

## クーリング・オフ制度を活用しましょう

### クーリング・オフ制度とは

消費者が訪問販売や電話勧誘販売などで契約した場合、一定期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です。

### クーリング・オフすると

- 契約はなかったこととなります。
- 違約金や損害賠償金を支払う必要はありません。
- 商品を受け取っている場合は、販売業者の負担で引き取ってもらえます。
- 工事などの場合、土地や建物を元の状態に戻すように販売業者に請求できます。
- クーリング・オフの効果は、期間内に書面を送送すれば発生します。相手に届いていなくても有効です。

### クーリング・オフできないもの

- 3,000円未満の現金取引
- 化粧品や健康食品などの消耗品を自ら開封し、使用した場合
- 乗用自動車

### ○葬儀

### クーリング・オフの方法

必ず書面で行います。証拠が残るように特定記録郵便か簡易書留で出しましょう。はがきの場合は両面ともコピーをしておきましょう。

### クーリング・オフの書き方(例)

<p>【はがきの表】</p> <p>〒□□□-□□□□</p> <p>宛先を書く</p> <p>〇〇〇〇会社</p> <p>代表者殿</p>	<p>【はがきの裏】</p> <p><b>契約解除通知</b></p> <p>契約年月日 商品名 価格 販売店名 または 担当者名</p> <p>上記日付の全ての契約を解除します。</p> <p>平成 年 月 日</p> <p>住所 氏名 (契約当事者署名) ㊞</p>
--	---

問い合わせ先 消費生活相談窓口(地域振興課内) ☎1311④1259

## 黄色いリボン⑧ 男女共同参画基礎講座受講生募集

男女共同参画の基礎知識や、身近なところで男女共同参画の理解を広めるためのスキルを学びませんか。

- ▽第1回 6月15日(土) 13時15分～16時45分
- ▽第2回 6月22日(土) 13時15分～16時45分
- ▽第3回 7月6日(土) 13時15分～16時45分
- ▽第4回 7月13日(土) 13時15分～16時45分

### \* 情報リテラシー

- ・男女共同参画の概念
- ・男女共同参画と人権
- ・わたしを振り返る

- ・地域づくりと男女共同参画
- ※第3・4回は午前中にオプションプログラムがあります。

- 会場 かがしま県民交流センター
- ※参加費無料 託児あり
- 申込期限 5月31日(金)
- 申込方法 申込先へご連絡ください。

申込先へご連絡ください。

申込・問い合わせ先

鹿児島市山下町14-50

鹿児島県男女共同参画センター

☎099-221-6603

✉harmony@kagoshima-pac.jp

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、一緒にあって受けとめてくださいます。

開催日 5月8日(水)・22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

\* 情報リテラシーとは、情報に関する知識を活用する能力



問い合わせ先 企画調整課共生協働推進係 ☎1311④1128



# 4月の健診は受けましたか？ 健診は受けた後が大切です！



特定健診はメタボリックシンドローム(以下メタボ)をはじめとする生活習慣病の発見などに的を絞った健診です。健診を受けたことで安心していませんか。

**健診は受けた後が大切**  
健診は受けたらそれで終わりではありません！生活習慣病は、ある程度進行するまでは症状として現れないことがあります。

暴飲暴食や運動不足など生活習慣の乱れが続けば、余ったエネルギーが脂肪に姿を変え、内臓の周りに蓄積し、肥満・高血圧・高血糖・脂質異常など小さな異常が健診結果に必ず現れてきます。

健診結果を上手に生かして、自分の体と向き合い、自分らしい健康的な生活をおくりましょう。

**結果報告会では何をするの**  
結果報告会では結果の見

方や健康づくりについて説明します。メタボを発症する危険性がある人には特定保健指導をお勧めします。医師・管理栄養士・保健師などが、「特定保健指導」で6か月間、健康づくりのお手伝いをさせて頂きますので、ぜひご利用ください。

