

## 自宅でできる運動方法

### 「新鳩山音頭 健康体操」

町の盆踊りの曲として作られた「新鳩山音頭」の音楽にのせて、特に足腰の筋力アップを目指した動きを多く取り入れた体操となっています。

(町ホームページで動画を公開中)

### 「はあとふるパワーアップ体操」

重さを変えられるバンドを使い、ゆっくり腕や足などを動かす体操です。重りがなくても効果があります。

(町ホームページで動画を公開中)

### 運動+頭の体操「コグニサイズ」

運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みです。認知症予防だけでなく、若い方もゲーム感覚で楽しみながら運動することができますので、ぜひ、ご家族でも取り組んでみてください。

## 「コグニサイズ」の一例をご紹介します

**コグニサイズ**  
**コグニステップ**

運動しながら、脳を刺激する  
**ステップ運動+3の倍数で拍手**

右横・左横にステップ  
※1~4を1セットとして、約10分間繰り返す。

1 右横に大きくステップする。  
2 右足を元に戻す。  
3 左横に大きくステップして、拍手する。  
4 左足を元に戻す。ここまでが1セット

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。  
大きく動かす  
大きく動かす  
大きく動かす

自分側  
自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。

まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり(例:左右や前後を組み合わせる)、手をたたく倍数の数や数の数え方(例:「13」から数え始める、数を引きながら数える、など)を変えたりと、さまざまな種類を試してみましょう。工夫次第でいろいろな方法で楽しめます。

(出典:国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「認知症予防に向けたエクササイズ コグニサイズ」)

運動で健康を維持!

動かないことによるフレイル(虚弱)を予防しましょう

新型コロナウイルス感染症対策では、人が多く集まる場所を避けることなどが要請されているため、家に閉じこもりがちになります。しかし、高齢者にとっては、「動かないこと(生活不活発)」により、フレイル(脆弱)が進み、心身や脳の機能は低下していきます。動かない時間を減らし、自宅でもできる簡単な運動等を続けてフレイルを予防しましょう。

また、栄養と睡眠をしっかりとることを心がけるとともに、外出しにくい状況ではありますが、直接会わずとも、ご友人やご家族等と電話・ファックス・メールなどを活用して、人とつながりを持ち、こころの元氣も保ちましょう。外出自粛にあっても、散歩は制限されていません。家に閉じこもりがちな生活ですので、気分転換も兼ねてウォーキングに出かけ、心と体の健康を維持しましょう。

■問合せ 町包括支援センター  
☎296-7700

# 新型コロナに負けないために 生活支援情報のご案内

今月号では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出自粛により自宅で過ごす時間が増えている皆さんへ役立つ情報をお届けします。

## 日常生活で注意いただくこと

手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに、こまめに石けんなどで手洗いをしましょう。

咳エチケット

感染症を他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチなどで、口や鼻をおさえる「咳エチケット」を守りましょう。特に人が集まる場所で実践することが重要です。

人混みを避ける

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、町でも「鳩山町新型コロナウイルス対策本部」(事務局:町保健センター)で、町の対応方針等を随時検討してきました。

これまで、公共施設の臨時休館・利用制限や、イベント等の延期・中止などにより、町民の皆さまにはご不便をおかけしておりますが、感染拡大防止のため、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス対策においては、日々変わる状況により、対応を変更することもあり、皆さまにはご迷惑をおかけしましたことを深くお詫びいたします。

みんなで感染予防

感染しない・させない行動を一人ひとりが徹底しましょう

手洗いは30秒

新型コロナウイルスの感染予防には、接触感染と飛沫感染を防ぐ観点から、上記の3つの行動を一人ひとりが心がける必要があります。

3つの「密」を避ける

人と、30秒ほどかかるはずですが、それより短い方は、十分に手洗いができていない可能性がありますのでご注意ください。

さまざまな機会です手に付着するウイルスを除去するには、手洗いが有効です。正しい手洗いは、流水で手をよく濡らした後、石けんで、手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、手首をきちんと洗います。すべての作業を行

