



110番だより

伊佐市内でうそ電話詐欺が発生

事例

コンビニ店での電子マネー（ビットキャッシュ）による支払いを求めらるうそ電話詐欺
3月頃から、当署管内でうそ電話詐欺が連続発生しています。その手口は、被害者の携帯電話に突然「未納料金が発生」等のメールが送られてきました。

心配になった被害者が指定された番号に電話をかけたところ、利用していないサイトの未納料金を支払うように言われ、これを信じた被害者がコンビニ店で数十万円分の電子マネー（ビットキャッシュ）を購入し、犯人に「ひらがなID」を教えて騙し取られる被害に遭ったものです。

注意点

- ◎知らない会社、団体等からのメールには返答しないこと
- ◎心当たりのない未納料金の

メールの内容

有料動画の未納料金が発生、本
日中に連絡がなければ法的手続
きに移行します。連絡先・アマ
ゾンマーケティングサービス
03・*****

コンテンツ利用料の未払い料金
が発生、窓口03・*****



請求には回答しないこと

- ◎コンビニ店での電子マネー（ビットキャッシュ）の購入を要求されたら、詐欺であること
- ◎独りで悩まず、家族や警察に相談すること

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」

緊急医療情報キットを最新情報に！

「緊急医療情報キット」は、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、身体障がい等の手帳所持者が必要な人に交付しています。緊急時に必要な情報（かかりつけ医療機関、持病、服薬内容、緊急連絡先など）を常に最新の情報に書きかえましょう。

情報の書きかえは、ボトルに入っている用紙（緊急情報シート）を、ご自分で書きかえていただく必要があります。

緊急医療情報キット（無料）とは
緊急時に必要な情報（健康保険証（写し）やかかりつけ医療機関、持病、服薬内容、緊急連絡先などを記入した用紙）を冷蔵庫に保管しておけば、救急活動や救助活動が迅速に行われ生命が守られます。

- 交付対象者**
- ① 65歳以上の一人暮らしの人
 - ② 65歳以上の高齢者のみの世帯
 - ③ 障がいがあり、市の避難行動要支援者登録台帳に登録している人などで交付を希望する人

※その他、65歳以上のご家族がいる家庭で交付を希望する人はご相談ください。



高齢者元気度アップ・ポイント事業
5月の対象活動
○健康相談、特定健診結果報告会



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） ☎1311



あなたの健康について

健康について悩んでいませんか？



●特定健診結果報告会のお知らせ

4月に実施された特定健診の結果報告会が5月28日(月)から6月3日(日)まで行われます。結果報告会では結果の見方が分かり、個別に相談ができます。せっかく受けたあなたの健診が無駄にならないように結果報告会を利用してみませんか。

▽大口元気こころ館

5月28日(月)～31日(木)

▽まごし館

6月1日(金)～3日(日)

開始時間

9時30分～14時

※受付は開始時間の30分前

※6月3日は9時30分～の

午前のみ

●健康相談のお知らせ

市では月に1回、無料で健康や介護・福祉について相談できる「健康相談」を

このような人はぜひご利用ください

- ・健診結果の見方が分からない
- ・健診で△△が高い、□□に注意するように言われた
- ・健康のために何に気をつければよいのか知りたい
- ・定期的に血圧や体重を測りたい
- ・介護や福祉について聞いてみたい

実施しています。伊佐市民ならどなたでも利用することができ、相談には保健師が個別で対応します。自分や家族の健康・介護等について悩みや心配事がある人はぜひ健康相談をご利用ください。

平成30年度 健康相談日程

	日にち	場所	時間
平成30年	5月 7日(月)	まごし館ロビー	9:30～11:00
	6月 4日(月)	まごし館ロビー	
	6月 5日(火)	大口元気こころ館	
	7月 2日(月)	まごし館ロビー	
	8月 6日(月)	まごし館ロビー	
	9月 3日(月)	まごし館ロビー	
	10月15日(月)	まごし館ロビー	
	11月 5日(月)	まごし館ロビー	
平成31年	12月 3日(月)	まごし館ロビー	
	1月 7日(月)	まごし館ロビー	
	2月 4日(月)	まごし館ロビー	
	3月 4日(月)	まごし館ロビー	



申込み 不要
 料金 無料
 内容
 ○健康、介護、福祉についての相談
 ○血圧測定、身長・体重測定
 相談が無い人も健康チェックとしてぜひお気軽にお越しください

問い合わせ先

市民課健康推進係

☎ 1311

明治維新150周年の今年、大河ドラマ「西郷どん」で、実直で親しみやすい西郷隆盛の活躍を観るのが毎週の楽しみになっています。なかでも圧倒的な存在感を放っているのは、威厳ある薩摩藩主・島津斉彬を演じる渡辺謙さんではないでしょうか。実は、渡辺さんは、1987年大河ドラマ「独眼竜政宗」で、仙台藩主・伊達政宗を演じています。政宗は、藩祖として今日の仙台の礎を築き、能や和歌に精通した武将として人気が高く、ゆかりの場所は観光地として親しまれています。政宗が築城した青葉城は、石垣しか現存しませんが、城下町・仙台を見下ろす高台に位置した山城で、広瀬川と断崖に挟まれた地形は、まさに戦闘を想定した天然要塞といえます。政宗は徳川家に忠誠を誓っていたとするのが通説ですが、城跡周辺を歩いてみる



と、天下取りの野望をひそかに抱く戦国大名の気概を感じました。政宗役が縁なのかは分かりませんが、渡辺さんは、南三陸の隣まち気仙沼の港近くで、カフェ「K-port」を経営しています。人が集まれる港 (port) を作り、継続的に復興の力になりたい被災地を応援し続けたいという熱い想いで、2013年11月に有志とカフェをオープンしたそうです。齊彬と政宗と渡辺謙。うまれた場所も生きた時代も違えど、稀代のリーダーとして、人々を惹きつける共通する魅力があるように思えます。「今月はこころでよかるかい。チェスト！」(若宮健太郎)

My little doodle pad.