**結果報告会**

▽まごし館  
5月26日～5月28日

▽大口元気こころ館  
5月30日～6月3日

4月に健診を受けられなかった人も大丈夫！個別健診や人間ドックを受けることもできます。詳しくは6～7ページをご覧ください。

## 特定健診でチェックする検査項目

### ①腹囲(おへそまわり)

男性…85cm または BMI 25 以上  
女性…90cm

⊕以下のうち、いくつに該当？

### ②血清脂質

●中性脂肪……150mg/dl 以上  
●HDL コレステロール値… 40mg/dl 未満  
のいずれかまたは両方

### ③血圧

●収縮期(最高)…130mmHg 以上  
●拡張期(最高)… 85mmHg 以上  
のいずれかまたは両方

### ④血糖

●空腹時血糖……100mg/dl 以上  
●HbA1c (NGSP 値)… 5.6% 以上  
のいずれかまたは両方

※この4つに加え、喫煙の有無も判定の基準になります。

## 健診結果に応じた保健指導

### 情報提供 健診を受けた人全員

健診結果の見方・生かし方、健康づくりのアドバイスなど生活習慣改善に必要な情報を提供します。

### ①+1つ 動機付け支援 メタボ1歩手前の人

特定保健指導

専門家との原則1回の面接で、実行しやすい生活習慣改善のための計画を立て、実行します。6か月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

### ①+2つ以上 積極的支援 メタボの危険性が高い人

特定保健指導

初回面接でメタボの改善の計画を立て、3か月以上継続したサポートを専門家から受けます。6か月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

特定保健指導

特定保健指導に該当する人には、運動教室・栄養教室をおすすめします。この機会にぜひ参加してください。

問い合わせ先

健康増進課保健指導係

☎ 01311101212

4月の異動で新たに南三陸町に派遣となり、早くも1か月が経ちました。私にとって初めての東北の地、覚悟していたとはいえ、やはり気候が違います。伊佐市で「忠元公園桜まつり」が開催された同じ日、南三陸地方は雪が降っていました。

南三陸町周辺の状況を実際に目の当たりにして、復興はまだまだ先が長いと改めて感じています。微力ではありますが、少しでも貢献できるような頑張ります。

(新納誠朗)

南三陸町役場町民税務課に着任して早くも一年が経過しました。業務の関係で、もう一年、南三陸町にお世話になります。

昨年度は生活に慣れるのに必死で、仕事に集中できなかったり、仕事のやり方の違いに戸惑うこともありましたが、今年度は



新納誠朗 事務主査

南三陸町企画課



上田恒静 主任主事

南三陸町町民税務課

職場環境にも慣れましたので、悔いがないよう精一杯、仕事に励みたいと思います。

また、高校を卒業したばかりの新規採用職員の教育係も任せられましたので、鹿兒島弁も教えていきたいと思えます。

(上田恒静)

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

「ほんのり春の香りが食卓に漂う」

「かごしまのおかず（開港舎）」より



〈材 料〉 4人分

- |      |      |     |        |
|------|------|-----|--------|
| ふき   | 200g | みりん | 大さじ1   |
| 塩    | 少々   | 削り節 | 1/2カップ |
| 赤唐辛子 | 1本   |     |        |
| ┌ 醤油 | 大さじ4 | 酒   | 大さじ2   |
| └ A  |      |     |        |
| ┌ 砂糖 | 大さじ2 |     |        |
| └ B  |      |     |        |

〈作り方〉

- ①ふきは塩で板ずりして茹で、皮をむいて3～4cm長さに切る。赤唐辛子は種を抜いて輪切りにする。
- ②鍋にふきを入れてAとひたひたの水を加え、赤唐辛子を入れ、落し蓋をして中火で煮る。
- ③ときどき上下を返しながらかき混ぜ、みりんを加える。煮汁が残っているうちに削り節を加えて煮からめる。

ふきの土佐煮



ふき

# Welcome to Library

図書館へようこそ



## 【おすすめの一冊】

さきちゃんたちの夜 よしもとばなな

(出版：新潮社)

その夜、「さきちゃん」は小さな奇跡に守られていた…。失踪した友人を捜す早紀。祖父母秘伝の豆スープを配る咲。崎の部屋に転がり込んだ10歳の姪のさき。前向きに生きるさきちゃんたちの姿を描く。(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)

## 【5月の休館日】

5月7日(火)・13日(月)

20日(月)・27日(月)

## 【図書館へ献本】

エッセイ同好会(ふれあい講座)

山里石峰さん(茅ヶ崎市)

永山保雄さん(尾之上)

