



110番だより

飲酒運転の根絶 飲酒運転は絶対にしない、させない！

飲酒運転による道交法違反は、運転者だけではなく車を貸した人やお酒を飲ませた人、一緒に車に乗っていた人なども処罰の対象となります。罰則は運転者と同様に厳しい処分があります。

<p>酒酔い運転</p>  <p>無条件で…… 35点 欠格期間3年 免許取消し</p>	<p>酒気帯び運転</p>  <p>呼吸中アルコール濃度 0.25mg/ℓ以上 25点 欠格期間2年 免許取消し</p> <p>呼吸中アルコール濃度 0.15mg/ℓ以上 0.25mg/ℓ未満 13点 免許停止 90日</p>
<p>欠格期間の上限は10年!</p> <p>酒酔い運転をした場合 3年 死亡事故を起こした場合 7年 ひき逃げをした場合 10年</p>	

※欠格期間とは、運転免許を取り消された場合に、運転免許を受けられることができない期間。欠格・停止期間は前歴なしの場合、免許取消は15点以上。

運転者にも運転者以外にも厳しい罰が!

<p>運転者</p>  <p>酒酔い運転 5年以下の懲役または100万円以下の罰金</p>	<p>車両の提供者</p>  <p>酒気帯び運転 3年以下の懲役または50万円以下の罰金</p>	<p>酒類の提供者・車両の同乗者</p>  <p>酒酔い運転 3年以下の懲役または50万円以下の罰金</p> <p>酒気帯び運転 2年以下の懲役または30万円以下の罰金</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

「ハンドルキーパー運動」
ハンドルキーパーとは、自動車仲間と飲食店など行く場合に、お酒を飲まない人を決め、その人が仲間を自宅まで送り届ける運動です。



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

交流53年の軌跡①

「姉妹都市盟約」

昭和37年(1962) 11月9日
(菱刈町)・10日(大口市)

西之表から訪れた市長ら20人の使節を、花火と菱刈小学校鼓笛隊の演奏で出迎え、盟約式会場の中央公民館までの沿道には日の丸の小旗をもった大勢の人が集まった。

「友情の黒松」

昭和38年(1963) 3月28日
学童疎開の縁は年とともに心のつながりを成長させた。これを形の上でも成長させるため、菱刈町から黒松の苗5千本を西之表市に贈呈。菱刈町長ら4人の使節も参加し記念植林が挙げられた。

「夏休みに親善訪問」

昭和41年(1966) 7月25日
菱刈町内の小中学生15人が、親善交歓団として夏休みを利用し初めて西之表市を訪れた。3泊4日の日程で地元児童らと交流、島の観光や史跡などを見学した。

「平出水のソテツ」

昭和63年(1988) 9月15日

平出水に疎開していた西之表横山地区から、疎開43周年を記念し平出水小学校とその校区内にある止神神社にソテツが植樹された。

「西之表集中豪雨災害」

平成13年(2001) 9月2日
豪雨発生から一週間にわたり断水が続いていた。大口市から大量の飲料水を運び込み、大口市職員と商工会職員は西之表市職員と連携し、市内各地に飲料水の搬送を行った。西之表消防署には大口消防署職員が災害援助に向かい、消防活動に従事した。

発生からおおよそ1か月後には、大口市から職員2人を2か月間、災害調査の応援として派遣した。

「盟約40周年記念式典」

平成14年(2002) 11月10日
姉妹都市盟約後は相互に訪問し交流を深め、40周年にあたる年には大口・菱刈の代表者が西之表市を訪れ、記念式典が行われた。

次回、姉妹都市交流の軌跡②

問い合わせ先 伊佐PR課交流PR第1係 ☎4113



9月24日～30日「結核予防週間」



結核とはどんな病気

結核菌という細菌が体の中に入ることによって起る病気です。主に肺の内部が増えて、肺が腫れてしまっています。進行すると肺が壊れていき、呼吸する力が低下します。

結核の初期症状はカゼと似ていますが、せき、痰、発熱（微熱）などの症状が長く続くのが特徴です。

結核はどう感染するの

結核を発病している人が、せきやくしゃみをするとき結核菌が飛び散り、それを他の人が吸い込むことで「感染」します。結核菌を吸い込んでも必ず「感染」するわけではありません。多くの場合、体の抵抗力によって追い出されます。また、「感染」しても必ず「発病」するわけではなく、通常は免疫力によって結核菌の増

