



『結いのまち』

〜ともに支えあう まちづくり〜

第5回



☆針持校区コミュニティ協議会

針持校区は、コミュニティ協議会発足当初から、地域づくり事業に積極的に取り組んでいます。特に「ナイターフルマラソン」や「秀吉の道ウォーク」は、回を重ねるとに市内外からの参加者も増え、住民にとって楽しみなイベントでもあり、誇りある地域の歴史を次世代につなぐ活動にもなっています。

また福祉活動も盛んで、拠点施設で定期的開催される脳トレやダンベル体操、「サロン悠遊」による手芸教室も参加者が多く、その活動の延長として3月は「ひな祭り」5月は「節句の飾り」が校区を訪れる人たちを楽しませています。

針持校区で以前から行われてきた特徴ある取組みと



脳トレ閉講式



ナイターフルマラソン



秀吉の道ウォーク

してコミュニティ協議会が育てた花苗や野菜苗の販売と蕎麦の栽培があります。

花は「見る人」も「育てる人」も明るくしてくれます。また、野菜を栽培することで「人にあげたい」「人に食べてもらいたい」といった交流のきっかけになります。そして、蕎麦を打って客人をもてなすのは昔から行われてきた風習ですが、地元の蕎麦粉を使うのが一番喜ばれます。

このような楽しみや交流のために校区をあげて取り組んでいます。針持校区コミュニティは、地域の皆さんによる自発的な取組みで活性化されています。

コミュニティ通信

針持ニコニコ手づくり端午の節句

日時 5月1日～30日（月・水・金）
9時～15時

場所 針持青少年センター

たくさんの
手づくり飾りが
ありますよ♪



問い合わせ先

針持校区コミュニティ協議会

☎⑤2662（月・水・金に限る）

- イベント情報などは、各校区のコミュニティ協議会を通じてご連絡ください。毎月10日締切で、翌月号のこのコーナーで紹介します。
- ※ 内容や紙面の都合により、掲載できない場合もあります。

共生協働推進係からお知らせ

〈校区振興計画〉

昨年11月からはじまった「校区まちづくり会議」は、今年8月まで各校区において2回ずつ開催されます。

そこでは、昨年度までに話し合われた内容をもとに5年後、10年後の将来はどんな地域でありたいか、そして今後何をすればいいのか、具体的な取組みについて検討されます。

具体的な取組みには、新たなイベント実施や、既存の活動をより効果的にしたり、校区や組織内の仕組みを変えることも必要になりそうです。

これからの「校区まちづくり会議」は、校区の将来についてますます重要な会議になります。

自分の地域の将来像について、多くの市民が関り、計画を進めていくことが大切になります。

問い合わせ先

市企画調整課共生協働推進係

☎⑤1311④1127

消費生活相談窓口のご案内

市では、市地域振興課内（大口庁舎）に消費生活相談窓口を設置し、消費生活相談員を配置しています。相談は無料で、相談の内容が外部に漏れることはありません。お気軽にご利用ください。

消費生活相談とは

消費生活に関する相談を受け、消費者に適切な情報を提供したり、苦情処理のための助言やあっせん（消費生活相談員が消費者と事業者の間に入って交渉すること）を行います。相談内容によっては専門機関をご紹介します。

よくあるご相談（例）

- 訪問販売で健康食品の購入を契約したが、解約したい
- 海外宝くじや賞金に当選したとダイレクトメールが届く
- 身に覚えのない請求について
- クーリング・オフの手続きはどうすればよいか

相談の方法

消費生活相談窓口への相談は来訪でも電話でもかまいませんが、

来訪されるときは事前に連絡をお願いします。また、契約日、商品やサービス名、価格、購入先、契約のきっかけやその後の状況などをメモしておくのと相談がスムーズになります。契約関係の書類もできるだけそろえておきましょう。

