



# 国際フェア INはなまき2015

開催日 **11月21日(土)** 10:00~16:00  
会場 **花巻市交流会館**

入場  
無料

外国の文化を見て、触れて、体験できるイベント、「国際フェア IN はなまき2015」を開催します。

## プレゼンテーション

- JICAのOB薄衣俊輔さんによるプレゼンテーション(花巻市出身・派遣事業OB)  
▷午前10時30分~11時15分
- 平成27年度青少年海外派遣生による研修報告  
▷午前11時15分~11時45分
- 派遣研修事業OBによるトークライブセッション  
▷午前11時45分~午後0時30分
- 花巻北高校教員によるホッススリングス市の高校視察報告  
▷午後0時30分~1時
- ベン・ベルさん(ホッススリングス市出身)プレゼンテーション(南部杜氏修行報告)  
▷午後1時~1時30分

## ワールドキッズ

- 外国人による文化紹介  
◎各国の童話紹介、絵本の読み聞かせ、ゲームコーナーなど
- 外国人とのふれあいコーナー  
◎スタンプラリー、工作



## 世界の物産販売

- ◎トルコやアメリカなどの輸入雑貨

## ステージイベント

- コンサート&パフォーマンス  
◎早池峰アルプホルン(オープニングセレモニー)  
▷午前10時15分~10時20分
- ◎アルパ演奏  
▷午後1時40分~2時10分
- ◎カントリーダンス  
▷午後2時15分~2時30分
- 民族衣装ファッションショー  
◎花巻市出身のオペラ歌手・花巻イーハトーブ大使の古川精一さんが舞台を演出  
▷午後3時~4時



## 外国人相談会

- ◎生活相談(岩手県国際交流協会)
- ◎法律相談(岩手県行政書士会花巻支部)  
▷午前10時30分~午後3時

## 展示紹介

- ◎国際交流活動団体の紹介、JICA50周年記念展示など
- ◎姉妹都市との交流紹介

## 世界の料理

- 外国料理の販売と紹介  
◎ドイツのフルーツティーの試飲  
◎ネパール料理、韓国料理、ドイツ菓子などの屋台  
▷午前10時30分~午後3時

【問い合わせ】公益財団法人花巻国際交流協会(☎26-5833)

# 健康長寿への第一歩は お口の健康から



「おいしく食べる」「会話を楽しむ」「生き生きとした表情をつくる」このような何気ない生活の一場面には、いつもお口が関わっています。

## 歯は一生の宝物

バランスの良い食事を、よくかんで食べることは、肥満や生活習慣病の予防につながります。そのためにも、歯を健康に保つことが重要です。

以前は、年を取って歯が抜けるのは仕方がないと思われていましたが、「8020運動(※)」によって、むし歯や歯周病などに注意すれば、高齢になっても歯を維持できることが知られてきました。

歯は一生の宝物です。何歳になっても充実した食生活を送るために丁寧な歯磨きと定期的な歯科検診の受診を心掛けましょう。

## 体の老化とお口の衰え

最近の研究で、体の老化とお口の老化が大きく関わっていることが分かってきました。

特に大きな原因がなくても、加齢とともに、口周りの筋肉や舌の動きの鈍化、唾液の減少、かむ力や飲み込む力の低下など、お口の機能は衰えていきます。

「滑舌が悪い」「むせやすい」「食べこぼす」「かめないものが増えた」これらはお口の老化のサインです。

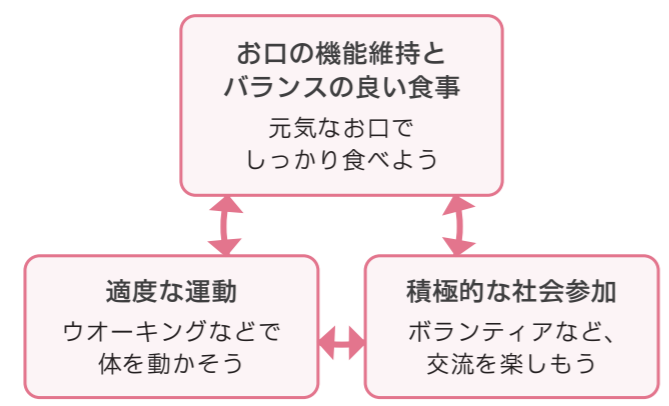
お口の老化が進むと体の老化も進むことを理解して、しっかりとケアしましょう。

## お口の機能維持と健康長寿

若々しさを保つためには、「適度

な運動」「積極的な社会参加」ともに「お口の機能維持とバランスの良い食事」が大切です。この三つは、お互い運動していき、お口が健康であれば、しっかりと栄養が取れ、体力も維持でき、何歳になっても社会参加ができます。お口を健康に保つことが健康長寿への第一歩です。

## 健康長寿のための「三つの柱」



【問い合わせ】  
健康づくり課(☎23-3121)

## 第14回花巻市歯科保健大会

- 日時 11月23日(月・勤労感謝の日)  
午前10時30分~午後3時40分
- 会場 文化会館
- 内容  
▷各種表彰[午後1時20分~2時10分]  
①80歳で20本以上の歯がある方や、お口の状態が良好なお子さんなどの表彰  
②歯・口の健康に関する図画などのコンクール表彰  
▷特別講演[午後2時30分~3時40分]  
「健康1番 治療は2番 最後の目標PPK(ピンピン

- コロリ)」「講師は元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクターの北折一(きたせ)さん)
- ▷健口(けんこう)チェックコーナー[午前10時30分~午後1時30分]  
歯周病菌検査、歯科検診、歯科相談など
- ▷口腔がん検診[午前11時~午後3時]  
申込開始日…11月4日(水)
- ▷作品展示  
歯・口の健康に関する図画などの作品展示
- 入場料 無料
- 問い合わせ・口腔がん検診の申し込み  
健康づくり課(☎23-3121)