



110番だより

うそ電話詐欺の防止

県内の発生状況（平成29年）

認知件数 100件

被害額 2億1,170万円

※昨年比で認知件数が大幅に増加（+57件）しています。

詐欺被害の特徴

- 年代別では65歳以上の人が58件
- 男女別では女性が62件
- 送金方法では電子マネー型が42件（前年比+32件で大幅増加）
- 振り込み詐欺の手口（91件）
 - オレオレ詐欺（警察官や息子を騙り、現金等を騙し取る） 9件
 - 架空請求詐欺（有料サイト等の契約・解約などを名目に現金等を騙し取る） 64件
 - 融資保証金詐欺（契約事務手数料などを名目に現金等を騙し取る） 11件
 - 還付金詐欺（県庁職員、金融機関職員等を騙り医療費、保険料の還付金を名目に現金等を騙し取る） 7件

- 金融商品等取引名目 7件
 - ギャンブル必勝法情報提供名目 1件
 - その他 1件
- 県内で特に、架空請求詐欺が多発しています。被害に遭わないためには次のことに注意しましょう。
- 公的機関等からの文書や電話・メールであってもすぐに信用せず、連絡先を調べて確認をする
 - 電話・メールで「訴訟」「裁判」等の話が出た場合、すぐに信用せず、詐欺を疑う
 - 電話で電子マネー・コンビニ収納代行での支払いを要求されたら、詐欺を疑う
 - お金を要求されたら、1人で判断せず、まずは家族や警察または消費生活センターなどに相談する



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」

認知症高齢者等見守り協力事業所として登録しませんか

認知症は誰もが関わる身近な病気です。近い将来、65歳以上の高齢者5人に1人が認知症になる可能性がありますと言われています。認知症高齢者や一人暮らしで社会に孤立する高齢者等に対し、地域で寄り添い住民一体となって支える社会を築き、住み慣れた伊佐の地で自分らしい暮らしが続けられるよう、安心なまちづくりにご協力ください。

市では地域と行政で情報を共有する認知症高齢者等見守りネットワークを推進しています。「家が分からずに帰れない」「何度も同じ話を繰り返す」など、地域で気になる高齢者について、業務に支障のない範囲で情報をいただき、認知症高齢者等の早期発見、早期予防に努めながら必要な在宅支援につなげていきます。

認知症高齢者等に対する対応力を高め、地域と住民が一緒になって認知症に対する理解を深めてい




▲ステッカー（イメージ）

きましょう。認知症高齢者等見守りネットワークに登録された事業所には、ステッカーを配付します。登録・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

講演会 「認知症について学ぼう」
● 2月3日（土）14時
● 大口ふれあいセンター

高齢者元気度アップ・ポイント事業
2月の対象活動
○ 健康相談、元気アップポイント忠元、講演会（右記）



相談・問い合わせ先 長寿介護課地域包括支援係 ☎232377



知っていますか？ 乳がんの『セルフチェック』

～ 今や 11 人に 1 人が乳がんの時代です ～



乳がんとは

40～50代の女性に多くみられるがんで、この年代の女性にとつて最も多いがん死亡原因となっています。しかし、早期発見により適切な治療が行われることで、良好な経過が期待できます。乳がんは多くの場合、乳房の中に固くて痛みのない小さなしこりがあります。このしこりがあるかどうかを自分で調べるのが「セルフチェック」です。検診をかかさず受けるのももちろん、若い人でもセルフチェックを身に付け、自分の胸

