



大地の恵みを人が奏でる だれやめの郷

広報

# いさ

◎これは、「救急の日」の訓練です

2011. 10

ISA City Public Relations No.69

# の訓練です

「ただちに救出にむかえ！」

## 訓練 1

鹿児島県北部を震源とするマグニチュード7.0の地震により、伊佐市で震度6強を観測、これにより建物倒壊および車両事故が発生、人的被害も発生している。



倒壊建物内に数名の要救助者が取り残されている。建物側面からの進入は困難と判断。屋根部分からの進入を行い、救出活動を開始。  
倒壊建物内は柱や壁が散乱していて、これらを切断・除去しながら要救助者を検索・救出する。



現場対策本部は、救出作業の長期化を想定し、伊佐市医師会に医師の派遣を要請した。依頼を受けた医師および医療スタッフは、現場に出動。傷病者のトリアージ（治療の優先順位決め）・治療を行う。



現場は、救出、治療・搬送が繰り返されていた。  
救急隊は、医師の指示を受けながら医療機関（仮想）までの搬送を繰り返し行う。  
必要に応じて、ドクターヘリの要請を行う。



# これは、「救急の日」

## 訓練2

通報…「走行中の車両が土砂に押されて、崖下に転落している」  
倒壊建物の検索および救出が終了した頃、  
通報があり緊急出動。



車両は損傷が激しく、ドアの開放は困難。  
屋根の除去作業を行い、要救助者を救出。  
建物倒壊現場の救助所に搬送した。



無事救出

9月9日は「救急の日」です。この日を含む1週間（日曜日から土曜日）を「救急医療週間」として、全国各地で救急に関する行事が実施されています。

伊佐市でも、9月15日に「大地震による倒壊建物災害」と「車両事故」を想定し、関係機関との相互連携を保持するために、情報伝達・救助・救護・搬送などの訓練を大口元気こころ館で実施されました。

病気、事故、災害などは「いつ」「どこで」起こるか予測できません。訓練を通して、医療機関・消防署・行政の連携を強化し、さまざまな救助技術・知識の向上に努めていきます。

みなさんも、いざという時に冷静な判断ができるよう地域の防災訓練には積極的に参加しましょう。

訓練だということ  
を忘れるほど緊迫した  
状況が続く



負傷者役も真剣



すごく緊張感ある訓練でした。



看護学生さん



たとえば…

面積が 300 m<sup>2</sup>、評価額が 180 万円の宅地に床面積 120 m<sup>2</sup>の専用住宅が建っている場合の課税標準額と税額は次のように算出します。(一般的な例になります)

住宅用地の場合 (特例適用あり)

◎特例が適用できる土地の面積は 120 m<sup>2</sup> × 10 倍 = 1200 m<sup>2</sup>  
300 m<sup>2</sup> < 1200 m<sup>2</sup>となり宅地全体が特例対象となります

① 200 m<sup>2</sup>以下の部分の課税標準額の計算

$$180 \text{ 万円} \times \frac{200 \text{ m}^2}{300 \text{ m}^2} \times \frac{1}{6} = 20 \text{ 万円}$$

+

② 200 m<sup>2</sup>を超える部分の課税標準額の計算

$$180 \text{ 万円} \times \frac{100 \text{ m}^2}{300 \text{ m}^2} \times \frac{1}{3} = 20 \text{ 万円}$$

課税標準額の合計

$$\text{① } 20 \text{ 万円} + \text{② } 20 \text{ 万円} = 40 \text{ 万円}$$

課税標準額の合計 40 万円に  
税率 1.4% をかけたものが税額になります。  
⇒ **税額 5,600 円**

非住宅用地の場合

特例が適用されないため、評価額 180 万円がそのまま課税標準額となります。

課税標準額の 180 万円に  
税率 1.4% をかけたものが税額になります。  
⇒ **税額 25,200 円**

以上のように住宅用地では非住宅用地に比べ、税額が低く抑えられています。

Q 住宅を取り壊した場合はどうなるの？

A 住宅を取り壊したことにより、この特例措置の適用が受けられなくなり、土地の税額が高くなる場合もあります。



200 m<sup>2</sup>を超える部分の  
課税標準額は  
評価額の **3分の1**

問い合わせ先 市税務課固定資産税係

☎ 1 3 1 1 ☎ 1 1 8 2

現在工事中の「新曾木大橋」が10月末に完成予定であり、市では完成にあたり実行委員会を立ち上げ、新曾木大橋の開通式を行うことにしています。  
また、開通式後には通行できるようになります。

日時 11月5日(土) 式典10時〜

場所 新曾木大橋付近

供用開始時間 同日 14時

問い合わせ先 市建設課管理係 ☎ 1 3 1 1 ☎ 2 2 2 5



新曾木大橋が  
開通します

新曾木大橋の概要

橋長：204 m 幅員：車道 7 m 歩道 3.5 m

# 平成24年度から 固定資産税の土地評価基準が変わります

～公平・公正な課税になるよう市内の土地評価基準を統一します～

今回の評価替えは、平成20年11月に旧大口市と旧菱刈町が合併して、初めての本格的な評価替えです（※1）。今回の評価替えでは、税負担を公平にするため、旧市町でバラバラであった土地の評価方法を統一します（※2）。

固定資産をお持ちの皆さんにかかわりのある変更となります。そこで、固定資産税とはなにか、今回の評価替えでどういう点が統一されるのかを、シリーズで掲載します。



※1）前回（平成21年度）の評価替えは、合併直後であり、土地の評価方法を統一できなかったため、旧市町のそれぞれの評価方法に基づいて行われました。

※2）市町村合併後の評価替えについては、「速やかに評価の統一を図ること」とされています。

～シリーズ 6～

## 人が住む家屋が建っている土地には税の特例があります

家屋が建っている土地や家屋の維持、効用をはたすために必要な土地を「宅地」といいます。

宅地には人が住むのに必要な設備の敷地（以下「住宅用地」といいます。）と事業用の店舗や倉庫等の敷地（以下「非住宅用地」といいます。）があります。とくに、住宅用地に対しては税額を低く抑えるために、次のような特例制度が設けられています。

