



110番だより

少年の非行・犯罪被害防止

夏休みやその前後の期間は長期休みの開放感から、子どもたちが深夜徘徊等の不良行為や万引き等の非行に走りやすい傾向があります。また、SNS等のコミュニケーションサイトを利用して、性的被害を受けるなどの犯罪に巻き込まれることも少なくありません。

保護者の皆さんへ

- ◎日頃から子どもと会話してコミュニケーションを図りましょう。
- ◎子どもにインターネットを使わせるときは、利用時間をしっかりと決めるなどのルール（夜間の利用を控える等）を決めまし

よう。

- ◎子どもが使用する携帯電話には必ずフィルタリング設定をし、有害なサイトやアプリが使用されていないか確認しましょう。
- ◎JKビジネスといわれる女子高校生等を対象に性を売り物とする営業が存在します。重大な性被害につながりますので子ども

の行動には注意してください。

- ◎少年に関する困りごとは、少年サポートセンターのヤングテレホンへ気軽にご相談ください。
- ☎099・252・7867

夏休み期間中にみられる主な不良行為

- 深夜徘徊
条例により23時～4時の外出は制限されています。
- 無断外泊・家出
児童買春等の性的被害に遭うおそれがあります。
- 飲酒・喫煙
20歳未満の未成年は、酒・タバコは禁止されています。



問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

平成30年度介護予防教室の参加者募集

地域包括支援センターでは、今年も介護予防講演会や介護予防教室を開催します。

対象者
市内在住の概ね65歳以上で介護予防に関心のある人、体操など初心者の人

内容

ロコモ体操、ダンベル体操、栄養や口腔、認知症予防の話など

日程

8月12月の週1回（計16回）
▽大口元気こころ館

- 8月23日（木）・30日（木）
- 9月6日（木）・13日（木）
- 20日（木）・27日（木）
- 10月4日（木）・12日（金）

▽まごし館保健センター

- 10月19日（金）・26日（金）
- 11月2日（金）・9日（金）
- 16日（金）・30日（金）
- 12月7日（金）・14日（金）

時間 13時30分～15時

持ってくる物
タオル、水分補給用の飲料水、

楽しみながら一緒に予防しましょう！



室内履き、お持ちの人は玄米タンベル（タオルと輪ゴムで代用できます）、動きやすい服装で参加ください。

※高齢者元気度アップ・ポイント事業の対象です。

申込期限 8月17日（金）

★介護予防講演会

「知って得する！介護予防・認知症予防のポイント」（講師：牧迫飛雄馬氏 鹿児島大学教授）
の案内・申込み等については、同配布のチラシをご覧ください。

高齢者元気度アップ・ポイント事業

8月の対象活動

○健康相談、結核検診



申込・問い合わせ先 長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係） ☎1311



暑い夏、熱中症に注意！



- ☀️ 水分・塩分をとろう
- ☀️ 涼しい服装で過ごそう
- ☀️ 帽子・日傘を利用しよう
- ☀️ こまめに休もう

暑い夏に最も気をつけなければならぬのが熱中症です。平成28年の熱中症による死者数は全国で621人、そのうち鹿児島県は26人と全国で4番目に多い数です（厚生労働省人口動態統計より）。熱中症は屋

外で発症すると思われるがちですが、高温多湿の室内・車内でもかかりやすく、夜間も注意が必要です。今年の夏を楽しく過ごすために、暑い日は無理をせず、熱中症予防に努めましょう。

熱中症とは

身体の中では、臓器などの働きによってさまざまな熱が生まれています。体温が上がり過ぎると、自律神経の働きで多くの血液が皮膚へ流れ込み、熱を体外へ放出します。体温が上がると汗をかきますが、汗が蒸発することで身体の表面から熱を出しているのです。



