

## 1 学校給食費に係る保護者負担を軽減します

問 学校教育課(役場3階) ☎823-9216 FAX.823-9256

令和7年度も引き続き、保護者の皆さんの負担を増やすことなく、栄養バランスや量を保った学校給食の提供に努めます。

児童生徒の学校給食費の物価高騰分は海田町が負担します。

また、高等学校進学などを控え、経済的負担が大きくなる**中学校3年生の学校給食費を無償**にします。

学校給食費について、くわしくは海田町ホームページを確認してください。



## 2 海田町ブロック塀等安全確保事業 除却で最大15万円、建替で最大30万円を補助します!

問 まちデザイン課(建築営繕室)(役場3階) ☎823-3157 FAX.823-9203

海田町では、ブロック塀などの地震に対する安全性を確保し、通行者への被害防止を図るため、ブロック塀などの除却・建替に要する費用の一部を補助します。



### ●申し込み

4月1日(火)~12月12日(金)の間(先着順)に、海田町ホームページまたはまちデザイン課(建築営繕室)で配布する申請書に必要事項を記入し、添付書類を添えて窓口へ提出してください。

### ●注意事項

- ・除却工事などは海田町から補助金の交付決定を受けた後に実施してください。
- ・令和8年2月27日(金)までに完了し、海田町に実績報告書を提出してください。
- ・補助対象ブロック塀は、通学路または避難路である公道に面しているものなどの要件があります。くわしくは海田町ホームページを確認するか、まちデザイン課(建築営繕室)にお問い合わせください。



## 3 海田町木造住宅耐震化促進支援事業 最大115万円を補助します!

問 まちデザイン課(建築営繕室)(役場3階) ☎823-3157 FAX.823-9203

### 昨年度より限度額15万円UP

木造住宅の耐震診断、耐震改修等工事および耐震シェルター設置工事にかかる費用の一部を補助します。

### ●申し込み

4月1日(火)~12月12日(金)の間(先着順)に、海田町ホームページまたはまちデザイン課(建築営繕室)で配布する申請書に必要事項を記入し、添付書類を添えて窓口へ提出してください。

### ●注意事項

- ・耐震診断または耐震改修工事などは海田町から補助金の交付決定を受けた後に実施してください。
- ・令和8年2月27日(金)までに完了し、海田町に実績報告書を提出してください。
- ・補助対象建物は、「昭和56年5月31日以前に建築に着手している一戸建て住宅」などの要件があります。くわしくは海田町ホームページを確認するか、まちデザイン課(建築営繕室)にお問い合わせください。



## 人生100年時代 健康長寿をめざそう

### ウォーキングで体も心も健幸に!

問 健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

ウォーキングは手軽に始めることができ、継続が大切です。少し汗をかく程度の速さで歩くと効果的です。

### ウォーキングの効果

- ★健康維持(骨粗しょう症・認知症予防・スタミナ維持)
- ★生活習慣病予防 ★ストレス発散 ★ダイエット(肥満解消)

瀬野川河川敷で例えると  
日の浦橋 → 井手橋  
往復1時間で6,000歩



### 歩数の目標値

令和5年の現状値	厚生労働省の目標値
男性: 6,628歩 女性: 5,659歩	7,100歩

### 正しい歩き方で効果をアップ!

- ・顎をひいて、15m先を見る
- ・背筋を伸ばし胸を張る
- ・肩と腕の力を抜いて足の動きに合わせて腕を振る



- ・歩幅はやや大きく
- ・ひざを伸ばしてかかとから着地

### 普段の生活にウォーキングを取り入れよう!

- 「忙しい…」 「運動は…」 そんなあなたも少しの工夫でウォーキングは取り入れることができます。
- エレベーターを使わず階段を使う
- 食事やスイーツなどご褒美を買いに行くとき、歩く
- 歩数アプリを使って自分の頑張りを見える化

### 教室に参加してみよう!

#### ウォーキングマイスター教室

ウォーキング前のストレッチや歩行姿勢を学び、町内のウォーキングコースと一緒に歩いて名人(マイスター)に! 全6回の教室です。



### ●日時

4月23日(水) 4月30日(水)	13時~14時30分	歩行姿勢・ストレッチをマスターしよう
5月9日(金) 5月16日(金) 5月23日(金)	9時30分~11時	海田町のウォーキングコースを歩いてみよう
10月予定		瀬野川健康ウォーキング

●場所 福祉センター 1階 多目的ホール ●持ち物 飲み物、帽子、動きやすい服装

●申し込み先 4月22日(火)までに健康づくり推進課へ

★健康・食事に関する疑問・悩みに保健師・管理栄養士がお応えします。気軽に相談してください。