住宅1戸につき200㎡まで  
課税標準額は  
評価額の **6分の1**

住宅用地の特例が適用されるための要件 (専用住宅の場合)		課税標準額 (この額に税率1.4%をかけたものが税額になります)
200㎡以下の住宅用地		評価額の6分の1
200㎡を超える住宅用地	住宅1戸につき200㎡までの部分	評価額の6分の1
	住宅1戸につき200㎡を超える部分	評価額の3分の1

※上の表に該当しない宅地（非住宅用地）については特例はありません。

※敷地面積が家屋部分の総床面積の10倍を超えるときは、10倍の面積までの住宅用地に特例が適用されます。

※併用住宅や地上5階建て以上の耐火建造物である併用住宅などの場合は、居住部分の割合の計算の方法が異なります。詳しくは税務課固定資産税係までご連絡ください。



早速、登録  
してみよう



▽菱刈地区（予約電話 ☎ 239555）  
地区内9路線 ↓ 菱刈中心部へ  
市民誰でも利用できますが、買い物や通院によく利用される人には、予約が簡単にできる事前登録制度を設けており、予約電話で登録できます。

なお、その他の地区については、現在、市内公共交通活性化協議会で協議中です。

問い合わせ先  
地域振興課振興開発係  
☎ 2313111 ☎ 1257

▽針持地区（予約電話 ☎ 23954）  
西山線・田原線・高塚線 ↓  
針持中心部へ

▽曾木地区（予約電話 ☎ 23953）  
川西線 ↓ 曾木中心部へ

10月1日から、予約をした人を決まった時間にタクシーで運ぶ、「のりあいタクシー」が始まりました。

「のりあいタクシー」  
の運行が始まりました  
(曾木・針持、菱刈地区)



## 伊佐市子ども交流支援センター笑（すまいる）

### まるっと相談室

まるっと…？

まるっと＝全部・まるごと・すっかりなどの意味



子どもでも、親でも、家族でも、先生でもどんな人でも悩みはあります。小さな悩み、大きな悩み、どんな悩みでもみんな“まるっと”で考えます。

相談に来られた人の気持ちが『“ま～るく” なりますように』と、願いを込めて開設した「まるっと相談室」です。

#### 相談内容

子どもさんについての相談を中心に  
お受けしています。遠慮なくおたずね  
ください。

##### 教えてほしい

- 子育て、これでいいの？
- 発達、これでいいの？
- 子育て情報がほしい！
- 子どものことで困っている。どうしよう？

##### 聞いてほしい

- 私だって頑張ってる！
- 誰にも相談できない…
- 今の不安やイライラを吐き出した  
い…

##### 一緒に考えたい

- 友だちと仲良くできない…
- 今後自分はどう進んだらいい？
- 子どもと向き合う気力が出ない…
- 子どもたちにどう関わったらい  
い？
- 生徒はどうしてほしいのだろう？

#### 相談員

心理士や作業療法士がみなさんの  
相談をお受けします。

悩みは前向きな心のサインです。  
悩む時ほど一生懸命考えている証  
拠です。

ただ一方、悩みはストレスでもあ  
ります。心から「これで良かった」  
と安心できるまで、そのストレスと  
向き合うことも必要になります。特  
に子育て・子育てに関する悩みは解  
決まで長い時間がかかるもの。だか  
ら、苦しい時こそ、この相談室で一  
緒に立ち止まり、進んでいく場とし  
て活用いただきたいと思います。

#### 相談方法

問い合わせ先までお電話ください。  
面接相談は予約制です。

（月～金：9時～16時）

電話でも相談できます。

（月・水・金：9時～16時）

相談は無料です。



まずは、  
電話してみ  
ましょう。



#### 問い合わせ先

〒895-2513

伊佐市大口上町46-1

まるっと相談室

☎0070

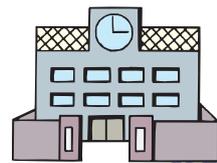


## 伊佐市立中学校再編成について

伊佐市教育委員会は、伊佐市の生徒たちがよりよい教育を受けられる環境の維持向上を図るため、伊佐市立中学校の再編成を進めています。

次のとおり、「伊佐市立中学校再編成実施計画」についての市民説明会を開催しますので、たくさんの参加をお願いします。

※小学校区ごとになっていますが、ご都合の良い会場に出席されてもかまいません。



middle school

### 中学校再編成市民説明会日程

月 日	時 間	校 区	場 所
10月17日(月)	19:00～	菱刈小校区	菱刈環境改善センター 和室
	19:00～	田中小校区	田中校区集会施設(ふるさと館) 和室
	19:00～	本城小校区 南永小校区	本城校区集会施設 和室
	19:00～	湯之尾小校区	湯之尾校区集会施設 和室
10月18日(火)	19:00～	山野小校区 山野西小校区	山野小体育館
10月19日(水)	19:00～	平出水小校区	平出水小体育館
10月20日(木)	19:00～	牛尾小校区	牛尾小体育館
10月21日(金)	19:00～	大口東小校区	大口東小体育館
10月22日(土)	19:00～	大口小校区	大口ふれあいセンター 3階多目的ホール
10月25日(火)	19:00～	羽月小校区 羽月北小校区	羽月小体育館
10月26日(水)	19:00～	羽月西小校区	羽月西小体育館
10月27日(木)	19:00～	曾木小校区	曾木小体育館
10月28日(金)	19:00～	針持小校区	針持小体育館

問い合わせ先 市教育委員会総務課総務係

☎ 1 3 1 1 ☎ 2 2 6 2

## 狂犬病予防注射がお済みでない

### 飼い主の人へ(脱ろう)

生後91日以上の子犬で、まだ登録をされていない犬または平成23年4月から今までに狂犬病予防注射を受けていない犬を飼っている人は、次のとおり予防注射および登録受付を実施しますので、もよりの場所で受けてください。(犬の登録については生涯1回、予防注射は毎年1回必要です。)

