

10月1日からB型肝炎ワクチンが 定期予防接種になります



市は、予防接種関係法令が改正されたことを受け、10月からB型肝炎の定期予防接種を開始します。

開始日 10月1日（土）

対象者

平成28年4月以降に出生した、生後1歳に至るまでの間にある者

※標準的な接種期間は生後2か月に至った日から生後9か月に至るまでの期間。

※HBs抗原陽性の妊婦から生まれた乳児として、健康保険によりB型肝炎ワクチンの投与を受けた人は、定期予防接種の対象となりません。

接種回数及び接種量

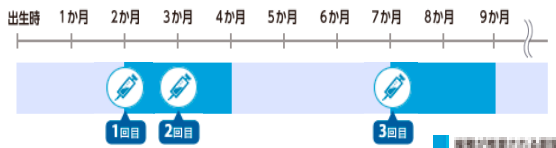
3回（接種量は毎回0.25ml）

※平成28年10月1日以前に任意（自費）で接種した回数も含めますので、定期接種では残りの不足回

数分を接種することになります。

接種間隔

- 1回目：生後2か月（標準接種月齢）以降、早めに接種
- 2回目：1回目から27日以上の間隔をおいて接種
- 3回目：1回目から139日（20週）以上の間隔をおいて接種



接種費用

無料（公費負担）

※平成28年10月1日以前に任意（自費）で接種した予防接種費用の還付（返金）等はありません。

接種場所

市が指定する医療機関で

B型肝炎とは？ B型肝炎ワクチンとは？



- ☐ B型肝炎は、B型肝炎ウイルスに感染することでおこる肝臓の病気です。
- ☐ B型肝炎ウイルスへの感染は、一過性の感染で終わる場合と、そのまま感染している状態が続いてしまう場合（この状態をキャリアといいます）があります。キャリアになると慢性肝炎になることがあり、そのうち一部の人では肝硬変や肝がんなど命に関わる病気を引き起こすこともあります。
- ☐ ワクチンを接種することで、体の中にB型肝炎ウイルスへの抵抗力（免疫）ができます。
- ☐ 免疫ができることで、一過性の肝炎を予防できるだけでなく、キャリアになることを予防でき、まわりの人への感染も防ぐことができます。

個別接種となります。
対象者への案内送付
対象者には、9月上旬に接種医療機関や接種方法等の詳しい案内を郵送します。

お世話様です（宮城県で「お疲れ様です」の意）。

7月29日、東北も梅雨が明け本格的な夏が始まりました。

南三陸の夏は、朝夕は涼しく、日中も湿気が無くカラッとした暑さなので、不快な蒸し暑さや寝苦しさ等がなく本当に過ごしやすいです。こちらでは、太平洋からの海風の影響で気温はあまり上昇せず、夏日にはなりますが真夏日・熱帯夜が少ないです。

さて、7月6日に町の観光拠点『さんさん商店街（仮設）』の移転新築工事の起工式が行われました。新しい商店街の設計は、新国立競技場の設計も手がけた隈研吾建築都市設計事務所が行い、南三陸の木の温かみと海の景観を生かしたデザインです。来年3月の新たな観光拠点の完成に期待が寄せられています。

このように来年以降、い



神割崎キャンプ場

よいよ町の中心部においても復興が目に見える形として進んでいくこととなります。

先日、南三陸町の職員や派遣職員の方々と町の海辺にある「神割崎キャンプ場」でキャンプをしました。キャンプサイトは、各区画にコンセントが設置してあるなど設備が充実しており、家族連れ等でいっぱいでした。海風にあたりながらのキャンプは、心身ともにリフレッシュできる時間となりました。

（前田祐太）

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

Vol.71

「なつかしい、おふくろの味」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レシピ

〈材 料〉（4人分）

芋づる	200g	だし醤油	大さじ 3
切り干しだいこん	200g	三温糖	大さじ 2
昆布	2 枚	A サラダ油	大さじ 2
干しいたけ	5 枚	みりん	大さじ 2
煮干し	大 20 個		

〈作り方〉

- ①芋づるは皮をむき、塩少々を入れて茹で、水にひたす。
- ②切り干しだいこんは湯に戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③干しいたけは水に戻し、食べやすい大きさに切る。
- ④煮干しは水で洗い、水気を切る。
- ⑤鍋に①～④を入れ、ひたひたの水とAを加え、やわらかくなるまで煮る。

