



## ご利用ください！

### 与謝野町予約型乗合交通「よさの乗合交通」

☎ 企画財政課 ☎ 43-9015

与謝野町では「よさの乗合交通」をより多くの方々にご利用いただけるよう、高齢者サロンなどに出向いて、取り組み内容の説明を行っています。今回、電話予約より便利な「スマートフォンアプリからの予約」、また、10月24日から開始している「スタンプラリー」についてお知らせします。

### 予約は「スマートフォンアプリ」が便利です

	電話予約	アプリ予約
予約受付期間	午前9時～午後5時 ※ 土日および祝日は不可	24時間 365日受付可能 ※ 土日および祝日も可能
予約の確認方法	予約センター（☎ 050-1808-4384）に電話をかけて確認する	ご自身のスマートフォンから、何時に予約が入っているのが確認可能
直前の連絡	なし	予約時間の直前になると、ご自身のスマートフォンに通知が届きます

アプリケーション（よさの乗合交通）登録の仕方は、右記の二次元コードを読み取り、「よさの乗合交通アプリ登録書」をご覧ください。



### ポイントを集めて、買い物をオトクに

株式会社にしがき（運行主体の構成団体）の協力のもと、よさの乗合交通を利用して店舗を訪れた方にポイント付与のサービス（スタンプラリー）を実施しています。

- 利用方法
  - ① にしがき石川店または加悦店を目的地にし、運転手から乗車証明書を受け取る。
  - ② レジで同証明書を提示し、税別 1,000 円以上の買い物で 1 日 1 個スタンプを押印します。
  - ③ 満点 (28 個) でグリーンスタンプギフト券を 2 枚贈呈します。

※ スタンプカード有効期間：令和 6 年 3 月 31 日まで



町ホームページ



乗車証明書の見本

## フレイル予防体操

No.2

### 太ももおもて伸ばし

< 注意 > 股関節の手術を受けた方は実施しないでください



背もたれ側の足は前に出し、しっかりと地面につける

#### 運動の注意点

- 無理をせず痛みのない範囲で、少しずつ休みながら行う。
- 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がける。
- 体調の悪いときは決して無理をせずに休む。
- 椅子や机を使用するときは安定したものを使い、パイプ椅子やキャスター付き椅子など軽いもの、動くものは使用しない。

#### 手順（目安：30秒）

- ① 椅子に横向きに座る
- ② 背もたれ側の足のつま先とひざを前に出し、もう片方の足を後方に広めに開く
- ③ 胸を張り、腰を前方に押し出し、後方の足の太ももの前面を伸ばす
- ④ 反対側の足も同じように行う

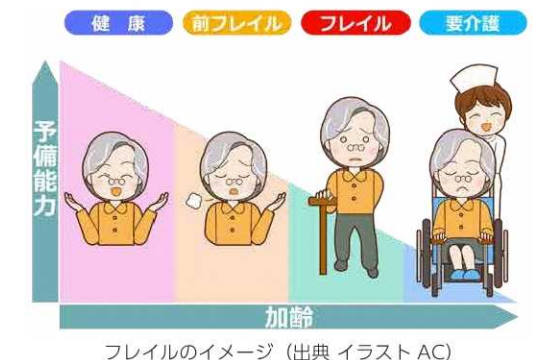
POINT!!

手を腰にあて前に押し出す

☎ 保健課 ☎ 43-9022

### ● フレイルとは

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならなくとも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル」といいます。日本は男女とも平均寿命が延伸して、世界トップクラスの長寿国ですが、これからは「元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命」を伸ばすことが大切です。



### 10 月入札結果

☎ 財産管理・契約室（総務課内）☎ 43-9010

入札日	工事等の名称	場所	業者数	落札業者名	予定価格 (千円/税抜)	最低制限 価格 (千円/税抜)	落札金額 (千円/税抜)	落札率 (%)	期間
10/26	三河内小学校屋根等改修工事	三河内地区	2者	株式会社三野工務店	19,260	17,613	19,200	99.69	R5/11/2 ~ R6/2/29
10/26	岩屋浄水場ろ過砂補充工事	岩屋地区	4者	株式会社アイフル	4,660	4,184	4,184	89.78	R5/11/2 ~ R6/1/31
10/26	東谷水路沈砂槽設置工事	幾地区	4者	江笠建材株式会社	4,631	4,153	4,153	89.68	R5/11/3 ~ 12/28
10/26	上鉢屋敷線側溝整備工事	弓木地区	7者	株式会社井田建設	1,478	1,321	1,321	89.38	R5/11/0 ~ 12/15