また、犬の死亡、行方不明等の場合は市環境政策課に連絡をしてください。

注射料 3,000円 新規登録料 3,000円

### 狂犬病予防注射日程表

月 日	場 所	時 間
10月5日(水)	西太良地区コミュニティセンター	9:00～9:50
	羽月西青少年センター	10:10～10:40
	羽月地区公民館	11:00～11:50
	山野基幹集落センター	13:10～14:00
	伊佐市文化会館北側駐車場	14:30～16:00
10月6日(木)	本城校区集会施設	9:00～9:30
	湯之尾校区集会施設	9:45～10:15
	市役所(菱刈庁舎)玄関前	10:30～11:00
	田中校区集会施設	11:15～11:45



※おつりのないようお願いします。

※集合注射には、飼い犬をしっかりと捕まえることができる人がお連れください。

問い合わせ先 市環境政策課環境保全係

☎ 1 0 6 0

## 補助犬について



### 補助犬とは？

身体に障がいのある人が社会参加を図るための手伝いをする犬のことで、「盲導犬」、「介助犬」、「聴導犬」のことをいいます。

補助犬は、「身体障害者補助犬法」に基づき特別な訓練を受けていますので、しつけを含めた社会のマナーを身につけています。

また、必要な予防接種を受けるとともにシャンプーやブラッシングなどの手入れも行き届いていますので衛生的です。

なお、補助犬は、障がいのある人のパートナーであり、ペットではありません。

### 補助犬の種類と役割

#### ○盲導犬

目の不自由な人が安全に街なかを歩けるように、段差や曲がり角などを教えます。胴体にハーネス(胴輪)をつけているのが特徴です。

#### ○介助犬

手足が不自由な人に代わって、落としたものを拾ったり、ドアを開けたり、スイッチを押ししたりします。

#### ○聴導犬

耳が不自由な人に代わって音を聞き、それを知らせます。車のクラクションやドアチャイムの音、非常ベルなどを教えます。

### 補助犬の受入れ

公共施設をはじめ、いろいろな場所で補助犬を受け入れることは、「身体障害者補助犬法」で義務付けられていますので、ホテルや旅館、飲食店、病院、スーパーマーケット、バスなどの交通機関についても、「犬」だからという理由で受け入れを拒否することはできません。他のお客さまなどには、「身体障害者補助犬法」に基づき、障がい者の自立と社会参加のための受け入れであること」を伝えて、理解を求めてください。

なお、犬アレルギー等をお持ちの人から、席を離して欲しいなどの申し出があった場合は、その旨を使用者に説明した上で、使用者を離れた席に誘導するなどしてください。

### 補助犬との接し方

○補助犬は、常に使用者を助ける仕事をしていますので、補助犬に声をかけたり、さわったりしてはいけません(使用者に声をかけることは問題ありません)。

○補助犬に、食べ物や水を勝手に与えてはいけません。使用者は、食事や水の量、与える時間などをもとに、犬の排泄や健康の管理を行っています。

○補助犬は、周りの人に迷惑をかけることがないように特別な訓練を受けていますが、通路をふさいでいたり、汚れている場合、また、ケガや体調を壊しているような場合は、遠慮なく使用者に伝えてください。

○補助犬は、使用者が指示した場所でのみ排泄しないように訓練を受けています。使用者から排泄場所を尋ねられたら、どのような場所を案内すれば良いか使用者に確認してください。

### 補助犬に関する情報

○厚生労働省ホームページ

ぼくたち補助犬についてご理解とご協力をお願いします。



## 九州統一マイバッグキャンペーンを実施します

### 期間

10月1日(土)～31日(月)

県では、昨年に引き続き、九州7県(沖縄県を除く)共同で「九州統一マイバッグキャンペーン」を実施します。

買い物の際に、レジ袋の使用をひかえ、マイバッグを利用する行動が、ごみの減量化や二酸化炭素の削減につながります。

この機会に、身近な買い物を通して地球の環境について考えてみましょう。

※レジ袋(LLサイズ) 1枚あたり、約60グラムの二酸化炭素の排出量を削減できると言われています。

### 問い合わせ先

県庁廃棄物・リサイクル対策課

☎099・286・2594



# まちの話題



## ご長寿、おめでとうございます！

先月 19 日は敬老の日ということで、市内各地で長寿をお祝いする敬老会が開催されました。

敬老会では、各地区の小学生や女性部などから、さまざまな出しものや余興が披露され、参加されたおじいちゃん、おばあちゃんたちも“笑いあり、拍手あり、声援あり”で、盛り上がりました。

本城地区では、本城小学校の児童 99 人が書いた手紙が、約 600 人のおじいちゃん、おばあちゃんに届けられました。

手紙には、色付けされたかわいいイラストと「体に気をつけて、いつまでも長生きしてくださいね。」とあたたかい言葉が添えられていました。

これから寒くなりますが、無理はしないで趣味を楽しみ、元気にお過ごしください。

よか演技

もじよガ子じゃ〜♡  
踊いもじよっしや!!

パチパチ

バンザ〜イ バンザ〜イ

ど〜ぞ  
「手作りのしおり」  
プレゼント

### 伊佐市の高齢者

(平成 23 年 9 月 1 日現在)

伊佐市の総人口	29,690 人
75 歳以上の人口	6,338 人
総人口に占める割合	21.4%
100 歳以上の人	20 人 (全て女性)
市最高齢者	108 歳
市男性の最高齢者	99 歳 (2 人)



### 飛躍するわがまちの鉄人

9月11日、北京で開催されたITU世界トライアスロン選手権エイジ（オリンピックディスタンス）に日本代表として出場していた、永田成也選手（松元病院勤務）が見事優勝しました。

世界レベルのアスリートがいることは、わがまちの「誇り」です。

今後の活躍にも期待して応援しましょう。

※エイジ：オリンピックを目指すエリートを除いた部門

※オリンピックディスタンス：オリンピックと同じ競技内容ということ

### おやじの読み聞かせ会



8月24日、曾木小学校で行われた絵本の読み聞かせ会。

年4回の催しで、今回、登場したのは児童の父親たちと男性教諭で結成された「おやじの会」の面々。絵本の登場人物になりきり子どもたちを物語の世界へ引き込んでいました。夏休み終盤のこの日の思い出が、子どもたちの絵日記を明るく飾ったことでしょう。

