



110番だより

「3（サン）ライト運動」

夕暮れ時から夜間の交通事故防止

夕暮れ時の早めライト点灯

- 早めの点灯で自車の存在を周りに知らせましょう。
- 遠くからでも自車の接近が認識されます。
- 雨の日や降灰時、日没30分前には点灯しましょう。

原則上向きライト点灯

- ライトは原則上向き点灯が基本です。
- 照射距離は下向きライト40メートルに対し上向きライトは100メートルです。
- 上向きライトは歩行者や障害物の早期発見にとっても効果的です。
- こまめなライトの切り替えで、緊張感を持った運転に心掛けましょう。



トンネル内ライト点灯

- トンネル内ではライトを点灯しましょう。
 - 無灯火で走行すると自車の存在が認識されず危険です。
 - テールライト（尾灯）を点灯させることにより追突事故防止になります。
- 車のライトは、ドライバーの視界を照らすだけでなく、歩行者に車の存在を知らせてくれる大切な光でもあります。ドライバーの皆さん「3（サン）ライト運動」を実践し、安全運転に努めましょう。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



男女共同参画社会

黄色いリボン⁶⁶ 平成26年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

『家事場のパパチカラ』

毎年6月23日から29日までの「男女共同参画週間」の実施に向け、男性がもっと家事・育児・介護・地域活動に関わりたくなるようなキャッチフレーズを決定しました。



～長時間労働を減らして、仕事を含めた「生活」に豊かさを～

「男女共同参画社会」の実現には、さまざまな制度の改革と併せて、「企業人としての男性」や家庭で働く女性のパートナーである「家庭人としての男性」など、男性の意識・行動も重要です。

「男女共同参画週間」に開催する資料展には、パネル・ポスター・冊子等多数展示します。

この機会に男女のパートナーシップについて考えてみませんか。

問い合わせ先 企画政策課共生協働推進係 ☎1311



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に的を絞った健診）の、結果報告会が始まっています。皆さんの健診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を理解してもらう場です。その上で、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「自分で考え・気づき・取組む」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ります。

生活習慣病の元凶になっていることもあります。せっかく受けた健診の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しょう。

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っ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で、生活習慣を改善できることもあります。



〈平成26年度 健康相談日程〉

日	ち	時間	場所	備考	
平成26年	6月10日	(火)	9:30～11:00	大口元気こころ館	
	6月11日	(水)	9:30～11:00	まごし館内保健センター	
	6月17日	(火)	9:30～11:00	大口元気こころ館	
	6月18日	(水)	9:30～11:00	まごし館内保健センター	
	7月2日	(水)	9:30～11:00	まごし館ロビー	介護相談もあり
	8月7日	(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	//
	9月4日	(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	//
	10月2日	(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	//
	11月6日	(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	//
	12月4日	(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	//
平成27年	1月8日	(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	//
	2月5日	(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	//
	3月5日	(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	//

問い合わせ先

健康長寿課健康推進係

☎ 1311



南三陸町に着任して早くも2か月が過ぎました。4月は、道路脇に雪が残り肌寒く感じる日が多くありましたが、最近では陽も暖かく朝夕過ごしやすい気候になってきました。そのような気候の変化も手伝い、東北での生活にも少しずつ慣れてきたように思います。

この2か月で変化があったことのひとつに「通勤」が挙げられます。前任者と同様に、南三陸町に隣接する登米市に居住していますので、40分ほどの道のりを通勤しています。

その通勤途中で印象的なものが「盛土」です。およそ66万トンものがれき処理が今年3月にすべて終了し、3年前の震災直後に報道等で見られたような状況からは確実に変わってきていることが分かる光景です。

ただ、震災前は市街地であった場所に造成されている盛土を「家や店が立つ前

の状態」ととらえると、それは手放しに喜べるものではないのかもしれない。

『南三陸町震災復興計画』にあるように、町は今、「復旧期」を経て、本格的に「復興期」そして「発展期」に進んでいるところです。税務担当の現所属で、直接復興に関わる業務は少ないかもしれませんが、さまざまな場面を見て・聞いて、南三陸町の「今」を伝えることができるよう、こちらでの日々を過ごしたいと思えます。

