



平成27年全国地域安全運動

運動の目的

地域住民、関係機関・団体及び警察が連携して地域安全活動を強化することにより、県民が安心して暮らせる地域社会の実現を目的としています。

運動期間

10月11日(日)～20日(火)

重点事項

①子供・女性・高齢者の犯罪被害防止

子供や女性、高齢者などが犯罪の被害に遭わないよう、地域ぐるみで「あいさつ・声かけ」を実施する習慣や見守り活動を行い、犯罪者が近寄りにくい雰囲気をつくりましょう。また、周囲からの見通しの確保等により、住民の目が届く環境をつくりましょう。

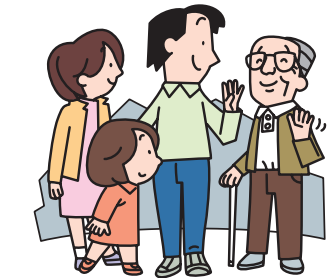
もし、声かけやつきまといなどが発生したら、すぐに警察への通報をお願いします。

②うそ電話詐欺の被害防止

電話やメールで現金を要求されたり、レターパック、ゆうパック、

宅配便等

で現金を送るよう言われたときは、うそ電話



詐欺を疑い、振り込みや送金する前に必ず家族や警察に相談しましょう。「誰にも内緒で行動してほしい」ということも多いのでご注意ください。

詐欺の口話を話すなど被害にあわないように注意を呼びかけ、家族や社会が「うそ電話詐欺」を許さない環境をつくりましょう。

③万引きの防止

万引きは犯罪です。近年は特に高齢者の万引きが増えています。

万引きは、窃盗の口口のひとつであり、犯行を繰り返すことにより段々とその手口もエスカレートして、重大な犯罪へと発展していく可能性があります。

社会全体で万引きを許さない環境をつくりましょう。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



交流53年の軌跡②

「県北部豪雨災害」

平成18年(2006)7月 土砂災害や川内川の決壊などで甚大な被害を受けた。西之表市から職員4人と車両2台が派遣され、防疫作業などの支援をいただいた。

「伊佐市誕生姉妹都市盟約」

平成21年(2009)5月 大口市・菱刈町で結んでいた姉妹都市盟約を、伊佐市として改めて締結した。

「伊佐ツーリズム協議会研修視察」

平成26年(2014)8月 両市の修学旅行で民泊交流させ、疎開の歴史を学び交流を深めた。伊佐市のツーリズム委員のうち18人が西之表市を訪問。現地視察や会員相互の交流と意見交換を行い、各受入れ家庭で民泊を体験した。

「災害時相互応援協定」

平成26年(2014)8月 いずれかの市で災害が発生した場合、物資・資機材の提供、職員等の派遣、被災者の受入れ、ボラ

ンティアの斡旋など、応急・復旧対策が円滑に遂行されるよう締結した。

「修学(教育)旅行費用助成」

平成27年(2015)4月 姉妹都市に教育旅行する者に対し、旅行補助金を交付することとした。これを利用し、本城小と田

中小の6年生が初めて教育旅行で西之表市を訪問した(5月12～14日)。

「青少年の翼交流事業」

平成27年(2015)8月 両市の商工会青年部が主催で児童生徒が交流する「青少年の翼」が、22年目の今年、伊佐市で開催された。参加した小・中学生32人は、歴史を学んだり、ピザ作り体験をしたり、絆を深め合った。

「新規採用職員人事交流」

平成27年(2015)8月 今年度の伊佐市新規採用職員のうち9人が、西之表市で開催された鉄砲まつりに参加した。次回、今後の取組みについて

問い合わせ先 伊佐PR課交流PR第1係 ☎04113



予防の決め手は“歯垢”にあり

歯みがきの目的は

むし歯や歯周病を予防するため、歯ブラシで「食べかす」や「歯垢（プラーク）」を落とすことです。では、「食べかす」と「歯垢」の違いは何でしょうか。

例えば、台所の三角かごに食べかすを入れ、数日おいたその三角かごを水で流すと食べかすはとれますがヌルヌルは残ります。その残ったヌルヌルを歯垢と考えると、食べかすを落とすだけではむし歯や歯周病の予防とは言えず、予防の決め手は歯垢をおとすことにあります。

歯垢（プラーク）とは

歯垢は、口腔（口の中）の細菌が食物中の糖分を取り込んで、むし歯菌や歯周病菌のかたまりを作ったものです。歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間、噛み合わせ

