

回 覧

令和3年12月 9日

町 民 各 位

発起人	黒松内つくし園理事長	大代	貴輝
〃	ようてい農業協同組合地区担当理事	今田	祐治
〃	北海道信用金庫黒松内支店長	白澤	博章
〃	黒松内町商工会長	池田	重人
〃	黒松内建設業協会長	菅原	圭介
〃	黒松内町副町長	佐藤	雅彦

新年交礼会の開催中止について

令和3年も余すところあと半月ほどとなり、皆様におかれましては何かと御多用のことと拝察いたします。

さて、例年1月に実施しております「新年交礼会」ですが、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、町民の皆様の健康と安全を最優先に考え、今年度の開催を中止することといたしました。

皆様には、御理解をいただきますようお願い申し上げます。



子育て世帯の生活を支援するために一時金を支給します！

はじめに・・・申請は必要ですか？

今回、支給を受けるにあたって、原則として、「**プッシュ型**」による支給を行いますので、**改めての申請は不要**です。（高校生等の方は申請が必要です。11月までに出生した児童は申請は不要です。裏面参照）

※希望しない場合等は、12月15日までに、届出書を返送するか、窓口まで持参してください。

1. うちの子は、対象になるの？（対象児童）

次に記載する児童が対象になります。

- ①令和3年9月分の児童手当（本則給付）支給対象となる児童
- ②9月30日時点で高校生（平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれ）の児童（保護者の所得が児童手当（本則給付）の支給対象となる金額と同等未満の場合）
- ③令和4年3月31日までに生まれた児童手当（本則給付）の支給対象児童（新生児）

2. だれがもらえるの？（支給対象者）

上記に記載のある児童の保護者のうち、生計を維持する程度の高い者に支給されます。（児童手当（本則給付）受給者もしくはそれに準ずる対象者）

3. いくらもらえるの？（給付額）

対象児童1人につき、5万円です。

4. いつもらえるの？（支給時期）

対象の方には、12月から順次支給を開始します。以降、入金の確認ができなかった場合には、お問い合わせください。※申請が必要な方については、支給時期が異なります。詳しくは裏面記載の窓口までお問い合わせください。

5. どんなかたちでもらえるの？（支給方法）

①児童手当（本則給付）を受給している受給者及び一部の高校生や新生児の保護者
令和3年10月支給時の児童手当（本則給付）を受給している口座や別途届出済みの口座に振り込みます。

