衣類の静電気を取るには？

綿、絹、麻、羊毛などの天然繊維100%のものは静電気が起きにくいんだよ。
重ね着する時は、近い素材のものを重ねたり、洗濯の時に柔軟剤を使うのも効果があるよ！

マイナス	～	中間	～	プラス
塩化ビニル	ポリエチレン	ポリウレタン	アクリル	ポリエステル
			麻	木綿
			シルク	ナイロン
				ウール



例えば、フリース(ポリエステル)の下にはウールよりも綿を着た方が静電気は発生しにくくなるんだ。
距離が遠い組み合わせほど静電気が発生しやすいんだね！

静電気を防ぐには？

- 加湿する
 - ・湿度が高いと(50%～60%以上)静電気は起こりにくいんだ。
 - ・クリームなどで手肌を保湿することも予防になるよ。
- 食生活を見直す
 - ・体が酸性化している人は静電気を感じやすくなってしまうんだ。弱アルカリ性を含む食品を摂りましょう！
 - アルカリ性食品:野菜、豆類、イモ類、海藻類



タッチして静電気除去と放電

- 木やコンクリートに直接タッチするという方法があるよ。車に乗る時や玄関をあけるときのなどにパチツとなりにくくなるから試してみてね！
- 静電気を通すもの(ゆっくり逃がせる、パチツとこないもの)・木、紙、コンクリート、レンガ、タイヤ など

→次回は「電圧と周波数」について

株式会社いちき串木野電力は
いちき串木野市が出資している地域電力会社です
●ホームページ <http://www.ik-epco.co.jp>

- 電話：33-6000
- 所在地：昭和通111(串木野庁舎前)
- 土曜日も営業しています！(9:00～17:00)※日・祝休み



喫煙がもたらす危険な病気 COPD (慢性閉塞性肺疾患)

COPDは慢性閉塞性肺疾患と言われる、細い気管支が炎症を起こし、肺への空気の流れが悪くなる呼吸器の病気です。

健康な
まちづくり
シリーズ



串木野
健康増進
センター
☎33-3450

■ 代表的な原因は喫煙

COPD の主な原因は、長期にわたる喫煙で約9割を占めます。発症率は年齢や喫煙量に比例し、高齢の喫煙者の約5割はCOPDを発症しているといわれています。

他の原因…受動喫煙・職場で粉塵や化学物質にさらされる・大気汚染物質の吸入など。

■ 主な症状

初期段階では症状はありませんが、進行に伴って体を動かす際に息切れするようになります。重症化すると、着替えるだけでも息が切れるようになり、日常生活が困難になります。慢性的な咳や痰もよく見られます。人によっては日によって咳の回数に変動があったり、痰がでないこともあります。

初期段階では典型的な症状が現れないため、心当たりのある方は早期受診をおすすめします。

心当たりはありませんか？

- 現在、たばこを吸っている、または以前吸っていたことがある。
- 坂道を歩いたり、運動したりすると、息切れしやすくなった。
- 運動の後に、なかなか動悸が治まらない。
- 咳や痰が出やすくなった。
- 呼吸をする度にゼーゼー、ヒューヒューという音が鳴る。

1つでも
当てはまったら、
COPDの可能性が
あります。

■ 喫煙による健康被害

● がん発症率の上昇

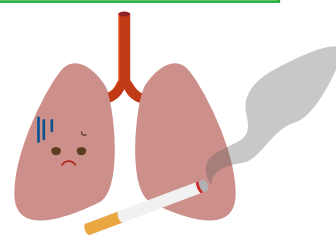
非喫煙者を1とした場合、男性喫煙者では1.64倍、女性喫煙者では1.46倍に上昇すると報告されています。

● 生活習慣病の悪化

高血圧や脂質異常、高血糖をはじめとする生活習慣病の進行を早め、動脈硬化を促進させます。動脈硬化が進行すると、心臓病や脳卒中などの死に至る病気を引き起こします。

● 受動喫煙

たばこの煙は周りにいる人の健康にも被害を及ぼします。喫煙者がいる世帯では、非喫煙者の世帯よりも受動喫煙によって、死亡・低体重児・早産・喘息様気管支炎等の確率が高くなることが分かっています。



■ COPDに最も有効なのは『禁煙』です

喫煙は、呼吸機能を低下させるCOPD最大の危険因子です。禁煙すれば、COPDの発症リスクを低下させるほか、進行を抑制することもできますので、ぜひ禁煙しましょう。

また、自力で禁煙を行うよりも成功率が高まる『禁煙外来』もあり、一定の条件を満たすと健康保険の適用になる場合もありますので、医師に相談してみてください。

明治維新150周年記念

第20回 元気な街づくりウォーキング大会

平成30年1月21日(日)



- ① 5.5kmコース (所要時間: 1時間程度)
- ② 10kmコース (所要時間: 1時間30分程度)
- ③ 15kmコース (所要時間: 3時間程度)

参加料無料 (完歩賞進呈)
市民スポーツ課
(☎21-5129)

【受付時間】 8:30~8:50
 【開会式】 9:00~ (雨天中止、小雨決行)
 ※ 中止の場合は、防災無線で放送
 【集合出発場所】 串木野西中学校
 【駐車場】 新田グラウンド等
 【参加資格】 健康な方ならどなたでも参加できます。

送迎バス ※要予約です。
 ※途中下車は出来ません。

- ★市来庁舎出発 7:50
- ★串木野庁舎出発 8:00
- ★串木野駅出発 8:10



会場では地元の新鮮な野菜等の物産販売もあります!



大好評!

【申込・問合せ】 市民スポーツ課 (市来庁舎)
 TEL 32-3111 FAX 36-5228
 ※いちき串木野市役所正面玄関ホール (串木野庁舎)・串木野体育センター
 総合体育館・B&G海洋センター・市来体育館にも申込書の提出ができます。
 ホームページからの電子申込みも可能です!
<http://www.city.ichikikushikino.lg.jp> をご覧ください。
【事前申込締切】 1月12日(金)まで (当日受付もできます)

主催: いちき串木野市 いちき串木野市教育委員会
 主管: 元気な街づくりウォーキング大会実行委員会 後援: いちき串木野市体育協会 南日本新聞社

----- 切り取り線 -----

第20回 元気な街づくりウォーキング大会参加申込書

(ふりがな)氏名	年齢(学年)	性別	住所	保護者印	電話番号	参加コース	バス利用希望
						3・5・10km	市来庁舎・串木野庁舎・串木野駅
						3・5・10km	市来庁舎・串木野庁舎・串木野駅
						3・5・10km	市来庁舎・串木野庁舎・串木野駅
						3・5・10km	市来庁舎・串木野庁舎・串木野駅

※ 小学4年生以下の参加は保護者同伴とします。小学5年生から中学生は保護者同伴でない場合、保護者の承諾印が必要です。

誓約書

私事、このたび本大会に参加するにあたり、大会参加に伴い発生した事故及び貴重品管理等については、自己の責任とし、主催者が加入する一日保険の対象外のことについては、主催者に対して一切の迷惑をかけないことを誓います。また、大会当日は事故のないように安全を第一とし、自分の健康・安全に十分留意しながらマイペースで歩くことを誓います。

平成 ____年 ____月 ____日

上記誓約書に参加者全員同意します。 申込代表者氏名 _____ (印)