



警察官B採用試験（高等学校卒業程度）



鹿児島県警察では、高等学校卒業程度の人を対象とした警察官採用試験を実施します（大学を卒業または来春卒業見込みの人は対象外）。

試験区分
警察官B（男性・女性・武道）
※採用予定人員は7月2日公表予定（<http://www.pref.kagoshima.jp/police/>）

受験資格
昭和62年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人（学校教育法による4年制以上の大学を卒業または来春3月卒業見込みの人もしくはこれらと同等の資格があると人事委員会が認める人を除く）。

なお、武道区分での受験を希望する場合は、受験資格に該当する

男性で、柔道2段（高等学校を来春3月卒業見込みの人は初段）以上または剣道2段以上であることが必要。

▽郵送・持参

8月1日（水）～17日（金）

※郵送の場合は17日消印有効

▽インターネット

8月1日（水）～15日（水）

第1次試験 9月16日（日）

試験内容

教養試験、作文試験、身体一般

検査・実技試験（武道のみ）

試験会場

鹿児島市、鹿屋市、奄美市

※武道は鹿児島市のみ

試験案内請求先

鹿児島県警察本部及び県下各警察署ほか

申込・問い合わせ先

〒890-8566

鹿児島市鴨池新町10-1

鹿児島県警察本部警務課採用係

☎099-2206-2220

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎20110



高齢者の熱中症、重症化しやすいので要注意！

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、暑さやのどの渇きに対する感覚機能と暑さに対する体の調節機能が低下しているため、特に注意が必要です。

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

◇熱中症の予防法

「水分補給」と「暑さを避ける」

①のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給する。

②外出時は、日傘や帽子を着用し、涼しい場所でもまめに休憩する。

③気温や湿度の高い日は、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使う。

◆熱中症かな？と思ったら…

応急処置の手順

①エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい環境へ移動する。

②衣服をゆるめ、体を冷やす（特に首の回り・脇の下・足の付け

根）。

③水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給する。

※自力で飲めない場合は、飲ませない。

④自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに医療機関を受診させましょう。

＜熱中症の症状＞

軽度	めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、手足のこむら返り、気分が悪い
中度	頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う
重度	返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

高齢者元気度アップ・ポイント事業 7月の対象活動

○健康相談、肺がん検診、結果報告会



相談・問い合わせ先 長寿介護課（地域包括支援係・高齢者支援係） ☎201311



子宮頸がん・乳がん検診(集団検診)のお知らせ

～ 平成30年度から**予約制**になりました～

■ 対象年齢

子宮頸がん検診 20歳以上
乳がん検診 40歳以上

次の日程で、子宮頸がん・乳がん検診を実施します。ぜひ、この機会に受診してください。

予約しないと受診できませんので、ご注意ください。

■ 検診日程・会場

▶まごし館 9月10日(月)～12日(水)
▶大口元気こころ館 9月18日(火)～23日(日)



予・約・方・法

予約受付期間 7月16日(月)～31日(火)

1. 電話予約

- 相良病院 (博愛会健診事業部)
☎ 099-224-1821
- ヘルスサポートセンター鹿児島
☎ 099-267-6292

※受付時間は平日9時～17時

2. インターネット予約

- 市ホームページから申し込めます
- スマートフォン・携帯用QRコード



案内に沿って申し込みください。

※簡単に24時間いつでもOK!

■ 料金

子宮頸がん検診 (20歳以上)	1,000円	【注意】 超音波検査のみの検査はできません(マンモグラフィ検査との併用になります)。
マンモグラフィ1方向 (50歳以上)	1,000円	
マンモグラフィ2方向 (40～49歳)	2,000円	
乳房超音波検査 (40歳以上) ※希望者のみ	4,500円	

- ◇受診日の約1～2週間前までに案内、問診等が届きます。
- ◇国の基準に伴い、医師による乳がんの視触診は実施しません。
- ◇子宮体がん及び卵巣がんは検査対象外ですのでご注意ください。



