

KOBA式 体幹☆バランストレーニング

広報いさ 8月1日号で特集した「KOBA式体幹☆バランストレーニング」のトレーニング方法を紹介します。

10月9日開催の伊佐市民体育祭では、木場克己氏が来場者に直接「KOBA ☆トレ」の指導をさせていただきます。

道具もいらず、どこでも気軽に始められる「KOBA ☆トレ」。自宅で、職場で、学校で、皆さんさっそく始めてみましょう。

1

片足おへそ上げ



片膝をおへそまで上げ、その姿勢をブレずに10秒キープ(左右1回ずつ)

2

片足閉眼上げ



目を閉じて片足を軽く浮かしバランスをキープ(左右どちらの足でも可)
・40歳未満: 30秒
・40歳以上: 10秒

3

腕上げ足上げ



※足と手は3秒かけてゆっくり同時にあげる

3ができた人は4にチャレンジ

4

腕上げ足上げ



一般向け



スポーツ向け

片膝はおへそまで、反対の腕を真っすぐ上げ、その姿勢をブレずに7秒キープ(左右1回ずつ)

一般向け: ③の姿勢から写真のように腕を上げ、曲げている膝と肘を近づける。その姿勢をブレずに10秒キープ(左右1回ずつ)
スポーツ向け: 一般の人との違いは、膝に近づける方の手を頭の後ろに置く。膝と肘を近づけた姿勢を10秒キープ(左右1回ずつ)

★体の軸をつくりバランス感覚が鍛えられます

※片足立ちが不安定な人は、転倒の恐れがありますので無理しないでください。

▽大口電子(株) (大口牛尾)

内 容

半導体材料製造・貴金属回収・日射遮へいインク製造

募集人員 5人

雇用形態 嘱託員

※社員への登用制度あり

条 件 等 ハローワークでご確認ください。

連 絡 先 ☎②7511

(担当: 総務課 請蘭・大石)

▽菅公アパレル(株) (大口大島)

内 容

○簡単なマシン作業・アイロン作業・製品検査(未経験者も可)

○一般事務・現場附属事務

○設備保全(研修有り)

募集人員 5人

雇用形態 正社員

※試用期間3か月

条 件 等 面接時に提示します。

連 絡 先 ☎②6511

(担当: 三森)

▽マルイ食品(株)大口工場

(大口小木原)

内 容

鶏肉カット・検品・包装

募集人員 3人

雇用形態 準社員

※パート希望者は要相談

勤務時間

① 8時～17時10分

② 8時30分～17時40分

連 絡 先 ☎②2901

(担当: 北園)

市内企業の求人情報

問 企画政策課政策第3係 ☎③1311

使い方無限大！ 環境にやさしい マイエンザ

- ・材料を全て食品で作るので安心安全です。
- ・多くの人を使うことによって河川等の浄化作用も期待できます。

マイエンザとは

ヨーグルト（乳酸菌）、ドライイースト（酵母菌）、納豆（納豆菌）、砂糖を混ぜ、発酵させて作る複合微生物の環境浄化微生物資材です。

善玉菌の活性効果で悪玉菌の繁殖を抑え、微生物を元気にし、浄化作用が高まります。トイレの悪臭をなくしたり、流し台のヌメリをとったり、植物を元気にしたり、さまざまな効果が期待できます。

伊佐農業公社の堆肥センターでは、マイエンザを利用して悪臭対策をし、良質な堆肥を製造しています。農業公社でマイエンザを販売していますが、家庭でも簡単に作ることができ、費用も安いのでぜひ試作してみてください。

【材料】

（500ml ペットボトル用）

- ①三温糖・・・25 g
- ②ドライイースト・・・2 g
- ③ヨーグルト・・・25 g
- ④納豆のねばねば・・・1 粒分
- ⑤水（温水 35℃）・・・350ml

<作り方>

最初に①、②をよく混ぜ合わせます。さらに③～⑤を入れて軽く混ぜます。（④は納豆のねばねば成分だけでいいので、⑤温水で洗い取るように注ぐ。）その後、ペットボトルに移しよく振ります。次に、発酵時にガスが抜けるようにキャップを緩め、35～42℃の温度を保って一週間。培養液が琥珀色になり酸っぱくなれば完成。最後に容器いっぱいまで水道水を足します。

----- 完成までに大切なこと -----

- ◎培養中はキャップを緩めてガス抜きをする。
- ◎培養中は激しく振り混ぜない。
- ◎保温は、熱帯魚用のヒーター等を利用するか、湯煎する。45℃以上にならないように注意。

