

腹筋運動にはさまざまな効果があります

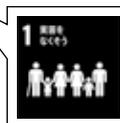
おなかの筋肉を鍛えることで、腰痛予防や転倒予防、便秘の解消にも効果があります。夏に向けて薄着になる前に、ぽっこりおなかを引き締めたいという方にも効果的です。血圧の高い方は無理せず、息を止めないように注意しましょう。毎日少しずつ回数を増やし、徐々にレベルアップしていきましょう。

体操をしたら右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です！

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
○→															
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中、ひとり親世帯の支援のため、「子育て世帯生活支援特別給付金」を支給します。



- **対象** ひとり親世帯などで、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方のうち
 - ① 公的年金など(遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など)を受給している方。
 - ② 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている方。
- **支給額** 児童1人当たり一律5万円
- **申請期限** 令和4年2月28日(月)
- **申請・問い合わせ先** 子育て支援課子育て支援係 ☎(48) 1111 (内1130)

※ 所得制限があります。
 ※ 令和3年4月分の児童扶養手当受給者の方は既に支給済です。

連載
第12回

考えよう！ごみの減量化



廃プラ袋に廃プラではないごみ、入れてませんか?その2

現在、町は廃プラ(プラスチック製容器包装)を町内全体で一週間に約5トン収集していますが、その中には約100キログラムのペットボトルが分別されず混入しています。1年で換算すると、その総量は5トンにもなります。

ペットボトルは、重要な資源です。キャップを外して、容器の中身を全て出してすすぎ、ラベルを剥がして、ペットボトル本体のみを資源ごみとして出してください。資源となるものはリサイクルして、循環型社会を目指しましょう!



廃プラ袋の中に混入していたペットボトルの一部▶

残った旧燃えるごみ収集袋(黄色の袋)は交換できます

使用せずに残った旧ごみ袋は、外袋を開封していないものに限り、次のとおり交換します。

- **交換内容** 旧ごみ袋 1パック(10枚入り) → 新ごみ袋 同サイズ2枚
- **交換場所** 役場庁舎2階建設環境課窓口
- ※ 交換は令和4年3月31日までです。
- **問い合わせ先** 建設環境課環境係 ☎(48) 1111 (内1211・1212)