



くらし

町営住宅入居者を募集します

☎ 建設水道課 管理係 (内線 1603)

- 募集期間 9月1日(木)～9月15日(木)
- 受付時間 午前8時30分～午後5時15分
- 対象住宅と戸数

- ・ 中道団地(飯坂字中道)2戸
- ・ 壁沢住宅2号棟(字壁沢)1戸(4階)

※壁沢住宅2号棟については、UIターン者・新婚世帯への優先選考(以下の入居条件を満たした場合で、入居期間が最長10年間の条件)があります。

■ 間取り・設備 各団地で若干異なりますので、問い合わせください。

■ 入居条件

- ① 現に住宅に困窮している方。
- ② 税、その他の使用料等の未納がないこと。
- ③ 現に同居し、又は同居しようとする親族があること。ただし、婚姻の予約者等も含む。
- ④ 単身入居の資格が認められる者は満60歳以上。(60歳未満の場合は別途条件が必要となりますので、問い合わせください。)
- ⑤ 収入基準は、所得月額158,000円以下であること(収入のある方全員です)。ただし、裁量世帯(入居者が障害者等)の場合は214,000円以下。
- ⑥ 入居決定時に、1名の連帯保証人に引受承諾が得られること。
- ⑦ 入居者が暴力団員でないこと。

■ 家賃 入居者の所得や団地ごとに異なります。

■ 問い合わせ 標記担当まで問い合わせください。

元気発信プレミアム付商品券販売

☎ 産業課 商工交流係 (内線 1505)

川俣シルクスタンプ会によりプレミアム付商品券(プレミアム率20%)が販売されますので、ぜひお買い求めください。

■ 販売期間 10月3日(月)～10月14日(金) 土、日、祝日を除く午前9時～午後5時

※完売次第終了

■ 販売場所 川俣町商工会

■ 販売口数 2,000口(1口10,000円で12,000円分の商品券) ※一世帯3口まで

■ 使用期限 平成29年2月12日(日)

■ 問い合わせ 川俣シルクスタンプ会(川俣町商工会内) TEL 565-2377

新規学卒者奨励金について

☎ 産業課 商工交流係 (内線 1505)

平成28年春に学校を卒業し、町内の事業所に正社員として就職した場合は、新規学卒者奨励金(5万円)に該当します。交付を受けるためには、卒業後1年以内に申請する必要がありますので、該当する場合は担当までお問い合わせください。
※例)平成28年3月1日に卒業し、町内の事業所に正社員として就職した方→平成29年2月28日までに申請が必要

■ 交付条件

- ① 川俣町に住民票がある。
- ② 卒業後1年以内である。
- ③ 町内の事業所に正社員として就職し、6か月が経過している(公務員を除く)。

※その他、新婚世帯定住奨励金、UIターン者定住奨励金、結婚祝金等の制度もあります。詳細は問い合わせください。

クリーン作戦・河川清掃の実施

☎ 町民税務課 生活環境係 (内線 1307)

町民のみなさんのご協力をお願いします。

■ 日時 9月4日(日) 午前6時～7時

■ 場所

- ・ クリーン作戦 町内全域(山木屋地区を除く)
- ・ 河川清掃 川俣旧町内、鶴沢の一部、福沢の一部、飯坂の一部

日本語教室を開催します

☎ 企画財政課 企画調整係 (内線 1202)

川俣町国際交流協会では、外国人の方を対象とした日本語教室を開催しています。日本語のレベルや国籍は問いませんので、楽しく交流しながら日本語を学びましょう。

■ 日時 10月5日、12日、19日、26日
11月2日、9日、16日、30日の水曜日
各回午後7時から9時

■ 場所 中央公民館 第1展示研修室

■ 講師 日下部喜美子先生、佐々木千賀子先生
※初級コースでは文字の読み書きや日常会話を、中級コースでは文章の読み書きや日本の文化・慣習を学習します。(参加者の希望により、内容が変更となることもあります。)

■ 参加費 500円/月(川俣町国際交流協会会員でない方は、別途年会費1,000円必要)

ウォーキングをしてみよう！



△快フィットネス研究所
健康運動実践指導者
安田涼子先生に
教えていただきました。

これまでの2か月間、この「健康だより」で高血圧に効く、そして筋力アップを目指すストレッチ体操を紹介してきました。少しずつ筋力がついてきたという方は、いよいよウォーキングに挑戦してみたいかですか。有酸素運動のウォーキングは、長く続けることで、心肺機能が高まるだけでなく、血液循環が良くなることで血管が拡張し、血圧低下の効果が期待できます。ウォーキングもストレッチ体操同様、正しい姿勢で、少しずつでも継続することが大切です。今回は簡単なウォーキングのポイントを掲載しますので、自分のペースで長く続け、健康増進に役立ててください。

【効果的なウォーキングのポイント】

- ① 背筋を伸ばして胸を張るようにして、正しい姿勢で行う
- ② つま先で強く地面を蹴り出すような感覚で歩く
- ③ 歩幅は通常よりも10センチから20センチほど広げる
- ④ 腕は肘を後ろに引くようなイメージ動かす
- ⑤ 着地はかかとから行い、着地した足の真上に上半身がのるようなイメージで行う

【ウォーキングの時間】

10分以上継続して行うことが望ましいですが、体力に合わせて、徐々に時間を延ばすなどの工夫をしてください。

1分の笑いは
10分の有酸素運動に
匹敵する！？

これまで3か月にわたり取材に協力いただいた安田先生に、おもしろい話をお聞きしましたのでご紹介します。1日1分間笑うと、10分間有酸素運動をしたのと同じ効果があるというものです。作り笑いでもいいとのことですが、実際にやってみると意外に大変。膝などが悪く、ウォーキングや体操が難しいという方は、ぜひ試してみてください。笑顔で健康になれるかも…。

福祉

かわまたオレンジカフェを開催します

☎ 保健福祉課 健康福祉係 (内線 1403)

オレンジカフェとは、認知症になっても安心して暮らせるために、本人や家族、地域の方、介護の仕事をしている方などが、お話しをしながら認知症について理解を深めたり、交流する場所です。

■日時 9月29日(木) 午後1時30分～3時

■場所 かわまたの森 (川俣町字八反田3-2)

■参加費 100円 (お茶菓子代)

※参加は自由です。申し込みも不要です。

■問い合わせ 地域包括支援センター (済生会川俣病院1F) TEL 538-2600



認知症について、みんなと一緒に考えてみませんか。

寝具丸洗い乾燥・消毒サービス

☎ 保健福祉課 健康福祉係 (内線 1403)

寝たきり、または一人暮らしの高齢者の方に、無料で次の事業を実施します。

■対象者 おおむね65歳以上で、寝たきりの方または一人暮らしの方

■対象の寝具

対象となる方の常用する寝具 (敷掛布団、毛布)
※ただし、ムートン等クリーニングに手間のかかる寝具は除きます。

■申請期間 9月1日(木)～9月12日(月)

※期間内に申請できない場合は、担当までご相談ください。

■実施予定日 10月上旬

■実施方法 指定する日に、町からの事業受託業者が申請されたお宅を訪問し寝具をお預かりします。後日、洗濯した寝具を利用者宅に返却します。

■利用料 無料

■申請方法 地区の民生委員の方か、担当窓口へ申し出てください (印鑑が必要です)。