



110番だより

1月10日は「110番の日」

【標語】いち早く いそがず慌てず れい静に

110番は皆さんの身近で事件・事故が発生した場合等の緊急ダイヤルです。

通報の際は落ち着いて、「迅速・正確」な通報を心がけ、担当警察官の質問に答えてください。

※事件・事故以外の相談等は、伊佐警察署（☎220110）の相談窓口または警察本部の相談電話「#9110」をご利用ください。

正しい110番の利用方法

●110番すべきなのはどんな時
犯罪の被害を受けたり、交通事故にあった時やこれらの事件・事故を見た時です。

●通報前に確認しておくべきポイント
周囲の目標となる建物、表札の住所・名前、電柱の番号などです。

●通話はどう受け答えすればいい
警察官から質問しますので、聞かれたことを落ち着いて答えて

「0」…れい静に
「1」…いそがず慌てず
「1」…いち早く



ください。

110番の受理件数

約4万2千件（平成29年上半年期）

1日の平均

230件（平成29年上半年期）

通報内容

- ・交通事故に関すること 4割
- ・いたずらや間違え電話 3割
- ・地理案内等の各種照会 2割
- ・喧嘩や酔っ払い、病人、迷子、迷い老人など 1割

※いたずら電話によって事件・事故の緊急電話が繋がらず、本当に必要な人が助からなくなってしまう。いたずら電話は絶対にやめましょう。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎220110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

認知症について学ぼう

認知症は誰にも起こりうる脳の病気で

す。認知症は他人事ではあり

りません。

認知症の人が記憶障害や

認知障害から不安に陥り、まわり

の人との関係が損なわれることも

しばしば見られ、家族が疲れきつ

て共倒れしてしまうことも少なく

ありません。しかし、周囲の理解

と気遣いがあれば穏やかに暮らし

ていくこともできます。誰もが認

知症についての正しい知識をもち

認知症の人や家族を支える手立て

を知っていれば「尊厳ある暮らし」

をみんなで守ることができるので

はないでしょうか。



か。参加をお待ちしています。

日時 2月3日（土） 14時～

受付13時30分～

場所 大口ふれあいセンター

3階多目的ホール

講師 工藤英二氏（医療法人慈和会大口病院院長）

対象 認知症について関心のある人

参加料 無料

★高齢者元気度アップ・ポイント事業の対象です。

★「認知症支援の会オレンジのわ」の活動報告もあります。

申込・問い合わせ先 大口地域包括支援センター

☎232377

菱刈地域包括支援センター

☎261307

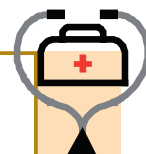
高齢者元気度アップ・ポイント事業

1月の対象活動

○健康相談、元気アップポイント忠元



相談・問い合わせ先 長寿介護課地域包括支援係 ☎232377



はたちの献血



「はたちの献血」とは？

献血者が減少しがちな冬期において、安全な血液製剤を安定的に確保するため、新たに成人を迎える「はたち」の若者を中心として広く国民各層に献血に関する理解と協力を呼びかけるものです。成分献血、400ml 献血の継続的な推進を図ることを目的としています。

「献血ってイマイチよくわからないから不安…」そんな人のために献血についてご紹介します。

1 献血の種類は？

献血には、全血献血（400 ml 献血、200 ml 献血）、成分献血があります。

市内で行われている献血バスでは、主に400 ml 献血を実施しています。

2 献血ができる年齢は？

200 ml 献血は、男女とも16歳からできます。400 ml 献血は、男性は17歳、女性は18歳からできます。また、成分献血は男女とも18歳からできます（体重制限等あり）。

3 献血にかかる時間は？

400 ml 献血の場合、受付から採血後の休憩まで約40分。実際に針を刺している時間は平均で10～15分です（成分献血は40～90分程度）。

4 10代から20代の献血者数は？

10代の献血者数は、鹿児島県全体で2980人、伊佐市では8人、20代の献血者数は、県全体で9524人、市では63人です。

5 いつも献血をお願いしているのはなぜ？

血液には有効期間があるからです。血液製剤の有効期間は、赤血球製剤で21日間、血小板製剤では4日間しかありません。献血の種類によっては、短期間に何度も献血することができないため、常に誰かの献血、善意が必要とされています。

