

悪質業者は高齢者を狙っています！

悪質業者は、多くの高齢者が感じている「お金」「健康」「話し相手」「住まい」などに対する不安につけこんで近づき、言葉巧みに不安をあおって大切な老後のお金をだまし取ります。高齢者の消費者被害をなくすためには、高齢者自身が気をつけることはもちろんですが、家族や近所の人など周囲の人が見守ることも大切です。

ケース1 次々販売

一人暮らしで高齢の父の家へ様子を見に行くと、家の中に何組もの布団や浄水器、健康食品など、梱包されたままになっている商品が山のように積まれている。認知症の父に対し、次々と契約させているようだ。



ケース2 体験談商法

ポストに入っていた健康食品のチラシ。



「飲むだけでガンが治る」「どんな病気にも効く」と書いてあり、実際にその健康食品を飲んで病気が治ったという人の体験談が写真入りで掲載されている。少し高いが病気が治るのならと購入してみたが、一向に効果が現れない。

ケース3 靈感商法

「掛け軸の購入者として市内で2人だけ選ばれた」という電話がきた。「高名な僧侶が書いた掛け軸で、家にかけておくと悩みが解決する」と言う。「年金暮らしだから払えない」と断ったが、「もう1人も年金暮らしだが支払っている」と強引に勧められた。



※認知症などの症状が見られる場合は成年後見制度の利用も考えてみましょう。

※契約を解除したい場合は、お早めに消費生活相談窓口にご相談してください。

問い合わせ先 消費生活相談窓口（市地域振興課内） ☎ 01311111259

男女共同参画社会

黄色いリボン④ 男女共同参画について

企業やグループ等で男女共同参画について学んでみたい場合は、市から講師を派遣します。お気軽にご利用ください。

※男女共同参画社会とは、男女が共に楽しく、暮らしやすい社会のことです。

申込対象者

概ね5人以上参加できる市内の事業所・団体・グループ（自治会、学校、PTA、サークル、お友達グループなど）

開催時間

原則として平日の10時～20時の間で、1～2時間程度

開催場所

市内 ※会場の手配や準備、進行等は主催者側でお願いします。

講師及び講師料

鹿児島県地域推進員・伊佐市職員を講師として派遣します。講師料は無料です。

開催期間

8月～10月

申込方法 希望する開催日の2週間前まで

学んでみませんか！



に「出前講座実施申込書」に記入のうえ、市企画調整課にご提出ください。講師と日程調整後、市からご連絡します。（日程を変更していた場合もあります）※申込書は、市企画調整課（大口庁舎）、市のホームページから入手することができます。

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、一緒にあって受けてくださいます。

開催日 7月4日（水）・18日（水）

時間 13時30分～16時

場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅

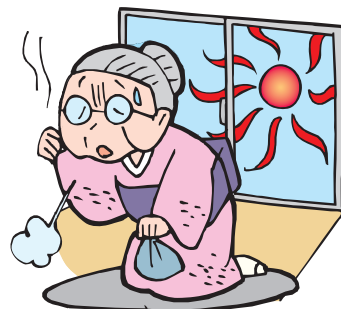
女性サロン室連絡先

☎ 090・3016・3660

申込・問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎ 0131111128



高齢者に多い 「屋内での熱中症」に注意



熱中症とは屋外でなるものと思いがちですが、実際に患者の約3割は、屋内でおこっています。特に高齢者は暑さを感じにくく、汗も出にくいため、高温多湿で無風の環境下ではうまく熱を体外に放出できなくなります。

また、体内の水分保有量が少ない、喉の渇きを感じにくい、夜間のトイレがわずらわしく就寝前の水分補給をためらうなどといった理由から、屋内で熱中症をおこしやすいといわれています。

熱中症になると体に溜まった熱が排出されず上昇し続け、脳や中枢神経の働きを阻害し、めまいや吐き気、倦怠感、さらには意識障がいという最悪な状態にまで陥ってしまいます。また、血液がドロドロになり、血栓ができやすくなり、脳梗

