どげなかね

2026 12 月号

もくじ

2 家事・育児をサポート
3 市職員募集/新・絆ノート
4 特集：いつまでも、自分らしく 今日から始めるフレイル予防
10 除雪作業にご協力ください
11 年末年始の市役所等の休業日
12 たうんとぴっくす
14 健康の窓/新刊図書紹介
16 日本遺産/シリーズ人権
17 障害者控除対象者認定書/おむつ代の医療費控除/市長会通信
18 「ジョーホーの森」各種お知らせ
24 ちょっこしレシピ/スマートフォンで広報やすぎ（裏表紙）

別 刷 市民カレンダー
12月の行事／日曜日・祝日診療など

家事・育児をサポートします



市では、産前・産後の時期に、一時的に家事や育児の援助が必要なご家庭をサポーターが訪問し、家事・育児をサポートする事業を始めました。

▶対象

・安来市に住民票のある妊娠中の人
・３歳までのお子さんを養育する世帯
（３歳の誕生日が来て最初の３月 31 日まで）

▶サポート内容

保護者などが在宅しているときに利用できます。
住居などの掃除・整理、食事の準備、衣類の洗濯、買い物代行、子どもの見守り、その他必要な家事・育児の援助

▶利用時間等

・１年度につき、40 時間まで
・１日の利用可能時間は、９時～16 時 30 分
・１回当たりの利用時間は、２時間または３時間

▶利用料（現金支払いのみ）

０円～５００円（１時間当たり）
世帯状況により異なります。

▶申請方法

窓口（いきいき健康課、安来庁舎市民課、伯太地域センター）または郵送で申請してください。

▶その他

対象外となるサービスや家事代行事業者など、詳しくは市ホームページ（右２次元コード）をご確認ください。

問い合わせ いきいき健康課 TEL ２３-３２８６

今月の表紙

買い物で健康づくり

プラーナ内の「ひかりサロンはしまや」では、送迎付きの「ショッピングリハビリ」を行っています。ポールを使った体操や買い物を通じて、楽しみながらフレイル予防に取り組んでいます。

お問い合わせは、ひかりサロンはしまや（TEL 21-0858）まで。

撮影日／11月５日　　**場所**／ホック プラーナ店