

日	月	火	水	木	金	土
		1 <b>燃えないゴミ回収日</b> ・いきいき百歳体操 14:00~15:00	2 移動販売の予定日	3 <b>燃えるゴミ</b> ペットボトル 発泡スチロール ライター } <b>回収日</b>	4 <b>廃プラ回収日</b>	5 ・ふらんしーず 13:30~ (六友館)
6	7 <b>燃えるゴミ</b>	8 ・いきいき百歳体操 14:00~15:00	9 移動販売の予定日	10 <b>燃えるゴミ</b> ・自治振興会理事会 (六友館)20:00~	11 <b>廃プラ回収日</b> ・山内切り絵の会 13:00~15:00 ・農業振興課 19:30~(六友館) ・山内グランドデザイン 検討委員会 19:30~(公民館)	12
13	14 <b>燃えるゴミ</b> ・山内GG月例会 宮の下 8:30~ (雨天予備 21日)	15 ・いきいき百歳体操 14:00~15:00	16 移動販売の予定日	17 <b>燃えるゴミ</b>	18 <b>廃プラ回収日</b>	19 ・グリーンキッチン 8:30~12:00 ・ふらんしーず 13:30~ (六友館)
20	21 <b>燃えるゴミ</b> ・おむすびの会 前日準備(六友館) 13:00~	22 <b>・おむすびの会 宅配弁当の日</b> (六友館) ・いきいき百歳体操 14:00~15:00 ・山内学区区長会 19:30~(六友館)	23 移動販売の予定日	24 <b>燃えるゴミ</b>	25 <b>廃プラ回収日</b>	26
27	28 <b>燃えるゴミ</b>	29 ・いきいき百歳体操 14:00~15:00	30 ・土山地域マネ会議 (六友館)10:00~ 移動販売の予定日		<b>廃プラ回収日</b>	

※11/13(日)に予定されていましたが【山内学区民グラウンドゴルフ大会】は中止となりました

☆今月の甲賀市広報「こうか」より☆

### 歯と口から始める健康づくり

市では、高齢者を対象とし、口腔機能の維持・回復を目的に「お口の健康教室」を開催されています。

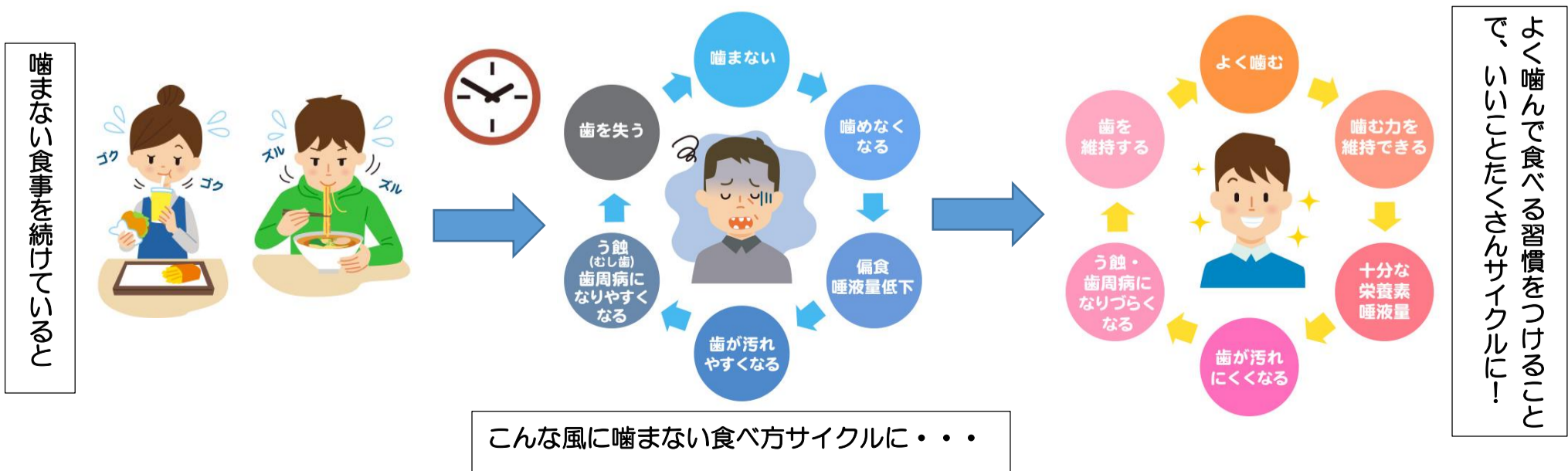
※高齢者の死亡原因の中で肺炎で亡くなる方が、甲賀市では全国を上回っています。肺炎の種類には『誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)』も含まれています。(1)加齢とともに飲み込む力が弱くなる。(2)唾液が少なくなる。(3)歯の状態が悪くなり、かむ力が衰える。(4)口の中が汚れて細菌が多い。などが原因だそうです。