塞や心筋梗塞が増える原因となっています。

熱中症の予防について

○屋内においても水分と塩分補給をこまめにする。

（高齢者の人は、夜間の就寝中でも脱水症状を起こすことがあるので、寝る前には十分に水分補給をすること）

○窓を開けて

風通しを良くしたり、

扇風機を活用し室内の

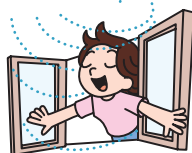
温度の上昇を防ぐ。

○就寝前はエアコンをつけて27度〜29度にセットし

タイマーを活用する。エアコンをつけない場合は

窓を開けたり、扇風機を弱にし、風向きは壁に当たるようにする。

上手に活用
しましょう！



○高齢者は、熱中症を

自覚するタイミングが遅いといわれています。周りにいる人

達は、熱や唇の渇きなどから調子が悪くないか観察をしたり、こまめに水分補給をするよう配慮する。

熱中症を疑う症状とは

○めまい・失神

○筋肉痛・筋肉の硬直

○大量の発汗

○頭痛・気分の不快・吐き気・倦怠感・虚脱感

○意識障がい・手足の運動障がい

○高温湿

熱中症になってしまったら

①涼しい場所へ避難させる。

②衣服をゆるめて楽にさせる。

③冷たい水で冷やしたタオルを、脇の下や足の付け根に置き体を冷やす。

④自分で飲めるようなら、水分補給をさせる。ただし、意識障がいなどがあり、自力で飲めそうもない場合は無理に水分補給をする必要はありません。

⑤水分補給をしても体温が下がらない、または水分補給ができない場合には、ただちに医療機関で受診してください。

そろそろ水分
補給しま
しょう。



そういえば、
朝飲んだき
りね。



問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎ 01311101212

高台の神社や高校で桜が色づいたのは5月初旬。急に寒さが和らぐため、梅とほぼ同時期に開花となります。ゴールデンウィークはボランティアであふれ、桜と共に賑わいを見せました。

5月下旬は田んぼのシーズン。大半が浸水し、塩害対策等が必要のため、町内で田植えの風景はあまり見られませんでした。

5月末からは被災した建物の解体がスタートし、16か所の山積みのがれきも仮設処理施設で2次処理されるため、まちは来年度中までに更地になる予定です。

防災庁舎をはじめ、公立病院、警察署、合同庁舎、保健センターなど多数の被災した公共施設等が解体されるため、全く新しいまちづくりが始まることとなります。

公立志津川病院は、入院患者67人、職員4人の尊い命が犠牲となった場所でも

あります。慰霊祭が行われ、遺族関係者は複雑な思いを抱くなか、解体が始まりました。病院は、4月から庁舎横に仮設の診療所が設置されたものの、依然、入院患者は登米市内の病院で療養しています。

凶らずも震災のシンボルとなっている防災庁舎も解体の方向ですが、一方では「災害遺構」として後世に残そうとする意見もあり、今後、議論が深まりそうです。

(小倉)



解体される公立志津川病院

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

Vol.21

「食物繊維の多い低カロリーなお味噌汁」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

キビナゴと きらすのおつけ



※「きらす」はおからのことです。

レ シ ピ

〈材 料〉（4人分）

キビナゴ	100 g	おから	40 g
しょうが汁	大さじ1	ねぎ	20 g
味噌	40 g	水	3カップ

〈作り方〉

- ①キビナゴは頭とわたを取り、塩水で洗う。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に水を入れて火にかけ、おからを入れる。沸騰直前にキビナゴを加えて弱火で4分ほど煮る。
- ④③に味噌を入れて味付けし、しょうが汁を加えて火を止め、ねぎを散らす。

