

コロナに負けるな！ 家族でできる家トレ講座

夏も本番。暑い日が続きます。暑さに身体がついていかない、などと感じていることはありませんか。こまめな水分補給と、十分な栄養補給、たんぱく質を摂り、休息をして体調を整えましょう。

水分は、できるだけミネラルの豊富な麦茶やスポーツドリンクを飲みましょう。運動をするときは、暑い時間帯は避けて涼しい時間帯やエアコンを使って環境を整えて行いましょう。

もも上げ

椅子につかまって立ちます。
足を膝の高さぐらいにゆっくり上げます。
ゆっくり下ろしましょう。
転倒に注意して行いましょう。



足を後ろに引く動作

椅子につかまって立ちます。
足をまっすぐ後ろにゆっくり引きます。
上体が前に倒れないように注意しましょう。



*****リフレッシュ体操教室のお知らせ*****

運動サポーターさんによる体操教室を実施しています。

8月は、エンカサイズの運動に加えて、口腔講話を行います。新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとって実施しています。そのため、地区によって会場が異なりますのでご注意ください。詳しくは問までご連絡ください。

8月 9日 (火)	やまぶき公民館 A	午後1時30分～3時
8月 16日 (火)	やまぶき公民館 B	
8月 24日 (水)	梅園コミュニティ館	午前10時～11時30分
8月 25日 (木)	地域交流センター	午後1時30分～3時

講師：上村歯科衛生士

☎地域包括支援センター ☎292-5505



「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」

を活用して**越生町**独自の支援事業を実施します

越生町では、コロナ禍における、原油価格や電気・ガス料金など、物価高騰等の影響を受けている町民の皆さまに対して、水道料金の基本料金免除、学校給食費の補助など、生活負担を軽減するために町独自の支援事業を実施します。

🚰 水道料金の基本料金を4か月分免除します

対象者 水道を使用している全世帯と事業所（官公庁を除く）
免除期間 9月請求分～12月請求分
免除内容 水道料金の基本料金（免除額は2か月分の基本水量である全口径20㎜までとなります。）

※注意事項

- ・この免除に関しましては、使用者の方からの申請手続きは必要ありません。
- ・「水道使用量等のお知らせ」（検針票）の請求予定金額は、免除前の金額を表示します。
- ・今回の免除は、水道料金の基本料金のみです。公共下水道使用料及び農業集落排水使用料の免除はありません。
- ・免除期間終了後は、現行の基本料金を適用させていただきます。
- ・加入口径につきましては、「水道使用量等のお知らせ」（検針票）をご確認ください。

基本料金（2か月分税込込み）	口径	免除額
	13 mm	3,410円
	20 mm	4,620円
	25 mm	6,820円
	30 mm	9,240円
	40 mm	16,940円
	50 mm	25,740円
	75 mm	61,600円
100 mm	103,400円	

☎水道課 庶務担当 ☎292-3002

🍴 学校給食支援について

対象者 越生町立小・中学校に通う児童生徒の保護者
期間 令和4年8月～令和5年3月（8ヶ月）
内容 給食費全額負担

※この期間中は口座からの引落としは行いません。

- その他**
- ・この制度による保護者の手続きは必要ありません。
 - ・町の就学援助制度の認定を受けた方は、上記期間中の給食費は直接「学校給食運営委員会」へ振り込みます。
 - ・8月分の給食費を公費負担いたします。



☎学務課 学務担当 ☎内線503

👨👩 子育て世代支援について

🏠 保育施設等応援事業

私立保育園及び私立幼稚園における副食費やその他運営に係る経費を補助し、保護者の方に新たな負担を求めないようにします。

補助金額 122人（令和4年4月1日在籍園児数）×20,000円

※直接町内の保育施設に補助いたします。

👨👩 ひとり親家庭等支援事業

ひとり親家庭等の家計を支援するため、該当世帯にお米を配布します。

内容 埼玉県産米5kgを2回（令和4年8月、12月予定）にわたり配布

対象世帯には子育て支援課から通知を送付いたします。

☎子育て支援課 子ども担当 ☎内線162