

# つながり

Vol. 147

(発行/2021.1.1)

がんばる市民活動団体を  
紹介します!!

## ミックスボイス野洲 トレーニング道場



ミックスボイスってなに！？と思われた方も多いのではないのでしょうか。ミックスボイスとは、直訳すれば「混ぜ声」。「ウラ声」と「オモテ声」を混ぜるのがミックスボイスです。ウラ声ではオモテ声に比べて高い音域まで発声することができ、オモテ声では大きなよく響く声を出すことができます。この2つを混ぜることでそれぞれの長所を生かし、音量を保ちながら高い音域まで発声できるのがミックスボイスです。

ミックスボイスに特化したトレーニングを行うと、正しい音程で美しい高音が出せるようになるのはもちろん、歌う筋肉が鍛えられ、健康維持、特に誤嚥防止に役立つそうです。指導は歌う筋肉を強化するYUBAメソッドが中心に行われています。何よりも広いところで大きな声を出すので、ストレス解消にはもってこいですね。

ミックスボイス野洲トレーニング道場にも多い時には15人くらい集まって来られていたそうですが、新型コロナウイルス感染症の拡大によって集まる人数が減り、この日の練習に集まったのは2人でした。野洲図書館の大ホールでソーシャルディスタンスを保っての活動です。

まずは準備体操から練習が始まります。伸びをして首を回します。声を出すために首周りをリラックスさせるためです。次に腹式呼吸。その少し下のところにある丹田まで空気が届くように深く吸い、ゆっくり吐き出します。そして発声練習です。息漏れのウラ声から始まって息もれないウラ声、オモテ声、ウラ声とオモテ声、母音の発声と順に行っていきます。息もれのウラ声とは、「ホー・ホー」というフクロウの鳴き声のような声のことです。この息もれのウラ声を発声することによってのどにある輪状甲状筋が鍛えられ、誤嚥の際に吐き出す力を養います。

この日練習に来ておられたお二人に、「なぜミックスボイスを習おうと思ったのですか」と尋ねました。「体操を教えているので、みんなに声をかける時高く明るい声、心にしみる声が出したくて」「保育園に勤めていて、園で園児と一緒にきれいな声で歌えるように声の出し方を基礎から学びたくて」と答えてくださいました。

先生の口から発せられた声は、先細りせず、真っすぐそのまま届く声でした。高く美しいだけでなく、若々しく力強い声に驚きました。コーラスの歌声とはまた違った美しさ感激しました。



ミックスボイス野洲トレーニング道場は、

毎月第1・3土曜日 10:00~11:00 コミュニティセンターやすにて。

第3火曜日 14:00~16:00 野洲図書館にて 練習しています。

## ちゅうず軽トラ市が開催されました!!

2020年12月12日(土)「ちゅうず軽トラ市」が、北部合同庁舎駐車場にて開催されました。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、なかなか開催ができず、今回が第1回目です。天気も心配しましたが、当日はお天気に恵まれ、晴天の中、多くの新鮮な野菜や手作りの加工品などが売られていました。たくさんの買い物客が来られてたいへん賑いました。



## やすまる広場パネル展示にケーブルテレビが取材に来ました!!

2020年12月12日(土)ケーブルテレビがやすまる広場パネル展示を取材に来られました。各市民活動団体のパネルを1枚1枚じっくりと見て、当日来られていた実行委員さんから熱心にお話を聞いておられました。取材に来られた方に、パネルを見た感想をお聞きしました。「子どもから大人まで参加している団体がたくさんあって驚きました。」と答えてくださいました。



### ● 助成金・アワード情報 ●

- 【市民活動全般】公益財団法人淡海文化振興財団/未来ファンドおうみ助成事業  
応募締切：2021年1月15日(金)17時必着
- 【暮らし】生活協同組合コープしが/助成金  
応募締切：2021年1月20日(水)当日消印有効
- 【子育て・子ども】近畿労働金庫/2020年度近畿ろうきんNPOアワード  
応募締切：2021年1月31日(日)消印有効
- 【環境】公益財団法人平和堂財団/夏原 Grant  
応募締切：2021年2月1日(月)当日消印有効

※助成金などに関する内容は直接お問い合わせください。

★助成金の詳細などはホームページにておしらせ中

野洲市 助成金 で!

🔍 検索

スマートフォンならこちらから⇒



[発行] 野洲市市民サービスセンター  
〒520-2492 野洲市西河原 2400 番地  
TEL : 077-589-6430  
FAX : 077-589-6438

E-mail : madoguti@city.yasu.lg.jp  
野洲市HP「市民活動支援」:  
[http://www.city.yasu.lg.jp/soshiki/shimin\\_service/shiminkatsudou/index.html](http://www.city.yasu.lg.jp/soshiki/shimin_service/shiminkatsudou/index.html)