

体操の効果と楽しさを伝える 介護予防マイスターになりませんか

市民に「ますます元気体操」や「もてもて筋力アップ体操」を広めるボランティア「介護予防マイスター（以下、マイスター）」を募集します。

問 長寿介護課
Tel674-7881

市公認 マイスターとは

マイスターは、「ますます元気体操」や「もてもて筋力アップ体操」を市民に広める活動を通じて、健康づくりや介護予防の取り組みをボランティアで広める市公認の体操の専門家です。昨年からの活動を開始したマイスターたちが市と連携し、さまざまな場所で体操に取り組み、皆さんの健康づくりを応援しています。

活動内容（例）

- 市内で体操を体験するイベントなどを企画・実施する
イベントの一例
自分でできるヘッドスパやフットケアなど得意なことと体操を組み合わせたイベント
- 習慣的に楽しく体操に取り組む人を増やす

対象

市内在住・在勤の40歳以上で、次のすべてを満たす人

- ・「ますます元気体操」や「もてもて筋力アップ体操」を楽しく意欲的に広めることができる（週1日以上。無報酬。体操経験は不問）
- ・介護予防マイスター養成講座（右ページ下）に全て参加できる
- ・市内全域での活動ができる
- ・これまでに継続したボランティアの経験がある

楽しみながら介護予防に取り組めるイベントを企画

現在、6人がマイスターとして活動しています。5月にはマイスター自身が企画した体操体験イベントが開催されました。「いつまでも若々しく」をテーマに、第1部は市内にあるコーヒー店とコラボしたコーヒーの講座とお茶会、第2部はマイスターの指導のもと、みんなで「もてもて筋力アップ体操」を行いました。

マイスターの活動が市民の皆さんの元気につながっています。



（左）マイスターがポイントを説明しながら体操
（下）コーヒーでリラックス＆リフレッシュ



イベントに参加した皆さんの声

一人で参加した人同士仲良くなれました。楽しくてあっという間に時間が過ぎました。また参加したいです

イベントがなければもてきん体操について知りませんでした。健康のために家でも続けたいです

マイスターにインタビュー 活動の魅力は何ですか？

活動中のマイスターに、応募のきっかけや活動の楽しさを教えてもらいました。



大段優子さん

集まるって楽しい

介護職としてグループホームで働いていた経験が生かせるボランティアをしたいと応募しました。体操については全く知らなくて養成講座で習得。今は、老人会や仲間の集まりに行き、体操を教える活動などを行っています。その中で、楽しく集まれることを知りました。体操を知らない人に体操の楽しさを伝えたいです。

私を見て元気でいてくれる人がいる

大きな病気になったのをきっかけに体操の大切さを人に伝えたいと思いました。「岡田さんを見てると元気になる」と言われることが、自分の元気にもなっています。

今は、外出しにくい方の自宅へ行き、体操を教えるなどを行っています。マイスターになってから、体操の効果をさらに理解することができ、より自信が持てるようになりました。



岡田けい子さん



永井弘美さん

夢がかなう！うれしく、やりがいがあります

自分や地域の人々の健康維持のために体操のボランティアを行っています。マイスターになったのは活動の輪を広げたかったから。

高齢者を元気にしたい思いで、体操の指導や体験イベントを開催しています。自分が思い描いていた企画が実現するととてもうれしく、やりがいがあります。

マイスターになるためには

step1
説明会に参加

マイスターの活動に関する説明会を実施します。step2の養成講座の受講を希望する人は必ず参加してください。

日時 7/30(土)
10:00～11:00

会場 総合センター6階会議室

申込 7/5(火)から窓口、電話で

step2
養成講座を受講

市の介護予防事業について知り、「ますます元気体操」と「もてもて筋力アップ体操」を習得します。

日時 8/9(火)・29(月)、9/6(火)・14(水)

9:00～12:00

定員 抽選4人程度

step3
マイスターに認定



マイスター仲間になりましょう

まちを明るく



自分も元気に健康に

支援施策を拡充

実施が決定した国・市の支援施策や6月の市議会本会議で提案中の支援施策をお知らせします(6/15時点)。詳細は市ホームページに掲載しています。

ID 065897

プレミアム付商品券 第4弾発行

第3弾に続き、秋から利用できる「地元のお店応援券」第4弾を発行。デジタルか紙の商品券を選び、1口2,000円で5,000円分のお買い物ができます(1世帯2口まで)。デジタル商品券の「利用者登録ID」「パスワード」を記載した案内通知を順次、対象の全世帯に発送しています。

