

最近の事例から

最近、よくある相談事例を2つ紹介します。

〈事例1〉

光ファイバーの契約

電話勧誘で、大手電話会社の代理店からインターネット接続サービス「光」の契約

を勧められた。家にはパソコンもなく、インターネットも使えない状態だ。電話の女性に「基本料が上がるのでしょうか？」と聞くと「そんなことないですよ」との答えがあり、全国どこにかけても〇円です。また、契約してくれたら〇〇をプレゼント、初期設定工事費も無料と、お得感を強調され、契約した。後になって考えてみると必要ななかった。解約したいと申し出ると、解約料が3万円かかると言われた。

アドバイス

必要かどうかよく考えて、申し込む前に家族にも相談しましょう。

〈事例2〉

健康食品の送りつけ商法

〈事例1〉



〈事例2〉



突然知らない業者から「以前注文があった健康食品を送ります」と電話があった。注文した覚えがないのでその旨伝えたとところ、「注文を受けたとき録音もある。裁判に出してもいいんだ」など、とても強引な口調で言われたので仕方なく了承した。3本で6万円の商品が送られてきたが、代金引換で受け取ってしまった。返品したい。

アドバイス

申し込んだ覚えもなく、購入するつもりがなければきっぱり断りましょう。一方的に送られてきた場合、「業者名」と「連絡先」を控えたうえで受け取り拒否しましょう。後日、通知を出すとき住所や業者名が必要になります。

問い合わせ先 消費生活相談窓口（地域振興課内） ☎ 1311 1259

黄色いリボン⑤ 「男女共同参画週間」

毎年6月23日から29日までの1週間は国の「男女共同参画週間」です。

男女共同参画を推進する、特に、女性がさまざまな分野で活躍することにより、日本が元気になることが伝わるようなキャッチフレーズとして、今年度は「**紅一点じゃ、足りない。**」に決定しました。

「男女共同参画週間」にあわせて、資料展を開催します。パネル・ポスター・冊子等多数展示します。ぜひ、ご覧ください。

期間 6月20日（木）～26日（水）

場所 大口ふれあいセンター 1階アトリウム

一人で悩まず 勇気をもって相談を！

職場や学校、地域で、家庭で、女性と男性がそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するには、みなさん一人ひとりの取り組みが必要です。

私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？ 私たち一人ひとりが、お互いに支え合い認め合える社会をつくりましょう。

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 6月5日（水）・19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 企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311 1128



健診は受けた後が大切です！

「健康相談」の場をご利用ください。

4月に実施された特定健診（メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の発見目的を絞った健診）の結果はいかがでしたか。

5月号の健康のコーナーでもお伝えしましたが、結果報告会は、検査結果を基に、自分の体の状態がどうかを理解してもらおう場です。そのうえで、食事や運動などの生活習慣をどのように改善したらよいかを、自分で考えて、気づいて、取り組んでいただくきっかけづくりの場でもあります。それが、生活習慣病予防であり、元気で生活できる秘訣につながっていくのです。

しかし、長年、続けてきた自分の生活習慣と検査結果を照らし合わせて考えるのは、なかなか難しいものです。体にいいと思っ

やっていたことが、実は…生活習慣病の元凶になっていることもありま。あなたの健診結果が無駄にならないように「健康相談」の場を利用してみませんか。6月の「健康相談」は、保健師や管理栄養士が個別に、一緒に考える場です。自分では気づかなかつたことがわかるかもしれません。ほんのちょっとした工夫だけで、生活習慣を改善できることも多いのです。

今年度の「健康相談」では、針持・本城・田中校区にもうかがいます。健診を受けていない人も、血圧測定などの健康チェックが受けられますので、お気軽にお立ち寄りください。