の健康に気を配ることがとても大切です。

乳がんに注意してほしい人

乳がんの発生には女性ホルモンエストロゲンが深く関わっており、次のような人は特に注意が必要です。

○ 初潮が早い、または閉経が遅い人

○ 高年齢出産の人、または出産をしていない人

○ 閉経後の肥満

○ 以前、乳がんや良性の乳腺疾患にかかったことがある人

○ 血縁者に乳がんになった人がいる

乳がんのセルフチェック

乳がんは「自分で発見できる唯一のがん」と言われ、がんが見つかった人の約6割がセルフチェックで発見し、医療機関を受診しています。



どのくらいの頻度でするとよいの？

・ 月に1回、月経終了後1週間位で行いましょう

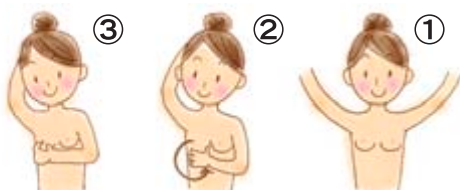
目で確かめてみよう

鏡の前に立ち、頭の後ろで手を組み次のことを調べましょう

- ・ 左右の乳房の形や大きさ、色に変化はないか
- ・ 乳房のどこかにひきつれや陥没はないか
- ・ 乳頭がへこんだり、ただれたりしていないか

触って確かめてみよう

- ① 仰向けに寝て、調べる胸の腕を上
に上げましょう
- ② 調べる側と反対側の手の指を4本
そろえ、指の腹で「の」の字を書
くように触ってみましょう
- ③ 乳頭を軽くつまんでみましょう
- ④ 反対側の胸も同様に調べてみま
しょう



セルフチェックで自分の乳房の普通の状態が分かり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょ

宿舎のある登米市から30分も車を走らせる、道路の路肩には除雪された雪が積まれています。寒冷地ならではの風景だと感じながら運転しています。

南三陸町は、この記事を書く題材が不足するくらい復興が進んでいます。震災祈念公園や防潮堤の整備等がまだ残り、各地に土盛りが見られますが、住民生活に直結した復興は収束してきていると感じています。

これまでは、建物の整備等がメインでしたが、これからは自治会体制の確立や住民間の問題の調整など、ソフト面での支援や体制作りが必要となってきます。

自分の能力というのは自分が一番よくわかっているもので、南三陸町派遣が決まったときから、自分が何か役に立てるだろうかと思

安を抱えていました。案の上、着任早々さまざまな業務手順や風習・考え方の違いの壁にぶつかりました。正直逃げ帰りたいと考えたときもありましたが、伊佐市・南三陸の同僚上司、地域の皆さん、家族や友達のおかげで今こうして12回目の記事を書いています。

被災地特有の業務も多く、補助金について国の機関と直接協議をしたり、仮設住宅の入退去管理や解体計画策定に携わることができ、本当に自分に自信を持つことができた貴重な3年間を経験させていただきました。

来年度の配属が南三陸町か伊佐市かはわかりませんが、ここで学んだことを生かしながら、業務に励みたいと思っています。(柏木聡司)



ストレッチや体幹トレーニングの5つのメリット

- 姿勢がよくなる
 - 肩こりや腰痛を改善
 - 運動能力が向上する
 - 太りづらい体質になる
 - ポッコリお腹が凹む
- 左右のバランスが整い、歪みがなくなる肩や腰回りの血行をよくし、身体の軸をつくることで症状が改善される
- 体幹が安定してくると、手足の動きがよりスムーズになり無駄な動きをせず、パフォーマンスが向上する
- 筋肉量をふやし、基礎代謝をあげ、太りにくくなる
- 内臓を支えている腹横筋を鍛えることにより、お腹を凹ませる



- お腹**
- ① 仰向けに膝を立てて寝る
 - ② 手のひらをももにあて息を吸う
 - ③ 息を吐きながら3秒かけて手先を膝に近づけるよう起き上がる
 - ④ 息を吸いながら3秒かけて①の姿勢に戻す

初心者： 5回 × 2セット

中級者： 10回 × 2セット

KOBA 式体幹 トレーニング その2

お腹ストレッチ



- ① うつぶせに寝る
- ② 脇を閉めて肘をつく
- ③ 息を吐きながら上体を10秒かけてあげる

背部①



- ① 四つばいになる
- ② 息を吸って吐きながらお腹に力を入れる
- ③ 右手左足を上げその姿勢をキープ
- ④ 左手右足を上げその姿勢をキープ

初心者： 5回 × 2セット 3秒キープ

中級者： 5回 × 2セット 5秒キープ

写真：KOBA式体幹バランストレーニングBライセンス 段勇樹
指導：Sライセンスマスタートレーナー 土生さとみ

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 せかいいちまじめなレストラン たしろちさと



(出版：ほるぷ出版)

世界一まじめなシェフは、お客さんに本当においしいものを食べてもらうため、とってまじめにお料理を作ります。なので、注文を受けてからハチミツを取りに行ったり、魚を釣ったり…。