対象 5/1時点で市内に住民登録のある人が含まれる世帯

ID 001126

支援制度についてどこに問い合わせればよいか分からないときは・・・

新型コロナウイルスに関する生活支援情報案内ダイヤル/Tel674-7022



デジタル商品券を希望する人は事前登録が必要
デジタル：7/24(日)までに登録
紙：登録不要。9月以降、引換券を順次発送

問合 スクラム高槻「地元のお店応援券」第4弾事務局 ※第3弾とは問合先が異なるためご注意ください
Tel.0570-005-711 (利用者用)
Tel.0570-200-271 (店舗用)

低所得の子育て世帯に5万円

低所得の子育て世帯に、児童1人当たり5万円の給付金を支給します。詳細は44ページに掲載。



ひとり親世帯 ID 067797

対象 令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けている人など

問合 子ども育成課/Tel674-7832

ひとり親世帯以外 ID 065103

対象 令和4年3/31時点で、18歳未満の児童(特別児童扶養手当を受給している場合は、20歳未満)を養育する父母などで、住民税均等割が非課税の世帯など(令和5年2/28までに出生した児童も含む)

問合 子育て世帯生活支援特別給付金コールセンター
Tel674-7773

ID 067536

住民税非課税となった世帯に10万円

令和4年度から新たに住民税非課税となった世帯などに対して、1世帯当たり10万円を支給します(令和3年度時点で非課税の世帯などは対象外)。対象となる可能性のある世帯には7月中に申請書類を郵送します。

※DVなどで住民票を移していない人など

はお問い合わせを

問合 非課税世帯等給付金コールセンター
Tel.0120-380-090



※上記のほか、社会福祉法人、地域公共交通事業者、就学前の教育・保育施設などへの特別応援金給付事業も提案しています

ID 032426

市立小学校の給食費を無償化

児童の保護者が負担している小学校給食費を次の部分について無償化します。

対象 9月から学年末までの給食費徴収分 ※申請不要

問合 保健給食課/Tel674-7606

ID 066259

水道料金(基本料金)を4カ月無償化

市内全世帯(事業者含む)の水道料金(基本料金)を4カ月間無償化します。

対象 9・11月または、10・12月検分 ※申請不要

問合 水道部料金課お客さまセンター
Tel674-7890

ID 002408(国保・後期高齢) 005696(介護保険) 保険料の減免制度

新型コロナにより主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った場合などは、保険料が減免されることがあります。

対象 4月～来年3月の国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料

問合 国民健康保険課/Tel674-7081
申込 来年3/31(金)までに郵送で

芥川を再現した大水槽 より見やすくリニューアル

ID 058295

あくあびあ芥川(市立自然博物館)の大水槽がリニューアルしました。

問 地域教育青少年課
Tel674-7654



①全長18メートルの大水槽 ②それぞれの流域に生息する魚 ③修繕した鳥の模型

芥川の水辺環境がより見やすく

同館が誇る全長18mの展示水槽を研磨し反射防止を施すなど、より見やすくするための工夫を行いました。この水槽では、芥川の流域を上流・中流・下流と約6mごとに分けて再現し、それぞれの流域に生息する主な魚を展示しています。水槽の背景には、各区分の代表的な水辺を撮影した巨大写真を使用し、芥川の良好な水辺環境をより分かりやすく再現しています。

芥川の流域ごとに展示

水槽には、芥川の流域に生息する主な魚を展示しています。上流水槽には流れが速くてきれいな水を好むカワムツ、中流水槽には比較的緩やかな流れを好むオイカワ、下流水槽には流れが緩くて濁っている分栄養が多い場所を好むコイなど、総数250匹を展示しています。同じ種類でも色や模様、大きさなども違うので、ぜひ楽しみながら観察してください。

照明・造形物も新しく

魚をより見やすくするために照度の高い展示用照明に更新しました。また、水槽内の鳥・草造形物を修繕し、よりリアルな芥川の水辺環境を再現しています。



あくあびあ芥川施設案内

高槻の自然・芥川に関する資料を収集・保存し、展示などを行っている博物館。館内には、図鑑や絵本の閲覧コーナーやキッズスペースなどもあります。



時間 10:00～17:00
住所 南平台5-59-1
休館 原則月曜
料金 無料(特別展除く)
問合 あくあびあ芥川
Tel692-5041