



110番だより

「110番」について

110番は事件や事故が発生した時、いち早く警察官やパトカーに来てもらうための緊急ダイヤルです。

110番をすると、警察官が素早く到着して犯人の逮捕や捜査、交通事故の処理などを行います。

昭和の頃、「110番」は「警察通報用電話」と呼ばれ、鹿児島県内では、昭和33年5月に天文館周辺で始まりました。

何を話せばいいの？

- 110番通報6つのポイント
- ①何がありましたか？事件ですか、事故ですか？
- ②場所はどこですか？（近くの目標物は？）
- ③いつですか？
- ④だれが？（犯人はどんな人、どの方向へ逃げた？）
- ⑤どうして、どうなった？
- ⑥あなたの名前・住所・電話番号は？



○事件事故の緊急電話が110番に繋がらず、本当に必要な人が助からなくなってしまう。

○最近では、子供用携帯電話などでいたずらが増えています。

○次の「ない」を守ってください。

- ・いたずら電話をしない
- ・うその電話をしない
- ・何も言わずに切らない

事件事故以外の緊急でない、悩みごと相談や問い合わせなどは警察本部（#9110）か伊佐警察署（☎②0110）や交番、駐在所を利用してください。

- 「1」…いち早く
- 「1」…いそがず慌てず
- 「0」…れい静に



問い合わせ先 伊佐警察署 ☎②0110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

男性対象！筋力アップ作戦！

年齢を重ねれば筋力も低下していくものだと、あきらめていませんか。

今回「男性を対象」とした体力づくり教室を開催します。眠っているあなたの筋肉を呼び覚ましてみませんか。皆さん、ふるってご参加ください。

講師

土生さとみ氏（健康運動指導士）

KOBA式体幹トレーニングセライセンスマスタートレーナー）

対象者

伊佐市在住の65歳～75歳の男性

内容

KOBA式体幹トレーニングを中心とした体力づくり

日程および会場

- ▽1月24日 大口元気こころ館
- ▽1月25日 まごし館
- ▽2月1日 まごし館
- ▽2月7日 大口元気こころ館
- ▽2月15日 まごし館
- ▽2月21日 大口元気こころ館
- ▽3月2日 大口元気こころ館

▽3月7日 大口元気こころ館

▽3月15日 まごし館

▽3月21日 大口元気こころ館

※お住まいの地域に関わらず、こちらの会場でも参加できます。

準備するもの
上履き、飲料水、タオル

※参加を希望する人は、事前予約が必要です。

申込期限

1月20日（金）

予約・問い合わせ先

大口地域包括支援センター

（大口庁舎） ☎③2377

菱刈地域包括支援センター

（菱刈庁舎） ☎⑥1307



高齢者元気度アップ・ポイント事業
1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 ☎③2377



がん検診を受けましょう

自覚症状がないうちに受診することで、
がんの早期発見につながります。



がんによる死亡者数の現状

がんは日本人の死因の第1位で、重大な健康問題となっています。

伊佐市も例外ではなく、がんによる死亡者数は127人で、約4人に1人ががんで亡くなっています。(平成26年人口動態統計・鹿児島県)



検診を受けたから大丈夫？

市では、がん対策として各種がん検診を行っており、今年度も多くの人が受診しました。



精密検査が必要な人は

通知が来たからといって

検診は受けた後が大切です。「要精密検査」の通知が届いた人は早めに医療機関を受診してください。検診を受けたきり、何もしないことが一番の問題です。



検診で異常なしだった人も

年に一回は検診を受けてください。自覚症状があるときには、早めに医師に相談しましょう。

また、がんのリスクを低くするために次の健康習慣を実践し、がんになる確率を低くしていくことが重要です。

がんのリスクを低くする健康習慣

- ・ 禁煙する
- ・ 食生活を見直す
- ・ 節酒する
- ・ 適正体重を維持する
- ・ 身体を動かす

◎がん検診の料金が一部変わります！

市では、40歳以上（子宮頸がん検診は20歳以上）の人に、がん検診に係る費用の一部助成を行っています。4月1日から、一部の検診費用が下表のとおり変更になります。

検診名		変更前料金 (平成28年度)	変更後料金 (平成29年度)
骨粗しょう症検診		500円	300円
肺がん検診	読影のみ	300円	500円
	読影・喀痰検査	1,000円	1,200円
乳がん検診 (50歳以上の人)		1,500円	1,000円

