



知っていますか「マイナンバー制度」

問い合わせ先 総務課行政係 ☎③1311

通知カードを受け取りましたか

通知カードはあなたのマイナンバー（個人番号）をお知らせする大切なカードで、社会保障や税の手続きで必要になります。まだ受け取っていない大口地区の人は市民課（大口庁舎）に、菱刈地区の人は地域総務課（菱刈庁舎）にご連絡ください。

連絡先 ☎③1311

個人番号カードの受取り

個人番号カードの交付申請をした人には順次、市から交付通知書（はがき）を送付します。原則として、市役所の窓口①交付通知書②通知カード③本人確認書類をお持ちいただくことで、個人番号カードを受け取ることができます。

個人番号カードとは

プラスチック製のICチップ付きカードで氏名、住所、生年月日、性別、マイナンバーと本人の顔写真等が表示され、身分証明書としても利用



個人番号カード見本



できます。

マイナンバーの提示と本人確認が同時にできる唯一のカードです。

個人番号カードの申込方法

通知カードとともに送付された個人番号カード交付申請書を郵送すると、個人番号カードの交付を受けることができます。当分の間は無料で交付できます。希望する人は申込みください。パソコンやスマートフォンなどでも申込みできます。詳しくは通知カードと同封してある案内冊子をご覧ください。

制度に関する問い合わせ先

☎0120・95・0178

※平日 9時30分～22時

土日祝 9時30分～17時30分



あなたらしく生きる「人生の年輪」

相談・問い合わせ先 健康長寿課地域包括支援係 ☎③2377

認知症の人を支える家族②

伊佐子さんの変化に気が付き、病院受診につなげた家族にアドバイスや今伝えたいことを伺いました。

『薬の管理ができないので、毎日1回の処方にしてもらいました。テーブルには、次にすることや電話番号を書いたメモ、薬を貼り付け見えるようにしています。食事も冷蔵庫に入っているものを書いてわかるようにしています。スイッチなどには目立つように色をつけました。これからは介護保険サービスを使いながら、できるだけ家にいられるようにしてあげたい。先のことはわかりませんが、今は（他の）家族の理解もあるおかげでできる範囲の介護ができています。本人が一番大変だと思いますよ。したいようにさせて、できないことを指摘しない。人事じゃなく自分のことでもありますね。』

家族が、おおらかに接している様子がわかります。「特別なことはしていませんよ」と言いながら、伊佐子さんの意思を尊重し、暮らしやすくなるように工夫しながら支えています。

以前、「本人の性格や環境、人間関係などの要因がからみあって、うつや妄想、徘徊などが現れる」と紹介しました。伊佐子さんにとって最適な環境で過ごせるように家族や周りの人が対応していることで、伊佐子さんが住み慣れた場所で穏やかに生活することができているのではないのでしょうか。



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、乳がん検診
市民のための健康セミナー



110番だより

うそ電話詐欺（特殊詐欺）被害防止



平成27年中県内の
うそ電話詐欺被害状況

認知件数 64件（前年比＋19件）
被害総額 約3億7,700万円
（前年比＋約1億960万円）

主な手口

- 市職員等を名乗り、「税金や医療費の還付金がある」と言いつてATMに誘導する
- 警察官や金融機関職員を名乗り、口座番号や残高を聞き出そうとする
- 「個人情報漏れているので削除する」と持ちかける
- 「名義貸しは違反となり、逮捕される」と言いつて現金を要求する
- 「アダルトサイトなどの登録料（利用料）の未払いがある」と言いつて現金を要求する
- 「過去の投資被害金を取り戻せる」と言いつて更に投資を勧める
- 「ロト6の当選番号、競馬やパ

チンコの必勝情報を教える」と言いつて会員料（手数料）を要求する

被害に遭わないために

- 公的機関が、口座番号や口座の暗証番号、資産などの情報を聞いた後、お金やキャッシュカードを要求することはありません。
- 「あなたの名前やマイナンバーを貸してほしい」といった手口は詐欺です。十分注意しましょう。
- 心当たりのない「現金の要求」などは、はっきり断りましょう。
- ナンバーディスプレイ機能付き電話機や留守番電話機能を活用しましょう。

現金を要求されたら、
振り込みや送金する
前に、必ず家族や警察に相談しましょう。
宅急便、ゆうパック、
レターパックで『現金送れ』
は詐欺!!



