



働く世代の健康づくり
チェックポイント事業
が始まります！

5月25日(水)
18時～
ポイント付与開始！



元気アップポイント忠元

働き盛りである40歳から64歳までの勤労世代の健康づくりに対して、運動習慣の普及・定着や健康増進への取り組みを促進するため、忠元公園に拠点を置いてポイントを付与し、これを商品券に交換できる事業です。

1

どんな人が
参加できるの？

次の①と②の両方の条件に該当する人が参加できます。
①伊佐市に居住し、住民登録のある人
②年度末の年齢が40歳～65歳の人（満65歳に到達する前日まで）

2

登録方法は？

健康長寿課（大口庁舎）または健康長寿課分室（菱刈庁舎）で参加登録申請を行い、健康づくりチェックポイント手帳の交付を受けます。



3

ポイントを
もらうには？

○忠元公園を拠点に月2回指定された曜日に実施するウォーキングやジョギングなどを30分以上行った人に、1ポイント（100円）を付与します。
○受付にチェックポイント手帳を提示して、スタンプを押してもらいます。（1スタンプ＝1ポイント）

4

ポイントはいつ
もらえるの？

○日にち：毎月第2・4水曜日（原則）
「広報いさお知らせ版」最終ページの伊佐市カレンダーでもお知らせします。
○場 所：忠元公園 北側トイレ前グラウンド内
○ポイント付与時間（スタンプ押印）：18時～20時
※運動時間は、18時～21時45分頃（外灯消灯まで）

5

集めたポイントを
商品券に交換
する方法は？

年度末に健康長寿課（大口庁舎）または健康長寿課分室（菱刈庁舎）にチェックポイント手帳を提示すると、商品券と交換できます。

※月に1回程度、健康運動指導士による指導があります。

問い合わせ先 健康長寿課健康推進係
☎ 031-3111

こちらは今（4月15日）正に桜満開です。桜の開花宣言がされるたびに、台風で倒れた忠元公園の桜の姿を思い出し、今年の桜はどうだっただろうかと考えていました。

私は4月から保健福祉課に異動となり、仮設住宅の集約化事業に従事しています。

南三陸町では、災害公営住宅や集団移転事業による区画の整備が進み、平成28年度中には公共事業による新たな住まいの場が全て完成する予定となっています。それに伴い、仮設住宅を退去し、新しい住まいでの生活をされる被災者が増えてきています。

集約化事業は、空き部屋の多くなつてくる仮設住宅をそのままにするのではなく、拠点となる仮設住宅に移っていただいた上で、住人のいなくなった仮設住宅を解体するものです。

震災から5年が経過し、仮設と言えども愛着や思い出が多く詰まった住宅を出ていくことや、転居先が異なるため住民同士が離れ離れになることなどで涙される人もいます。

復旧・復興が進み、一歩ずつ前に進んではいますが、震災の残した傷跡は今でも被災者の心に深く刻まれ、未だに色々な場面で涙を流させている現状です。

九州でも大きな地震がありました。伊佐では大きな被害は無かったと聞いて安心しましたが、改めて日頃から防災への備えの大切さを考えさせられました。皆さまもくれぐれもご注意ください。（柏木聡司）



伊佐の味 からだに栄養 **食生**
おいしいものでいきいき笑顔になるなる

「たけのこの食感がたまらない」

鶏肉とたけのこのつくね



「かごしまのおかず（開港舎）」より

レシピ

〈材 料〉（4人分）

鶏ひき肉	250g	醤油	小さじ2と1/2
たけのこ（茹で）	150g	ごま油	大さじ1
たまねぎ	1/3 個	酒	大さじ1
卵黄	1 個分	砂糖	小さじ 1/2
「醤油	大さじ1	A おろしにんにく	少々
B はちみつ	小さじ2	しょうが汁	少々
「酒	小さじ1/2	塩	少々
「みりん	小さじ1/2	こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2	サラダ菜	適量

〈作り方〉

- ①たけのこは熱湯でさっと茹で、水気をきってから粗みじん切り。たまねぎも粗みじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉とAを入れ、練り混ぜる。①と卵黄を加えてよく混ぜ合わせ、12等分にし、小判型にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油を熱して②を並べ入れ、両面を色よく焼く。つくねを入れたままペーパータオルなどでフライパンをふき、Bを加えてからめる。
- ④器にサラダ菜をしき、③を盛る。

