



年末年始の「特別警戒」

年末年始は、物流や住民の活動が活発化し、事件・事故の多発が懸念されます。

伊佐警察署では、市役所や関係機関、防犯ボランティア団体等と連携・協働して、事件・事故の発生を抑止し、市民の皆さんが安全に安心して暮らせるようパトロールや警戒活動を強化します。



実施期間

12月10日(土)～

平成29年1月10日(火)

活動重点

- 犯罪の未然防止
- 子どもと女性の犯罪被害防止及び高齢者の安全対策
- 交通死亡事故の抑止、飲酒運転の根絶及び暴走族取締り
- 雑踏事故の防止
- テロの未然防止と不法滞在者対策

実施予定の主な取組

- 銀行、郵便局等の金融機関やコンビニエンスストア等のATM設置箇所等への立寄り警戒の強化
- 飲食店街等における犯罪や暴力団犯罪等に対する警戒の強化
- 声掛け、つきまといなど性的犯罪につながる事案の未然防止対策の強化
- 「原則上向きライト点灯の推進」「飲酒運転根絶に向けた広報啓発活動」など交通死亡事故抑止に向けた対策の強化
- 暴走族取締りの実施
- 商業施設等、人の集まる場所における警戒警備活動の強化



市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎20110



認知症を学び、地域で支えよう

認知症は他人事ではありません。認知症についてたくさんの方が理解すること、認知症の人や家族が住み慣れた地域で安心して生活できるまちにしましょう。



催できない場合もあります。

認知症サポーターとは？

認知症サポーターは、特別なことをする人ではありません。困っている人がいたら声をかけるなど、認知症を理解した、認知症の人や家族の「応援者」です。

現在伊佐市では、認知症サポーターが2,640人います。認知症に関する相談先

認知症に関する相談先

○大口地域包括支援センター(大口庁舎) ☎2377

○菱刈地域包括支援センター(菱刈庁舎) ☎261307

○サブセンターはやひと ☎220002

○サブセンターすずらんのみ ☎230155

○サブセンターレインボー ☎262258

高齢者元気度

アップ・ポイント事業 12月の対象活動

○結核検診、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



妊娠中や授乳中のお酒による 赤ちゃんへの影響



年末年始はお酒を飲む機会が増えてきます。飲み過ぎには気をつけていただきたいのですが、今回は妊婦や授乳中の母親にとってのお酒の話です。

妊婦の中には、元々お酒を飲まない人や妊娠がわかってお酒をすぐにやめられない人、反対になかなかやめられない人もいます。厚生労働省の2010年の調査によると、日本の妊婦の飲酒率は8・7%でした。日本人の飲酒率は男性が8割、女性が6割と、男性が高いですが、20代前半となると男性8割に対し、女性9割と、女性の方が高いという結果が出ています。お酒をおいしく楽しく飲めるのは良いことですが、妊娠中や授乳中の飲酒は赤ちゃんの発育に影響します。妊娠がわかりお酒をやめることが

ストレスになる人もいると思います。では、なぜお酒をやめなくてはいけないのか、お酒の害について説明します。

お酒を飲むと、摂取したアルコールが血中に含まれます。そのアルコールを含んだ血液は、へその緒を介して胎児へと送り届けられます。赤ちゃんの体を作ります。赤ちゃんと体を作ります。大事な時期にアルコールが入ることで胎児の発育（脳や顔など）に悪い影響を与えることがあるのです。

胎児性アルコール症候群（FAS）を聞いたことはありますか。これは妊娠中の母親が習慣的にアルコールを摂取し続けることで赤ちゃんに影響を及ぼす先天性疾患の一つで、生まれてくる赤ちゃんに軽度から重度の障がいが見られることがあります。軽度から重度

と幅がある理由は、人によって摂取量の安全基準値が異なることやアルコール摂取量（どれだけの量、どれだけの期間飲み続けたか）の違いによるためです。この胎児性アルコール症候群（FAS）はお酒を飲まなければ100%防ぐことができます。「少量であれば大丈夫」というのは全ての妊婦に当てはまるとは限りません。元気な赤ちゃんを産むためにも飲酒はやめましょう。