平成 25 年度 健康相談日程

| | 月日 | 時間 | 場所 | 備考 |
|-------|-----------|-------------|-------------|---------|
| 平成25年 | 6月11日(火) | 9:30~11:00 | 大口元気こころ館 | |
| | 6月12日(水) | 13:30~15:00 | まごし館内保健センター | |
| | 6月18日(火) | 9:30~11:00 | 大口元気こころ館 | |
| | 6月19日(水) | 13:30~15:00 | まごし館内保健センター | |
| | 7月23日(火) | 14:00~15:30 | 本城校区集会施設 | |
| | 8月9日(金) | 9:30~11:00 | まごし館ロビー | 介護相談も実施 |
| | 9月26日(木) | 15:00~16:30 | まごし館ロビー | 介護相談も実施 |
| | 10月22日(火) | 14:00~15:30 | 針持青少年センター | |
| | 11月19日(火) | 14:00~15:30 | 田中校区集会施設 | |
| | 12月12日(木) | 9:30~11:00 | まごし館ロビー | 介護相談も実施 |
| 平成26年 | 1月8日(水) | 9:30~11:00 | まごし館ロビー | 介護相談も実施 |
| | 2月7日(金) | 15:00~16:30 | まごし館ロビー | 介護相談も実施 |
| | 3月5日(水) | 9:30~11:00 | まごし館ロビー | 介護相談も実施 |

問い合わせ先

健康増進課保健指導係

☎ 13111215

過去にも紹介しましたが、私たちは南三陸町に隣接する「登米市」に住んでいます。私たちに限らず南三陸町の復興に関わる人の多くが、登米市から通勤しています。また、津波で市街中心部が壊滅状態となった南三陸町は、仮設住宅を含め住居そのものが不足しており、被災された町民も多数、登米市内で避難生活を続けておられます。今回は、震災を通じて南三陸町とより密接な関係となった登米市について簡単に紹介します。

9町の合併で、平成17年に誕生した登米市は、人口8万5千人弱の比較的大きなまちです。市街地は分散しているものの商業施設も充実しており利便性は高いと思います。一方、広大な平野部を生かして古くから米や肉牛の名産地として知られ、農業産出額は県内第1位の規模を誇ります。また、北上川やラムサール条約に登録された伊豆沼など、自然の豊かさも特長といえるでしょう。

このように便利で住みやすいまちですが、それ故に南三陸町にとっては、登米市への将来の人口流出といった懸念があります。

(新納誠朗)



米の形をしたナンバープレートが付く二輪車

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

「黒酢のこくが味を引き立てる」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

〈材 料〉 4人分

| | | | |
|-------|-----|------------|--------|
| 鶏手羽先 | 12本 | 黒酢 | 1/2カップ |
| ごぼう | 1本 | 酒 | 1/2カップ |
| しょうが | 1片 | 水 | 1カップ |
| にんにく | 1片 | A 鶏ガラスープの素 | 顆粒小さじ1 |
| ミニトマト | 12個 | 砂糖 | 大さじ4 |
| 塩 | 少々 | 醤油 | 大さじ4 |
| こしょう | 少々 | みりん | 大さじ2 |

〈作り方〉

- ①鶏手羽先はさっと洗って水気をふき、塩・こしょうする。ごぼうは皮をこそげ4～5cm長さに切って縦3～4つ割りにして水に10分さらす。しょうがは皮付きのまま、にんにくは薄切り。
- ②鍋に鶏手羽先と水気を切ったごぼう・しょうが・にんにくを入れ、Aの調味料を加えて強火にかけ、煮立ったら中火弱にしてアクを取り、落としふたをして30～40分、途中で上下を返しながらかき混ぜる。
- ③器に盛り、鍋に残った煮汁にヘタを除いたミニトマトを加えて煮からめてちらす。

黒酢煮



Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

棺かんに跨またがる 西村賢太 (出版：文芸春秋)

同棲相手の秋恵と繰り広げる人間模様。人間存在の情なさと愛おしさに迫る。表題作をはじめ「脳中の冥路」「豚の鮮血」など、全4編からなる連作小説。

(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)

【6月の休館日】

6月3日(火)・10日(月)

17日(月)・24日(月)

【図書館へ献本】

永山保雄さん (尾之上)

前田美智子さん (小原松山)

