

やってみたい!を応援します♪

出雲芸術アカデミー音楽院 受講生募集のお知らせ（5月入校）

【出願期間】一次募集:2月12日(火)～3月12日(火)まで 二次募集:4月5日(金)まで

出雲芸術アカデミーでは5月からの受講生を募集します。いろいろな地域、学年の友達と、楽しい音楽の時間を過ごしませんか? たくさんのお申込みをお待ちしています。

◆募集要項／2月上旬からアカデミー事務局、市役所本庁・各支所、市民会館、ビッグハート出雲、うらら館、平田文化館に配置します。ホームページにも掲載します。

◆申込方法／募集要項内の入校願書に記入し、「出雲芸術アカデミー事務局」へ郵送または持参してください。(FAX不可)

◆幼児科体験講座／2月24日(日) 10:00～11:00 出雲交流会館

※どの講座も随時見学が可能です。事前にご連絡ください。

詳しくは、出雲芸術アカデミー事務局へおたずねください。

コース・講座一覧 開講時間や曜日などはお気軽におたずねください。

| 科 | コース・講座 | | 対象（4月からの年齢・新学年） | 受講料（月額） | 年間開講数 |
|-----|----------------------------------|---|--|---------------------------|--------|
| 幼児科 | 音楽入門 | ホップ（3歳児） ステップ（4～5歳児） ジャンプ（6歳児） | 幼児（平成25.4.2～平成29.4.1生まれ）と保護者 ※年齢別のクラス編成 ※ジャンプクラスは幼児のみ | 2,000円 | 20～22回 |
| | 音楽入門 | 音楽入門 | 小学校1～3年生 | 2,500円 | 40～44回 |
| | 合唱 | 合唱 | 小学校4年生～高校2年生 | 2,500円 | 40～44回 |
| 本科 | オーケストラ | 入門 （新たに始めたい人、少し経験のある人） | 小学校1年生～高校2年生 （小学校1～3年生については音楽入門【本科】と併講） | (弦) 5,000円 (管打) 3,500円 | 40～44回 |
| | ※楽器貸与あります。 ※新規募集を行わない楽器もあります。 | オーケストラ 【ストリングアンサンブル】 【シンフォニーオーケストラ】 （ある程度楽器経験のある人） | 【オーケストラの楽器】 ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、コントラバス、フルート、オーボエ、クラリネット、ファゴット、ホルン、トランペット、トロンボーン、打楽器 | | |
| | 合唱 | コーラス・レパートリー | 社会人で合唱（混声）に興味のある人 | 2,500円 | 36回 |
| 別科 | オーケストラ | オーケストラ・レパートリー | 18歳(高校3年生含む)以上で楽器をお持ちの人 | 3,000円 | 24回 |
| | オペラ | アクティング・クワイア | 高校生以上でオペラに興味のある人 | 2,000円 | 24回 |
| | 邦楽 | 邦楽合奏 | 18歳(高校3年生含む)以上で楽器(箏)をお持ちの人 | 1,500円 | 12回 |

冬場はヒートショックによる突然死が増加!

【風呂場に潜む危険な温度差】

—浴室でのヒートショックを防ぐための7箇条—

<温度差は突然死につながる大きな原因>

寒い冬場の入浴では、温かい居間から寒い脱衣場に移動し、急いで熱い湯船に入ることによって、短時間に体が受ける温度差が大きく変化します。これにより血圧が急激に変動することを【ヒートショック】といい、心筋梗塞や脳卒中などによる突然死の原因となります。

国立循環器病研究センターが2005年～2008年の4年間を調査した結果、10月から4月の寒い時期にヒートショックが原因と考えられる心筋梗塞による心停止が多いことがわかりました。

市内において昨年1年間に浴室で発生した救急事案が84件あり、そのうち死亡者数が8名と交通事故での死亡者数3名を大きく上回っています。(出雲市消防本部平成29年救急統計より)

これからますます寒い時期を迎えるにあたって、ヒートショックの予防、特に風呂等での温度差に対する防寒対策が重要です。

ヒートショックを予防するため入浴時に注意すべき7箇条

- ① 脱衣所と浴室は暖かくしましょう。
- ② 湯船には、ゆっくり入りましょう。
- ③ 湯船から出るときは、ゆっくりと立ち上がりましょう。
- ④ ヒートショックになりやすい高齢者は、早い時間帯に入浴しましょう。
- ⑤ 高齢者の入浴中は、家族がときどき声を掛けましょう。
- ⑥ 飲酒後や長時間の入浴はやめましょう。
- ⑦ 入浴前後に水分補給をしましょう。

予防にあわせ、いざという時に備えて応急手当について学びましょう!!

毎月第3木曜日13:30から、普通救命講習会(講習時間3時間)を開催しています。