キビナゴ

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

信長死すべし 山本兼一（出版：角川書店）

「信長を肅清せよ」明智光秀をはじめ、近衛前久、吉田兼和、勧修寺晴豊、里村紹巴、徳川家康ら、織田信長を取り巻く人々の動きから、本能寺の変を炙り出す歴史長編。

（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）

【7月の休館日】

7月2日（月）・9日（月）

17日（火）・23日（月）

30日（月）

【図書館へ献本】

野口朋友子さん（大道）

永山保雄さん（尾之上）

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
あかにんじゃ	木内達朗
みょうがやど	川端誠
ふたごのしろくま ねえ、おんぶの巻	あべ弘士
なみだひっこんでろ	岩瀬成子
みさき食堂へようこそ	香坂直
【 一 般 】	
生ききる力	瀬戸内寂聴
衆	堂場瞬一
すみれ	青山七恵
ラブソファに、ひとり	石田衣良
彼女の存在、その破片	野中柊

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 7月28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

【夏休みおはなし会のお知らせ】

菱刈図書館では、夏休み期間中に大型絵本や紙芝居の読み聞かせなど「夏休みおはなし会」を実施します。

日 時 夏休み期間の毎週金曜日 10:00～11:00

問い合わせ先 菱刈図書館

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎ 20417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎ 23000





『結いのまち』

とともに支えあう まちづくり

第7回



☆自治会加入率

4月末現在、伊佐市の総世帯数は14,227世帯（人口29,299人）、うち自治会に加入しているのは11,312世帯で約79・5%の加入率です。これは伊佐市が誕生した平成20年の83・1%よりも低く、年々加入率が下がっていることを現しています。

☆市では

伊佐市に新しく転入してこれられる方々に、窓口で自治会加入のお願いをしています。

「加入する」と言われた人については、自治会長へ連絡し、加入の手続きを取っていただいています。

しかし、「加入しません」と言われた人については、自治会長へも連絡ができませんのでその後の自治会の勧誘に頼っているのが現状です。

☆自治会では

土地や積立金などの「財産」を

保有しています。これら財産管理の問題から新規の自治会加入を認めない自治会もあるそうです。

一方、貸家やアパート住民を会員に持つ自治会は「正会員」とは別に「準会員」という規定を設け、奉仕作業や行事への参加免除などで会員を増やし、「子どもや若者が多い」点を、自らの自治会活動に生かす工夫をしています。

☆自治会加入とは

同じ土地で暮らす住民である以上、互いに関りを持ち生活すること、大切なことです。入る人も受け入れる人も、自治会の基本「助け合いの心」が第一です。

「一村は、互いに助け合い、互いに救い合うの頼もしきこと、朋友のごとくなるべし。」

（上杉鷹山）



コミュニティ通信

本城ふれあい夏祭り

日時 7月14日（土）18時30分～
場所 本城小学校校庭 ※雨天時は体育館
催し物 幼稚園児、小学校児童、各団体による踊り。出店、お楽しみ抽選会など

問い合わせ先

本城校区コミュニティ協議会 ☎②4639

菱刈校区さわやかラジオ体操の集い

日時 7月28日（土）6時15分集合
場所 菱刈小学校校庭 ※雨天時は体育館
先着100人に記念品あり

問い合わせ先

菱刈校区コミュニティ協議会 ☎②3000

●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。

湯之尾神社六月灯

日時 7月7日（土）18時30分～
内容 出店、バンド演奏など

問い合わせ先

湯之尾校区コミュニティ協議会 ☎②4261

郡山八幡神社六月灯

日時 7月21日（土）18時30分～
内容 太鼓演奏、ふるまい焼酎、縁日など

問い合わせ先

☎090・7445・8080（松山）

共生協働推進係からお知らせ

6月から今年度の「校区まちづくり会議」が始まっています。参加したい人は、校区コミュニティ協議会にご連絡ください。

問い合わせ先

市企画調整課共生協働推進係

☎②1311④1127