マイエンザの効果（一例）

※一般的には 10 倍に薄めて使用する

④水まわりの消臭・汚れに！

- 水まわりや排水口、生ごみなどに吹き付けると臭いが消えてヌメリも取れやすくなる。
- 台所の流し場から
毎日最後に 100ml 流すと排水管の内側がきれいになる。
- 便器にスプレーすると臭いが消えて汚れもつきにくくなる。しつこい尿セキも繰り返し使用で徐々になくなる。



④入浴剤・洗剤にもなる

- 入浴剤代わりに 50ml 入れてお肌もスベスベ。
- 洗濯の時、50ml ～ 100ml 入れると、洗剤が通常の半分でも皮脂汚れや油汚れに有効。

④動植物にも良い

- ペットの飲み水に 1 滴入れると臭い軽減に。直接スプレーすると臭いがとれ毛艶が良くなる。
- 水槽に 1 滴入れると魚が元気に。
- 花瓶の水に 1 滴で日持ちが良くなる。
- 家庭菜園・花壇などに薄めて水やりすると野菜や花が元気に。
※濃いと枯れるので 1000 倍に薄める。



●注意

- 底に溜まる白い沈殿物はヨーグルトに含まれる牛乳蛋白です。上澄みだけを別のボトルに取り分け、3 か月程度で使い切りましょう。沈殿物は雑菌が繁殖しやすいので、早めに農業用や生ごみの臭い抑えに使いましょう。
- 完成後しばらくして表面にできる白い膜や固まりは納豆菌の胞子です。胞子には汚水を分解する働きがあるので気にせず使用してください。
- 動植物以外には使いすぎの心配はありません。
- 使用後、乾燥すると無臭になります。
- 大豆や牛乳のアレルギーがある人は肌にふれないようにしてください。

問 農政課畜産係 ☎23 1 3 1 1

残さず食べよう「伊佐市 30・10 運動」

まだ食べられるのに捨てるなんてもったいない…。
世界では9人に1人が飢餓に苦しむ一方で、年間13億トン（日本では642万トン）もの食品が食べられることなく捨てられているといわれています。その中でも、大量に捨てられる飲食店からの生ごみのうち約60パーセントはお客様の食べ残した料理といわれています。

市では、飲食店から出された美味しい料理を今以上に楽しんで食品ロスを減らす取組み、『残さず食べよう「伊佐市 30・10 運動」』を始めました。

食べ残しを減らすことができれば、生ゴミの減量化にも繋がります。

問い合わせ先

環境政策課環境保全係 ☎ 1060



乾杯開始 30 分間は席を移動せず料理を楽しみましょう。

お開き前 10 分間は自席に戻り再度料理を楽しみましょう。

伊佐市小学校 水泳記録会

7月28日、伊佐市営プールで第8回伊佐市小学校水泳記録会が行われました。成績は次のとおりです。（敬称略）



【5年男子】		
▽50m自由形	1位 熊ヶ迫海利（羽月西）	44秒1
2位 梶山真乃祐（大口東）	45秒0	
3位 溝口健斗（湯之尾）	45秒2	
▽50m平泳ぎ	1位 瀬戸口陸人（羽月）	51秒7
2位 小倉大夢（大口）	52秒2	
3位 溝口健斗（湯之尾）	53秒5	
▽50m背泳ぎ	1位 熊ヶ迫海利（羽月西）	55秒2
2位 坂元把月（菱刈）	1分04秒3	
3位 池之上慶太郎（菱刈）	1分04秒7	
【5年女子】		
▽50m自由形	1位 小平愛琉（羽月）	37秒7
2位 松島稜佳（羽月）	43秒9	
3位 溝口葉菜（羽月）	46秒7	
▽50m平泳ぎ	1位 中村虹心（羽月）	57秒4
2位 松島稜佳（羽月）	57秒6	

【6年男子】		
▽50m自由形	1位 白石結大（大口）	39秒7
2位 千々和恭（大口）	42秒6	
3位 中道広也（牛尾）	43秒2	
▽50m平泳ぎ	1位 米森奨（曾木）	51秒7
2位 脇岡悠熙（牛尾）	56秒7	
3位 松下怜（大口）	57秒2	
▽50m背泳ぎ	1位 川崎夏輝（牛尾）	1分05秒7
2位 坂口滯恩（山野）	1分06秒6	
3位 上別府拓磨（羽月）	1分08秒1	
▽100m自由形	1位 中道広也（牛尾）	1分41秒2
2位 松下怜（大口）	1分46秒1	
3位 中村颯汰（大口東）	1分57秒8	
▽100m平泳ぎ	1位 米森奨（曾木）	1分53秒0
2位 益園健丈（大口東）	2分07秒3	
▽50m背泳ぎ	1位 小平愛琉（羽月）	42秒5
2位 溝口葉菜（羽月）	54秒3	
3位 井手口弥生（羽月）	1分01秒0	
3位 柿木ほか（平出水）	1分01秒5	