☆講演会のお知らせ☆

医療法人博愛会相良病院理事長 相良吉昭先生による「乳がんについて」の講演会が開催されます。また、健診事業部による集団検診の予約方法の説明もありますので、ぜひご来場ください。

日時：7月7日(土)10時～(受付9時30分～) 場所：大口元気こころ館

7月、サッカーW杯ロシア大会の真っ只中なので、日本代表の長谷部誠選手について紹介します。2011年、著書の印税を、東日本大震災の復興に役立てたいと考えていた長谷部選手、日本ユニセフの提案を受けて、南三陸町にある「あさひ幼稚園」の再建費用として、なんと総額1億2千万円を寄附し、その活動を公表しました。今でも、度々幼稚園を訪問し、園児との交流を続けているそうです。一般的に、日本人は自己表現が消極的であると言われる。己の善行について、自ら周知せず、褒められても謙遜します。これは、自らを下げることで相手を持ち上げる「謙譲の美德」を無意識に重んじているからだそうです。震災当時、多額の寄附をする人の中に匿名希望者が多かったのは、周囲への配慮があったと考えられます。

しかし、自ら活動内容と金額を公表した長谷部選手には狙いがありました。「一人のできることは小さくても、自分に関わってくださった力を合わせれば、大きなことができる」と語るように、活動に賛同してくれるサポーターを増やすためです。事実、彼が主催したチャリティでは多くの寄付が集まったそうです。行動の根幹に、チームとして協力を重んじるスポーツマンシップと、周囲を巻き込み統率するリーダーシップを感じさせるあたり、さすがキャプテンの一言です。がんばれサムライブルー！

(若宮健太郎)



園児と遊ぶ長谷部選手
(南三陸町企画課提供)

いくつになっても続ければ効果が期待できます。体幹トレーニングで、健康づくりを行いましょ。

KOBA 式体幹 トレーニング その ★

専用のファンクショナルマットを使用し、不安定な場所でバランス力を鍛える



体幹バランス上級

- ①息を吸って吐きながらお腹に力を入れる
- ②手を軽く上げ膝をおへその高さまで引き上げる

左右：10秒 × 2セット

脇腹のストレッチ



- ①片膝立ちのまま真っすぐ立つ

10秒キープ



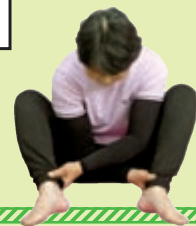
- ②太ももの外側に両手を添えて息を吐きながら上体をねじる
- ※同じように左右逆にして反対側も行う

腰を伸ばす



- ①膝を立てて座る
- ②腕をクロスさせて足首を掴む

10秒キープ



- ③息を吐きながらゆっくり体を前に倒す

モデル：オール前目健康体操 茅原真理子
指導：Sライセンスマスタートレーナー 土生さとみ

Welcome to Library

図書館へようこそ



夏休み期間は休館日も開館
します(大口図書館のみ)
利用時間：9時～17時

【おすすめの一冊】 (新刊全点案内より引用)

児童 つくえはつくえ 五味太郎



お父さんが男の子にと
とても広い机を作って
あげました。でも、広
すぎです。机の上です
が、こんな広いところ
で遊ばない手はありま
せん。友だちがやって
きて、楽しく遊びだし
ました。

(出版：借成社)

所蔵館：両館

一般 ののはな通信 三浦しをん



横浜のお嬢様学校に通
う、クールで毒舌な
のの、天真爛漫なは
な。親友同士となった
2人だが、のはなは
なに友情以上の気持ち
を抱き…。少女たちの
20年超を全編書簡形
式で紡ぐ。

(出版：KADOKAWA)

所蔵館：両館

【7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
※大口図書館は23・30日は開館

【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
ふたごのカウボーイ	フローレンス・スロボドキン	両館
たなばたのねがいごと	えがしらみちこ	両館
虫のしわざ探偵団	新開孝	大口
トミカ超図鑑		大口
【 一 般 】		所蔵館
元禄お犬姫	諸田玲子	両館
未来	湊かなえ	大口
野山の素材でかごを編む	谷川栄子	菱刈
役に立たない人生相談	佐藤愛子	大口
物の怪斬り	輪渡颯介	大口

