

お知らせ

製造業施設などを新設する企業に奨励金を交付します

申し込み・問い合わせ 産業政策課 ☎73-3012

市の産業振興および雇用機会の拡大を図るため、市の区域内において製造業施設などを新設しようとする企業に対し、一定の要件を満たす場合は、3年間で2億円を上限として奨励金を交付します。

- 対象業種
1 製造業施設
2 物流拠点施設・運輸業施設
3 試験研究施設
4 宿泊施設・観光拠点施設
5 情報処理関連施設

助成要件
・投下固定資産額が3,000万円以上(情報処理関連施設を除く)
・交付申請時の新規常用雇用者(市内在住者)が5人以上

助成内容
・新設部分に対して賦課された固定資産税に相当する額
・事務機器リースなどに要する経費の1/2以内の額(情報処理関連施設に限る)
・井戸・温泉の掘削などに要する経費の1/3以内の額
・雇用者数に応じた助成
※対象業種により助成内容が異なります。詳しくは産業政策課へお問い合わせください。



くらし

住宅用太陽光発電システムなどに補助金を交付します

申し込み・問い合わせ 環境衛生課 ☎73-3007

太陽エネルギー(再生可能エネルギー)の利用促進による地球温暖化防止を図るため、太陽光発電システム、蓄電システムおよびHEMS(※)の設置費用の一部を補助します。
※HEMS(ヘムス)とは、家庭における電力の消費・発電・蓄電設備をリアルタイムで統合的に管理し、エネルギー消費の効率化を図るシステムのことです。

- 補助金額
・太陽光発電システム 1kw当たり2万円(上限10万円)
・蓄電システム 設置費用の1/10(上限10万円)
・HEMS 設置機器の購入額の1/4(上限5万円)

要件
・自ら居住する住宅に設置すること
・蓄電システムとHEMSは住宅用太陽光発電システムと併設すること
申請期限
令和3年3月31日(水)まで
※土日、祝日を除く
注意事項
補助金の交付を受けるには、システム設置前に予約申請手続きが必要で、予約手続きなしで設置工事をした場合は、補助金の交付対象となりません。



くらし

有機肥料の「ハイクリーンかがわ」を使ってみませんか?

問い合わせ 環境衛生課 ☎73-3007



し尿・浄化槽汚泥を強制発酵させた完全有機肥料の「ハイクリーンかがわ」を予約販売しています。
予約先(販売委託先)
株式会社エポック ☎72-1939
受付日時
月曜～金曜(祝日除く)
午前9時～午後5時
引き渡し日時
木曜、土曜(祝日除く)
午前9時～午後5時
引き渡し場所
肥料引き渡し場所

販売価格
1袋15kg入り50円(10袋単位で販売)
支払い方法
代金は、引き渡し時に担当者へ直接お支払いください。
注意事項
・車両への積み込みは購入者でお願いします。車両の積載重量は必ず守ってください。
・瀬戸グリーンセンター(多度津町)での引き取りを希望する場合は、環境衛生課へご連絡ください。
・数に限りがありますので、早めの予約をおすすめします。



株式会社エポック倉庫
高瀬町上高瀬3727-1

健康コラム

Vol.17

室内でもできる簡単な「ながら運動」

日常生活で簡単に取り入れることができる2種類の運動を紹介します。屋外で運動や活動ができない場合でも、屋内で「ながら」を上手に利用することで、時間を問わずに効果的な運動ができます。1つ目は、テレビを見ながらできる片足バランス運動です。背中を伸ばして体(体幹)を真っすぐに保ち、片足の裏の真ん中に体重を乗せた後、もう片方の足を無理のない程度で伸ばしてください。伸ばす足は、膝を高く上げるイメージです。30秒程度、足が床に着かないように両手は腰あたりにつけ、体が揺れないようにお腹に力を入れてください。バランス感覚が悪くなると転倒しやすくなります。転倒時に足の付け根にある大腿骨脛骨を骨折してしまうと、高齢者は寝たきりになってしまう危険性があります。この運動を行うことで、バランス能力をしっかり維持して、転倒しにくい体を作ることができます。



四国学院大学教授
緑ヶ丘総合運動公園
センター長 清水 幸一さん

2つ目の運動は、椅子に座ってテレビを見ながらできる、椅子からの立ち上がり運動です。これは、下半身の安定には必ず必要な筋肉である大腿四頭筋の運動です。大腿四頭筋はひざの安定性に最も寄与している筋肉といわれています。おへそを少し前にした姿勢で椅子に座り、足の前にしっかりと体重を乗せ、立ち上がります。その際、体を上に持ち上げるのではなく、足の上に体重がしっかり乗るよう意識してください。「立ち上がる」「座る」の動きを30秒間繰り返すと効果が高いです。椅子の高さによって負荷を調整することができます。例えば、低い椅子であれば強い負荷を加えることができ、高い椅子であれば弱い負荷になります。
毎日の「ながら運動」で手軽に運動を取り入れましょう。

食べ旬ナビ

Vol.24
タマネギ

料理に欠かせない食卓の名脇役 タマネギ

食卓で見ない日はないくらい多くの料理で使われるタマネギ。なじみが深いので古くから食べられているのかと思いきや、日本での栽培が始まったのは意外にも遅く、明治時代になってからだといわれています。品種も豊富なため、市内では5月上旬に収穫される『早生』、5月下旬に収穫される『中生』、6月上旬に収穫される『晩生』の時期に分けて栽培されています。

「通常は保存性を高めるために収穫後に天日干しをしてから出荷しますが、天日干しをせずにすぐに出荷するタマネギを『新タマネギ』と呼びます。新タマネギは甘くてやわらかいので、スライスしてそのままサラダにするとおいしいですよ」と話すのは、JA高瀬玉葱部会 部会長の永井末広さん。

また、タマネギには「硫化アリル」という成分が含まれています。この成分がタマネギ特有のにおいと辛みのもとですが、血液をサラサラにする効果があります。タマネギを食べて、おいしく、健康をめざしましょう!



JA高瀬玉葱部会
部会長 永井 末広さん



①普段私たちが食べているのはタマネギの「葉」の部分です(正確には「りん葉(貯蔵葉)」といって葉の一部が変化したもの)②緑の葉の部分が倒れてきたら、根元を持って収穫!③永井さんの畑では、赤タマネギも栽培しています

問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040