【6年女子】		
▽50m自由形	1位 住吉璃音（羽月西）	36秒8
2位 河上ゆら（羽月）	42秒4	
3位 肥後佑奈（大口）	44秒9	
▽50m平泳ぎ	1位 住吉璃音（羽月西）	48秒5
2位 久保田潤葉（湯之尾）	56秒8	
3位 上山口彩（大口）	57秒1	
▽50m背泳ぎ	1位 緒方桜咲（大口）	47秒7
2位 横山莉子（田中）	58秒9	
3位 藏元悠（大口）	59秒9	
▽100m自由形	1位 緒方桜咲（大口）	1分27秒2
2位 面高杏（大口）	1分33秒5	
3位 富永空璃（曾木）	1分36秒1	
▽100m平泳ぎ	1位 横山莉子（田中）	1分55秒1
2位 上山口彩（大口）	1分56秒3	
3位 富永空璃（曾木）	2分01秒7	
【5・6年共通】		
▽男子200mリレー	1位 大口小学校	3分00秒8
2位 本城小学校	3分22秒1	
3位 羽月小学校	3分23秒9	
▽女子200mリレー	1位 羽月小学校	2分47秒9
2位 大口小学校	2分49秒6	
3位 針持小学校	3分07秒5	
3位 二渡涼勢（田中）	2分24秒4	

「救急の日」訓練

9月9日の「救急の日」に合わせ、9月10日、伊佐市医師会、伊佐湧水消防組合及び鹿児島県ドクターヘリ・米盛病院ドクターヘリが合同で救急総合想定訓練を実施します。

訓練内容は「地震による倒壊家屋からの救出」と「伊佐市医師会・ドクターヘリによる連携救護・搬送訓練」です。災害現場で関係機関との相互連携を保持するために、情報伝達、救助、救護、搬送等の訓練をします。

一般の人の見学可能です。医療機関・消防署・ドクターヘリの連携訓練をぜひご覧ください。

日時 9月10日(土) 14時～

※小雨決行(雨天中止)

場所 伊佐市体育センター前駐車場及び伊佐市陸上競技場

参加団体 伊佐市医師会、伊佐市医師会立准看護学校、鹿児島県ドクターヘリ・米盛病院ドクターヘリ、伊佐湧水消防組合

問い合わせ先 伊佐湧水消防組合 ☎20119



マイナンバーの

「通知カード」は受取りましたか

まだ受け取っていない人は、市役所市民課(大口庁舎)・地域総務課(菱刈庁舎)でお預かりしています。(「通知カード」は平成27年11月下旬以降、簡易書留で直接配達されています。)

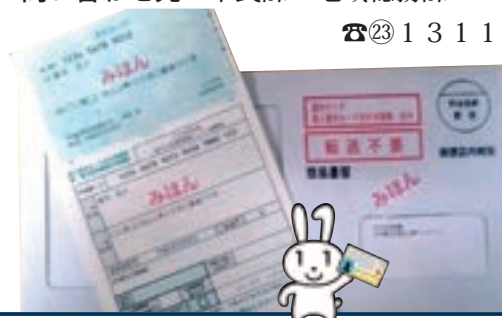
※本人確認後にお渡ししますので、本人確認書類をご持参ください。(コピー不可)

※本人確認書類は、原本を提示していただいた後、複写(コピー)します。

※代理人が受け取る場合は、事前にご相談ください。

問い合わせ先 市民課・地域総務課

☎231311



--- 男女共同参画社会 ---

男女共同参画地域推進員

県では、地域における男女共同参画社会の浸透を図るため、情報提供、普及啓発を行い、地域の実情や特性を踏まえて県や市と協働してさまざまな活動をボランティアで行っていただく地域推進員を設置しています。現在、県内28市町79人の地域推進委員が活躍中で、伊佐市では4人の地域推進員が熱意と奉仕的精神で「女性サロン室」会員の方々と活動を行っています。

鹿児島銀行大口支店で七夕に合わせた「つぶやき」短冊を展示しました。今後も思いやりの心を育てる人権活動を推進していきます。



問い合わせ先

企画政策課共生協働推進係 ☎231311

「デートDV」資料展

9月18日(日) 大口明光学園祭

交際相手からの暴力は、犯罪行為を含む重大な人権侵害です。ひとりで悩まず、我慢しないで相談してください。人に話すことで心が軽くなることがあります。

女性サロン室をご存知ですか

夫やパートナーからの暴力、セクハラ、人間関係、生き方などさまざまな問題をどうしたらいいのかわからない人は「女性サロン室」を利用してみませんか。電話相談もできます。秘密は厳守します。

開催日 9月7日(水)・21日(水)

時間 13時30分～16時

場所 大口仲町旧安楽ヨシ子様宅

連絡先 ☎090・3016・3660