

## 国東市国民健康保険からのお知らせ やってみませんか メタボ対策「ドローイン」

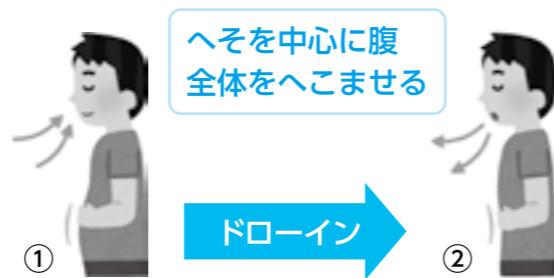
市民健康課では、肥満・生活習慣病予防を目的とした運動教室を開催しています。厚生連の健康運動指導士おすすめのお手軽メタボ対策「ドローイン」をご紹介します。ぜひご家庭で実践してみてください。

### 【ドローインのやり方】

- ①鼻から大きく息を吸ってお腹を膨らませる。
  - ②口から息を細く長く吐きながら、お腹を限界まで引っ込めた後、さらにもう一段階引っ込めたところでお腹をキープし、浅めの呼吸を繰り返す。
- ※最初は10秒キープから。徐々に時間を延ばし30秒を目指しましょう。
- ※②のとき、おへそ周辺の一点だけを中に引き込むのではなく、お腹の前面を面のままへこませてください。

**【ドローインの効果】**

- ・腹やせとメタボが改善
- ・腰痛、肩こりが改善
- ・姿勢が良くなり、若々しく元気な印象に



【問合せ】 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166

## 市内観光でくにさき「再発見」！ 国東市観光応援プロジェクト宿泊キャンペーン

市は観光産業を支援するため、市内の宿泊施設での宿泊費の割引と、市内の飲食店等で使用できるクーポン券をプレゼントするキャンペーンを実施しています。



この機会に国東観光を満喫してみませんか。

### 【実施期間】

令和2年9月1日(火)～令和3年2月28日(日)  
※11月30日(月)までは県内在住者対象。  
※市内にお住まいの方もご利用いただけます。

【問合せ】 観光課 ☎0978-72-5168

### 【内容】

- ①**宿泊助成** 一人あたり宿泊費の半額を助成(上限6,000円)。
  - ②**市内共通利用クーポン券** ①を利用した方に対して、市内の飲食店等で使えるクーポン券(最大2,000円)を配布。
- ※キャンペーン対象の宿泊施設・旅行者に直接お申し込みください。

### 参加事業者も募集中です(市内事業者限定)

- ①**宿泊助成** 宿泊施設、旅行者。
  - ②**市内共通利用クーポン券** 飲食店、土産物販売店、宿泊施設売店、タクシー事業者等。
- ※詳細はお問い合わせください。



## 令和2年秋季 農作業標準賃金のお知らせ

国東市農業委員会において、令和2年秋季農作業標準賃金が下記のとおり設定されました。耕作条件等を考慮のうえ、参考としてください。

### 1. 農繁期賃金(実労8時間賄いなし)

性別	令和2年秋季
男女共通	6,500円

### 2. 草刈り賃金(1時間当り)

作業別	令和2年秋季
草刈り(機械・燃料込)	1,300円

### 3. 耕耘料等(10アール当り)

作業別	令和2年秋季
畑地耕耘	6,300円
秋田耕耘(稲田)	7,400円
コンバイン(稲)	15,800円
コンバイン(大豆)	10,500円
バインダー(紐別)	7,800円
ハーベスター	7,800円
麦機械播種(稲田起し含む)	12,600円
麦機械播種(播種のみ)	5,300円
畦塗り機(1メートル当り)	65円

### 4. 乾燥等利用料金(出来高重量30kg当り)

水稻(普通期)	水分量(%) (持ち込み時)	令和2年秋季	
		平日	休日
籾すりのみ	15.0以下	360円	360円
乾燥籾すり 選別調整	15.1～20.0	630円	680円
	20.1～23.0	680円	730円
	23.1～26.0	730円	780円
	26.1～29.0	780円	830円
	29.1以上	830円	880円

【問合せ】 農業委員会事務局 ☎0978-72-5176

## 9月10日は下水道の日です 国東の美しい自然を守りましょう

家庭や事業所などで出された水がそのまま流れていくと、川や海が汚れてしまいます。下水道や合併処理浄化槽が整備されると、家庭の汚水をきれいな水に変えて川や海に流すので、美しい自然を守ることができます。

市では、次の事業を実施していますので、ご協力をお願いします。

### 【公共下水道事業】

都市計画区域や下水道の認可区域内を下水管で結び、整備する事業です。公共下水道の整備済区域にお住まいの方は、速やかに接続しましょう。

### 【合併処理浄化槽設置事業】

下水道の認可区域外で各家庭に合併処理浄化槽を設置した場合、補助をする制度です。トイレとその他の水を一緒にきれいにする合併処理浄化槽を設置しましょう。

※水洗トイレでは、トイレトーパー以外のもの(紙おむつ、衛生製品等)は絶対に流さないでください。



【問合せ】 上下水道課 ☎0978-72-5197