

8月夏祭り情報

※情報提供のあった校区のみ掲載しています。
詳しくは、お問い合わせください。(7月25日現在)

3 **+** 18:30 ~
北校区夏祭り
羽月北小学校体育館

10 **+** 17:30 ~
第2回羽月校区
コミュニティ夏祭り
羽月小学校校庭
(雨天時体育館)

10 **+** 18:00 ~
第4回山野校区夏祭り
山野中学校校庭
(雨天時体育館)

11 **日** 18:00 ~
第2回牛尾校区夏祭り
牛尾小学校校庭
(雨天時体育館)

11 **日** 19:00 ~
第17回針持校区夏祭り
針持小学校校庭
(雨天時体育館)

13 **火** 18:00 ~
第30回記念
平出水校区夏祭り
平出水小学校校庭
(雨天時延期)

15 **木** 18:00 ~
第18回田中校区
夏まつり
北部体育広場
(雨天時田中ふるさと館)

15 **木** 18:00 ~
曾木校区夏祭り
西太良コミュニティ
グラウンド
(雨天中止)

16 **金** 18:30 ~
羽月西校区夏祭り
羽月西小学校体育館

問い合わせ先

企画調整課共生協働推進係

☎ 013111127

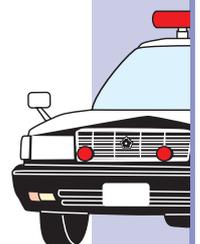
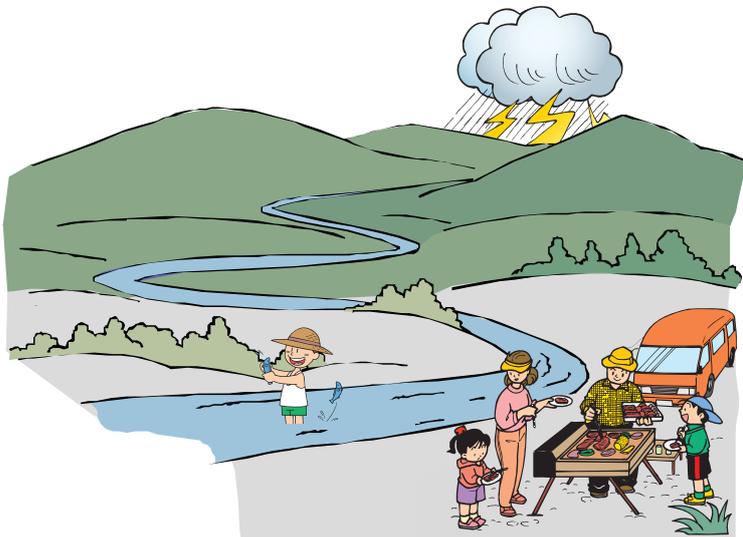
110番だより

夏の水難事故防止

夏を迎え、水遊びを楽しむ季節となりました。例年、この時期には多くの水難事故が発生しています。水難事故を防止し、楽しい夏を過ごすために次の点に注意してください。

- 悪天候時は、突然、大波や急激な増水が襲います。増水した河川や水路等に近づいたり、水辺のレジャーは避けてください。
- 子どもだけの水泳や水遊びは、急に深みにはまったりして危険です。必ず大人が同伴してください。子どもは、遊びに熱中するほど周囲の状況が目に入らなくなり、子どもから目を離さないようご注意ください。
- 飲酒しての水泳や魚釣

りは、溺れたり、転落する可能性が高く危険です。絶対にやめてください。



問い合わせ先

伊佐警察署

☎ 01110

高齢者の消費者トラブルを防ぎましょう！

高齢者の消費者トラブルには次のような特徴があります。
だまされたことに気づきにくい



「私はだまされたことがない」と言う人も、話をしていくと高額な契約をさせられている場合があります。悪質業者は優しい言葉で近寄ってきて、高齢者の話し相手になってくれます。親しくなった若い販売員を慕って契約するケースもあります。疑うことを前提としない高齢者の中には、まさか自分がだまされているとは思わないことも多いのです。

「はいけない」と口止めをするケースもあります。
 ※このような消費者トラブルを防ぐためには、高齢者と日常的に接している身近な方々（家族・民生委員・ヘルパーなど）が見守り、関係機関につなぐことが重要になっていきます。
 先日、数え切れないくらいの契約をしてきた高齢者の相談を家族から受けました。後になって、アルツハイマー型認知症ということが判明しました。すぐに被害を発見できた場合はクーリング・オフが有効ですが、期間を過ぎても成年後見人がついている場合や認知症の診断書がある場合は取り消せることがありますので、お気軽にご相談ください。

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® 「男女共同参画について学んでみませんか」

地域や学校、事業所、グループの集まりに市から講師を派遣します。企業やグループ等で男女共同参画に関して聞いてみたい、学んでみたい時、お気軽にご利用ください。

対象者

概ね5人以上参加できる市内の団体・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時から20時の間で1〜2時間程度。

開催場所

伊佐市内
 ※会場の手配や準備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・伊佐市職員を無料で派遣します。

開催期間

8月〜平成26年3月

申込方法

希望する開催日の2週間前までに「出前講座実施申込書」に記入

学んでみませんか

のうえ、企画調整課に提出ください。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だく場合もあります。）
 ※申込書は企画調整課にあります。
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、一緒になって受けとめてくださいます。
開催日 8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 企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311 1128



