

おうちでできる!

# かんたん体操



最近、あんまり家から出てないし、体が動かせないなあ…

おうちの中でちょっと体を動かせば、気分もすっきり、リフレッシュ!

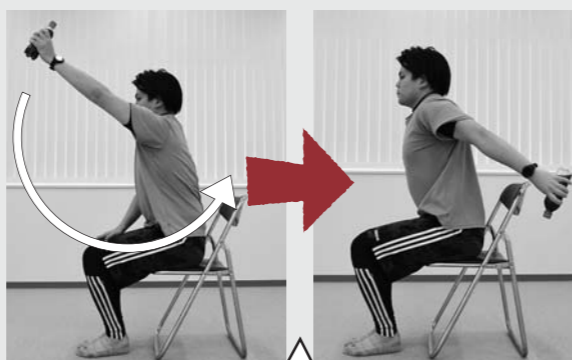
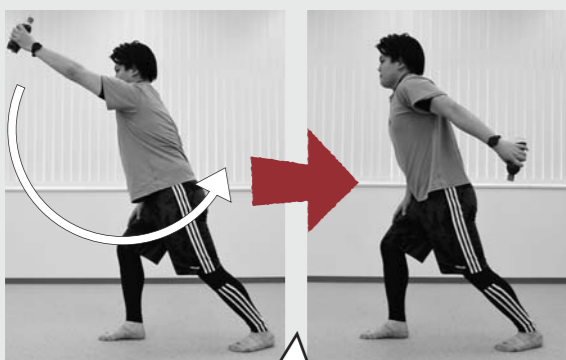


新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、外出自粛など、家にいる機会が増えました。そこで、自宅でも簡単にできる体操を紹介します。

※体調が悪い場合や、痛みを感じた場合は、無理せず休養しましょう。

## 1 振り子体操

凝りやすい肩周りの筋肉をほぐします



・力を抜いて、振り子のように腕を振ります。  
・ペットボトルを持つと、効果的です。水の量は無理なくできる量に調整してください。

椅子にすわりながらでもOKです。

左右往復10回ずつ

## 2 らくらくスクワット

腰周りや太ももの筋肉を刺激します



① 両足を大きく開いて立ちます。

② 上半身は前傾させず、ゆっくり腰をおとします。その後、ゆっくり①に戻ります。

ゆっくり10回

## 3 ごろりんブラブラ

手足の血液等の流れをよくします



① ごろんと仰向けになり、両手足を上げてぶらぶらします。

10秒間



② 両手をおろし、足は膝の力を抜いて、左右交互にかかとでおしりをたたきます。

左右10回ずつ

◆問い合わせ先 健康増進課 健康指導係 ☎(22)1111【内線622】

# 令和2年度の尾花沢市主要事業

～「夢かがやき 絆でむすぶ 元気創造のまち 尾花沢」の実現に向けて～

4月15日号市報で「令和2年度の主な事業」を紹介しましたが、今回は今年度の新規事業と拡充事業を中心に、4つの視点に沿って特に注目すべきものを紹介します。

※ ■…新規で行う事業、●…拡充して行う事業、■…継続して行う事業、で表記しています。

## 1 安心して子育てできるまち

- 学園構想等資料作成業務委託料 140万円 (総合政策課)
- 病児病後児保育事業 762万円 (福祉課)  
乳児から小学生を対象に、体調を崩したお子さんをお預かりする事業を実施。
- 放課後児童クラブ支援事業 4,571万円 (福祉課)  
尾花沢第4放課後児童クラブを新設。
- 新生児聴覚検査費助成事業 70万円 (健康増進課)  
先天性聴聴等の早期発見のため、新生児の聴覚検査費用を助成。
- プログラミング学習用ロボット導入事業 75万円 (こども教育課)  
感情認識パーソナルロボット(ペッパー君)による小中学生のプログラミング学習を実施。
- 小学校トイレ洋式化工事 663万円 (こども教育課)  
【こども議会提案】和式トイレの洋式化。
- 名木沢生涯スポーツ交流センター管理運営費 91万円 (社会教育課)  
【こども議会提案】パラリンピック公式競技である「ボッチャ」関係用具購入(新規)など。

## 2 いつまでも元気に暮らせるまち

- 宮沢地区地域福祉交流センター整備事業 1,205万円 (福祉課)  
高齢者の居場所づくり等に活用している当施設(旧高橋保育園)の屋根葺き替え工事・外壁塗装。
- 高齢者社会参加促進事業 1,129万円 (福祉課)  
普通自動車運転免許証を持たない75歳以上の方への「おみやりタクシー券」の支援内容を拡充(市役所から概ね10km以上の地区)。
- ふるさと暮らし応援事業 5,038万円 (定住応援課)  
本市への移住・定住を促進するため、宅地取得助成、新築住宅助成、空き家活用支援等の実施に加え、民間賃貸住宅等家賃助成を拡充。
- 有害鳥獣対策事業 1,330万円 (農林課)  
有害鳥獣対策用ドローンの新規導入、大型捕獲オリの増設、イノシシ捕獲推進のための新たな補助金創設等、被害の防止・軽減する事業を実施。



# 4つの視点

## 3 雪や災害に強いまち

- 防災行政無線整備事業 650万円 (総務課)  
市内すべての自主防災会長(区長)宅へ「防災行政無線戸別受信機」を貸与し、災害情報の伝達手段を強化。
- 緊急通報システム (3者間同時通話) 19万円 (消防本部)  
外国人による119番通報時における、同時通話可能な環境を整備。
- 道の駅リニューアル事業 100万円 (建設課)  
東北中央自動車道全線開通に向けた、「道の駅尾花沢」リニューアルの基本設計の調査を実施。
- 除雪基地整備事業 1,200万円 (建設課)  
旧明徳小学校校舎を解体し、新たに除雪基地を建設するための実施設計を行う。
- 市道補修工事 2,420万円 (建設課)  
【元気な尾花沢を語る会提案】舗装補修、側溝・水路・ガードレール等補修工事を実施。



## 4 地域資源を生かした活力あるまち

- 徳良湖周辺施設整備事業 600万円 (商工観光課)  
スケートボード等が利用できるモジュラーパントラックを新設し、若者の誘客を図る。
- レストラン徳良湖改修設計業務 200万円 (商工観光課)
- 徳良湖花畑整備事業 500万円 (商工観光課)  
市民の憩いの場としての花畑を整備するための測量・設計を実施。
- スポーツ合宿等誘致推進事業費補助金 20万円 (社会教育課)  
市内の宿泊施設を利用して合宿する団体に補助金を交付し、スポーツ等を通じた交流推進と地域活性化を図る。
- そば生産振興協議会負担金 270万円 (農林課)  
最上早生ブランド化推進のため、「原種最上早生」の種子確保対策の継続のほか、尾花沢そばPR映像を制作。