人混みを避ける際には、換気の悪い「密閉空間」、多数の人が集まる「密集場所」、間近で会話や発声をする「密接場面」の3つの「密」を避けることを心がけましょう。買い物なども、一人ひとりが少人数で行くことで、密集状態を減らしましょう。

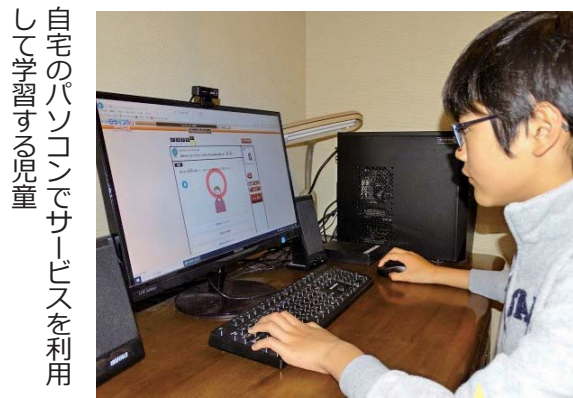
この記事は、緊急事態宣言が出され、その期間中である4月21日現在で編集されています。状況により、記事の内容が現状とは異なる可能性があります。なお、最新の情報は、町ホームページなどでご確認ください。各担当窓口へお問い合わせいただきますようお願いいたします。



自宅でできる勉強

「eライブラリアドバンス・家庭学習サービス」のご案内

- **利用方法** IDカード(4月に町内小中学校の全児童生徒に配布済み)を使いログイン
- **URL** <https://katei.kodomo.ne.jp/pc/student/kateitop/login/> (「eライブラリアドバンス」で検索)
- **利用料** 無料(通信費は自己負担)
- **提供事業者** ラインズ株式会社
- **問合せ** 町教育委員会事務局 ☎ 296-1227、FAX296-7557



自宅のパソコンでサービスを利用して学習する児童

町教育委員会では、家庭学習を充実させ、学校と家庭との連携を図るため、小中学校の児童生徒向けにインターネットを利用した「eライブラリアドバンス・家庭学習サービス」を提供しています。

このサービスでは、小学校1年生から中学校3年生までの5万7千間以上の教材が用意されています。現在、小学生は英語を含めた5教科、中学生は技能教科を含めた9教科を学

利用者の声

(鳩山小学校6年生)

自分の学年の勉強だけでなく、中学校で勉強する英語などの教科も学習できました。音声や絵があるほか、ゲームも盛り込まれていて、とても楽しく勉強できました。インターネットを通じて、他の人とのランキングを競う「マラソクイズ」にも取り組むことができました。

児童・生徒の皆さんへ

「eライブラリアドバンス・家庭学習サービス」でドリル教材を自宅で学習しましょう

町教育委員会では、家庭学習を充

ぶことができます。

どの学年の教材も自由に学習でき、自動採点機能や、楽しみながら学習できる工夫がされています。また、このシステムで学習した内容を、担任の先生が確認し、その後の学習の指導を行うこともできます。

県内では、鳩山町を含む数自治体のみのサービスとなっていますので、自宅での学習に、ぜひご利用ください。

その他の家庭学習支援サイト



- ◆ **子どもの学び応援サイト(文部科学省)**  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)
- ◆ **小学校における学習支援コンテンツ(文部科学省)**  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00452.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00452.html)
- ◆ **埼玉県学力・学習状況調査「復習シート」(埼玉県教育委員会)**  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2214/gakutyuu/images/fukusyuuusi-to.html>

◀子どもの学び応援サイト(文部科学省)

免疫力アップのための食事  
3つのポイント

ポイント1

“免疫力の土台”  
たんぱく質を毎日(毎食)欠かさず!  
【たんぱく質が多く含まれている食品】  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

ポイント2

“腸の免疫細胞を活性化”  
発酵食品と食物繊維を取り入れる!  
【食物繊維が多く含まれている食品】  
野菜(根菜や葉物野菜等)、果物、いも類、海藻類、きのこ類、豆類、穀類

ポイント3

“免疫力強化の頼もしい存在”  
ビタミン類をたっぷり!  
【ビタミン類が多く含まれている食品】  
レバー、野菜(ニンジン、ほうれん草、小松菜等)、ナッツ類、果物(キウイ、イチゴ等)、いも類

