

新型コロナウイルスに負けない!

暮らしと仕事の 支援ガイドブック

緊急発行

新型コロナウイルス感染拡大による深刻な影響から、
市民生活や地域経済を支える支援情報をまとめました。

自分自身と大切な人の命と暮らしを守り、
みんなで力を合わせて危機を乗り越えましょう。

感染症の 拡大を防ごう!

密閉・密集・密接の“3つの密”を避けて人との距離
をとり、他人に感染させないように心がけましょう。

- マスクをつける
- こまめに手洗い
- 窓を開けて換気を
- 消毒や水拭きを
- 買い物は少人数で
- ごみ袋はしっかり封を



河内長野市
KAWACHINAGANO CITY

令和2年5月15日現在の情報を
掲載しています。最新の情報は
公式ホームページをご覧ください。



特別定額給付金について

●特別定額給付金とは

●給付対象者及び受給権者

給付対象者

基準日(令和2年4月27日)において、
河内長野市の住民基本台帳に記録されている方

受給権者

給付対象者の属する世帯の世帯主

●給付額

給付対象者**1人につき10万円**

●施策の目的

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」(令和2年4月20日閣議決定)において、「新型インフルエンザ等対策特別措置法の緊急事態宣言の下、生活の維持に必要な場合を除き、外出を自粛し、人と人との接触を最大限削減する必要がある。医療現場をはじめとして全国各地のあらゆる現場で取り組んでおられる方々への敬意と感謝の気持ちを持ち、人々が連帯して、一致団結し、見えざる敵との闘いという国難を克服しなければならない。」と示されており、感染拡大防止に留意しつつ、簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行うものです。

●給付金の申請方法

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送またはオンラインにて申請いただきますようお願いいたします。
(市役所窓口での申請受付はできません。)

●郵送での申請

5月15日(金)、16日(土)に、各世帯主宛て、世帯員全員の氏名が載った申請書を送付しました。

受付期間 **令和2年5月21日～8月20日(当日消印有効)**

申請書をご自宅に届いたら、必要事項を記入の上、世帯主の本人確認書類(※1)及び口座確認書類(※2)の写しを添付し、同封の返信用封筒で申請してください。※1. 本人確認書類…運転免許証やマイナンバーカード、パスポート、健康保険証、在留カード等 ※2. 口座確認書類…通帳(見開き面)やキャッシュカード等

●オンライン申請

申請期限 **令和2年8月20日**



**現在、オンライン申請において、サーバー停止などが頻発しています。
また、入力内容に不備があるため、内容確認に時間を要するケースが多く発生しています。
その場合は給付が遅れてしまいますので、郵送での申請をお勧めします。**

オンライン申請に関する
お問い合わせは総務省コールセンターへ

Tel.0120-260020

対応時間(毎日)：午前9時から午後8時まで
※令和2年5月15日現在

オンライン申請 における注意点

- 入力を進めていくうえで、メールアドレスを入力する項目があります。申請送信完了の通知を受け取るためにも、入力されることをお勧めします。お電話でお問い合わせをいただいても、個人情報の管理上、回答に時間を要する場合があります。
- 申請不備の代表的な事例を下記に紹介しますので、オンライン申請をされる際は、特にご注意ください。

特に誤りが
多い事例…

世帯主以外の方が
申請をしている

同一世帯でない人を
記載している

同一世帯の人を
記載し忘れてる

入力した口座番号と
添付書類の口座番号が
一致しない

キャッシュカードなどの
画像データの添付がない

●給付の方法

給付は、原則として**申請者(世帯主)の本人名義の金融機関口座への振込み**により行います。

給付開始日 **令和2年5月末頃(予定)**

換気の悪い

密閉
空間



Q & A

Q1 給付金の対象者は誰ですか？

基準日(令和2年4月27日)において、住民基本台帳に記録されている人です。

Q2 給付金を受け取るのは誰ですか？

世帯の世帯主です。原則、世帯主名義の金融機関口座へ振り込みます。同居していても世帯分離している場合は、それぞれの世帯主が申請し、受け取るようになります。

Q3 住民税非課税、年金受給世帯、失業保険受給世帯、生活保護受給世帯の人も給付金の支給対象ですか？

給付対象者となります。

※なお、生活保護制度において、総務省では収入として認定しない方針ですが、詳しくは市役所生活福祉課へお問い合わせください。

Q4 4月27日(基準日)に生まれた子どもや、基準日以降に亡くなった人は、給付対象者となりますか？

どちらも給付対象者となります。

※なお、4月28日以降に生まれたお子さんは、給付対象者になりません。

Q5 申請書はどこでもらえますか？

世帯の世帯主宛に世帯員全員の氏名が載った申請書を郵送します。

※5月15日(金)、16日(土)に各世帯に郵送しました。

Q6 市役所での窓口で給付金の申請は可能ですか？

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市役所窓口での申請受付はできません。郵送またはオンラインでの申請をお願いします。

