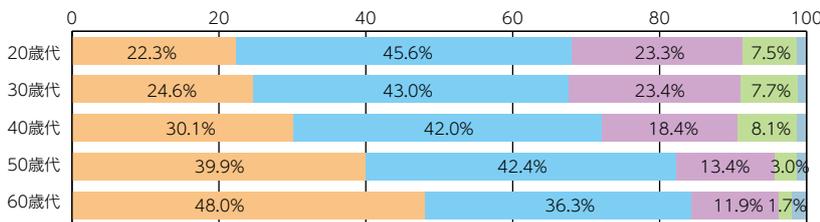


# ケバビカレービジャー

## お役立ち情報



南九州市の20才以上の方に聞きました。「どれくらい、朝はすっきりと目覚めていますか？」



■ ほぼ毎日すっきり目覚めている   
 ■ 時々、すっきり目覚めている  
■ すっきり目覚めることはあまりない   
 ■ すっきり目覚めることはほとんどない

(H26年度「健康状況・生活習慣アンケート」より)

市民の2割以上が「すっきり目覚めることが出来ない」と答え、若い世代ほど質の良い睡眠を取ることが難しいようです。



### 睡眠の適量は人それぞれ。少しでも質の良い睡眠にするには？

- ① 毎日起きる時間を一定にし、朝の明るさを感じよう。休日の朝寝坊は睡眠のリズムを崩し、快眠の妨げになります。人の体は起きて太陽の光を感じてから **15～16時間後** に眠気が訪れます。
- ② 昼寝は **30分以内** に。15時には切り上げよう。
- ③ 「睡眠薬代わりの寝酒」の誤解。アルコールは睡眠の量・質を悪くし、途中で目が覚める、熟睡感を得にくいなどにつながります。
- ④ スマホ・パソコン・テレビなどは寝る **1時間前** に切り上げよう。寝る直前まで電子機器の光にさらされると、脳が休まず寝つきの妨げになります。

[担当] 知覧保健センター ☎0993-58-7221

## 学芸員通信 25

### 「知覧麓」などが日本遺産へ

文化財を活用した地域活性化のために文化庁が認定する「日本遺産」に鹿児島の「薩摩の武士が生きた町く武家屋敷群麓を歩く」が県内で初めて認定されました。

日本遺産は地域にある史跡など文化財をつなげて捉えることで改めて光を当て、国内外の観光客を呼び込むのが狙いです。これまでに全国で83件が選ばれています。

知覧麓を始め、鹿児島城、出水、志布志、南さつまなど計9市内にある麓の母体となる山城と武家屋敷のある通りの佇まいなど歴史的な街並みが評価されました。

#### 【お知らせ】

日本遺産認定を祝してミュージアム知覧では「山城から麓へ」企画展を8月31日(土)まで開催中です。ぜひご覧ください。



## 入校生募集

県立始良高等技術専門校では、令和2年度入校生を募集します。

- 募集科名：メカトロニクス科、情報処理科
- 募集人員：各科20人
- 訓練期間：各科2年
- 募集期間：【推薦選考】9月2日(月)～27日(金)  
【一般選考】9月2日(月)～令和2年2月28日(金)
- 必要経費：【入校料】5,650円【授業料】月額9,900円  
【寮費】月額3,500円【食費】3食月額約27,000円
- 応募資格：【推薦選考】高等学校を令和2年3月に卒業見込みの方でかつ学校の推薦を受けた方。  
【一般選考】高等学校を卒業した方、令和2年3月に卒業見込みの方またはこれらと同等以上の学力を有すると認められる方。

[問] 鹿児島県立始良高等技術専門校 ☎0995-65-2247

## お集まりに最適！ 選べるオードブル

14種類の中から  
好きな3点を！

保存版チラシの  
お取り寄せは  
お気軽にお電話で！

3点で  
**1万円!!**  
(税別)

**大好評!!**

ご予算に合わせて  
お作り致します。  
料理内容についても  
お気軽に  
ご相談ください。

**寿**

3,240円

旬の素材をぐっとおいしく。  
**宮脇仕出し店**

MIYAWAKI SHIDASHI  
南さつま市加世田川畑4219番地1

宮脇仕出し店

TEL.0993-52-2457