

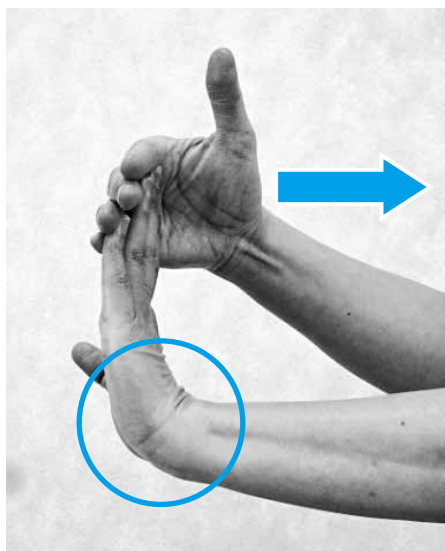
毎日の実践でフレイル予防！「健康長寿体操のご紹介」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」といい、進行すれば介護が必要な状態になる危険があります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。自宅でできる簡易な運動を毎月紹介します。

第13回

手首を伸ばしましょう

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）



効果 指が動かしやすくなる、手の疲れが取れる
肩こりが楽になる

- ① 指先を下に向けて左腕を伸ばします
- ② 右手を左手の指先に当て、**息を吐きながら自分の方に引き寄せ** 20～30秒維持します
- ③ **息を吸いながら** ゆっくり右手を離します
- ④ 反対側も同じように行いましょう

【注意】

- ・肘を伸ばしましょう
- ・自分の方に引き寄せる時、力を入れ過ぎないようにしましょう



二次元コードから簡単アクセス
これまでご紹介した体操は
町公式ホームページからご覧頂けます。

▶ **問合せ** 保険課国民健康保険・医療グループ ☎ 28・0917

男女共同参画啓発 パネル展開催

6月23～29日の男女共同参画週間に合わせて男女共同参画啓発パネルを役場1階ロビーで展示します。

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、行政だけでなく住民の皆さん一人ひとりの取組や意識の変革が必要です。この機会に、男女共同参画について考えてみませんか。

▼ **とき** 6月23日(月)～27日(金)

▼ **ところ** 役場1階ロビー

▼ **問合せ** 企画課企画・広報グループ
☎ 28・0913



6月18日 Jアラートの訓練放送

Jアラート（全国瞬時警報システム）は、緊急地震速報や弾道ミサイル情報などを各自治体の防災行政無線を通じて瞬時に自動放送し、被害の軽減に役立てるシステムです。左記の日程でJアラート動作確認を目的とした訓練放送を行います。本放送とお間違いないようにご注意ください。

▼ **とき** 6月18日(水)10時頃

▼ **問合せ** 防災安全課防災安全グループ
☎ 28・0355

個人住民税の減免及び 森林環境税の免除について

特別な事情により納税が困難な方は、個人住民税の減免（税額を減額）及び森林環境税の免除を受けられる場合があります。なお、提出期限後や納付済の場合は申請の対象になりませんので、ご注意ください。

▼ 減免の主な対象

① 納期のある月に雇用保険法に基づく基本手当を受給されている方で前年中の総所得金額等が210万円以下の場合

② 1月2日以降に死亡した方の個人住民税で前年中の総所得金額等が210万円（同一生計配偶者及び扶養親族を有する場合は、その同一生計配偶者及び扶養親族の数×基礎控除額+210万円）以下の場合（ただし、森林環境税は免除対象にはなりません。）

③ 納期のある月に長期療養（6か月以上）を要する方で前年中の総所得金額等が210万円以下の場合

④ 1月1日現在、勤労学生の方（合計所得金額が75万円以下かつ給与所得以外の所得が10万円以下の場合）

▼ **提出書類** 申請書、納税通知書、減免を受けようとする事由を証明する書類

▼ **提出期限** 納期限まで

▼ **問合せ** 税務課課税グループ
☎ 28・2434