

## 新型コロナウイルス感染症の影響等で町税の納税が困難な方へ

町では、新型コロナウイルス感染症の影響等で納税が困難となった場合、町税の徴収を猶予できる制度があります。対象となる税目は、個人住民税、法人町民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税などです。詳しくは税務会計課までご相談ください。

なお、国税及び県税の猶予に関しては、下記の連絡先にお問合せください。

●国税 秩父税務署 ☎22・4433

●県税 秩父県税事務所 ☎23・2110

**問合せ** 税務会計課管理担当 ☎66・3111 内線116

## 免疫力アップで、みんなで笑顔 ～新型コロナウイルスを吹き飛ばそう！～

新型コロナウイルスを始めとする、さまざまなウイルスから身を守るためには、免疫力を高めておくことが重要です。

今回は免疫力を高めるために大切な **食事**、**睡眠**、**運動** の三点について、ご紹介します。

**食事** 献立を見直して、いまこそ和食を食べよう。合い言葉は「まごわやさしい」

7つの和の健康食材の頭文字を取ったもの。

㊤豆類：腸を整える食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富。良質な植物性タンパク質源。

㊦ゴマ、種子類：食物繊維、血流改善する抗酸化ビタミンE、オレイン酸、ミネラルが豊富。

㊧わかめ、海藻類：血管の掃除をする水溶性食物繊維、体調を整えるビタミン、ミネラルが豊富。

㊨野菜：抗酸化ビタミンA、C、E、ポリフェノール、便秘改善の不溶性食物繊維が豊富で、からだの乱れを整え、体調を維持。

㊩魚類：抗酸化オイルのDHA、EPAが豊富で、免疫力維持に不可欠な毎日食べたい良質なタンパク質源。

㊪しいたけ、きのこ類：βグルカンによる強い免疫力賦活効果。また、がんなどの原因となる細胞の老化を防ぐ。

㊫芋類：熱に強いビタミンCと食物繊維が豊富で、効率的なエネルギー代謝をサポート。

食材には相乗効果があるので、効果を発揮するため、一つだけに偏らず、いろいろな種類を摂取しましょう。

**睡眠** 十分な睡眠は疲労回復と免疫力を高めてくれる重要な時間。

睡眠中は血管が広がって体の隅々まで血液が行き渡るため、免疫細胞の生産を助けることになり、また、成長ホルモンが分泌されることで体を回復へと導きます。

**運動** 運動してからだぼかぼか！

全身の血流がアップすると、免疫細胞の血中濃度が高まるため、免疫力が活性化します。

ウォーキングや筋トレ、ラジオ体操も血流を良くしてくれます。

\* うつつした気持ちになりがちですが、こんな時こそ笑顔！笑うことで免疫力があがるということも実証されています。笑うかどには福来たり\*

**問合せ** 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124