

## 秋吉台ミュージック・アカデミー2014 **ガラ・コンサート**

プロの演奏で室内楽からオーケストラの名曲まで

曲目(予定) パガニーニ/ソナタ・コンチェルタータ

日時 **8月10日** 日 14時～

ピアノ/アヴェ・マリア

入場料 一般3,000円 学生2,000円  
(フレンズネット会員は2割引)

モーツァルト/交響曲第41番「ジュピター」  
(室内楽版) ほか

問合せ先 秋吉台ミュージック・アカデミー実行委員会  
【☎072(781)8087】

## 山口ダブルリード秋吉台セミナー'14 **修了演奏会**

オーボエ、ファゴットを中心としたセミナーの修了演奏会。受講生の大合奏からセミナー講師の演奏まで盛りだくさんの演奏会です

日時 **8月16日** 土 13時～

入場料 無料

問合せ先 山口ダブルリード秋吉台セミナー実行委員長 岩崎  
【☎083(973)0754】



## 現代音楽セミナー&フェスティバル **秋吉台の夏2014**

世界の第一線で活躍する講師陣が自由な発想で現代音楽をナビゲーションする「トーク&コンサート」や、講師総出演の「ガラ・コンサート」、「クロージング・コンサート」など、ここでしか聴けない新しい音楽を体全体で体験しませんか。

日時 **8月20日** 水 19時30分～ オープニング・ガラ・コンサート

**21日** 木 19時30分～ トーク&コンサート1

**22日** 金 19時30分～ トーク&コンサート2

**23日** 土 18時20分～ クロージング・コンサート

入場料 各公演とも一般1,000円/高校生以下無料  
(フレンズネット会員は2割引)

問合せ先 秋吉台の夏2014事務局 【☎0852(32)6317】



チケットの問合せ先 秋吉台国際芸術村 【☎0837(63)0020】

## 「健康づくり水中運動教室」参加者募集

温水プールで楽しく健康づくりに励みませんか。

水中運動は生活習慣病の予防、改善に効果があると言われており、体にあまり負担をかけずに無理なく、楽しく健康づくりができます。

- ◆対象：市に居住する40歳以上で、原則として次のいずれにも該当する人
  - ・特定保健指導の対象となった人又は運動による生活改善に興味のある人
  - ・水中歩行が可能な人
  - ・全回参加できる見込のある人
  - ・実施場所の使用に関する規則及びマナーを守ることができる人

### ◆日時・内容

・9月2日～12月2日 全9回 13時30分～15時30分

【9月】2日 月、9日 月、30日 月

【10月】7日 月、21日 月、28日 月

【11月】11日 月、18日 月

【12月】2日 月

・健康・体力チェック、水中運動

### ◆場 所 美祢市温水プール

◆参加料 1,500円

◆定 員 40人

◆持参品 水着・水泳帽子・タオル

◆申込締切 8月15日 金

下記問合せ先へ電話にて申込みください。

※なお、受付は定員となり次第終了とします。

身近な健康づくりの場「美祢市温水プール」を利用しましょう。

申込・問合せ先 市民課 【☎0837(52)5231】



# 保健センターだより12 ～あなたの健康づくりを応援します!～

**熱中症は室内でも多く発生しています。  
予防をすれば防ぐことができるので、予防が大切です!**

## 熱中症予防のポイント

「水分補給」 「暑さを避ける」

- ◇のどの渴きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう  
のどが渇いてからでは水分を失われすぎている可能性が・・・
- ◇暑さを感じなくても部屋の温度を確認し、エアコンをつけるなど注意しましょう

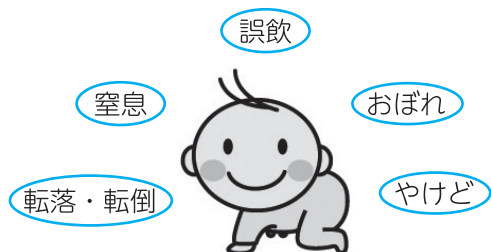
## 少しでも涼しく過ごすためのワンポイントアドバイス

- ◇風の通り道をつくる  
風の入口を小さく開け、出口を大きくすると風の流が速くなって涼しさもUP
- ◇冷房をつける前に・・・  
窓を開け、部屋にこもった湿気を換気扇や扇風機で追い出す。その後窓を閉め、エアコンの除湿機能で湿度を下げる
- ◇扇風機を上手く使う  
暖かな空気は部屋の高い位置にこもります。素早く追い出すには、できるだけ高い位置で首ふりをしたり、上向きで風を送ったりするのが効果的



## 防げる事故から子どもを守ろう!

家庭内で注意すべき5つの事故



- 子どもの誤飲のトップはたばこです。  
子どもの手の届かないところに置きましょう。
- 転落・転倒の危険はどの年代の子どもにもつきもの。階段などに転落防止用の柵を取りつけましょう。踏み台になるようなものも置かないようにしましょう。
- 「目を離さないように」といっても常に実行するのは難しいので、ちょっと目を離しても安全なように前もって安全対策をしっかりしておきましょう。

問合せ先 健康増進課(☎0837(53)0304)

## 一緒に楽しくスポーツしませんか?

市内には、いろいろなスポーツ団体が活動しています。興味のある人は、下記までご連絡ください。

### スポーツ少年団

団体名	種目	活動日時	練習場所
伊佐野球スポーツ少年団	野球	毎週土・日曜日 8時～12時 (第3日曜日は休み)	伊佐小学校グラウンド

### スポーツ団体

団体名	種目	活動日時	練習場所
ひまわり	ソフトバレー	毎週木曜日 20時～	美東中学校体育館

※その他のスポーツ少年団・スポーツ団体は、「広報げんきみね。6月号」8・9ページ及び、「広報げんきみね。7月号」13ページに掲載しています。

問合せ先 生涯学習スポーツ推進課(☎0837(52)5261)