問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



戦後70年「縁と絆」記憶の風景と未来をたどる

姉妹都市交流の軌跡（喜界町）

「姉妹町盟約（菱刈町）」

昭和40年（1965）12月10日
喜界町から訪れた町長ら9人と
鹿児島市在住の疎開関係者を花火
と菱刈中ブラスバンドの演奏で出
迎え町内行進を行ったあと、本城
小学校で式典を挙行了した。

「盟約答礼使節紀行」

昭和41年（1966）1月29日
松崎町長ら12人が盟約の答礼と
して喜界町へ向かうため飛行機に
搭乗したが、途中の空路で米軍機
が遭難、その捜索上支障があると
してその日は出発できなかった。

1日延びたことで飛行機の座席数
が足りず、古川助役をはじめ4人
が参加できず、やむなく鹿児島空
港から引き返し、喜界町には8人
で参加することになった。

鹿児島空港から1時間半、雲
を割って降下する飛行機の窓か
ら、鮮やかな紺碧の海にサンゴ礁
が透き通り、その海に囲まれた緑
の木々の間に赤や青の屋根が点在
する喜界島が大きく浮かび上がっ

て見えた。後に聞いた話では喜界
町と東亜航空の好意で着陸前特別
に島の上空を一周してくれたもの
だった。

喜界空港では前日から待ちわび
ていた島民ら1000人が打上げ
花火とともに歓迎してくれた。そ
の歓迎陣の列から白髪の女性が
「増田さん」と感極まって声をつ
まらせながら飛びだし我々使節団
に駆け寄られた姿は、私たちの胸
をつまらせグッとこみ上げるもの
を抑えるのが精一杯だった。

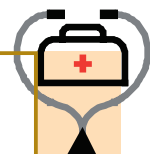
「姉妹都市盟約」

平成21年（2009）5月16日
伊佐市として姉妹都市盟約を締
結した。

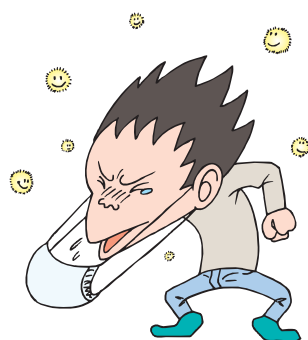
現在まで小中高生をはじめとす
る交流団が両市を行き来し、観光
や民泊体験など絆を深める交流を
続けている。

次回、西之表市との共同事業「学
童疎開記念誌」について

問い合わせ先 伊佐PR課交流PR第1係 ☎04113



2月17日～23日 アレルギー週間



私たちの体には、ウイルスや細菌が体に入ってきた時に身を守るための免疫という仕組みが備わっています。アレルギーは、この仕組みが食べ物や花粉など私たちの体に害を与えない物質に対しても反応して攻撃してしまう結果、体に良くない症状を引き起こすものです。原因となる物質が口や目、鼻、皮膚などを通して体の中に入ってくるとで症状が現れます。アレルギーで起こる主な病気としてはアトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、気管支喘息、アレルギー性結膜炎、食物アレルギーなどがあります。

○春先には花粉症に注意

アレルギー疾患の一つに花粉症があります。花粉症は、体に入ってきた花粉に対して、体が過剰

に反応してしまい、花粉を追い出そうと「くしゃみ」がでたり、目や鼻を洗い流そうとして鼻水や涙が出たりするような症状となって現れるものです。花粉症以外のアレルギー疾患をもっている人や家族がアレルギー疾患をもっている人は、比較的近い人や言いやすいと言われています。花粉症は春先に見られるスギ花粉症です。



花粉症はアレルギーを起こす原因となる花粉が飛び始める2週間～1か月前（県では毎年1月頃）からの予防が必要です。

花粉症の予防対策

- ・花粉の飛散情報に注意する
- ・花粉の飛散が多い時には窓や戸はなるべく閉めておく
- ・外出時にはマスクやメガネ、帽子を着用する
- ・帰宅時に玄関で衣類についた花粉を落とす
- ・花粉が飛散している時は毛織物によるコートなどは避けましょう。表面がすべすべした綿やポリエステルなどは花粉がつきにくいです。
- ・外出から戻ってきたらうがいをする
- ・うがいはのどに流れた花粉を除去するのに効果があります。風邪の予防にもなりますので、外出後はうがいをしましょう。
- ・右記以外にも部屋の掃除をすること、皮膚の清潔を保ち保湿して皮膚を保護する力を高めること、アレルギー疾患の発症を高めると言われているタバコをやめることなどは、全てのアレルギー疾患の予防にもなります。

