



知っていますか「マイナンバー制度」

問い合わせ先 総務課行政係 ☎231311

いつからどのように使うの

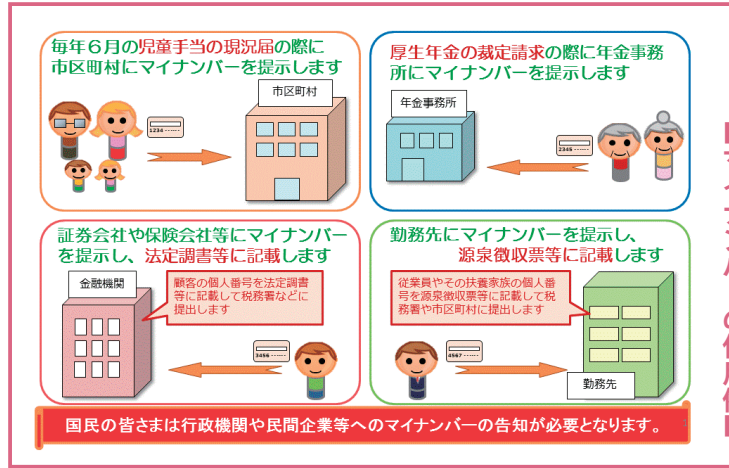
◎いつから使うの

平成28年1月から
必要になります。

◎どのように使うの

国の行政機関や地方公共団体などにおいて、社会保障、税、災害対策の分野で利用されることとなります。

このため、市民の皆さんには、年金・雇用保険・医療保険、生活保護・児童手当、その他福祉の給付、確定申告などの手続きで、申請書等にマイナンバーの記載を求められることとなります。
また、税や社会保険の手続きにおいては、事業主などが個人に代わって手続きを行う場合もあるため、勤務先や証券会社、保険会社などにもマイナンバーの提出を求められる場合があります。



マイナンバー制度に関する問い合わせ先

☎0570・200・0178

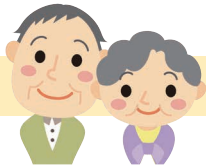
(全国共通ナビダイヤル)

※平日9時～17時30分

(年末年始を除く)

住民票に関する問い合わせ先

市民課市民係 ☎231311



あなたらしく生きる「人生の年輪」

問い合わせ先 健康長寿課地域包括支援係 ☎231311

ひとりで悩まず相談してください

「いつも探し物をしている」「慣れた道でも迷うことがある」など、これまでと違うと感じて「もしかして認知症？」と思われるなら、主治医や地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センターとは

高齢者の相談窓口です。各種サービスの紹介、医療機関の受診や認知症介護のアドバイス等、できる限り自宅での生活が維持できるようにお手伝いします。

認知症の人の家族の気持ち

認知症の人の家族を支え、安心して介護にあたることのできることで、認知症の人も安心して生活することができるようになります。互いの気持ちを理解し支援するために、「認知症支援の会オレンジのわ」があります。

日時 毎月第3木曜日

14時～2時間程度

場所 大口元気こころ館

内容

認知症について学んだり、悩みを話したりしています。参加は自由です。※月によって日程が変更になる場合がありますので、お問い合わせください。

相談窓口	センター名	担当地区・連絡先
	大口地域包括支援センター	大口全域 ☎232377
	サブセンターはやひと	大口・山野 ☎220002
	サブセンターすずらの里	羽月・西太良 ☎230155
	菱刈地域包括支援センター	菱刈全域 ☎261307
	サブセンターレインボー	菱刈全域 ☎262258

高齢者元気度
アップ・ポイント事業
5月の対象活動
○特定検診結果報告会



春の全国交通安全運動

期間

5月11日(月)～20日(水)

※20日は「交通事故死ゼロをめざす日」

鹿児島県スローガン

横断は しっかりとよく見て た

しかもて

最重要事項

子供と高齢者の交通事故防止

重点事項

①早朝、夕暮れ時、夜間における交通事故防止 「3(サン)ラ

イト運動」の展開と夜光反射材

用品の着用の推進

②飲酒運転の根絶 「飲酒運転8

(やっ)せん運動」の展開

③全ての座席のシートベルトとチ

ヤイルドシートの正しい着用の

徹底 全席ベルト着用!! 「しま

す・させます運動」の展開

④自転車の安全利用の推進(特に、

自転車安全利用五則の周知徹底)

