# 吹奏楽フェスティバル

中高生連携推進事業

## 第２回 大口中央中学校 吹奏楽部 定期演奏会
## 伊佐市内の中学・高校生が吹奏楽で共演！

**日　時**　10月16日（日）
14時開演　13時30分開場

**会　場**　伊佐市文化会館大ホール
※入場無料

**出演団体**　大口中央中学校 吹奏楽部
菱刈中学校 吹奏楽部
大口高等学校 音楽部
大口明光学園 吹奏楽部

出演各校の演奏のほか、４校合同で「宝島」（和泉宏隆 作曲）を演奏します！（指揮は大口高校の前田裕一教頭）

PROGRAM

| 曲名 | 学校名 |
|---|---|
| 海の声<br>エル・クンバンチェロ | 大口高校 |
| オブラディ・オブラダ<br>Burm | 大口明光学園 |
| シュガーソングとビターステップ<br>A Whole New World | 菱刈中学校<br>大口中央中学校<br>２校合同 |
| 宝島 | ４校合同 |

※曲名は変更になる場合があります。

大口中央中学校 吹奏楽部

菱刈中学校 吹奏楽部

大口明光学園 吹奏楽部・大口高等学校 音楽部

吹奏楽部門では、これまで、九州交響楽団コンサートの合同鑑賞会及び楽器指導（２月）、吹奏楽部・音楽部員を対象とした「初心者のための楽器指導」（５月）、活水女子大学の藤重佳久教授による「吹奏楽指導」（６月）などを開催してきました。

伊佐市教育委員会は、市内の中学校と高校の結びつきを文化交流を通じて強くする『中高生連携推進事業』に取り組んでいます。今年度は10月開催の「吹奏楽部門」のほか、12月には伊佐市文化協会やISA no BA（イサノバ）の応援も受け、演劇、ダンス、書道パフォーマンス、華道、茶道、和太鼓等の「文化パフォーマンス部門」のフェスティバルを開催予定です。

