

山野校区にインタビュー

夏休み「ふるさと学寮」

山野校区コミュニティ協議会では、平成25年8月21日から2泊3日の日程で、十曾青少年旅行村において、夏休み「ふるさと学寮」を実施しました。

この事業は、短期間ですが子ども達が親元を離れ集団生活を体験することで、自主性や協調性、忍耐力を養うことを目的とし、日頃できないことを少しでも多く体験できるように、学校が休みの期間に実施したものです。

期間中子ども達は、料理、洗濯、掃除も当然自分達で行いますが、奥十曾での釣りや川遊び、五右衛門風呂体験、ピザ窯体験、工作教室、クイズ形式の宝探し、スイカ割り、本格的ソーメン流し、キャンプファイヤーと盛り沢山の体験をしました。

もちろんこれらの体験は、地元の方々から頂いた資材や食材、薪などを使って行われ、また地域の人たちの温かいご指導により実施できたものです。

今回の事業により、子ども達は親の有難さや地域の方々の優しさを実感した3日間になったと思います。また今後も、恵まれた地元の環境を活用し青少年育成の活動として、さらに活動を充実させていきたいと思っています。(校区役員Hさん談)



問い合わせ先

企画調整課共生協働推進係

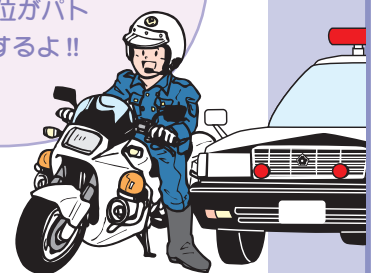
☎ 0131111127

年末年始特別警戒

平成25年12月10日から平成26年1月10日までの間、従来の警察活動に加え、事件事故抑止のため、年末年始特別警戒隊によるパトロールを行います。

よい年末年始を迎えるために、皆さんも防犯と交通安全の意識を高め、安全で安心な生活を送りましょう。

▽12月6日(金)17時
菱刈カントリーエレベーターから白バイやパトカー、青パトなど100台位がパトロールに出発するよ!!



消費税引き上げに便乗した詐欺に注意!!



10月1日に閣議決定された消費税引き上げに伴う「簡素な給付措置」は、まだ皆さんに連絡したり給付を行う段階ではありません。

これらを口実に電話で、現金の「ATM振込み」や「レターパック・宅急便での送金」を指示したり、家族構成や口座番号などを聞いてくるのは詐欺の可能性大です!

まずは相談しましょう!!

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

☎ 01110

後を絶たない「送りつけ商法」

新たな手口も・・・!?



注文した覚えがないのに商品が届く「送りつけ商法」が後を絶ちません。新たな手口と思われるケースもあります。

相談事例

「お試しの健康食品を送る。お試しで送料も不要」と電話があった。よくわからなかったため、あまいな返事をして電話を切ったところ、その2日後に商品が届いた。価格などは一切記載がなかったため無料と思いそのままにしていたが、5日後、内容証明郵便で5万円の請求書が届き、「期限内に支払わない限り法的措置をとる」とあった。支払わなければならないか。

新たな手口と思われる点

- 代引き配達ではないこと
- お試し商品と称し勧誘していること

注文した覚えがなく、必要のない商品が届いたりしたら

- ① 注文した覚えがなく、必要のない商品はきっぱり断りましょう。毅然とした態度が大事です。相手がしつこい場合は「消費生活センターに連絡します。そちらの連絡先を教えてください。」と言いましょ。 (録音するののも一つの方法です。)
 - ② 万一、商品が届いたら、受け取り拒否をして送り状にある送り主の住所等を控え、消費生活センターにすぐ相談しましょう。
 - ③ 誤って商品を受け取ってしまったら、開封・消費してしまった場合は、消費生活センターへすぐ相談しましょう。
- ※荷物を受け取る時は十分に注意してサインしましょう。そのサインが契約になっているかもしれません。
- (マイライフかごしま11月号から引用)

問い合わせ先 消費生活相談窓口 (地域振興課内) ☎ 1311 ④ 1259

黄色いリボン® 「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」の改正

「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」の一部を改正する法律が平成25年6月26日に成立し、同年7月3日に公布されました。なお、施行日は平成26年1月3日となります。

