



## 知っていますか「マイナンバー制度」

問い合わせ先 総務課行政係 ☎231311

### 「通知カード」は届きましたか

あなたのマイナンバー（個人番号）をお知らせする大切な「通知カード」は、概ね12月上旬頃までにお届けする予定です。



12月中旬以降になっても届かない場合は、市民課（☎1311）にご連絡ください。

**マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘や、個人情報取得にご注意ください**

●国や市役所などが、口座番号や暗証番号、所得や資産、家族構成や年金・保険の情報などを聞いたりすることは一切ありません。

●国や市役所がATMの操作をお願いしたりお金やキャッシュカードを要求したりすることは一切ありません。

※このような電話や手紙、訪問には絶対に応じないでください。

**「マイナンバー総合フリーダイヤル」開設**

マイナンバー制度に関する

お問い合わせにお答えします。総合フリーダイヤル ☎0120・95・0178

※平 日9時30分～22時

土日祝9時30分～17時30分

※年末年始12月29日～1月3日を除く。

一部IP電話等で右記ダイヤルに繋がらない場合（有料）  
○マイナンバー制度に関すること

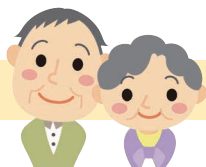
☎050・3816・9405  
○「通知カード」「個人番号カード」に関すること

☎050・3818・1250

英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語対応のフリーダイヤル  
○マイナンバー制度に関すること

☎0120・0178・26

## あなたらしく生きる「人生の年輪」



相談・問い合わせ先 健康長寿課地域包括支援係 ☎232377

### 「認知症になつて」

市内在住の認知症の本人とその家族について紹介します。

『伊佐子さん（仮名）』は、80歳代。歩行はすっかりしていませんが、整理整頓、薬の管理等身の回りのことがうまくできなくなってきました。認知症の診断も受け、介護保険サービスを利用し、家族や周りの人に支えられて自宅で生活しています。若いころは仕事をしていた、「働いていた頃が一番よかった」と当時を振り返ります。

数年前にご主人を亡くし、現在一人暮らし。「買い物を楽しみで草取りや小菜園を作り自由で良いです。外を眺め、人が通るのや景色を見ています。」「なんつてん、わが家がよく」と繰り返し言われます。

家族については「子どもが来た時、「むくまないように足を上げやん」と気遣ってくれたり、買い物に連れて行ってくれます。優しくして私

に怒ったことが無いの。」と、少し誇らしげに言われる伊佐子さん。


今の気持ちをうかがうと、「皆同じだけ年をとっていく、皆それぞれですよ。私は一人暮らしと思ったことが無い。家族や近所の人、誰かしらいるから安心、今は幸せ。』

伊佐子さんとお話していると、ゆっくり時間が流れているように感じました。若い頃の話や家族のことなど、笑顔を交えて嬉しそうに話す姿が印象的でした。できないこともありますが、それ以上に今できることを見つけ、「幸せ」と感じています。伊佐子さん、ありがとうございます。

**高齢者元気度 アップ・ポイント事業**

12月の対象活動

○健康相談、結核検診





### 年末年始「特別警戒」

年末年始は物流や住民の活動が活発になり、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防犯ボランティア団体等と連携して、市民の安全安心のためにパトロールや警戒活動を一層強化します。

実施期間  
12月10日(木)～平成28年1月10日(日)

#### 重点活動

- 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
- 雑踏事故防止
- テロの未然防止と不法滞在者対策

#### 主な取組み

- 金融機関及びコンビニ等のATM設置箇所に対する警戒の強化



- 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
  - 性犯罪や声かけ事案に対する警戒の強化
  - 飲酒運転等の悪質・危険・迷惑性の高い交通指導取締りの強化及び検問の実施
  - 暴走族取締りの実施
  - 初詣等における雑踏警備の強化
  - 商業施設等の人の集まる場所における警戒活動の強化
- 市民の皆さんのご理解とご協力を  
お願いします。