胎児の形成は、まだ母親が妊娠したことにすら気づかないうちから始まっています。赤ちゃんは生まれてくるまで母親のお腹の中で日々成長し続けていることを意識しましょう。

また、授乳中の母親の飲酒も赤ちゃんに悪影響を及ぼしてしまいます。母乳は母親の血液からできているため、飲酒後の母親が赤ちゃんへ授乳すると、赤ちゃんも同時にお酒を飲んでしまうこととなります。授乳期間中の赤ちゃんの消化器官はまだ未熟でアルコールを分解する能力は低く、とても負担がかかります。妊娠中も授乳期間中も飲酒はやめて、母親も赤ちゃんも健康的に過ごしましょう。

妊娠中や子育て中は不安や悩みは付き物です。心配なことや分からないことがありましたら、こども課こども健康係へ遠慮なくご相談ください。

問い合わせ先

こども課こども健康係

☎ 03-1311



11月1週目の週間天気予報を確認すると雪マーク。慌てて冬用タイヤに交換するなど、東北の冬の準備をしました。

昨年は慣れない雪道運転で滑り、ヒヤッとしたこともあったので、昨年学んだことを思い出しながら冬を迎えたいと思います。

南三陸町では今年から来年にかけて住宅再建のピークを迎えます。それに伴い仮設住宅の入居者も減少しており、8月末には、町内最大の仮設住宅「平成の森仮設住宅」で自治会の解散式が行われました。同住宅は多い時で218戸に182世帯570人が暮らしていましたが、今年度中にほとんどの入居者が転居する見込みで、自治会は来年3月までは継続しますが、ある程度の入居者がいるうちに8月に挙行されました。このように、着実に復興は進んでいます。未だ

に仮設住宅暮らしを余儀なくされている住民がいる現状もあります。一日でも早く新たな住まいに移転できるように、任された業務に尽力していきたいと思えます。

先日、表紙が田園風景の広報いさ11月号が届きました。宮城地方では、9月末に稲刈りがほぼ終わりますが、干し方が違います。田んぼに1本の棒をさし、稲を交互に積み重ねていく「ほんによ」という干し方が主流です。みのむしのような形をしており、東北の田園風景として大変印象深く残りました。(前田祐太)



東北の掛け干し（ほんによ）

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

「ご飯にも焼酎にも相性抜群」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

〈材 料〉

しょうが	1 kg	A	ざらめ	400g
干しいたけ	100g		酢	40cc
刻みかつお	40g		醤油	200cc
白いりごま	20g		みりん	200cc

〈作り方〉

- ①しょうがは冷水で洗い、水分をきってスライスにする。
- ②しいたけは水に戻し、しっかりと水気をきってスライスにする。
- ③沸騰した湯に①を入れ、再び沸騰したらしょうがを取り出して水気をきる。
- ④厚手の鍋にAを入れ、煮立ったら②と③を入れ、焦がさないように煮詰める。
- ⑤④の粗熱が取れたら、刻みかつお、白いりごまの順に入れ、混ぜ合わせる。

しょうがの佃煮



しょうが佃煮

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）

 **オムライスのだまご** 森絵都



（出版：講談社）

オムライスになりたいたまごのタマキは、まぼろしのオムライスを出すレストランにむかいましたが…。まめちしき、オムライスの作り方も掲載。おはなしを楽しみながら、たべもののがもっと好きになるシリーズ。

 **壁の男** 貫井徳郎



（出版：文藝春秋）

北関東の小さな集落で、家々の壁に描かれた子供の落書きのような奇妙な絵。決して上手ではないが、鮮やかに力強い絵を描き続ける寡黙な男に、ノンフィクションライターは取材を試みるが…。

【12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 】	
うめちゃんとたらこちゃん	もとしたいづみ
ふたりはバレリーナ	バーバラ・マクリントック
ホイッパーウィル川の伝説	キャシー・アップルト、アリスン・マギー
【 一 般 】	
メビウス 1974	堂場瞬一
夜行	森見登美彦
慈雨	柚月裕子

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 12月6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の絵本・チラシの配布

クリスマスおはなし会

日 時 12月17日（土）10:30～11:30

場 所 大口ふれあいセンター1階

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

クリスマス映画会・おはなし会

日 時 12月23日（金）10:00～11:00

場 所 菱刈ふるさといきがいセンター和室

内 容 映画DVD上映、図書館ボランティア「おはなしミッケ！」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