**問い合わせ先**　文化スポーツ課文化係　☎㉖１５７８

# KOBA式（コバ☆トレ） 体幹☆バランストレーニング

## ★高齢者向け転倒予防トレーニング

足の筋肉が衰えてくると、わずかな段差でもつまづいてしまい、転倒してしまう危険性も高くなります。

そこで今回は、木場氏に特別にお願いして転倒予防のためのトレーニング方法をご紹介いただきました。

下半身の筋力に自信がない人でも安全に取り組めるように、イスを使って行うトレーニングです。

このトレーニングを行うことで、身体の軸が形成され足が引き上がるようになり、歩幅が大きくスムーズに歩くことができるようになります。

※無理せず自分のペースでおこなってください。

### 1

イスの横に立ち、片足をなるべくおへその高さまで３秒かけてゆっくり上げていきます。

この姿勢を３秒キープして、ゆっくり下ろしていきます。

グラつくと危険ですので初めはイスに手をかけて行いましょう。

左右の足を入れ替えながら３回ずつ

### 2

イスの横に立ち、左足のつま先の前に右足のかかとをつけて、片手を横に広げます。

グラつかないように内モモの筋肉で足を閉じて、しっかりとバランスをとります。

この姿勢を５～10秒キープします。

左右の足を入れ替えながら２回ずつ

イスなしでもできる人は、両手を広げて行ってください。

### 3

イスに浅く座り、腰に手を当て、なるべく背もたれを使わずに胸を張ります。

片足を床から10cmほど浮かし、10秒キープします。浮かす足の膝はなるべく伸ばすようにしましょう。

おなかの筋肉とモモの筋肉をしっかり連動させて、重心が前に行かないようにすることで体幹筋をつくります。

左右の足を入れ替えながら２回ずつ

## 「ｉ広報紙」が「マチイロ」に生まれ変わります

マチイロ

現在、広報いさを配信中のアプリ「ｉ広報紙」が、９月15日から「マチイロ」にサービス名を変更し、アプリも大幅にリニューアルしました。次の機能が新たに追加されます。

- ○新着情報と連動したプッシュ通知
- ○広報紙のオフライン閲覧ビューワ
- ○オリジナルコンテンツ配信

すでに「ｉ広報紙」をご利用中の端末は、アップデートによってアプリが入れ替わるようになっていますので、新しくダウンロードする必要はありません。

## 大会イベント情報

期日
**10月22日土**

会場
**伊佐市文化会館**

問 社会教育課社会教育係 ☎㉖1554

## 平成28年度姶良・伊佐地区 子ども会大会・創作活動大会（伊佐会場）

**時　間**　9時～12時

**内　容**

▽子ども会大会
「子ども会活動発表（湯之尾小校区・曽木小校区・羽月小校区）」

▽創作活動大会
「【防災講座】身近なものを使って防災グッズを作ってみよう！」

## 伊佐市青少年健全育成大会・伊佐さわやかあいさつ運動推進大会

**時　間**　13時30分～15時50分

明日を担う子どもたちが健やかに育ち、あいさつが飛び交う活気ある伊佐市になるように、伊佐市青少年健全育成大会と伊佐さわやかあいさつ運動推進大会を開催します。

伊佐の青少年や指導者の熱いが伝わるプログラムです。市内外で活躍する中高生グループ「チームちむどん」の感動的な舞台も披露されます。ぜひお越しください。

**内　容**

○オープニング　湯之尾空手道スポーツ少年団
○表彰式　社会教育功労者・あいさつ運動標語・黄金の俳句
○青少年育成活動発表
・あいさつ運動と青少年育成（山野校区コミュニティ協議会）
・カヌー競技で世界をめざす（リバースポーツクラブ）
○地域を元気にする中高生のダンス活動（チームちむどん）

チームちむどん

## 狂犬病予防注射 & 畜犬登録

犬は、生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射が法律で義務づけられています。今年4月以降まだ犬の注射を済ませていない飼い主は、次の場所で受けてください。

また、犬の死亡、行方不明等の場合は環境政策課に連絡してください。

**対象犬**　生後91日以上の犬
※家の中で飼われている小型犬も対象です。

**手数料**　注射料3,400円
（注射料2,850円・注射済票550円）
登録料3,000円

◎注射には、飼い犬をしっかり捕まえられる人が来てください。
◎できるだけ、おつりのないようにお願いします。

散歩時の犬のフンは必ず持ち帰りましょう。

**10/3㈪**

| 場　所 | 時　間 |
|---|---|
| 西太良地区コミュニティセンター | 9：05～ 9：45 |
| 羽月西青少年センター | 10：05～10：35 |
| 羽月地区公民館 | 10：55～11：45 |
| 山野基幹集落センター | 13：15～14：00 |
| 文化会館北側駐車場 | 14：30～16：00 |

**10/5㈬**

| 場　所 | 時　間 |
|---|---|
| 本城校区集会施設 | 9：05～ 9：35 |
| 湯之尾校区集会施設 | 9：50～10：20 |
| 市役所菱刈庁舎東側車庫前 | 10：35～11：10 |
| 田中校区集会施設 | 11：30～12：00 |