などをすみかとしています。歯垢は、口腔に入ってきた食べ物の糖分をえさとして、酸を作り出して歯に穴をあけ、むし歯にしたり、毒素を出して歯ぐきに炎症

を起こし歯周病にします。**歯垢を取り除く、作らせない努力を**



歯垢は、歯の表面にべつとりとこびりつきます。歯垢の細菌の力を一時的に弱めることができても歯垢そのものが自然にとれることはありません。また、うがいだけでも落ちません。

むし歯や歯周病の予防方法として、歯垢を取り除く努力と、歯垢を作らせない口腔の環境づくりが必要です。

歯垢を取り除く努力としては歯みがきです。歯垢を取り除くテクニク（みが

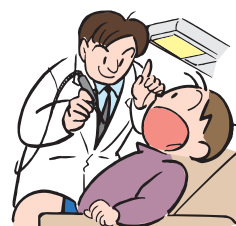
き方）を知って実践することです。テクニクを知るためには、歯科医院での定期健診がお勧めです。

歯垢を作らせない口腔の環境づくりのポイントは食生活です。糖は必要な栄養素ですが、摂り方が大きく影響します。

① だらだらと食べたり飲んだりしない。特に糖分の多いものは要注意。

② いろいろな食材を左右の奥歯を使い、よく噛んで食べる。

③ 食事中に飲み物を摂らない。唾液を出して食べる。



歯垢を残さない歯のみがき方

表側の歯

歯と歯ぐきの境目に歯ブラシをあて、歯肉をマッサージするイメージで小刻みに動かす。歯ブラシは鉛筆のように持ち力を入れすぎない。

前歯の裏側

歯ブラシを縦にあて、汚れをかき出すようにみがく。

奥歯

奥歯の溝は歯垢がたまりやすいので、小刻みに歯ブラシを動かし入念に歯垢を取り除く。歯ブラシを斜めに45度程傾けると届きやすい。





お世話様です。(鹿兒島県で「お疲れ様」の意)
 9月になり南三陸では、朝晩が大分冷え込んできて、上着を羽織って仕事に来る人も増えつつあります。私は、今の時期に上着を着てしまうと東北の冬は越せないのではと勝手に思い、クールビズ期間が終わるまでは半袖で頑張ろうと思っています。

私は町民税務課資産税係で固定資産税額を決めるために、新築されたお宅を訪

問し家屋調査(税金の説明及び建物調査)を行い、税額の算定をしています。今年度は、高台移転した造成団地での移転住宅の多くが完成し、家屋調査を実施する建物は年間約400棟を予定しています。伊佐市でも同じ業務をしていましたが、約4倍の棟数が建つこととなります。来年度は、もっと新築家屋が建つ予定で、新築されていく住宅等



防集団地

を確認する度に復興が一步前進していることを感じながら業務にあたっています。

さて私は家族(嫁・子供2人)でこちらに赴任しましたが、家族も大分こちらの環境に慣れてきました。長男は、こちらの幼稚園に4月から通っていますが、子どもの成長と吸収力には驚かされます。家族での会話の中で長男の言葉に異変が・・・東北のナマリが入りつつあります(笑)
 東北での貴重な子育てを楽しんでいるところです。

(前田祐太)

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

「カリッとおやつに…作り置きすると便利」

「かごしまのおかず(開港舎)」より



ピーナッツ味噌



- 〈材 料〉4人分
 落花生 200g
 黒糖粉 70g
 味噌 17g
 揚げ油 30cc

〈作り方〉

- ① たっぷりの油で落花生を揚げる。
- ② 黒糖粉・味噌に少々の水を入れ、煮溶かし、あめ状になったら落花生を入れてまぶす。

黒糖の量を増やすと、甘いお菓子になります。

ピーナッツ味噌



【おすすめの一冊】 (新刊全点案内より引用)



ペンダーウィックの四姉妹2 ささやかな奇跡 ジーン・パズオール



(出版：小峰書店)

「お父さんが女の人とデートしたら、どう思う？」クレアお婆さんの一言にショックを受ける四姉妹。未来の継母誕生を阻止するために、彼女たちが立てた作戦とは？家族の絆を描く。



ルパンの娘 横関大



(出版：講談社)

わたしは泥棒の娘。結婚を考えていた彼は、警察一家の長男だった…。泥棒の娘である華の恋人は刑事の和馬。ある日、華の祖父が殺され、和馬が捜査することになるが…。二人の恋は？犯人は？

