



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

民間事業者もマイナンバーを扱います

民間事業者は、従業員の健康保険や厚生年金等の加入手続、給与の源泉徴収票の作成を行っています。

また、証券会社や保険会社でも、配当金・保険金等の支払調書の作成事務を行っています。

平成28年1月

以降、税や社会保障の手続のために、パートやアルバイトを含め、全従業員のマイナンバーを、源泉徴収票や健康保険・厚生年金・雇用保険などの書類に記載することになります。

また、民間企業が外部の人に講演や原稿の執筆を依頼し、報酬を支払う場合も報酬から源泉徴収をしなければならぬので、こうした外部の人か



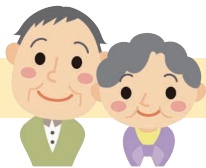
らもマイナンバーを提供してもらう必要があります。マイナンバー制度は、全従業員に関係する制度です。マイナンバーを含む個人情報適切に管理しましょう。マイナンバー制度に関する問い合わせ先

☎0570・20・0178

(全国共通ナビダイヤル)

※平日9時～17時30分

(年末年始を除く)



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

認知症を理解する

認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きの悪くなったためにさまざまな障がいが起こり、生活するうえで支障が出ている状態です。

症状

【中核症状】

脳の細胞が死ぬことで直接起こる症状。

①記憶障がい(新しいことが覚えられない)

②見当識障がい(日にち、場所などが分からない)

③理解・判断力の低下(考えるスピードが遅くなる、2つ以上のことが重なるとうまく処理できない)

④実行機能の低下(計画を立て実行することができない)

【行動・心理症状】

中核症状に本人の性格、環境、人間関係などの要因がからみあって、うつ状態、妄想、徘徊、不潔行為などが現れる症状。

高齢者元氣度
アップ・ポイント
6月の対象活動
○健康相談・長寿健診・
胃がん検診



例えば

中核症状(記憶障がい)

大事な物を自分でしまい込み、しまったことを忘れる性格、環境、身体状況

・自立心が強い
・子どもに迷惑をかけたくない

・物忘れの不安を消したい

行動・心理症状
「家族が私の大事な物を盗んだ!」(もの盗られ妄想)

こんなときは

○こうした妄想は、最も身近で介護している人に向けられることが多いので、周囲が理解して介護者を支えることが大切です。

○こうした症状は頻発しやすい時期があります。いずれは治まると知っていることで、対応しやすくなります。



110番だより

防災意識を高めましょう

鹿児島県は台風や集中豪雨による風水害や土砂災害の発生が多く、伊佐市でも過去の大雨などによる川内川の氾濫や、山・がけ崩れによる人的被害が発生しています。災害から身を守るため、次のことに注意しましょう。

日頃の備え

(1) ラジオやテレビの気象情報に注意する

事前に情報がわかれば、早めに対処できます。日頃から、気象情報に注意しましょう。

(2) 大雨の時は、低地や川のそばに近づかない

大雨の時は、急に水位が上がることもあり非常に危険です。河川や用水路、田んぼや低地などに近づかないようにしましょう。

(3) 避難場所を確認する

自分の住む地域の避難場所や避難経路は家族と一緒に確認しておきましょう。

(4) 非常持出品を準備する

いつでも避難ができるように、

2～3頁の特集もご覧ください



○自宅周辺の点検

- ◎瓦の割れ、ズレはないか
- ◎雨戸や窓ガラスにがたつき・ゆりみ・ひびはないか
- ◎雨どいの継ぎ目のズレはないか・落ち葉などのつまりはないか
- ◎側溝の排水はよいかな

貴重品や常備薬、食べ物、飲み水、着替えなどの非常持出品を事前に準備しておきましょう。また、懐中電灯はすぐに使えるところに置きましょう。

避難の時は

(1) 最初の避難

風雨が強くなったり、暗くなつてからでは、危険度が増すので、早めの避難を心がけましょう。

(2) 災害時要援護者などへの気配り

隣近所のお年寄りなどへの声かけや避難の際の介助など、地域の人みんなで協力しましょう。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



