



インフルエンザ Q & A

朝晩の冷え込みも強くなり、体調を崩しやすい季節になりました。今回は、毎年、流行するインフルエンザについて質問にお答えします。

Q 普通の風邪とはどう違うのですか？

A インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛などの全身症状が突然現れます。併せて、普通の風邪と同じような症状も見られます。子どもでもまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では、肺炎を併発する等、重症になることがあります。

Q いつ流行するのですか？

A いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、季節性インフルエンザが、例年12月～3月頃に流行します。

Q 予防接種はどの程度効果があるのですか？

A ワクチンは、「打てば絶対にインフルエンザにかからない」というものではありませんが、最も大きな効果は、重症化を予防することです。

Q 予防接種の効果はどのくらい持続しますか？

A ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した（小児の場合は2回接種）2週間後から5か月程度と考えられています。

Q 昨年、予防接種を受けましたが、今年も受けた方がいいですか？

A 昨年、予防接種を受けた人は、すでにいったん免疫が獲得されたと考えられますが、時間が経つにつれて少しずつ低下していきます。このため、インフルエンザ予防に十分な免疫を保つ為には、予

防接種を受けた方がよいと考えられます。

Q 予防接種はいつ頃受けるのが良いですか？

A 効果が出るまでに2週間程度を要することから、12月中旬までに受けることが望ましいと考えられます。

Q かからないためにはどうすれば良いですか？

A 予防方法としては・・・

- ① 流行前のワクチン接種
- ② 外出後の手洗い・うがい（インフルエンザに限らず感染予防の基本！）
- ③ 適度な湿度の保持（空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下する）
- ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取（体の抵抗力を高めるために）
- ⑤ 流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控える

※インフルエンザは、普通の風邪とは違う注意が必要な感染症です。早めの予防と、症状が出たら早期受診を心がけましょう。

（参考）厚生労働省ホームページ

市では、高齢者インフルエンザ予防接種の助成を実施しています。

対象の人には予診票を送付していますので、希望者は、実施期間中に接種を受けてください。詳細は、広報いさ10月1日号17ページにも掲載しています。

問い合わせ先

市健康増進課健康推進係

☎ 13111216

10月になると朝晩は10度を下まわるようになり肌寒くなります。初旬には稲刈りも終え、晩秋の雰囲気を感じさせます。こちらではワラコズンは見受けませんが、「はせ掛け（棒掛け）」などと呼ばれる稲の干し方が目を引き、北と南の文化の違いを垣間見ることが出来ます。

またこれからのカキのシーズンに向け、共同カキ処理場が宮城県内でいち早く再建されました。カキの養殖は昨年には再開し、順調に成育したものの、処理場の再建が間に合わず、出荷を見合わせた経緯があります。漁業については、漁港の復旧や市場の高度化に加えて、国際的な認証基準の導入など、震災以前よりもブランド価値を高めるための新しい取組みを検討しています。



建設業組合の研修で南三陸町をご覧いただきましたが、復興には時間がかかることをお分かりいただけたと思います。しかし、少しずつ再興していることも確かです。「伊佐のふるさとまつり」では、南三陸町の物販があるようです。ぜひお立ち寄りいただき、南三陸町を感じてください。（小倉史郎）



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

Vol.25

「なつかしい素朴な焼き菓子」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

〈材 料〉（16個分）

そば粉	250g
ソーダ	小さじ1と1/2
卵	2個
砂糖	120g
ハチミツ	大さじ2
ごま油	小々

〈作り方〉

- ①ごま油以外を全部混ぜ、16個に分ける。
- ②手にごま油をつけて平に丸め、クッキングシートをしいた天板に並べ160℃で12分ほど焼く。

そばボーロ



そばボーロ

第 66 回読書週間

期間 10月27日(土)～11月9日(金)

標語 「ホントノキズナ」



【おすすめの一冊】

ある男 木内昇 (出版: 文芸春秋)

会津の民の為に奔走した元京都見廻組の男、国会開設を檄文で訴える岡山の俊才…。明治初期、中央政府の大義に屈せず生きた男たちを描く。「喰違坂」「猿芝居」など全7編の短編を収録。

(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)

【11月の休館日】

11月5日(月)・6日(火)

12日(月)・13日(火)

19日(月)・20日(火)

26日(月)・27日(火)

※空調設備改修工事のため火曜日も休館日となります。

【図書館へ献本】

永山保雄さん (尾之上)



【今月の新刊本】

【 児 童 】	
世界一ちいさな女の子のはなし	サリー・ガードナー
メガネをかけたら	たるいしまこ
あるいてます	みやにしたつや
おいっちにおいっちに	トミー・デ・パオラ
へんしんおんせん	あきやまただし
【 一 般 】	
のろのろ歩け	中島京子
佐渡の三人	長嶋有
犬とハモニカ	江國香織
空より高く	重松清
水のかたち 上下	宮本輝

【イベント情報】

リサイクルフェア (古本市)

日 時 11月22日(木)～30日(金)

場 所 大口ふれあいセンター2階ギャラリー展示会場
ふれあいメルヘンひろば

日 時 11月24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

海潮忌・文学フェスティバルの開催

日 時 11月25日(日) 13:00～15:30

場 所 大口ふれあいセンター3階多目的ホール

※詳しい内容はP16をご覧ください。

問い合わせ先

大口図書館 (大口ふれあいセンター内)

☎ 220417

菱刈図書館 (菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎ 263000

申し込んでもないのに

賞金が当たって本当!?