Q7 オンライン申請が完了しているか、確認したいのですが。

メールアドレスを入力された場合、申請送信完了のメールが届きます。メールが届かない場合は、送信完了の画面に表示される受付番号を控えて、お電話にてお問い合わせください。ただし、個人情報の関係上、お電話での回答には時間を要する場合があります。

Q8 申請書提出後から給付までの流れを教えてください。

順次、記載内容等を確認し、審査が完了したもものから、ご指定の金融機関口座にお振込みします。なお、オンライン申請において、入力内容に不備があるため、内容確認に時間を要するケースが多く発生しています。その場合は給付が遅れてしまいますので、郵送での申請をお勧めします。

Q9 給付金はいつ振り込まれますか？

申請書を提出された時期にもよりますが、申請後、2週間程度を予定しています。ただし、受付開始当初は、申請の集中が予想されており、2週間以上かかる場合がありますので、ご了承ください。

Q10 現金で受け取ることはできますか？

金融機関口座がない方など、やむを得ない場合を除き、原則、金融機関口座へのお振込みとなります。

Q11 配偶者等からの暴力(DV)で逃がっているのですが。

市役所人権推進課もしくは特別定額給付金チームへ相談してください。

お問い合わせ先 特別定額給付金チーム Tel.0721-53-1111

「特別定額給付金」を装う「振り込め詐欺」にご注意ください！

「特別定額給付金」に関して、市の職員などがATM(現金自動支払機)の操作や購入代金などの振り込みをお願いすることは一切ありません。自宅や職場などに市の職員等をかたる不審な電話があった場合は、すぐに電話を切り、河内長野警察または市役所へ連絡してください。

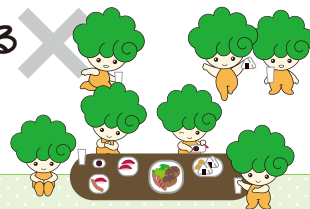
1人10万円に関する不審なメールが届いたらすぐに開けずに落ち着いて行動を

1人10万円の特別定額給付金に便乗した不審なメールが届いています。このようなメールや電話があっても信用せず、家族や警察にご相談ください。

- 相手は、大手携帯電話会社を名乗っていますが、嘘です。
- このような不審なメールが届いても、無視してください。
- また、中にあるリンク先をクリックやタップしないでください。

河内長野警察署 Tel.0721-54-1234





個人給付、補助金

No.	制度名等	概要	問い合わせ先	開始時期
1	特別定額給付金	基準日(令和2年4月27日)において住民基本台帳に記録されている全ての市民に対し、1人につき10万円を給付します。5月15日、16日に、各世帯宛て、申請書を送付しています。	特別定額給付金チーム	5月21日から8月20日まで
2	子育て世帯への臨時特別給付金	児童手当の支給を受けている世帯に対し、対象児童1人につき1万円を給付します。(申請は不要です。)	子ども子育て課	6月末日
3	傷病手当金の支給	新型コロナウイルス感染症に感染または感染の疑いがあり、療養のため就労できず、給与の全部または一部が支給されなかった国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者に対し、傷病手当金を支給します。	保険医療課	5月1日
4	住居確保給付金	離職・廃業から2年以内の方に加え、休業等により収入を得る機会が減少し、離職等と同程度の状況にある方に対し一定期間家賃相当額を給付します。(収入・貯蓄要件あり)	生活福祉課	4月30日