問 環境政策課環境保全係 ☎㉒1060

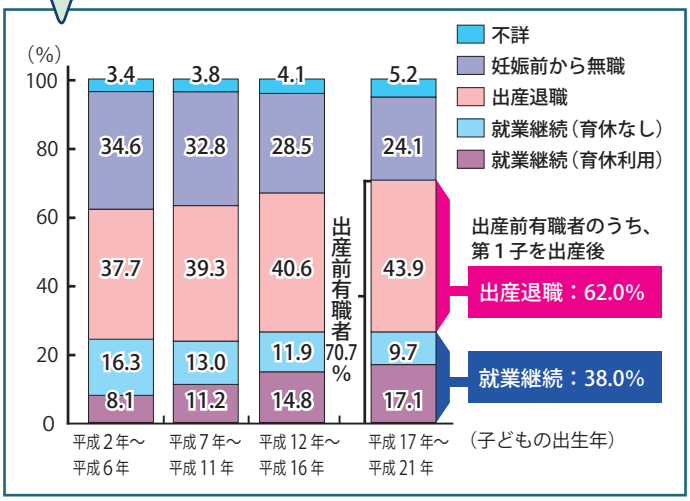
--- 男女共同参画社会 ---

# 10月は仕事と生活の調和を考える「ワーク・ライフ・バランス」月間です

「仕事」は暮らしを支え、生きがいや喜びをもたらします。同時に家事・育児、地域活動などの「生活」も暮らしに欠かすことのできないものです。仕事と私生活が互いに刺激し合い、いい影響を与え合う「仕事と私生活の好循環」がワーク・ライフ・バランスです。個人の働き方や企業の制度を見直すことで、両方が相乗効果を生み、充実したものにするという考え方です。この機会に、自分の仕事と生活のバランスについて考えてみませんか。

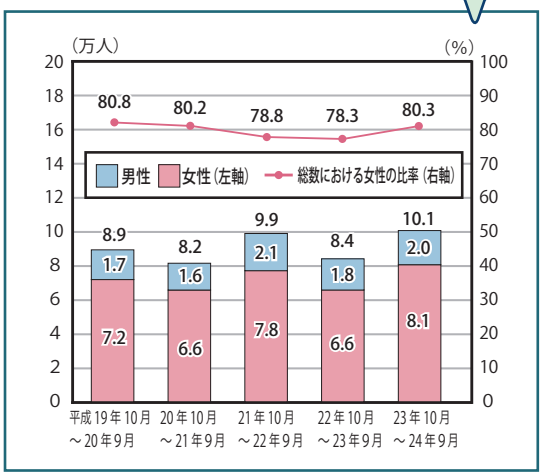
## 1 女性の就業継続の状況

育児休業を取得して仕事を続ける女性の割合は増加していますが、第１子出産前の就職者の６割が出産を機に離職する傾向が続いています。




## 2 仕事と介護の両立

家族の介護や看護による離職・転職者数は、平成23年10月～24年９月の１年間で10万人を超えており、男女別では、女性の割合が全体の約８割を占めています。




「ひとりひとりが幸せな社会のために（28年度版）」

**問い合わせ先**　企画政策課共生協働推進係　☎㉓１３１１

# あなたの思い出の風景＆エピソード大募集

あなたの手紙がつなぐ心の風景、ＮＨＫ−ＢＳプレミアム「にっぽん縦断こころ旅～2016秋の旅～」では、皆さんが出会った伊佐の風景とエピソードを募集しています。旅人・火野正平さんが心の風景を訪ねます。採用された人の思い出の風景は、12月５日（月）～９日（金）・12日（月）～16日（金）のいずれかで放送される予定です。

**応募締切**　10月31日（月）必着

**応募方法**　①住所②氏名③電話番号④性別⑤年齢
⑥伊佐の思い出の場所・風景⑦場所にまつわるエピソードを記入のうえ、次のいずれかでご応募ください。
●番組ホームページ http://www.nhk.or.jp/kokorotabi/ にアクセス
●ＦＡＸ０３・３４６５・１３２７に送信
●郵送　〒１５０―８００１　ＮＨＫ「こころ旅」係に送付
※採用された人には、番組スタッフから電話で連絡します。

**問い合わせ先**　ＮＨＫふれあいセンター　☎０５７０・０６６・０６６
伊佐ＰＲ課交流ＰＲ第１係　☎㉙４１１３

**放送時間**
◎月～金曜日
７：45～７：59
◎火～金曜日
19：00～19：29