(大迫和央輝)



暖かくなりました
田束山のツツジがきれいです

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なる

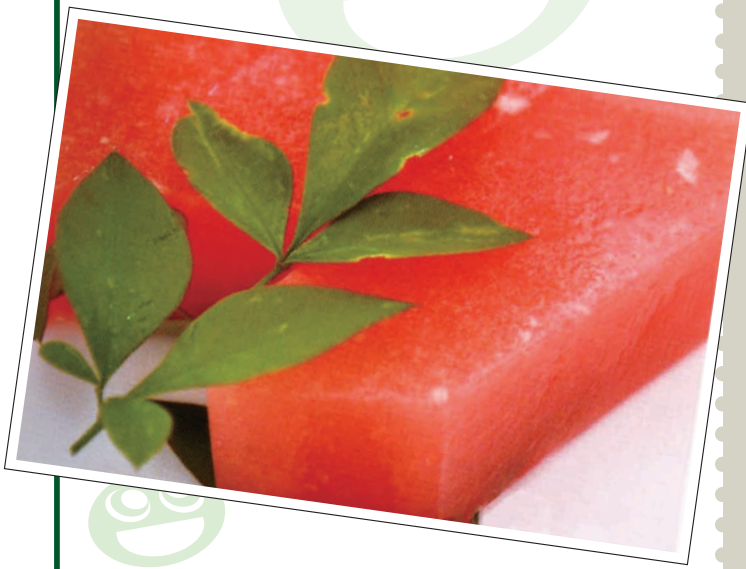
「ほんのり甘い“ダイエット食品”」



「かごしまのおかず（開港舎）」より

トマトカン

トマトカン



〈材 料〉4人分

トマト	300g	水	250cc
砂糖	120g	レモン汁	大さじ1
寒天(粉)	4g		

〈作り方〉

- ①水に粉寒天をふり入れて溶かし、さらに砂糖を加えてよく溶かす。(よく溶かすのがポイント)
- ②トマトは皮を湯むきして種を取り、あらかじめからミキサー(カッター)にかけておく。
- ③①の寒天液に②を加え、火にかける。火が通ったらレモン汁を入れて粗熱を取り、容器につき分けて冷やす。

【おすすめの一冊】（新刊全点案内より引用）

児童 大きくなるってこんなこと！ ヘレン・オクセンバリー



（出版：評論社）

春がきて、草木も花も育っていく。ヒヨコもコイヌも大きくなるよ。「ぼくも大きくなるのかな？」と、小さなぼうやがたずねると、「もちろんよ」と、おかあさん。季節のうつりかわりを背景に、少年の成長を描く。

一般 本屋さんのダイアナ 柚木麻子



（出版：新潮社）

「大穴（ダイアナ）」という名前、金色に染めた髪、行方知れずの父親。孤独なダイアナに本の世界と同級生の彩子だけが光を与えてくれた…。少女から大人への輝ける瞬間を描く。

【6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					

■ 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

【今月の新刊本】

【 児童 】	
そこから逃げだす魔法のことば	岡田淳
りんごの花がさいていた	森山京
がっこうにヤギがきた！	長谷川知子
よかったね、カモのおちびちゃん	ナンシー・カーペンター
へんし～んねずみくん	上野紀子
【 一般 】	
天地雷動	伊東潤
ゆずこの形見	伊藤たかみ
屋根屋	村田喜代子
グレイ	堂場瞬一
獺の檻	道尾秀介

【イベント情報】

ブックスタート

日時 6月21日（土）11:00～11:40

場所 菱刈ふるさといきがいセンター和室

対象者 2歳未満の赤ちゃんと保護者及び出産予定の人。

※前日までに菱刈図書館に申込みください。

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28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