今回の改正によって、生活の本拠を共にする交際相手からの暴力及びその被害者についても、配偶者からの暴力及びその被害者に準じて、法の適用対象とされることとなります。

また、法律名が「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律」に改められます。

現行の配偶者暴力防止法においては、「配偶者」には「婚姻の届出をしていないが事実上婚姻関係と同様の事情にある者を含む」と定めています。

いわゆる法律婚と事実婚の違いについては、「婚姻意思」「共同生活」「届出」のうち、「届出」がな

いものが事実婚として整理されるのが一般的です。

今回、対象とする「生活の本拠を共にする交際相手」については、さらに「婚姻意思」も認められない、「共同生活」のみを送っている場合を想定したものです。

したがって、共同生活を送っているが「婚姻意思」が認定されないために、「事実婚」としての救済対象とならなかったようなケースが、今回新たに保護の対象となるものとなります。

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。

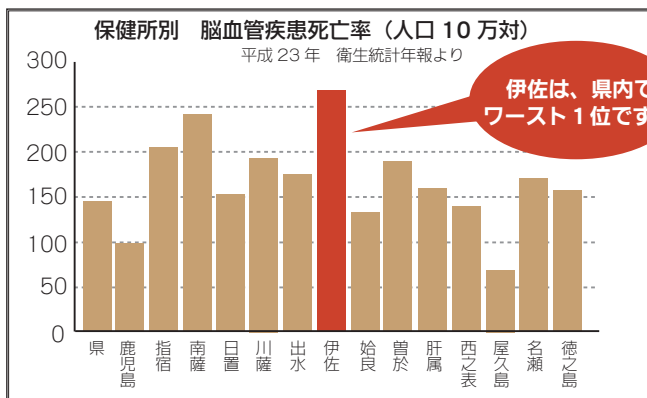
開催日 12月4日(水)・18日(水)
時間 13時30分～16時
場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅
女性サロン室連絡先

☎ 090・3016・3660

問い合わせ先 企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311 ④ 1128



『脳卒中警報』 発令中!!



脳卒中とは？
脳の血管が詰まったり、破れたりして脳に障害がおきる病気です。「脳梗塞」や「脳出血」「くも膜下出血」などがあります。
脳卒中の主な原因は、生活習慣の乱れです。
①生活習慣の乱れ
偏食・運動不足・睡眠不

現在、鹿児島県全体で『脳卒中の予防』に取り組んでいます。県の脳卒中死亡率は、なんと全国平均の1.5倍と多く、全国ワースト7位（平成24年度）です。平成23年度は、ワースト4位でした。伊佐市は、平成20年度から県内ワースト1位が続いています。また、高齢者が要介護や寝たきりになる最大の原因も「脳卒中」です。

足・ストレス・飲酒・喫煙など

②危険因子の出現

高血圧・糖尿病・脂質異常症・不整脈・肥満・メタボなどを引き起こす

③脳卒中の発症

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などを合わせて起こす可能性がある

脳卒中予防のポイントとは？

○血圧を管理しよう!

血圧の高い人は、低い人に比べ脳卒中を起す確率が最大8倍にもなります。治療中の人も、生活習慣を改め、自己判断でお薬をやめないようにしましょう。

○減塩しよう!

1日の食塩摂取量の目安「男性9.0g未満、女性7.5g未満」に対し、鹿児島県民の摂取量は10.3gです。食塩を1日2g（しよいうゆ大さじ1杯弱相当）以上減らしましょう。

周囲が気づく、脳卒中の症状 ～FAST（ファスト）で 救命率向上を～

- ◎脳卒中の治療は一刻をあらそいます。あなたの周りの人に、「何だかいつもと違う、脳卒中?」と感じる異変があったら要注意!
 - ◎顔（Face）の麻痺
 - 腕（Arm）の麻痺
 - 言葉（Speech）の障害
- どれか1つでも症状がみられたら発症時刻（Time）を確認して、すぐに（FAST）、119番!

○野菜を1日350g以上（両手に一杯のる位）食べよう!

野菜は、腸内の掃除屋「食物繊維」が豊富です。とり過ぎた食塩を体の外に出してくれる「カリウム」も多く含まれます。

○運動しよう!

運動習慣のない人は、ある人に比べて2.5倍も脳梗塞を起しやすいという報告があります。

今よりも、一日1,000歩（10分間）→2,000歩（20分間）多く歩きましょう。

○お酒はほどほどにしよう!

