

お出かけの際は、2～3ページに掲載しました「人との接触を減らす10のポイント」と「新しい生活様式」を心掛けていただき、マスクを着け、混雑する時間をできるだけ避けてご利用ください。

6月1日(月)から開始!

(社会実験事業)

のみバス

タクシー

おでかけパスポート



販売場所 市役所市民窓口課 寺井窓口センター 根上窓口センター

3か月券

6か月券

のみバスシニアパス券
+
タクシー乗車券

タクシー乗車券

タクシー乗車券

(対象者)
65歳以上の市民
500円運賃分乗車券 11枚セット
6,000円
500円運賃分乗車券 18枚セット
7,000円
※中山間地域居住者の方(限定)

※購入には「引換券」が必要です。
詳しくは生活環境課までお問合せください。
(対象者)
免許返納者用のみバス定期券利用者
500円運賃分乗車券 11枚セット
2,000円
500円運賃分乗車券 18枚セット
3,000円
※中山間地域居住者の方(限定)

※購入には「引換券」が必要です。
詳しくは生活環境課までお問合せください。
(対象者)
免許返納者用のみバス定期券利用者
500円運賃分乗車券 22枚セット
4,000円
500円運賃分乗車券 36枚セット
6,000円
※中山間地域居住者の方(限定)

のみバスシニアパス券 65歳以上の市民 3か月券 4,000円
免許返納者用のみバス定期券 70歳以上で運転免許証を自主返納された市民 3年間 無料

中山間地域対象町会…(和佐谷町、岩本町、灯台笹町、大口町、長瀬町、筋生町、和氣町、寺島町、龍町、金剛寺町、坪野町、鍋谷町、仏大寺町)
お問い合わせ 能美市企画振興部地域振興課 TEL 0761-58-2212 FAX 0761-58-2291



「おうちで元気」生活応援ガイド 第1回 -運動編-

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため外出を控える生活が続いていますが、『動かない』状態が続くことにより心身の機能が低下し『動けなくなる』ことが心配されています。

今回は高齢者の方にお勧めの自宅でできる運動をご紹介します。併せて配布した「のみ」のびのび体操-いす編-のリーフレットと共に、ぜひご活用ください。

からだを動かし、筋力維持につとめましょう

● 人混みを避け散歩をする ● 家の中で体操をする ● 家事や庭・畑仕事などで体を動かす

運動して景品がもらえる!～「貯筋通帳」を活用してみませんか?～

毎日の歩数でポイントをため、日用品などの景品と交換することが出来ます。

▶ 貯筋通帳購入および景品の交換場所

健康福祉センター「サンテ」(健康推進課)

根上総合文化会館(スポーツ振興課)

辰口福祉会館(ふるさと振興公社)

能美市役所本庁舎(介護長寿課 ※貯筋通帳の販売のみ)



1冊
300円

● スローステップ(踏み台昇降)運動 ●

台を上り下りする運動で、効果的にエネルギーを消費できます。

無理のないペースで続け、転倒にはくれぐれもご注意ください。



- ① 高さ10～20cm程度の台の上に右足を乗せ、左足も乗せて膝を伸ばす。
- ② 右足、左足の順に台から下りる。
- ③ 今度は左足、右足の順に台に乗せ、左足(先に上げた足)から下りる。
- ④ ①から③を繰り返す。

ポイント

- ・テンポはゆっくり
- ・足を動かすペースは1分間に80回が目安
- ・1回10分を1日に2～3回
- ・上げる足は交互に行う

認知症を
予防しよう

運動と頭の体操(計算・しりとりなど)を同時にやってみましょう。
※ウォーキングでもOK!

ステップ台(踏み台)貸し出します!

自宅でできる運動にお使いください。

▶ 貸し出し窓口・問い合わせ 健康推進課 (☎ 58-2235 FAX 58-6897)



おでかけパスポート販売開始

簡単！便利！タクシー乗車券の利用例

1

市内のお出かけに便利でお得なタクシー乗車券付チケット！



2



利用する時はチケットに記載されているタクシー会社に連絡！



タクシー会社一覧

※チケットに記載のタクシー会社であれば、空車で待機中の車にそのまま乗車も可能です。

タクシー到着！



帰りは、買い物の荷物があっても、タクシー利用で楽々！

運転手さん、『タクシー乗車券』の利用をお願いします。



※タクシー乗車券は能美市内の乗降利用でのみ利用可能です。



精算時に、利用する乗車券の枚数を運転手さんに伝えてください。運転手さんがハンコ又はサインをし、乗車券を回収します。

お出かけが楽しくなる！

のみバスとタクシーの両方で移動できて快適！

行きは、のみバスで移動すると便利ひぼ。



販売期間

令和2年6月1日(月)～令和3年3月31日(水)まで

おでかけパスポート

※こちらは裏面です。詳しくは表面をご覧ください！

のみバス
NOMI BUS

タクシー
TAXI