



防災意識の高揚

災害被害を減らす

防災知識と普段の心構え

台風などによる大雨、洪水、暴風が引き起こす被害を防ぐために、国や県ではさまざまな防災対策を行っています。

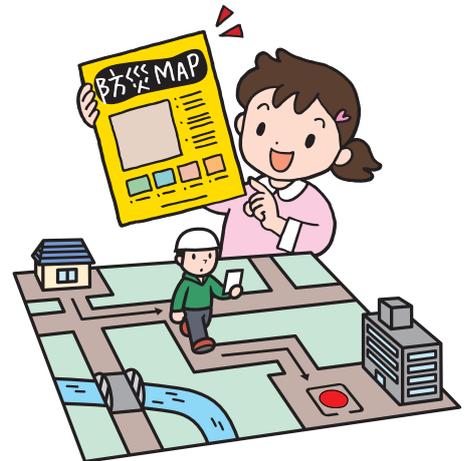
しかし、自然の力が勝れば、災害は発生します。

命を守るためには、国や県が行う対策などの「公助」だけでなく、市民一人ひとりの「自助」、すなわち、災害に対する備えや、早めの避難などの防災活動が重要です。

◎気象庁の防災気象情報を活用し、大雨や台風への備えを！

- 最新の気象情報をインターネット、テレビ、ラジオなどで入手しましょう
- 災害が起こるおそれがある時は、むやみに外出しないようにしましょう
- 危険を感じたら早めに避難しましょう

◎雨や風が強くなる前に、家屋の



補強などの対策を！

- 窓や雨戸はしっかりと閉め、必要に応じて補強しましょう
- 側溝や排水溝は水はけをよくしておきましょう
- 風で飛ばされそうなものは固定したり、家の中に入れておきましょう

◎日頃からハザードマップで危険箇所をチェック！

- 市町村が作成している「ハザードマップ」を活用して、日頃から危険箇所を確認しておきましょう
- 危険箇所をあらかじめ知っておくことで、早めに避難したり、危険を回避して移動することができます

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



「認知症を理解し一緒に歩む県民週間」

が設定されました

9月21日は世界アルツハイマーデーです。

県は今年から、認知症の正しい理解の更なる普及啓発や認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けた気運の醸成を図るため、9月16日(日)～22日(土)を、「認知症を理解し一緒に歩む県民週間」と設定しました。

市でも、期間中に次の事業を実施します。認知症に関心のある人ならどなたでも参加できます。

高齢者元気度アップ・ポイント事業

9月の対象活動

○介護予防講演会、介護予防教室、結核検診、子宮・乳がん検診、健康相談



伊佐のカフェおれん家

(認知症カフェ) 開催!

日時 9月21日(金)
10時～12時

場所 コンテナビレッジ268
前空き地(まごし市場横)

※まごし館斜め向かい
※雨天時は、菱刈ふるさといきがいセンターで実施します。

内容 介護・認知症予防の体操、認知症に関する相談、資料配布など

参加費 無料

※申込不要、出入り自由です。
※屋外テントでの活動になります。



認知症カフェとは、認知症の人や家族、地域の誰もが気軽に参加でき、認知症に対する理解や普及啓発、認知症の人を支える家族の介護負担を軽減することを目的とし、地域で安心して暮らせるまちづくりをめざします。

相談・問い合わせ先 長寿介護課(地域包括支援係・高齢者支援係) ☎01311



「気になる子」ってどんな子



最近、大人が接してみてもあれ？と感じるお子さんに対して、「気になる子」という言葉がよく聞かれます。この「気になる子」という言葉には、どのような子どもたちの姿が表されているのでしょうか。

「気になる子」の相談には、なかなかはっきりした言葉をお話さない、お友達と一緒により一人で遊ぶことが好き、止まることなくずっと動き回っているなどの例があります。その背景には、さまざまな要因が考えられます。その一つが発達障がいです。

発達障がいとは？

生まれつき脳の発達が通常とは異なる特性を持つために、コミュニケーションや学習、運動において難しさを抱える障がいです。見えにくく、理解されにくい障がいもあります。子ども

もの努力不足や、しつけ・教育の仕方が原因ではないということを周りが理解し、支えていくことが大切です。発達障がいを抱えた子どもたちは、その多くが1・2歳〜小学校低学年ごろにかけて周囲の子ども達との違いが明らかになっていくと言われています。この時期は、子どもが成長するために、たくさん経験の積み重ねでいく大切な時期です。大人に気付いてもらい、必要な支援を受けられるかどうか、その後の成長に大きく影響していきます。