### 伊佐の稲わら、宮城へとどけ！



8月23日、旧伊佐家畜市場に、1台の大型トレーラーが到着。これに積み込まれたのは、ビニール梱包された稲わら62個（約6トン）です。

これは、JA北さつま肉用牛振興協議会伊佐支部が、セシウム汚染後、稲わら確保に苦慮されている東北地方の畜産農家の救済のために、伊佐市内で昨年収穫した稲わらを送ろうと準備したものです。陸送で2日かけ、JAみやぎ<sup>せんなん</sup>仙南に届けられました。

### 交通安全・防犯功労者表彰



羽月駐在所連絡協議会  
（団体）

片平和久さん  
（大口小水流・39歳）

### 鹿児島県老人クラブ功労者表彰



田上勝廣さん  
（菱刈荒瀬・83歳）

比良準一さん  
（菱刈停車場・78歳）

**功労者表彰**  
次の方々が、それぞれの分野で  
功績が認められ、表彰を受けられ  
ました。  
おめでとうございます。

## いざという時に備えて



9月4日の午前6時、サイレンとともに「これは、災害時の避難訓練です。」とアナウンスがまちに響きました。

訓練に参加したのは川南地区の住民およそ130人です。

大規模地震が発生したという想定で、各分団員の誘導により、菱刈温泉広場まで集団避難訓練を行いました。小雨が降り、足元が悪い中での訓練でしたが、団員の的確な指示のもと、安全に全員の避難が終了しました。

最後に、消防署員の指導で消火訓練を実施し、住宅用火災警報器についても設置促進の話がありました。

災害に備えて、日頃からの準備を怠らないようにしましょう。

## 大綱作り



南永校区コミュニティ協議会は、9月17日、十五夜行事で使う大綱作りをしました。

雨が心配される中、地域の小・中学生、青壮年は、高齢者の指導のもと、「わら」と「かずら」で直径20cm長さ20mの大綱を完成させました。

十五夜の綱引きは、雨のためできませんでしたが、10月2日に開催される小学校の運動会で「大綱引き」が行われます。

## 夏の体験学習



大口小学校6年生66人の体験学習が夏休みの8月19・20日に行われました。

今年は、東日本大震災の発生を受け、何か社会貢献できないかと、いつも遊んでいる大口ふれあいセンター隣の中央公園で、遊具のペンキ塗りを行いました。夜は、自分たちで夕食を作りその後、市派遣職員から震災地の状況を聴き、一晩でしたが体育館での避難生活を疑似体験しました。

## 「いかのおすし」



子どもたちへの犯罪を未然に防ぐために警視庁が考えた防犯標語「いかのおすし」。全国の警察では、この標語を広めるために絵本や歌にしています。

- 「いか」知らない人について行かない
- 「の」 知らない人の車に乗らない
- 「お」 大きな声でさけぶ
- 「す」 すぐ逃げる
- 「し」 何かあったらすぐ知らせる

伊佐地区防犯協会でも、子どもたちに覚えてもらうため、鹿屋警察署が製作したものを参考に、絵本を製作することになりました。

この計画に賛同された水間病院のご協力により、絵本50冊が完成し、市内の幼稚園、保育園及び小学校に寄贈されました。子どもたちの安全を守るためのご理解・ご協力、ありがとうございました。

## その健康食品は必要ですか!?

### 多様な健康食品

「摂取すれば健康になれる」と思われることの多い健康食品ですが、その製品の実態は極めて多様です。健康食品には、特定保健用食品（トクホ）のように安全性や有効性がしっかり検証されている製品もあれば、まったく検証がなされていない製品、さらに違法に医薬品成分が添加された悪質製品もあります。

### 健康被害と経済的被害

良かれと思って摂取した健康食品で、「体質に合わずかえって体調が悪くなった」「湿疹が出た」など健康被害を受けることがあります。

また、悪質業者のなかには、訪問販売や電話勧誘販売で、一度に2年分など過量に販売するケースも多いようです。このような製品を利用し続ければ経済的損失も増



えるでしょう。

### 錠剤・カプセル状の製品には特に注意

錠剤・カプセル状の製品は、医薬品と誤用してしまふ可能性が高く、しかも特定成分が濃縮されているために、からだへの影響も大きくなります。特に病人、高齢者、子ども、妊婦など、影響を受けやすい人がこうした健康食品を利用する場合は注意が必要です。

### 健康食品との付き合い方

健康の保持増進は、バランスの取れた食事・適度な運動・休養が基本であり、健康食品だけで楽に健康になれることはありません。

※訪問販売や電話勧誘販売で健康食品を契約したけど解約したいという場合は、契約書を受け取った日を含めて8日間は無条件解約（クーリング・オフ）ができます。

問い合わせ先 消費生活相談窓口（市地域振興課内） ☎ 1311 1259

## 黄色いリボン④ 自分の仕事と生活のあり方を考えてみませんか？

10月は「仕事と家庭を考える月間」です。あなたのワーク・ライフ・バランス（仕事と家庭の調和）をチェックしてみましょう。

### 〈職業編〉

- 長時間労働は少なく、定時退社にも抵抗はない
- 女性も男性も自由に意見を言える雰囲気だ
- 年次有給休暇は取得しやすい
- 職場では女性職員が出産・育児に影響なく仕事を続けている
- 上司が女性でも抵抗はない
- 仕事にはやりがいを感じている
- 家庭・生活編
- 家庭で過ごす時間が十分にとれている
- 家庭内で家事を分担している
- リフレッシュできる趣味もあっており、それを行う時間もある
- 職場以外にも友人がいる
- 地域編
- 希望する地域活動や社会活動に参加できている

