



110番だより

## 『うそ電話詐欺』に注意!!

こんな言葉に注意

- 医療費の還付があります
- 老人ホーム入所の権利を譲って安くで融資します
- あなたの口座が狙われています
- 郵便や宅急便で金を送れ

実際にこんな電話がかかってきたら、誰だつて動揺してしまいませんか。犯人は、この心の動揺につけ込んできます。日頃から手口を理解し、心の準備をしておきましょう。

まずは相談  
伊佐警察署  
☎ 0995  
22-0110



うそ電話詐欺や悪質商法の情報をメールで配信します!!



携帯電話から、次のアドレスにメールを送る

アドレスを入力  
isa-bouhan@po5.synapse.ne.jp

文面に次を入力  
お名前、お住まいの市町村名、  
職業、連絡先電話番号

メール送信

登録完了!! 配信開始

※配信開始には1週間以上かかります。

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⑦

## 身近な男女共同参画「出前講座」

あなたの職場・グループで!

男女共同参画に関することを職場・団体・グループで学んでみませんか。女性グループに限らず、企業・自治会・PTAなどでも利用できます。

新年度の行事計画を立てる際、研修会や懇話会のあとに「出前講座」はいかがですか。

平成26年度は5団体が利用しています。

対象者

3人以上参加できる市内の企業・事業所・団体・グループ等

開催時間

原則として平日10時～20時の間で1時間程度

開催場所 伊佐市内

講師

鹿児島県男女共同参画地域推進員・伊佐市職員

講師料 無料

開催期間 随時

申込方法

企画政策課にある「出前講座実

施申込書」に記入のうえ、提出してください。

※講座後のアンケートから(抜粋)自分の意思と責任で選択という言葉が強心に残った。

※現在の取組み状況・女性の38%が暴力をうけている、意外だった。女性サロン室において、いろんな相談を受けていることが分かった。

※男女共同参画社会の意味・必要性・推進のため、どの様なことを行っているのか、どこが受け皿になっているのか分かった。

3月の「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。

開催日 3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様宅

女性サロン室連絡先

☎ 090・3016・3660

提出・問い合わせ先 企画政策課共生協働推進係 ☎ 1311



## 3月は「自殺対策強化月間」



日本の自殺者は、平成24年、25年は3万人を下回りましたが、平成10年以降毎年3万人を超える状況が続いています。伊佐市でも平成24年は13人、平成25年は7人の方が自殺で亡くなっています。

ここにたまった疲れをそのままにしておくと、心身にさまざまな悪影響を及ぼしますが、もつとも不幸な出来事のひとつが自殺です。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、さまざまな要因によって心理的に追い込まれた末の死です。

自殺を思いつめた人は、悩みながらも何らかのこころのサイン(自殺のサイン)を発しています。そのサインに対し、「いつもと様子が違う」という周囲の人の「気づき」が大事です。

◎自殺者を一人でも減らすために

**1 気づき**  
家族等の変化に気づいて声をかける

「いつもと様子が違うので心配だ」などと声をかけてみましょう。声をかけることで、「あなたは決してひとりではないのだ」ということを理解してもらえ、かもしれません。

**2 傾聴**  
本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に受け止めると、その人は気持ちが落ち着いて、本来の自分を取

り戻すことができるかもしれません。この「傾聴」は、悩みを聞くうえで常に心がけたいことです。

**3 つなぎ**  
早めに専門家などに相談するよう促す

抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を知らずに、死を選んでしまうことほど残念なことはありません。専門家の支援を受けること、またさまざまな支援の輪を広げていくことが大切なのです。

**4 見守り**  
寄り添いながら、じっくりと見守る

話を聞いた↓専門家を紹介した↓万事解決、ということはありません。一見元気になったようにみえても、悩みは繰り返し頭を占めるものです。本人が完全に乗り越えるまで、長期間見守る必要があります。

### 【相談窓口】

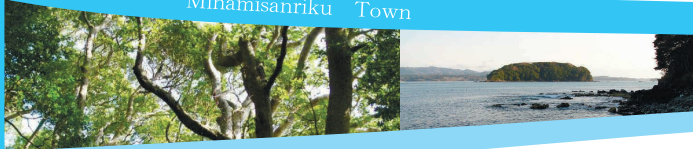
「鹿児島いのちの電話」  
☎099・250・7000  
相談日 24時間年中無休

