

高齢者福祉月間 オープニングイベント

フレイル予防講演会

参加無料

健康寿命のカギは“口”にあり!

ふれあいの里で活躍中のフレイルトレーナーが、東京大学高齢社会総合研究機構が考案したフレイル予防プログラムをもとに、元気なうちからはじめるフレイル予防のポイントをわかりやすくお伝えします。

日時 9月1日(日) 午後1時～3時30分

※講演前に「明石市きんもくせい賞表彰式」があります

フレイルとは?

健康な状態と要介護状態の中間で、予防や改善ができる段階です。

場所 子午線ホール(アスピア明石北館9階)

定員 200人(応募多数時抽選)

お口の体操を やってみよう!



申し込み/市ホームページの専用フォームまたは、はがき、ファクシミリ(氏名・住所・電話番号・要約筆記や手話通訳の有無を記入)で、8月15日(必着)までに同係へ。



申し込みはこちら

※参加が決定した人のみ入場券を送付します(8月下旬ごろ)

お問い合わせ 高齢者総合支援室 いきいき係

〒673-8686 市役所内 TEL 918-5166 FAX 918-5133

20周年記念「Tacoバス」 絵画・イラスト募集!!



「Tacoバス」が走り出してから、11月9日で丸20年になります。みなさんにより愛されるよう、子どもたちから絵やイラストを募集します。

テーマ 市コミュニティバス「Tacoバス・Tacoバスミニ」を題材とした絵やイラスト

対象 市内在住または在学・在園の小学生および幼稚園・保育園児

募集内容 画材:自由(クレヨン、水彩絵具、はり絵、デジタル作品など)

サイズ:四つ切画用紙以下(紙で提出する場合)

応募方法 8月30日午後5時までに 都市総務課(市役所本庁舎7階)窓口へ持参 またはメールで提出



詳しくはこちら

応募者全員にTacoバスグッズをプレゼント!

※窓口で提出した場合、「20周年記念缶バッジ」もプレゼント!!



お問い合わせ/都市総務課(Tel 918-5035 FAX 918-5109)

kouseievent@city.akashi.lg.jp

熱中症にご注意を! ~子ども編~

地面に近いほど温度が高くなるため、子どもは大人より高温の環境にいることになり、熱中症の危険が高まります。



保護者や周囲の大人が 子どもの様子を気にかけてながら、熱中症を予防しましょう!

予防のポイント

大人が声かけ「給水タイム!」



遊びに夢中になり、水分補給がおろそかになりやすいため、遊びの前後には水や麦茶などで水分補給を促しましょう。

夏に強いからだをつくるための食事

食事に夏野菜や汁物などを取り入れることがおすすめです。

・水分が多く、体の熱を逃してくれる夏野菜



→きゅうり、トマト、なす など

・汗をかいた後のビタミン補給に適した夏野菜



→枝豆、ピーマン など

子どもの様子を確認!

子どもは自分の体の状態を判断することや、体の不調を的確に訴えることができません。顔が赤くなっていたり、ひどく汗をかいていないかなど、大人が注意してあげましょう。

★ベビーカーも注意が必要です。

★車内に子どもを置き去りにしてはいけません!



お問い合わせ/健康推進課(Tel 918-5657 FAX 918-5440)

魚住文化財収蔵庫 第8回 展示「蛸壺展」

開催中 9月1日(日)まで 月曜日休館 午前9時～午後5時 観覧料/無料



明石海峡に面した明石市では、古来から漁が盛んで、特に蛸壺漁は今から2000年前の弥生時代から行われていました。

展示では市内の遺跡から出土した蛸壺や、漁師の網にかかって海底から引き揚げられた蛸壺を展示します。



お問い合わせ/歴史文化財担当(Tel 918-5629 FAX 918-5633)

7月21日 市民安全の日

市は平成13年の大蔵海岸での2つの事故の再発防止と安全意識の継承を図るため、7月21日を「市民安全の日」と定めています。

新入職員研修を行ったほか、市民と市職員、事業者などがともに安全について学び考える場として、安全・安心のまちづくり講演会を開催しました。



大蔵海岸で行われた新人研修での黙とうの様子

わが家のアイドル

アンパンマン推しのまいちゃん。これからもますます大きくなってね♡



西新町 つじもと まいちゃん(1歳11か月) 辻本 菜衣香ちゃん(1歳11か月)

食べる事と赤ちゃんが大好き♡元気いっぱいパワフルガールの杏ちゃんです♡



大久保町松陰 いしかわ あんちゃん(1歳11か月) 石川 杏ちゃん(1歳11か月)

いつもニコニコ笑顔で元気いっぱいのおめえちゃん☆家族みんなの宝物です!



二見町西二見 しのみや めえみちゃん(1歳11か月) 四宮 芽笑ちゃん(1歳11か月)

外遊びが大好き♡お兄ちゃんお姉ちゃんといっばい楽しい思い出を作ろうね♪



魚住町清水 もりもと こうせいちゃん(1歳11か月) 森本 康生ちゃん(1歳11か月)