相談の受付時間

月曜日から金曜日の8時30分から17時15分まで（消費生活相談員の相談は10時から17時まで）です。

その他の相談窓口

◆消費者ホットライン

☎0570・064・370



問い合わせ先

消費生活相談窓口（市地域振興課内）

☎1311④1259

黄色いリボン④ 「男性にとっての男女共同参画」

男女共同参画と聞いたとき、皆さんはどのように考えますか。

「それは女性のためのもの、男性には関係のないもの」と感じる人もいるかもしれません。しかし、男性にとっても重要で必要なことだと思います。

例えば、今までこんな経験をしたことはありませんか。

○食事の買い物に行きたいが、周りの目が気になる。

○「男は弱音を吐くものではない」と思い、悩み事を相談できずにいた。

「男性だから」という意識が、重荷になっていることがあるのではないのでしょうか。

「男は仕事・女は家庭」等のように性別を理由として役割を固定的に分ける考え方を「固定的性別役割分担意識」といいます。

女性が「固定的性別役割分担意識」によって社会進出を阻まれてきたとよく言われていますが、男性も、「男は仕事」、「男は強くなければ



ならない」など、性別による役割の固定化を受けてきました。

男女共同参画社会は、男性だから、女性だからということではなく、その人権を尊重しつつ責任を分かち合い、個性と能力を発揮することができる社会のことです。

男性自身が思う男性に関する「固定的性別役割分担意識」を解消できれば、男性が今よりもっと暮らしやすい社会を築いていくのではないのでしょうか。

一人で悩まず 勇気をもって相談を！

市民の身近な相談窓口「女性サロン室」の相談員が、一緒に頑張って受けとめてくださいます。

開催日 5月9日（水）・23日（水）

時間 13時30分～16時

場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅

女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

問い合わせ先

市企画調整課共生協働推進係

☎1311④1128



～ 体験談 ～

「特定保健指導」



山口茂男さん
(重留東・68歳)

皆さん、4月に行われた特定健診の結果が気になるところでしょうか。



今回は、昨年の健診後、特定保健指導を継続して受けられた山口さんをご紹介します。

特定保健指導を受けられたきっかけを教えてください。

「健診の結果、お腹周りがぎりぎりでひっかかり、加えて他にもいくつか改善項目があり、指導を受けることになりました。」

市が用意した3つの指導コースの中から運動教室を選ばれた理由を教えてください。

「やはり健康維持には運動が大事だと思ったので、運動教室を選びました。」

参加されてみて、いかがでしたか？

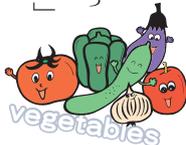
「教室は6か月間でした

が、長くも感じ、特に夏場の暑い時期は、止めようかなと思う時もありました。」

しかし、参加している仲間に会える楽しさ、一緒にできる楽しさ、スタッフの一生懸命な姿をみて、最後まで欠席せずに参加できました。結果的には楽しく過ごすことができました。」

腹囲が4cm減り、血圧・空腹時血糖値・肝機能が改善された山口さんですが、どんなことに気をつけましたか？

「ほぼ毎日1時間くらいのウォーキングを続けました。また、食生活では、野菜中心にバランスよく食べること、間食をほとんど摂らないようにすることに気をつけました。アルコールは1か月近く禁酒したら、肝機能の数値がぐっと下がりました。」



奥様の協力もあったのではないですか？

「教室の中であった栄養指導の試食に妻も一緒に参加してもらい、普段の食事作りで協力してもらいました。」

教室が終了した後、継続して心がけていることがあれば教えてください。

「3食食べる・野菜をできるだけ食べる・塩分をひかえることですね。醤油をあまり使わずに酢を使うようになったら、酢でも結構食べられるんです。運動は、寒い時期になり、段々と休みがちでしたが、これから良い季節になるので、そろそろ始めようと思っています。」

今度は、(特定保健指導に)呼ばれないようにしたいです。(笑顔)



これからもウォーキングは続けていきます。

健診を受けたら、その後が大切です。

特定健診で、生活習慣病のリスクが高いと言われる人には、医師・管理栄養士・保健師などが「特定保健指導」で健康づくりのお手伝いをさせていただきますので、ぜひご利用ください。

問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎ 1311-1215

今月から一年間、宮城県南三陸町の近況や復興状況などを、私ともう一人の派遣職員が交替でお伝えします。

私が配属された復興政策係は、係長をはじめ派遣職員4人と新規採用1人で、主に復興計画や復興交付金に関する各事業の調整や進行管理を行っています。

生活環境、職場環境、町の知識、東北弁、前例のない仕事内容など、戸惑うことが多いのですが、一刻も早く適応してお役に立ちたいと思っています。

南三陸町は、県北の岩手県寄りに位置し、震災前は人口17,666人（平成23年2月）で、三陸海岸の豊富な資源を活かし、アワビやかき、マダコなどの水産業と、金華山国定公園など風光明媚な観光地として栄えていたようです。