※市ホームページの新刊案内で上記以外の本も紹介しています。

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 7月3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

夏休み自由工作 ※詳しくは10ページをご覧ください。

日 時 7月27日(金) 14:00～15:30

ふれあいメルヘンひろば

日 時 7月28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

図書館見学のようす



牛尾小学校
1年生



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



薬草を食べて健康に

野山では邪魔な扱いを受けるクズ。しかし漢方薬でよく知られる葛根湯はその根（葛根）が使われています。今回、知っていたいただきたいのがクズの花（葛花・8月開花）の効能です。クズの花には肝機能をアップさせる力があります。肝臓と腎臓が正常であれば、病気は近寄らないと言われるほど肝臓は重要な臓器。しかし、現代人の偏った食生活の影響などで肝臓は負荷を受けている臓器の一つです。



クズの花

花びらを採取し、天日乾燥します。有用成分（イソフラボン）が赤紫の色素にあるので、それが失



【クズの花玉の作り方】

粉末にした葛花をボールに入れ、蜂蜜をごく少量ずつ加え、耳たぶくらいの硬さの塊をつくりまします。それをトレーに移してのばし、5mm程度の丸薬になる量にティースプーンで取り分け、指先でコロコロ丸めてトレーに並べ、約1日待ちまします。丸薬どうしがくっつかなくなったら完成です。ビンなどに乾燥剤を入れて冷蔵庫で保存まします。

われないように朝露や夜露、雨に注意してください。乾燥した花をミルで粉末にして茶さじ一、二杯飲むと肝機能がよくなります。また二日酔い防止にも効果的です。薬草を活用したまちづくりを進める飛騨市では、宴席の前にクズの花玉（粉末を丸薬にしたもの）を、服用する人も少しずつ増えています。

*村上光太郎著「食べる薬草事典」
「薬草を食べる」から出典

問い合わせ先 (株)やさしいまち ☎0120・85・8341 または ☎0995・24・4631

伊佐市誕生 10周年

伊佐市
10年の
歩み



平成 25 年		平成 24 年	
10月2日	集落営農推進大会	12月25日	ピカリンクリスマスコンサート
9月22日	あんぜんあんしんフェアin伊佐	11月25日	曾木の滝分水路 グッドデザイン・サステナブルデザイン賞 受賞
9月21日	・春風亭柳之助氏ふるさと応援大使委嘱⑤ ・市制5周年記念 伊佐の里コンサート	11月18日	市長選挙・市議会議員選挙
6月13日	針持小学校新プール 落成式④	11月18日	市長選挙・市議会議員選挙
5月29日	Quantize・ビューティメーカー ふるさと応援大使委嘱③	11月18日	市長選挙・市議会議員選挙
4月24日	新曾木発電所 開所式	11月18日	市長選挙・市議会議員選挙
2月22、24日	かごしまデザインフェア2013伊佐市が デザイン百覧会賞(グランプリ)受賞	11月18日	市長選挙・市議会議員選挙
2月10日	子ども基地「アンファン」の壁面絵画②	11月18日	市長選挙・市議会議員選挙
2月3日	伊佐市歌斉唱コンクール①	11月18日	市長選挙・市議会議員選挙
1月3、6日	福島の子どもと過ごそう！ わくわく自然体験ツアーin伊佐	11月18日	市長選挙・市議会議員選挙

〈5年目の主な出来事〉

〈これまでの歩みを振り返りながら、記念すべき市制10周年を迎えよう〉

5年目は、市長・市議会議員選挙に始まり、新たに3組がふるさと応援大使に委嘱されました。また、市制5周年を記念した伊佐市歌制定に向けて、生徒たちが作詞した各学校オリジナルの市歌を発表する「伊佐市歌斉唱コンクール」が行われました。