



田中校区にインタビュ

田中校区コミュニティ協議会では、「子ども達が安全に水遊びできる場所を作る」を目的に校区振興計画の一つ「ガラッパプロジェクト」に取り組むことになりました。昔は、川が子ども達の楽しい遊び場でした。しかし、河川の整備等に
伴い堤防にはブロックが積まれ、葦等も群生し川遊びの場が無くなり、また“川は危険だ”という概念も生まれ、今では川遊びができなくなっています。

プロジェクトでは、大口東校区と田中校区を結ぶ市山橋上流 100 m、下流 100 mの河川敷地を、県の始良伊佐地域振興局より「みんなの水辺サポート推進事業」に認定いただき、校区民で整備を行い魚釣りのできる場所作りを行いました。事業はまず河川敷の草刈りやゴミ拾いなどの整備にはじまり、4月28日の川開きの日には、神事で安全を祈願しその後魚釣りや川遊びを行いました。釣り竿は、河川敷の竹を利用、釣り道具の作り方から、えさの付け方を実演してみせ、それぞれ子ども達自身に作らせました。魚釣りでは、参加者だけでなくスタッフも夢中となり、始めは子ども達のサポートをしていたはずの大人達も童心に返り、子ども達より魚釣りに興じていました。

これまでに、ゴールデンウィークに2回、夏休みに2回の魚釣りを
行い最終日の8月24日は、川内川上流漁業協同組合のご協力によるウナギの放流も行いました。

今後は、さらに安全に川遊びができるように、振興局の協力を得ながら河川整備を進め、校区民が憩える場所の一つとして利用できるように、プロジェクトは、アイデアを募りながら今後も進めていく予定です。(校区役員Kさん談)



問い合わせ先

企画調整課共生協働推進係

☎ 03131111127

110番だより

「その取引！詐欺かもしれません」

突然送りつけられてくる会社のパンフレットや株券・社債券・発展途上国通貨の購入勧誘電話は、詐欺の可能性が大了。

次のような手口には要注意!!

(1) 架空のA会社や発展途上国のB国通貨のパンフレットを郵送・メール便等で送ってくる。

(2) その後「パンフレットに書かれている商品を自分の代わりに買って欲しい。もし買ってもらえたら2倍の金額で引き取る。」等の電話が掛かってきて被害者に購入を検討させる。

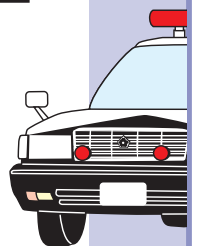
(3) 被害者には最初に教えた連絡先とは違う電話番号を教え、その番号に電話を掛けさせ、現金を指定する銀行口座に振り込ませたり、宅配等で指定する場所に送金させたりする。

相手とのやりとりの中で、次のようなことを言われたら、
「危ない！詐欺です。」

- 金をレターパックで送れ
 - 金を宅急便で送れ
 - 窓口には絶対行くな
- こんな不審な電話がかかってきたり、身に覚えのない書類が届いた際には、相手にせずに、すぐに警察へ相談しましょう。

まずは相談!!
伊佐警察署
☎ 0995
22-0110

鹿児島県警察シンボルマスコット
「チェストくん」



問い合わせ先

伊佐警察署

☎ 0110

ちょっと待った!!

その電話

あやしくないですか？

高齢者をねらった振り込め詐欺の手法がより巧妙化しています。十分気をつけましょう。

はじめから子や孫の名前を出してくる

【具体例】

「おばあちゃん

〇〇だけど・・」

と、孫が泣きながら電話をかけてきた。



「どうしたの」と聞くと、「理由は言えないんだけど、今すぐ50万円がどうしても必要なんだ」と言ってきた。

【アドバイス】

お金を要求してきたら、あやしいと思ひ、いったん電話を切って他の家族と相談する。

電話口に複数の人間が登場する

【具体例】

孫を名乗る人物から電話があり、「事故を起こしてしまった」と泣きはじめた。電話はすぐさま警察



官に代わり、「被害者は今すぐお金を払えば、「示談に応じる」と話してきた。次に被害者が登場して示談金を要求してきた。

【アドバイス】

冷静な判断ができない状況におとしいれてくるため、一度電話を切って家族に相談する。交通事故などで、警察官が示談を持ちかけることはないのので、名乗ってきたも信用しない。

