

甲賀の文化財

紫香楽宮跡の展示が変わります

今から1270年前に造営された紫香楽宮跡は、その主要な遺構が信楽町宮町、黄瀬、牧地区に所在することがこれまでの発掘調査で明らかになりました。

紫香楽宮は短期間ではありませんが日本の首都になった都城遺跡です。また、京都や奈良の都城遺跡が、都市化の波で大きく姿を変えらる中で、都が造られた当時の風景をそのまま伝える全国にも数少ない遺跡として国史跡に指定されています。

市教育委員会では、平成7年度から宮町地区の発掘調査事務所に、写真や出土品等の成果をお知らせする展示室を併設し、一般に公開してきましたが、今年の10月から展示内容を大幅にリニューアルします。



紫香楽宮跡関連遺跡発掘調査事務所遺構展示室  
問合せ TEL / FAX 83-1919

10月と11月には、より多くの方に見に来ていただけるよう休日開館を行います。ぜひ、現地にお越しいただき、古の風景を体感してみてくださいいかがでしょうか。

■開館時間：9時～16時30分  
(11月11日(土)・12日(日)は休み)

HEALTH

けんこう

健康推進員だより

「健口体操」で健康アップ!

健康推進員はおいしく食事がとれ、笑顔のある生活ができ、健康寿命の延伸につながるよう、「健口体操」を地域の方に広めています。

「パタカラ体操」

「パ・パ・パ」「タタタタ」「カカカカ」「ラララ」「パ・タ・カ・ラ」を繰り返し発音することで舌の動きが良くなります。

「舌を鍛える体操」

①ペーっと舌を出し、左右に動かす。  
②口は開けたまま舌を上下に動かす。  
③口の周りをぐるぐるとなめまわす。

「唾液腺マッサージ」で「口の中」を潤い

①人差し指から小指までの4本の指で奥歯のあたりを後ろから前に向かっ10回。



10回

②親指をあごの内側にあて、耳の下からあごの下まで順番に押す。



5回

③両手の親指をそろえ、あごの真下からゆっくりグーッと押す。



10回

「唾液」で飲み込む力を

①首を左右にゆっくり傾げる。(5回)  
②肩を上げ下げする。(10回)  
③唾液をゴックンと飲み込む。

健口体操は、誰でもすぐに行える体操です。口の機能が低下すると、噛めなくなる、むせる、肺炎(誤嚥性肺炎)が起るといわれています。

ぜひ、生活習慣に取り入れて、楽しく、元気な毎日を過ごしましょう。



問合せ TEL 69-2168 FAX 63-4085  
すこやか支援課 健康増進係

あいコムこうか光テレビ 番組ガイド

※ご視聴にはあいコムこうか光テレビ11チャンネルの有料契約が必要となります。

**行政情報番組「きらめきこうか」**  
市政情報や地域の催しなどを放映しています。ぜひご覧ください。

【1日8回放送】10時・13時・15時30分・17時・18時30分・20時30分・22時・23時30分  
※番組は、毎週土・水曜日18時30分に更新しています。都合により番組内容を変更する場合があります。

問合せ 広報課 TEL 69-2101 FAX 63-4619

	9月2日～9月9日	9月9日～9月16日
とびだせ! ワクワク放送室	甲賀中学校	伴谷東小学校
エンディング	水口東保育園 ちゅうりっぷぐみ	水口東保育園 たんぼぼぐみ

**学習情報番組「とびだせ! わくわく学習室」**  
小学生を対象にした学習情報番組を、あいコムこうか11チャンネルで放送しています。各学年・教科のポイントを、わかりやすく10分ずつまとめています。ぜひご覧ください。  
時間/ 17時30分～18時(30分)  
(再放送19時30分～20時)

問合せ 学校教育課 TEL 86-8020 FAX 86-8380

放送日	8月28日～9月3日	9月4日～9月10日	9月11日～9月17日
① 10分	1年生・さんすう③ なんじ なんじはん	1年生・こくご② かんじのはじまり	4年生・算数③ 面積
② 10分	5年生・国語② 漢字の成り立ち	5年生・算数③ 割合	3年生・国語② へんとつくり
③ 10分	6年生・算数③ 場合の数	4年生・国語② 漢字辞典を使おう	2年生・算数② かけ算九九づくり