



# 夢中になれる未来へ、一歩踏み出そう！

## 警察官B採用試験

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)

※郵送の場合は18日消印有効  
第1次試験 9月17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

問い合わせ先

鹿児島県警察本部警務課採用係

☎099・206・2220

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(高等学校を来年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。

受付期間

8月2日(水)～18日(金)



問い合わせ先 伊佐警察署 ☎20110



## わたしのまちの生活支援コーディネーター

「ひとりの「ちよっと」を地域の力に」 「生活支援体制整備事業」

生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)の仕事は、誰もが住み慣れた地域(家)で安心して暮らし続けることができるように、地域における支え合い・助け合いの互助支援を広めることです。

今後、支援を必要とする高齢者を支える仕組みが重要になります。できる限り多くの人が、支え手となっていくことで、より良い地域づくりにつながると同時に、高齢者にとって社会参加・社会的役割を持つことが、生きがいや介護予防につながります。

生活支援コーディネーターは、今、地域で日常的に行われている活動を体験したり、取材することで、周囲にも拡がるように取り組んでいます。

市は生活支援コーディネーターの業務を社会福祉協議会に委託しています。皆さまのもとにも、訪問してお

### 生活支援コーディネーター紹介

伊佐市に住んで4年目になりました。地域の皆さまが笑顔で暮らし続けられるように地域が元気になるように頑張ります。



社会福祉協議会 地域福祉担当 福元秀明 (33歳)

### 高齢者元気度アップ・ポイント事業

#### 8月の対象活動

- 健康相談、子宮・乳がん検診、脳卒中予防講演会、元氣アップポイント忠元



相談・問い合わせ先 長寿介護課地域包括支援係 ☎2377



## 「発達障がい」と「睡眠」



### 発達障がいと睡眠

夏休みは登校する日常と違って、生活リズムが崩れやすくなります。発達障がいをもつお子さんにとっては、特に生活リズムを整えることが大切です。

発達障がいとは、生まれつき脳の発達が通常とは異なる特性をもっている状態です。ものごとの捉え方、関心の向く所、行動の仕方などが、多くの人と違うところがあります。そうした特性の影響によって、体を休めることが苦手な人も多くなります。そのため、眠るまでに時間がかかって朝起きるのが困難になり、昼夜



逆転してしまうこともありま。また、一度リズムが崩れると元に戻りにくいのも特性のひとつです。

### 体も心もハッピーになるための睡眠

生活リズムを整えるためには、睡眠リズムを整えることがおすす



めです。毎日、決まった時間に起きて決まった時間に眠ることで、日中の活動に集中して取り組むことができます。

体の大きさや発達に個人差があるように、睡眠時間にも個人差があります。睡眠時間にこだわる必要はなく、個人が日中の眠気で困っていないければそれで十分と言えます。発達障がいをもつお子さんは刺激に過敏であったり、まわりの音や光など些細なことが気になり、そちらに意識が集中

してしまふことがあります。また、日常生活におけるストレスや不安が睡眠を妨げている場合もあります。そのため、眠りにつきやすくなるための工夫をするこ

### 睡眠リズムを整える方法

- ① 日中の活動量を増やす
- ② 昼寝は午後3時の20〜30分前を目処にし、夕方以降や長めの昼寝は避ける
- ③ 寝る数時間前には部屋を暗くする
- ④ 遮光カーテンで光が漏れないようにする
- ⑤ 部屋を眠りやすい環境に調整する（温度、寝具の感触など）
- ⑥ 寝る前の行動を規則正しくし、睡眠までのスムーズな流れをつくる

毎日の睡眠リズムを整えて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

### 気になることがあったら

一人ひとりに合う関わり方を、共に考える仲間がいます。身近な学校や保育園・幼稚園の先生に相談してみましよう。さらに詳しく知りたい場合は、市の保健師、臨床心理士へご相談ください。

伊佐市役所こども課こども相談係  
伊佐市トータルサポートセンター

☎ 23 13 11  
☎ 29 55 11



問い合わせ先

こども課こども相談係

☎ 23 13 11

記録的な大雨による被害のあった福岡県朝倉市へは、平成27年度に南三陸町の職員3人が防災講演会の講師として招かれ、災害が起きた時の心構えや初動、その後の復旧・復興について話をしました。

鹿兒島は台風シーズン到



アップルタウン



新庁舎

今回の災害について、その時講師となった職員は「朝倉市の皆さんの安否を祈りながら、講演会を通じて知り合った人と連絡を取り、何かお手伝いできることが無いかな」と話していました。講演会の内容が、聴講された人の避難時や災害後のご自身の行動に何か役に立てたのであれば、講演会も意義のあるものとなったのではないかと、被災の役に立てたのではないかと話していただきました。

来です。異変を感じたらすぐに避難をするなど、十分に気を付けてください。

南三陸町内では、7月20日にアップルタウンがオープンしました。スーパー、薬局、ホームセンターなどを併設した複合施設で、町民の生活の拠点となること期待されています。先にオープンした『さんさん商店街』と『ハマーレ歌津』との共存も図る必要があり、それぞれがどのような特色を生かした販売を展開できるかがカギとなっています。

役場新庁舎の建設も9月の開庁に向け着実に進んでいます。

(柏木聡司)

伊佐の味  
からだに栄養



おいしいものでいきいき笑顔になる

Vol.82

「シャキッとした食感がたまらない」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

〈材 料〉（4人分）

にがごり（苦瓜） 2本  
梅干し 5個  
おかか 1袋  
醤油 少々  
うま味調味料 少々

〈作り方〉

- ①にがごりの種を取り、薄くスライスしてしばらく塩水につける。水を切り、お湯をかける。
- ②①を氷水につけてから水気を絞る。
- ③梅干しの種を取って刻む。
- ④ボウルに②と③、おかか・醤油・うま味調味料を入れて混ぜる。

## にがごりの 梅おかか和え



和え物

# Welcome to Library

図書館へようこそ



大口図書館のみ、夏休み期間は  
休館日も開館します  
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** かわうそ3きょうだいとらのまき あべ弘士



（出版：小峰書店）

かわうそ3きょうだいが、森でいちばん強い生きもの、トラに会いに行く!? 旭山動物園で飼育係だった著者がいちばん好きな動物、かわうそを描く。

所蔵館：両館

**一般** パーマネント神喜劇 万城目学



（出版：新潮社）

デートの途中、突然時が止まった。動かない街に現れたのは、「神」と名乗るアヤシげな男たちで…。心ぬくもる、神頼みエンタメ。

所蔵館：両館

## 【8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7・14・21・28日は開館

## ◎海音寺潮五郎記念

「銀杏文芸賞」締切：8月21日

「読書感想文・画コンクール」

対象：小・中・高校生

締切：9月29日



夏休みの学習に!

## 【今月の新刊本（抜粋）】

【 児童 】		所蔵館
へんしんテスト	あきやまただし	両館
こんとんじいちゃんの裏庭	村上しいこ	両館
靴屋のタスケさん	角野栄子	両館
【 一般 】		所蔵館
dele	本多孝好	両館
薫風ただなか	あさのあつこ	両館
もう生まれたくない	長嶋有	両館

※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 8月8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

### 第2・3・4回夏休みおはなし会

日 時 8月4・18・25日（金）10:30～11:00

場 所 菱刈図書館おはなしコーナー

スタッフ 図書館ボランティア「おはなしミッケ！」

### ふれあいメルヘンひろば

日 時 8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

## 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