

能登川コミュニティセンター

TEL 42-3200 IP 050-5801-3200
FAX 42-3222

令和 8 年度 能登川地区生涯学習・スポーツ・地区イベント予定

| 行 事 | 開 催 予 定 日 | 会 場 |
|--------------------------------------|------------------|------------------------------|
| 文化公演会 | 未定 | 能登川コミュニティセンター |
| トップアスリートに学ぶ 「子どもスポーツ教室」 | 6 / 21 (日) | 能登川アリーナ |
| 第 19 回東近江市ドラゴンカー大会 | 6 / 28 (日) | 能登川水車とカーランド |
| (仮称)能登川ふれあいフェア 能登川ふれあいスポーツフェスタ | 10 / 25 (日) | 能登川コミュニティセンター 能登川中学校グラウンド |
| 第 68 回 能登川地区文化祭 菊花展 (11月2日~11月8日) | 11 / 7 (土)~8 (日) | 能登川コミュニティセンター |
| 能登川地区青少年育成大会 | 11 / 7 (土) | |
| 健康スポーツチャレンジ 2026 | 11 / 15 (日) | 能登川アリーナ |

状況により、上記イベントは日程変更または延期・中止になる場合があります。
『能登川地区子ども芸術展』は検討中です。

能登川支所保健師等の窓口

TEL 42-7672

お口の健康は、全身の健康につながります

オーラルフレイルとは、

口の機能の健常な状態 (いわゆる (健口)) と、
「口の機能低下」との間にある状態のことを言
います。

オーラルフレイルだと、将来の全身のフレイル
に近づくことがわかっています。

右の図で、2つ以上当てはまる方は、
オーラルフレイルの可能性が
あります。
お口の体操をして、オーラルフレイル対策を
しましょう。

最近、こんなことはありませんか？

固い
食べ物が
噛めない

むせる
食べこぼす

お口が渇く
ニオイが
気になる

滑舌が
悪い

自分の
歯が少ない



【参考文献】オーラルフレイル 3学会合同ステートメント

◎はじめはゆっくり、少しずつスピードをあげて、リズムよく。おおきな声で1日3回言ってみましょう！

① パパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ

② ぱらそるぱらぱら パピブペポパ たのしいたこあげ タチツテトタ

かにさんかきこそ カキクケコカ らくだいらいおん ラリルレロラ



お口の体操を続けた方から、こんなお声が届いています！

- ◎ 飲み込みがスムーズになって、むせる回数減ったわ〜。
- ◎ 口の渇きがマシになったかもな〜。
- ◎ お風呂入りながら口の体操続けてるよ〜。

お問合せ

東近江市保健センター

IP ☎ 050-5801-5050

☎ 0748-23-5050

能登川支所保健師等の窓口

IP ☎ 050-5801-1331

☎ 0748-42-7672

能登川図書館

能登川博物館

4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

5月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

開館時間：10:00～18:00 ■は休館日、■は館内整理日(休館日)

図書館 行事

| | |
|------------------------|---|
| 4/12(日) 14:00～ | ライブラリーシアター（映画会） 大人向け『バグダッド・カフェ』《洋画・字幕》(91分) 監督/パーシー・アドロン 出演/マリアンネ・ゼーゲブレヒトほか |
| 4/18(土) 10:30～12:30 | リボンカフェ相談室 ピンクリボンアドバイザーの田中和美さんと、がんのこと、療養生活の悩みなど一緒にお話しませんか。 |
| 5/10(日) 14:00～ | ライブラリーシアター（映画会） 大人向け『砂の器』《邦画》(143分) 監督/野村芳太郎 出演/丹波哲郎、島田陽子ほか |

図書館 おはなし会

| | | | |
|---------------|---|--------|----------|
| おひざでだっこのおはなし会 | 4/3(金)、5/1(金) | 10:30～ | 集会ホール |
| おはなしタイム | 4月：4(土)、11(土)、18(土)、25(土) 5月：2(土)、9(土)、16(土)、23(土)、30(土) | 14:30～ | はだしのコーナー |

博物館 展示

| | |
|-----------------|---|
| 開催中 ～5/31(日) | 「鈴鹿の森の魅力発見！ー豊かな自然と歴史文化を守るー」 東近江市が鈴鹿の森で取り組んでいる、環境保全と歴史文化継承の取組をご紹介します。 |
|-----------------|---|

博物館 イベント 申込は申込期間中に、博物館ホームページ内・申込みフォームへお願いします

| | | |
|----------------------------------|--|--------------------------|
| 4/25(土) 10:00～12:00 (雨天中止) | 猪子山探検隊 春の猪子山観察会 春の猪子山を歩きながら、植物の様子を観察します。 場所 猪子山公園 対象 5歳以上 (小学3年生以下は保護者同伴) 定員 20人(申込多数の場合は抽選) 参加費 100円(保険代含む) 持ち物 虫よけ、帽子、山歩きのできる服装(長袖・長ズボン) 筆記用具 | 申込： 4/2(木) ～4/8(水) |
|----------------------------------|--|--------------------------|

●能登川図書館

TEL：42-7007 FAX：42-8123 IP：050-5801-7007
http://www.city.higashiomi.shiga.jp/lib/

●能登川博物館

TEL：42-6761 FAX：42-8098 IP：050-5801-6761
https://e-omi-muse.com/notohaku/