

お庭の緑化に関する サポート制度のお知らせ

町では家庭緑化及び良好な景観形成を推進するため、シンボルツリーの植栽及びいけがきの設置に要する経費の一部を補助しています。

〔シンボルツリー奨励事業〕

《交付基準》

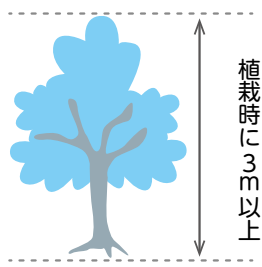
- ▼町内に住宅用地を所有し、管理している方（法人は除く）
- ▼植栽する樹種及び位置が大磯町景観計画の内容に沿うこと
- ▼植栽に要する費用が2万円以上、植栽する樹木の高さが3m以上であること

《適用除外》

- ▼この補助金を受けたものが、10年以内に再整備する場合
- ▼町税等を滞納している方
- ▼公共事業による移転補償に係るもの

《交付額》

- ▼費用の1/2（景観形成重点地区）または1/3（一般地区）で、2万円を上限とします。



〔いけがき設置奨励事業〕

《交付基準》

- ▼町内に住宅用地を所有し、管理している方（法人は除く）
- ▼国、県もしくは町の管理道路等に接する部分の総延長が5m以上（地区により2m以上）
- ▼樹木の高さが概ね90cm以上、植栽本数が1mにつき3本以上、樹木帯が30cm以上

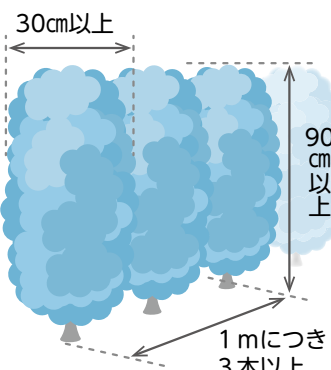
《適用除外》

- ▼この補助金を受けたものが、5年以内に再整備をする場合
- ▼公道の新設または改良による移転補償に係るいけがきの場合

- ▼いけがき設置の前面道路において、建築確認上の道路中心後退がなされていないもの
- ▼町税等を滞納している方

《交付額》

- ▼いけがきの延長1mにつき2千円（一般地区）または2千五百円（景観形成重点地区）で、4万円を上限とします。



問都市計画課 ☎内線2221

心の健康セミナー

「傾聴と心の健康」

『傾聴』とは相手の伝えたいことに耳だけでなく心を傾けて聴くことです。自分を表現しながら相手とより良い関係を築くためにとても役立ちます。心地良いコミュニケーションは、私たちの心の健康づくりにもつながります。家庭や職場でも生かせる講座です。

▼とき 3月8日（火）

10時～11時30分

▼ところ 保健センター 2階研修室

▼費用 無料

▼定員 30人

▼講師 澤村 直樹氏（傾聴を広める団体 アクティヴリッスン代表）心理カウンセラー、日本傾聴ボランティア研究会「傾聴講座」総監修・指導などで活躍



▼申込み 2月7日（月）先着
問スポーツ健康課 ☎内線3008

こんにちは

ふかーくながーい呼吸で

健康度アップ！

一年で一番寒い季節になりました。マスクや手洗いが日常生活に浸透して、ウイルスや細菌による感染予防が進みました。今回は、さらに健康度をアップする呼吸についてお伝えします。

まずは吐くことから

呼吸（吐く息）と吸気（吸う息）では、吐くことから始めます。口または鼻から細く長く息を吐き切ると、吸うことを意識しなくてもたくさんのお空気が肺に溜まっていくのが感じられます。

呼吸は体幹の筋トレ

肺は、水を含んだスポンジのような器官です。胴体の中の横隔膜や周りの筋肉が膨らんだり縮んだり、一日約2万回繰り返して、ゆっくり呼吸をするだけで筋トレになります。

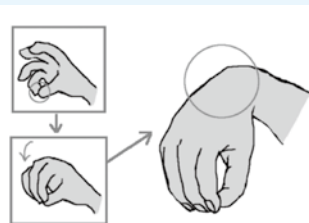
ポイントその1、身体をほぐす

首・肩・脇腹などの筋肉をゆっくりさすったり、ストレッチすることで、深い呼吸ができるようになります。特に肩甲骨の周りは固くなっているので、意識的に動かしていきましょう。

保健師です

おすすめのストレッチ

一つまみの手の形で肩の上に置き、そのまま平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎ・クロールで、泳ぎます。



ポイントその2、身体を立てる

下腹に力を入れる、お尻の穴を締めるように意識する、いすでは座骨（ぐりぐりする出っ張った骨）を当てるようにしてみます。骨盤を立てることを時々意識します。

気分もすっきり、ストレス発散

心配事やストレスから、呼吸が浅くなってしまふことがあります。意識的に深い呼吸をすることで、自分をリラックスさせましょう。食事の栄養と酸素が体中に届けられることを想像すると、力が湧いてくるような気がします。朝の目覚めにも良い、寝る前にもおすすめです。

問スポーツ健康課 吉田
☎内線345