



あなたの健康状態を確認する大切な 特定健診・長寿健診を受けましょう！



健・診・日・程

受診料は無料です。

////【特定健診】////

対象者

40歳～74歳の国民健康保険加入者

実施日程 ▽大口元気こころ館

4月13日(木)～20日(木)

▽まごし館

4月24日(月)～28日(金)

受付時間 7時～9時30分

※受診券は4月上旬に郵送。

////【長寿健診】////

対象者 後期高齢者医療保険加入者

実施日程 ▽大口元気こころ館

6月15日(木)～17日(土)

▽まごし館

6月18日(日)・19日(月)

受付時間 7時～9時30分

※受診券は6月上旬～中旬に郵送。

私たちの健康をおびやかす主要因は、長年の生活習慣の結果である生活習慣病です。これらの多くは病気が進行するまで自覚症状はありません。予防のために、毎年健診を受けましょう。◎受診するときは、食べ物、お茶、ガム、タバコ等は一切摂らずにお越しください。

平成29年度に40・45・50・55・60・65・70歳で、一度も肝炎ウイルス検診を受けたことがない人(個別勧奨対象者)は、肝炎ウイルス検診は無料です。

特定・長寿健診と同時に受診できる検診

対象年齢 平成30年4月1日現在の年齢(年度末年齢)

検診名	対象者	内容	料金
肝炎ウイルス	40歳以上で過去に検査を受けたことがない人	B型、C型肝炎ウイルス検査	B型 100円 C型 500円
前立腺がん	40歳以上の男性	前立腺特異抗原検査(PSA検査)	500円
腹部超音波	40歳以上の人	超音波による腹部検査	1,200円
骨粗しょう症	40歳以上の人	超音波による骨密度検査	300円
胃がん	40歳以上の人	胃部X線間接撮影(バリウム)	1,200円

元気アップポイント忠元のお知らせ

4月からポイント付与が毎週水曜日になります。(毎月「広報いさお知らせ版」の伊佐市カレンダーでもお知らせします。)

※場所とポイント付与時間(忠元公園18:00～20:00)に変更はありません。

※ポイント手帳をお持ちでない場合、手帳の申請が必要です。40歳以上65歳未満の人は市民課健康推進係、65歳以上の人は長寿介護課地域包括支援係にお問い合わせください。

問い合わせ先

市民課健康推進係

☎ 231311

3月3日、新設「南三陸さんさん商店街」がオープンしました。多くの町民や観光客が食事や買い物を楽しむ様子は復興を象徴する喜ばしいニュースとして、宮城県内だけでなく全国でも報道され、現地は祭りのような盛り上がりでした。

この商店街は沿岸部の旧市街地を10m嵩上げして建設されました。南三陸産材を使った6棟の木造平屋の建物からなり、飲食店や土産物屋など28店舗がテナントに入っています。日々変わりゆくまちの姿に、着実に進んでいく復興を感じてきました。その中でも商店街の再建はひととき嬉しい出来事でした。

一方で、町の人口や観光客数が大幅に減少していることから店舗経営を懸念し、新商店街に店を出さないという選択をした人もいます。震災の教訓として、沿岸部には住宅建築が禁止されて

いるため、新商店街は住宅地から離れた場所にあります。そのため地域に根差した商売ができないのではと危惧する声もあります。行政としても、BRT（バス高速輸送システム）や町内巡回バスを運行してアクセスの利便性向上を図っており、継続的にお客さんをどう呼び込むかが大きな課題となつていきます。

東日本大震災から6年が経ち、今後は「まちのにぎわい再生」が復興テーマとなります。復興祈念公園や避難道路網の整備も始まっています。復興業務という貴重な経験をさせていただけることに感謝し、今後とも頑張っていきます。

(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

Vol.78

「フワッと甘味がひろがる」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

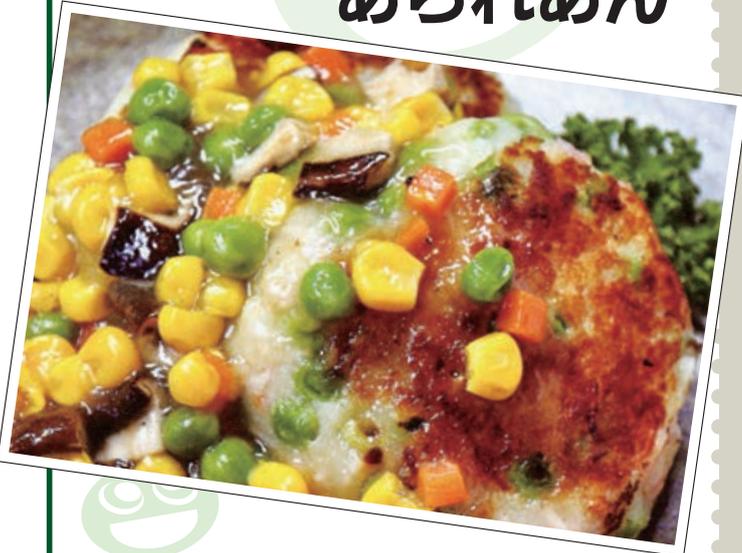
レシピ

〈材 料〉(4人)

