

子育て世帯を支援するため、給付金を支給します

令和4年度子育て世帯生活支援特別給付金

子育て世帯生活支援特別給付金は、新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、食費等の物価高騰等に直面する低所得の子育て世帯に対する国の支援策です。18歳(高校3年生)までの児童がいる子育て世帯が対象で、支給額は児童1人につき5万円です。
※児童に一定の障害がある場合は、20歳未満まで対象となります。

★子育て支援課 ☎25-1130
支所市民福祉課 ☎72-1333



ひとり親世帯分		
令和4年4月分の児童扶養手当を受給している方	申請不要	6月30日に登録口座へ振込済みです。 ※対象者には通知を送付済みです。
公的年金等を受給していることにより児童扶養手当を受給していない方で、公的年金等を含む令和2年中の収入が基準額未満となっている方	申請必要	申込方法等、詳しくは市HPをご確認ください。 申請期限 令和5年2月28日(火)
所得制限超過により児童扶養手当を受給していない方で、新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、収入が基準額未満となっている方		



ひとり親世帯以外の子育て世帯分			
令和4年度市民税非課税者	令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を受給している方	申請不要	7月25日(月)に登録口座へ振込します。 ※対象者には通知を送付します。
	令和4年5月以降分から新たに児童手当または特別児童扶養手当を受給している方	申請不要	7月25日(月)に登録口座へ振込します。 ※本年7月1日以降に手当が認定された方は、8月以降に随時振込します。
令和4年度市民税課税者	勤務先で令和4年4月分または令和4年5月以降分から児童手当を受給している公務員の方	申請必要	申込方法等、詳しくは市HPをご確認ください。 申請期限 令和5年2月28日(火)
	児童手当を受給していない高校生(15歳~18歳)の児童のみを養育している方		
令和4年度市民税課税者	高校3年生まで(0歳~18歳)の児童を養育し、新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、収入が非課税相当水準となっている方	申請必要	同上



※「ひとり親世帯分」と「ひとり親世帯以外の子育て世帯分」を併せて受給することはできません。



運動したいけど、なかなか続かない。
運動を始めるきっかけが欲しい!

と考えているあなたへ.....



はにぼんチャレンジ対象事業

マイトレ教室 参加者募集中!

活動量計で、毎日の運動量を計測
教室参加者には活動量計を無料貸与します。この活動量計を通して、日々のデータを記録していきます。データは、スマートフォンやパソコンからいつでも確認できます。



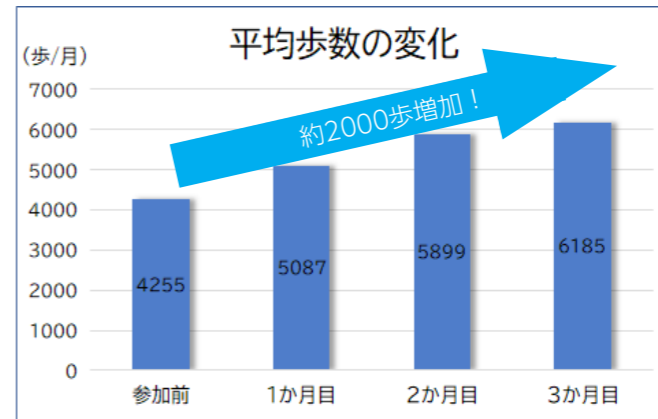
活動量計



実績レポート

●あなただけの運動プログラムを作成
筑波大学の研究データから、参加者一人ひとりにあわせた運動プログラムを作成します。プログラムは大きく分けて有酸素運動、筋力トレーニング、食事改善の3つで構成されています。
●1か月ごとの運動状況を確認
毎月、日々の運動状況が一目で分かる実績レポートをお渡しします。

マイトレ教室は
こんな教室です。



●こんな効果が出ています(※昨年度参加者のデータを使用)
①体力年齢の若返り
・参加前:72歳
・6か月後:67・6歳
参加により体力年齢が4・4歳若返りました。
②歩数の増加



●昨年度参加者の声
・散歩することが生活の中に入った。活動量計で数字が確認できるので良かった。(60歳代女性)
・参加したことで、自分の意識が変わり、筋力の大切さを知った。(50歳代女性)

期間 9月~令和5年2月まで月2回(隔週)実施
①火曜日クラス
②水曜日クラス
時間 ①午前9時30分~10時40分
②午前10時45分~11時55分
※申込時に希望の曜日と時間をお伝えください。
会場 保健センター2階研修室
対象 次のすべてに当てはまる方
①40歳以上の市内在住者
②医師から運動を禁止されていない方
③期間中、自宅と教室で運動を継続できる方
④マイトレ教室に参加したことがない方
定員 80名(多数の場合抽選)
参加費 無料
申込 7月22日(金)まで
※参加の可否と日程等、詳しくは別途お知らせします。
★健康推進課(保健センター内)
☎24・2003・FAX24・2005