「鹿児島県自殺予防情報センター」  
☎099・228・9558  
相談日 月・木  
相談時間 9時～12時  
13時～16時  
※面接の場合は、事前の電話予約が必要です。

問い合わせ先

健康長寿課健康推進係

☎231311



南三陸町では、3月11日に東日本大震災追悼式が行われます。震災で犠牲になられた方々への冥福を祈るとともに、復興への誓いを新たにするため、町の主催で実施されます。

被災地にとって、震災が起こったということや復興に向かっていくことは、追悼式の日に限らず、毎日感じることですが、4年という時間が経つことで、被災地以外の地域では、震災や復興について、気に掛けることが少なくなっているかもしれません。

「もう4年も経ったんだから、ほとんど元通りになっっているんでしょ？」と思う人、逆に、「まだ、たくさんさんのガレキが積まれているんじゃないの？」と思う人、それぞれ感想をお持ちだと思いますが、できれば、想像だけで済みますのではなく、実際の状況を知ってください。実際に被災地を訪

れることは難しいかもしれませんが、たとえば、インターネットで南三陸町のホームページをみるだけでも、「被災地の今を知る」「震災を風化させない」ことにつながります。また、この「南三陸だより」でも、ほんの少しですが、南三陸町や周辺地域のことを知っていただけると思います。

遠く離れた伊佐市から、南三陸町を含めた被災地へ思いを寄せる人が一人でも増えますように。記事を担当する私たち派遣職員のさやかな願いです。

(大迫和央輝)



志津川地区 (平成 27 年 2 月現在)

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

Vol.53

「ハレの日に伝わる故郷の味」

「かごしまのおかず (開港舎)」より

レシピ

〈材 料〉4人分

米	280g	つけあげ	30g	砂糖	大さじ1
水	2と1/4カップ	薄焼き卵	100g	B 薄口醤油	
干しいたけ	2枚	絹さや	15g	L	大さじ1
干しきくらげ	2枚	紅しょうが	15g	酢	大さじ3
干しだいこん	5本	砂糖	大さじ1/2	C 砂糖	大さじ2
ごぼう	50g	A 薄口醤油	大さじ1	L 塩	少々
にんじん	100g	L みりん	大さじ1/2	地酒	1/2
たけのこ	50g				

〈作り方〉

- ①米をかために炊き、桶に取ってCをふり、きるように混ぜる。
- ②しいたけ・きくらげは戻して漬け汁をひたひたに加え、水煮してからAを加えて煮詰め、千切りにする。
- ③だいこんはぬるま湯で戻し、ごぼうはさがきにして水につけてアクを抜く。
- ④だいこん・にんじん・たけのこは1cm角の薄切り。
- ⑤ひたひたのだし汁でごぼうを煮て④を加え、Bで薄めの味付けをする。つけあげは1cm短冊の薄切りにして地酒を加え、さっと火を通す。
- ⑥薄焼き卵は4cm長さの錦糸卵にする。絹さやは茹でて千切り、紅しょうがも千切りにする。
- ⑦すし飯に具を混ぜて地酒をふり、よく混ぜてから⑥を飾る。

## さつますもじ



さつますもじ

# Welcome to Library

図書館へようこそ

## 【おすすめの一冊】（新刊全点案内より引用）

**児童** リリコは眠れない 高樓方子



(出版：あかね書房)

5人きょうだいの真ん中で、特徴のない子と思われるリリコ。ある夜、奇妙な絵に、会えない友だちの姿を見つけた瞬間、リリコは絵の中へ。ふしぎな旅を続けながら、自分の心を見つめるリリコは…。

**一般** 桑港特急 山本一力



(出版：文藝春秋)

江戸末期の文政年間、小笠原生まれの兄弟が一攫千金を夢見て向かったのは、ゴールドラッシュに沸くアメリカ西海岸。新天地で待ち受けるのは、大悪党との対決だった！

## 【3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】

南九州石塔研究会

## 【今月の新刊本】

【 児童 】	
おばあちゃんのひなちらし	野村たかあき
子ヤギがうまれたよ！	長谷川知子
おしゃれさんの茶道はじめて物語3 ひなまつり編	永井郁子
【 一般 】	
暗闇・キッス・それだけで	森博嗣
サーカスの夜に	小川糸
透明カメレオン	道尾秀介
図書館の魔女 烏の伝言	高田大介
保春院義姫 伊達政宗の母	高橋義夫

## 【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日時 3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