



# 110番だより

## うそ電話詐欺の防止

平成28年中の県内での発生状況

認知件数 **43件**

被害額 **2億1,660万円**

### 現在のうそ電話詐欺の特徴

(1) サイト使用料金請求を騙った架空請求

スマートフォンなどを操作した際、いきなり「登録完了」等の表示が出て、表示された電話番号にかけたら、契約料や閲覧料などの名目でお金を請求されるもの。

#### ！ 注意点

○ アダルトサイトに絡む事案で多発している

○ サイトに「退会手続き」「電話、メールをしてください」と表示されても絶対にしなさい

○ 電子マネーでの支払いを指示されたら詐欺を疑うこと

(2) ギャンブル必勝法情報提供名目詐欺

パチンコ、競馬、競輪、ロト6等のギャンブル必勝法の情報を提供する情報料の名目でお金をだまし取るもの。

し取るもの。

#### ！ 注意点

○ ギャンブル必勝法

などうまい儲け話は絶対にありません

○ 「お金が返ってくる」「絶対に儲かる」という甘い話は疑うこと

(3) 警察官、銀行員など特定の業種を騙る手交型の詐欺

警察官等を名乗り「あなたのクレジットカードが使われています」「あなたの名前が詐欺グループの名簿の中にあります」などと告げるものや、キャッシュカードの暗証番号を聞きだそうとしたり、変更を求める内容の電話をかけてくるもの。

#### ！ 注意点

○ 警察官、銀行員などが暗証番号や残高などを聞くことは絶対にありません

○ キャッシュカードを預かるといふ電話は詐欺です

安易にお金を振り込まず、家族や警察に相談してください。



問い合わせ先 伊佐警察署 ☎ 20110



# あなたらしく生きる「人生の年輪」

## 若年性認知症について

認知症は高齢者だけでなく若い世代でもおこります。65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」といい、県内の発症者数は約900人です（平成28年10月時点）。平均発症年齢は51歳で、女性が多い高齢者の認知症と違い、男性の発症が女性よりやや多くみられます。働き盛りで一家の生計を支えている人が多く、休職や退職により経済的に困窮する可能性があります。子どもの養育、結婚など、親が最も必要とされる時期に認知症になったり介護者になることは、家庭内に大きな影響を与えます。

若年性認知症の症状は高齢者の場合と同じで「もの忘れ」や「今までできたことができなさい」といったことで始まります。多くの人が現役で仕事や家事をしているので、認知機能が低下すれば支障が出て気付かれやすいと考えられますが、実際には仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになってもそれが認知症のせいとは気付



きません。疲れや更年期障害、あるいはうつ状態等、ほかの病気と違って医療機関を受診します。認知症の症状が目立つようになってからようやく診断されることもあります。

気になる時は、かかりつけ医や次の相談先にご相談ください。参考：若年性認知症ハンドブック

### 認知症の相談先

- 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） ☎ 1307
- サブセンターはやひと ☎ 20002
- サブセンターすずらの里 ☎ 0155
- サブセンターレインボー ☎ 2258

### 高齢者元気度

### アップ・ポイント事業

### 3月の対象活動

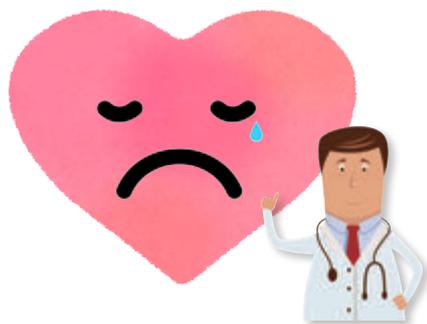
- 健康相談、元気アップポイント忠元



相談・問い合わせ先 健康長寿課地域包括支援係 ☎ 2377



# 「こころのサイン」 感じていますか？



## 自分でできるうつ病チェック

ここ二週間でほとんど毎日続いているものにチェック☑をつけてください。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

2つ以上の項目にチェックがあり、つらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出ている場合は、うつ病が疑われます。

最近、体の不調が続く、何に対しても興味がわかない、眠れない…と感じることはありますか。悩みや悲しみを一人で抱えていると苦しいことばかり考えてしまいがちです。がんばることはやめて、誰かに話してみませんか。