芋づると切り干し だいこんの煮物



煮物

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）



ゆびさきちゃんのだいぼうけん いわいとしお



（出版：白泉社）

ママとケンカして家出したゆびさきちゃん。公園のトンネルをくぐると、そこは不思議な動物たちの世界…。ちっちゃん女の子「ゆびさきちゃん」のかわいらしい冒険を指でたどりながら楽しめる。



コンビニ人間 村田沙耶香



（出版：文藝春秋）

36歳未婚女性。大学卒業後も就職せず、コンビニのバイトは18年目。これまで彼氏なし。

ある日、婚活目的の新入り男性がやってきて、そんな生き方は恥ずかしいと突きつけられるが…。普通とは何か？芥川賞受賞作品。

【9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	

■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）

◎海音寺潮五郎記念

「読書感想文・画コンクール」

対象：小・中・高生

締切：9月30日（金）

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
こんやもバクはねむらない	澤野秋文
おばけマンション	鈴木翼
おたからパン	真珠まりこ
【 一 般 】	
ドッグファイト	楡周平
ラヴィアンローズ	村山由佳
あしたの君へ	柚月裕子

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 9月6日（火） 4か月健診時

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 9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

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



110番だより

ダメ絶対!! 『飲酒運転』

県内では7月末現在、飲酒運転による交通事故44件が発生、そのうち死亡事故は4件です。

伊佐市では、4月から7月までに飲酒運転による交通事故1件が発生し、取締りで飲酒運転4件が検挙されており、未だに飲酒運転が後を絶たない状況です。

飲酒運転をすれば、安全な運転に必要な判断能力が低下し、ハンドルやブレーキの正常な操作ができなくなり、事故を起こす危険性が非常に高くなります。

伊佐市でも、過去に飲酒運転による死亡事故が発生し、尊い命が失われています。

皆さん、自分や家族、友人等を交通事故から守るため、飲酒運転をしない、させない運転を展開しましょう。



ハンドルキーパー運動

ハンドルキーパー運動とは、車で飲食店に来て飲酒をする時に、仲間同士や飲食店の協力を得て酒を飲まない人(この人を「ハンドルキーパー」という)を決め、ハンドルキーパーは仲間を安全に自宅まで送り届け、飲酒運転事故を防止する運動です。

飲酒運転「8せん」運動

- 1 酒を飲んだら運転しません。
- 2 運転するなら酒は飲みません。
- 3 酒を飲んだ人には運転させません。
- 4 酒を飲んだ人には車は貸しません。
- 5 運転する人に酒はすすめません。
- 6 酒を飲んだ人の車には同乗しません。
- 7 使用者は、従業員に飲酒運転を命じたり、認めたりしません。
- 8 酒を飲んだら自転車も乗りません。



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」

高齢期の食生活

毎日うだるような暑さが続く影響で、食欲がわかない人もいるのではないだろうか。しかし、食べることは生きていくうえで基本となるものです。何歳になっても食べる楽しみを失わず、自立した生活を送っていくために「高齢者のための食生活指針15カ条」を紹介いたします。実際に全てこの通りに行うことは難しいと思いますが、日ごろの食生活を振り返る機会にしてください。

- ② ⑥は特に低栄養を予防するための重要なポイントです。
- ③ 高齢者のための食生活指針15カ条
- ① 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対さける
- ② 油脂類の摂取が不十分にならないように注意する
- ③ 動物性たんぱく質を十分に摂取する
- ④ 魚と肉の摂取は1…1程度の割合にする
- ⑤ 肉はさまざまな種類を摂取し、偏らないようにする



- ⑥ 牛乳は、毎日200ミリリットル以上飲むようにする
- ⑦ 野菜は緑黄色野菜、根菜類など豊富な種類を毎日食べる。火を通して十分摂取する
- ⑧ 食欲がないときには、特におかずを先に食べ、ごはんを残す
- ⑨ 食材の調理・保存法を習熟する
- ⑩ 酢、香辛料、香り野菜を十分にとり入れる
- ⑪ 調味料を上手に使い、おいしく食べる
- ⑫ 和風、中華、洋風とさまざまな料理をとり入れる
- ⑬ 会食の機会を豊富に作る
- ⑭ 噛む力を維持するために、義歯は定期的に点検を受ける
- ⑮ 健康情報を積極的に取り入れる
(参照…鹿児島県介護予防マニュアル改訂版)

高齢者元気度アップ・ポイント事業

9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 健康長寿課地域包括支援係 ☎2377