

新型コロナウイルス感染症関連情報

前橋市特別定額給付金

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策に基づき、対象となる方に1人あたり10万円が支給されます。

給付対象者＝令和2年4月27日において住民前橋市の基本台帳に記録されている方

申請方法＝【郵送申請】本市より5月22日(予定)に申請書を発送しますので、**口座情報等を記入した申請書と本人確認書類、通帳(ない場合はキャッシュカード)のコピー**を、同封の返信用封筒で前橋市に**郵送にて**ご提出ください。

【オンライン申請】マイナンバーカード(顔写真が入ったカード)をお持ちの方で、マイナポータル登録済みの方はマイナポータルにて申請できます。

支給時期＝本庁へ申請書を郵送提出後、2週間程度を目安に世帯主の方に世帯員分も含めて、口座振込にて支給します。

問合せ先＝前橋市特別定額給付金専用ダイヤル

TEL：027-898-1192（平日9:00～17:00）

マイナポータル（オンライン申請・マイナンバーカード）に関する問い合わせ

TEL：0120-95-0178

（平日9:30～20:00、土日祝9:30～17:30）

成人健康診査の延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響で全ての成人健康診査の実施を見合わせております。開始時期などは市ホームページ、広報まえばし等でお知らせいたします。

【問い合わせ】健康増進課 027-220-5784

不審な電話にご注意を！

新型コロナウイルス感染拡大に伴う消費者トラブルが増えています。不審な電話等、少しでもおかしいと感じた場合は、消費生活センターにご相談ください。

なお、消費生活センターでは、詐欺被害防止機能がついた電話機の購入に下記のとおり補助を実施しています。

対象：本市に住民登録がある市内在住者で、世帯全員が65歳以上の人
補助額：購入費の半額(上限5,000円、100円未満切り捨て)

申し込み：**必ず購入前に消費生活センターへ電話して仮申請**。申請書が郵送で届いたら電話機を購入し、必要書類を同センターへ持参。

詳しい内容につきましては下記の連絡先へ。

問い合わせ：消費生活センター TEL:027-212-3260

その他コロナウイルス感染症関連の問い合わせ先

| | | |
|---------------|--------------|-------------------|
| 受診と予防に関すること | 企業の資金繰り相談 | DVの相談 |
| 帰国者・接触者相談センター | 前橋市産業政策課 | 前橋市男女共同参画室(要電話予約) |
| 027-220-1151 | 027-898-6983 | 027-898-6524 |
| 市営住宅の家賃相談 | 市税の納税相談 | 多言語による生活相談 |
| 群馬県住宅供給公社前橋支所 | 前橋市収納課 | 前橋市文化国際課 |
| 027-898-6986 | 027-898-6233 | 027-898-5965 |

※受付時間外等でつながらない場合がございます。

あつまれ！子ども食堂

新型コロナウイルス感染症緊急支援として、子ども食堂「あつまれ前橋スポット」によるカレーランチの配布が行われます！予約のうえご参加ください。

会場：上川淵公民館 南側駐車場
(ドライブスルー方式でのお渡し)

時間：10:30～11:30 開催日：5月24日(日)

提供食品：CoCo壱番屋日吉町店さんのカレー等

※**要予約、子ども50人限定**となります。定員になり次第予約締切。

予約先：TEL:080-4676-6944(午後のみ)

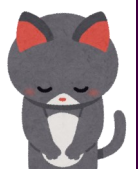
メール：atsumaremaebashispot@gmail.com

子育てひろば☆かみかわ

子育てひろばかみかわにつきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間**お休み**とさせていただきます。再開が決まりましたら館報等でお知らせいた

します。ご来場を予定されておりました方につきましては誠に申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

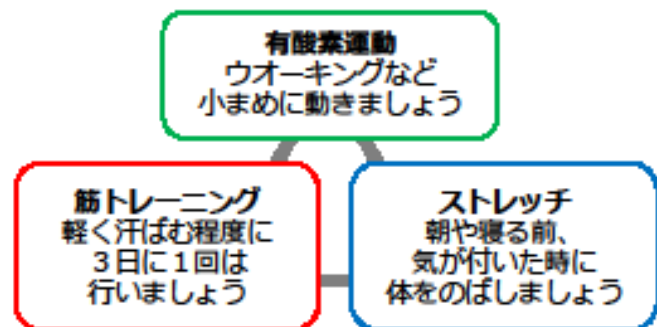
問い合わせ＝上川淵公民館 TEL265-0455



こんな時こそ【我が家 de 運動！】

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出自粛が続いております。そのため、つい運動不足になってしまい、体力の低下が心配・・・という方もいらっしゃるのではないでしょうか？

そこで、室内でできる簡単な運動をご紹介します。運動は、有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチをバランスよく行うことが理想です。家にいる時間を活用し、日々の生活の中でこの3要素に取り組み、体を動かして健康づくり、ストレス発散をしましょう！



筋力トレーニング編

【スクワット】



足を肩幅に開き、つま先を正面に向けて立つ

「1・2・3...6」と数えながら6秒程度かけてしゃがむ
つま先は膝より前に出さない

「7・8」と2秒程度かけて元の姿勢に戻る

お尻と太ももの筋肉が硬くなっていることを意識する

【レッグエクステンション】

出来るだけまっすぐに伸ばした膝を「1・2・3・4」でゆっくり曲げる（かかとが床に着く手前で止める）

「5・6・7・8」でゆっくり膝を伸ばす

膝を伸ばした時、つま先はしっかりと手前に引き、顔に向ける



目標

★筋力トレーニングは10回×3セット、3日に1回★

ストレッチ編

【効果を引き出す！ストレッチのポイント】

「大きく息を吸う⇔吐く」を繰り返しながら、ゆっくり行いましょう。声を出して拍子を数えることで、呼吸が止まるのを防ぎます。

【肩甲骨を意識して！肩の上下運動】



肩をゆっくりすくめてストンと下ろす

1回×5～10回
気づいたときにやってみよう
寝る前もおススメです

★肩に痛みがない人は、こちらもやってみよう★

【血行促進！肩まわし運動】

肘で円を描くように後ろに5回、前に5回肩を回す



有酸素運動編～足踏み運動～

まずは1日10分から始めてみよう

太ももを高く上げると効果的



肘を大きく後ろに引くと肩甲骨が動く→肩こりの解消

代謝や血流が良くなり免疫力もアップ！

★つま先上げ・かかと上げ★

足踏み運動にプラス！よりウオーキングに近い効果が得られます



まずは10回ずつから始めてみよう

※室内運動は周囲の安全を確認して行いましょう。床に落ちている広告紙などは転倒の原因になることがあります。

前橋市立図書館上川淵分館だより

4月15日(水)～5月6日(水)まで臨時休館しています上川淵分館ですが、5月31日(日)まで休館を延長することになりました。利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

返却ポストもご利用できませんので、現在借りている本やCD・DVDについては、開館後14日以内に返却していただければ結構です。(延長の連絡は不要です。)

なお、開館時は入場制限等をさせていただく場合がありますので、ご了承くださいませようお願いします。

市立図書館上川淵分館 TEL265-4123