適量は、ビール500ml! 焼酎（25度）0.6合!

飲酒により、肝臓に中性脂肪が蓄積され、胃腸の粘膜も荒れてきます。臓器修復のため週2回の休肝日も必要です。（参考）鹿児島県ホームページ

南三陸町に異動して早くも4か月が経過しました。11月には初雪も観測され、防寒着を準備していなかった私は、厳しい東北の冬の洗礼を受けました。

仕事の内容は、被災者の住宅再建に関する相談業務を行っています。南三陸町の津波で浸水した地域は、災害危険区域に指定され家を建てる事ができません。そこで高台の安全な場所への移転（集団移転）を進めています。伊佐市では自分の土地に家を建てられないという事は考えられず、改めて南三陸町の被害の大きさを感じています。

高台移転の造成工事は、新たに山を削るので大変時間が掛かる事業です。震災から2年9か月かけて高台移転造成地第1号となる藤浜地区が完成しました。地域住民からは「やっと育った場所に帰れる」という喜びの声が聞かれます。また、

南三陸町内の川で初めてサケの遡上する姿を見ることができました。サケは生まれてから4年で生まれた川に戻って来るそうです。被災者の方々が1日も早く元の生活に戻れるよう業務に励みたいと思います。

(濱川智弘)



◀『西の明石、東の志津川（南三陸町）』と称賛される南三陸のタコは、ウニやアワビを食べて育つぜいたくなタコである。この時期の観光客のお目当ては豪華な「キラキラ丼」。

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

「ほっこり体が温まる」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

＜材 料＞ 4人分

そば粉	120g	こんにゃく	40g	さといも	40g
鶏モモ肉	50g	ごぼう	40g	揚げ豆腐	40g
干しいたけ	10g	だいこん	40g	にんじん	30g
ねぎ	10g	だし汁	5カップ (しいたけの戻し汁+水)		
薄口醤油	大さじ2と1/2	塩	少々		
みりん	大さじ1と1/2				

＜作り方＞

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②干しいたけは水で戻して千切りにする。汁はだし汁にする。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉・しいたけを炒めてから、こんにゃく・ごぼう・だいこんなど残りの材料を炒める。
- ④だし汁を入れ、材料がやわらかくなるまで煮て味を調える。
- ⑤そば粉をぬるま湯でこねて5mm厚さにのびし、1cm巾の5cm長さに切ったそばを④へ入れる。
- ⑥器に盛り、ねぎをのせる。

そばじゅい



そばじゅい

【おすすめの一冊】（新刊全点案内より引用）

児童 水の精とふしぎなカヌー 岡田淳



（出版：理論社）

だれもいないはずの屋根裏部屋に、だれか、いる？！

ふたごが見つけた小さなカヌーの正体は？

足をけがしたトワイエさんがガラスびんの家にいるあいだにあった、ふたつの話をご紹介します。

一般 村上海賊の娘（上・下） 和田竜



（出版：新潮社）

和睦が崩れ、信長に攻め立てられる大坂本願寺。海路からの支援を乞われた毛利は村上海賊に頼ろうとした。その娘、景は海賊働きに明け暮れ、嫁の貰い手のない気の荒い醜女だった…。

【12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】

新菌真智子さん（下目丸）

永山保雄さん（尾之上）

牧尾恵さん（小木原東）

東條孝一さん（湯之尾団地）

川ノ上博三さん（鹿児島市）

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（抜粋）】

【 児 童 】	
おばけのゆきだるま	ジャック・デュケイフ
いちばんちいさなクリスマスプレゼント	ピーター・レイノルズ
ばばあちゃんのクリスマスかざり	さとうわきこ
【 一 般 】	
気骨稜々なり	火坂雅志
Deluxe Edition	阿部和重
天使の柩	村山由佳

【イベント情報】

クリスマスおはなし会

日 時 12月14日（土）10:00～11:00

場 所 菱刈図書館

ブックスタート

日 時 12月14日（土）11:00～11:40

場 所 菱刈図書館

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（母子健康手帳持参）

申込期限 12月7日（土）17時

ふれあいメルヘンひろば

日 時 12月21日（土）10:30～11:00

場 所 大口図書館

【雑誌リサイクル】

日 時 12月14日（土）～21日（土）

場 所 菱刈図書館

初参加者
にはブックス
タートバックを
プレゼント

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