熱中症を予防しましょう



★目安★
温度 28℃
湿度 70%



この時期、注意したい熱中症！
体温調節機能ができなくなると、体内に熱がこもってしまい、体にさまざまな不都合が生じてしまう「熱中症」は、最悪の場合、命を落とすこともあります。

予防
●暑さから身を守る
屋外では、通気性・吸汗性のよい涼しい服装で出かけ、直射日光を避けるようにしましょう。

室内では、エアコンを上手に使いましょう。体感ではなく、温度計・湿度計での確認が確実です！

●こまめな水分補給
「喉が渴いた」と自覚した段階では、すでに脱水が始まっています。喉が渴いたからと一気に飲んでも、素早く吸収されるわけではありません。喉が渴く前に、こまめに補給することが大事です。

特に、高齢者は喉の渴きを感じる感覚が衰えているので、喉が渴いていなくても、決まった時間に水分をとるようにしましょう。特に水分が不足しやすい、寝る前・起床時・作業前・作業中・作業後・入浴前・入浴後に補給するように心がけましょう。

コーヒーや緑茶、紅茶などカフェインが含まれているものは利尿作用があるので、水、麦茶、ほうじ茶などの利尿作用のないものの補給がよいでしょう。



熱中症の応急手当

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



屋外で作業する人やスポーツをする人など、大量に汗をかくような場合は、水分だけではなく塩分も一緒に補給する必要があります。その場合、0.1〜0.2%程度の食塩水が適当です。(1ℓの水に1〜2gの食塩)

スポーツドリンクは糖分が含まれており、血糖が高くなりやすいので、取り過ぎには注意してください。ビールは水分補給にはなりません。利尿作用があるので飲んだ分以上の水分が尿として排泄され、脱水を促すこととなります。また、アルコール全般は熱を作るので、熱中症予防の水分補給としては、適していません。

問い合わせ先

健康増進課保健指導係

☎ 1311-1215

南三陸町おすすめスポット

神割崎オートキャンプ場

神割崎▶

行者の道▶

野鳥の森・リアスの森・正鶴の森

宮城県 南三陸町

検索

8月1日付けで新たに南三陸町へ派遣になりました。年度途中の異動なので色々悩みましたが、先輩や同僚の後押しもあって、行くことを決めました。

南三陸町には行ったことがないので、派遣経験のある先輩の話やテレビ、新聞の情報しかありませんが、震災から2年以上経過した今も避難生活を余儀なくされている人も多く、被害の大きさから復興にはまだまだ時間がかかるようです。



濱川智弘 主事補
南三陸町復興事業推進課

行ったことがない土地での仕事に少し不安もありますが、まずは、仕事や職場の環境に早く慣れるよう努力しようと思います。また、南三陸町の皆さんが少しでも早くもとの生活に戻れるように、自分ができることを『明るく、元気よく』頑張ろうと思います。

(濱川智弘)

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

「主食でもおかずでもOK」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

ソーメンサラダ



〈材 料〉4人分

ソーメン	4束	きゅうり	50g
紫やまいも	50g	白やまいも	50g
紫たまねぎ	少々	卵	1個
レタス	少々	ミニトマト	適宜
ドレッシング	適量		

〈作り方〉

- ①ソーメンを茹でる。きゅうり、やまいも、たまねぎは千切りにする。
- ②卵を薄焼きにして千切りにする。
- ③皿にレタスをしき、ソーメンを入れてから野菜をのせる。ミニトマトを飾り、ドレッシングをかけて②を散らす。

ソーメン

この一冊で、夢とロマンと感動を！
毎月23日は「子どもと一緒に読書の日」

【おすすめの一冊】（新刊全点案内より引用）

【児童】 かぶと3兄弟 宮西達也



（出版：教育画劇）

生まれたてのカブトムシ3兄弟。かっこいいカブトムシになれるかな？いきなりカブトムシ塾に入ることになった3兄弟ですが、待ち受けていたのはへんてこな先生たちばかりで…。

【一般】 バスを待って 石井千



（出版：小学館）

夫をなくしたお年寄り、進路に迷う高校生、上司とそりが合わず落ち込むサラリーマン、合コンに馴染めないOL…。季節、場所、人は変われど、バスにゆるり、ゆられて元気を回復していく20編。

【8月の図書館カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

■ は休館日

○ はイベント

開館時間

火～土：9時～18時

日・祝日：9時～17時

【図書館へ献本】

増山スミ子さん（重留西）

岸崎耕さん（鳥取県米子市）

永山保雄さん（尾之上）

前田富士子さん（大田）

おはなしボランティア

募集中！

子どもとお話の世界
を楽しみたい人なら
どなたでも

【今月の新刊本】

【児童】	
あたしいえでしたことあるよ	かべやふよう
ぼくはねんちょうさん	田中六太
としょかんねずみ3	ダニエル・カーク
おーい おひさま！	西村敏雄
【一般】	
これからお祈りにいきます	津村記久子
そんなに、変わった？	酒井順子
楽園の蝶	柳広司
世界地図の下書き	朝井リョウ
なごり歌	朱川湊人

【イベント情報】

夏休みおはなし会

日	時	内容
8月2日（金）	15:30～	田中小学校
8月9日（金）	10:30～	本城校区集会施設
8月23日（金）	10:30～	湯之尾校区集会施設
8月30日（金）	10:30～	菱刈ふるさといきがいセンター

ふれあいメルヘンひろば

日	時	場所	内容
8月24日（土）	10:30～11:00	大口図書館	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