



熱中症を防ぐために

暑い夏に気を付けたいのが熱中症です。熱中症は室内でも多く発生しています。さらに、夜にも注意が必要です。熱中症の予防には水分補給と暑さを避けることが大切です。

こまめに水分を取っていますか？

のどの渴きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。起床時や入浴前後にも水分補給が必要です。

※アルコール飲料での水分補給はダメです。アルコールは利尿作用が強いので、摂取した分以上の水分を排出してしまうことが多いです。更に肝臓はアルコールの解毒に水分を必要とするので、脱水状態になりやすい身体となってしまう。

エアコンを上手に使っていますか？

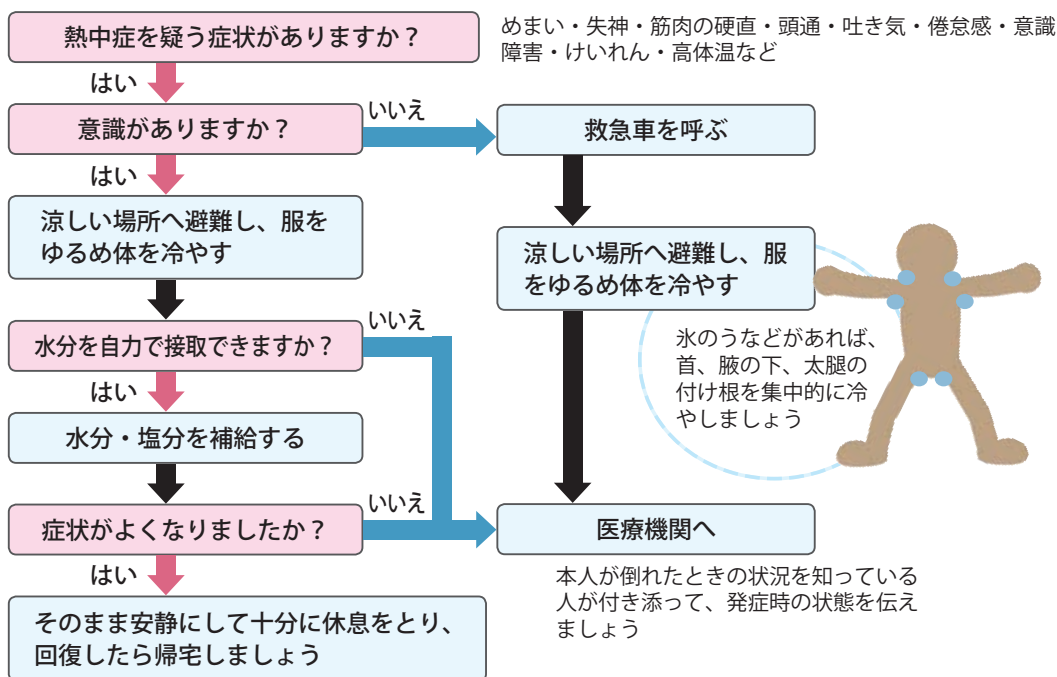
エアコンや扇風機は温度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整すると、体が冷え過ぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果がありません。

部屋の中なら大丈夫？

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心がけましょう。

もし、まわりの人が熱中症になってしまったら…。落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。

熱中症の応急処置



問い合わせ先

健康長寿課健康推進係

☎ 1311



南三陸町における住宅復興事業では、35の地区で団地や集合住宅のための造成を進めてきました。このうち、6の地区で造成工事が完了したところです。
 (6月末時点)
 復興に向けた計画では、津波が押し寄せた低地部では原則として住居を設けることができなくなりました。しかし、南三陸町がある三陸沿岸は、リアス式海岸特有の平地が少ない急峻な地形となっているため、新たな団地を作るには山々を切り開く難しい工事となりがちです。そのため、どうしても整備計画の見直しが必要となったり工事の期間が長くなってしまうのです。
 工事の期間が長引くと、当初は団地への入居を希望していた被災者が、待ちきれずに町外を含め他の地区への移住を選択するという



戸倉団地造成工事航空写真

町内でも大規模な団地の一つである「戸倉団地」

例も多くなります。そのため、開発途中で事業規模の縮小を迫られるなど、計画のかじ取りは困難なものとなります。
 それでも冒頭に書いたように、復興は着実に進んでおり、団地完成後の将来の街づくりについて町民の方々が話し合う機会も増えてきました。(新納誠朗)

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

「薩摩藩に伝わるお盆料理」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

〈材 料〉4人分

大豆	1/2 カップ	かぼちゃ	100g
干しいたけ	3 枚	さといも	100g
昆布	10cm	みがしき	1 本
ごぼう	70g	なす	中 1 本
こんにゃく	1/2 丁	味噌	50g
油揚げ	1 枚	水	6 カップ

