



110番だより

地震の際の注意!!

台風や集中豪雨のときは、気象情報に留意し、早めの避難や危険な場所に近づかないなどで、ある程度の被害は免れます。しかし、地震はその予知が難しいのが現状です。

地震被害から身を守り、被害を最小限にするために、次のことに注意しましょう。

1 地震が発生したら

携帯電話等で緊急地震速報を受信したら、まず安全な場所に身を隠して命を守ってください。

◎家の中にいた場合

① テーブルやコタツなどに頭から先に入り、身を守る。

② ガスの元栓を閉め、二次被害の防止に努める。

③ 揺れが収まったら、余震に警戒しながら崖や高い建物から離れた広場などに出て様子を見る。

④ 道路の亀裂や陥没に注意しながら指定されている避難場所へ避難する。

◎外出中もしくは仕事中の場合



① 崖や高い建物からできるだけ離れ、広い広場などで揺れが収まるのを待つ。

② 揺れが収まったら、余震に警戒しながら道路の亀裂や陥没に注意し、近くの避難所に避難する。

◎車の運転中の場合

① 車を道路脇に寄せる。橋を渡っているときはなるべく早く早く通り抜けるか、手前で車から降り、橋の上から避難する。

② 電柱や鉄塔を避け、停車して揺れが収まるのを待つ。

③ 揺れが収まったら、歩いて近くの避難所に避難する。

※エンジンキーは付けたまま避難。

2 避難時は

近隣の人々と声をかけ合って、助け合いながら、自治会単位など集団で避難しましょう。

3 日頃の備え

(1) 避難袋やリュックなどの準備。

(2) お年寄りなどへの声かけや介助など地域で協力しましょう。

※2～3頁もご覧ください。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

成年後見制度

認知症などの精神上の障がいにより判断能力が十分でない人が、権利侵害や財産被害などで不利益を受けることがないように、その人を守る制度（身上監護）です。後見は、本人の判断能力に応じて3つの型に分かれます。

1 補助

ほとんどのことは自分で判断できる。しかし、契約やお金の管理などの行為で、自分だけでは不安があり、本人のためには他者の援助が必要と判断される状態。

2 保佐

日常生活は何とか自分で判断できる。しかし、不動産の売買や契約などを一人で行うことができない状態。

3 後見

日常生活に関するものを除き、常に本人に代わって他者の判断が必要な状態。

本人に十分な判断能力があるうちに、将来に備えて、あらかじめ

財産管理などの事務を代理できる人を自分で選び、その契約を公正証書により結ぶことができる「任意後見制度」もあります。

また、判断能力に不安のある高齢者等に対して、福祉サービスの「福祉サービス利用支援事業（日常生活自立支援事業）」事業もあります。

相談先

▽大口地域包括支援センター（大口庁舎） ☎2377

▽菱刈地域包括支援センター（菱刈庁舎） ☎261307

※福祉サービス利用支援事業（日常生活自立支援事業）については、伊佐市社会福祉協議会（☎264120）

高齢者元気度

アップ・ポイント事業

6月の対象活動

○長寿健診、健康相談、元気アップポイント忠元



相談・問い合わせ先 健康長寿課地域包括支援係 ☎2377



生まれたばかりの赤ちゃんへ ～知っておきたい口の機能の育ち～



健康な歯があっても口の機能が育っていないければ「食べる」「話す」ことはできません。健康な口の機能は赤ちゃんが歩き出す前の育ちが大きな鍵を握っています。身体を支える背骨や骨盤が左右対称にしっかりと育つことが重要で、嘔む、飲み込む、噛み合わせ、顎の関節、歯周病などの問題と密接に関係します。

赤ちゃんの抱き方が大きく影響

赤ちゃんの頭は重いので、頭を落とした抱き方をするとう首や胸、後頭部の関節に負担がかかります。首をのけ反らせることで、飲み込みや呼吸に関係している部位を緊張させ、口が開きにくい、舌が動きにくい、飲み込みにくいということにつながります。

赤ちゃんにとって一番良い体勢は、授乳時の姿勢です。親子が自然に目と目を合わせられるコミュニケーションの姿勢で、安心してリラックスできる姿勢でもあります。お乳を吸うことは、噛む筋肉を発達させ、それがやがて呼吸の調整、言葉の発達につながっていきます。



縦抱きは、体幹の弱い赤ちゃんが重力を弱いところでもろに受ける形になり、それに耐えようと身体が硬くなって反ってしまいます。頭の重さが背骨だけにかからず分散される横抱きが、赤ちゃんの身体に優しい抱き方です。

