

TOPIX  
3介護が必要になる前に  
今日から始める「フレイル予防」お問い合わせ  
地域包括ケア推進 ☎27-8575

「フレイル」とは、健康と要介護の中間の段階で、加齢に伴い心と体の働きが弱くなってきた状態を指します。ご自身や周囲の方の小さな変化に早めに気づき、元気なうちから対策を行いましょう。



**フレイルチェック** ▶ 1つでも該当する方は、元気なうちから予防しましょう

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 6か月間で、2 kg以上の体重減少があった | <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった |
| <input type="checkbox"/> ペットボトルのふたが開けにくくなった    | <input type="checkbox"/> 軽い運動を週1回もしていない     |
| <input type="checkbox"/> 今まで楽にできたことが面倒に感じる     | <input type="checkbox"/> お茶や汁物などでむせるようになった  |

**予防のポイント** ▶ 無理なくできそうなものから始め、継続することが大切です

<b>社会参加</b> つながる	家庭の中で役割を持ち、外出や交流を心がけましょう	<b>栄養</b> 食べる	たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせましょう
<b>運動</b> 動く	今より10分多く、できる範囲で元気に動きましょう	<b>口腔</b> オーラルケア	よく噛みしっかり食べ、口内を清潔に保ちましょう

TOPIX  
4

## まちづくり活動や人材育成を支援

お問い合わせ  
地域振興課 ☎22-7414

まちづくりや地域課題の解決のための活動に対して、経費の一部を補助する「令和8年度いわき市まち・未来創造支援事業」を募集します。

メニュー	内容	補助率	補助限度額	補助回数
まちづくり活動支援事業（スタートアップ）	新たな公益的活動を始めようとする団体などの事業	対象経費の4/5以内	20万円	年1回 最大3回まで
まちづくり活動支援事業（ソフト）	地域の課題解決のために行う市民活動	対象経費の2/3以内	100万円	
人材育成支援事業	地域の課題解決のためにさまざまな分野の人材を育成する活動	対象経費の1/2以内	50万円	
NPO法人設立支援事業	NPO法人の設立に関する活動	対象経費の4/5以内	20万円	1回

**申込期限** 2月20日（金）

**申込方法** 同課、各支所・市民サービスセンターに事前相談の上、申請書など（市ホームページからも入手可）を提出

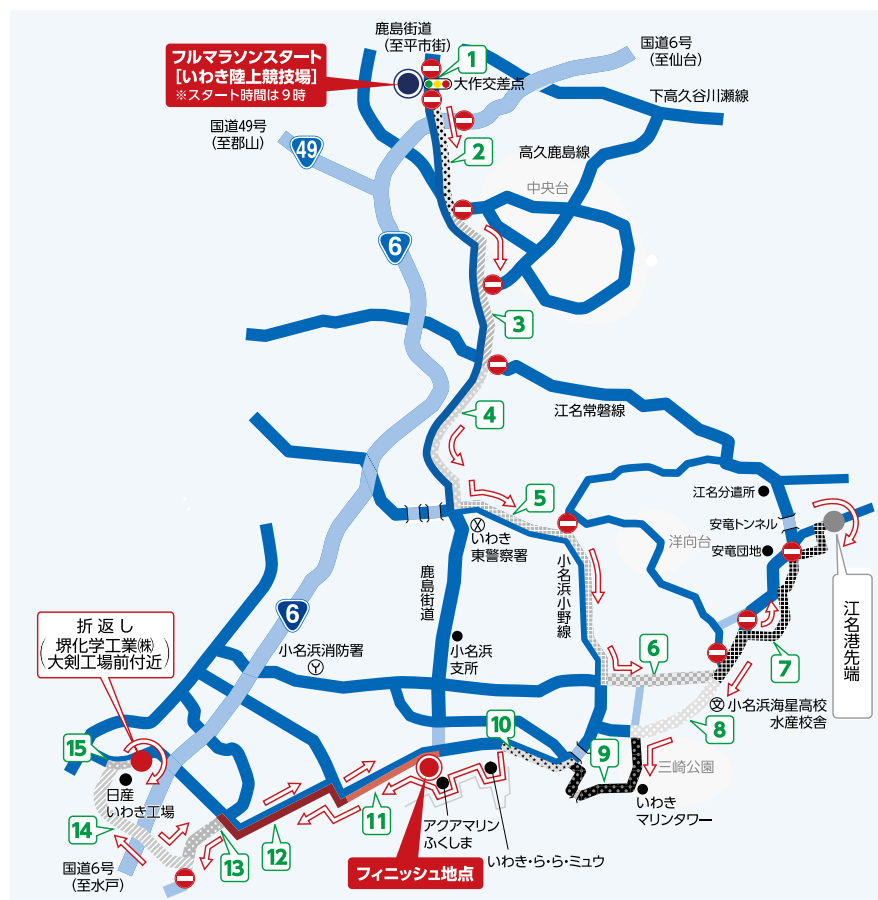
## 活用例

- ・自立支援を目的とした、障がい者アートの作品展
- ・にぎわいづくりや交流人口増加を目的とした、中山間地域でのサイクリングイベント
- ・子育てしやすい地域づくりを目的とした、ワークショップやイベント

TOPIX  
1いわきサンシャインマラソン  
交通規制にご協力をお問い合わせ  
交流推進課 ☎22-7607

2月22日 日

- フルマラソン 9:00スタート（いわき陸上競技場）
- ショート種目 8:30スタート（アクアマリパーク）



No.	時間	通行止め内容
1	8:55~9:20	大作交差点全面
2	8:55~9:45	小名浜方面
3	9:05~10:00	小名浜方面
4	9:10~10:20	小名浜方面
5	9:20~10:50	小名浜・江名港方面
6	9:25~11:00	全面
7	9:25~12:05	全面
8	9:25~12:15	全面
9	10:05~12:35	全面
10	10:05~12:35	1号ふ頭方面
11	7:45~16:00	勿来方面
12	9:00~14:50	勿来方面
13	9:00~14:40	全面
14	10:20~14:25	全面
15	10:20~14:15	片側

TOPIX  
2第55回  
いわき市民美術展覧会お問い合わせ  
市立美術館 ☎25-1111

## 市美展

いわき市民や本市にゆかりのある方から募集した作品を、市立美術館に展示します。

## 会期

- 書の部：2月6日（金）～2月15日（日）
- 絵画・彫塑の部：2月20日（金）～3月1日（日）
- 陶芸の部および写真の部：3月6日（金）～3月15日（日）

※休館日 毎週月曜日。ただし、2月23日（月）は開館し、翌24日（火）は休館  
※開館時間 9:30～17:00（最終入場16:30）