

2月1日水はフレイルの日

フレイル予防に取り組もう!

健康推進課 (TEL)918-5657 (FAX)918-5440

●フレイル(虚弱)とは...

加齢により心身の活力が低下した、健康と要介護の間の状態。早期の気づきと対処で健康状態を維持・向上することができます。

●フレイル予防の3本柱

栄養
バランスのよい食事とお口の健康

運動
身軽に動けるからだづくり

社会参加
地域活動への参加や人との交流

定期健診で体の状態をチェックすることも大事!

フレイルの個別相談も受け付けています!

日時/平日 午前9時30分~午後4時 (1回30分程度)
場所/あかし保健所(ご自宅やお近くの市民センターなどでの出張相談も可。要相談)
申し込み/電話またはファクシミリで健康推進課へ

体を動かしてフレイルを予防しよう!

みんなで一緒に体操
130以上のグループが自治会館や公民館などで体操をしています。
対象/おおむね65歳以上の市民
費用/無料(一部参加費が必要な場合あり)

オンライン版 元気アップ体操教室
自宅にいながらオンラインで、転倒予防の話と簡単な体操をします。
日時/3月9日(木) 午後1時30分~2時30分

いずれも申し込み・お問い合わせ
電話またはファクシミリ、メール(氏名・住所・年齢・電話番号・メールアドレスを記入)で地域総合支援担当(TEL)918-5289 (FAX)918-5049
kaigoyobou@city.akashi.lg.jpへ

保育園児の2次募集を行います ~2/10

保育施設の4月入所について、1次募集の結果、定員に満たない施設や、新規開設園などを対象に2次募集を行います。

対象 ①1次募集で内定しなかった人で、希望施設の追加・変更を希望する人
②新しく保育施設への入所や転園を希望する人

申し込み ①は通知書に同封の届出書、②は申込書(市役所、あかし総合窓口などで配布)に必要書類を添えて、2月10日までにこども育成室利用担当(〒673-8686 市役所議会棟1階)へ郵送(必着)または持参
※要本人確認書類、①はファクシミリ、ホームページでも申し込み可



保育施設の空き状況はこちら

お問い合わせ こども育成室利用担当 (TEL)918-5093 (FAX)918-5650

臨時相談窓口を開設します!

入所や申し込みに関することなどお気軽にご相談ください。

日時/2月1日(水)~3日(金)、5日(日)~10日(金) 午前9時~午後5時

※2日(木)、7日(火)は午後8時まで受け付け 場所/こども育成室(市役所議会棟1階)

2/1(水)	2/2(木)	2/3(金)	2/4(土)	2/5(日)	2/6(月)	2/7(火)	2/8(水)	2/9(木)	2/10(金)
9:00~17:00	9:00~20:00	9:00~17:00	休み	9:00~17:00	9:00~17:00	9:00~20:00	9:00~17:00	9:00~17:00	9:00~17:00

4月新規開設園 園児募集 ~2/10

名称・住所	開所時間	定員
(仮) えみか保育園にしあかし(西明石南町2-3-5)	月~土 7:00~19:00	12人 0~2歳

対象 保護者が仕事や病気、家族の介護などで家庭保育ができない0~2歳児

申し込み 2月10日(土曜日除く)までの午前9時30分~午後5時に、こども育成室(市役所議会棟1階)へ直接持参または郵送(必着)
※募集要項や郵送申し込みの注意点などは市ホームページに掲載

お問い合わせ

- 申し込み...こども育成室利用担当 (TEL)918-5093 (FAX)918-5650
- 新規開設園...こども育成室待機児童対策担当 (TEL)918-5267 (FAX)918-5163

いつもニコニコ元気でいてくれてありがとう。家族みんな奈緒が大好きだよ。



上ノ丸 竹田 奈緒ちゃん(1歳4か月)

生後120人の方に抱っこされ、皆様に愛されながら成長している心珀さんです。



東朝霧丘 服部 心珀ちゃん(1歳4か月)

わが家のアイドル

ごはんがだいすきな運くん!いっぱい食べて大きくなってね♡



東野町 橋口 蓮ちゃん(1歳4か月)

好奇心旺盛でニコニコ、食べること大好きな陽己!沢山食べて笑って大きくなあれ♡



硯町 今西 陽己ちゃん(1歳4か月)

あかし3割おトク商品券 第3弾

デジタル商品券 2次販売を行います!

購入をご希望する人は「3割」公式ホームページでお申し込みください。

申し込み日時 2月13日(月)午前10時~ 先着順(売り切れ次第終了)

購入上限 1人最大6セット

価格 1セット5,000円(6,500円分)

対象 明石市民で初回販売時に申し込みをしていない人

※デジタル商品券の申し込みには年齢制限はありませんが、購入者一人につき1台のスマートフォンおよびメールアドレス・携帯電話番号(SMS認証が可能なもの)が必要です。

紙タイプ商品券の購入可能期間は2月1日(水)~5日(日)までです。当選者には当選案内を送付していますので、指定の販売所で忘れずにご購入下さい。

お問い合わせ あかし3割おトク商品券コールセンター

TEL 918-5334(平日 午前10時~午後5時) FAX 918-5136