



## 速度取締り指針

伊佐警察署では交通事故の分析結果から策定した「速度取締り指針」に基づき、次のとおり取締りを行います。

交通事故のほとんどは漫然運転です。緊張感を持った運転を心がけましょう。

| 重点路線     | 区域                | 規則速度      | 重点時間帯                      |
|----------|-------------------|-----------|----------------------------|
| 国道 267 号 | 区間全域              | 50・40km/h | 7:00～ 9:00<br>14:00～ 15:00 |
| 国道 268 号 | 大口山野地区～<br>菱刈重留地区 | 50・40km/h | 17:00～ 19:00               |
| 国道 447 号 | 白木地区              | 50km/h    |                            |
| 県道 53 号  | 南浦地区              | 50km/h    |                            |



※重点路線以外の場所・時間帯であっても取締りを実施することがあります

## 春の全国交通安全運動

## 実施期間

4月6日(水)～15日(金)

## スローガン

「横断は しっかりとよく見て たしかめて」

## 最重点事項

子どもと高齢者の交通事故防止

## 重点事項

○早朝、夕暮れ時、夜間における交通事故防止

「3(サン) ライト運動」の展開と夜光反射材用品の着用の推進

○飲酒運動の根絶

「飲酒運転8(やっ)せん運動」の展開

○後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

全席ベルト着用!!「します・させます運動」の展開

○自転車の安全利用の推進(特に、自転車安全利用5則の周知徹底)

○交差点における交通事故防止

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



## 高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」

昨年度は、認知症について掲載しましたが、今年度は「地域包括支援センター」に関わるさまざまな業務についてお知らせします。

まずは地域包括支援センターのしくみについてです。地域包括支援センターは、市区町村が運営している機関で、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る機関です。本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどから受けた相談を、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の人のケアプラン作成、介護や介護予防、健康についての相談、高齢者の権利を守る相談(振り込め詐欺や虐待、財産管理ができない等)、認知症についての相談等を電話、来所等で受け付けています。

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、介護予防支援専門員などが連携しチームで支援します。

③どこにあるの

【大口地域】

○大口地域包括支援センター(大口庁舎) ☎232377

○サブセンターはやひと ☎220002

○サブセンターすずらん ☎230155

【菱刈地域】

○菱刈地域包括支援センター(菱刈庁舎) ☎261307

○サブセンターレインボー ☎262258

お近くの事務所にご相談ください。

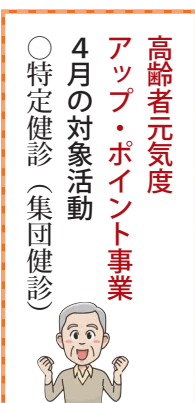
高齢者元気度アップ・ポイント事業

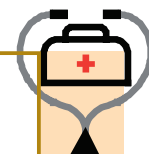
4月の対象活動

○特定健診(集団健診)

健康長寿課地域包括支援係 ☎232377

相談・問い合わせ先 健康長寿課地域包括支援係 ☎232377





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

## ///【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 16 日（土）～ 23 日（土）

▽まごし館

4 月 27 日（水）～ 5 月 1 日（日）

受付時間 7 時～ 9 時 30 分

※受診料は無料。

※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 26 日（日）～ 28 日（火）

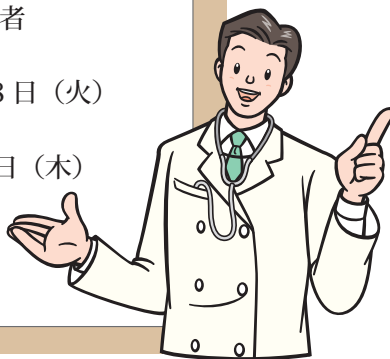
▽まごし館

6 月 29 日（水）・30 日（木）

受付時間 7 時～ 9 時 30 分

※受診料は無料。

※受診券は 6 月上旬～中旬に郵送。



特定健診と長寿健診は別日程になっています。特定健診の実施期間に長寿健診は受診できませんのでご注意ください。

◎受診するときのお願い

・受診券に記載した受診日に行けるだけ受診してください。

ださい。

・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。

## 特定・長寿健診と同時に受診できる検診

| 検診名    | 対象者       | 内 容                | 料 金                                   |
|--------|-----------|--------------------|---------------------------------------|
| 肝炎ウイルス | 40 歳以上の人  | B 型、C 型肝炎ウイルス検査    | B 型 100 円<br>C 型 500 円<br>※個別勧奨対象者は無料 |
| 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        | 500 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                               |

