

# おんぶの祭典のピアノ&ヴァイオリン演奏者を募集

《申込み・問合せ》生涯学習課 ☎ 23-0341

おんぶの祭典室内合奏団とピアノ&ヴァイオリンで共演するコンサート出演者を募集します。

▼日にち 平成31年6月9日(日)

▼会場 市民会館 文化ホール

▼演奏曲 ピアノ奏者：モーツァルトのピアノコンチェルト

ルト第12番K414より

▼ヴァイオリン奏者：バツハまたは、ヴィヴァルディ

協奏曲の中から

▼対象・定員 現在、高校生以下・若干名

## オーディション

▼日時 平成31年1月20日(日)夜

▼会場 豊岡市民プラザ

ハーサル室

▼曲目 自由曲(5〜10分程度)

▼審査員 中澤きみ子、碓井俊樹

▼申込み 12月14日(金)までに、電話またはメール (shougaigakushuu@city.toyooka.lg.jp)

# 全国瞬時警報システムの訓練放送を実施

《問合せ》防災課 ☎ 23-11111

防災行政無線で、全国瞬時警報システム(Jアラート)の訓練放送を実施します。各家庭などの戸別受信機と屋外拡声器から、最大音量で一斉に放送されます。戸別受信機の受信状況と、緊急地震速報を見聞きしたときの安全確保行動(その場で約1分間、地震の揺れに伴う落下物や飛来物から、頭や身体を守る行動)を確認してください。  
※気象・地震活動の状況等で、放送中止の場合あり

日時 11月1日(木)午前10時ごろ  
場所 豊岡市全域(全国一斉)

## 放送内容

(上り4音チャイム)  
「これは、訓練です。地震です。地震です。落ち着いて、ただちに身を守る行動をとってください」×3回  
(下り4音チャイム)

## 安全確保行動

- ①まず低く 強い揺れで自身が倒れる前に、体勢を低くして地面に近づく。
- ②頭を守り 机やテーブルの下に入り、頭を守る。頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って、頭を守る。
- ③動かない 揺れが止まるまで動かずじっとする。



# 「高齢者向けスマートフォン教室」参加者を募集

《申込み・問合せ》秘書広報課 ☎ 21-9035

日時 11月16日(金)午後2時～4時  
場所 図書館本館 2階 視聴覚・講演室

世代間の情報格差の解消のため、KDDI(株)と連携して、無料のスマートフォン(スマホ)教室を開催します。



- ▼内容 スマートフォンとは? 携帯電話との違い▽スマートフォンの基本操作(電話の使い方・文字入力方法)▽インターネットの使い方▽災害対策アプリなど便利なアプリの紹介
- ▼講師 KDDI(株)認定講師
- ▼教材 スマートフォン(Android端末)を1人に1台貸し出し

## 車でお越しの方

- ▼対象 本市在住の高齢者(おおむね60～70歳ぐらいの方)で、スマートフォン購入前に基本的な操作方法を学びたい方。過去の参加者を除く。
- ▼定員 20人(参加者が8人に満たない場合は、延期または中止する場合あり)
- ▼申込み 11月5日(月)～12日(月)に電話 ※土・日曜日を除く

- 図書館本館の駐車場には限りがあります。市役所東駐車場(無料)を利用してください。
- 市役所東駐車場から図書館本館に、送迎車両を準備します。送迎を希望する方は、申込時に申し出てください。
- 路上駐車は厳禁です。



どんなキノコでも

食べられるが

よくある質問に「このキノコは食べられますか?」というのがありますが、どんなキノコでも食べることはできません。しかし、まさかったり、中毒を起こして激しく下痢をされるとか、幻覚症状が出るとか、危険なキノコは無数にあります。

命を落とすことも

このドクツルタケは、一度だけなら食べることができますが、猛毒のため命に関わるので、二度目を食べることは非常に難しいキノコです。傘があつて、柄があつて、柄の上部には膜質のツバがあり、根元には袋状のつぼを持っています。これらはテング

タケ科の仲間の特徴でもあるのですが、テングタケ科の仲間には猛毒菌が多いです。中でもこのドクツルタケは横綱級で、一本食べればよほどの適切な処置をしない限り命を落とします。しかも苦しみを伴います。過去に悲惨な中毒事例がたくさん報告されています。

真つ白な美しいキノコ。夏から秋にかけて、豊岡の里山にも普通に生えています。経験のある確実に自信のあるもの以外は野生キノコを食べることは危険です。(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所主任研究員 稲葉一明)



ドクツルタケ

11月8日は「いい歯の日」

いつまでも健康な歯や口を保つために

「健口」で「健康」を!

「健やかな口」と書いて「健口」と読みます。「健全な口腔機能を維持向上していく」と、考えられた言葉です。この口腔機能は、息をする、話す、食べる、という人間の生きる三大機能です。

口が健康だと良いことがたくさんあり、健康で長生きすることが分かってきます。食べることは生きることです。心と体の健康を保ち、豊かな毎日を送るためには、よくかんでおいしく食事ができることが大切です。そして、それらを支えるものは「口の健康」です。

「健口」で「口のフレイル」予防

フレイルとは「加齢による筋力や活力が衰えた虚弱状態」をいいます。歯科におけるフレイル(オーラルフレイル)は、滑舌低下、食べこぼし、わずかなムセ、かめない食品が増

えるなど、ささいな口腔機能の低下から始まります。オーラルフレイルはフレイルの段階と考えられます(プレフレイル)。

むし歯や歯周病で歯を失うと、軟らかい食べ物を好み、偏った食事になり、栄養のバランスが崩れ、全身の健康を損ねてしまいます。

そのままにしておくと、筋力が衰え、介護が必要な状況になってしまいます。そうならないように、予防はもちろんのこと、早い段階でのむし歯・歯周病の治療を行うとよく食べられるようになります。口の健康を回復させることができます。

オーラルフレイルという早い段階で治療していくことが、体の衰えを予防し、健康長寿を実現する秘訣です。



身近なところから始めてみませんか?

▼毎日の歯磨きにプラスワン!

○鉛筆を持つように歯ブラシを持つ。

○鏡で口の中を見ながら歯を磨く。

○デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使う。

▼いつもの食事にプラスワン!

○よくかんで食べるための工夫をする(目標一口30回)

○一口食べたらずを置く(飲み込む前にあと5回かむ)。

○両方の奥歯でかむ。

▼さらにプラスワン!

○歯科医院に歯面清掃や歯石除去に行く。

○かかりつけ歯科医で定期健診を受ける。

「健口」を心掛けて日頃の「ブラッシング(セルフケア)」と「かかりつけ歯科医」による定期的なチェックを受けることをお勧めします。(豊岡市健康行動計画・第2次から)

《問合せ》健康増進課  
☎24-11127