水道料金等の減額、減免、還付

No.	制度名等	概要	問い合わせ先	開始時期
★ 5	水道料金の減額 市独自	6月検針分(4月～5月の使用分)から4ヶ月間の水道基本料金の5割を減額します。(申請は不要です。)	経営総務課	6月検針分
6	国民健康保険料、後期高齢者医療保険料の減免	感染により死亡・重篤な傷病を負った方もしくは、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方に対し基準に基づき保険料を減免します。	保険医療課	保険料納付 通知書発送後、 随時
7	介護保険料の減免	新型コロナウイルス感染症の影響により、生計維持者が死亡又は重篤な傷病を負った場合もしくは、収入が昨年より一定割合以上減少しかつ所得が一定額以下である方に対し申請により保険料を減免します。	介護保険課	
8	国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例	令和2年2月以降に新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合、令和2年2月分以降の国民年金保険料が免除または猶予できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。	日本年金機構年金加入者ダイヤル 0570-003-004 または市民窓口課	5月1日
9	保育料の還付	3月2日以降5月31日までの間に、在宅での保育に協力いただいた、保育所等に在園する0～2歳児クラスの児童をもつ世帯に対し利用実績に応じて保育料を日割り計算し還付します。	子ども子育て課	5月
10	放課後児童会負担金減免 市独自	国の緊急事態宣言(延長を含む)を受け、放課後児童会利用の自粛を誓約した保護者に対し、児童会負担金を減免します。	地域教育推進課 0721-54-0005	4月・5月

市税等の猶予

No.	制度名等	概要	問い合わせ先	開始時期
11	市税の徴収猶予の特例	新型コロナウイルス感染症の影響により事業等に係る収入に相当の減少(前年度比20%)があった方は、1年間、市税の徴収の猶予を受けることができます。(担保不要、延滞金不要)	税務課	4月30日
12	下水道事業受益者負担金の徴収猶予 市独自	新型コロナウイルス感染症の影響により下水道事業受益者負担金を納付することが困難であると認められるときは、負担金の徴収を猶予することができます。	下水道課	7月上旬 (納付書発送日) 以降

介護保険







No.	制度名等	概要	問い合わせ先	開始時期
13	要介護認定の臨時的な取扱い	新型コロナウイルス感染症の影響により、面会による調査が困難な場合、更新申請において、要介護認定及び要支援認定の有効期間を、従来の期間に新たに12ヶ月の期間延長を受け付けます。	介護保険課	4月16日

■問い合わせ先に電話番号の記載がないものは市役所へ
(月～金曜日の午前9時～午後5時30分、祝休日等を除く)

Tel. 0721-53-1111 (代表)

Fax. 0721-55-1435 (代表)



その他の支援

No.	制度名等	概要	問い合わせ先	開始時期
★ 14	ごみシール生活支援 	新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、家庭ごみ(もえるごみ)の量が増えていることから、生活支援対策の一環として、6月1日から7月1日までの間は、ごみシールを貼らずに、ごみを出すことができます。	環境衛生課	6月1日
★ 15	市民を対象とした予約図書郵送貸出 	緊急事態宣言発令中において、レターパック(市費負担)及び着払いにより予約取り置きされている図書の郵送貸出を実施します。なお、返却は市内設置の返却ポストを利用してください。	図書館 0721-52-6933	5月12日
16	小学校低学年児童の受け入れ 	新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、小学校の臨時休業に伴い、保護者の就労等やむを得ない事情がある家庭の小学校低学年児童(1～3年生)及び支援学級入級児童(1～6年生)を受け入れます。	教育指導課	3月9日
17	妊産婦へのマスク配布 	感染拡大防止の観点から、市内在住の妊産婦に対し、1人につき20枚の不織布マスクを配布します。(妊娠届出時に配布)	健康推進課 0721-55-0301	5月1日
18	障がい者へのマスク配布 	感染拡大防止の観点から、基礎疾患に関係する身体障害者手帳を所持されている市民に対し、1人につき20枚の不織布マスクを配布します。(申請は不要です。)	障がい福祉課	5月下旬
19	シャワー設備利用 	自宅のお風呂が利用できない方のために、公衆衛生の観点から福祉センター錦溪苑のシャワー設備を利用することができます。	福祉センター錦溪苑 0721-65-0123	5月7日

国による支援(貸付・休業補償)

No.	制度名等	概要	問い合わせ先	開始時期
1	緊急小口資金	休業・減収などで緊急に生活費が必要とされる方(主に休業された方)を対象として、貸付けを行います。 【貸付上限】10万円(特例の場合20万円) 【据置期間】1年 【償還期限】2年以内	河内長野市 社会福祉協議会 0721-65-0133	随時
2	総合支援資金	休業・減収などで生活の維持ができない世帯(主に失業された方)を対象として、資金の貸付けを行います。 【貸付上限】(二人以上)月20万円、(単身)月15万円 【貸付期間】原則3か月以内 【据置期間】1年以内 【償還期限】10年以内		
3	学校等休業助成金(フリーランス)	令和2年2月27日から6月30日までの間に、新型コロナウイルス感染症に関して、臨時休業などをした小学校に通う子どもの世話をを行うために、契約した仕事ができなくなった個人で仕事をする保護者へ、就業できなかった日1日につき4,100円(定額)を支給します。	学校等休業助成金 コールセンター 0120-60-3999	