一番困っているのは子ども自身

大人からみて落ち着きのない子どもや、大人の指示



を聞いてくれない子どもに出会うと、楽しく関われないことに悲しくなることもあると思います。しかし、その背景には、落ち着けない・指示を聞けない等の特性のために、本来ならできるはずの経験を取りこぼしてしまっている子どもの姿があります。一番困っているのは子ども自身です。そのことを理解し、関わりを工夫していくことで、子どもの持つ隠された素敵な力をたくさん発見していくことができます。

「気になる」と思ったら

一人で悩まないことが大切です。子ども一人ひとりに合う関わり方を一緒に考えていく仲間がいます。幼稚園・保育園の先生、学校の先生にまずは相談してみましょう。市の保健師や、子育て支援センター、トータルサポートセンターにも、いつでもご相談ください。

相談先

こども課こども健康係（保健師） ☎23 1 3 1 1
伊佐市トータルサポートセンター ☎29 5 5 1 1

問い合わせ先

伊佐市トータルサポートセンター

☎29 5 5 1 1

夏の風物詩ともいえる全国高校野球選手権大会。球児のひたむきなプレーは、観ている私たちに感動を与えてくれます。この町でもうひとつの甲子園ともいえるドラマがありました。

震災直後、南三陸町では仮設住宅2、195戸分の広い宅地の確保が喫緊の課題でしたが、市街地全域が津波被害にあったために、空き宅地を探すのが困難でした。やむを得ず、町内のサッカー場・テニスコート、町内小・中・高校の校庭にアスファルトを敷き、仮設住宅を建築しました。そんな状況下で、町民が集まって運動できる唯一の場所として残っていたのが「平成の森しおかぜ球場」です。

昨年、阪神園芸協力のもと土の入替えと天然芝の張替えを行い、限りなく甲子園のグラウンドに近い球場に改修しました。そして今年、改修の甲斐あってしおかぜ球場で宮城県予選が4



チーム一丸で掴んだ勝利
(写真提供：南三陸町企画課)

試合行われることが決定しました。厳正な組合せ抽選の結果、なんと町内の志津川高校が当球場での試合日程を引き当てたのです。彼らは、小学生の頃から、仮設住宅がある狭い校庭で工夫して練習してきた子どもたちです。

7月16日、志津川高校対岩ヶ崎高校の試合が行われました。多くの町民の応援を背に、試合は取ったら取られる熱い展開。8番・及川くんがホームランを放つ活躍で、10対9の接戦で志津川高校が勝利しました。たくさんさんの想いが詰まった球場で、この町で育った球児たちが感動を届けてくれました。ありがとう！

(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 9

モデル：伊佐市長 隈元新
指導：Sライセンスマスタートレーナー 土生さとみ



足上げバランス

- ①両手を肩の高さで伸ばす
片足を持ち上げる

10回



- ②息を吸ってお腹に力を入れながら膝を10cm程度
上げ下ろしを繰り返す



片足サイドバランス

10回



- ①両手を肩の高さで伸ばす
お腹に力を入れて片足を
軽く上げる
- ②上げた足を横に20cm幅
で上げ下ろしを繰り返す

※バランスがとりにくい場合は椅子や壁に手をつけて安全に行ってください



ポイント

- ・上半身や軸足がなるべく動かないように注意する

※同じように反対側も行う

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 すなのたね シビル・ドラクロワ



(出版：講談社)

サンダルからこぼれ落ちた、さらさらの砂の粒。これをたねみたいにまいたら、何が出てくるのかな？日差し除けの parasol？夏の風を受ける風車？想像はどンドンひろがって…。

所蔵館：両館

一般 送り火 高橋弘希



(出版：文藝春秋)

東京から山間の町に引越した中学3年生の歩。級友とも、うまくやってきたはずだった。あの夏、河へ火を流す日までは…。自然は沈黙し、少年たちは血の遊戯に熱狂する！

所蔵館：両館

【9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 30	24	25	26	27	28	29

□ 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



英語絵本の読み聞かせ

【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
すいかのプール	アンニョン・タル	両館
ふたりはとっても本がすき！	如月かずさ	両館
星空を届けたい	高橋真理子	大口
やきそばばんばん	はらぺこめがね	大口
【 一 般 】		所蔵館
悪玉伝	朝井まかて	両館
咳をしても一人と一匹	群ようこ	両館
四十歳、未婚出産	垣谷美雨	大口
家族がよろこぶダンボール工作	pika	菱刈

※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】

ブックスタート

日 時 9月4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 9月22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

※菱刈図書館ではブックリサイクルコーナーを常設しています。

定期的に入れ替えていますので、ぜひご利用ください！

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