## 【今月の新刊本】

【 児 童 】	
飛べ!マジカルのぼり丸	齊藤洋
ほんをよむのにいいばしょは?	マリー・ジョゼ・サクレ
はしをつくる	エドワード・ミラー
魔女のシュークリーム	岡田淳
えんそくおにぎり	宮野聡子
【 一 般 】	
ジヴェルニーの食卓	原田マハ
ああ父よああ母よ	加賀乙彦
大迷走	逢坂剛
はだかんぼうたち	江國香織
つくもがみ、遊ぼうよ	島中恵

## 【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 5月25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

## 資料第2集「伊佐の田之神さあ」一冊1,000円 大口図書館で販売中

この資料集には、伊佐の田之神237体が収録されています。一体一体の田之神に込められた往時の人々の願いを感じ、今の時代に感謝し、後世に伝えていく貴重な1冊です。

※菱刈町郷土誌、大口市郷土誌(上・下)なども販売中です。

## 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





大口東校区にインタビュー



大口東校区コミュニティ協議会では、一昨年の秋から校区の将来ビジョン作りについて論議を重ね、昨年春に一定のまとめを行った結果、夜間に使用できる施設の整備が必要であるとの意見を基に、小学校のグラウンドに夜間照明を設置する計画をたてました。

現在、大口東小学校のグラウンドは、全面が芝に覆われており小学校の授業だけでなく校区の行事や同好会の活動など、住民の交流の場として活用されています。そのグラウンドにナイター設備を設置したことにより、今後は健康づくりのための夜間ウォーキング、消防団の操法訓練、夏祭り、グラウンドゴルフ等、その利用が拡大していくと考えています。

また、今まで照明代わりに車のヘッドライトを利用して練習していたサッカースポーツ少年団は、明るくなったグラウンドで、のびのびと練習することができるようになり、団員の子供たちだけでなく保護者からも安全に練習できていることについて感謝されています。

今後、この照明設備が、校区の活性化に大きく寄与してくれることを東校区コミュニティ協議会としては期待しているところです。  
(校区役員Mさん談)

イベント情報

**5/5 回**  
いさドラゴンカップ  
2013  
会場 菱刈カヌー競技場  
時間 9:00～15:00

アートトラック  
チャリティ撮影会  
会場 菱刈農村公園  
時間 12:00～19:00

「すずらの里」  
くぬぎの森に一万株ものすずらんが群生。例年の見ごろは5月上旬まで。また間に合います！  
場所 大口白木富ヶ丘地区  
※国道447号線を出水方面へ向い案内版を目印にたずねよう。  
入場 無料

問い合わせ先

企画調整課共生協働推進係

☎ 1311101127

110番だより

自転車安全利用の推進

自転車は軽車両と位置付けられており、守らなければならないルールがあります。

交通ルールの無視や安全意識の欠けた利用は、さまざまな危険となつて交通の安全を脅かし思わぬ事故を招くおそれがあります。

交通安全意識をしっかりと持ち、交通ルールを守って安全に楽しく利用しましょう。

自転車安全利用5則

**1 自転車は車道が原則、歩道は例外**  
自転車は、歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則です。

例外的に歩道通行できるのは、「歩道通行可」の標識等がある歩道

○13歳未満の子どもまたは70歳以上の高齢者

○車の交通量が多いなど車道を通行することが困難な場合

**2 車道は左側を通行**

**3 歩道は歩行者優先ですので、歩道の車道寄りを直ちに止まれる速度で通行**

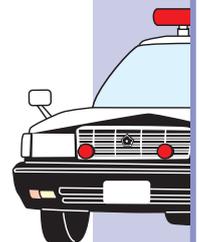
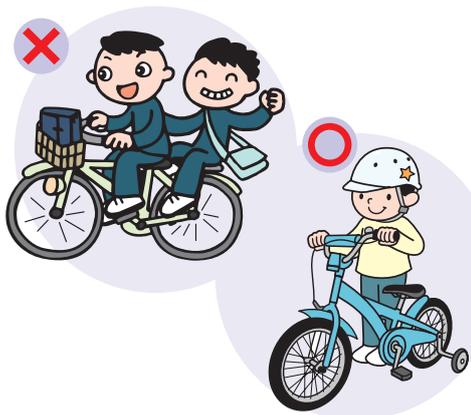
**4 安全ルールを守る**

○飲酒運転・二人乗り・並進の禁止

○夜間はライトを点灯

○交差点では信号を守り、一時停止と安全確認

**5 13歳未満はヘルメット着用**



問い合わせ先

伊佐警察署

☎ 01110