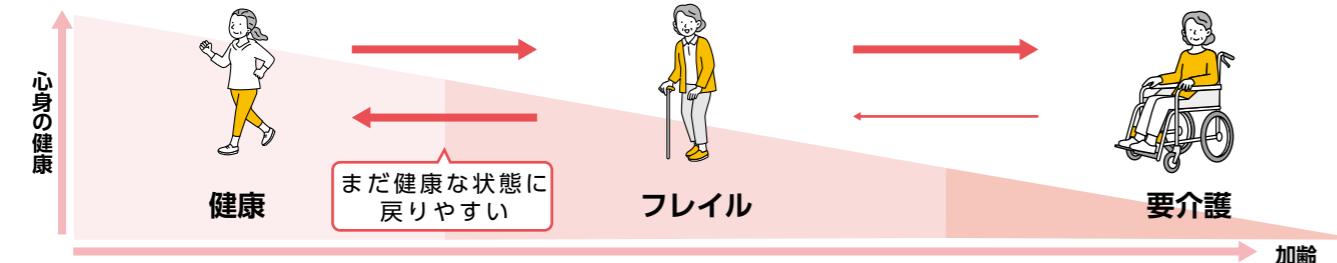


**TOPIC 3 介護が必要になる前に  
今日から始める「フレイル予防」**

お問い合わせ  
地域包括ケア推進 ☎27-8575

The diagram illustrates the progression of frailty. It shows three stages: 'Health' (健康), 'Frailty' (フレイル), and 'Care Dependence' (要介護). A vertical axis on the left is labeled 'Mind and Body Health'. Red arrows indicate a downward trend from Health to Frailty, and another from Frailty to Care Dependence. A red box highlights 'Return to a healthy state is easy' (まだ健康な状態に戻りやすい) between the first two stages.

「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付き、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

- 6か月間で、2kg以上の体重減少があった
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 今まで楽にできたことが面倒に感じる
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- 軽い運動を週1回もしていない
- 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>	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>	たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせて食べましょう
<b>つながる</b>		<b>食べる</b>	
<b>運動</b>	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>	よく噛みしっかり食べ、口内を清潔に保ちましょう
<b>動く</b>		<b>オーラルケア</b>	

**TOPIC 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

A map of Iwaki City showing the route for the 55th Iwaki City Art Exhibition. The route starts at the Iwaki Landfill (Iwaki San Shin Maran Start) and follows the course of the Katsuragi River through various parts of the city, ending at the Iwaki City Museum of Art (Finish).

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 <b>4/5</b> 以内	<b>20</b> 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 <b>2/3</b> 以内	<b>100</b> 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 <b>1/2</b> 以内	<b>50</b> 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 <b>4/5</b> 以内	<b>20</b> 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**

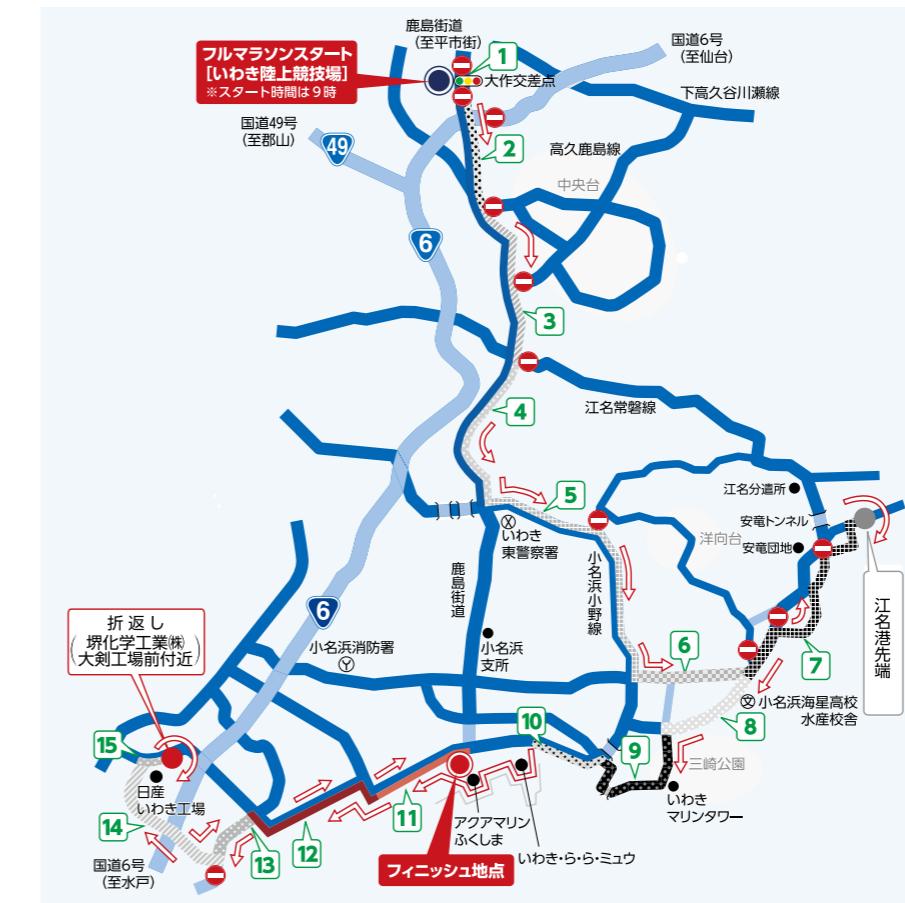
- ・自立支援を目的とした、障がい者アートの作品展
- ・にぎわいづくりや交流人口増加を目的とした、中山間地域でのサイクリングイベント
- ・子育てしやすい地域づくりを目的とした、ワークショップやイベント

**TOPIC 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 (アクアマリンパーク)



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

**TOPIC 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

A large yellow banner with the text '市美展' (City Art Exhibition) in bold black letters. Below it, smaller text reads: '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。' (We invite works from citizens of Iwaki and those with ties to the city to be exhibited at the City Art Museum.)

# 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)