

Enterprise

甲佐町進出企業協議会だより（町からのお知らせ）



▲中小企業庁が実施する支援策を利用する際の手引きとしてご活用ください

「中小企業施策利用ガイドブック」や「テレワーク支援相談コーナー」をご活用ください

■中小企業庁が実施するさまざまな施策

中小企業庁では、中小企業を育成し、発展させ、かつ、その経営を向上させることを目的に様々な支援を実施しています。

経営改善・資金繰り支援対策や震災対策などの各施策を中小企業者が利用する際の手引書として、2021年度版「中小企業施策利用ガイドブック」を作成しています。

詳細は中小企業庁ホームページ「出版物一覧」をご

■企業のテレワーク導入を支援

また、県では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止や働き方改革の推進を目的として、ICT企業・団体と連携し、県内企業の「テレワーク」導入を支援します。

「テレワークについて一から勉強したい」「どんなICTツールを導入すればいいか相談したい」といった、テレワークの導入に関する相談に対応します。お

覧ください。

●ICTに関する無料相談窓口（テレワーク支援プロジェクトチーム）

県は、（一社）熊本県情報サービス産業協会とNPO法人NEXT熊本との間で、県内企業のテレワーク導入支援について連携協定を締結しました。

この連携協定に基づき、「テレワーク支援プロジェクトチーム」を発足し、県内企業を対象にテレワーク導入支援を行っています。詳細は、一般社団法人熊本県情報サービス産業協会ホームページ「テレワーク支援相談コーナー」をご確認ください。

●お問い合わせ先
町地域振興課
☎096-234-1154
(内線232)

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

新しい腹筋で健康ボディを作しましょう

今回は、寝ながら行える腹筋トレーニング『デッドバグ』を紹介します。

■トレーニングの手順

- ① 仰向けに寝て、両手を天井へ向けてまっすぐにあげ、両足・両膝を90度に曲げましょう！
- ② 息を吸って吐きながら、右手・

左足をまっすぐ伸ばしましょう。息を吸いながら、ゆっくり最初のポジションに戻します。

■トレーニングのポイント

動作の時に体が浮かないよう、お腹に力を入れながら行いましょう。頭を床につけ、目線は天井を向くように意識します。

このトレーニングでは、体への負担が比較的小さい動作で体幹の引き締めを行うことができます。ダイエット効果も期待できますよ！

長雨で屋外での運動ができない日にぜひお試しください。

体幹トレーニング「デッドバグ」



▲腹筋に力を入れながら目線は天井を見つめるように心掛けましょう

●お問い合わせ先
甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

今月の講師



右田 訓文さん
(健康運動実践指導者)

Events Calender

甲佐町イベントカレンダー【6月】

日	月	火	水	木	金	土
5/30	5/31	1	2	3	4	5
【日曜当番医】 桃崎整形外科	納期限 夜間窓口 (町税務課) マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課)		口座振替日 (町税務課)	消費生活相談 (老人いこいの家)	ピカピカ1歳教室 (町総合保健福祉センター)	
6	7	8	9	10	11	12
【日曜当番医】 荒瀬病院 通常収集しないごみの収集 (町環境衛生課)	法律相談 (老人いこいの家) ※電話相談のみ対応	行政相談 (老人いこいの家) ※電話相談のみ対応		消費生活相談 (老人いこいの家)		
13	14	15	16	17	18	19
【日曜当番医】 谷田病院 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)			認知症についての 相談会と家族のつどい (町福祉課)	4か月児健診 7か月児健診 (町総合保健福祉センター) 消費生活相談 (老人いこいの家)	すくすく2歳児 子育て相談 (町総合保健福祉センター)	
20	21	22	23	24	25	26
【日曜当番医】 小屋迫医院				消費生活相談 (老人いこいの家)		
27	28	29	30	7/1	7/2	7/3
【日曜当番医】 荒瀬病院 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)	口座振替日 (町税務課)		納期限 夜間窓口 (町税務課) マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課)	消費生活相談 (老人いこいの家)		

※やむを得ず中止・延期になる場合があります。詳細については、町公式ウェブサイトや防災行政無線などをご確認ください。