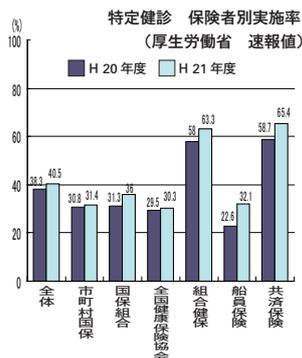
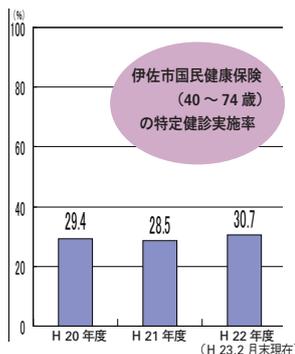




健康を受けなきや もったいない！



このグラフは、伊佐市国民健康保険の経過を表しています。平成22年度では約70%の方々が、『もったいない』ことをしています。国民健康保険以外に加入している方はどうでしょうか？



いまや空前の健康ブーム。色々な健康法が、毎日聞かえてきます。でも…みなさん、『本当』に健康ですか？

全国を見ると、平成21年度で約60%の方々が『もったいない』ことをしているようです。年に一回の健康チェックの機会、それが『特定健診』です。なぜ特定健診を受けないことが『もったいない』ことなのか。それは：

健康の太鼓判が押せる！

脳梗塞や心筋梗塞の原因の一つでもある生活習慣病は症状が出にくく、「ある日突然倒れた」「気づいた時は手遅れだった」という場合も多々あります。特定健診は、症状が出る前の異常も発見する機会です。この機会に健康チェックすると、健康に自信がある人、気をつけている人は、健診で健康の太鼓判が押せるかもしれません。

“ちょっと”に気づく素敵なこと！

「最近、ちょっと



とお腹が出てきたけど…」去年は血糖がちょっと高かったけど、体調は良いし…」身体の「ちょっと」に気づくのは素敵なこと。でも、そのままにしておくと、「ちょっと」が2つ3つと増えていき、一気に深刻な病気になる場合があります。「ちょっと」が少ないうちに生活習慣を見直すことが大切。身体の「ちょっと」に気づくため、健診は有効なのです。

自分のため。家族のため！

生活習慣病はいったん発症すると、長期間の治療や、場合によっては入院・手術が必要になるなど普段の生活に大きな支障が出ます。元気に働き続けるにも、育児や家事をするにも、健康が大前提です。一年一回だけは健診の日を優先させてみませんか？

今も将来も絶対お得！

健診で、もし生活習慣病のリスクが高かったとしても心配無用。プロが皆さんの健康づくりをサポートします！（※特定保健指導）前兆に気づかないまま重い病気にかかる市民・県民が増えると、医療費全体が増え、保険料などの引き上げにつながるかもしれません。5年後、10年後の皆さんの生活は、どんな風になっていくでしょうか。

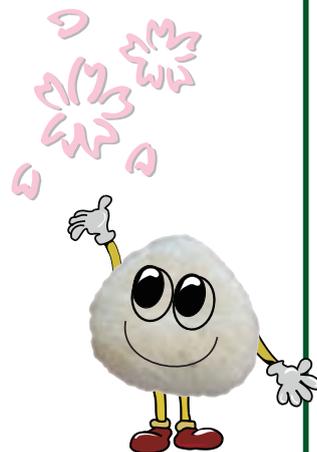
特定健診は、40歳以上74歳以下の人が対象です。また、加入している保険によって、健診を受ける方法や料金が異なります。「健診、受けてみようかな」と思った人、早速、加入している保険や勤務先の窓口で連絡してみましよう！

問い合わせ先 市健康増進課保健指導係 ☎ 13111212

「春が来るおにぎり」

色んな昔話に登場する「おにぎり」。でも、有名なのは、やっぱり「おむすびころりん」でしょう。この話の面白いところは、全国各地でストーリーがさまざまであるということ。一番有名なのは、おにぎりを追いかけて入った穴にネズミがいた・・・というもの。しかし、佐賀県では、宴会中の鬼がいたとか、おにぎりではなく豆を転がした・・・という地域もあって、同じ昔話でもこんなに違います。でも、私が気になったのは、三角じゃなくて、転がるだけあってボール型だったのか・・・ということ。

『おにぎり』は、手作りからコンビニなどで手軽に買えるもの。多くは機械で大量生産され、個別包装だから海苔はパリパリ、具は豊富。コンビニやスーパーなどでは、お弁当コーナーの主力商品です。いつでも手に入る・・・。そんな環境に慣らされ、あたり前になっていました。でも、テレビで見た地震被災地の惨状、同じ国なの？