赤ちゃんの身体の凝りの解消法としては、お母さんのやさしい手でそつと温めてあげると良いです。入浴も効果的で、優しく動かす赤ちゃん体操もお勧めです。



赤ちゃんの頭の形を整える

赤ちゃんの顔の向き癖は、頭の形と顎や歯ぐきの形態、噛み合わせに影響します。また、首や肩の凝りにつながり、反対向きの姿勢がとりにくく歪んでしまうものにもなります。向き癖のつかない寝かせ方をするのが、赤ちゃんの頭の形や口の形態を整えます。

身体バランスを整える

口の機能の育ちは身体の発育と密接に関係します。赤ちゃんが自分の頭や身体を支える力をつけるために、早い時期から腹ばい姿勢で過ごす時間をつくることをお勧めします。お父さんお母さんの胸の上で腹ばいにさせたり、腹ばいの姿勢で遊ばせることが必要です。親子のコミュニケーションにもつながります。

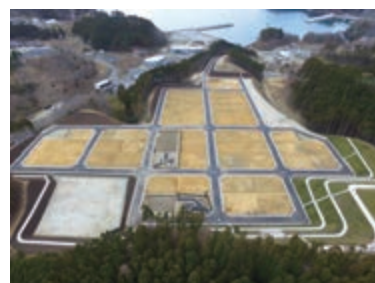


お世話様です（宮城県で「お疲れ様です」の意）。

南三陸町での2年目を迎え、2か月が過ぎようとしています。派遣で来ている職員の大半が、1年の任期を終え3月末に帰任していかれました。

2年目を迎えた私は見送る側。1年という短い期間ではありましたが、復興という同じ思いを持ちながら仕事をした仲間との別れは寂しいものです。「いつか南三陸町で再会し、復興した南三陸町を一緒に見ましょう」と言葉を交わしました。

帰任した方々との別れを惜しむ間もなく、4月になると全国から新たな派遣職員が続々と着任されます。メンバーはガラリと変わりましたが、復興に向かつて新たな気持ちで2年目も尽力していこうと思います。私は昨年度に引き続き、固定資産税の家屋担当とし



新たに完成した防集団地

て新築家屋等への課税業務に従事します。平成28年度に防災集団移転促進事業の宅地造成（841区画）が終わり、住宅再建がピークを迎えることとなります。部署の人数も6人から9人へ増員となり、昨年度以上に多忙な日々になるだろうと思いつつも、昨年度の経験を活かし、新たな派遣職員の皆さんと協力しながら復興の一役を担っていこうと思います。

今年度の派遣職員である若宮君を新たに迎えた3人で、伊佐市からの復興支援を続けていきます。

（前田祐太）

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.68

「熱々のご飯の友」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

ちりめんじゃこの佃煮



レシピ

〈材 料〉（4人分）

ちりめんじゃこ	50g	ざらめ	120g
ひじき	35g	醤油	大さじ5と1/3
塩こんぶ	40g	A 酢	1/2 カップ
かつお節	30g	みりん	1/2 カップ
ごま	適量		

〈作り方〉

- ①ちりめんじゃこはざるに入れて、さっと熱湯をかけ、ひじきは水に30分つけて戻す。
- ②塩こんぶはざるに入れ、水で塩をおとす。
- ③①・②にAを加え、汁気がなくなるまで中火で煮る。
- ④汁気がなくなったら、ごま・かつお節を混ぜて仕上げる。

じゃこ佃煮

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）



シナモンのおやすみ日記 小手鞠るい



（出版：講談社）

なつみが「おやすみ日記」に悩みを書いたら、2年前にいなくなったねこのシナモンからのお返事が来た?! ボローニャ国際児童図書賞受賞作家作品。



スクープのたまご 大崎梢



（出版：文藝春秋）

『週刊千石』に異動した新人女子部員・信田日向子が、恐る恐るタレントのスクandalや事件取材に奮闘！リアリティ満載・感動のお仕事小説。

【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

【図書館へ献本】

末富千樞さん（東京都）

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
風さそう弥生の夜桜	斎藤洋
ぼくのおばあちゃんはキックボクサー	ねじめ正一
出発進行！里山トロッコ列車	かこさとし
【 一 般 】	
イヤシノウタ	吉本ばなな
イノセント	島本理生
葵の月	梶ようこ

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 6月7日（火） 4か月健診時

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

ふれあいメルヘンひろば

日 時 6月25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