相談受付・その他の支援

No.	制度名等	概要	問い合わせ先	開始時期
1	国民健康保険料、後期高齢者医療保険料の納付相談	新型コロナウイルス感染症の影響で保険料の納付期限までに納付ができない方に対し納付相談を受付しています。	保険医療課	随時
2	介護保険料の納付相談	新型コロナウイルス感染症の影響により、保険料の納付期限までに納付ができない方に対し納付相談を受付しています。	介護保険課	
3	上下水道料金の納付相談	新型コロナウイルス感染症の影響により収入が大幅に減少した等の事情により、一時的に上下水道料金の支払が困難な方に対し納付相談を受付しています。	経営総務課	
4	新型コロナウイルス関連肺炎対策コールセンター設置 	新型コロナウイルス関連肺炎対策に関する市民の相談に応じられるようコールセンターを開設しています。	健康推進課 0721-55-0301	2月14日
5	ひとり暮らし高齢者実態調査(新型コロナウイルス)緊急対策分 	新型コロナウイルス感染症の影響を受け、多くの高齢者が外出を控え、居宅で長い時間を過ごしていることが想定されることから、特にひとり暮らしの高齢者を対象として、心身の状況や生活の実態把握を電話でおこない、適切な支援に繋げています。	高齢福祉課	4月28日

事業者向け支援

(令和2年5月15日現在)

市による支援(支援金)

No.	制度名等	概要	問い合わせ先	開始時期
★ 1	新型コロナウイルスの影響を受ける事業者等への支援金 (河内長野市 独自事業者支援金) 市独自	新型コロナウイルス感染症の影響を受けている下記要件をすべて満たす市内中小企業及び個人事業主(フリーランス含む)を対象に中小企業は25万円、個人事業主及びフリーランスは10万円を一律交付します。 ①河内長野市内に主たる事業所を有する法人または個人 ②大阪府休業要請支援金の交付を受けていないこと ③令和2年4月もしくは5月の売上高が、平成31年4月もしくは令和元年5月と同月を比較し50%以上減少していること	産業観光課	5月7日から 6月19日まで
2	大阪府休業要請支援金(府・市共同支援金)	新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態措置による大阪府からの休業協力要請等を受けている事業者で、4月の売上が前年同月比50%以上減少している中小企業・個人事業主を対象に支援金を支給します。 支援金は、中小企業は100万円、個人事業主は50万円を交付します。	休業要請支援金相談 コールセンター 06-6210-9525	4月27日から 5月31日まで

市税等の減免、減額

No.	制度名等	概要	問い合わせ先	開始時期
★ 3	水道料金の減額 市独自	6月検針分(4月～5月の使用分)から4ヶ月間の水道基本料金の5割を減額します。(申請は不要です。)	経営総務課	6月検針分
4	固定資産税の減免	令和2年2月～10月までの任意の3ヶ月間の売上高が、前年の同期間と比べて30%以上減少している中小事業者等が所有する償却資産及び事業用家屋に係る固定資産税及び都市計画税を減免します。	税務課	未定

市税等の期間の延長、猶予

No.	制度名等	概要	問い合わせ先	開始時期
5	市税の徴収猶予の特例	新型コロナウイルス感染症の影響により事業等に係る収入に相当の減少(前年度比20%)があった方は、1年間、市税の徴収の猶予を受けることができます。(担保不要、延滞金不要)	税務課	4月30日
6	法人市民税の申告・納期限の延長	新型コロナウイルス感染症の影響により申告・納期限までに申告・納付が困難な場合に、申請により期限の個別延長をします。		随時
7	下水道事業受益者負担金の徴収猶予 市独自	新型コロナウイルス感染症の影響により下水道事業受益者負担金を納付することが困難であると認められるときは、負担金の徴収を猶予することができます。	下水道課	7月上旬 (納付書発送日) 以降

国・府による支援(給付金・支援金)

