

## Enterprise

甲佐町進出企業協議会だより

# 「小規模事業者持続化補助金（低感染リスク型ビジネス枠）」公募中

## ■ポストコロナのビジネスを応援

中小企業庁では、本年3月より「小規模事業者持続化補助金（低感染リスク型ビジネス枠）」の公募を実施しています。

本事業は、小規模事業者が新型コロナウイルス感染症感染防止と事業継続を両立させるため、従業員や顧客等との接触機会の減少に資する新たなビジネスやサービス、生産プロセスの導入等の取り組みや感染防止対策に要する経費の一部

を補助するものです。

### ▼補助対象者

小規模事業者、一定の要件を満たす特定非営利活動法人

### ▼補助上限・補助率

・補助上限：100万円

・補助率：4分の3

※補助金総額の4分の1（最大25万円）まで感染防止対策費として活用可能です。緊急事態措置の影響により売上げが前年または前々年同期と比べて30%以上減少した事業者は、補助金額の2分の1（最大50万円）まで引

き上げます。なお、感染防止対策費のみでの申請はできません。

### ▼補助対象経費

- ①機械装置等費
- ②広報費
- ③展示会等出展費（オンラインに限る）
- ④開発費
- ⑤飼料購入費
- ⑥雑役務費
- ⑦借料
- ⑧専門家謝金
- ⑨設備処分費
- ⑩委託費
- ⑪外注費
- ⑫感染防止対策費

### ▼公募締切

- ・第5回：令和4年1月12日（水）
- ・第6回：令和4年3月9日（水）

※いずれも午後5時締切です。Jグランツによる電子申請にて受け付けています。

持続化補助金  
（低感染リスク型ビジネス枠）

小規模事業者支援プロジェクト

**最大100万円補助金で、**  
**ポストコロナへの**  
**あなたの/チャレンジを支援**

補助率 **3/4**  
補助上限額 **100万円**

申請期間		
第1回	受付締切日 2021.5.12	受付締切日 2021.9.8
第2回	受付締切日 2021.7.7	受付締切日 2021.11.10
第3回	受付締切日 2021.11.10	受付締切日 2022.3.9
第4回	受付締切日 2022.1.12	

申請について

電子申請のみ受け付けます（Jグランツ）。  
電子申請の方法や必要な書類、制度詳細は、下記の事務局HPからご確認ください。

事務局HPはこちら ▶ <https://www.jizokuka-post-corona.jp/>

03-6731-9325

●お問い合わせ先  
小規模事業者持続化補助金  
（低感染リスク型ビジネス枠）  
コールセンター  
☎ 03-6731-9325

## Fitness

甲佐町フィットネスセンター

# 運動初心者にもオススメ！ 寝ながら体幹を鍛えよう

今回は、寝ながら簡単に行える体幹トレーニング「ホローホールド」を紹介します。

### ■トレーニングの手順

- ①仰向けに寝て、両手を万歳の状態にします。肩に力が入らないようにリラックスしてください。
- ②腰を床に押し付けて腹筋に力を

### 今月の講師



生嶋 祥子さん  
（健康運動指導士）

入れ、両足を少し持ち上げます。

③肩甲骨を少し持ち上げて、床から浮かせましょう。腹筋に力をいれたまま数秒キープ。これを繰り返しましょう。

### ■トレーニングのポイント

両足を持ち上げる時、腰と床に隙間が生じないように、腰を強く床に押し付けることです。また、腕だけでなく肩甲骨から腕全体を上げるように意識してください。

「ホローホールド」を行うことで、腹筋や背中の筋肉、お尻の筋肉を鍛え体幹を安定させることができます。

### 体幹トレーニング「ホローホールド」



▲腹筋に力を入れて、目線は上にし、肩甲骨と足全体を浮かせましょう。

●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

## Events Calender

### 甲佐町イベントカレンダー【11月】

日	月	火	水	木	金	土
10/31	1	2	3	4	5	6
<b>【日曜当番医】</b> 荒瀬病院 <b>第49回衆議院選挙</b> (町総務課)	<b>納期限</b> (町税務課) 法律・人権・行政相談 (町民センター)		<b>甲佐町功労者表彰式</b> (町総務課)	<b>消費生活相談</b> (老人いこいの家)		
7	8	9	10	11	12	13
<b>【日曜当番医】</b> 谷田病院 <b>マイナンバーカード</b> <b>予約者優先休日窓口</b> (町住民生活課)	<b>狂犬病予防集合注射</b> (～11/14) (町環境衛生課)	<b>1歳6か月児健診</b> <b>3歳児健診</b> (町総合保健福祉センター) <b>秋の全国火災</b> <b>予防運動</b> (～11/15) (町総務課)		<b>4か月児健診</b> <b>7か月児健診</b> (町総合保健福祉センター) <b>消費生活相談</b> (老人いこいの家)		<b>「陣ノ内城跡」国指定</b> <b>記念シンポジウム</b> (町社会教育課) <b>甲佐町消防団</b> <b>非常呼集訓練</b> (町総務課)
14	15	16	17	18	19	20
<b>【日曜当番医】</b> 甲佐眼科クリニック <b>防火啓発パレード</b> (町総務課)			<b>認知症についての</b> <b>相談会と家族のつどい</b> (町福祉課)	<b>消費生活相談</b> (老人いこいの家)		
21	22	23	24	25	26	27
<b>【日曜当番医】</b> 荒瀬病院 <b>甲佐町総合防災訓練</b> (町総務課)				<b>消費生活相談</b> (老人いこいの家)		
28	29	30	12/1	12/2	12/3	12/4
<b>【日曜当番医】</b> 谷田病院 <b>マイナンバーカード</b> <b>予約者優先休日窓口</b> (町住民生活課)	<b>口座振替日</b> (町税務課)	<b>納期限</b> <b>夜間窓口</b> (町税務課) <b>マイナンバーカード</b> <b>予約者優先夜間窓口</b> (町住民生活課)		<b>消費生活相談</b> (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。