しかし、気温や湿度が高い場所に長時間いると体温調節機能がうまく働かず、体温が上がったり多量の汗

をかき体内の水分や塩分が失われます。これが原因となり、けいれんやめまい、吐き気等の多くの症状をもたらすのが熱中症です。

熱中症にならないためには

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。のどの渇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。室内ではすだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をする、必要に応じてエアコンを利用するなど温度管理を常に心がけましょう。



絶対ダメ！子どもの車内放置

子どもが車内に放置されていた」という事件をニュースや新聞等で見たことはありませんか。近年この車内放置が原因で命を落とす子どもが後を絶ちません。夏の炎天下にエアコンを停止してからわずか15分で熱中症指数が危険レベルにまで達し、車内温度は次第に50度を上回ります。命の危険にかかわるほか、「児童虐待の防止等に関する法律」に反することもあります。短時間であったとしても、決して車内に置き去りにしてはいけません。



問い合わせ先

こども課 こども健康係

☎ 1311

6月17日、志津川仮設魚市場にて福興市が開催されました。80回目の今回は「志津川湾銀ざけまつり」と銘打ち、町内で水揚げされた旬の養殖銀ざけが販売されました。まつりの目玉は、長さ36mの銀ざけのり巻きづくり。来場者150人が協力し、息を合わせて一気にのりを巻き上げました。完成したのり巻きは切り分けられ、皆さんに振舞われました。また、活け締めにしたブランド魚「みやぎサーモン」の1本売り



のり巻きをつくる参加者



みやぎサーモン

(写真提供：南三陸町企画課)

は、販売開始から1時間ほどで100本が売り切れるほどの大盛況ぶりでした。銀ざけの養殖は、1976年に南三陸で発祥しました。現在では国内養殖生産量の90%以上を宮城県が占める日本一の産地となっています。今年出荷される銀ざけは例年に比べて高い水温で育ったため、大きく成長し脂がのっているのとことです。スパーで見かけた際は、ぜひ食べてみてください。 (若宮健太郎)

自分のカラダを知ることが健康づくりの第一歩です。今回は体幹力をチェックしてみましょう。

KOBA 式体幹 トレーニング その 8

モデル：田中健康女子会 久保田美佐子
指導：Sライセンスマスタートレーナー 土生さとみ



お尻の体幹力

- ①両手を肩の高さで伸ばす
片足を持ち上げる



10秒キープ

ポイント

- ・膝をおへその高さまで引き上げる
- ・10秒間揺れずに立つ

※同じように反対側も行う



お腹の体幹力

- ①足を肩幅に開き立つ
- ②両手を肩の高さで伸ばす



- ③足を動かさずに上体をねじる

ポイント

- ・後ろが見えるまでねじる

※同じように反対側も行う

Welcome to Library

図書館へようこそ



夏休み期間は休館日も開館
します(大口図書館のみ)
利用時間: 9時~17時

【おすすめの一冊】 (新刊全点案内より引用)

児童 こだわっていこう 村上しいこ



物知りで、時々「こだわりスイッチ」が入る、そうまくん。ある事件のせいで、お母さんに「そうまくんと、もう遊んじゃだめ」と言われてしまい…。そうまくんは、ぼくの友だちなのに！子ども達の優しく繊細な心と成長を描く。

(出版: 学研プラス) 所蔵館: 両館

一般 TIMELESS 朝吹真理子



恋愛感情のない結婚をしたうみとアミ。ぎこちない交配を経てうみは妊娠。やがてアミは姿を消す。そして2035年、父を知らぬまま成長した息子のアオは旅先の奈良で桜を見ていた…。

(出版: 新潮社) 所蔵館: 両館

【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	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
※大口図書館は6・13・20・27日は開館

◎海音寺潮五郎記念

「銀杏文芸賞」締切: 8月20日
「読書感想文・画コンクール」
対象: 小・中・高校生
締切: 9月28日



夏休みの学習に!