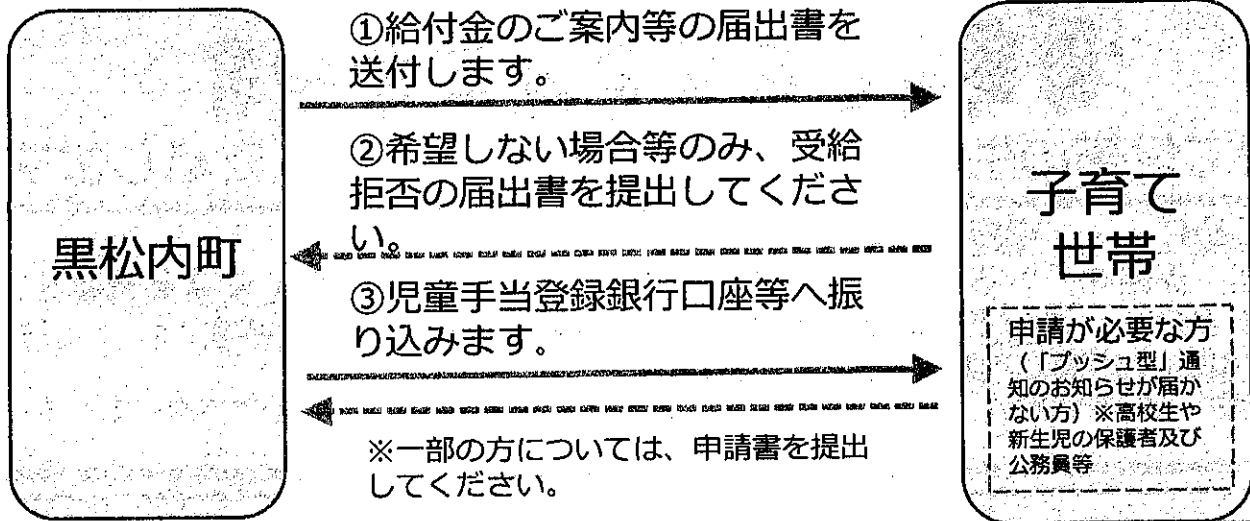
②支給申請を行った保護者
申請書で指定した口座に振り込みます。

※上記につきましては、指定口座への振込が口座解約・変更等によりできない場合は、子育て世帯への臨時特別給付（先行給付金）が支給されませんので、令和4年1月末までに必ずご対応をお願いします。

裏面に続きます。必ずご確認ください！

原則「プッシュ型」での支給です。

黒松内町では、12月に支給する見込みです。(申請が必要な方を除く)



私は申請が必要な？ (申請が必要な方=「プッシュ型」でのお知らせが届かない方)

次に記載する方は申請が原則必要です。※詳しくは下記窓口までお問い合わせください。

- ・令和3年9月30日時点で高校生(平成15年4月2日~平成18年4月1日生まれ)の児童(保護者の所得が児童手当(本則給付)と同等未満の所得である保護者)
- ・所属庁から児童手当(本則給付)を受給している公務員
- ・令和3年12月から令和4年3月までに生まれた児童手当(本則給付)支給対象児童(新生児)の保護者等

こんなときはどうなるの？

Q. 引っ越した場合には、給付金の振込はどうなりますか？

A. 基本的には、児童手当の振込指定口座もしくは別途指定した口座に住所地市町村(特別区含む)から振り込まれます。ご不明な点があれば、中学生までのご家庭であれば、10月に児童手当を支給した引越前の市町村に、高校生のご家庭であれば9月30日時点での住所地市町村にお問い合わせください。

Q. DV被害により子どもとともに避難していますが、どうなりますか？

A. 令和3年9月分の児童手当の支給を配偶者(DV加害者)が受けている場合についても、黒松内町で子育て世帯等臨時特別支援事業(先行給付金)の支給を受けることができますので、なるべく早くご相談ください。住民票を動かす必要はなく、配偶者のいる市町村に連絡する必要もありません。

子育て世帯等臨時特別支援事業(先行給付金)については、他方の配偶者等は支給を受けられません。

お問い合わせは



〒048-0192

寿都郡黒松内町字黒松内302番地

黒松内町役場 住民課(牛尾・岡部) 電話:0136-72-3312

「子育て世帯への臨時特別給付金」に関する“振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。

ご自宅や職場などに黒松内町から問い合わせを行うことがありますが、ATM(現金自動預払機)の操作をお願いすることや、支給のための手数料などの振り込みを求めることは絶対にありません。もし、不審な電話がかかってきた場合にはすぐに黒松内町の窓口又は最寄りの警察にご連絡ください。

みんなと一緒に♪ メリークリスマス 笑顔の架け橋ファミリーコンサート

ここ2年間 コロナ感染症拡大防止のための行動制限、自粛と皆さんと一緒に頑張ってきました。そのかいあってコロナ感染者数が減少し、ちょっとだけ心休まる日を過ごすことができますね。でも、新型コロナウイルスの新たな変異ウイルス、オミクロン株が猛威を振るニュースが... そんな中ですが、ちょっとでも気持ちが晴れ晴れするように「クリスマスコンサート」を開催します。感染対策をしっかりと取りながら、素敵な音楽・楽しい音楽を聴いて 免疫力を高め、心豊かにすごしましょう。

元気と笑顔を皆さんにお届けします!

