

# 子育て世帯生活支援特別給付金について

(ひとり親世帯・ひとり親世帯以外の子育て世帯分)

問い合わせ／子育て支援課 こども家庭係 (内線231)

子育て世帯への臨時特別給付金(いわゆる18歳までの児童に一括10万円支給)とは別の給付金です。

対象となる方

18歳(高3)までの児童(20歳未満の障がい(※)のある児童含む)を主に養育する父・母など(※特別児童扶養手当の認定を受けている児童)

支給額

児童1人あたり5万円

申請手続き受付期間

該当する場合は、**令和4年2月末までに手続きが必要**です。

対象となる条件

## ひとり親世帯

- ①公的年金などを受給しており、令和3年4月分の児童扶養手当の支給が全額停止される方で、令和元年の収入が、児童扶養手当を受けられる水準である方(児童扶養手当を申請していれば、停止となる方も含みます)
- 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するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

## ひとり親世帯以外の子育て世帯

- ①令和3年度住民税(均等割)が非課税の方
- ②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

※すでに子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯・ひとり親世帯以外分)を受給している方は対象外です。

必要書類および詳しい内容については、係にお問い合わせください。

# みんなの市長室 “みんなで考えるあばしり”

問い合わせ／企画調整課 秘書係 (内線213)

市民の皆さんが考えている『まちづくり』について、皆さんと市長が直接話し合う「みんなの市長室 “みんなで考えるあばしり”」を開催します。

この機会に、ご友人などとお揃いでお越しください。

- 日 時 … 令和4年2月9日(水) 13:30 ~ 16:30
- 場 所 … 市長室
- 対 象 者 … 中学生以上の団体、または市民3人以上のグループ(1組20分以内)
- 受付方法 … お電話、または、市役所本庁舎2階の秘書係で事前予約を行ってください。
- 受付開始日 … 2月2日(水)

# まちづくり推進住民会議(全体会議)を開催します

問い合わせ／企画調整課 広報広聴係 (内線218)

網走市の課題や発展について、市民と市が対話を深め、住みよい豊かなまちづくりを進めるため、「まちづくり推進住民会議(全体会議)」を開催します。

新型コロナウイルス感染症防止対策を行い開催いたしますので、マスク着用や手指の消毒、名簿への記入をお願いいたします。

事前の予約は必要ありませんが、新型コロナウイルス感染状況により中止となる場合があります。

中止の場合は、市公式サイトなどによりお知らせいたします。

- 日 時／令和4年2月26日(土) 午前10時00分～
- 場 所／エコーセンター2000 1階 エコーホール



# あなたの家の火災警報器本当に作動しますか？

問い合わせ／網走地区消防組合 網走消防署 (Tel.43-9417)

## ⚠️住宅用火災警報器の寿命は10年です！

設置されてから10年が経過した住宅用火災警報器は、点検や清掃を行っていないと、電池切れや警報器の故障で、いざという時に作動しないということが考えられます。

定期的に点検・清掃を行いましょう！

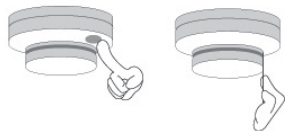
## ⚠️ほこりや汚れは誤作動の原因です！

警報器にほこりや水滴がつくと、誤作動や作動不良の原因となってしまうので、定期的に清掃をするようにしましょう



## ⚠️作動確認をしましょう！

ボタンタイプ ひもタイプ



作動の確認にはボタンを押して確認するタイプと、ひもを引いて確認するタイプとがあります。作動確認をし、警報が鳴れば正常です。もし鳴らなければ電池を交換し、一度作動確認をしてみましょう。

**電池を交換しても動かない時は本体の故障かもしれません。新しい警報器に交換しましょう。**

## テーマ : お口が大切！健康長寿

## HEALTHY 講座 こころもからだも健康に

「オーラルフレイル」って知っていますか？

より多くの歯を維持し、よく噛めるようにすることは身体の健康と深く関わるため、歯周病などで歯が少なくなってしまった方も、義歯などで補うことが大切です。

また、年齢とともに口の機能も低下してきます。噛めない・食事中むせる・滑舌が悪くなった・口が渴きやすくなったなど、口の機能のささいな低下を「オーラルフレイル」と言います。

このような口のまわりのささいな衰えをそのままにしておくと、低栄養や筋力・身体機能の低下など、全身の健康にも影響が出ますので、早い段階で気づき、予防や改善に取り組むことを、おすすめします。

### オーラルフレイル対策

#### ◆口腔内をきれいに保つ

これは、全身の健康の基本でもあります。正しい歯磨きと、義歯の方は、義歯の手入れを行う。また、舌の清掃や補助的清掃用具（デンタルフロスや、歯間ブラシ）など、それぞれ自分の口腔に合ったお手入れ法があるので、歯科医院で指導してもらいましょう。

#### ◆よく噛む

よく噛むことにより、唾液の分泌が促進され、口内フローラを整え、食べ物の栄養吸収・消化をよくします。また、味覚の発達などが向上されるといわれています。

#### ◆口の体操

口の機能を維持し、高めるためにも、口の体操、唾液腺のマッサージ・嚥下体操を日常に取り入れてみましょう。

#### ◆歯科検診を受ける

定期的に、歯科医院で口腔内をチェックしてもらい、自分では落とせない歯垢や歯石の除去やセルフケアの指導などを受けることができます。歯と健康を守るためにも、歯科検診を受けましょう。

