

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
水曜日 7月5日～	11:00～12:00	19:00～20:00	
	体引き締めダイエット 全身の筋肉を鍛え、太りにくい体づくりをしましょう！ 定員35名	パンチキックEX 格闘技系エクササイズです。ストレス発散にも効果有り！！ 定員25名	
木曜日 7月6日～	11:00～12:00	13:00～13:45	10:20～10:50
	ソフトパンチキックEX 簡単なパンチとキックを組み合わせ脂肪を燃焼させましょう！！ 定員25名	流水水中運動 水の中で体を動かして、気になる部分を引き締めましょう！ ※流水リラクゼーション含む 定員25名	筋トレストレッチ 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。
金曜日 7月7日～	11:00～12:00	13:00～14:00	
	脂肪燃焼エアロ エアロビクスが初めての方でも気軽に参加できる、痩せるためのエアロビクスです。 定員25名	痛み調整エクササイズ 「肩が痛い」「腰が痛い」等を改善させるためにストレッチや姿勢改善トレーニングをします。 定員30名	
土曜日 7月8日～	11:00～12:00	13:00～13:45	
	チェアピクス イスに座って体をほぐしたり、音楽に合わせてゆっくり体を動かすエクササイズです。 定員30名	アクアエクササイズ 水の中で音楽に合わせて体を動かしてみよう。 (ダンベル等を使う事も有) 定員20名	

【レッスン参加料】 登録制有料レッスン 500円／1種類(各11回)

【スポーツ保険料】 65歳未満－1,890円 65歳以上－1,240円

(平成30年3月末まで有効)

※有料レッスン・無料レッスンにかかわらず、とねっこ館入館料として毎回500円かかります。

とねっこ館に登録していない方は、半年分の登録料として1,000円かかります。

【実施場所】 とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 6月22日(木)～ 随時

【申込先】 日高町役場 健康増進課 01456-2-6571(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)

～運動指導室より～

●だんだんと暖かくなってきていますねー！いよいよ夏本番が近づいています！暑い日の運動は水分補給をしっかりと行うようにしましょう！

とねっこ館のレッスンに参加されたことが無い方はもちろん、参加している方にも言えますがレッスンに参加してみたり、今まで参加したことのないレッスンにもどんどん参加してくださいね！そうすることにより、体に違った刺激を与えることが出来て、新たな効果が期待できます！たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。

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29年1月2日以降に日高町へ転入された方は、平成28年中の所得と平成29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29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」に必要事項を記入・押印のうえ、請求者と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、次のいずれかの窓口にて申請願います。

- ① 役場子育て福祉課 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子以降）	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）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28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。

〈お問い合わせ先〉

日高町役場 子育て福祉課 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

献血のご案内

北海道赤十字血液センターからのお知らせです。
移動献血車による日高町内の献血事業を次の日程で実施いたしますので、献血にご協力ください。



7月26日（水）	10:00～12:00	陸上自衛隊日高分屯地前
	13:30～16:00	日高町役場日高総合支所前

【お問い合わせ先】 日高町役場 子育て福祉課 福祉グループ 電話 01456-2-6183

日高総合支所 地域住民課 総務・税務・住民グループ 電話 01457-6-3173