

フレイルを予防するために! 「あ・し・た」プロジェクト 始まります

民間のノウハウやアイデアを取り入れた高齢の方におすすめの介護予防のプロジェクトです。楽しみながらプログラムに参加することで、健康づくりにつながります。

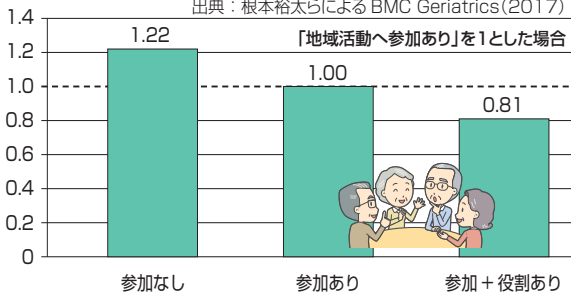
☎地域包括ケア推進課(☎228-0375 FAX228-8918)。

えっ!
そうなんだ!?

65〜74歳で地域活動に参加していない人は、参加している人と比べて認知症で介護が必要となるリスクが22%も高くなっています。また、参加している人で、役割を担っている人は19%リスクが低くなっています。

認知症を伴う要介護認定になる率

出典：根本裕太らによるBMC Geriatrics(2017)



実践しよう!
介護予防のための3つの心がけ 大切な「あ・し・た」



体を動かす

社会参加

食生活・口腔機能

「あ・し・た」を取り入れた
多彩なプログラムをお届け

一人でも参加
してみませんか
仲間ができるかも!

「堺あした健康フェスタ」12月23日に開催

宝塚歌劇団 OG・大真みらんさん【写真】の指導によるストレッチや簡単なダンス①、専用機器による歩行姿勢の3D解析と改善指導②などを行います。その他、当日参加できる歩行講座や健康計測もあります。12月23日(月)、午前10時〜午後4時(受け付けは午前9時20分から、ビッグ・アイ(泉ヶ丘駅前)で。無料。

①②は12月2日から堺あした健康フェスタホームページで。先着①200人、②60人。



他にもさまざまなプログラムが続々!

募集開始時に随時お知らせします。

- パン・木工・コーヒー・染物教室
- 歌劇体験
- 防災マイスター養成講座
- シニアヨガ
- 撮影マイスター養成講座
- チアリーダーズ養成講座 など



photo: デザイン・クリエイティブセンター神戸

12月から 水道料金引き下げへ

12月検針分から水道料金を引き下げます。市が水道用水を購入している大阪広域水道企業団の料金値下げに加え、水道ビジョンの計画期間(令和7年度まで)の経営の健全性が確保できる見通しとなったため、全ての使用区分で3円/㎡引き下げの改定を行うものです。

検針時にお届けする「ご使用水量のお知らせ」の請求年月が令和2年1月のものから新しい水道料金での請求となります。

☎上下水道局お客様センター(☎0570-02-1132(ナビダイヤル)か☎251-1132 FAX252-4132)。

①基本料金(税抜き)

口径	単価
20mm以下	650円
25mm	1,000円
30mm	3,100円
40mm	5,000円
50mm	1万円
75mm	2万円
100mm	3万1,000円
150mm	5万円
200mm	11万円

②従量料金(税抜き)

使用区分	単価
~10㎡	口径 20mm以下 37円
	口径 25mm以上 122円
11~20㎡	122円
21~30㎡	182円
31~50㎡	227円
51~100㎡	272円
101~500㎡	307円
501~1,000㎡	322円
1,001㎡~	332円

●水道料金の計算例(一般家庭で1カ月に20㎡使用した場合)

①基本料金	メーター口径20mm以下	650円
②従量料金	1~10㎡ ⇒ 37(円/㎡)×10㎡ =	370円
	11~20㎡ ⇒ 122(円/㎡)×10㎡ =	1,220円
合計	①650円 + ②370円 + 1,220円 =	2,240円
	2,240円 × 1.10(税率) =	2,464円

「広報さかい」をいつも身近に アプリやネットで配信

広報紙配信アプリ「マチイロ」と広報紙配信サービスサイト「マイ広報紙」で、広報さかい12月号から配信を開始します。いずれも登録(無料)すると読みたい広報紙の内容が探しやすいです。詳しくは市ホームページ参照。ぜひご利用ください。

☎広報課(☎228-7402 FAX228-8101)。



マチイロ

11月28日から



iPhone



Android

スマートフォンやタブレット端末にダウンロードした専用アプリから、いつでも手軽に読むことができます。アプリは右の2次元コードからダウンロードできます。広報さかいのレイアウトそのままにご覧になれます。最新号の掲載時にはプッシュ通知でお知らせします。

自治体の広報紙をPC・スマホで



マイ広報紙

検索

12月上旬から

スマートフォンやパソコンでテキストデータ化された記事ごとに読むことができます。毎月月上旬に広報さかい最新号の情報がご覧になれます。