各種がん検診については、2月～3月頃に対象となる全ての世帯に『伊佐市検(健)診ガイド』を配布し、来年度のがん検診の日程をお知らせします。今年度受けることができなかった人も、ぜひがん検診を受診してください。



定期的に検診を受けることはもちろんですが、がんを予防するには日頃の健康管理が大切です。
◎がんは不治の病ではありません！
がんは早期に発見し治療を行うことが大切な病気です。毎年、市の検診でがんが見つかる人が数人います。検診を受け、早期発見につなげていきましょう。

問い合わせ先

健康長寿課健康推進係

☎ 099-13311

11月22日の朝は地震警報アラームにたたき起こされました。5時59分、福島県沖を震源とするマグニチュード7.4、最大震度5弱の地震が発生。壁や天井がミシミシと音をたて、左右に大きく揺れました。直後に宮城県沿岸に津波注意報発表。ただ事ではないと思い、すぐに上司と連絡を取ったところ、私たち派遣職員は事態が收拾するまで待機、との指示でした。8時9分、津波警報発表と避難指示発令に伴い、南三陸方向へ流入する車両通行が禁止され、志津川ICが閉鎖されました。私は、海岸から離れた入谷公民館近くで待機し、規制解除を待ちました。結果として、南三陸町では55cmの津波を観測したものの、幸い人的被害はなく、10時30分には規制も解除されました。

まち全体の嵩上げ工事が進んでいるとはいえ、幹線道路が完成していないため、通勤時は津波浸水地域を必ず通行しなければなりません。今回の津波は予測で3mでしたが、東日本大震災時のように予測をはるかに超える波がくる可能性もあります。姿の見えない津波への恐怖、住民の不安や緊張を肌で感じた出来事でした。

三陸海岸の入り組んだ海岸線は、豊かな漁場の恩恵をもたらす反面、津波が大きくなってしまう地形構造でもあります。海とともに生きるこのまちにとって、津波は身近な脅威です。現在行われている復興事業が、今後の津波被害の軽減につながることを願うばかりです。

(若宮健太郎)



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

「手軽に作れるスピード料理」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レシピ

鶏肉のワイン煮



〈材 料〉（4人分）

- 鶏モモ肉 320g
- 黒こしょう 適量
- たまねぎ 320g
- 赤ワイン 大さじ4
- 三温糖 大さじ1と1/3
- みりん 大さじ1と1/3
- 濃口醤油 大さじ2と1/3

〈作り方〉

- ①肉にこしょうをもみ込む。
- ②たまねぎは縦半分に切ったものを5mm中に切る。
- ③鍋に肉、たまねぎ、調味料を全部入れて煮込む。

ワイン煮

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）

児童 モンスター・ホテルでそっくりさん 柏葉幸子



（出版：小峰書店）

1週間ぶりにモンスター・ホテルに泊まりに来たドラキュラ男爵の前に現れたのは、ぽっちゃり太りぎみのキツネのツネミさんに、背が縮んだ透明人間のトオルさん…。2人とも、そっくりだけど、なーんか違う!?

一般 土の記 高村薫



（出版：新潮社）

東京の大学を出て関西の大手メーカーに就職し、奈良県は大宇陀の旧家の婿養子となった伊佐夫。妻を交通事故で失い、古希を迎えた伊佐夫は、残された棚田で黙々と米をつくる…。

【1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

★蔵書点検のため菱刈図書館は31日～2月3日の間、休館です。

【図書館へ献本】

須川久代さん (宮人)
 森田一則さん (水ノ手)
 鳥巢伊津子さん (高校西)
 田代伊津子さん (大道)
 古関章さん (始良市)
 竹之内信一郎さん (始良市)
 七井俊治さん (鹿屋市)

中園倫さん (鹿児島市)
 石田真理さん (南九州市)
 若宮耕三さん (日置市)

【今月の新刊本】

【 児童 】	
なつみはなんにでもなれる	ヨシタケシンスケ
チキン!	いとうみく
こどものなかま	レイン・スミス
【 一般 】	
沈黙法廷	佐々木譲
GOSICK GREEN	桜庭一樹
いまさら翼といわれても	米澤穂信

【イベント情報】

ブックスタート

日時 1月10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

ふれあいメルヘンひろば

日時 1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

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