

廿日の市 とき 5月20日(水)8時～11時ごろ 新鮮な野菜や海産物、果物、お弁当などが並び、
 ところ 市役所市民プラザ 毎日にぎやかな伝統ある定期市です。

はつがいち観光協会 とき 5月10日(日)10時～16時ごろ 宮島口旅客ターミナル前
 マルシェ(市場)・ワークショップなどの催しもあり、家族一緒に楽しめます。

陶美展 in はつがいち
 現代作家の美の共演
 問はつがいち美術ギャラリー
 ☎202222
 「第13回陶美展」の入選作品から選抜した作品を展示。既存の枠を超えた陶芸が織りなす豊かな表現と美の共演をお楽しみください。
 とき 5月24日(日)まで(10時～18時)

鈴木と後藤のふたり旅2026
 LIVE SHOW
 鈴木亜美と後藤真希の「あみごっちゃん」の仲良しコンビによるトークとライブイベントを開催。
 とき 7月5日(日)①13時②17時(各30分前開場)
 ところ ウッドワンさくらびあ大ホール
 入場料 全席指定・3ショット撮影付1万円、お見送り付き6500円(3歳以上有料・3歳未満は膝上鑑賞可)

ロマンの小径
 地御前神社御陵衣祭コース
 問はつがいち観光協会
 ☎5656
 ガイド付きウォーキングツアーです。神楽と流鏑馬が一度に行われる全国的にも珍しい「御陵衣祭」も見ることが出来ます。
 とき 6月19日(金)10時～14時
 定員 25人(先着順)
 参加費 2000円
 受付開始日 5月18日(月)10時
 申込方法 はつがいち観光協会

定期救命講習
 問消防本部警防課 ☎92333
 心肺蘇生やAEDの使用方法、止血法など応急手当の知識、技術を身につけましょう。
 とき ①6月6日(土)9時～12時②9月11日(金)18時30分～21時30分
 ※その他の日程は市ホームページで確認してください

地域の施設のまつり情報
 問フジタスクエアまるくる大野
 ☎4545
 問玖島市民センター ☎20505
 地域の施設で活動するクラブやコミュニティ、子どもたちが、活動発表や作品展示など、各地域の特色を生かした企画を行います。詳しくは、各施設に確認してください。
 ●まるくるまつり
 とき 5月9日(土)9時30分～
 ところ フジタスクエアまるくる大野
 ●玖島市民センターまつり
 とき 6月7日(日)10時～
 ところ 玖島市民センター

津和野街道の春を歩く
 問はつがいち観光協会
 ☎5656
 新緑の津和野街道を栗栖から悪谷まで(約6km)トレッキングしましょう。
 とき 6月6日(土)9時～15時
 集合・解散場所 廿日市市さいき文化センター
 定員 18人(先着順)
 参加費 3500円
 申込方法 はつがいち観光協会

大野学校給食センター
 給食試食会
 問大野学校給食センター
 ☎9070
 大野学校給食センターで、給食試食会を開催します。
 とき 6月10日(水)10時～12時
 定員 20人(先着順)
 参加費 1人420円(当日、会場で徴収します。お釣りの足りないようにしてください)
 ※給食食材費のため、申込後のキャンセルの場合も支払いが必要
 申込期限 5月18日(月)
 申込方法 大野学校給食センターまで電話で。

大野学校給食センター
 給食試食会
 問宮島歴史民俗資料館
 ☎2019
 宮島歴史民俗資料館の日本庭園を眺めながら、篠笛の演奏を聴き、心地よいひとときを過ごしませんか。
 とき 5月23日(土)14時～15時
 ところ 宮島歴史民俗資料館
 演者 濱村敏彦さん

ガーデンコンサート
 「篠笛の調べ」
 問宮島歴史民俗資料館
 ☎2019
 宮島歴史民俗資料館の日本庭園を眺めながら、篠笛の演奏を聴き、心地よいひとときを過ごしませんか。
 とき 5月23日(土)14時～15時
 ところ 宮島歴史民俗資料館
 演者 濱村敏彦さん

ガートンコンサート
 「篠笛の調べ」
 問宮島歴史民俗資料館
 ☎2019
 宮島歴史民俗資料館の日本庭園を眺めながら、篠笛の演奏を聴き、心地よいひとときを過ごしませんか。
 とき 5月23日(土)14時～15時
 ところ 宮島歴史民俗資料館
 演者 濱村敏彦さん

なるほど健康講座

佐伯歯科医師会
 かわの歯科・こども矯正歯科クリニック
 かわのあきら
河野 聖先生



お口は食事をするうえで大切な器官であり、全身の健康を支える大切な体の一部です。最近、食事中にむせやすかったり、滑舌が悪くなったなど思うことはありませんか？もしかするとオーラルフレイルという状態になっているかもしれません。今回はオーラルフレイルに関して一緒に考えていきましょう。

オーラルフレイルとは
 口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む、身体の衰え(フレイル)の一つで、全身の体力や気力の低下へとつながる初期サインであるといわれています。滑舌の低下や食べこぼし、わずかなむせ、かめぬ食品が増える、口腔乾燥など些細な症状から始まるため、気づきにくいのが特徴です。しかし、早めに気づいて、適切に対応することで健康に近づくことができます。

オーラルフレイルの予防
 大切なのは、早期発見、早期治療です。お口のトレーニングをしたり、根菜類などの繊維質の食品をしっかりかみましょう。また、社会的な活動や知人との会話で、口腔周囲筋を動かす機会を増やすことも重要です。知らず知らずのうちにお口周りの筋肉は減ってしまいます。お口を使う回数を増やすことで口腔機能の低下を防ぎ、自発的なリハビリテーションを試みましょう。歯を守るための定期検診もオーラルフレイルの予防につながります。歯が痛くて、硬いものがかめぬなどの不調がある場合は、かかりつけの歯科医に相談してみてください。

お口のトレーニングの紹介

パタカラ 体操
 「パ」「タ」「カ」「ラ」と1音ずつしっかりと発音することを繰り返す。

あいうべ 体操
 「あー」「いー」「うー」「べー」とお口、唇、舌を大きく動かす。

ガム によるトレーニング
 ガムをそしゃくすることでそしゃく筋の低下を防ぐ。

早口言葉
 なまむぎ、なまごめ、なまたまごなどの早口言葉を繰り返すことで滑舌の低下を防ぐ。

相談窓口	相談内容	電話番号
みんなの人権110番	人権に関する困りごとなど	0570(003)110
こどもの人権110番	いじめ、虐待、子育てなど	0120(007)110
女性の人権ホットライン	暴力、セクシュアル・ハラスメントなど	0570(070)810

●広島法務局の人権相談
 開設日時 月～金曜日(祝・休日を除く) 8時30分～17時15分
 詳しくは、人権擁護委員協議会まで電話 ☎2165(火・金曜日9時～16時)で、または市ホームページを確認してください。

6月の特設相談	ところ
1日(月) 13時～16時	宮島福祉センター
3日(水) 10時～15時	大野支所
5日(金) 10時～15時	玖島市民センター
7日(日) 10時～15時	串戸市民センター・阿品台市民センター
8日(月) 10時～15時	吉和福祉センター

●人権擁護委員の人権相談
 問人権・市民生活課 ☎9147

人権に関する相談窓口