### 考えてみませんか？

□ 地域でのごみ出しのルール等を知っている

□ 近所の人と交流がある

□ いざという時に助け合えるご近所さんがいる

★チェックが多いほどワーク・ライフ・バランスがとれています。

あなたはどうでしたか？

一人で悩まず

勇気をもって相談を！

あなたが今、心に大きな悩みを抱えているなら、ひとりで悩まず、相談してみてください。

市民の身近な相談窓口「女性サロン室」の相談員が、一緒に悩んで受けとめます。

開催日 10月5日（水）・19日（水）

時間 13時30分～16時

場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅

女性サロン室連絡先

☎ 090・3016・3660

問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311 1128



# あなたの生活習慣にイエローカード！

10月はかごしま健康イエローカードキャンペーン強化月間です。

県では、平成13年度から県の健康増進計画である「健康かごしま21」を推進していますが、平成18年度の間評価では、運動量の低下や食生活の乱れなど生活習慣に改善が見られない課題があり、肥満者や生活習慣病患者が増加傾向にあることが明らかになりました。

この状況が続くと、県民の健康水準が大きく低下することから、運動の習慣化や食生活の改善等呼びかける運動として、平成19年度から10月を「かごしま健康イエローカードキャンペーン強化月間」と定め、「STOP!メタボリックシンドローム 健康は運動と食生活から」をキャッチフレーズに普及啓発が行われています。



まずはあなたの生活習慣をチェックしてみましよう！

- 基本的に移動は車を利用する
- 階段よりもエレベーターやエスカレーターを利用する
- 運動をする習慣がない
- テレビの前で過ごしている時間が長い
- 朝食を抜くことが多い
- 満腹になるまで食べる
- 甘いものや油っぽいものをよく食べる
- 野菜はあまり食べない
- 濃い味付けが好きである
- 早食い・好きなものや同じものばかり食べる
- 夜遅い時間に食事をとることが多い
- たばこを吸う
- ストレスをためやすい
- お酒はほとんど毎日たくさん飲む

このような生活習慣はイエローカードがでます。

- お酒の飲み過ぎ
- 過度のストレス
- 食べ過ぎ・栄養の偏り・欠食
- 運動不足
- 喫煙
- 睡眠不足

当てはまる項目が多いほど、内臓脂肪をため肥満になりやすい生活を送っています。内臓脂肪による肥満は、動脈硬化の大きな要因となり、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こしやすいといわれています。肥満の主な原因は食べ過ぎや運動不足などの生活習慣。生活習慣を改善することで、内臓についた脂肪を減らすことができます。  
**あまり気負わずでできることから！**

### 【運動】体を動かす

近所へは車を使わず歩いて行くようにする。エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う。家事でこまめに体を動かす。

### 【食生活】食生活の改善

野菜をたっぷり食べる。腹八分目を守る。朝食をきちんととって、1日3回規則正しく食べる。

この機会に日頃の生活を振り返り、無理なくできるところから、少しずつ取り組んでみましょう。運動の習慣化や食生活の改善など、みんなで健康で生き生きとした生活づくりに取り組んでいきましょう！

問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎ 13111 1215

「おいしい明日のために」

私たちの食生活は便利で豊かになりました。でも、食事の仕方やその内容を考えたとき、本当に豊かになったと言えるでしょうか。

最近、生活習慣病（ガン、脳卒中、心臓病など）の増加や子どもへの食が与える「心の健康」への影響など、毎日の食生活の重要性が盛んに言われています。正しい食生活は、毎日を健康に過ごしていくうえで基本です。でも、自分ひとりで考えて改善していくことはとても大変。そんな時に、あなたの身近に、食生活の改善方法や毎日の料理について、相談のしてくれる人がいたらどうでしょう。いました！すぐ近くに…。

食生活改善推進員

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域で食を通じた健康づくり活動を進めています。自分や家族の健康管理はもとより、お隣さんそして地域みなさん、食生活改善の輪を広げ、生涯を通じた健康づくりの担い手として活動しています。

伊佐地区生活研究グループ

農山村の豊かな暮らしづくり、人づくり、地域づくりの仕掛人となるよう努めています。

特に、食育、地産地消活動に重点をおき、地域産物の活用や地域の食文化の伝承に取り組んでいます。

2団体とも、地域の女性が会員で、「生涯勉強」と地域の食に関する催しに積極的に参加し、手伝っていただいています。そんな「食」のスペシャリストが集り、市特産品の「かぼちゃ」で創作料理をつくりました。2団体は、初めての共同作業とは思えないほどの素晴らしいコンビネーションで、主婦の知恵が、持ち寄った材料を、次々料理へと完成させていきました。「食で地域を元気に」という同じ志を持つ、おかあさん達。料理はもちろん、皆さんの笑顔が地域を元気にしていますよ。



「食」のスペシャリスト

かぼちゃの  
ハムサンド



レシピ

〈材 料〉 4人分

かぼちゃ	500 g
ハム	8枚
めんつゆ	小さじ1
塩こしょう	適宜

〈作り方〉

- ①かぼちゃは皮をむいて、サイコロ状に切り、5分レンジにかけてつぶす。
- ②やわらかくなったかぼちゃに、めんつゆ、塩コショウで味をつける。
- ③②をまるめて、ハムに乗せ、半月状に包んでできあがり。

かぼちゃ

# Welcome to Library

図書館へようこそ



## 【おすすめの一冊】

よろずのことに気をつけよ

川瀬七緒（出版：講談社）

変死体のそばで見つかった「呪術符」の意味は？被害者は呪い殺されたのか？呪術の研究を専門にする文化人類学者・中沢大輔が、殺人事件の真相に迫る。謎が謎を呼ぶミステリーの快作。  
（新刊全点案内より引用）

## 【ご利用案内】

伊佐市、旧横川町、湧水町、さつま町に在住か、伊佐市内に通勤・通学をしている人であれば借りられます。

図書利用カード作成のため、免許証など、本人を確認できるものをご持参ください。

### 開館時間

午前9時～午後6時（火曜日～土曜日）

午前9時～午後5時（日曜、祝日）

### 休館日

毎週月曜日（ただし、祝日の場合翌日）

年末年始（12月28日～1月4日）

## 【図書館へ献本】

NPO ISART（伊佐市）

松下憲慶さん（大田）

永山保雄さん（尾之上）

木佐貫充功さん（大阪府）

## 【今月の新刊本】

### 【 児 童 】

津波!! 稲村の火 その後	高村忠範
ゆめちゃんのハロウィーン	高林麻里
アートとマックス	ディヴィッド・ウィーズナー
どんぐりむらのぼんやさん	なかやみわ
いもいも ほりほり	西村敏雄