体幹を鍛えて姿勢を綺麗に保ちましょう

- 身体をねじるときに使われる背中・腰・お尻・脇腹のストレッチは腰痛予防や姿勢保持にも効果的です。
- 背中に筋肉がつくと骨盤も安定し、軸がブレない身体になります。

KOBA 式体幹 トレーニング その5

背中と脇腹のストレッチ

① 足を伸ばして座り、右膝を曲げ、左足にかける

② 左腕で右膝を抑えて息を吐きながら右へ身体をねじる

10秒キープ

※同じように左右逆にして反対側も行う

背中・腕を鍛える

ポイント
息を吸って吐きながらお腹に力を入れる

① 手の平を肩の真下に置き四つばいの姿勢になる

② 右腕を3秒かけて肩よりやや上に上げる3秒かけて元に戻す

左右：5回 × 2セット

モデル：県下一周駅伝選手 村田慎一（大口小学校教諭）
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 みんなのおばけずかん あっかんべえ 斉藤洋



(出版：講談社)

自販機の取り出し口に見える赤い缶のようなもの。「もらっちゃえ」と思って手を入れると、赤いものが絡みついてきて…。「あっかんべえ」「ドクターいえろう」など、子どもたちが考えたおばけが出てくる話
所蔵館：両館

一般 オリンピックへ行こう！ 真保裕一



(出版：講談社)

世界最高のスポーツの祭典に出たい！一心不乱に励み、夢の実現をめざす爽快感動ストーリー。「行こう！」シリーズ第4弾。
所蔵館：両館

【5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

【図書館へ献本】

岸崎耕さん (鳥取県米子市)

おはなし会スタンプラリー



大図書館
おはなし会スタンプ
ラリーにみんなで
参加してね！

【今月の新刊本(抜粋)】

【 児童 】		所蔵館
さとやまさん	工藤直子	両館
そらからぼふ～ん	高島那生	両館
【 一般 】		所蔵館
青空と逃げる	辻村深月	両館
花のいのち	瀬戸内寂聴	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 5月8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

ルピルピのおはなしあそび

日 時 5月17日(木) 11:00～11:30

場 所 大口図書館

内 容 伊佐市大口子育て支援センター「ルピナス」による楽しいおはなしの読み聞かせ

※4月15日号8ページでは15日と掲載しましたが変更になりました。

ふれあいメルヘンひろば

日 時 5月26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

タンポポはアスファルトの隙間から生えるほど生命力の強い薬草です。地中のミネラルなどの栄養素を吸い上げているため50cmを超える根を張っています。このため、タンポポ類は、鉄、マグネシウム、カリウムなどのミネラルとビタミンA・B・C・Dを多量に含んでいます。血液浄化作用があるほか、女性ホルモンを活性化して、乳汁分泌促進や美肌、そして健胃作用により食欲も増進します。原野に自生している若くて柔らかい葉を食べましょう。タンポポは苦味があります。薬草



タンポポ

【タンポポの葉 ベーコン巻】

タンポポの葉を生のまま数枚5センチ程度に切りそろえます。ベーコンを巻きつけつま楊枝でとめます。フライパンに油を薄くひいて、強火で2分程度焼いて出来上がりです。

このほかにも、ひき肉とともに焼き餃子の具にしたり、お好み焼きの具にしても美味しくいただけます。

を食べて「苦味、酸味、エグ味、渋み」を感じるものが身体に効く有効成分です。美味しく食べるには調理方法に工夫が必要です。湯がくと成分が水に溶け出してしまうので、油で炒める、味噌で味付けする、お酢をつかうなどで美味しく食べましょう。タンポポの葉の簡単で美味しい料理をご紹介します。

*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

伊佐市
 10年の
 歩み



平成 23 年					平成 22 年									
9月24日	7月30日	5月15日	5月15日	4月6日	3月26日	2月20日	12月15日	12月12日	12月11日	11月21日	11月19日	11月14日	11月7日	11月6、14日
スターダスト2011「愛郷」	アルピニスト野口健氏 講演会⑤	羽月西小学校創立100周年記念式典④	第1回伊佐こどもまつり	新学校給食センター 稼動	子ども交流支援センター 笑(すまいる) 開所式	元バレエボール全日本女子チーム監督 柳本晶一氏大口小学校でバレエボール教室	元サッカー選手 遠藤彰弘氏 針持小学校 来校	伊佐市生涯学習フェスタ	第10回いさ太鼓まつり	伊佐市誕生2周年記念事業 宝くじスポーツフェア DREAM BASEBALL③	榎木孝明氏 伊佐ふるさと大使任命②	新納忠元没後400年祭①	小川内閑所祭り	Artist Colony EL DOLADO in 布計

〈3年目の主な出来事〉

〈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〉
 3年目は、元プロ野球選手が集結した「ドリームチーム」との試合や野球教室が行われた「DREAM BASEBALL」のほか、元サッカー選手や元バレエボール全日本監督、アルピニスト(登山家)の方々も講演や指導を行うなど、スポーツ振興の年となりました。