

ひとり親世帯を支援する新たな給付金を支給します

子育て世帯生活支援特別給付金

新型コロナウイルス感染症による家計への影響が長期化する中、ひとり親の子育て世帯に給付金を支給します。下記のフローチャートで①・②に該当した方は申請が必要です。

給付額▼児童1人あたり5万円
給付対象▼令和3年3月末時点で18歳までの児童または20歳未満で一定の障がいのある児童

令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けている方には別途通知を送付しています。
 申請書などは、すこやか窓口と市ホームページで配布しています。



申請期間▼令和4年2月28日(月)まで
申請場所▼すこやか
準備物▼本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)、受取口座の通帳またはキャッシュカードの写し、申請者と扶養義務者の収入が確認できる書類など
 ※児童扶養手当の認定を受けていない方は、申請者と児童の戸籍謄本
 ※障がいがある方は、特別児童扶養手当証書、障害年金に係る年金証書など

福祉・児童課(すこやか内)
 ☎87・0777

人生100年時代を迎え、いつまでも健やかでいきいきと暮らすことができることは、誰もが願うことです。新型コロナウイルスの感染が拡大して1年を経過し、外出機会が減り、ストレスを感じる方も多いのではないのでしょうか。
 心身ともにリフレッシュするのに難しいことはありません。
 今回の特集は、身近で取り組みやすい運動のひとつ「ウォーキング」をテーマにご紹介します。



特集 楽しく歩く。



正しい歩き方で効果アップ!

歩くときは、正しい姿勢で歩きましょう。悪い姿勢は腰や膝を痛める原因になります。

コロナ対策

- マスクの着用・咳エチケット
- 人との間隔は1m以上

各種対策もお忘れなく

熱中症対策

- 水分補給 帽子やタオル
- 喉が渇いていなくても歩く前にコップ1杯程度の水分補給
- ※気温が30℃以上の時は外を歩かない

クマ対策

- 山ぎわなどでのウォーキングは特にご注意ください
- 鈴やラジオなどを身につける
- クマの出没情報をチェック
- ※クマの出没情報は緊急メールで配信しています



交通事故対策

- 反射板を身につける
- ライトなどを持ち歩く



動きやすい服装

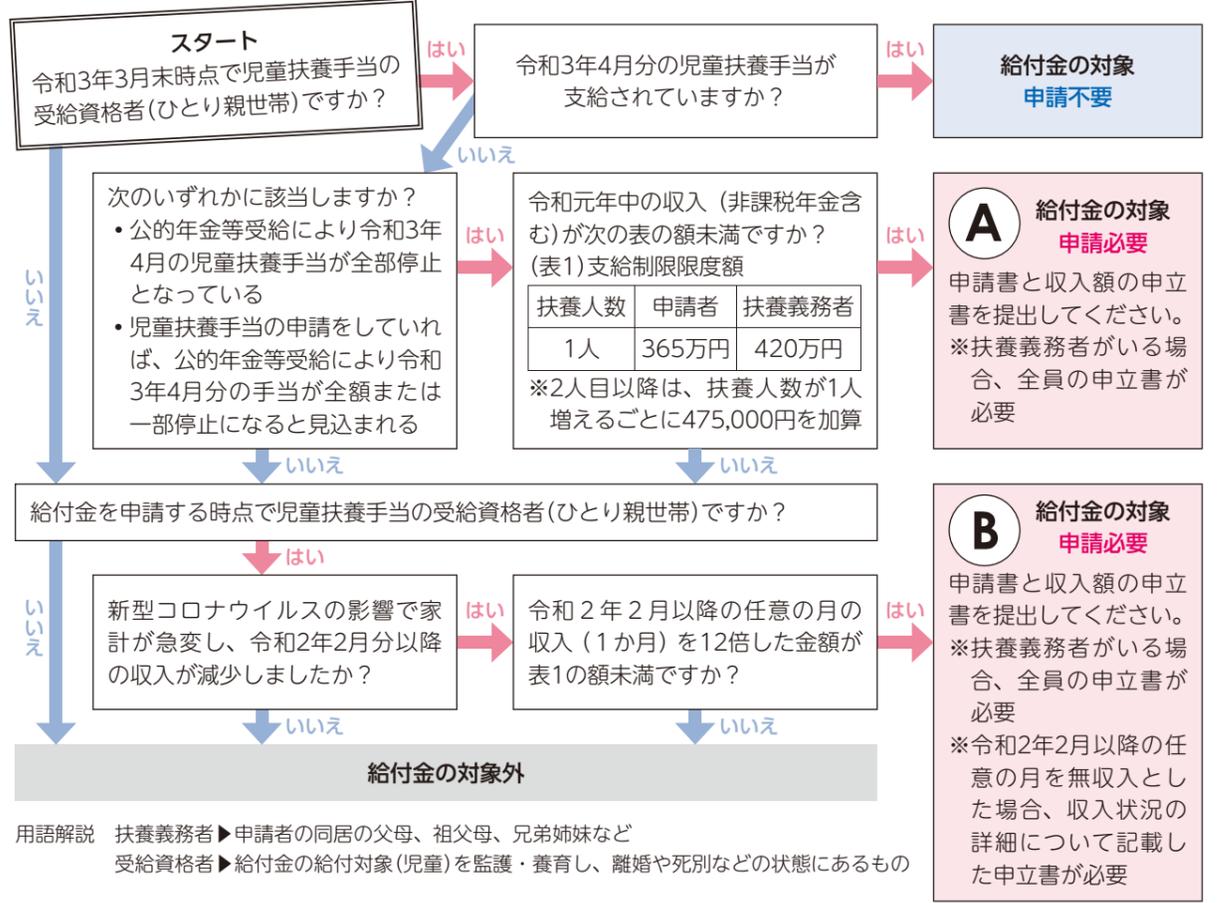
1 姿勢
背筋を伸ばして胸をはる

2 腕の振り
できるだけ大きく振ると効果アップ

3 歩幅
膝を伸ばして大きな歩幅(無理しない範囲で)

4 足
前に出した足は踵から接地

歩きやすいシューズ
ウォーキングシューズがベスト(クッション性があり、つま先がゆったりしたもの)



用語解説 扶養義務者▶申請者の同居の父母、祖父母、兄弟姉妹など
 受給資格者▶給付金の給付対象(児童)を監護・養育し、離婚や死別などの状態にあるもの