対象年齢 平成 29 年 4 月 1 日現在の年齢（年度末年齢）

※個別勧奨対象者とは平成 28 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

4月から南三陸町に派遣される職員を紹介します。

東日本大震災から5年、復興活動が進んでいる様子を、テレビや新聞で知ることが出来ます。先日、「震災を風化させないこと」「全国に防災意識を広めること」を目的としたボランティア活動の特集をみました。震災によって、家族や友人、住宅や職場を失った方々が、復興ツーリズムガイドとして体験談等を伝えている姿に胸を打たれました。また、ひまわりプロジェクトや漁業体験に参加する若者の様子も紹介されており、住民みんな「町を元気にしよう」という一致団結した支援と笑顔の広がりは、これからの地方の理想とする姿であるように感じます。

私が派遣される南三陸町では、震災前の2010年と比較して29%も人口が減

少しています。災害公営住宅の整備や高台移転のための土地造成は現在も進行中で、いまなお仮設住宅での生活を強いられている人も多くいらつしやいます。

派遣が決まり、被災地復興に直接携わることが出来る喜びとやりがいを感じています。これまでとは違う生活環境への不安もありますが、一日でもはやく南三陸の方々が元の生活を取り戻せるよう精一杯頑張ります。



(復興事業推進課住宅再建支援係 若宮健太郎)

引続き

○ 柏木聡司 (企画課)  
○ 前田祐太 (税務課)

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

「甘さ控えめ、濃厚な和スイーツ」

「かごしまのおかず (開港舎)」より

レ シ ピ

プリン

## ごまプリン



〈材 料〉(5～6個分)

|          |       |      |       |
|----------|-------|------|-------|
| 練りごま (白) | 大さじ 2 | 〈黒蜜〉 |       |
| 粉ゼラチン    | 10g   | 黒砂糖  | 大さじ 3 |
| 牛乳       | 280cc | 水    | 大さじ 4 |
| 砂糖       | 30g   |      |       |
| 生クリーム    | 200cc |      |       |

〈作り方〉

- ①粉ゼラチンを水大さじ4でふやかす。
- ②鍋に牛乳・砂糖を入れて煮立えないように温め、砂糖を溶かす。その中に①を加えて火を止め、まぜて溶かす。
- ③ボウルに練りごまを入れて②を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ④生クリームも加え、さらに混ぜる。  
ざるで2～3回こしてから型に流し入れて冷やし、かためる。
- ⑤鍋に黒砂糖と水を入れて煮詰める。  
盛りつけた後、黒蜜をかける。

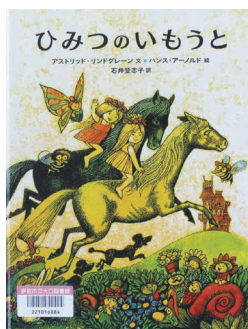
# Welcome to Library

## 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）



ひみつのいもうと アストリッド・リンドグレン



（出版：岩波書店）

バーブロにはひみつのふたごの妹イルヴァ・リーがいる。バラのしげみの穴をおりていくと、イルヴァ・リーの金色の広間があって、プードルとうさぎを飼っている。2人は金と銀のたてがみを持つ馬に乗って冒険に出かけて…。



真説真田名刀伝 東郷隆



（出版：角川春樹事務所）

真田信繁（幸村）の最後の刀となった名刀「茶臼割り」。謀略に満ちた北関東の戦国時代、海野・真田一族らの歴史を見つめた稀代の日本刀の伝承を描いた書き下ろし歴史小説。

### 【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 |
| 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】

岸崎 耕さん（鳥取県米子市）

### 【今月の新刊本】

| 【 児 童 】        |             |
|----------------|-------------|
| はいくしょうてんがい     | 刈田澄子        |
| まーだだよ          | 間部香代        |
| まるごとごくり！ロシアの昔話 | シンシア・ジェイムソン |
| 【 一 般 】        |             |
| かんかん橋の向こう側     | あさのあつこ      |
| 鼠、地獄を巡る        | 赤川次郎        |
| マリコ、炎上         | 林真理子        |

### 【イベント情報】

ブックスタート（4月から新スタート。P 24をご覧ください）

日 時 4月5日（火）12:30～13:30

場 所 まごし館

内 容 4か月児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23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！」による大型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23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）

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎220417

☎263000