信じられない！毎日報道される避難所の様子で、物資が少ない中、初めての炊き出しに、『おにぎり』をほおぼるおばあちゃん。塩だけの『おにぎり』を「とっても美味しい」って笑っていました。夕食時、我が家の一瞬の沈黙は、粗食でも贅沢に感じてしまったから。

想像を超える自然災害は、いつでもどこで起きてもおかしくない。この事態を自分のこととして受け止め、それが広い支援活動につながっているのでしょうか。

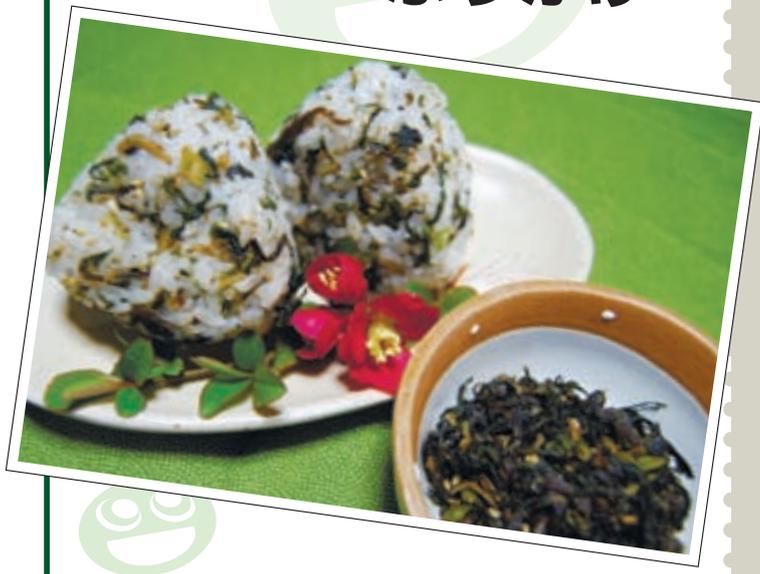
伊佐の救援米が、被災地へ届けられました。

たくさん笑顔につながるように、大きな『おにぎり』にしてもいい・・・。

「あきらめないで！」

そのためのエネルギーに

おにぎりにしたい
ふりかけ



レシピ

〈材 料〉 4人分

- 大根の葉 1本分
- 乾燥わかめ 大さじ1
- ちりめんじゃこ 大さじ2
- 塩昆布 大さじ2 白ごま 大さじ1
- 酒 大さじ1 味噌 大さじ1
- ごま油 大さじ1/2

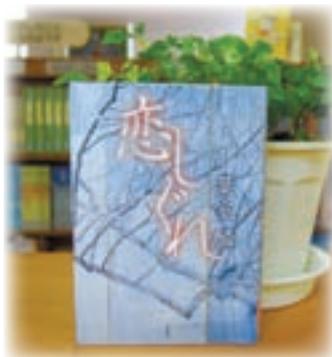
〈作り方〉

- ①大根の葉と塩昆布はみじん切りにして、乾燥わかめは細かく砕く。
- ②フライパンで、ちりめんじゃこ①を水分がなくなるまで炒める。
- ③ある程度水分がなくなったら調味料を入れ、更に炒める。
- ④パラリとしてきたら、白ごまを手捻りでふりかけ、混ぜ合わせて出来上がり。

ふりかけ

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

恋しぐれ 葉室麟

京に暮らし、俳人としての名も定まり、よき友人や弟子たちに囲まれ、悠々自適に生きる蕪村に訪れた恋情。宗匠と祇園の妓女の恋路の結末は…。新たな与謝蕪村像を描いた意欲作。

『オール読物』掲載を単行本化。

【ご利用案内】

伊佐市、霧島市、湧水町、さつま町に住所を有する人か、伊佐市内に所在する職場・学校に通勤・通学をされている人であれば借りられます。

開館時間

午前9時～午後6時（火曜日～土曜日）

午前9時～午後5時（日曜、祝日）

休館日

毎週月曜日（ただし、祝日の場合翌日）

年末年始（12月28日～1月4日）

【図書館へ献本】

山口憲親さん（白木）

東條孝一さん（北俣）

永山保雄さん（尾之上）

菩提寺克彦さん（大津市）

亀石光一郎さん（川崎市）

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
まちのいぬといなかのかえる	ジョン・J・ミユース
ほんなんてだいきらい！	マイケル・エンバリー
ろぼのとしょかん	ジャネット・ウィンター
いちねんせいになったあなたへ	江國香織
金色のバスケット・ホテル	ルドウィッヒ・ペーメルマン
【 一 般 】	
子家庭の身代金	赤川次郎
うからはらから	阿川佐和子
人質の朗読会	小川洋子
淡雪記	馳星周
やわらかなレタス	江國香織