振り込め詐欺対策4か条

- ①必ず相手を確認する（おかしいなど感じたら相手の氏名、年齢、住所、電話番号などを確認しましょう）
- ②お金の話が出たら警戒する
- ③電話の話をうのみにしない
- ④お金はすぐに振りこまない・渡さない・送らない

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® 「子育て期にある

男性の家事・育児時間

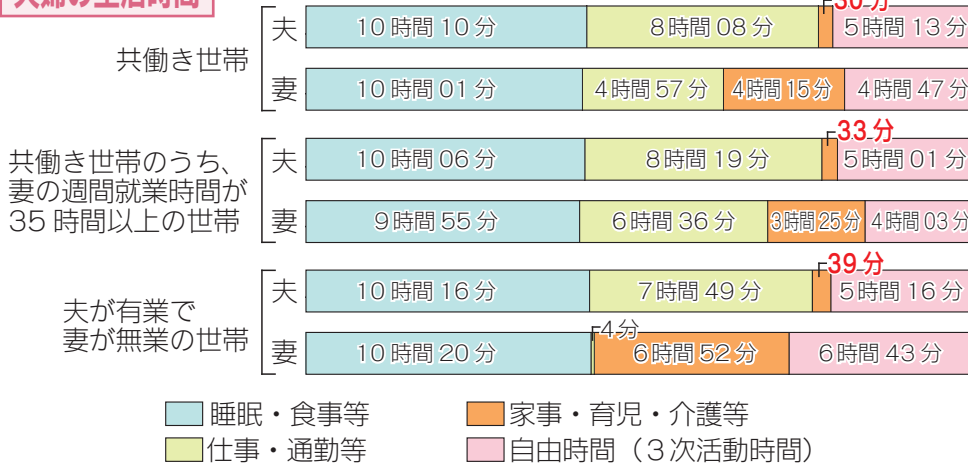
男性が家事・育児・介護等に関わる時間は、妻の就業状況に関わらず30分程度にとどまり、男性の育児休業取得率も依然として1・89%（平成24年）と低水準です。

日本では、子どもがいる夫婦の夫の家事・育児時間が長いほど、第2子以降の出生割合が高くなる傾向にあります。

今月の女性サロン室

開催日 10月2日（水）
10月16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

夫婦の生活時間



問い合わせ先 企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311 1128



健康ですか？あなたの骨



10月20日は世界骨粗しょう症デーとなっています。

骨粗しょう症は骨の量（骨密度）が減り、全身の骨がもろくなって、骨折しやすくなる病気です。骨を丈夫にする食生活や運動などの生活習慣で、骨粗しょう症を予防しましょう。

◎骨粗しょう症になる原因
加齢による消化・吸収力の低下

加齢とともに、胃や腸などの消化器が弱くなるため、カルシウム吸収も悪くなります。

女性ホルモンの減少（更年期）

閉経を迎える女性は、骨の生成に影響を与える女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が減少し、骨量は急激に減ります。

偏食・カルシウム不足
小魚や野菜・海藻などの摂取量が減少しているので

カルシウム量が不足しています。

これら以外にも原因はありますが、毎日の生活のあり方で骨の量の減り方をゆるやかにし、予防することも可能です。そのためには「食事」「運動」「日光浴」などが大切です。

◎骨を丈夫にするためには

《食事編》

○食事でカルシウムとビタミンを摂る

○1日3食、規則正しい食事をとる

○栄養バランスのある食事を心がける

○加工食品を摂り過ぎない（リン・塩分が多く含まれています。）

《運動編》

適度な運動によって、骨に体重や刺激を加えると、骨は丈夫になります。体力や運動神経も高め、結果的



に骨粗しょう症や転倒・骨折を予防します。

《日光浴編》

カルシウムの吸収を促進するビタミンDは、日光浴（紫外線）により、皮下脂肪で合成されます。戸外で日光を浴びながら行うウォーキングは効果的ですが、あまりにも過度の日焼けはしみやしわ、皮膚がんなどにつながりますので、注意しましょう。