〈作り方〉

- ①大豆は3倍の水で一晩ひたす。
- ②昆布・干しいたけは水で戻し、千切りにする。
- ③鍋に水と大豆・ごぼう・昆布を入れ、大豆がやわらかくなるまで煮る。
- ④こんにゃく・なす・油揚げは1cm角に切り、かぼちゃ・さといもは2cm角に切り、みがしきも大きめに切る。
- ⑤③にしいたけ・こんにゃく・油揚げ・なすを入れ、10分ほど煮た後、かぼちゃ・さといも・みがしきを入れて味噌を加え、中火で煮る。

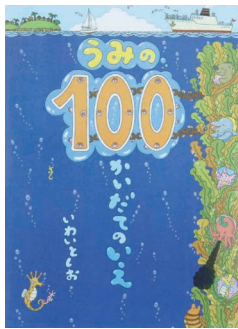
かいの汁

かいのこ汁



【おすすめの一冊】（新刊全点案内より引用）

児童 うみの100 かいだてのいえ いわいとしお



（出版：偕成社）

ここは海に浮かぶ船の上。女の子がカモメにえさをあげようとしたら、テンちゃんという人形を海に落としてしまいました。さあ、テンちゃんは女の子のもとへ帰れるのでしょうか？

一般 まるまるの毬 西條奈加



（出版：講談社）

親子三代で営む菓子舗「南星屋」。繁盛の理由は、ここでしか買えない日本全国、銘菓の数々。でもこの一家、実はある秘密を抱えていて…。思わず頬がおちる、読み味絶品の時代小説。

【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 31	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

◎海音寺潮五郎記念

「銀杏文芸賞」（締切：8月29日）

「読書感想文・画コンクール」

対象：小・中・高生

（締切：9月30日）



夏休みの学習に！

【今月の新刊本（抜粋）】

【 児童 】	
うそ	中川ひろたか
しーっ！ひみつのさくせん	クリス・ホートン
夏の魔法	ジーン・バーズオール
がっこうのおばけずかん	斉藤洋
【 一般 】	
沙羅沙羅越え	風野真知雄
胡蝶殺し	近藤史恵
推定脅威	未須本有生
やや暴力的に	石原慎太郎

【イベント情報】

夏休みおはなし会

日 時 8月8日（金）・22日（金）10:30～

場 所 菱刈図書館

内 容 図書館ボランティア「おはなしミッケ！」・ひしかり学童による大型絵本などの読み聞かせ

ふれあいメルヘンひろば

日 時 8月23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

ルピナスのおはなしかい

日 時 8月28日（木）10:30～11:00

場 所 大口図書館

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



110番だより

夏期における水難の防止

夏を迎え、水遊びを楽しむ季節となりましたが、例年、この時期には多くの水難事故が発生しています。

鹿児島県で昨年の夏(6～8月)

は、18件の水難事故が発生して14人が亡くなっています。事故の原因としては「水遊び」が9件で最も多く、次に「魚釣り(貝取りを含む)」が7件となっています。

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、突然の大波や急激

な増水が襲います。増水した河

川や用水路等には近寄らず、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する危険があります。必ず大人が同伴してください。

○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なる危険です。絶対にやめてください。

○岩場などで釣りをするとき、必ずライフジャケットを着用してください。

川遊びチェック

■こんな時は注意!

- 雨が降り出したとき
- 川が濁りだしたとき
- 川の水の量が増えてきたとき
- 川の上流で大雨の注意報・警報などが出ているとき

こんな時は、高いところすぐに避難しましょう

■もしもの時は!

溺れている人を見つけたら

- 大きな声で助けを呼ぼう
- すぐに119番、110番に連絡しよう
- 水に浮くものを投げてつかまらせる
- 川に1人で助けに入らない



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[®] 「女性の公職参加状況」

伊佐市の

男女共同参

画基本計画

では、平成

32年度まで

に審議会等

における女

性委員の割

合の目標値

を30%とし

ています。

委員になる

には、団体

に所属した

り資格が必

要な場合もあり

ますが、一般に公

募しているものも

多くあります。

「女性の人材が

いない」、「女

性自身はなりた

がらない」など

の課題はあり

ますが、行政も

女性が委員に

なりやすい環

境づくりを整

えていきます。

あなたも積極

女性の公職参加状況		(毎年度末調べ)				
年 度	21	22	23	24	25	
審議会等数	50	50	50	48	48	
女性委員のいる審議会等数	41	41	41	41	42	
委員総数(人)	642	655	686	657	653	
女性委員数(人)	137	136	146	141	143	
女性委員比率(%)	21.3	20.8	21.3	21.5	21.9	

週間「資料展(菱刈庁舎)に寄せられた感想(抜粋)

♡パープルリボンが女性の立場や権利を尊重し、女性を守る素晴らしいリボンであることを知りました。

♡暴力に怯えている女性が多いことに驚きショックを受けました。このような運動がもっと広がり意識が変わっていくことを願います。

◆「男女共同参画」資料展を鹿児島銀行大口支店でも行います。

期 間 8月11日(月)～29日(金) 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 8月6日(水)・20日(水) 時間 13時30分～16時

場 所 大口仲町旧安楽ヨシ子様宅 女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

問い合わせ先 企画政策課共生協働推進係 ☎1311