【4月の休館日】

4月 4日（月）・11日（月）・18日（月）・25日（月）

【イベント情報】

図書館まつりを開催します

日 時 4月16日（土）10:00～11:00

場 所 菱刈ふるさといきがいセンター和室

内 容 図書館ボランティアによる読み聞かせなど

ふれあいメルヘンひろば

日 時 4月23日（土）10:30～

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



未成年者の契約

未成年者（20歳未満の小中高生・大学生・社会人等）は、社会的経験も浅く、利害を判断する知識や能力もまだ十分とはいえません。そこで、民法では、未成年者を取り囲む被害から保護するために、未成年者が法定代理人（通常は親権者である父母）の同意を得ないで行った契約を取り消すことができるとしています。

未成年者契約の取消

取消は、法定代理人はもちろん、未成年者本人も単独ですることができません。取り消された契約は、初めからなかったことに、未成年者は事業者に商品やサービスなどを返して、事業者から支払った代金を返してもらうこととなります。

未成年者の取消は、他の取消の場合とは異なり、既に使用した消耗品も今

未成年者契約の取消通知の書き方

未成年者が購入契約の取消の場合（本人から）

<p>取消通知</p> <p>東京都〇〇区〇丁目〇番地 氏名（印）</p> <p>東京都〇〇区〇丁目〇番地 〇〇株式会社 代表取締役〇〇〇〇殿</p> <p>平成〇〇年〇月〇日に、貴社のセールスマン〇〇氏に勤められて締結しました（商品名）または（役務名）（価格〇〇円）の購入契約は、未成年者の私が、親の同意なしに行ったものであり、取消します。</p> <p>つきましては、当該契約に際して支払いしました金〇〇円は、直ちに〇〇銀行〇〇支店普通預金口座〇〇号に振り込んでください。</p> <p>なお、商品は、早急に引き取ってください。</p> <p>平成〇〇年〇〇月〇〇日</p>
--



必ずきれいな肌になりますよ。あちらにどうぞ...

残っている状態で返せばよいとされています。

取消できない場合

次に挙げた契約は、未成年者であっても取り消すことができません。

- ① 法定代理人からあらかじめ同意を得ている取引
- ② あらかじめ小遣いとして渡されている範囲でした契約
- ③ 自分は成年に達しているとか、親が同意をしているなどと積極的に相手をだましてした契約
- ④ 結婚している場合（既婚者は成人とみなされる）

問い合わせ先 消費生活相談窓口（市地域振興課内） ☎ 1311 1259



黄色いリボン[®] 「伊佐市男女共同参画基本計画」

「伊佐市男女共同参画基本計画」及び「伊佐市配偶者等からの暴力の防止及び被害者支援計画」を策定

男女が社会のあらゆる分野で、

対等な構成員として共に参画し、性別にかかわらず、それぞれの個性や能力を十分に発揮しながら暮らすことができる「男女共同参画社会」の実現に向け、「伊佐市男女共同参画計画」を策定しました。また、この計画書の中には、「配偶者等からの暴力の防止及び被害者支援計画」も含まれています。

今後は、この計画に基づき積極的な施策の展開を進めていきます。ご理解、ご協力くださいますようお願いいたします。

「伊佐地区農山村女性組織ネットワーク」のご紹介

伊佐地域で活動している農山村女性組織8団体が連携を深め、農村の活性化を図るために、ネットワークを形成し活動している組織です。平成14年度から「ふるさと便」の発送をはじめ、地域農業を

PRしています。その8団体をご紹介します。

○生活研究グループ連絡協議会

○JA伊佐女性部

○伊佐地区たばこ女性部

○菱刈農産加工生産組合

○カーフマザーズ

○愛隣しりんSAKURAネット

○女性農業経営士

○農村女性ホームリーダー会

※団体の紹介は次回から順に行っていきます。

一人で悩まず

勇気をもって相談を！

あなたが今、心に大きな悩みを抱えているなら、一人で悩まず、まずは相談してみてください。

市民の身近な相談窓口「女性サロン室」の相談員が、一緒になって受けとめます。

開催日 4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宅女性サロン室連絡先

☎ 090・3016・3660

問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311 1128