**うつ病が疑われたら…**

本人は

- ・自分で何とか治そうとし

て焦らず、専門家（医師、保健師等）に相談（受診）してみる

- ・ 仕事や家事、学業をペー  
スタウンしてみる
- ・ 休養をとってみる
- ・ 気が向かないことはしな  
い
- ・ 大きな決断は先延ばしに  
する

家族や周囲の人は

- ・ ゆっくり休ませ、無理に

### 【相談窓口】

「鹿児島いのちの電話」

☎099・250・7000

相談日：24時間年中無休

「鹿児島県自殺予防情報センター」

☎099・228・9558

相談日：月・木（祝日を除く）

時間：9～12時・13～16時

※面接は電話予約が必要。

「よりそいホットライン」

☎0120・279・338

相談日：24時間年中無休

外出、運動、気分転換を勧めない

- ・ 相談、治療を勧め、服薬をサポートする
- ・ 励まさず、あくまでもその人のペースを尊重する
- ・ ゆっくり話を聞き、長い目で見守る
- ・ 原因を追及しすぎない

うつ病によって自殺を図る人の中には、周りに心配をかけまいと、わざと何もないように振る舞う人もいます。また、たとえ状況が改善したとしても、自殺したい気持ちがすぐになくなるわけではありません。

専門の相談員や医療機関の受診につなげたあとも「もう大丈夫だろう」と関係を終わらせるのではなく、その後も気にかけて見守ってください。問題解決と休養に専念できるよう、穏やかに対応しましょう。

問い合わせ先

健康長寿課健康推進係

☎01311

東北での冬も2回目を迎えました。昨年と比べると降雪量は少ないですが、朝晩は氷点下となり日中もさほど気温が上昇しないので、南国育ちの私には厳しい季節となっています。特にアイスパーン（路面凍結）時には、いつも以上に神経や時間をかけて出勤するので、職場に着いた時にはヘトヘトになっていることもあり、ます。今後も油断だけはせずに安全運転に努めていきたいです。

さて、地元の志津川高校生を中心とした「みなさんモアイサポーターズ」から町にバスの寄贈がありました。今回の寄贈は、震災前に町民の生涯活動を支援していたバスの復活を願い、同校の生徒がさまざまな活動を「モアイバツヂ」などを販売した売上金や寄付金等により実現しました。このように、この町の未来を担う若者たちもさまざまな



場面でも町の復興に向けて活動しています。彼らの未来のために復興がより前進するように、彼らが希望を持ち続けられるように今後も託された復興業務に尽力していきたいと思えます。先日、派遣職員で地元の食材を持ち寄って飲み会を行い、私は「地鶏の刺身」を持参しました。「生で食べられるの!」と皆さん心配しておりましたが、食べてもらうとすぐに完食。鹿児島のお食を楽しんでもらえました。

(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

「春の香りを手作りお菓子で楽しむ」

ふんのも



レ シ ピ

「かごしまのおかず（開港舎）」より

もち

〈材 料〉(30個分)

餅 1 kg  
よもぎ (茹でた状態) 250g  
砂糖 200g  
きな粉 適量

〈作り方〉

- ①よもぎは洗って0.3%の重曹を入れた湯で茹で、細かく刻んでおく。
- ②小さく切った餅の上によもぎをのせて蒸す。
- ③やわらかくなったら砂糖を入れてつく。
- ④好みできな粉をつけていただく。

# 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** えらいこっちゃんのように えん かさいまり



幼稚園って「えらいこっちゃん」がいっぱい！ひとりでバスに乗ったり、同じ年の子がたくさんいたり、慣れないトイレを使ったり…。初めて幼稚園に行く子どものがんばりを描いた絵本。

（出版：アリス館）

**一般** 銀の猫 朝井まかて



年寄りの介護をする「介抱人」のお咲は、妾奉公を繰り返してきた母親のだらしなさに振り回され、悩む日々。そんな時、「介抱指南の書」を作りたいと、貸し本屋から協力をもとめられ…。

（出版：文藝春秋）

## 【3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	31	

■ 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 】	
すなばばば	鈴木のりたけ
銀杏堂	橘春香
クマですが、イヌです	クリスチャン・フォックス
地野菜 / 伝統野菜	堀知佐子
【 一 般 】	
不時着する流星たち	小川洋子
白い衝動	呉勝浩
心の嵐を青空に	美輪明宏
アルミホイル超楽レシピ	浅野曜子

## 【イベント情報】

### ブックスタート

日 時 3月7日（火）4か月健診時

場 所 まごし館

内 容 赤ちゃん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 3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）

☎220417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎263000