

コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

ウォーキングは有酸素運動となり体力づくりや脂肪燃焼効果が期待されています。こまめに水分補給を行い、熱中症予防も忘れずに行いましょう。

歩くときの正しい姿勢

視線は前を向き、背筋を伸ばして立ちます。手は軽く振り、腕を90度ぐらいに曲げて、前後に大きく振ります。前よりも後ろに振るように気を付けます。歩幅は普段よりも大きめを意識して、かかと→土踏まず→つま先の順で足を動かします。しっかりとつま先で地面を蹴りましょう。会話が速くスピードを保ち、リズムカルに歩きましょう。



外を歩けなくても...

椅子に座って家の中でも実施することができます。

【椅子に座って行う場合】

椅子に座ったときに足がつくところで背筋を伸ばして座ります。足踏みをしながら、腕を前後に動かしましょう。

家の中で行う場合は、好きなラジオや音楽などを聞きながら行うことで気分転換にもなります。

*****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。お申込みは必要ありません。新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとり実施しています。お気軽にご参加ください。

会場	対象地区	曜日	時間
やまぶき 公民館	A 越生東1・越生東2・如意・しらさぎ・如意東・鹿下・大谷・古池・黒岩	第1・3 木曜日	午後1時30分～ 午後2時30分
	B 河原・新宿・上町・仲町・本町・上台・西和田	第2・4 木曜日	
地域交流 センター	上野1・上野2・唐沢・上野東	第1・2 木曜日	午後1時30分～ 午後2時30分
梅園コミュ ニティ館	津久根・小杉・麦原・上谷・成瀬・堂山・龍ヶ谷・大満・黒山	第1・3 水曜日	午前10時～午前 11時

☎地域包括支援センター ☎292-5505

新型コロナウイルスに関する支援事業

8月19日現在

越生町の支援事業をまとめました。町ホームページに詳しく記載されていますのでご覧ください。

▶越生町ホームページ
QRコード



10万円の給付には申請が必要です！

町民の方への支援

●住民税非課税世帯等に対する臨時給付金 (新型コロナウイルスに関する支援事業)

対象世帯

令和3年1月以降の収入が減少し「住民税非課税相当」の収入となった世帯(申請時点で住民登録のある市区町村に申請してください)

申請期限 9月30日(金)まで

支給額 1世帯あたり10万

☎健康福祉課 福祉担当 ☎内線113

●食料を支援します

新型コロナウイルスに感染し自宅療養している方や、陽性者の濃厚接触者として、保健所から自宅待機を求められており、食料など生活必需品の調達に不自由されている方を支援するため、食料などを無料でお届けします。

☎健康福祉課 福祉担当 ☎内線113

●傷病手当金の支給

国民健康保険被保険者の方が感染または感染が疑われる場合に、仕事を欠勤することを余儀なくされ、給与等の全部または一部の支払いを受けることができなくなった場合に傷病手当金を支給します。

☎町民課 国保年金担当 ☎内線123

●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20m²までとなります。)

☎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。

☎学務課 学務担当 ☎内線503

●子育て世代支援について

①保育施設等応援事業

町内の私立保育園及び私立幼稚園において、原価価格・物価高騰による食料費や光熱費等の値上げにより増大する保育施設等の運営費を補助し、保護者の方に新たな負担を求めないようします。

②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付します。

対象世帯には子育て支援課から通知を送付します。☎子育て支援課 子ども担当 ☎内線161

コロナウイルスについて聞きたい

●相談室を開設しています

新型コロナウイルスに関する相談室を開設しています。

☎保健センター ☎292-5505

新型コロナウイルス感染症に係るPCR検査・抗原検査費用の一部を助成します

保険診療となるPCR検査または抗原検査等を受診後、関係書類を添えて窓口に申請してください。詳しくは町ホームページをご覧ください。☎お問い合わせください。

☎健康福祉課

保健予防担当 ☎内線555

高齢者介護担当 ☎内線115

福祉担当 ☎内線112

ワクチン接種についての予約・相談

●越生町コロナワクチンコールセンターへ

越生町コロナワクチン接種については、越生町コロナワクチン予約サイトまたは、越生町コロナワクチンコールセンターでご予約いただけます。

☎越生町コロナワクチンコールセンター

☎048-658-7717 (平日午前9時～午後5時まで)

☎越生町コロナワクチン予約サイト

☎https://jump.mrso.jp/113271/ (24時間受付)

ワクチン接種後の副反応の相談

新型コロナウイルスワクチン接種後の副反応等について専門的な知識を有する看護師や医師などが24時間体制で相談に応じています。

☎埼玉県新型コロナウイルス専門相談窓口

☎0570-033-226 (24時間対応)

土日祝日も対応

(聴覚障がいの方向けファックス番号)

☎048-830-4808