と き 12月19日(日) 午後1時開演
終了午後1時50分予定

ところ 総合市民センター

入場料 無料 (電話申込み必要 下記参照)

心あったかくなる
クリスマスプレゼントを
用意しています。

出演者：札幌オペラシンガーズ

ソプラ/倉岡陽都美・ソプラ/小貫多喜子
バリトン/今野博之・pf 佐藤栄里子・pf 今野くる美



★プログラム(予定)★

- ～入場曲目 踊りあかそう～
- ～大自然に感謝して～
ふるさとの四季
- ～クリスマス讃美歌メドレー～
- ひさしくまにし
荒野の果てに
諸人ごぞりて
ジングルベル
赤鼻のトナカイ
- ～オペラの世界 歌の世界へ～
「カルメン」闘牛士の歌
「蝶々夫人」ある晴れた日に
椿姫「乾杯の歌」
- あわてんぼうのサンタクロース ～メリークリスマスをお迎えくださいませ～
サンタが街にやってくる
きよしこの夜
- ～アンコール～

○電話申込みについて

受付時の混雑を避けるため、事前に電話での申込みをお願いします。

○電話申込み期日

・令和3年12月13日(月)～12月17日(金)



○電話受付場所

・総合市民センター (72-3160) 10:00～17:30
・ふれあいの森情報館マナヴェール (77-2828) 10:00～18:00 (月曜休館)

主催 黒松内町元気キッズクラブ運営委員会 / 協力 NPO 法人添別ブナ林自然環境保全活用事業振興協会
黒松内町ふれあいの森情報館友の会 / 黒松内町女性会

※受付時の混雑を避けるため、入館者名簿に記入いただき当日ご持参ください。(一枚にご家族分を記入していただいてもかまいません)

氏名	住所	電話番号	入館時間
	黒松内町字		

日	月	火	水	木	金	土							
1月 体育館の利用予定表 【開館時間】9:30~21:30 ※日曜日は9:30~17:00 【休館日】月曜日(祝日の場合、臨時開館)													
2	3	4	アリーナ 武道場	5	アリーナ 武道場	6	アリーナ 武道場 アクティブ ライフサポート 13:30~15:20 リラクゼーション ストレッチ 19:00~19:40	7	アリーナ ふれあい卓球 10:30~11:30 陸上少年団 16:30~18:00	武道場 TKT 9:45~11:15 体操訪県授業 19:00~19:45	8	青年スポーツ交流会 18:30~19:30	
 1/1~1/5休館日 													
9	10	11	アリーナ ふれあい卓球 10:30~11:30 陸上少年団 16:30~18:00	武道場 TKT 13:45~15:15 ボディシェイプ 19:00~19:45	12	アリーナ 武道場	13	アリーナ 武道場 アクティブ ライフサポート 13:30~15:20 リラクゼーション ストレッチ 19:00~19:40	14	アリーナ ふれあい卓球 10:30~11:30 陸上少年団 16:30~18:00	武道場 TKT 9:45~11:15 体操訪県授業 19:00~19:45	15	青年スポーツ交流会 18:30~19:30
16	17	18	アリーナ ふれあい卓球 10:30~11:30 陸上少年団 16:30~18:00	武道場 TKT 13:45~15:15 ボディシェイプ 19:00~19:45	19	アリーナ 武道場	20	アリーナ 武道場 アクティブ ライフサポート 13:30~15:20 リラクゼーション ストレッチ 19:00~19:40	21	アリーナ ふれあい卓球 10:30~11:30 陸上少年団 16:30~18:00	武道場 TKT 9:45~11:15 体操訪県授業 19:00~19:45	22	青年スポーツ交流会 18:30~19:30
23/30	24/31	25	アリーナ ふれあい卓球 10:30~11:30 陸上少年団 16:30~18:00	武道場 TKT 13:45~15:15 ボディシェイプ 19:00~19:45	26	アリーナ 武道場	27	アリーナ 武道場 アクティブ ライフサポート 13:30~15:20 リラクゼーション ストレッチ 19:00~19:40	28	アリーナ ふれあい卓球 10:30~11:30 陸上少年団 16:30~18:00	武道場 TKT 9:45~11:15 体操訪県授業 19:00~19:45	29	青年スポーツ交流会 18:30~19:30

夜間のアリーナ使用について

毎週火曜日から金曜日の19:00~21:30は、
体育協会加盟団体等の活動日と設定しております。利用可能種目が活動
団体と同種目であれば、一般利用の方も団体活動にご参加いただけます。