【10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

【雑誌リサイクル】

日時 10月9日(金)～16日(金)
場所 大口ふれあいセンター1階
内容 期限が過ぎた雑誌(リサイクル本)を市民に提供します。

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 】	
いっすんこじろう 妖怪キリナシ退治の巻	内田麟太郎
がっこうのおばけずかん おばけにゆうがくしき	斉藤洋
One	キャサリン・オートシ
【 一 般 】	
あなたの空洞	伊藤たかみ
反人生	山崎ナオコーラ

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日時 10月24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

秋のとしょかんまつり

日時 10月31日(土) 10:00～11:00

場所 いきがいセンター和室

内容 図書館ボランティア「おはなしミッケ!」によるおはなし会を開催します。

わくわくおはなし会

日時 10月31日(土) 10:00～11:00

場所 大口ふれあいセンター1階和室

内容 小学校3年生までを対象に、紙芝居や絵本の読み聞かせ、創作活動を行います。

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



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

いよいよ「通知カード」が届きます

マイナンバーをきちんとして受け取って活用するために

10月以降順次、

住民票の住所地に

ご自身のマイナン

バーが記載された

通知カード」が送付されます。

4つのポイントを確認して

確実にマイナンバーを受け取

り、有効に利用しましょう。

ポイント1 「住所確認」

「通知カード」は住民票

の世帯ごとにお送りしま

す。住民票の住所地で確実に

受け取ってください。

ポイント2 「書留の中身を確認」

マイナンバーは簡易書留

で届きます。次の3つが

入っているか確かめましょう。

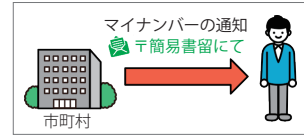
①「通知カード」

②「個人番号カード」の申請

書と返信用封筒

③説明書

※通知カードは大切に保管し
てください。



ポイント3 「個人番号カードを申請」
個人番号カードを申請す
る場合、申請方法は二通
りあります。

① 郵送

個人番号カードの申請書に

ご本人の顔写真を貼り、返信

用封筒に入れてポストへ投函

② オンライン

スマートフォンで顔写真を

撮影し、所定のフォームから

オンラインで申請

ポイント4 「個人番号カードを受け取る」

平成28年1月以降、「交

付通知書」が届いたら、ご本

人が市役所の窓口で受け取る

こととなります。無料で受け

取れますが、その際には、次

の3つが必要となります。

①「交付通知書」②「通知

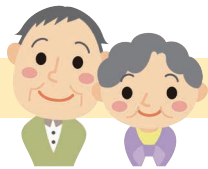
カード」③運転免許証などの

本人確認書類

マイナンバー制度に関する問

い合わせ先

☎0570・20・0178



あなたらしく生きる「人生の年輪」

相談・問い合わせ先 健康長寿課地域包括支援係 ☎232377

若年性認知症

認知症は、一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」といいます。

全国の若年性認知症者数は約37,800人です（平成21年3月発表）。

平均発症年齢は51歳くらいで、女性が多い高齢者の認知症と違い、男性の発症が女性より少し多いです。働き盛り

で一家の生計を支えている人が多く、休職や退職により、経済的に困窮する可能性があります。子どもの養育、結婚

など、親が最も必要とされる時期に認知症になり、あるいは介護者になることは、家庭内に大きな影響を与えます。

認知症の症状としては高齢者の場合と同じで、「もの忘れ」や、「今までできたことができな

い」といったことで始まります。若年性認知症の場合、多くの人が現役で仕事

や家事をしているので、認知

10月25日 大口ふれあいセンター

社会福祉大会において「認知症支援の会オレンジのわ」が、活動報告や相談コーナーを設置します。認知症のパンフレットを用意。血圧測定や健康相談も行います。

機能が低下すれば、支障が出て

気が付かれやすいと考えられ

ます。しかし、実際には、仕

事でミスが重なったり、家事

がおつこうになっても、それ

が認知症のせいとは思いません。

疲れや、更年期障害、あるいはうつ状態等他の病

気と違って、医療機関を受診し

ます。認知症の症状が目立つ

ようになってからようやく診

断されることもあります。

気になる時は、かかりつけ

医や地域包括支援センターな

どにご相談ください。

参考：若年性認知症ハンドブック

高齢者元気度

アップ・ポイント事業

10月の対象活動

○健康相談、大腸がん検

診

