

# とねっこ館 運動指導室 第2期レッスン参加者募集

	登録制有料レッスン		登録なし無料レッスン
火曜日 7月9日～			14:00～14:30 <b>リラクゼーション ストレッチ</b> ゆっくりとした呼吸とストレッチで心身共にリラックスさせます
水曜日 7月10日～	11:00～12:00 <b>体引き締めダイエット</b> 全身の筋肉を鍛え太りにくい体づくりをします。定員35名	12:10～13:10 <b>ストレッチ・ヨガ</b> ストレッチとヨガのポーズを組み合わせたヨガ入門クラス。定員30名	10:20～10:50 <b>筋トレストレッチ</b> 筋肉を刺激しながらストレッチ。疲れにくい体づくりをします。
木曜日 7月11日～	11:00～12:00 <b>有酸素系EX</b> リズムに合わせて楽しくエクササイズ! 汗をかいて脂肪燃焼 定員25名	19:00～20:00 <b>エアロビクス</b> 簡単なステップの組合わせで気持ち良く汗をかけます。定員25名	14:00～14:30 <b>リラクゼーション ストレッチ</b> ゆっくりとした呼吸とストレッチで心身共にリラックスさせます
金曜日 7月12日～	14:00～14:45 <b>流水水中運動</b> 膝や腰に優しい強度低めの水中運動♪ 流水リラクゼーション含 定員25名		
土曜日 7月13日～	11:00～12:00 <b>チェアビクス</b> イスに座った形でゆったりと体を動かすエクササイズ 定員30名	14:00～14:45 <b>水中ダンベル&amp; ウォーキング</b> 水中ダンベルを持ち水の抵抗を効果的に使い筋力UP! 定員20名	

【レッスン参加料】 登録制有料レッスン 1種類(各11回) 500円

【スポーツ保険料】 65歳未満1,890円 65歳以上1,040円

(平成26年3月末まで有効)

【実施場所】 とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 6月25日(火)～7月6日(土)

【申込先】 日高町役場 保健福祉課 01456-2-6183(土・日曜日は除きます)

とねっこ館 運動指導室 01456-2-2221(月曜日は除きます)

☆会場の都合により日時が変更になる場合があります。

☆火曜日が休館日の場合レッスンはお休みになります。

☆8月13(火)・14(水)・15(木)・16(金)はレッスンをお休みします。あらかじめご了承ください。

## ～血管年齢無料測定会～ とねっこ館利用登録をして測定してみませんか?

期間:7月9日(火)～13日(土)

場所:とねっこ館運動指導室カウンター

時間:10:00～20:30

☆測定時間約1分間、指先1本で測定できます。測定結果は印刷してお渡しします。

## 児童手当・特例給付現況届の提出はお済みですか？

受給者のみなさまへ児童手当を受けるための現況届を提出するようお知らせ（6月1日付）していますが、提出はお済みでしょうか？

まだ提出されていない方は、速やかに下記必要書類をご用意のうえ受付窓口へ提出されますようお願いいたします。

提出されないと6月以降分の児童手当が受けられませんのでご注意ください。

なお、平成25年1月2日以降に日高町へ転入された方は、平成24年中の所得と平成25年の課税状況がわかるもの（所得・課税証明書）が必要となりますので、平成25年1月1日に住民登録のあった市町村から取り寄せ、併せて提出してください。

### ○必要書類と申請窓口

「児童手当・特例給付現況届」に必要な事項を記入・押印のうえ、お子様の保険証の写し（国民健康保険の方は不要）、通帳の写し（請求者名義のもの）を持参し、次のいずれかの窓口にて申請願います。

- ① 役場保健福祉課 ② 水・くらしサービスセンター ③ 厚賀出張所 ④ 日高総合支所地域住民課

### ○支給月額と所得制限額

年齢	支給月額（児童1人あたり）
0～3歳（3歳になる誕生日まで）	15,000円
3歳～小学校修了前（第1子・第2子）	10,000円
3歳～小学校修了前（第3子）	15,000円
中学生	10,000円

※所得制限額以上の方（特例給付受給者）の支給月額は、児童1人につき一律5,000円となります。

### 所得制限限度額【平成24年中の所得】

扶養親族人数	所得制限限度額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円
4人	774万円
5人	812万円

※所得とは、源泉徴収票の「給与所得控除後の金額」または、確定申告書の「所得金額」欄の「合計」から所得税法に規定する雑損控除、医療費控除、小規模共済等掛金控除、特別障害者控除、障害者控除、寡婦(夫)控除、特別寡婦控除、勤労学生控除、老人扶養親族控除、社会保険料相当額を差し引いた金額のことです。

## 気象台からの防災メモ ～台風～

台風によって引き起こされる災害には、暴風、大雨、洪水、高潮、高波などがありますが、これらは単独で発生するだけでなく、複合して発生し大きな被害となることがあります。

台風の接近が予想される時は、増水した河川、がけ崩れの危険のある場所、高波が打ち寄せる海岸など、危険な場所には絶対近づかないようにするとともに、風による飛散物や倒木などにも警戒してください。また、避難場所を確認しておくなどの準備も重要です。



【お問い合わせ】 室蘭地方気象台 TEL 0143-22-4249