No.	制度名等	概要	問い合わせ先	開始時期
1	持続化給付金	売上が前年同月比50%以上減少している事業者に対して、事業の継続を支え再起の糧としていただくため、事業全般に広く使える給付金を支給します。 給付額は、昨年1年間の売上からの減少分を上限として、法人は200万円、個人事業主は100万円を給付します。	持続化給付金事業 コールセンター 0120-115-570	5月1日 から受付
2	大阪府中小企業休業要請外支援金(仮称)	府内に事業所を有する事業者で、大阪府からの休業要請支援金の対象外事業者であるとともに、4月の売上が前年同月比50%以上減少している中小企業、個人事業主を対象に支援金を支給します。 支援金は、中小企業は1事業所の場合50万円、2以上の事業所がある場合100万円。 個人事業主は1事業所の場合25万円、2以上の事業所がある場合50万円を交付します。	大阪府商工労働部 06-6941-0351	5月下旬(予定)

国による支援(融資)

No.	制度名等	概要	問い合わせ先	開始時期
3	セーフティネット保証4号 (民間系・信用保証付融資)	売上が前年同月比20%以上減少している中小企業者に対して、一般保証(最大2.8億)とは別枠を措置します。 【保証率】100% 【保証枠】一般枠とは別枠で最大2.8億円(府制度では最大2億円)	大阪信用保証協会 06-6131-7567 民間の金融機関	随時
4	セーフティネット保証5号 (民間系・信用保証付融資)	売上が前年同月比5%以上減少している中小企業者に対して、一般保証(最大2.8億)とは別枠を措置します。 【保証率】80% 【保証枠】一般枠とは別枠で最大2.8億円(府制度では最大2億円)		
5	危機関連保証 (民間系・信用保証付融資)	売上が前年同月比15%以上減少している中小企業・小規模事業者に対して、更なる別枠を措置します。 【保証率】100% 【保証枠】一般枠とは別枠で最大2.8億円(府制度では最大2億円) セーフティネット保証枠との併用が可能		
上記3制度に関する 実質無利子・無担保融資		【融資額】3,000万円以内 【償還期間】10年以内 【据置期間】5年以内	中小企業金融相談窓口 0570-783183	
6	新型コロナウイルス感染症 特別貸付 (政府系・無利子無担保融資)	売上が前年または前々年同月比5%以上減少している中小事業者に対して、別枠を措置します。 【貸付限度額(別枠)】中小事業3億円、国民事業6,000万円 【貸付期間】設備資金20年以内、運転資金15年以内 【うち据置期間】5年以内	日本政策金融公庫・ 事業資金相談ダイヤル (平日)0120-154-505 (土日祝)0120-112-476、 0120-327-790 または 日本政策金融公庫堺支店 072-257-3600	
7	生活衛生事業者向け 新型コロナウイルス感染症 特別貸付 (政府系・無利子無担保融資)	売上が前年または前々年同月比5%以上減少している生活衛生関係の事業者に対して、別枠を措置します。 【貸付限度額(別枠)】6,000万円 【貸付期間】設備資金20年以内、運転資金15年以内 【うち据置期間】5年以内		
8	旅館、飲食店、喫茶店向け 衛生環境激変対策特別貸付 (政府系・融資)	売上が前年または前々年同月比10%以上減少している旅館業、飲食店営業及び喫茶店営業を営む方に対して、別枠を措置します。 【貸付限度額(別枠)】1,000万円 【貸付期間】7年以内 【うち据置期間】2年以内		
9	新型コロナウイルス 対策マル経融資 (政府系・無利子無担保融資)	売上が前年または前々年同月比5%以上減少している小規模事業者に対して、資金繰り支援を実施します。 【貸付限度額(別枠)】1,000万円 【貸付期間】設備資金10年以内、運転資金7年以内 【うち据置期間】設備資金4年以内、運転資金3年以内		
10	商工中金による危機対応融資 (政府系・無利子無担保融資)	売上が前年または前々年同月比5%以上減少している事業者に対して、資金繰り支援を実施します。 【貸付限度額】3億円 【貸付期間】設備資金20年以内、運転資金15年以内 【うち据置期間】5年以内	商工組合中央金庫 相談窓口 0120-542-711	

国による支援(休業補償)