《タバコ・アルコール編》


カルシウムは、腸管から吸収されます。過度のアルコールやニコチンは腸の働きを妨げ、カルシウムの吸収を悪くしたり、女性ホルモンへの影響を与えたりします。適量を守りましょう。



**見逃さないで！
骨粗しょう症のサイン！**

骨粗しょう症は、長い時間をかけて進行します。次のような症状がみられたら医師に相談しましょう。

- 前かがみの姿勢が辛い
- 些細なことで骨折した
- 背中が痛む
- 背が縮んだなど



問い合わせ先

健康増進課保健指導係

☎ 1311-1215

先月の地元新聞に次のような記事が掲載されました。「宮城県登米市が、南三陸町からの避難者向け災害公営住宅建設を表明」。

南三陸町に隣接する登米市には、町から避難した人が住む仮設住宅が約400世帯（約1,000人）分あります。これは、南三陸町の仮設住宅全体の2割程度であり、決して少ない数字ではありません。その仮設住宅の住民を対象に、同じ新聞社が退去後の居住先を聞くアンケートを実施しましたが、南三陸町への帰還



▲登米市内の仮設住宅

希望が半数を割る結果となっていました。「町の住宅整備にはまだ時間がかかるし、避難生活とはいえ2年半も住めば利便性の高い登米市に愛着も湧いてくる」とは、ある避難住民の言葉です。

冒頭の記事にある登米市の対応は、そのような声に応えた一つの例ですが、一方で甚大な被害が出た沿岸部からの人口流出が加速しかねず、被災沿岸部自治体共通の非常に悩ましい問題となっています。



▲急ピッチで進む高台移転の造成現場

(新納誠朗)

伊佐の味
からだに栄養



おいしいものでいきいき笑顔になる

「ご飯の友、焼酎の友」

「かごしまのおかず（開港舎）」より



豚の油味噌



〈材 料〉 4人分

三枚肉	300g
油	適量
にんにく	2片
┌ 味噌	400g
A 砂糖	200g
└ 酒	1/2 カップ

〈作り方〉

- ①三枚肉はきれいに洗い、ぶつ切りにする。
- ②厚手の鍋で①を焼き、油を捨てる。
- ③みじん切りしたにんにくを②に加え、Aを入れ、味を調整しながらさらさらしく練る。

油味噌



【おすすめの一冊】 (新刊全点案内より引用)

児童 図工室の日曜日 村上しいこ (作)、田中六大 (絵)



(出版：講談社)

ここは、せんねん町の、まんねん小学校。日曜日の図工室は、貯金箱作りでもりあがっています。そこに、移動動物園から小さなライオンが逃げ込んできて…。

一般 政と源 三浦しをん



(出版：集英社)

東京都墨田区Y町。つまみ簪職人・源二郎の弟子、徹平の様子がおかしい。どうやら昔の不良仲間によすられたらしい。それを知った源二郎は、幼なじみの国政とともにひと肌脱ぐことにするが…。

【10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】

田代伊津子さん (大道)

永山保雄さん (尾之上)

【今月の新刊本 (抜粋)】

【 児童 】	
クサヨミ	藤田雅矢
空を飛んだ男の子のはなし	サリー・ガードナー
だっこだっこ	つちだよしはる
ぐるんぐるんつむじかぜ	アーノルド・ローベル
【 一般 】	
砂漠ダンス	山下澄人
北の街物語	内田康夫
すなまわり	鶴川健吉
菩提樹荘の殺人	有栖川有栖

【イベント情報】

古本市

日時 10月25日(金)～11月9日(土)

場所 大口ふれあいセンター2階展示ギャラリー

秋のとしょかんまつり

日時 10月26日(土) 10:00～11:00

場所 菱刈図書館

内容 図書館ボランティア「おはなしミック！」と一緒に小学生も読み手になってのおはなし会

ふれあいメルヘンひろば

日時 10月26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

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

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