

# 児童扶養手当・特別児童扶養手当の 現況届を忘れずに

## ●児童扶養手当

父母の離婚などによるひとり親家庭等の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図るために手当を支給する制度です。

## ●特別児童扶養手当

身体や精神に障がいのある20歳未満の児童について、児童の福祉の増進を図るための制度です。

## ●手当の金額(月額)

児童扶養手当 所得により支給額が変わるため個別にご案内しています。

特別児童扶養手当 ▶ 1級該当児童1人につき53,700円 ▶ 2級該当児童1人につき35,760円

## ●現況届の提出

現在、児童扶養手当、特別児童扶養手当を受けている方で引き続き支給資格を有する方は現況届を以下の期間内に提出しなければなりません。

児童扶養手当／8月1日(火)～31日(木)  
特別児童扶養手当／8月10日(木)～9月11日(月)  
※対象の方には別途、個別にご案内します。

問い合わせ先 児童扶養手当について／役場健康こども課こども支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)  
特別児童扶養手当について／役場福祉課地域福祉係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)

## 水越武写真展

川湯ビジターセンター自然ふれあい行事  
『アイヌモシリ オオカミが見た北海道』  
水越 武トークイベント「語りかける自然」

【実施日】令和5年9月2日(出)「地球」  
令和5年9月16日(出)「日本列島」  
【時間】各日とも14:00～15:30 (13:30受付開始)  
【会場】川上郡弟子屈町川湯温泉2-2-6 川湯ビジターセンター2階  
【定員】各日とも35名 (要申込み※先着順)  
【参加費】無料  
【主催】屈斜路カルデラ自然ふれあい推進協議会  
【共催】一般社団法人 摩周湖観光協会

9月1日～30日(水曜休館)に開催される写真展の期間中、計2回のトークイベントを実施します。水越氏が世界中で撮影してきた写真を見ながら、「語りかける自然」をテーマに講演していただきます。

問い合わせ先／川湯ビジターセンター ☎ 4 8 3 - 4 1 0 0

## 申込み

各日とも8月5日(出)9:00より受付開始。  
定員になり次第締め切らせていただきます。  
電話(015-483-4100)にてお申し込みください。  
(申し込み時に「氏名」「電話番号」「居住地」を伺います。)



川湯ビジターセンターの開館は8:00～17:00、8月は無休9月からは水曜休館となります。

## 運動・身体活動



今月の管理栄養士  
八田 早那子 さん

皆さん、身体活動を増やせていますか？  
身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作の事をいいます。  
身体活動は2種類あり、体力の維持・向上を目的とした運動と、ごく普通に毎日行っている労働・家事・通勤・通学など、日常生活上の身体の動きである生活活動に分けられます。

運動ももちろん大切ですが、働いていて運動する時間がない方、スポーツをする体力が少ない方は、普段から座っている時間を短く、よく動いて生活活動を増やすことが大切です。運動しなきゃと考えるよりは、いつもより体をたくさん動かそう！と考えるほうが気軽に実践できそうな気がします。

また、ダイエットを目的とした運動については、筋トレよりも、有酸素運動(ウォーキング・ランニングなど)が一番効果的です。人と話すことができる速さでウォーキングやランニングを30分程度続けると、エネルギーとして体内の脂肪が使われるため、ダイエット効果が出てきます。

### ＜運動と食事制限＞

運動をするためには動くためのエネルギーが必要で、痩せようとして食事制限(特に糖質制限)をし、運動すると、体はエネルギー不足だ！という危機感から、エネルギーを無駄に使わないようにするために、逆に痩せにくい体になってしまいがちです。また、小・中・高校生は成長のためのエネルギーが必要な時期なので、無理な食事制限は身体や脳の成長発達を妨げる可能性があります。厳しい食事制限が必要なスポーツもあるかと思いますが、成長に影響が出るほどの食事制限は望ましくありません。食べすぎず、バランスよく食事を摂り、適正体重を維持できるようにする必要があります。

標を立ててみましょう！

私も「週に3日は歩いて通勤する！」という目標を立てて、実践しています。できなかった時ももちろんありますが、その時は次の週はもう1日多く歩く努力をするようにしています。身体活動を増やすことは生活習慣病を予防・改善する一番の特効薬です。運動習慣がない人は、まずは無理なく運動を続ける習慣づけをするところから始めてみましょう！

### ＜運動と栄養補給＞

上の有酸素運動(マラソン、自転車、サッカークルなど)を行った後は、体を回復させるため運動後の補食で糖質を補給しましょう。摂取の目安としては体重1kgあたり1～1.2gの糖質量です。体重60kgの人だと72gの糖質が必要で、コンビニおにぎり2個分程度の量です。運動終了後30分以内に食べると筋肉の回復がより早まります。

師として、北見市・旭川市・札幌市と病院勤務を経験してきました。役場での勤務は初めてで、緊張した毎日を送ってありますが、今までの経験を少しも活かしながら、町民の皆さんの健康の維持・増進について一緒に考えるお手伝いが出来たらなと思っています。よろしくお願ひ致します。



新保健師  
こし越 和子 さん  
保健師として、北見市・旭川市・札幌市と病院勤務を経験してきました。役場での勤務は初めてで、緊張した毎日を送ってありますが、今までの経験を少しも活かしながら、町民の皆さんの健康の維持・増進について一緒に考えるお手伝いが出来たらなと思っています。よろしくお願ひ致します。

## むし歯のなかったお子さん



牧之瀬 仁菜 ちゃん



山本 奏翔 くん