所蔵館：両館

一般 遺訓 佐藤賢一



(出版：新潮社)

明治9年。沖田総司の甥で天然理心流の遣い手である芳次郎は、西郷隆盛の警護を命じられる。死闘を重ねるうち、人には力に勝る強さがあることを知る。最後のサムライたちを描く時代長篇。

所蔵館：両館

【2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			

■ 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
2月2日まで休館です。

1月のイベント



- 1 十二支なぞなぞ
- 2 図書館おみくじ
- 3 だるまおりがみ

【今月の新刊本】

【 児童 】		所蔵館
わたしのおひっこし	イヴ・バンティング	両館
あさがくるまえに	ジョイス・シドマン	両館
なないろランドのたからもの	井上林子	両館
【 一般 】		所蔵館
天翔ける	葉室麟	両館
嘘 Love Lies	村山由佳	両館
カーテンコール！	加納朋子	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】

ブックスタート

日 時 2月13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 2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



クリスマスおはなし会の様子

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



**伊佐・さつまを皆で元気な
 まちにしませんか？**

D M O「株やさしいまち」
 がめざす今ある資源を活か
 した永續するまちづくりと
 して『野草薬草を活用した
 健康まちづくり』を進めて
 います。

これは、かつて島津藩が
 力を入れていた野草・薬草
 の文化に光を当てた「から
 だにやさしい」取組みのひ
 とつです。

このやさしさを追求した
 取組みによって「やさしい
 まち」としての地域プラン
 ドを根付かせるとともに、
 「やさしい取組みでみんな
 が元気になる ↓ みんなが
 元気になれば、まちが元気
 になる ↓ 元気なまちには
 人が集まる ↓ やさしさを
 求めて人がもつと集まる」
 と信じて積極的に活動を広
 げていきます。

健康になることが交流を
 生み、それがおもてなしの
 心を一層育み、また人が来



△野村氏によるセミナーの様子

る、人が戻ってくる、そん
 なサイクルにつながるの
 はないでしょうか。
飛騨市との交流から
 今回は、すでに身近な薬
 草を利用したまちづくりを
 行っている岐阜県飛騨市と
 交流しながらスタートさせ
 ました。

そこで聞いたのは、「実は
 かつて美濃藩（岐阜県）は
 薩摩藩に木曾三川輪中地帯
 の治水事業（宝暦治水）で
 助けられているんです。こ
 れも何かの縁ですね」とい
 う言葉。

先日、飛騨市役所企画
 部総合政策課長の野村久徳
 氏が伊佐市とさつま町に来
 られ、薬草のこと、まちづ
 くりのことをたくさん教え

てくださいました。

野村氏からのコメント

「飛騨市は身近な薬草を
 利用した健康まちづくりを
 行っています。」

日本でも聖徳太子の時代
 からあった薬草を日々の暮
 らしに取り入れるという文
 化。身近な薬草を学術的な
 裏付けにもとづいて、健康
 づくりに活かそうと飛騨市
 が始めたのは2002年。
 九州大学薬学部にお願いし
 た薬草調査からでした。

その後、九州大学や崇城
 大学から指導を賜り、そし
 て熊本県玉名市や長崎県島
 原市の皆さんとネットワー
 クを結んで進めています。
 九州とはご縁があり、九州
 の皆さんのお陰で、薬草の
 健康まちづくりを進められ
 ています。

身近な薬草には、皆さん
 やそのご家族、そして地域
 を健康にできる大きな可能
 性があります。それは町中
 に笑顔があふれ、自然にも

環境にも人にも、世界で一
 番やさしいまちづくりにつ
 がる信じています。
 飛騨市は伊佐市・さつま
 町とともに、薬草を活用
 したまちづくりを進めたい
 と願っています。」

イベント情報

『やさしいまちの野草・薬草フェスティバル in 曾木の滝』

日時 2月25日（日）10時～
 場所 曾木発電所遺構展望公園



大鍋でつくる「伊佐・さつまの夜明け鍋」を無料でふるま
 います！植樹祭その他さまざまなイベント・ワークショップ
 を用意していますので、皆さんぜひお越しください。



～次号からは野草・薬草の豆知識をお届けします～