⑤交差点における交通事故防止

高齢歩行者の交通死亡事故多発

夜間、運転者か

ら見て右から左へ

横断する高齢者と

衝突する死亡事故

が増えています。

次のことに注意

しましょう。

歩行者の皆さんへ

○横断歩道のある

場所を渡りましょう。

○横断するとき、左右をよく確

認し、道路中央付近で、もう一

度左側を見て車が来ないか気を

つけましょう。

○夜間は明るい服装に夜光反射材

をつけましょう。

運転者の皆さんへ

○交差点でない場所でも歩行者は

横断します。進行方向の右側か

ら左側に横断する人がいないか、

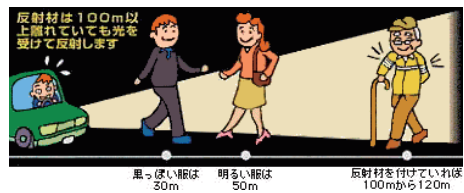
反対車線にも目を配りましょう。

○夜間、対向車がいなるときは、

ライトを上向きにして歩行者を

早く発見するように努めましょ

う。



問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



姉妹都市盟約

昭和20年8月終戦。疎開して
いた児童たちは島に帰る船がなく、
苦しい生活は9月いっぱい続いた。

菱刈小に疎開していた安城校の
児童は、ようやく船長以下3人乗
組の老朽機帆船で鹿児島市を出発。

疎開児童200人余のほか、復員
軍人の便乗者などが乗船していた。

ところが、山川沖で浸水のため機
関が故障して風に流され、大波に

もまれて漂流。鹿屋進駐の米軍か
ら飛行機も出動して捜索したが見

つからず、一時は生存が絶望視さ
れたが、9月27日に枕崎沿岸の白

沢に漂着し全員救助された。
この学童疎開で辛苦をともにし

た西之表・喜界島の児童と大口・
菱刈の児童たちは深い友情で結ば

れ戦後文通をはじめたものもあっ
た。また、これが縁となって結婚

にまで進展した人もあり、個人的
な交流が続いた。

昭和37年になると、個々の交友
からまちぐるみの交流に発展、西

之表市と大口市・菱刈町がそれぞ

れ「姉妹都市盟約」を交わし、昭

和40年には家族ぐるみの集団疎開

も受け入れていた喜界町と菱刈町

が盟約を結んだ。

伊佐市誕生後の平成21年5月に

伊佐市として、西之表市・喜界町

と姉妹都市盟約を締結した。

(参考：郷土誌)

次回、西之表市について

疎開に関する資料を探しています

西之表市・喜界町の児童を受け入れた
昭和20年頃の写真や資料を貸していた
だけの人や受け入れ家庭で当時のこと
をお話しいただける人はご連絡ください。

問い合わせ先 伊佐PR課交流PR第1係 ☎0113



健診は受けた後が大切です！

「健康相談」をぜひご利用ください



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などに的を絞った健診）の結果報告会が始まります。

結果報告会は、検査結果をもとに、自分の体の状態を理解してもらおう場です。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を、自分で考えて、気づいて、取り組んでいただく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、いきいきと元気に生活できる秘訣につながっていくのです。

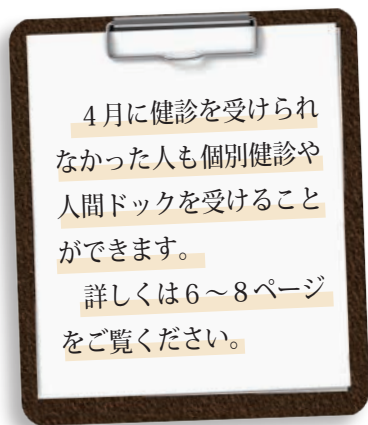
しかし、長年続けてきた自分の生活習慣と検査結果を照らし合わせて考えるのは、なかなか難しいものです。体にいいと思っやっていたことが、実は生活習慣病の元凶になっているこ

ともあります。

せっかく受けたあなたの健診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せんか

6月の「健康相談」は、保健師に加え、管理栄養士も個別で一緒に考えます。自分では気づかなかったことが分かるかもしれません。ちよつとした工夫で生活習慣を改善できることも多いのです。