免疫機能が低下すると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。ウイルスに抵抗する力(免疫力)を維持・強化するためには、日々の健康管理が大切です。適度な運動、十分な睡眠、そして栄養バランスのとれた食事が基本となります。

免疫力には、さまざまな栄養素や成分が関係しているとされ、食事からとる栄養素などが総合的に作用し、私たちはウイルスと戦い健康を

維持しています。免疫に關係する栄養素などをとるために、いろいろなものを食べ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

食事の基本は「1日3食の食事」と「主食・主菜・副菜が揃った食事」ですが、特に、左記の3つのポイントを意識して献立を考えてみましょう。

■ **問合せ** 町保健センター  
☎ 296-12530

食事で免疫力アップ

ウイルスに負けないために  
必要な栄養素を意識しましょう

すぐに挑戦できるレシピ

親子でもできる



おうちで過ごす日の一品に♪  
漬けて焼くだけ!フライパンでできる  
かんたんタンドリーチキン

エネルギー 211kcal  
食塩相当量 1.1g

■ **材料(4人分)**  
鶏肉(むね) 400g、プレーンヨーグルト大さじ3、おろししょうが大さじ1、トマトケチャップ大さじ2、カレー粉大さじ1、黒こしょう少々、オリーブオイル適量

【付け合わせ】にんじん 1/2本、ピーマン4本、しいたけ2個、塩少々

■ **作り方**  
①鶏肉は皮をとり、一口大に切る。  
②ポリ袋に下線の材料をすべて入れて、よく混ぜ合わせた後、①の鶏肉を入れ 30分程度漬けておく。

③付け合わせの準備をする。  
◆ **にんじん**

皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。  
ポイント 電子レンジ600wで1分30秒くらい加熱しておく、焼いたときに火が通りやすくなります!

◆ **ピーマン**  
種をとり、縦4等分に切る。  
◆ **しいたけ**  
石づきをとり、厚めにスライスする。  
※切り方はお好みでOKです。  
④フライパンにオリーブオイルを熱し、②の鶏肉を焼く。

ポイント 蓋をして弱火でじっくり蒸し焼きにします。焼き色がつくと香ばしくておいしくなります!  
⑤鶏肉を焼いたフライパンで、③の付け合わせ野菜を焼き、塩を振ります。



## 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

### 新型コロナウイルス感染症の影響により 納税等が困難な方に対する徴収猶予の「特例制度」

新型コロナウイルスの影響により、事業等に係る収入に相当の減少があった方は、1年間、地方税の徴収猶予を受けることができますようになります。担保の提供は不要で、延滞金もかかりません。

なお、猶予期間内における途中での納付や分割納付など、事業の状況に応じて計画的に納付していただくことも可能です。

※本特例の実施については、関係法案が国会で成立することが前提となります。

■対象となる方 次の条件をすべて満たす納税者・特別徴収義務者（個人法人の別、規模は問いません）

- ① 新型コロナウイルスの影響により令和2年2月以降の任意の期間（1か月以上）において、事業等に係る収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少していること。
- ② 一時に納付し、または納入を行うことが困難であること。（②の判断については、少なくとも向こう

半年間の事業資金を考慮に入れるなど、申請される方の置かれた状況に配慮し適切に対応します。）

■対象となる地方税 令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する町県民税、法人町民税、固定資産税、国民健康保険税などの税目  
※上記のうち、すでに納期限が過ぎている未納の町税（他の猶予を受けているものを含む）についても、遡ってこの特例を利用することができます。

■申請方法 ・関係法令の施行から2か月後、または納期限（納期限が延長された場合は延長後の期限）のいずれか遅い日までに申請が必要です。

・申請書のほか、収入や現預金の状況が分かる資料を提出していただきますが、提出が難しい場合は口頭によりお伺いします。

■問合せ 役場税務会計課 収税担当 ☎ 296-1211（内線134・135）

### 水道料金・介護保険料等お支払いの猶予について

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、収入が減少した等の事情により一時的に水道料金・公共下水道使用料・農業集落排水施設使用料・浄化槽使用料・介護保険料等のお支払いが困難な方（個人・法人共）は、支払いが猶予される場合がありますので、右記までご相談ください。