### 【 一 般 】

光あれ	馳星周
仇討ちの客	澤田ふじ子
あめりかむら	石田千
マスカレード・ホテル	東野圭吾
緑の毒	桐野夏生

## 【10月の休館日】

10月3日（月）・11日（火）・17日（月）

24日（月）・31日（月）

## 【イベント情報】

### ふれあいメルヘンひろば

日 時 10月22日（土） 10:30～

場 所 大口図書館

### 秋の図書館まつり

日 時 11月5日（土） 10:00～

場 所 菱刈図書館

☆菱刈図書館夏休み  
おはなし会



## 問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎ 0417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎ 3000

## お知らせ

## 人権相談を実施します

特設人権相談所を開設します。相談は無料で、秘密は守られます。人権に関する悩みや困っている事などありましたらお気軽にご相談ください。

日時 10月18日(火) 10時～15時  
場所 大口ふれあいセンター  
3階第4会議室

問い合わせ先

市役所市民課市民係

☎②1311④1152

## 菱刈公衆浴場

## 臨時休業のお知らせ

菱刈鉱山の電気設備保守点検作業が実施されるに伴い、坑内からの温泉湯水も停止するため、臨時休業します。

ご理解とご協力をお願いします。

期 日 10月24日(月)

問い合わせ先

市地域総務課総務振興係

☎②1311④2171

## 行政相談週間

総務省では、10月17日(月)から23日(日)までの1週間を「行政相談週

間」と定め、全国的に各種行事を実施します。

市でも、この週間行事の一環として、次の日程で相談所を開設します。

国の行政に関する相談・意見・要望などありましたら、お気軽にご相談ください。

相談は無料で秘密は厳守されます。

日 程

▽10月18日(火) 10時～15時

菱刈会場 まごし館

相談委員 向江知恵子さん

▽10月20日(木) 10時～15時

大口会場 大口元気こころ館

相談委員 若松吉美さん

※定例の行政相談は10月4日(火) 10時～15時に開設します。

問い合わせ先

市総務課行政係

☎②1311④1114

## 体力・運動能力調査を実施!

次のとおり、体力・運動能力調査として体力テストを行います。

自分の体力年齢を知りたいという人や、日頃の運動の成果を知りたいという人は、ぜひご参加ください。

日 時 10月17日(月) 19時～

場 所

菱刈農業者トレーニングセンター

対象者 20歳～64歳の人

テスト項目

握力測定・上体起こし・

長座体前屈・反復横跳び・

20mシャトルラン・立ち幅

とび

申込締切 10月11日(火)

※屋内で使用できる運動靴を

お持ちください。

※当日の健康状態によっては、参加でき

ない場合があります。

申込・問い合わせ先

市教育委員会文化スポーツ課文化スポーツ係

☎②6320

## 市水道メーター器

## 取替えについて

計量法により水道メーターは8年で取替えることになっていきます。

水道課では、市内の管工事組合等に委託し、取替えの対象となっている家庭に無料で交換にうかがいます。なお、メーター器本体は貸与となりますので、管理には十分ご注意ください。

10月中に交換を計画している区域は次のとおりです。交換の必要なご家庭には事前に検針票にてお知らせします。

【大口地区】 里町、大田、高柳

【菱刈地区】

川北麓上、川北麓中、愛都、湯之元

湯之尾新町、北俣、湯之尾団地、北俣

団地



取替えについてのお願い

▽委託業者が、取替え作業を行いますので、メーターボックスの上に物を置かないでください。

▽不在の時でも取替えを行いますので、その時は取替え済のお知らせを郵便受けなどに入れておきます。

問い合わせ先

水道課管理係

☎②1311④1292・1293

## 農作業の安全対策について

稲刈りなどで忙しい時期は、特に農作業中における事故に注意する必要があります。農作業事故の未然防止と安全対策に努めましょう。

○農業機械の点検・整備を作業前に十分行いましょう。

○トラクターを運転する際は、もしもの転落・転倒に備え、必ず安全キャブや安全フレームを正しく装着し、シートベルトと紐付きヘルメットを着用しましょう。

○ほ場への進入路や段差、路肩では、機械の転落・転倒に十分気をつけましょう。

○道路では、低速走行や一時停止等を励行して他の車両に十分注意しましょう。

○ほ場作業以外では、必ず左右ブレーキペダルを連結しましょう。

○出かける前に、帰る時間や作業場所を家族に伝えておきましょう。

○農作業中の災害に備え、労災保険等に加入しましょう。「自分だけは大丈夫」と思わずに、ゆとりをもって、無理せず農作業に取り組んでください。

問い合わせ先  
市農政課農政係

☎ 1311 12246

### 高齢者インフルエンザ予防接種について

次のとおり高齢者インフルエンザ予防接種の助成を実施します。



対象者

①接種日に65歳以上で伊佐市に住所を有する人

②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全、ウイルスによる免疫の機能に障がい有する者として厚生労働省令で定める人

※対象者の年齢基準日は平成23年12月31日

実施期間 平成23年10月1日(土)～

平成24年1月15日(日)

実施場所 市内の各医療機関  
接種費用

被接種者1人につき1回1,000円

を助成します。各医療機関に接種料金から市の助成金を差し引いた額をお支払いください。(医療機関により接種料金は異なります。詳しくは各医療機関へお問い合わせください。)