たけのこ

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）

 **モンスター・ホテルでピクニック** 柏葉幸子



（出版：小峰書店）

やしやひめさんが、初恋の人と公園へピクニックにでかけることに。しかし、やしやひめさんはちようちょに近寄ると変身する病気にかかっていて、変身した姿を見られたくないと言います。そこでみんなが協力して…。

 **海に見える理髪店** 荻原浩



（出版：集英社）

ある想いを胸に秘め、古い理髪店を訪ねた「僕」と店主が交わす特別な時間。急逝した娘に代わり成人式に替え玉出席すべく奮闘する夫婦…。永遠のように儂い家族の日々を描く。

【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

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
あったかいな	くすのきしげのり
霧の中の白い犬	アン・ブース
ことりのおそうしき	なかがわちひろ
【 一 般 】	
真実の檻	下村敦史
バビロンの秘文字3 激突編	堂場瞬一
サブマリン	伊坂幸太郎

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 5月10日（火）

場 所 まごし館

内 容 4か月児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 5月28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

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）

☎220417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎263000



新たな手口「うそ電話詐欺」に注意

県内で新たな手口のうち電話詐欺が発生しています。

①「老人ホーム入所勧誘」の事例

老人ホーム職員を名乗る男性から入所を勧誘する電話があり、更に「福島に老人ホームに入りたいという人がいるが、鹿児島の人を優先しないといけないので、あなたの名前を使って申し込んで良いか。」と言われる。その後、口座情報を聞き出そうとしてくるものです。電話を切った後、警察に相談したことから被害に遭わずに済んでいます。

②息子を騙った「上京型」の事例

県外に住む息子を名乗る男性から「会社のお金を株に使い込んでしまった。あと数百万円がどうしても準備できない。公になれば逮捕され家族にも迷惑をかけるから、絶対に誰にも言ったら駄目だ。口座振込では記録が残るのでお金は東京に持ってきて欲しい。」と言われた。言われるがままお金を工面して、東京に向き、土産袋



に入れたお金を息子の代理人と称する男性に手渡ししてしまったものです。

被害に遭わないために

①の対応

○身に覚えがない勧誘電話やパンフレットがきたら詐欺を疑う。

○「名義だけ貸して」は詐欺を疑い、はつきり断るか電話を切る。

○口座情報を聞かれても個人情報 は絶対に教えない。

②の対応

○息子の携帯電話に必ず電話をして、世間話をするなどして本当の息子か確認をする。

○お金の工面を求められても、1人で判断せずに家族等に相談する。

◎県内のうそ電話詐欺の発生状況

(平成28年3月末現在)

発生件数 14件
被害額 約5,930万円

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



権利擁護について

権利擁護とは

地域住民や民生委員、介護支援専門員などの支援だけでは十分に問題が解決できない、適切なサービスなどにつながる方法が見つからないなどの困難な状況にある高齢者が、地域において尊厳のある生活を維持し、安心して生活を行うことができるよう、専門的・継続的な視点から、高齢者の人権を守るためとしたさまざまな権利を守るための支援をしていくことです。

高齢者虐待

虐待の自覚は問いません。「高齢者が他者からの不適切な扱いにより権利利益を侵害される状態や生命、健康、生活が損なわれるような状態に置かれること」を高齢者虐待としてとらえます。身体的、心理的、経済的、介護放棄、性的虐待があります。

介護者が介護方法や相談窓口、制度、認知症への正しい知識をもたないことなどで「知らず知らずのうちに虐待へつながってしまっ

ていた」ということにならないよう周りの人も気にかけて、声をかけましょう。

消費者被害

近所で「見慣れない車が頻繁に出入りしている」「家を訪ねたら、商品の入ったダンボールがたくさんあった」など、身近で「あれ？」と思ったことはありませんか。クーリングオフなどで解決できることもあります。一人で悩まず、まずは相談してください。次号は「成年後見制度」、「福祉サービス利用支援事業」を詳しく説明します。



高齢者元気度

アップ・ポイント事業

5月の対象活動

○特定健診（結果報告会）、健康相談



相談・問い合わせ先 健康長寿課地域包括支援係 ☎2377