健診結果の相談以外にも、健康チェックとして、血圧測定などができます。お気軽にお越しください。

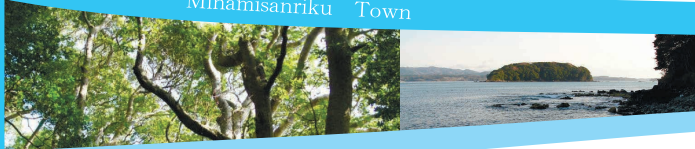


4月に健診を受けられなかった人も個別健診や人間ドックを受けることができます。

詳しくは6～8ページをご覧ください。

〈平成27年度 健康相談日程〉

	日にち	時間	場所	備考
平成27年	5月14日(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	介護相談もあり
	6月4日(木)	9:30～11:00	まごし館内保健センター	お得な情報もあり
	6月5日(金)	9:30～11:00	大口元気こころ館	〃
	7月9日(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	介護相談もあり
	8月13日(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	〃
	9月10日(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	〃
	10月1日(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	〃
	11月5日(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	〃
	12月10日(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	〃
平成28年	1月14日(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	〃
	2月4日(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	〃
	3月3日(木)	9:30～11:00	まごし館ロビー	〃



「今朝は寒かったでしょ」と声をかけられますが、それほど寒いと感じません。伊佐市の真冬が、東北と変わらないほど寒いものだと改めて感じているここ2週間です。

私が住んでいる登米市から通勤時間45分程度と聞いていたのですが、工事の大型トラックが行き交い、また、通勤渋滞とも重なり、約1時間を要しています。そのことだけでも、復興に向け一丸となった取り組みを感じることができ、朝から身が引き締まる思いです。皆さんも新聞等でご存じの「防災庁舎」について、県が2031年まで維持管理を行い、改めて保存の是非を判断するとしたため、そのことに対する住民の意見公募（パブリックコメント）の期間中です。

通勤途中にある1車線の信号機付き道路は、バス専用道路であるとのこと。J

Rの線路があった所を、アスファルト舗装し、バスの運行をしているとのことでした。今年度は三陸自動車道の志津川インターチェンジ開通など交通網も復旧しますが、肝心の国道整備などはもうしばらく時間が必要です。一刻も早い復興を目指して町役場職員一枚岩で日々鋭意努力しています。

（柏木聡司）



線路跡を舗装したバス専用道路

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

「春の炊き込みご飯の定番」

「かごしまのおかず（開港舎）」より



〈材 料〉4人分

米	320g	グリーンピース	50g
たけのこ	50g	「醤油	大さじ2弱
さといも	50g	A酒	大さじ1/2
生しいたけ	20g	「みりん	大さじ1/2
薄揚げ	20g		

〈作り方〉

- ①米をといで水加減をしておく。
- ②さといもは一口大に切り、塩水につけておく。
- ③たけのこはゆがき、小さめの短冊切りにする。
- ④生しいたけ・薄揚げを刻んでボウルに入れ、Aで味付けする。
- ⑤①に②～④を加え、炊飯器で炊く。
- ⑥炊きあがったら十分蒸らし、全体を混ぜ合わせ器に盛り、茹でたグリーンピースを飾る。

たけのご飯



たけのこ

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 はらぺことらたとふしぎなクレヨン あまんきみこ



（出版：PHP 研究所）

おなかをすかせた猫のとらたは、チイばあちゃんがクレヨンで描いた赤いタイの絵をぱくん。すると、とらたの体が赤くなっていました。チイばあちゃんは、とらたを心配して、林の中へと追いかけていき…。

一般 太宰治の辞書 北村薫



（出版：新潮社）

水を飲むように本を読む〈私〉は、編集者として時を重ね、太宰治の「女生徒」の謎に出会う。円紫さんの言葉に導かれ、創作の謎を探る旅に出て…。

【5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

【図書館へ献本】

二反田 孝男さん（園田）

【今月の新刊本】

【 児童 】	
ヒトニツイテ	五味太郎
えんぴつ太郎のぼうけん	佐藤さとる
やさしさとおもいやり	宮西達也
【 一般 】	
鬼談	京極夏彦
手のひらの幻獣	三崎亜記
ナイルパーチの女子会	柚木麻子

【イベント情報】

わくわく子どもおはなし会～ミニお話し会&折り紙工作～

日時 5月9日（土）10:00～11:00

場所 大口図書館

内容 図書館職員によるおはなし会&折り紙でくるくるこまを作ろう

ふれあいメルヘンひろば

日時 5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

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