予診票

①の対象の人には、予診票を送付します。

※助成は、65歳になって

から対象になりますのでご注意ください。

②の対象の人は、直接医療機関に申し込んでいただいた後に、予診票を交付いたします。

※かかりつけの病院以外で接種を受ける場合は、医師の診断書または身体障害者手帳をご持参ください。

問い合わせ先  
市健康増進課健康推進係

☎ 1311 1216・1217

### 10月は「土地月間」

#### 10月1日は「土地の日」

国土利用計画法により、次のような土地売買などの取引を行った場合、土地の買主は、土地の所在する市町村を通じて都道府県に届け出る義務があります。

①都市計画区域内の土地で5,000㎡以上  
②その他の土地で10,000㎡以上

届出の期限は、土地売買契約の締結日から2週間以内です。

問い合わせ先

市地域振興課振興開発係

☎ 1311 1257

### 森林づくり推進員

市では、管理不十分な森林などの把握や森林の間伐施業の推進のために、次の人を森林づくり推進員に委嘱しました。問伐などの森林整備について、お気軽にご相談ください。

推進員	活動地区	電話番号
西 恒良	青木・市山	221481
南 洋男	篠原	229841
立本 則利	白木	223071
小平 幸男	白木	222186
岩切 光明	青木	224436
白坂 弘則	羽月西	282274
高山 義和	山野	226218
恒吉 實	曾木	251427
長畑 義輝	木ノ氏・牛尾	227725
有留 宗徳	市山・田中	222925
橋本 勇	南浦・荒田	264164
姫木 義盛	荒田	263525
是枝 辰郎	南浦	263391
西 幸二六	徳辺	262517
亀甲 昭次	下手・市山	260486

問い合わせ先  
市林務課林政係

☎ 1311 2132

### 図書館からお知らせ

10月31日完成の予定で大口図書館内海音寺文庫の一部改装を行います。そのため海音寺文庫内の図書の出しを休止します。

図書館をご利用の人にはご迷惑をおかけしますがよろしくお願ひします。

なお、ほかの一般図書の貸出しは行いますのでご利用ください。

問い合わせ先

伊佐市立大口図書館

☎ 20417

### 温帯性スイレン

#### 栽培方法の講習会

期 間 10月8日(土)～10日(月)

時 間 10時～12時(市内の人)  
13時～15時(市外の人)

場 所 水生植物園

伊佐市大口鳥巢2025-1

二反田孝男さん宅 ☎ 22236

参加料 無料

これは、布計小学校跡をメイン会場に10月末から開催されるイベント「Artist Colony EL DORADO in伊佐2」の一環として催されます。

※イベントの詳細については、10月15日号のチラシにてお知らせします。

問い合わせ先

市地域振興課定住促進係

☎ 1311 1255

# 募集

## 英会話教室受講生の募集

市教育委員会では、市民（高校生以下は除く）の皆さんを対象に簡単な英会話教室を開講します。

### 期間

平成23年10月～平成24年3月の毎月第2・4木曜日、計10回。（10月は第4木曜日、3月は第2木曜日のみ）

※学習日は変更になる場合があります。

### 時間

19時～21時

### 場所

大口ふれあいセンター  
2階ふれあいホール

### 講師

伊佐市ALT等  
無料

### 定員

先着20人

### 申込方法

大口ふれあいセンター窓口に備付けの申込用紙に必要事項を記入し、10月14日（金）までに申し込みください。  
申込・問い合わせ先  
市社会教育課社会教育係  
☎1613

## 平成24年度伊佐市医師会立准看護学校学生募集

### 募集期間

11月1日（火）～30日（水）



### 入学試験

12月3日（土）  
受付 8時30分～8時50分  
合格発表 12月7日（水）  
試験科目等

国語（高校卒業程度）・作文・一般常識（簡単な計算問題含む）・面接

### 提出書類

○入学願書（本校所定のもの）、写真（名刺大・上半身）を添付  
○高校卒業（卒業見込み）証明書、高校成績証明書  
○受験料10,000円

### 請求方法

自宅住所を書いた返信用封筒に80円切手を貼って請求してください。

### 請求・問い合わせ先

〒895-2521  
伊佐市大口鳥巢450番地  
伊佐市医師会立准看護学校  
☎8802

## 平成24年度大口幼稚園園児募集

### ▽3歳児（3年保育）

平成20年4月2日～  
平成21年4月1日生まれ 20人

### ▽4歳児（2年保育）

平成19年4月2日～  
平成20年4月1日生まれ 20人

### ▽5歳児（1年保育）

平成18年4月2日～  
平成19年4月1日生まれ 5人

願書配布 10月20日（木） 8時30分～  
入園説明会 10月28日（金） 10時～  
願書受付 11月1日（火） 8時30分～  
その他

未就園児体験クラスもあります。

また、平成22年度から、認定こども園（幼稚園型）として認可されましたので、早朝・保育終了後・土曜日・長期休業中などの「預かり保育」も充実しています。

10月23日（日）10時30分から大口幼稚園恒例のバザーがあります。

幼稚園見学を兼ねて、ぜひお越しください。

### 問い合わせ先

学校法人大口聖公学園大口幼稚園  
☎0450



## 平成23年度「かごしま木の家づくり推進事業」第3次募集

県では、県産材の活用を図るため、住宅建設に係る木材の使用量に応じて助成制度を創設しています。詳しくは問い合わせ先にご連絡ください。

### 募集期限

12月31日（土）

### 募集戸数

県内110戸

### 抽選日

1月20日頃

### 助成額

最大40万円

### 問い合わせ先

鹿児島県環境林務部林業振興課木材振興係  
☎099-286-3366

## 県立博物館科学教室「化石発掘体験」受講者募集

地層に含まれている魚や木の葉の化石を掘り出して、地層のできた時代や環境を調べよう。あなたはいくつ化石を発見できるかな！

### 日時

11月6日（日）10時～12時

### 会場

薩摩川内市藤本

### 定員

40人

### 費用

50円

### 申し込み受け付け中

### 申込・問い合わせ先

鹿児島県立博物館  
☎099-223-6050

### 広告

**ソーラー住宅建築中**

提携銀行（鹿銀・南銀・JA）の場合、金利がお得に。長期優良住宅・フラット35も可能です。

建築設計・施工・製材・水道・  
建材・サッシ・浄化槽・太陽光発電等

**TEL : 0995-22-0425**

H P <http://takeshitanoie.jp>  
e-mail [ytake@takeshitanoie.jp](mailto:ytake@takeshitanoie.jp)