戦後70年「縁と絆」記憶の風景と未来をたどる

姉妹都市「西之表」

種子島の北部に位置し、南北の長さ25・2km、東西の幅8・2km、面積は205・66km²で種子島の総面積の約45%を占める。(西之表市の面積は、伊佐市の約半分。)

種子島といえば、「鉄砲伝来の地」として教科書でもおなじみである。1543年9月、種子島の「門倉岬」に明国の船が漂着。その船に乗り合わせていたポルトガル人が手にしていた「火縄銃」を見て、14代目島主種子島時堯は2丁購入し、鍛冶師の八板金兵衛に複製を命じ「国産第一号の火縄銃」が完成した。

鉄砲以外にも「唐芋(サツマイモ)」は琉球から種子島に伝えられたといわれており、日本で始めて唐芋の栽培を行なったのが種子島である。意外と知られていないが種子島は米どころでもあり、日本一早い新米を出荷している。

黒潮の影響を受け流入したさまざまな文化や物には、火縄銃や唐芋のほかに、ハサミ、イギリスの



①鉄砲祭り(8月23日)

火薬を詰め火ぶたを切る鉄砲隊の勇壮な姿は必見。



③種子鋏(たねばさみ)

切れ味抜群、左右対称の形で利き腕の区別なく使える。



②浦田海水浴場

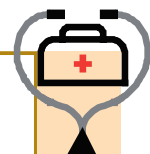
入り江にできた白い砂浜はまぶしいほど美しい。

座礁船を救助した際に島民がお礼に贈られた「鶏(インギー鶏)」などがある。

また、近代に入ってから黒潮海流により大阪、京都の商人との交流が盛んで、島内で京言葉「...申す」などが使われていた時代もある。今でも客を迎えるとき「おじゃり申せ」というのはその名残であろう。(おじゃり申せ「いらっしやいませ」)

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



熱中症を防ぐために

気温が低くても、部屋の中でも、油断は禁物

熱中症は暑さが厳しい真

夏にかかると思いがちですが、気温が低くても湿度が高い時に熱中症にかかる人が多くなります。湿度が低く、カラッとした天候では、汗をかいてもすぐに蒸発して乾き、体の熱を発散することができません。ところが湿度が高いと汗が乾きにくくなって不快感が増すとともに、体温が下がらず、熱が体にこもって熱中症にかかりやすくなるということです。

梅雨の時期は湿度が高くなっていますから注意が必要です。

POINT ① こまめに水分を取り ましょう

のどの渴きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。起床時や、入浴前後にも水分補給が必要です。

※アルコール飲料での水分補給はダメです。アルコ

ールは利尿作用が強いので、摂取した分以上の水分を排出してしまうことが多いです。さらに肝臓はアルコールの解毒に水分を必要とするので、脱水状態になりやすい身体となってしまう。

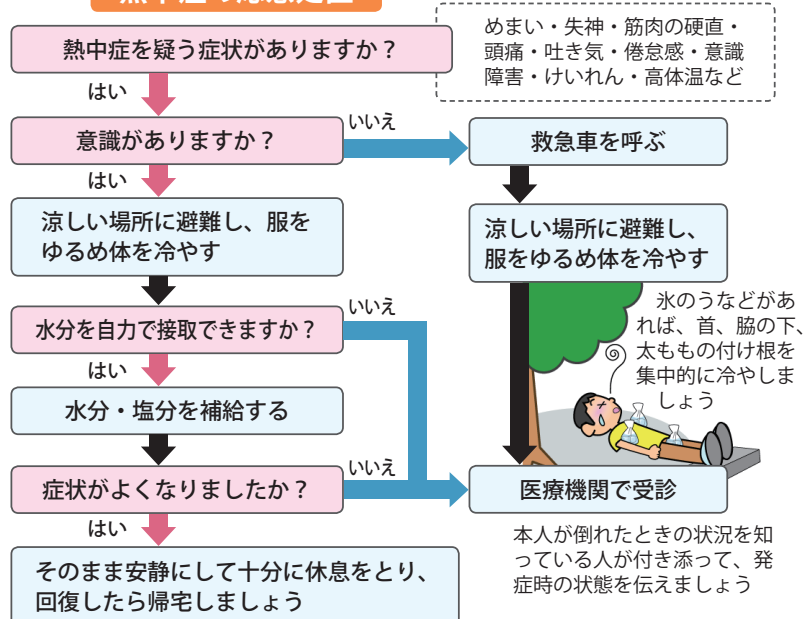
POINT ② エアコンを上手に使 いましょう

エアコンや扇風機は温度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整すると、体が冷え過ぎず、快適に使うことができます。また、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。