	アリーナ		武道場
	Aコート	Bコート	
火曜日	卓球	ソフトバレー ソフトテニス	剣道
水曜日	バドミントン	ソフトバレー	
木曜日	一般バレー	硬式テニス	
金曜日	ママさんバレー	フットサル	

からだの掲示板

コーディネーション能力

コーディネーション能力とは、状況に合わせて「体の動き」や「力の加減」を調整する能力のことです。私たちの体がスムーズに動くのは、脳と神経が連係しているからです。脳は目や耳から入った情報をすばやく処理して、全身に張り巡らされた神経系(神経回路)に電気信号を送ります。つまり、脳は「どう動くのか」を筋肉に伝えているのです。

「コーディネーション能力は幼児期・児童期に伸ばすべき」

コーディネーション能力は、「定位能力」「反応能力」「連結能力」「識別(分化)能力」「リズム化能力」「バランス能力」「変換能力」という7つの能力に分けられます。この7つの能力は、それぞれが個別なものではありません。何かの動作や運動をするときは、7つのうちのいくつかの力がお互いに連動して、体を自分の思ったとおりに動かしているのです。

【ジムパーク】

ジムパークは総合体育館の武道場に様々な備品を設置して子どもたちが自由に遊ぶことのできる空間です！毎週設置されるものは変わり多様な運動が出来ます！

【詳細】

土曜日 9:30~17:00
日曜日 9:30~17:00
自由に遊ぶことができます！

幼児期・児童期に、さまざまな動きを経験すればするほど、神経系は刺激され、運動神経がよくなると言われています！ジムパークで遊んで運動神経UP♪

利用者の皆様へ

体育館を綺麗に使ってくださりありがとうございます！

みんなの体育館をこれからも綺麗に使うため

- ・脱いだ靴はしましましょう
- ・使った備品は元の位置に戻しましょう
- ・備品は丁寧に扱きましょう
- ・今後もよろしくお願ひします！

運動を習慣化するコツ

【数字で目に見える結果をつくる】

体育館にあるInBody(体脂肪や筋肉量・基礎代謝などがわかる機械)を使用してみましょう！

【小さな達成感を励みにする】

運動量も初めは物足りないかなと思うくらい、少しの運動を長く続けること、トータルでの運動量を考えるようにしましょう。

【日常の習慣や他人との約束事と結びつける】

毎回見ているテレビドラマのCM時間に腹筋運動を行う。運動に自転車を取り入れるといった毎日行うことに運動習慣をプラスしましょう！仲間がいればさらに効果的！

【楽しみと結びつける】

自分へのごほうびを用意しておくとかやる気がかなアップします！ごほうびのために運動することも、運動を始める段階では効果的な方法です。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、体育館に来館する際は

マスクの着用・手指の消毒・検温をお願いしております。

また、トレーニング機器や備品の消毒にご協力ください。

1月の 体育館教室案内!!



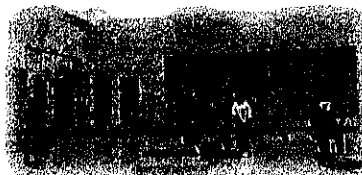
雪が降り、寒くなるこの時期だからこそ運動教室に参加しませんか？
今回の5つの教室はそれぞれ目的や効果が異なるので、ぜひご自身に
合う教室にご参加ください！
運動を始めたい方、スポーツを楽しみたい方お待ちしております！！

ボディシェイプ

毎週火曜日
1月:11,18,25日
19:00~19:45
定員:10名
対象:20~50代



気持ちのいい汗をかきましょう！
お腹、腕、もも、おしり等、
全身をトレーニング！
身体に適度な負荷をかけることで健康的な身体をつくっていきます！
理想の体型目指して
Let's Try!