震災後は、人口15,419人（平成24年2月）とな



志津川中学校から見た志津川中心街

り、がれき収集や仮設住宅の建設、役場などの公共機能や電力・水道の復旧など、これまでの「復旧作業」に続き、これから本格的な「復興」が始まるのです。現在、仮設の商店街・役場・診療所などが建設され、生育の早いワカメの養殖なども始まるなど復興の一步を踏み出しています。

全国から集った42人の派遣職員を加えた辞令交付式では、「立ち止まる余裕はありません。できる理由を見つけて出してスピード感をもって物事を進めてください。」という町長のあいさつが印象的でした。（小倉）

伊佐の味 からだに栄養 **食** 生

おいしいものでいきいき笑顔になるなる

「端午の節句にいただく郷土のお菓子」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

かからん団子

かからん団子と つの巻き



レ シ ピ

〈材 料〉

《かからん団子》	《つの巻き》
よもぎ 400 g	餅米 1 升
{ 上餅粉 500 g	灰汁 1 升
A { 黒砂糖 500 g	ダクチ（暖竹）の葉 70 枚
水 適量	
かからん葉 適量	

〈作り方〉

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 《かからん団子》 | 《つの巻き》 |
| ① よもぎは洗って重層0.3%を入れた湯で茹でてすりつぶし、Aを入れてよく混ぜ合わせる。 | ① 餅米を洗い、灰汁1升到一晩つけておく。 |
| ② ①をかからん葉に包み、蒸し器で20～30分蒸す。 | ② ざるに上げて水気をきる。 |
| | ③ ダクチの葉で包む。 |
| | ④ 鍋にひたひたの水を入れ、2時間ほど煮る。（圧力鍋ならば20～30分） |

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

星に願いを、月に祈りを

中村航 (出版: 小学館)

学童キャンプでラジオから流れる謎の深夜放送を聞いたアキオたち。中学に入ったアキオは、放送部員の先輩を好きになるが告白できないまま高校へ。そして、再び謎のラジオ番組を聞き…。(新刊全点案内より引用)

【ご利用案内】

伊佐市、旧横川町、湧水町、さつま町に在住か、伊佐市内に通勤・通学をしている人であれば借りられます。

図書利用カード作成には、免許証など、本人確認できるものが必要です。

開館時間

午前9時～午後6時 (火曜日～土曜日)
午前9時～午後5時 (日曜、祝日)

休館日

毎週月曜日 (ただし、祝日の場合翌日)
年末年始 (12月28日～1月4日)

【5月の休館日】

5月1日(月)・7日(月)・14日(月)
21日(月)・28日(月)

【図書館へ献本】

水間良裕さん (鹿児島市)
妹尾勝義さん (笠松)
永山保雄さん (尾之上)
水谷寿々子さん (浜里)
北園とよ子さん (金波田下)

【今月の新刊本 (抜粋)】

【 児 童 】	
ねんどろん	荒井良二
かっぱのこいのぼり	山本孝
くまの木をさがしに	佐々木マキ
ガリバーの冒険	安野光雅
【 一 般 】	
朱鳥の陵	坂東楨砂子
結婚	井上荒野
言語小説集	井上ひさし
三匹のおっさんふたたび	有川浩

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 5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など

【雑誌リサイクルのお知らせ】

保存期限の過ぎた雑誌(週刊・月刊誌)をさしあげます。数に限りがあるため、一人4冊までとします。

期 間 5月5日(土)～12日(土)

場 所 菱刈図書館

図書館ボランティア「ぎんなん」から会員募集

読書活動推進の一環として、市立図書館といっしょに、絵本や紙芝居など読み聞かせ活動を実施しています。

申込・問い合わせ先 大口図書館 ☎0417

問い合わせ先

大口図書館 (大口ふれあいセンター内) ☎0417

菱刈図書館 (菱刈ふるさといきがいセンター内) ☎3000