### 飲酒運転!



問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



### 姉妹都市「喜界町」

鹿児島市から南へ380km、奄美本島から東へ25kmの洋上にある。南南西から北東に長く14km、南北の最長は7・75km、周囲48・6kmである。総面積56・94km<sup>2</sup>の35%にあたる20km<sup>2</sup>が耕地、20%の11km<sup>2</sup>が林野面積である。平坦な島で河川らしい河川はなく、島全体が隆起サンゴ礁で年平均2ミリずつ隆起している。

基幹産業は農業で島一面にサトウキビ畑が広がり、サトウキビから作られる黒糖、黒糖焼酎は島の特産品となっている。また国内最大の白ゴマの産地としても知られている。

喜界島一番の魅力は、なんといっても透明度の高い海。海面からでも美しい熱帯魚・サンゴを見ることができ、海に潜れば美しくも神秘的な別世界を堪能することができる。

その他にも、喜界島の東半分を横切る一直線道路や島を眼下に見下ろす絶景と、飛び交う蝶や色と



スギラビーチ

長さ250mの真白な砂浜と透きとおった海には熱帯魚も泳ぐ、夕日がきれいな景勝地。



百の台公園展望台

珊瑚礁の海を一望できる絶景の地、周辺はハイビスカス等熱帯の花々が咲く。



カジマル巨木

樹齢100年を越えるものもありテレビドラマのロケ地にもなった。

りどりの花々など、普段とは違った時間の流れを体感できる。  
交通アクセス

- 鹿児島本港～喜界島空港 1時間10分
- 鹿児島本港～喜界島湾港 11時間

次回、学童疎開の体験談を掲載します。

問い合わせ先 伊佐PR課交流PR第1係 ☎04113



## 子どもの生活とメディア

赤ちゃんは大人とのやりとりを通して育ちます。おっぱいを飲みながら、お母さんを見ると優しく微笑んでくれる、おむつが汚れて泣くと「きれいにしようね」と言って替えてもらい、気持ち良くなる。こういった『気持ちを通して、応えてもらう』という体験を繰り返すことで、自分は愛されていると感じ、人を信じる心（基本的信頼感）が生まれ、養育者との間に強い心の絆が育まれます。

ところが、最近、携帯電話やスマホなどの急速な普及で便利になった一方、親子のふれあう時間が奪われている現状があります。

例えば、同じ部屋にいても関わる大人がテレビやスマホ、パソコンなどの画面を見ていることが多く、赤ちゃんがジーンと視線を

送っても声を出してもタイミングよく気づいてもらえない。



このような状況は、子どもの成長発達にどんな影響を及ぼすのでしょうか。

◎気持ちを訴えても応えてもらえないことが続くと、人に期待しなくなり訴えることを止めてしまう。これは子どもが成長して困ったことが起きても「助けて」と人に言えず一人ががんばってしまう。無気力になり、自分を大切に思えなくなる。

◎メディアづけになると、夜遅くまで起きている、睡眠時間が短くなる、朝起きられないなどの生活リズムの乱れにつながる（睡眠障害は不登校の大きな原因の一つ）。

◎外遊びが減ることで運動不足に陥り、結果として体力・運動能力が落ちてくる。

大人社会では便利に使われているメディアですが、子どもには「問題」となっていることの方が多い現状のように思われます。子どもの訴えを受け止めて、それに大人が応えることが子どもの成長発達には大切なことです。この積み重ねが将来の子どもの健やかな姿につながります。

子どもは遊びと生活を通して身体や気持ち成長し、集団生活を送るうえで大切な社会性も育っていきます。

**乳幼児期は大人が子どもの遊びにつきあうことがとても大事なことです。** どうやっていいか分からない人は、市内2か所の「子育て支援センター」で子どもの年齢にあった遊びを体験できます。ぜひ、おじいちゃんおばあちゃんにも子どもが喜ぶあそびを聞いてみてください。得意なあそびをきつと教えてくれると思います。