談ください。

■水道料金等に関する問合せ

役場水道課 業務担当 ☎ 296-1228

■介護保険料に関する問合せ

役場長寿福祉課 介護保険担当 ☎ 296-1210

### 新型コロナウイルス感染症に関する 相談窓口



【県内の総合的な相談】

■埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

☎ 0570-783-770（終日24時間受付）

【新型コロナウイルスを口実にした消費者トラブル窓口】

■消費者ホットライン ☎（局番なしの）188

【金融相談】

■関東財務局 新型コロナウイルス感染症に関する金融相談ダイヤル

☎ 048-615-1779（平日 午前9時～午後4時）

【経営相談】

■埼玉県よろず支援拠点経営相談窓口

☎ 0120-973-248（平日 午前9時～正午、午後1時～午後5時）

【仕事に関する相談】

■埼玉労働局 新型コロナウイルス感染症に関連する特別労働相談窓口

☎ 048-600-6262（平日 午前9時～午後5時）

### 「特別定額給付金（仮称）」の概要（総務省公表情報）

新型コロナウイルス感染拡大防止に留意しつつ、簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行うため、「特別定額給付金（仮称）」が支給されることが4月20日に閣議決定されました。今後、詳細が分かり次第、順次町ホームページ等でご案内しますが、今月号では、国が発表した概要をご案内します。

※本給付金の実施については、令和2年度補正予算案が成立することが前提となります。

■給付対象 基準日（令和2年4月27日）において住民基本台帳に記録されている方

■給付額 給付対象者1人につき10万円

■申請方法 下記の①郵送申請と②オンライン申請を原則とします。なお、やむを得ない場合に限り、窓口における申請と給付も可能です。

①郵送申請…町役場から郵送される申請書に振込先口座を記入し、振込先口座の確認書類と本人確認書類の写しとともに町役場に郵送

②オンライン申請（マイナンバーカード所持者が利用可能）…マイナポータルから振込先口座を入力した上で、振込先口座の確認書類をアップロードし、電

子申請（電子署名により本人確認を実施し、本人確認書類は不要）

■方法 給付金は原則として申請書に記載した金融機関口座への振り込み

■受付・給付開始日 決まり次第、お知らせします。

■問合せ【制度の概要に関すること】総務省コールセンター ☎ 03-5638-5855（土・日・祝日を除く、午前9時～午後6時30分）

【申請・給付方法等に関すること】役場政策財政課 ☎ 296-1212（土・日・祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分）

### ⚠ 給付金詐欺にご注意ください

本給付金の支給に関して、「ATMの操作をお願いすること」「手数料の振込みを求めること」「世帯構成やキャッシュカードの暗証番号を照会すること」は絶対にありません。不審な電話等がありましたら、警察相談専用電話（#9110）にご相談ください。

### 新型コロナウイルス感染拡大防止のため 5月の成人集団健（検）診・乳がん集団検診を中止します

町で5月23日（土）・24日（日）・25日（月）に実施を予定していた「成人の集団健（検）診」と、6月19日（金）・20日（土）・21日（日）、7月28日（火）・29日（水）に実施を予定していた「乳がん集団検診」は中止とさせていただくこととなりました。（中止に伴う次回の開催時期については、現在未定となっております。）

また、9月5日（土）・6日（日）・7日（月）に実施予定の「集団健（検）診」も、実施の目途がたたないため、健（検）診の申し込みの受付を中止とさせていただいております。

ご不便をお掛けして誠に申し訳ございませんが、何

卒ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。※今後の状況により、さらに開催を延期・中止する場合がございます。

### 「個別健（検）診」は実施します

医療機関で受診していただく「個別健（検）診」は、通常どおり、保健センターで電話・FAXによる受診申込をお受けしておりますが、新型コロナウイルスの感染状況によっては、健（検）診を中止、または延期させていただく場合がございます。

■問合せ 町保健センター ☎ 296-2530、FAX296-2832

⚠ 今後の感染拡大を防止するため、町が主催または共催するイベント等については、中止または延期とさせていただきます。詳細は17ページまたは町ホームページ等をご覧ください。