太陽光発電のある暮らし

LIXIL Energy Solution for life  
SHARP MITSUBISHI  
Climate for the Better

9月1日付を以ちまして、「有限会社タケシタ」を「株式会社タケシタ」と社名変更しました。

住みやすいで快適な暮らし。

**株式会社 タケシタ**

住所：伊佐市大口小本原 899

タケシタの家造り

検索

# 誕生



(8月4日～8月29日受付分)

- 漆畑 美咲 (謙次・本城麓)
- 上村 葵唯 (祐二・小水流)
- 竹山 鈴夏 (竜太・八代)
- 中道 凛 (尚人・鳥巢上)
- 永吉 桜 (真一郎・下市山)
- 西 虹々音 (秀登志・重留西)
- 橋田 千俐 (兼一・下手浜場)
- 松木 虹誠 (久美子・築地下)
- 丸山 大輝 (純男・朝日団地)
- 宮浦 杏奈 (克也・駅前)
- 山本 さら (弘之・朝日団地)
- 横山 颯祐 (博志・重留西)
- 脇迫 麻穂 (剛・重留東)

(8月1日～8月31日受付分)



- 大口地区
- 大久保 範子 (里町)
- 瀬戸口 勇 (牛尾)
- 竹下 ハツエ (永尾)
- 中間 勝己 (戸切)
- 長里 忠 (井手原)
- 吉竹 正子 (牛尾)
- 山野地区

- 木原 克美 (平出水上)
- 高野 キミ子 (上之馬場)
- 中村 亮太 (小川内)
- 西牟田 芳久 (上之馬場)
- 本山 チエ (小木原東)
- 弓削 マツエ (布計)
- 羽月地区
- 木ノ上 春子 (崎山)
- 千鳥 キミ子 (八代)
- 西ノ原 ミヨ子 (崎山東)
- 久森 登 (宮人)
- 馬込 ワカ (並木)
- 山口 憲親 (白木)
- 西太良地区
- 大岩根 靖夫 (城下)
- 菱刈地区
- 崎山 春夫 (青木元)
- 田子山 フ子 (重留西)
- 田ノ上 蓉子 (川北麓中)
- 中園 明子 (下荒田)
- 東 一子 (永池)

## 【今月の表紙】



### 田之神様

山野平原前で水田を見守る“田之神”。右手に杓子、左手にお椀を持ち毎年豊作を願っています。

すぐ近くには井手口昭子さんが植えた景観米の、ウサギが笑顔で迎えてくれます。

(刈り取りは、10月中旬頃)

## 住宅用火災警報器設置調査及び設置推進について

6月1日から住宅用火災警報器の設置が義務づけられました。

つきましては、伊佐市内の全戸に住宅用火災警報器の設置に関する訪問調査及び未設置世帯への設置推進活動を消防職員、消防団員が行なっていますので、ご協力よろしくお願ひします。

大切な家族の生命と財産を守ろう！

火災を早期発見で知らせます



広告

## 第7回 ふれあい長生祭

共に我が家で元気に暮らす  
楽しく無理のない支え方

10/23

12:00 受付  
12:30 開始

受付場所：松元病院玄関

場所：整形外科松元病院敷地内



院長の講演 13:00  
人工関節について

体験コーナー

- 無料骨密度測定 (定員 40名)
- パワーリハビリ癒しのマッサージ

(12:30 オープニング)

- ・松元病院ソーラン節
- ・横山恵久専属歌手の歌
- 理事長のリラックス体操
- 実演 (上手な介護の仕方・AED操作)
- 介護用品展示もあります

貴方だけのカレンダー・球根などお土産あり

お問い合わせ 送迎希望の方は連絡をお待ちしています ☎ 0995-22-1101 竹添まで

# 湯めぐり伊佐



施設名 旅館山水  
 料金 大人 300円  
 子ども 200円  
 時間 12:00～21:00  
 休業日 不定休  
 連絡先 ☎⑩1221

横綱白鵬関が、毎年、来館され「やっぱり温泉はよかね～」と喜ばれています。目の前のパークゴルフ場で、ひと汗かいて温泉でさっぱり！

“やっぱり温泉はよかよ～”



旅館 山水

**comment** 玄関では、白鵬関の大きな写真と直筆の書が出迎えてくれます。



## hot spring

施設名 鶴屋旅館  
 料金 大人 250円  
 子ども 150円  
 時間 12:00～21:00  
 休業日 不定休  
 連絡先 ☎⑩0117

住友鉱山から湧き出る黄金の湯!!  
 お風呂あがりに、冷たいビールと寿司定食2,000円(要予約)はいかがですか。

**comment** 家庭的な雰囲気のホテルで、温泉は源泉100%の掛け流しです。



鶴屋旅館



## 人口のうごき

(住民基本台帳から)

H23. 9. 1 現在 (前月比)

総人口	29,690人	(- 12)
男	13,719人	(- 7)
女	15,971人	(- 5)
世帯数	14,287世帯	(+ 6)

毎日の散歩コースに気になる家が1軒...。近くを通るとテレビの音が大音量で流れていて、それは、通るたびいつも「大」。窓から、チラッと見えた姿は白髪の高齢者で、はじめは、「迷惑なほど大きいな」と思っていた私ですが、徐々に「今日も元気だな」と、勝手にその人の安否を気にするようになりました。ある日、その家から音がしない、人を感じない...。「大丈夫?」。話したこともないし、いきなりお邪魔しては不審者だと思われそうだし、不安なまま数日後「あー聞こえるよ」。「生きてたあ」が正直な感想。今度は、堂々と訪問できるように、ちょっと交流してみようかな。高齢化率(65歳以上の占める割合)34.7%の伊佐市で、地域の一人暮らしの人を守るには、「おせっかい」くらいが丁度いいかも。散歩中にもう一つ気づいたことが。今も流れるテレビの大音量で「おっ、ばあちゃんちは「地デジ化」済んでたんだ」とひと安心。



## 編集後記