まずは、授乳・食事のテレビやスマホなどをやめて食事や会話を楽しむ時間に見ましよう。

\*「メディア」とはテレビ・ビデオ・スマホ・ケータイ・ゲーム・パソコン等のこと。



問い合わせ先

こども課 こども健康係

☎ 03-1311

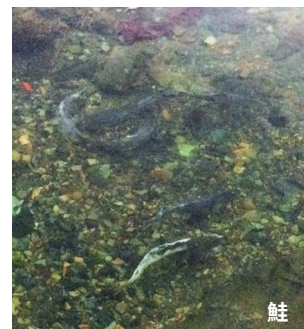


南三陸町も秋から冬へと移り変わるなか、外を歩くと小さな白い綿毛のようなものが舞っている光景をよくみかけます。最初は雪かと思いましたが、地元の人に聞くと、「雪虫」という体長5mm程の全身綿で包まれたような虫で、東北地方に冬をつげる風物詩になっているそうです。

もう一つの風物詩「鮭の遡上」も始まり、川では全長1メートル程の鮭が産卵のため泳いでいる姿を見られます。今年は例年に比べ数が少ないようです。この時期に南三陸町にお越しの際は、この二つの風物詩を見ることがお勧めします。

市街地では公立南三陸病院が完成し12月中旬に開院します。私が赴任した4月に造成工事をしていた役場の隣りでも住宅建築が始まり、目に見えて町の復興が大きく前進しています。私が担当する住宅再建補助業

務も、引き続き頑張っています。年末に帰省し、伊佐市の皆さんに会えるのが楽しみです。（福田光一郎）



鮭

雪虫

伊佐の味  
からだに栄養  
おいしいものでいきいき笑顔になる



「爽やかなゆずの香りがひろがる」

「かごしまのおかず（開港舎）」より



## ゆずこんにゃく



### 〈材 料〉

こんにゃくいも	3kg
灰汁	700cc
水	1600cc
ゆず	3個

### 〈作り方〉

- ①よく洗ったこんにゃくいもは皮をむく。芽のある部分は深く完全にくり抜く。
- ②ミキサーに刻んだこんにゃくいも、灰汁と水を混ぜ合わせたものを入れて回す。
- ③ボウルに②とすりおろしたゆずを入れてよくこねる。
- ④鍋に灰汁を少し入れて沸騰させ、③を丸めて入れて1時間ほど煮る。

# 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** みんなのおばけ小学校 市川宣子



（出版：佼成出版社）

入学式の写真におばけが写り、転校者が続出した桜小学校。写真に写った白いおばけの正体とは…？かほる校長先生と5人の生徒とおばけの奮闘を描く。

**一般** ギブ・ミー・ア・チャンス 萩原浩



（出版：文藝春秋）

「人生をやり直したい！」と思ったこと、ありませんか？元相撲取りの探偵、相方に逃げられた芸人…。夢を諦めきれない人々を、ユーモラスに温かく描く、少しだけ心が強くなる短編集。

## 【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

## 【雑誌リサイクル】

期間 12月19日(土)～26日(土)

場所 菱刈図書館

内容 古くなった雑誌をリサイクル本として提供

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

## 【今月の新刊本（抜粋）】

【 児童 】	
きつときつとまもってあげる	L. マーロウ
おじいちゃんのコート	バーバラ・マクリントック
【 一般 】	
ヨイ豊	梶よう子

## 【イベント情報】

### クリスマスおはなし会

日時 12月19日(土) 10:00～11:00

場所 いきがいセンター和室

内容 図書館ボランティア「おはなしミッケ！」と一緒に小学生も読み手になっておはなし会

### ふれあいメルヘンひろば

日時 12月19日(土) 10:30～11:30

場所 大口図書館

内容 図書館ボランティア「ぎんなん」によるクリスマスにちなんだ大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

### ブックスタート

日時 12月19日(土) 11:00～11:40

場所 いきがいセンター和室

内容 絵本の読み聞かせや簡単な遊びなど。初めての人にはブックスタートパックをプレゼント

対象者 2歳未満の赤ちゃんと保護者または出産予定の人  
※前日までに菱刈図書館に申込が必要。当日は母子手帳を持参ください。

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