【今月の新刊本】

| 【 児 童 】 | |
|-----------------------|-------------|
| ちっちゃなトラックレッドくんとブラックくん | みやにしたつや |
| サーカスのあかちゃんぞう | モード・ピーターシャム |
| だいすきだっこ | フレヤ・ブラックウッド |
| からすのおかしやさん | かこさとし |
| 三本の金の髪の毛 | 松岡享子 |
| 【 一 般 】 | |
| ガソリン生活 | 伊坂幸太郎 |
| 八重の桜2 | 五十嵐佳子 |
| ウエザ・リポート 見上げた空の色 | 宇江佐真理 |
| 色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年 | 村上春樹 |
| 陽炎の門 | 葉室麟 |

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 6月15日(土) 10:30～11:10

場 所 菱刈図書館

内 容 絵本の読み聞かせや簡単な遊びなど。初めての人にはブックスタートパックをプレゼント

対象者 市内在住の2歳未満の赤ちゃんとその保護者及び出産予定の人等

参加希望者は、6月14日(金)17時までにご連絡ください。当日は、母子健康手帳をご持参ください。

ふれあいメルヘンひろば

日 時 6月22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

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





針持校区にインタビュー

針持校区の活性化のため、役員一同ボランティア精神の基に活動しています。さて、針持校区も人口減少の中で少子高齢化が加速しています。各々の組織運営が困難になりつつありますが、校区コミュニティ協議会が先頭に立ち、平成25年度も活動します。

昨年度、市の補助金と校区民の協力により、下駄履きで多目的に利用できる寄りあい施設、「よいどこい」を造りました。この施設を校区の活性化にいかに関与するか、25年度の課題ですが、現在は老人クラブの打ち合わせ場所としてよく使われたり、地域介護予防活動支援事業の一環として高齢者を対象に月2回の竹細工教室なども始まり今後が楽しみです。

今は竹を切る時期が悪いので初歩的な作品作りに励んでいますが、竹の割り方、削り方など慣れない作業に四苦八苦しながら竹ひごづくり、編み方と作品作りを楽しんでおり、11月の校区文化祭「なんでも展覧会」に作品を展示するのを目標に頑張っています。

これからは、校区コミュニティ協議会で栽培しているソバを利用したソバ打ち体験や、児童を対象にした竹細工教室などにも取り組みたいものです。

針持校区コミュニティ協議会の活動方針としては、第1に情報の共有化、第2に校区コミュニティ協議会と各自治会の一体化、第3に人口減少の中で校区各自治会が活性化するための新しい事業も模索しながら活動していきます。

(校区役員Mさん談)



寄りあい施設「よいどこい」

問い合わせ先

企画調整課 共生協働推進係

☎ 23 1 3 1 1 1 1 1 1 2 7

防災意識の高揚

災害被害を減らす

防災知識と普段の備え

鹿児島県は台風や集中豪雨による風水害や土砂災害の発生が多く、伊佐市でもこれまで大雨等による川内川の河川氾濫や、山、崖崩れ等により人的被害が発生しています。

災害被害を減らすため、日頃から災害や予防策の知識を身につけるとともに、住民が互いに協力して大規模災害に備えることが大切です。

災害から身を守るため、次のことに注意しましょう。

日頃の備え

(1) ラジオやテレビの気象情報に注意

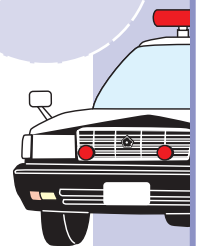
事前に情報がわかれば早めに対応をとることができます。ふだんから気象情報に注意しましょう。

(2) 大雨の時は外に出ない

急に水位が上がることもあり危



P2-3の特集も参照し防災意識を高めましょう!



険です。河川や用水路、田んぼや低地などには近づかないようにしましょう。

(3) 避難場所の確認

自分が住む地域の避難場所や避難経路を家族で確認しておきましょう。

(4) 非常持ち出し品を準備

いつでも避難ができるように、貴重品や常用している薬、食べ物、水、着替えなどの非常持ち出し品を準備しておきましょう。

また、停電に備えて懐中電灯はすぐ使えるところに置きましょう。

避難の時は

(1) 早めの避難

風雨が強くなる前、暗くなる前に避難しましょう。

(2) 災害時要援護者への気配り

高齢者などへの声かけや避難の際の介助など、隣近所で協力しましょう。

問い合わせ先

伊佐警察署

☎ 22 0 1 1 1 0