

# withコロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

## 第1回 スポーツライフを楽しもう!

### ご高齢者の方へ 最近こんなことはありませんか?

- 散歩や買い物で外出する機会が減ってしまったことで、バランスの良い食事ができていなかったり、他者との交流が減った。
- ほかに人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった。



### お子さんを持つご家族の方へ 最近お子さんは元気ですか?

- 生活のリズムが乱れていたり、毎日しっかりと体を動かしていますか?
- 毎日、楽しそうに笑っていますか?
- 以前より甘えたり、わがままや怒りっぽくなったりしていませんか?



### 社会人の方へ、テレワークで座っている時間が増えていませんか?

- テレワークで一日中座りっぱなしではないですか?
- 座りすぎで肩や腰が辛くなっていませんか?
- 家から出ることが少なくなり、気分が落ち込みがちになっていませんか?



# 感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう!

適度な運動・スポーツを楽しむと

- ・ 高血圧や糖尿病等の生活習慣病を予防
- ・ 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- ・ 気分爽快・ストレス解消・抑うつ改善

◎健康は笑顔を作ります!!

### Step 1

日常生活で動くことを意識出来ることからやってみよう!



### Step 2

ストレッチや軽い体操次はストレッチをして筋肉の伸びを感じてみよう!



### Step 3

運動・スポーツをしようここまで出来たら、心配なし!



照会先 教育委員会生涯学習課 (体育係) ☎85-7601

## 町営住宅入居者募集

### 募集する住宅

- ・前田 1戸(世帯向け)
- ・第2上河原 2戸(単身向け)
- ・第2上河原 2戸(世帯向け)

- ・ 65歳以上の運転免許保有者
- ・ 町税などの未納がない方
- ・ 当該装置をサポカー補助金の認定店で設置してから、起算して1年以上使用する予定の方。

1月12日(火)〜22日(金)  
※詳細は、福祉課、出張所で配布している「募集のしおり」を参照してください。

照会先 福祉課 ☎8517790

### 10万円

対象者 次の項目を全て満たす方

- ・ 法人にあつては、暴力団でなく、かつ、代表者または役員が暴力団員でないこと
- ・ 補助額(一ヶ月あたり/一人) 掛金2千円未満の場合150円 掛金2千円以上の場合300円

申請方法 所定の申請書、車検証の写しなどを設置日から3か月以内に提出してください。

申請・照会先 福祉課 ☎8517790

## 退職金共済制度加入奨励補助金申請受付中

退職金共済制度に加入している事業所に対し、令和2年(1月〜12月)分の掛け金の補助を行っています。

### 対象共済制度

- ・ 中小企業退職金共済制度
- ・ 小田原箱根商工会議所特定退職金共済制度
- ・ 箱根温泉観光産業従業員退職金共済制度

### 補助要件

- ・ 町内で1年以上継続して事業を営むものであること
- ・ 町税を完納していること
- ・ 個人にあつては、暴力団員でないこと

## 経営安定緊急融資の認定要件の見直しおよび申込期限の延長をしました

新型コロナウイルスによる影響を受けた事業所に対する融資制度の認定要件の見直しおよび申込期限の延長をしました。

昨年の10月以降は、台風19号による売り上げの減少が生じている場合があるため、売上高の減少を比較する対象月を「最近1か月と前年同月」から、「令和2年2月から申込日の属する月の前月までの任意の1か月間と前年同月」に見直しました。

【見直し後の認定要件】 災害等

## 自主防災組織が防災備品を購入

自主防災組織連合会では、各地域の防災活動の充実を図るため、(財)自治総合センターの「コミュニティ助成事業」による宝くじの助成金を活用し、発電機、チェーンソー、投光器、訓練用水消火器、ランタンなどの防災備品を購入しました。今回の整備により、各地域の防災機能の強化が期待されます。



## マイナンバーカード専用窓口開設(夜間休日)

日時 1月6日(水)・20日(水) 17時15分〜19時15分  
1月16日(土) 8時30分〜12時  
場所 役場本庁舎2階 総務防災課町民係

取扱事務  
◎マイナンバーカードの受け取り・申請(顔写真撮影+オンライン申請+郵送受け取り可)  
◎電子証明書の更新・発行  
◎マイナポイント予約(マイキーID設定)支援  
※マイナンバーカード事務以外の取り扱いはありません。  
※詳細はお問合せください。  
照会先 総務防災課(町民係) ☎85-7160

取扱金融機関 観光課 ☎8517410

取扱金融機関 観光課 ☎8519562