

応援したいという意思があれば、どの市町村にでも支援ができる

応援したい「心」を形に ふるさと納税をご存じですか

ふるさと納税は、ふるさとを応援したい、貢献したいという納税者の皆さんの心を形にした制度です。

ぜひ、皆さんのご親戚や友人・知人の方々にもご紹介ください。

企画課 ☎ (56) 2221

概要 ふるさと納税制度は、一昨年度から全国の市町村（都道府県を含む）で始まりました。住民税の一部（原則として1割程度）を、自分が応援したいと思っている市町村に「寄付」という形で財政的に支援をする制度です。生まれ育った町はもちろんのこと、実際に訪れたことのない町であっても、応援したいという意思があれば、どの市町村にでも支援することができます。

ふるさと納税として寄付をすると、現在納めている住民税のおよそ1割を上限として、住民税と所得税が減税されます。

本町にご支援いただいたふるさと納税は、次の5項目のまちづくりに活用されます。

- ①癒しの森林浴 清流の里づくり
- ②にぎわう町 みんなのふる里づくり
- ③地域で育む地域の宝 未来創生千年の人づくり
- ④世界にも目を向けよう 「川根」の元気づくり
- ⑤テーマは特定せず、町の活性化に生かす

応援したいを形に ふるさと納税は、ふるさとを思う納税者の皆さんの心を形にした制度です。本町には、豊かな自然、息づく伝統文化、人の心の温もりがあります。ぜひ、皆さんのご親戚や友人・知人の方々にも本制度をご紹介ください。

手続きなどの詳細は、町ホームページをご覧ください。企画課までお問い合わせください。

●平成21年度ふるさと納税者
静岡市 匿名希望様、名古屋市 井林辰憲様、名古屋市 渡邊哲也様、富山市 増田道直様、島田市 伊藤千佳子様、藤枝市 竹内俊明様、藤枝市 諸田芳紀様

●平成22年度ふるさと納税者（平成22年4月から5月）
藤枝市 匿名希望様

※ふるさと納税者について、氏名の公表を了承された方のみ氏名をご紹介します。なお金額については公表していません。

this month
HighLight

今月の注目 **6**

this month
HighLight

今月の注目 **5**

「健やかウォーキングカード」ができました

ウォーキングで健康に 1年間で畜を何周まわる？

このほど、生活健康課と保健委員が協力して健やかウォーキングカードを作成。まちなかで気軽にウォーキングを楽しむ人が増えている昨今、このカードを活用して、さらに充実した健康づくりを楽しんでください。

生活健康課 ☎ (56) 2222

手軽に健康 現代人の健康づくりにもっとも適している運動がウォーキングだといわれています。歩くことで▶肥満が改善される▶筋肉が活性化する▶脂肪が燃焼される▶高血圧・高脂血症が改善される▶ストレスが解消されるーなど、さまざまな効果があるにもかかわらず体への負担は少なく、手軽に実践できるからです。歩くと、足に滞った血液が動き出し、あたたかも心臓の作用のように血液の流れが良くなります。このため「足は第2の心臓」とも呼ばれるほど重要な器官でもあります。

1日20～30分 ウォーキングは最低でも1日20分から30分以上、毎日続けることが必要です。ただし連続して歩く必要はありません。こまめに歩く習慣を付けることで、比較的簡単に達成できると思われれます。あまり無理をせずに、1日7,000から1万歩を目安として歩きましょう。きついかたと感じたら、少ない歩数からでも構いません。何よりも、続けることが一番大事なのです。

歩き方にも気を付けたいもの。やや広めの歩幅で少し早めに歩きましょう。歩くときの姿勢も大事。姿勢が悪いと腰痛などの障害を引き起こす原因にもなりかねません。ポイントは▶横揺れしない▶縦揺れしない▶猫背にならないーです。

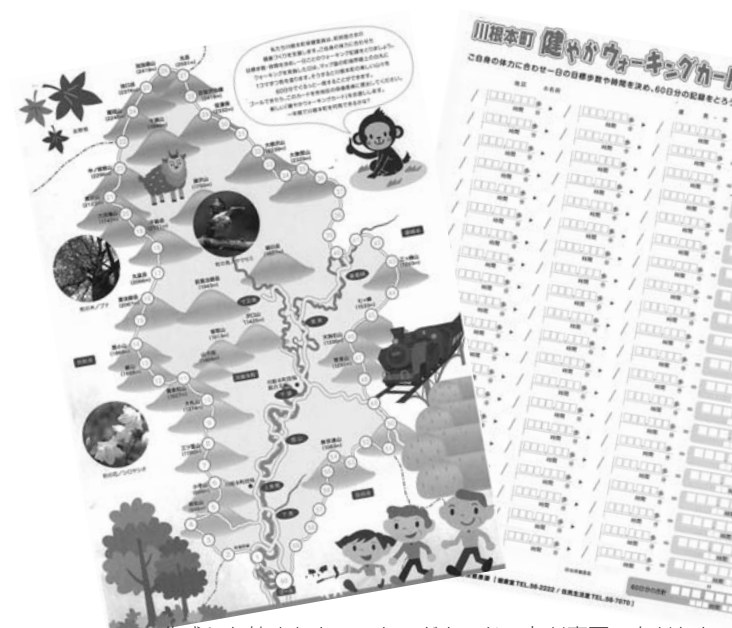
60日で町を1周 最近、家族や友人同士でウォーキングを楽しむ人が多くなりました。そこで本町保健委員と生活健康課では、皆さんの健康づくりを応援するため「健やかウォーキングカード」を作成しました。既にウォーキングを実践している人も、これから取り組んでみたいと思っている人にもお勧めです。

このカードは、1日の目標歩数・時間を自分で設定し、1日ごと記録を付けていくというもの。計60日分の記録を書き込めます。裏面は本町のイラストマップになっていて、歩いた日数分の線を塗りつぶしていくと60日で川根本町を1周できるようになっています。

カードは町の健康づくりリーダーである62人の保健委員が交付します。カードが欲しい人は、各地区保健委員のお宅で、自分に合った目標歩数や時間などを伝え、1枚ずつ交付してもらってください。

カードの記入が4枚目に進んだ人は「健康づくりウォーキング実践者」として、広報などでご紹介していく予定です。詳細については各地区の保健委員が生活健康課までお問い合わせください。

あなたは1年間で、川根本町を何周歩くことができるでしょうか。



作成した健やかウォーキングカード。左が裏面、右がおもて面です。おもてには歩いた歩数や時間を記入し、裏面の線を塗りつぶしていきます。1枚が60日分となっています。