皆さまの献血によって作られた輸血用血液製剤は、病院で治療に励む方々の力となります。ひとりでも多くの人を救うため、引き続き皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

400ml 献血の基準

年齢	男性 17歳～69歳 女性 18歳～69歳
体重	男性・女性とも 50kg 以上
血圧	最高血圧 90mmHg 以上
その他	医師が異常なしと 認めた人
献血間隔	男性 12週間以上 女性 16週間以上
年間献血回数（総献血量）	・男性 3回以内（1,200ml） ・女性 2回以内（800ml）

問い合わせ先

市民課健康推進係

☎ 13311

震災当時、自衛隊に勤務していたという吉田昇さんにお話を聞きました。

霞目駐屯地（仙台市）
かすみめ

でヘリ整備部隊に所属していた吉田さんは、

震災の知らせを受け、石巻総合運動公園に派遣されました。被災者の誘導、支援物資のヘリ輸送が主な任務でした。「泥だらけの被災者が次々と救助ヘリで運ばれてきて、中には衰弱している人も多く、すぐに救急車に乗せて病院に運びました」と、当時の緊迫した状況を話してくれました。吉田さん自身も、母親の安否がわからず、不安を抱えた状態での任務でした。自分の家族より、自衛官としての責務を全うした吉田さんの心労は、大変なものだったと思います。震災発生から1週間後、母親の無事を確認できたことで、より任務に没頭できたといいます。



自衛官時代の吉田さん

状況が少し落ち着いたら頃、ふるさとの惨状を見て、「大変な時期だからこそ、町の人と苦労をともにして、復興をめざして頑張ろう」と帰郷を決意。お世話になった自衛隊の上司・同僚の応援が背中を押してくれたそうです。責任感が強く、周りからの信頼も厚い吉田さんらしいエピソードだと思いました。

震災によって、その名を全国に広く知られることになった南三陸町。この認知度をチャンスと捉え、また来たいと思ってもらえるまちづくりをめざしたいとのこと。復興から発展へ。南三陸の奮闘は2018年も続きます。（若宮健太郎）

KOBA 式体幹バランストレーニング その1

今回から家庭のできる KOBA 式体幹バランストレーニングをご紹介します。「体幹」「体軸」という身体を中心部分の筋肉や神経、つまりインナーマッスルを鍛えていくことで、「バランス感覚」も強化するトレーニング方法です。

基本姿勢

- ①息を吸って吐きながらお腹に力を入れる
- ②手を軽く上げ膝をおへその高さを狙い引き上げる

初心者： 5 秒 × 2 セット

中級者： 10 秒 × 2 セット

左右の足を交互に替えましょう
※無理せず自分のペースで行ってください

バランス

- ①両手を肩にあてる
- ②息を吸って吐きながらお腹に力を入れる
- ③上体を前に倒し片足を後ろに軽く上げる

初心者： 5 秒 × 2 セット

中級者： 10 秒 × 2 セット

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 まほろ姫とにじ色の水晶玉 なかがわちひろ



（出版：偕成社）

都からきた有名な絵師とまいごの雪ん子と、まほろ姫と茶々丸はふすま絵の中の世界へ…。タヌキに育てられたお姫さまが活躍する楽しいファンタジー。

所蔵館：両館

一般 駐在日記 小路幸也



（出版：中央公論新社）

平和な田舎に事件なんて起きない…と思っていたのに、赴任初日に強盗犯がやってきた!? 寺秘蔵の仏像を盗む窃盗犯、子どもたちの遊び場に蛇が大量発生…。駐在さん×元医師の妻がワケありな謎を解き明かす。

所蔵館：両館

【1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

※蔵書点検のため菱刈図書館は
1月29日～2月2日は休館です。

【図書館へ献本】

坂本親宣さん（水俣市）

田辺大麓さん（伊佐市）

【今月の新刊本】

【児童】		所蔵館
しずかにあみものさせとくれー！	ベラ・ブロスゴル	両館
ゆめはまんが家！	小林深雪	両館
絵物語古事記	富安陽子	両館
【一般】		所蔵館
セブンズ！	五十嵐貴久	両館
白磁海岸	高樹のぶ子	両館
はじめてでもきれいに刺せる刺しゅうの基礎	安田由美子	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 1月16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 1月27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

ブックスタートの様子



絵本を通じて子育てを
応援する活動です

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎220417

☎263000