体脂肪燃焼教室

毎週金曜日
1月:7,14,21,28日
19:00~19:45
定員:10名
対象:20~40代



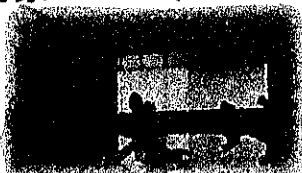
体脂肪燃焼！しっかり汗をかく！**筋力トレーニング**後に**有酸素運動**を行い、体脂肪の燃焼を行います！有酸素運動の内容はさまざまご用意してます！！
太りにくい体を身につけよう！！

リラクゼーションストレッチ

毎週木曜日
1月:6,13,20,27日
19:00~19:40
定員:10名
対象:20~50代



初心者におススメ！
ヒーリングミュージックをBGMにゆっくり、じっくり全身のストレッチを行います。40分ですっきりリラックス！
ストレッチで可動域を広げることで脂肪燃焼の効率がUP！！



黒松内青年スポーツ交流会

毎週土曜日
1月:8,15,22,29日
18:30~19:30
定員:20名
対象:20~40代



スポーツを通じて仲間づくりをしましょう！
ソフトバレー、バスケットボール、キンボール等、様々なスポーツを行います！
上手い下手は関係なし！
楽しめればそれでOK！
黒松内の友達増やそう♪

アクティブライフサポート

毎週木曜日
1月:6,13,20,27日
①13:30~14:20
②14:30~15:20
定員:各10名
対象:一般町民

シニア世代におススメ！
適度なトレーニングと運動後のストレッチで、健康な体づくりをサポートします。

対象:町内にお住まいの方
会場:黒松内町総合体育館 武道場
持ち物:タオル、飲み物
参加料:各教室500円
(スポーツ交流会を除く)

定員には限りがあります！
お早めに総合体育館までご予約下さい！

黒松内町総合体育館 TEL:0136-72-3749

主催:「健康とスポーツの町」スポーツフェスティバルin黒松内運営委員会

地域子育て支援センター さんさん

12月の予定



月	火	水	木	金
		1 自由来園 10:00~ 15:00	2 自由来園 職員研修の為、午後から ホールは使えません。	3 保育園行事のため、自由来園はできません。
6 【はぐはぐ】 手袋シアター	7 自由来園 10:00~ 15:00	8 自由来園 10:00~ 15:00	9 自由来園 10:00~ 15:00	10 自由来園 10:00~ 15:00
13 【はぐはぐ】 ひも遣し	14 自由来園 ひよこ組クラス開放	15 自由来園 10:00~ 15:00	16 【12月のイベント】 クリスマス会 職員会議の為、午後から ホールは使えません。	17 【12月のイベント】 クリスマス会
20 【はぐはぐ】 パズル	21 自由来園 10:00~ 15:00	22 自由来園 10:00~ 15:00	23 自由来園 10:00~ 15:00	24 自由来園 10:00~ 15:00
27	28	29	30	31

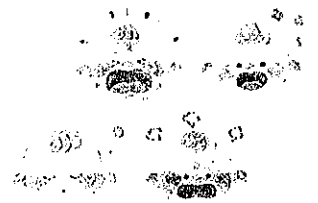
*さんさんに、電子レンジ・電気ポットを用意しました。調乳や、お食事にお使い下さい。

さんさん休園について

*12/27(月)~1/16(日)までさんさんは、休園させていただきます。

* 新年は 1/17(月)のはぐはぐからお待ちしています。

「さんさん」子育てコラム



一つひとつの子どもの仕草、表情を見ているだけで、
笑顔が自然にあふれてくることってありませんか？一生懸命な姿を見ていると
「この子が大きくなった時にどんな大人になるのかな～」と楽しい想像が
膨らみます。心配なことももちろんあるけれど、一緒に歩いていけば大丈夫。
ありのままを受け止めていいところを伸ばしてあげましょう。それが親にとつ
ても子どもにとつても、いちばんしあわせ！

12月のイベント

クリスマス会

日時 16日(木) / 17日(金) 10:00~

場所 認定こども園黒松内保育園

3つの密を避ける為、イベントは2日に分けて行います。

早いもので今年もあと1ヶ月。

そしてもうすぐ、クリスマス! プレゼントやクリスマスケーキ、何にしようか悩むところですね。

さんさんのクリスマス会は、ペープサートを作ったり、お歌をうたったりして過ごしたいと思います。ぜひ、遊びにいらしてください。

皆様の「楽しい子育て」を応援します。
お気軽にご相談ください。

お問い合わせ 電話 72-3230
担当 中原・藤村

