

## 1 kgの体脂肪を減らすために必要な期間

だんだんと寒さが厳しくなり体を積極的に動かす機会も自然と減ってきている頃かもしれません。前回に引き続き、長い目で無理なく体脂肪を減らせる方法を参考にしてください。

体脂肪を1 kg減らすためには、約7,000Kcalを消費する必要があります。(体重計で1 kgの増減はわりと簡単に見られると思いますが、7,000Kcalを消費したわけではなく、体内の水分量が大きく関わっている場合が多いです。) シリーズ3回のうちの2回目は間食編です。

### 【間食の場合】

毎日飲んでいる微糖の缶コーヒー1缶  
をお茶に変えると・・・

1缶は約32Kcal(種類によって違う場合  
もあります)、お茶は0Kcal。

32Kcal × 30日 × **約7か月半**  
= 7,200Kcal

毎日食べているアイス1本を控える  
と・・・

アイス160Kcalを控えたとします(食べてい  
るアイスの表示を確認してみましょう)。

160Kcal × 30日 × **約1か月半**  
= 7,200Kcal

毎日の小さな積み重ねが成功の秘訣です。

前回からご飯を一口分減らすことを実践されている方は、この時点で200gは体脂肪が減っているかもしれま  
せんよ。最終回はアルコールと運動編です。

【お問い合わせ先】 日高町役場 子育て健康課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571

## 令和3年度日高町巡回児童相談について

- 1 日程 令和4年2月15日(火) 午前10時30分～午後4時30分
- 2 場所 お申し込み状況によって、次のいずれかの会場で実施します。
  - ・門別地区～門別公民館
  - ・富川地区～富川公会堂
  - ・日高地区～日高町民センター
- 3 相談担当者 室蘭児童相談所 児童福祉司 判定員
- 4 相談内容
  - ・療育手帳の再判定
  - ・言葉の障がい、身体障がい等
  - ・子育てに関すること
  - ・発達やしつけ相談
  - ・学校に行きたがらない
- 5 相談料 無料

相談を希望される方は、令和4年1月17日(月)までに電話にてお申し込みください。

なお、相談は児童相談所がお子さんの状況を判断し決定しますので、必要性の高い方を優先させていただくことがあります。

また、ご希望の日程から調整させていただく場合もありますのであらかじめご了承ください。

※療育手帳をお持ちの方で再判定の時期が近い方は、相談を受けることをお勧めします。

### 【お申し込み・お問い合わせ先】

日高町役場 子育て健康課 子育て支援グループ 電話 01456-2-6183

日高総合支所 地域住民課 福祉・保険グループ 電話 01457-6-3173

# 保育所等入所希望者及び入所者へのお知らせ

「令和4年度支給認定申請書(新規)」、「令和4年度保育所入所申込書」、「令和3年度支給認定現況届」の提出について

令和4年度保育所等の入所申込を令和3年12月1日(水)から受け付けますので、必要事項(マイナンバーも必要)を記入し、受付(届出)期間内に窓口へ提出してください。

また、日高町から支給認定を受け、現在保育所等に入所されている児童の保護者は、令和3年度支給認定現況届の提出が必要になります。該当者へは12月上旬に届出用紙を送付しますので、必ず提出してください。

なお、新年度小学校入学のため退所する児童についても、現況届の提出が必要です。

## 1 提出区分別(児童ごとの提出書類)

(1)新規入所:令和4年4月以降、新たに保育所入所を希望される方

- ①令和4年度支給認定申請書 ②令和4年度保育所入所申込書

※下記の各受付窓口に書類を設置していますので、必要書類を準備し、提出をお願いします。

(2)継続入所:現在児童が入所中で、令和4年4月以降も継続して入所される方(年中組以下の児童)

- ①令和3年度支給認定現況届 ②令和4年度保育所入所申込書

※後日郵送する通知に詳細を記載しています。

(3)年度末退所:現在児童が入所中で、令和4年3月で退所される方(年長組など)

- ①令和3年度支給認定現況届

※後日郵送する通知に詳細を記載しています。

(4)添付書類((1)~(3)共通)

- ①在職証明書・自営業(内職)に係る申告書等  
②上記の他、入所条件により必要となる書類(例:診断書、母子手帳の写し等)



## 2 受付(届出)期間

令和3年12月1日(水)から令和4年1月17日(月)まで (受付時間:役場開庁日の午前8時半から午後5時15分)

## 3 受付窓口

- (1) 日高町役場 子育て健康課 子育て支援グループ 電話 01456-2-6183  
(2) 水・くらしサービスセンター 電話 01456-2-0255  
(3) 厚賀出張所 電話 01456-5-2111  
(4) 日高総合支所 地域住民課 福祉・保険グループ 電話 01457-6-3173

## 4 日高町の保育所

	保育所名	住所	定員	受入年齢
1	日高保育所	本町東3丁目261-6	60名	生後6か月以上~小学校就学前
2	門別わかば保育所	字緑町11-6	75名	生後6か月以上~小学校就学前
3	富川二葉保育所	富川南1丁目9-2	120名	生後6か月以上~小学校就学前
4	厚賀すずらん保育所	字厚賀町214-1	45名	満1歳以上~小学校就学前

※保育時間(認定状況により下記利用時間に区分されます。)

・保育標準時間 8:00~17:45 ・保育短時間 8:00~16:00

## 5 その他

(1)保育所等に入所できる児童は、その家庭が就労などの事由により保育を必要とする場合です。

ただし、上記の事由に該当されても保育所の定員が上限に達した場合、あるいは各クラスの定員に達した場合は入所できないことがあります。また、同居の親族の方が児童を保育することができる場合や、居住地、勤務地などを考慮し、利用の優先度や利用施設を調整する場合がありますのでご了承ください。

(2)保育所入所の決定通知書は、令和4年3月中旬に送付します。

(3)富川二葉保育所については、令和4年度末をもって廃止となり、令和5年度から学校法人富川学園が運営する認定こども園に移管されます。

【お問い合わせ先】 日高町役場 子育て健康課 子育て支援グループ 電話 01456-2-6183