今回は、伊佐市の事例をご紹介します。

事例1 海外ロト

父(80歳代)あてに、331,997,090円の賞金に当選したかのようなダイレクトメール(以下、DM)が届いた。賞金獲得のためには、同封されている小切手有効化注文書に、カード番号や有効期限などを記入し、2,000円を同封して送り返すよう書いてある、詐欺ではないか。

事例2 賞金

申し込んでもないのに、賞金113,600,000円を受け取る権利があるとのDMが届いた。賞金獲得のエントリー登録のため、申請手数料として、2,000円支払わなければならない。支払い方法として、郵便為替かカードから選び、カードの場合、カード番号や有効期限などを記入するように書いてある、信用できるか。



アドバイス

※絶対に申し込まない

申し込んでもないのに海外宝くじや懸賞に当選することはありえません。申し込みをして料金を支払っても、事業者からは連絡がなく、賞金を受け取れるケースはほとんどありません。返金を望んでも、事業者と連絡が取れないのが実情です。また、クレジットカードを利用した支払いでは、1回だけのつもりで申し込んだのに、毎月の引き落としになるケースもあります。

なお、このようなDMを受け取りたくない場合には、受取拒否をすることができません。

問い合わせ先 消費生活相談窓口(市地域振興課内) ☎1311⑤1259

黄色いリボン④ 「女性に対する暴力をなくす運動!」

毎年11月12日〜25日は、「女性に対する暴力をなくす運動!」期間です。配偶者や交際相手等から暴力を受けて我慢していませんか。暴力はなぐられる・けられる・叩かれる等の身体暴力だけではありません。

怒鳴られる・無視される・生活費を渡してもらえないなどの精神的暴力、経済的暴力も暴力になります。

暴力を受けて悩んでいるあなたへ
ひとりで悩まないで相談してください。相談員があなたと一緒に考えます。

身近にいるあなたへ

悩んでいる人があなたの身近にいたら、相談・支援する機関があることを伝えてください。



【相談窓口】

- 鹿児島県男女共同参画センター
☎099・221・6630
9時〜17時(火曜日は20時まで)
月曜日は休み
 - 鹿児島県女性相談センター
☎099・222・1467
月・火・水・金8時30分〜17時
木8時30分〜20時、日9時〜15時
 - 鹿児島県警察本部生活安全企画課
☎099・206・0110
 - 伊佐警察署 ☎0110
 - 市企画調整課共生協働推進係
☎1311④1128
 - 女性サロン室
☎090・3016・3660
- 女性サロン室**
あなたが自分らしく生きるために、一緒に考えます。ぜひご利用ください。
- 開催日 11月7日(水)・21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



『結いのまち』

とともに支えあう まちづくり



第11回

伊佐市といえば、曾木の滝や忠元公園をはじめ、伊佐米や焼酎などありますが、皆さんの住む地域に限定した場合は、何がありますか。

まちづくり会議では、小川に棲む生き物、鹿・猪の鳴き声やその肉、地域の伝統芸能や神社仏閣、そして地域の人材など、会議の中でさまざまな「地域資源」が確認されました。

今回はその中から平出水校区の取り組みについて紹介します。
☆平出水校区のキャラクター

「とがめん」誕生！

校区まちづくり会議で、地域資源として何度も出てきた鳥神岡（鳥神山）は、羽月や平出水校区はもちろん、「伊佐富士」として市民に愛されている山です。

今年7月、平出水校区では全戸に鳥神岡キャラクター募集のお知らせが配られました。するとわずか数日で16点もの作品が子どもや

大人から寄せられたそうです。

その中から3点に絞り、8月の校区夏祭りにてキャラクター選挙を行った結果、約300の投票により「とがめん」が誕生しました。そしてこの「とがめん」には、次のような地域の願いが込められています。

『平出水は小さな校区ですが、「赤ちゃんからお年寄りまで誰にとつても居心地のいい住みやすい場所にしたい」と、住民一人ひとりが意識して地域づくりに携わっています。』

さらなる「地域力アップ」をめざしますので、「とがめん」をよろしくお願いします。』

☆他の校区でも

人々が集まる、また子ども達に魅力ある故郷を引き継いでいきたいと、さまざまなプロジェクトを計画しています。

休耕田を利用して気軽に生き物を観察できる場を整備する「ピオ

トープ永池」、川で子ども達を遊ばせるため川の清掃作業や遊び方を教える「水遊びプロジェクト」、みんなで桜並木を整備し住民の集う場を整備する「咲いた咲いた、さくらが咲いたプロジェクト」、子ども達が思いっきり安心して遊べる空間を作りたいとして既存の公園を再度住民主体で整備する「本城城山公園整備プロジェクト」、その他にもまだまだプロ

ジェクトはあります。地域資源とは、地域住民の心の拠り所や、誇りになるものだと思います。より多くの住民がこれらのプロジェクトに関り、そして多様な感性で地域資源のさまざまな活用を進め、さらに地域が愛する財産とすることが、地域の活性化はもちろんな住民の豊かな生活につながるのではないのでしょうか。

誕生

「とがめん」

平出水の一員として
頑張ります！



- 顔は鳥神岡をイメージ
- 伝統芸能 太鼓踊りの衣装を着ている
- 名前は鳥神岡からイメージ
- 性格はだれもとがめない広い心を持っている（平出水の人達のあたたかい人柄をイメージ）
- ナント！実はスポーツ万能な友人がいる

問い合わせ先

市企画調整課共生協働推進係

☎ 1311111127