殖を抑え込みます。免疫力で結核菌の増殖を抑えきれなくなると結核を発病します。

もし結核に感染したら

注意をしていればそれほど怖がる必要はありません。2週間以上、せきや痰、微熱が続くようでしたら、医療機関を受診しましょう。結核と診断されても、きちんと薬を服用すれば治ります。ただし、治療途中で薬を飲むのをやめてしまったり、指示された通りに薬を飲まなかったりすると、結核菌が薬に対して抵抗力（耐性）をもってしまい、薬の効かない結核菌（耐性菌）になってしまいます。可能性があまりありません。



きちんと服用しましょう

結核を予防するには

免疫力が低下しないように栄養バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活を心がけましょう。

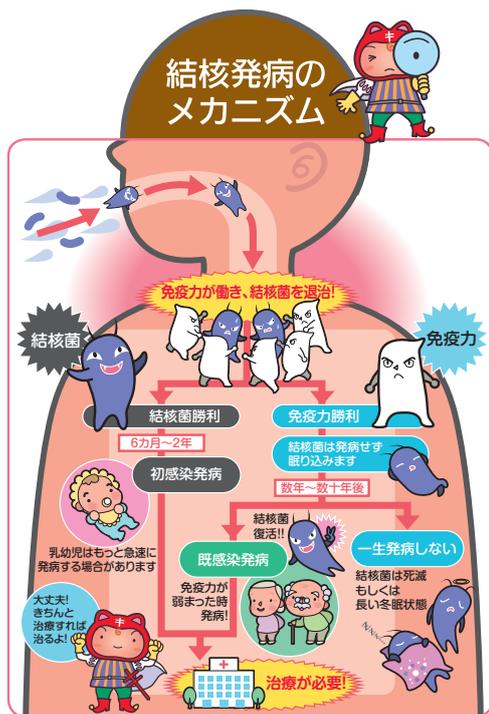
結核という病気は早期発見・早期治療が重要です。胸部X線検査で、結核を発病していないかどうかを確認できます。自分の健康状態を把握するためにも年1回は結核検診を受けましょう。

市では11月～12月に65歳以上で肺がん検診未受診の人を対象とした結核検診を行います。詳しくは「広報いさ」11月1日号をご覧ください。



結核菌に負けない体になりましょう

結核発病のメカニズム



イラスト：公益財団法人結核予防会パンフレット

問い合わせ先 健康長寿課健康推進係 電話 1311



以前ご紹介した「田東山」^{たつがねさん}につづき、今回は、南三陸屈指の景勝地「神割崎」^{かみわりさき}をご紹介します。むかしむかし、この岬をまたいで二つの村（長清水浜と十三浜）がありました。

ある日、岬の浜に打ち上げられた大クジラを取り合って争いが起きたそうです。その夜、あろうことかクジラと岬が2つに割られていました。両村の人々は神様が岬を割り、争いの仲裁をしたのであろうと信じ、以来この岩の割れ目が村境になったと伝えられています。

神割崎の見所は、割れた奇岩の間から押し寄せる迫力の波しぶきで、「日本の白砂青松百選」に選ばれています。また例年2月中旬と10月下旬に岩の裂け目から日の出を望むことができます。こちらにお越しの際はぜひ「神割崎」にお立ち寄りください。



私の担当する住宅再建相談窓口も、防災集団移転用地（町建設の高台宅地）の完成に伴い、相談や補助金申請が増え、これまで以上に気を引き締め業務に努めているところです。9月中旬には伊佐に一時帰省する予定もあり、皆さんに会えることを楽しみにしながら、南三陸町復興のため頑張っています。（福田光一郎）

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.59

「ほっこり甘いさっぱりお菓子」

レシピ

「かごしまのおかず（開港舎）」より

ようかん

唐芋ようかん



〈材 料〉

唐芋（さつまいも） 中2個（正味 150g）
そば粉 大さじ4
牛乳 大さじ3
小豆缶（砂糖入り） 1缶（190～200g）

〈作り方〉

- ①唐芋は皮をむき、1cm角に切って水にさらし、ざるにあげる。
- ②ボウルにそば粉・牛乳・小豆缶・唐芋を入れて、よく混ぜる。
- ③ラップを広げて②のをせて包み、レンジで8分ほど蒸す。
- ④熱いうちに巻きすに巻いて形を整え、冷めてから切る。

