



橋本市公式Instagram ハッシュタグサマーキャンペーン開催

市では、情報発信手段として、Instagram（インスタグラム）の運用を始め、橋本の魅力や暮らしの様子を発信しています。

今回、募集するテーマは、「夏の橋本市」です。橋本市の夏を感じる写真を募集します。

応募していただいた写真の中から、最優秀賞などを決定します。たくさんの投稿をお待ちしています。

【シティセールス推進課】



● **応募期間** 8月17日(金)まで

● **応募方法**

- ①橋本市公式アカウント（hashimoto_city）をフォロー
- ②橋本市の夏の写真を撮影
- ③タグ「#kakeru_hashi」「#夏の橋本市」をつけて投稿

● **応募資格**

日本国内に在住する人

● **結果発表**

結果発表は9月初旬を予定しています。

● **問い合わせ**

シティセールス推進課 ☎33-6106

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

飲みすぎに注意しましょう







市では、健康づくりに関する事業計画「健康はしもと21」を策定し、健康づくりを推進しています。その中から今回は、重要項目の一つであるお酒の適量について紹介します。

【健康課】



● **お酒の適量（1日の適量）**

お酒の適量は個人差がありますが、1日平均純アルコールにして約20gとされています。

 ビール 中びん 1本 (500ml)	 日本酒 1合 (180ml)	 焼酎 0.6合 (110ml)
 ウイスキー 1杯 (60ml)	 ワイン 1/4本 (180ml)	 缶チューハイ 1.5缶 (520ml)

● **暑い時期には、特に注意を**

気温の高い野外でお酒を飲む場合は、熱中症や脱水症状だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすこともあるので、次のことに注意することが大切です。

- 日陰に入るなどして、暑さには十分気をつける。
- アルコール量をいつもより控えめにする。
- こまめに水を飲むようにする。

● **飲みすぎに注意**

過度の飲酒習慣（1日あたり日本酒に換算して1合以上を週3日以上飲む習慣）は、健康障害を引き起こす原因になります。

健康を維持するためには、お酒を飲まない日などを設け、適量を守る必要があります。

平成27年度に市が実施したアンケート調査結果では、毎日飲酒する人の割合は19.8%で、多量飲酒する人（1日3合以上お酒を飲む人）の割合は5.8%となっています。お酒の適量を理解し、「節度ある適度な飲酒」を心がけましょう。

● **問い合わせ** 健康課 ☎33-6111

● **体からアルコールが抜けるまでにかかる時間**

アルコールの分解速度は個人差がありますが、平均値は男性で1時間に9g、女性で1時間に6.5gといわれています（厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報センター」から）。

1日の適量20gが分解される時間は、平均で男性2.2時間、女性で3時間程度かかります。

平成30年度職員採用試験を実施します

◆ **募集の職種と採用予定人員、受験資格**

職種	予定人員	試験区分	受験資格
事務職	6人	A (大卒程度)	平成元年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業、または平成31年3月までに卒業見込みの人。
		B (高卒程度)	平成5年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人。ただし、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業、および平成31年3月までに卒業見込みの人を除く。
	1人	C (障がい者対象)	平成元年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人で、次の条件をすべて満たす人（学歴にかかわらず受験できます）。 ①身体障害者手帳（1級～6級）の交付を受けている人。 ②自力による通勤（家族などによる送迎を含む）ができ、介護者なしに職務の遂行が可能なる人。 ③活字印刷文（文字の大きさは10ポイント程度）の出題に対応できる人。 ※拡大鏡などの補装具の使用は可能。
保健師	1人	D (短大卒程度)	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有している人、または平成31年に実施される国家試験に合格し、免許取得見込みの人。
消防職	1人	E (大卒程度)	平成5年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業、または平成31年3月までに卒業見込みの人。
		F (高卒程度)	次のどちらかの条件を満たす人。ただし、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業、および平成31年3月までに卒業見込みの人を除く。 ①平成7年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人。 ②平成5年4月2日以降に生まれた人で、救急救命士の資格を有する人。

◆ **申込期間**

8月1日(水)～14日(火)
(土・日曜、祝日を除く)
午前9時～午後5時

◆ **第1次試験**

- 日程 9月16日(日)
- 試験会場 保健福祉センター

◆ **その他**

- 日本国籍を有しない人や地方公務員法第16条（欠格条項）の各号に該当する人は受験できません。
- 学歴の詐称が発見された場合は採用を取り消します。
- 受験に関する詳細および提出書類は、「平成30年度橋本市職員採用試験受験案内」でご確認ください。職員課、総合案内、各地区公民館および市ホームページから入手できます。

伊都消防組合 消防職員募集

● **採用予定人数** 2人程度

● **受験資格**

下記の1～3の全てを満たす人

1. 平成8年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人
2. 採用後、伊都消防組合構成市町（橋本市・かつらぎ町・九度山町）に居住できる人
3. 身体要件が一定基準以上の人

※日本国籍を有しない人や地方公務員法第16条（欠格条項）の各号に該当する人は受験不可。

● **第1次試験日** 9月16日(日)

● **試験場所**

伊都消防組合消防本部

● **申込期間**

8月1日(水)～15日(水)(土・日曜、祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

● **その他**

詳細は、「職員採用試験受験案内」を見ていただくが、総務課までお問い合わせください。

● **提出先・問い合わせ**

伊都消防組合消防本部 総務課

☎22-0119