



淡路県民局からのお知らせ

淡路版の
問い合わせは

淡路県民局総務企画室総務防災課へ
〒656-0021 洲本市塩屋 2-4-5

☎0799-26-2008 ☎0799-23-1250

ホームページ [淡路県民局](#)
洲本総合庁舎 ☎0799-22-3541 (代表)

困ったとき、まずは[さわやか県民相談]へ
☎0120-36-7830 (携帯電話からは代表番号へ)
【受付】平日(祝日等を除く)9時~17時30分

地域
みんなで

生き生き100歳を 目指しましょう



いきいき百歳体操で元気づくり

椅子に座ってDVDを見ながら適度な重りを手首や足首に着けて行う週1~2回の運動です。重りはその人の筋力や体力に合わせて調整できます。

Q1 どんな効果があるの?

筋力がつくことで、体が軽く感じ、動きやすくなります。また、バランス能力も高まり転倒しにくくなり、骨折や寝たきり予防につながるだけでなく、脳が刺激され認知症予防にも良いといわれています。

Q2 どのくらいすればいいの?

1回30分、週2回程度行うのがちょうど良いとされています。1回運動してから2~3日休み、筋肉の疲れを取った方が筋肉はつきやすいとされています。

Q3 どこでできるの?

島内の約300カ所で開催されています。椅子とDVDを見ることができ環境、仲間が3人以上いれば新たな会場で実施することも可能。DVDと重りは無料で借りることができます。

各市問い合わせ先

問 洲本市介護福祉課
☎0799-26-0600

問 南あわじ市地域包括支援室
☎0799-43-5237

問 淡路市健康増進課
☎0799-64-2541

[洲本市 いき百](#)

[南あわじ市 いき百](#)

[淡路市 いき100](#)

問 洲本健康福祉事務所地域保健課 ☎0799-22-2060 ☎0799-22-3345

参加者の声
続けることで、つえ無しで歩行が可能になりました。



99歳の東 久正さん

体操で体が軽くなり、体操後のおしゃべりで大笑いをしています。毎日友達とカラオケに行くのも元気の秘訣。

高齢者就労対策事業

淡路地域では高齢者の活躍が顕著です。「働く意欲のある元気な高齢者」に向けた就職面接会を開催します。(参加企業は4社程度を予定)

第2回「シニア向け就職面接会」を開催

- 対 おおむね55歳以上で仕事を探している人
- 日 2月19日(日)13時30分~15時30分
- 所 淡路市役所2号館3階大会議室
- 問 淡路地域人材確保協議会(淡路県民局県民・商工労政課内)
- ☎0799-26-2086 ☎0799-24-6934



シニア向け就職面接会

インフォメーション

イベント等は延期・中止の場合があります

淡路くにうみ夢フォーラム 参加者募集

「淡路地域ビジョン2050」をテーマにしたフォーラムを開催します。地域で活動する人の話を聞いて、淡路島の未来について一緒に考えませんか。3月5日(日)14時~16時30分。南あわじ市広田地区公民館。100人(先着)無料。2月27日までに電話、ファクス、右記二次元コードから淡路県民局へ。☎0799-26-3480 ☎0799-24-6934



看護職合同就職説明会参加者募集

東播磨・淡路地域の病院など、合同説明会をオンラインで開催します。看護学生や復職・転職希望の看護職・看護補助者に興味のある人。3月3日(日)12時30分~16時30分。無料。2月22日(木)までに右記二次元コードから兵庫県看護協会ナースセンターへ。☎078-341-0240 ☎078-341-0340



淡路島求人企業合同説明会 in神戸を開催

淡路島内企業約30社による求人企業合同説明会を開催します。2025(令和7)年3

月卒業予定の大学生など、UJIターン希望者、就職・転職活動をする人の家族。3月9日(土)12時~16時。神戸クリスタルタワー3階。無料。淡路地域人材確保協議会。☎0799-26-2086 ☎0799-24-6934。淡路島ブリッジ。

第6回淡路島くにうみ講座 (花とみどりの講演会)参加者募集

テレビでおなじみのタレント・俳優の柴田理恵さんによるトークショーがあります。3月16日(土)13時30分~15時30分。淡路夢舞台国際会議場。300人(先着)無料。2月5日(日)~3月12日(火)に電話、ファクスで(一財)

淡路島くにうみ協会へ。☎0799-24-2001 ☎0799-25-2521

2023(令和5)年分確定申告

申告書の作成・送信は自宅で国税庁のホームページから!マイナンバーカードやスマートフォンを利用した申告(e-Tax)がさらに便利になりました。◆申告・納期限=所得税および復興特別所得税、贈与税は3月15日(金)まで、消費税および地方消費税(個人事業者)は4月1日(月)まで。e-Tax・作成コーナーヘルプデスク。☎0570-01-5901、インボイスコールセンター。☎0120-205-553、洲本税務署。☎0799-24-1212