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 びっくりおおかみ 佐々木マキ



（出版：フレーベル館）

ぶたの見つけた箱を、おおかみが横取り。箱を開けてみると、ぼわんと白いけむりが出て…おおかみは顔だけぶたになってしまった！

一般 水曜日の凱歌 乃南アサ



（出版：新潮社）

昭和20年8月15日、男たちは負け、今度は女たちの戦争が始まった。〈慰安婦〉として進駐軍へ差し出された彼女たちの苛烈な運命を、14歳の少女・鈴子は間近で見つめていく…。

【9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

【図書館へ献本】

加治屋 隆一さん（新川）

柘木 ハツエさん（石井）

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 】	
シルヴィーどうぶつえんへいく	ジョン・バーニンガム
ことらちゃんの冒険	石井桃子
せいめいのれきし改訂版	バージニア・リー・パートン
【 一般 】	
砂の街路図	佐々木譲
金魚姫	萩原浩
スカラムーシュ・ムーン	海堂尊

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日時 9月26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

ブックスタート

日時 9月26日（土）11:00～11:40

場所 大口図書館

対象者 伊佐市在住の2歳未満の赤ちゃんとその保護者及び出産予定の人

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

※ 前日17時までに大口図書館に申込みが必要です。

当日は母子健康手帳を持参してください。

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



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

住民票の住所と住まいは同じですか

10月以降、住民票の住所地にマイナンバーが記載された「通知カード」が送付されます。

今の住まいと住民票の住所が異なる人は、住所変更の手続きをお願いします。

次に該当する人

○東日本大震災による被災者で、住所地以外に避難している人

○DV、ストーカー行為等、児童虐待等の被害者で、住所地以外に移動している人

○一人暮らしで長期間、医療機関・施設に入院・入所している人

○その他、やむを得ない理由により住民票の住所地で「通知カード」を受け取ることができない人

○その他、やむを得ない理由により住民票の住所地で「通知カード」を受け取ることができない人

○その他、やむを得ない理由により住民票の住所地で「通知カード」を受け取ることができない人

8月24日～9月25日に、住民票のある住所地の市区町村に「居所情報登録申請書」を

やむを得ない理由により住民票の住所地で受け取ることが出来ない方は居所情報登録申請書を
8月24日～9月25日 (持参必須) に住民票のある住所地の市区町村に持参又は郵送してください

登録はお早め!

※申請が必要な方

Point

東日本大震災による被災者で住所地以外の居所に避難されている方

DV、ストーカー行為等、児童虐待等の被害者で住所地以外の居所に移動されている方

一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院・入所されている方

申請が認められた方は、登録された居所にあなたの「マイナンバー」をお知らせします。

持参または郵送(必着)してください。

申請書は市民課(大口庁舎)及び地域総務課(菱刈庁舎)にあります。また、市または総務省のホームページからダウンロードできます。

マイナンバー制度に関する問い合わせ先
☎0570・200・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

認知症の人の気持ちを理解する

『なにかおかしい』と最初に気づくのは本人

「認知症の本人は自覚が無い」「本人は何も分からないから、大変なのは周りだけ」という考えは大きな間違いで、認知症の症状を最初に気づくのは本人です。

もの忘れによる失敗がかさなり、周りから指摘されたとなります。「私は忘れていない」と怒り出す人「私どうかしたのかしら」とふさぎこむ人さまざまです。

この反応は、「私が認知症だなんて」というやり場のない怒りや悲しみ、不安に對し自分の心を守るための防衛反応ともいえます。

わたしたちができること

認知症の人の気持ちを本当に理解するのは難しいですが、この反応が認知症の人の隠された悲しみの表現であることを理解することで、接し方も変わってくるのではないで



しょうか。

認知症の人への対応 3つの心得

1、驚かせない

2、急がせない

3、自尊心を傷つけない

偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援するという姿勢が大切です。

高齢者元気度

アップ・ポイント事業

9月の対象活動

○健康相談、子宮・乳がん検診