自由研究コーナー

【今月の新刊本(抜粋)】

【 児 童 】		所蔵館
このいえもむかしは	ジュリー・フォリアーノ	両館
モンゴル大草原 800年	イチノロブ・ガンバトル	両館
ヨッチャんのよわむし	那須正幹	両館
【 一 般 】		所蔵館
不在	彩瀬まる	両館
火影に咲く	木内昇	両館
もう「はい」としか言えない	松尾スズキ	両館

※市ホームページの新刊案内で上記以外の本も紹介しています。

【イベント情報】

夏休みお話し会

日 時 8月3日(金)・10日(金)・24日(金) 10:30~11:00
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!」による読み聞かせ

ブックスタート

日 時 8月7日(火) 4か月健診時
場 所 まごし館
内 容 赤ちゃんと保護者へ絵本等プレゼント

ふれあいメルヘンひろば

日 時 8月25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

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



薬草を食べて健康に

夏をイメージする食べ物と言ったら、甘くて瑞々しいスイカ（生菓名・西瓜）。夏を元気に乗り切るには、栄養のある食べ物をしっかりとって、汗をかくことも必要です。摂取した水分や体内の老廃物、有害物質などを汗や尿で出すにはミネラルが必要で、それにはスイカがとてにも役に立ちます。

スイカは喉の渴きを癒してくれるほか、カリウムなどのミネラルが豊富に含まれており、腎機能が改善し、利尿作用でむくみが解消されると言われています。このほか、血流を促すシトルリン、皮膚などの粘膜の健康に役立つβカロテンも含まれ、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を除去するリコピンはトマトの1.5倍であると言われています。

スイカを食べて、健康で豊かな夏の思い出をつくりましょう。



スイカの利尿作用でむくみ解消！

スイカは喉の渴きを癒してくれるほか、カリウムなどのミネラルが豊富に含まれており、腎機能が改善し、利尿作用でむくみが解消されると言われています。



【スイカ糖の作り方】

熟した大玉スイカ（約5キロ）の果肉を布袋にいれて搾ると約1・8リットルの汁がとれます。これを鍋に入れて5～6時間かけて煮詰めると、コップ3分の1程度になります。これを冷ましてビンに詰めて保存します。

スイカ糖をスプーン1～3杯ずつ服用すると強い利尿作用が働いて、腎臓病・腎炎・ネフローゼ症候群・尿閉・尿路結石・浮腫・脚気に効果があると言われています。

*村上光太郎著「食べる薬草事典」
 「薬草を食べる」から出典

問い合わせ先 (株)やさしいまち ☎ 0120・85・8341 または ☎ 0995・24・4631

伊佐市誕生 10周年



これまでの歩みを振り返りながら、記念すべき市制10周年を迎えよう！
 6年目は、市制5周年記念式典を行い、完成した市歌が初披露されました。3月には伊勢神宮の式年遷宮で奉納された、漫画家・井上雄彦氏の墨絵を伊佐市で特別公開。1万人を超える来場者で大盛況のうちに終了しました。また、長年地域に親しまれてきた曾木大橋の撤去が決まり、今までの感謝を込めたサヨナライベントに多くの人々が参加しました。

〈6年目の主な出来事〉

平成 26 年	平成 25 年
10月26日 伊佐市女性消防団 発足	12月17日 女性宇宙飛行士 山崎直子氏 大口明光学園で特別授業
10月5日 曾木大橋サヨナライベント 曾木はっけんウォーキング	11月12日 市制5周年記念 障がい者ふれあい レクリエーション大会
10月4日 曾木大橋ペイント⑤	11月9日 市制5周年記念式典①
8月1、3日 車いすバスケットボール日本代表 合宿・紅白戦④	
7月7日 サッカー元日本代表 ラモス瑠偉氏 山野中学校で講演会③	
5月17日 県内初「土曜いきいき講座」開講	
3月15日 伊佐農林高校創立100周年記念事業 石窯100トン完成	
3月2日 伊勢神宮式年遷宮奉納墨絵 井上雄彦「承」特別公開 in 伊佐②	