※詳しくは、広報こうか11月号の17ページをご覧くださいね。

問合せ先：すこやか支援課 ☎ 69-2168 fax 63-4085



80歳以上になっても、20本以上の歯を保とうと言う『8020運動』の一環として11月8日“いい歯の日”が設定されたそうです。使っていない筋肉は衰えていきます。歯も口も使わなければ同じように衰えていくそうですよ！高齢になってもしっかり噛めるように保ち、食事が🍴美味しいと感じられる歯の20本を残せるように老若男女問わず、もう一度歯の大切さについて考えてみませんか。





# お知らせ 1

【ええトコ】滋賀・甲賀市へ 未知やすえさん、マギーさん

去る、9月10日の日曜日に猪鼻地先と黒川地先にて、おむすびの会の皆さんの活動の一部ですが、タレントの方がお二人来られて、会の皆さんが作られたものを食されたり、散策されている様子などが撮影されましたよ。

★ 放送予定は左記のとおりです

11月24日(木)NHK総合・関西地域  
午後7時30分～7時55分

※再放送もあるそうですが日時は「未定」です。

甲賀市内の数ヶ所で撮影があったと聞いています。当日のお楽しみ。

諸事情により、放送時間が変更・中止になる場合もありません。



## ～高齢者宅配弁当のご案内～



カラダにもお財布にも優しく心のこもった手づくり弁当はいかがですか？今月も販売しますよ。

販売日：11月22日(火)  
販売価格：ワンコイン500円  
販売数：45食限定です。



メニュー

☆手羽先の甘酢煮、サラダ、大学芋、煮豆、日野菜漬物

お申込み〆切日：11月18日(金)

お申込み先：山内地域市民センター  
Tel 68-0001



## 地域市民センター和美ちゃんの聞いて…

今年も作品展に、ご協力くださった地域の皆さん、本当にありがとうございました。作品の展示期間に都合が悪くて見に来れなかった方はごめんなさい。

物販も作品展も無事終わることができました。

コロナ対策として、今年も事前予約制での物販販売となりました。個人的な思いですが…イベントはできなくても、予約なしで誰でも購入できる。地域内の安定したファンだけでなく、他所からの通りすがりの方でも買ってもらえる。面倒くさいと感じる方も居られるかもしれませんが、ムリムリではなく、前向きに楽しみながら山内の発信ができるそんな物販のあり方！ないのかな？この思いが次年度につながりますように😊

## 自治振興会で購入されたテントのお披露目となりました。



オレンジ色

あお色

## お知らせ 2

土山地域田舎の地域づくりフォーラムが開催されます。

平成26年8月の丹波市豪雨災害からの復興で生まれた女性グループ“ぽんぽ好(ポンポコ)”さんとその災害の復興ボランティアとして活動され現在は丹波市の職員である堂本さんを講師として来ていただくこととなりましたよ。

丹波市への視察をきっかけに、今もずっと個人的に交流し活力と元気を代表の頼子さんからもらっています。

12月18日(日)あいの土山文化ホールで、皆さんの実体験と”嫁いできた土地やけど今では私たちの大切な場所なんとかせんと”とホンマに大変やけど…だからこそ笑顔で楽しもう！そんな前向きな女性グループの皆さんが、会いに来てくださいますよ。

会場に来た時よりも、帰りの方が笑顔とパワーが更にアップしていると思います。

土山町内は、こんなチラシが全戸配布になっています。人数把握のためお申込みが必要です。



山内地域市民センターでも申込みできますよ。お待ちしております。



みどり色



全部で3張り



山内公民館のロビーに人影が！物販は11時から、展示見学は9時から。まだ地域の方の姿は見かけることも無い午前9時27分ごろでした。岩永市長が「やまびこ文化祭」においで下さいました。

ようこそ山内へ  
物販の準備中で商品の搬入はまだ出来ていませんでしたが、展示された作品をじっくりとご覧になっていただけました。地域の皆さんの腕前は市長の👁にはどのように映し出されたのかな・・・

編集後記：一日の速さも増すことながら、一ヶ月って何週間？何日？と思わず聞いてしまうほど日に日に速さが増していく。祝日連休が増えたからなのか～。と考えている間も時計の針は待ってくれない。今月号も最後までお付き合いありがとうございました。