

えつこ先生発! ハツラツ人生の旅

日が長くなり、気温も上がり始めウォーキングやパークゴルフを始める季節となりました。いよいよ冬の間、続けてきた体操の成果を発揮する時です。昨年できていたことが今年もできる!!ということを確認してみましょう。

平成19年度、シャキット体操は3年目を迎えます。3月のシャキット体操では健脚度測定を行いました。体操を続けている方は結果がよくなっている傾向にありました。

体操の効果は継続することで必ず出てきます。

『継続の力』といえ、この2年間、ほぼ毎回体操に参加された方もいらっしゃいます。それはつまり、シャキット体操を休まず参加できる程、2年間元気に過ごされたということですね。

自分の健康を維持することができたと評価することができるのではないのでしょうか。

これまで参加したことなかった方も、シャキット体操で自分の健康を見直し、健康づくりのための方法を身につけてみませんか?

ご参加お待ちしております。

やってみよう!家で続ける毎日体操

～筋力アップで内臓脂肪燃焼を!!～

*** 春にスッキリ!!シェイプアップ体操 VoL.2 ***

5分できる!!

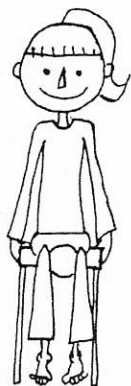
1. 脇腹シェイプアップ体操 →

椅子に座り、両膝でボールまたはクッションを挟みます。両手を頭の後ろで組み、肘を横に張り背筋を伸ばしましょう。

体をねじりながら左肘をボールにつけるように体を曲げ、4秒静止し元に戻します。

斜腹筋という脇腹にある筋肉を鍛えることでお腹周りはスッキリし、内臓脂肪の燃焼にも効果的です。

左右交互に各8回行いましょう。



← 2. 下腹シェイプアップ体操

椅子に座り、両膝にボールまたはクッションを挟みます。手は椅子の端をつかみ安定した姿勢を取りましょう。

両膝を上げ、バランスを取り8秒静止して元に戻します。

腹直筋というお腹の正面にある筋肉を鍛えることで、内臓が下がることを予防します。他にも腰痛や便秘の予防にも効果的な体操です。

8秒静止を8回繰り返しましょう。

この1年の健康づくりはシャキット体操で!!

毎月最終水曜日 5月30日、6月27日、7月25日 午前9:45～11:15

スポーツセンター柔剣道室にて実施。初めて参加される方は健康推進係までご連絡ください。

◇問い合わせ先 保険福祉課健康推進係 ☎29-2111内線41

平成19年4月1日から

児童手当制度が拡充されました



3歳未満の乳幼児の養育者に対する児童手当額が、一律月額10,000円となりました。

なお、3歳以上の児童の児童手当額、支給対象年齢及び所得制限限度額については現行どおりです。

*** 支給対象 ***

12歳到達後の最初の3月31日までの間にある児童（小学校修了前の児童）を養育している方に支給されます。ただし、前年（1～5月までの月分の手当については前々年）の所得が一定額以上の場合には支給されません。

*** 支給月額 ***

3歳未満 一律10,000円

3歳以上 第1子・第2子 5,000円 第3子 10,000円

※3歳到達後の翌月から第1子・第2子は5,000円となります。

*** 支払時期 ***

原則として、毎年2月、6月、10月にそれぞれの前月分までを支給します。

*** 所得制限限度額 ***

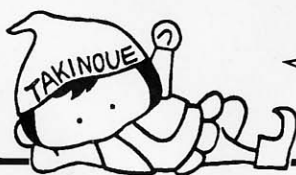
前年の所得額で判定します。（1～5月までの月分については前々年度）また、所得には一定の控除があります。

平成19年度所得制限限度額（平成18年4月から）
（単位：万円）

扶養親族等の数	自営業者 （国民年金加入者）	サラリーマン （厚生年金等加入者）
0人	460.0	532.0
1人	498.0	570.0
2人	536.0	608.0
3人	574.0	646.0
4人	612.0	684.0
5人	650.0	722.0

注1) 所得税法に規定する老人控除対象配偶者又は老人扶養親族がある者についての限度額（所得額ベース）は、左記の額に当該老人控除対象配偶者又は老人扶養親族1人につき6万円を加算した額。

注2) 扶養親族が6人以上の場合の限度額（所得ベース）は、1人につき38万円（扶養親族等が老人控除対象配偶者又は老人扶養親族であるときは44万円）を加算した額。



ピコロが説明します。

例えば…

ピクル 平成16年6月3日生（2歳）

サクラ 平成19年1月9日生（0歳）の2人の子がいる場合。

今までだったらピクルもサクラもそれぞれ月額5,000円で、合わせて10,000円の支給だったけど、この4月からはピクルもサクラもそれぞれ月額10,000円で、合わせて20,000円の支給となるんだ！倍増だね！

でも7月からは月額15,000円になるんだ。ピクルが6月で3歳になるからね！3歳になった翌月から5,000円になるから、サクラの10,000円と合わせて15,000円になるんだ。

今回の改正では、特に手続きを行う必要はありません。

くわしくは、役場保健福祉課福祉係までお問い合わせください。 ☎ 29-2111（内線40）