アレルギーは症状の出方や重症度に個人差があり、原因となる物質もさまざまです。症状の進行の速さや重症度に応じた処置が必要になる場合がありますので症状があるときは医療機関に相談しましょう。

問い合わせ先

こども課 こども健康係

☎ 23 1311

1月上旬、今朝の気温はマイナス7℃でこれまでで一番の冷え込みです。凍った車のガラスを溶かすのも出勤前に一苦労でした。

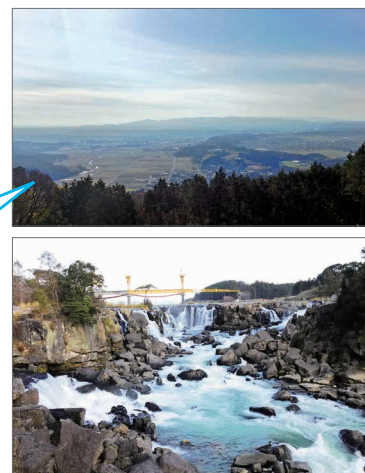
昨年末に私の上司が、息子さんと二人で伊佐市を訪問しました。新幹線と電車を乗り継ぎ鹿兒島入り、枕崎で一泊したあと伊佐市を観光しました。同行する私

が思い浮かんだのは、郡山八幡神社・曾木の滝・発電所遺構くらいで「案内できる所は少ないですが」と断ってから案内しました。

しかし、上司の反応は「伊佐には素晴らしい財産がたくさんある。山野線跡が残っていること、曾木の滝のスケールの大きさ、高熊山からの景色、どれも見るに値する」と感動していました。広報いさ1月号の

「和みのひろば」にも書いてありましたが、私たちにとって当たり前のものが本当は素晴らしい財産なんだと、伊佐の魅力を再発見することができました。

上司が撮影した伊佐市の風景です。



(福田光一郎)

伊佐の味 からだに栄養

おいしいものでいきいき笑顔になるなる



げたんは



Vol.64

「昔なつかしい黒砂糖菓子」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

〈材 料〉

「A」 黒砂糖	200g	「C」 黒砂糖	500g
「L」 水	200cc	「L」 水	250cc
「B」 小麦粉	500g		
「L」 ソーダ	小さじ1強		
「L」 ベーキングパウダー	小さじ2		

〈作り方〉

- ①Aを合わせて煮溶かし、冷ましておく。
- ②Bを合わせてふるっておく。
- ③冷めたAにBを入れてよく混ぜる。
- ④鉄板に③を流し入れ、ひろげて空気を抜く。
- ⑤オーブンを200～220℃で2分余熱し、13分ほど焼く。
- ⑥Cを合わせて火にかける。泡が出て少しとろみがつくくらいまで煮溶かす。
- ⑦三角に切り分け、⑥につける。

げたんは

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）



ママはお医者さん（シリーズおしごとのおはなし）あさのあつこ



（出版：講談社）

美生のママは村にひとつしかない診療所のお医者さん。患者さんに愛されているママが大好きだけれど、毎日忙しくて…。おはなしを楽しみながら、あこがれのお仕事がよくわかる本。職業への理解がさらに深まる。



たんぽぽ団地 重松清



（出版：新潮社）

僕らの団地がなくなる前に、映画を撮ろう！少年ドラマ、ガリ版、初恋—あの頃を信じる思いが奇跡を起こす。昭和の子どもたちの人生はやり直せる。

【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	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

◎館内蔵書点検のため休館

菱刈図書館 2月1日～5日

大口図書館 2月22日～27日

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
ウォーリーと16人のギャング	リチャード・ケネディ
さかさ町	F.エマーソン・アンドリュース
しろもちくんとまめもちくん	庄司三智子
【 一 般 】	
ギリシア人の物語 1 民主政のはじまり	塩野七生
学校の近くの家	青木淳悟
はだれ雪	葉室麟

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 2月20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

日 時 2月20日（土）11:00～11:40

場 所 大口ふれあいセンター1階和室

対象者 伊佐市在住の2歳未満の赤ちゃんとその保護者及び出産予定の人

内 容 絵本の読み聞かせや簡単な遊びなど。初めての人にはブックスタートパックをプレゼント

※前日17時までに大口図書館に申込みください。

当日は母子手帳を持参してください。

おはなしボランティア

募集中！

子どもとお話の世界
を楽しみたい人なら
どなたでも

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