POINT ③ 部屋の中でも安心は できません

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。す

熱中症の応急処置



だれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように心がけましょう。

もし、まわりの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認対処しましょう。

南三陸町に赴任して2か月が経ち、現地の職員や他の派遣職員と協力し合っただけでなく、職場環境やこちらでの生活に慣れてきました。私は、住宅再建支援係で高台に移転する住民のお手伝いをしています。

山々の木々が緑色に色濃くなるこの時期（5月）は、南三陸町と気仙沼にまたがる「田東山」の山頂に群生する5万本の山ツツジが満開となり、山頂を朱色に染め、観光客を魅了する「癒し」のスポットとなっています。

田東山は、標高512メートル、古来から修験の山（霊山）として知られています。

山の周りには、お寺の建立跡や史跡、経塚群、サンショウウオの生息地もあります。山頂からはリアス式海岸を一望できるほか、遊歩道を散策してみると山菜などもある自然豊かな場所

です。南三陸町にお越しの際は、ぜひ田東山を訪れてみてください。

そういえば、コンビニで黒伊佐錦が並んでいるのを発見しました。東北に伊佐市の焼酎があることにうれしい気持ちになりました。ふるさと伊佐を思いつつ、南三陸町の復興のために頑張っています。

（福田光一郎）



▲サンショウウオ



▲田東山のツツジ

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

Vol.56

「甘ささっぱり、子どもたちも喜ぶデザート」

りんごの スイートポテト



レ シ ピ

「かごしまのおかず（開港舎）」より

〈材 料〉12～13 個分

りんご	1 個	さつまいも	400g
バター（マーガリン）	40g		
砂糖	大さじ 3		
卵黄	2 個（1 個は仕上げ用）		
シナモン	適量		

〈作り方〉

- ①りんごは皮をむいて 16 等分し、5 mm のいちょう切りに。
- ②鍋にりんご・砂糖 30g・レモン汁を加え、やわらかくなるまで煮る。さつまいもは茹でてつぶし、りんごと混ぜる。
- ③②にマーガリン・砂糖・シナモン・卵黄を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ピンポン玉くらいの量を取ってラップで茶巾に絞り、アルミ箔の容器に入れて卵黄を表面に塗り、オーブントースターで約 15 分間、焦げ目がつくまで焼く。

スイートポテト

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）

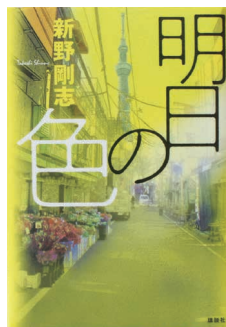
児童 まじょ子のおはなしパーラー 藤真知子



（出版：ポプラ社）

本の中に入れる、おはなしパーラーにやってきたまじょ子たち。けれども、お代をはらえないまじょ子たちが入ることができたのは、文字も絵もない真白な本で…。ジャケットそでに切り取って使うしおり付き。

一般 明日の色 新野剛志



（出版：講談社）

妻子に逃げられた吾郎は、ただいま低額宿泊所の施設長。元ホームレスの若者の絵に目をつけた彼は、失った家族を取り戻すため、起死回生の一手「ギャラリスト」に全てを賭ける。

【6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				

■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 】	
ふしぎなともだち	たじまゆきひこ
まんてんべんとう	くすのきしげのり
りゆうがあります	ヨシタケシンスケ
【 一 般 】	
武道館	朝井リョウ
地下水路の夜	阿刀田高
孫物語	椎名誠

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 6月20日（土）11:00～11:40

場 所 菱刈ふるさといきがいセンター和室

対象者 出産予定の人。2歳未満の赤ちゃんと保護者。

※前日までに菱刈図書館にお申込みください。

当日は母子健康手帳を持参ください。

ふれあいメルヘンひろば

日 時 6月27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

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