じゃがいも	600g	ハム	100g
グリーンピース	100g	干しいたけ	3枚
ミックスベジタブル	1カップ		
固形スープの素	1個	油	大さじ5
酒	小さじ1/2		

〈作り方〉

- ①じゃがいもは丸ごと蒸し、皮をむいてつぶす。
- ②ハムはみじん切りにしてじゃがいもに混ぜ、グリーンピースを加える。塩こしょうをしてから4等分にして形をまとめ、フライパンに油大さじ3を熱して焼く。
- ③1cm角に切ったしいたけとミックスベジタブルを油大さじ2で炒め、水1カップ、酒、固形スープの素で味を調べ、水溶き片栗粉を流し入れてから②にかける。



じゃがいも

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 白い花びら やえがしなおこ



少年が林の中で出会った少女。彼女と再び出会った時、野原の岩は馬になり、ふたりの前にはどこまでも続く大草原が現れた。少女の髪の毛の先からは、花びらが雪のように降ってきて…。

（出版：岩崎書店） 所蔵館：両館

一般 それでもこの世は悪くなかった 佐藤愛子



人から見れば悲劇かもしれない人生。しかし、正々堂々、力いっぱい生きた私はいま、満足だ。こんな佐藤愛子はどうしてできた？ 93歳、初の語り下ろし人生論。

（出版：文藝春秋） 所蔵館：菱刈

【4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 30	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

【図書館へ献本】

手塚和代さん（伊佐市）
 平城エミさん（伊佐市）
 古関章さん（鹿児島市）
 吉原洋志さん（始良市）
 岸崎耕さん（鳥取県米子市）

【今月の新刊本（抜粋）】

【 児 童 】		所蔵館
がっこうだっぺどきどきしてる	クリスチャン・ロビンソン	両館
サンタクロースのはるやすみ	ロジャー・デュボアザン	両館
まめまめくん	セバスチャン・ムーラン	菱刈
【 一 般 】		所蔵館
老いては夫を従え	柴門ふみ	両館
騎士団長殺し	村上春樹	両館
認知症予防におすすめ図書館利用術	結城俊也	菱刈

※市ホームページの「3月購入の新刊案内」では、上記以外の本も紹介しています。

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 4月11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

春のとしょかんまつり

日 時 4月22日（土）10:00～11:00

場 所 菱刈ふるさといきがいセンター和室

内 容 図書館ボランティアによる絵本などの読み聞かせ

ふれあいメルヘンひろば

日 時 4月22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

夢中になれる未来へ、一歩踏み出そう！

平成29年度 警察官A（大学卒）採用試験

鹿児島県警察では、大学を卒業または来春卒業見込みの人を対象とした警察官採用試験を実施します。

試験区分・採用予定人員

▽警察官A（男性） 42人

▽警察官A（女性） 12人

▽警察官A（武道） 4人

受験資格

- 昭和61年4月2日～平成8年4月1日に生まれた人で、学校教育法による大学（4年制以上のもの）を卒業した人もしくは平成30年3月末までに卒業見込みの人またはこれらと同等の資格があると人事委員会が認める人
- 「いわゆる飛び級・飛び入学による大学卒業（見込み）者の特例」平成8年4月2日～平成12年4月1日に生まれた人で、学校教育法による大学（4年制以上のもの）を卒業した人または平成30年3月末までに卒業見込みの人



○武道区分については、前記に該当する男性で、柔道または剣道の段位が3段以上であること

受付期間

○郵送・持参

4月3日（月）～19日（水）

○インターネット

4月3日（月）～17日（月）

第1次試験 5月14日（日）

試験内容

教養試験、論文試験、身体一般検査、実技試験（武道のみ）

試験会場 鹿児島市

試験案内請求先

鹿児島県警察本部及び県下各警察署ほか

問い合わせ先

鹿児島県警察本部警務課採用係

☎099・206・2220

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」

地域包括支援センターについて

「地域包括支援センター」は市が運営する機関で、高齢者の皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らしていけるように介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から高齢者やその家族を支えます。本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどから受けたいろいろな相談を、適切な機関と連携して解決に努めます。

①どんなことをするの？

要支援1・2の人や事業対象者（※）のケアプラン作成、介護予防や健康についての相談、高齢者の権利を守る相談、認知症についての相談などを電話や来所等で受け付けています。

最近では、介護サービスが必要な認知症高齢者に関わる相談件数が増えているため、初期段階で適切な支援に結び付けられるよう「認知症初期集中支援チーム」を設置し活動しています。今後は、医療・介護の連携や多様な場づくりで、高齢者が生きがいをもって

生活できる地域づくりも進めていきます。

（※）地域包括支援センターで「基本チェックリスト」により事業対象者の判定をします。

②どんな人がいるの？

保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士、介護支援専門員などの専門職種が連携をとりながらチームで支援します。

③どこにあるの？

- ・大口地域包括支援センター（大口庁舎）
- ・菱刈地域包括支援センター（菱刈庁舎）
- ・サブセンターはやひと（隼仁会）
- ・サブセンターすずらんの里（大一会）
- ・サブセンターレインポー（啓明福祉会）

高齢者元気度

アップ・ポイント事業

4月の対象活動

- 特定健診（集団健診）、元気アップポイント忠元



相談・問い合わせ先

長寿介護課地域包括支援係

☎2377