

# とねっこ館 運動指導室 第2期レッスンプログラムのご案内

◎レッスン名◎・内容	開始日	実施日	実施時間
◎かんたん骨盤ダイエット◎ 骨盤のゆがみをストレッチや運動で解消!	7月11日	毎週水曜日	11:00~12:00
◎エアロビクス◎ 音楽のリズムに合わせて楽しく運動☆	7月12日	毎週木曜日	19:30~20:30
◎水中運動◎ 水の中で色々な運動をしています!	7月13日	毎週金曜日	14:00~14:45
◎チェアビクス◎ 座りながらの運動やイスを使った運動♪	7月14日	毎週土曜日	11:00~12:00

※会場の都合により、日時が変更になる場合があります。予めご了承下さい。

【レッスン参加料】 レッスン 1プログラム(各11回) 500円

【スポーツ保険料】 65歳未満1,870円 65歳以上1,020円

【実施会場】 とねっこ館 研修室 (とねっこの湯内)

【申込期間】 6月26日(火)～7月3日(火)

【申込場所】 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)



## 正しく「カラダ」を使ってトレーニング

最近では情報が手に入れやすい時代になり、雑誌やインターネットなどで色々なトレーニング方法や運動方法が載っているのをよく見かけます。しかし、その方法をしっかりとできている方は非常に少ないのです。その理由は、『カラダ』がちょっとした姿勢の変化で、全然違う部分が鍛えられてしまうことや、使わない部分の使い方を忘れていき、自分で無意識のうちに色々な部分を使わず、楽をしてトレーニングや運動をしてしまうことがあるからなのです。その結果、トレーニングや運動の効果が減少してしまい、良い結果が出なくなるのです。

日頃からトレーニングしている方も徐々に慣れてくると正しいフォームではなく、自分のやりやすい方法でやってしまい、同じように効果が少なくなってしまう事が非常に多いです。

トレーニングや運動を普段から行っている方は、鏡などで姿勢やフォームのチェックをしながら行うと良いでしょう。運動初心者の方は、自分一人では改善が非常に難しいので、専門のスタッフに一度相談や指導をしてもらうことをお勧めします。普段から意識的に色々な『カラダ』の部位を使うこと、正しい運動方法で意識をしながら運動を行うことが大切なのです。

とねっこ館 運動指導室  
健康運動指導士 佐藤 雄一

## 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7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6月分児童手当より所得制限が設けられます。平成24年1月2日以降に日高町へ転入された方は、所得証明書が必要となりますので、前住所地から取り寄せ併せて提出してください。

### ○支給申請及び方法

「児童手当・特例給付現況届」に必要事項を記入、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）を持参し、下記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 日高総合支所住民生活課

※なお支給月額と所得制限額は以下のとおりとなっています。

#### 支給月額

年齢	月額
0～3歳（3歳になる誕生月まで）	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。

#### 所得限度額表【平成24年度（平成23年分）所得】

扶養親族人数	所得額
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

※所得額とは、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。

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届の提出を忘れずに！！

児童扶養手当、特別児童扶養手当の現況届の提出期限は次のとおりとなっています。

忘れずに提出下さい。提出がなければ、手当を受けることができなくなりますので注意をお願いします。該当の方には、別途ご案内する予定です。

**【提出期限】** 児童扶養手当 平成24年8月31日（金）  
特別児童扶養手当 平成24年9月10日（月）

**【お問い合わせ先】** 保健福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話01456-2-6183  
総合支所住民生活課 住民生活グループ 電話01457-6-3173