No.	制度名等	概要	問い合わせ先	開始時期
11	学校等休業助成金 (フリーランス)	令和2年2月27日から6月30日までの間に、新型コロナウイルス感染症に関して、臨時休業などをした小学校に通う子どもの世話をを行うために、契約した仕事ができなくなった個人で仕事をする保護者へ、就業できなかった日1日につき4,100円(定額)を支給します。	学校等休業助成金 コールセンター 0120-60-3999	随時
12	学校等休業助成金 (休暇取得支援)	令和2年2月27日から6月30日までの間に、新型コロナウイルス感染症に関して臨時休業などをした小学校に通う子どもの世話をを行うために、労働者に対して、有給休暇を取得させた事業主に、有給休暇を取得した対象労働者に支払った賃金相当額(労働者1人1日につき8,330円を上限とする)を助成します。		
13	雇用調整助成金	令和2年4月1日から6月30日までの間に、新型コロナウイルス感染症の影響により、従業員を一時的に休業させ休業手当を支給する事業者に対して、特例措置の要件にて助成金を支給します。 詳細はお問い合わせ下さい。	学校等休業助成金 コールセンター 0120-60-3999 または ハローワーク河内長野 0721-53-3081	



新型コロナウイルスに関する悩みやお困りごと

発熱や咳などの症状が出たら

息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などがある場合は、新型コロナ受診相談センターへご連絡ください。高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などがある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方、妊婦の方は、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合は、早めにお電話ください。

新型コロナ受診相談センター

☎ 06-7166-9911（土日祝を含め終日対応） FAX 06-6944-7579
☎ 0721-23-2683（富田林保健所／夜間・休日は自動音声応答）

症状のことなどで迷った時は下記へ

市民向けコールセンター（保健センター）

☎ 0721-55-0301（9:00～17:30） FAX 0721-55-0394

種類	名称	電話番号・受付時間
外出自粛や休業要請など	緊急事態措置に関するコールセンター（大阪府）	☎06-4397-3299（9:00～18:00）
特別休暇の導入や雇用など	総合労働相談コーナー（大阪労働局）	☎0120-939-009（9:00～17:00）
心の悩みなど	こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556（9:30～17:00）
配偶者等からの暴力（DV）など	DV相談+（プラス）	☎0120-279-889（24時間対応）
子育て・子どもの悩みなど	育児相談（子ども・子育て総合センターあいつく）	☎0721-50-4664（10:00～17:30）
消費者トラブルなど	消費生活センターへの電話相談	☎0721-56-0700（10:00～16:00）
経済的な悩みや生活の不安など	市役所生活福祉課	☎0721-53-1111（平日9:00～17:15）
みんなの人権110番	全国共通人権相談ダイヤル	☎0570-003-110（平日8:30～17:15）
子どもの人権110番	子どもをめぐる人権相談ダイヤル	☎0120-007-110（平日8:30～17:15）
外国人人権相談ダイヤル	外国人のための人権相談窓口（法務省）	☎0570-090911（平日9:00～17:00）

虐待かもと思ったら 子育てが辛くてつい子どもにあたってしまう、近くに子育てに悩んでいる人がいる場合は相談を。

こどもそうだん

もし、こまってることや、がまんしていることをかぞくにいけないときは、でんわしてください。

●しやくしよこどもこそだてか ☎0721-53-1111
●じどうそうだんじよ ぎやくたいたいおうダイヤル ☎189（24じかんうけつけ）

自宅でできる！

運動不足を解消しよう！

人との交流等の機会が少なくなることや運動不足になることが心配されます。運動不足で気持ちも沈み込んだり、体力・筋力が低下し、新たな健康問題につながることも。そこで、気持ちをリフレッシュさせ、体力維持につながる体操やダンスをご紹介します。

●家族みんなでできる 河内長野市民体操



●ジムに行けない日やお家にいる時間にエクササイズ！



●河内長野市 モックル介護予防体操



●自宅でできる簡単体操（元気アップエクササイズ）



子育てナビ「キラキラねっと」で動画配信中！

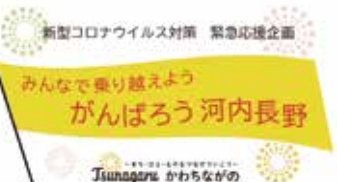
お子さんと一緒に時間を少しでも楽しく過ごしてください！

あいつくから「お楽しみタイム」動画を配信中！



地域情報ポータルサイト「つながる Tsunagaru がわちながの」

河内長野市商店連合会では、「みんなで乗り越えよう がんばろう河内長野」をキーワードに、新型コロナウイルスの影響で通常営業が制限されているお店への応援企画を実施しています。



☎0721-53-9900