

すくすく子育てクラブ

第102回 おうちで体幹トレーニング



親子でスキンシップをしながら体・脳・心を鍛えられる体幹トレーニングを紹介します。是非、お試ください。

■飛行機ブンブン

- ①親があおむけに寝て、手は子供の脇の下、足裏は股関節に当てて子供を持ち上げる。
- ②上下左右にゆっくりと振ったり子供にバランスを取らせるのも◎。

子供は背筋・腹筋を使い落ちないようにバランスを取ろうとします。

■落ちそう抱っこ

- ①子供を抱っこして、子供の背中側に体を少しずつ倒していく。(子供が落ちないよ

うにお尻や腰をしっかり支えてね)
背中側に倒していくと、子供は落ちまいとして腹筋運動の時のように下腹に力を入れます。お腹の筋肉が刺激されて体幹の安定に◎。

■よじ登りごっこ

- ①親が床にあぐらなどで座り、子供を親の体によじ登らせる。
- ②ある程度上まで登れたら抱き上げて「ゴール」と言ってあげる。
手足をフルに使ってよじ登っていく運動は、全身のバランス・手足の筋力や握力のアップに◎。

低所得の子育て世帯への給付金の申請はお済みですか

【ひとり親世帯分】

■18歳未満の児童（障害児の場合20歳未満）を養育するひとり親世帯の方で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和2年2月以降に家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方等

【ひとり親世帯以外分】

■18歳未満の児童（障害児の場合20歳未満）を養育する父母等で、新型コロナウイルスの影響を受けて令和4年1月以降に家計が急変し、収入が住民税（均等割）非課税相当の水準となっている方等

【共通事項】

■給付額 児童1人当たり5万円
■2月28日④17時までに、必要書類等を持参の上、下記提出先へ申請者又は配偶者が直接申請してください。必要書類は各給付金で異なりますので、ホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。
※市民課で給付金を申請される場合は、電話予約が必要です。
※ひとり親世帯分とひとり親世帯以外分の併給はできません。また、

各給付金について既に受給済みの方は申請できません。

■申請書提出先 左記又は各行政局住民福祉課（19ページ参照）

■子育て世帯生活支援特別給付金窓口（本庁舎2階市民課内）

☎0739（26）9925

□ <https://www.city.tanabe.lg.jp/shimin/index.html>



和歌山県在宅育児支援事業
給付金（令和4年度支給分）
の申請はお済みですか

■給付額 月額1万5000円（最大15万円）

■対象乳児 令和3年4月1日（令和4年12月31日に生まれた乳児で、次の要件を満たす場合）
◇同一世帯内の第3子以降
◇市民税所得割合算額が7万7101円未満である同一世帯内の第2子

※他の給付金・助成制度の支援を受けていない等の要件がありますので、詳しくはホームページをご覧ください。令和4年度支給分の申請期限は、3月31日④です。
■子育て推進課 保育係（市民総合センター1階）
☎0739（26）4904
□ <https://www.city.tanabe.lg.jp/kosodateushin/index.html>

妊婦健康診査費を助成します

出産後に未使用の田辺市妊婦健康診査受診票が残っており、かつ妊婦健康診査費の自己負担がある場合にはその費用（公費負担対象分のみ）を助成します。令和3年度に母子健康手帳の発行を受けた方への申請期限は、3月31日④です。
■健康増進課 母子保健係（市民総合センター2階）
☎0739（26）4901



マイナポータルから転出届を提出できるようになります

2月6日④から、転出届をマイナポータルから提出できるようになります。このサービスを利用する方は、転出にあたり市役所への来庁が原則不要となります。ただし、転入先市町村の窓口では、転入届等の手続が必要です。
詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。

■電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、国内で引越しをする方

■市民課窓口係（本庁舎2階）
☎0739（26）9923

□ <https://www.digital.go.jp/policies/moving-onestop-service/>

e-Taxでの確定申告に必要な年金の通知書が電子データで受け取れます

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書や公的年金等の源泉徴収票は、マイナポータルで、電子データの受け取りが可能となりました。受け取ったデータをe-Tax等に取り込むことで、簡単に確定申告

一般不妊治療費を助成します

体外受精及び顕微授精を除く不妊治療・不育治療を受けた方に、当該年度につき5万円を上限に治療費を助成します。

■夫婦（事実婚関係も可）のいずれかが市に住民票があり、かつ和歌山県内に1年以上住民票がある方で、各種医療保険の被保険者又は被扶養者である方

■治療を受けた日の属する年度内に必要書類を持参の上、左記又は各行政局住民福祉課（19ページ参照）で申請をしてください。令和4年度治療分の申請期限は3月31日④です。

ただし、治療が1月まである場合は4月末まで、2月まである場合は5月末まで、3月まである場合は6月末まで申請することができます。

※医療機関に記入していただく様式もありますので、期限に余裕を持って申請をしてください。

■健康増進課 母子保健係（市民総合センター2階）
☎0739（26）4901

や年末調整ができます。

また、既に紙で受け取った通知書を電子データで受け取りたい場合は、「ねんきんネット」から「通知書の再交付申請」を行うことで、受け取ることが可能です。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

■ねんきんネット専用ダイヤル
☎0570（058）555

※050で始まる電話の方
☎03（6700）1144

◇田辺年金事務所
☎0739（24）0432

◇田辺年金事務所新宮分室
☎0735（22）8441

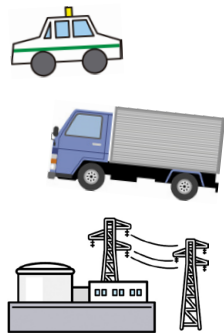
◇日本年金機構
□ <https://www.nenkin.go.jp>

マイナポータルって？

国が運営するオンラインサービスです。自分専用のページがあり、子育て等の行政手続きの検索やオンライン申請ができたり、自身の税や医療費情報などが確認できます。利用には、マイナンバーカード等が必要です。



詳しくはこちら
▲は



エネルギー価格や原油価格等高騰の影響を受けた市内事業者の事業の継続の支えを目的とした「田辺市エネルギー価格等高騰対策事業継続支援金」及び「田辺市運送事業者等事業継続支援金」について、申請されていない事業者が多いことを鑑み、申請期間を2月28日㊥まで延長します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

㊥商工振興課（本庁舎別館3階）
☎0739（26）9970

◇田辺市エネルギー価格等高騰対策事業継続支援金
□ <https://www.city.tanabe.lg.jp/shoukou/energyoutoutaisaku.html>

◇田辺市運送事業者等事業継続支援金
□ <https://www.city.tanabe.lg.jp/shoukou/unsoujigyouusy.html>

世界農業遺産「みなべ・田辺の梅システム」の情報発信のため、フォトコンテストを開催し、入賞作品を令和6年世界農業遺産「梅システム」カレンダーに掲載します。

■テーマ みなべ町や旧田辺市の景色、梅栽培や梅加工・製炭などの作業風景、伝統的な農耕祭事、生息する生き物等

■入賞 12作品

■賞品 国内世界農業遺産認定地域特産品5000円相当

㊥8月31日㊥「必着」までに、応募用紙を直接又は郵送で提出していただくか、ホームページから申し込みください。インスタグラムへの投稿でもお申し込みいただけます。詳しくは、ホームページをご覧ください。

■提出先
梅振興室（本庁舎別館2階）
〒646-8545 新屋敷町1

㊥「みなべ・田辺地域世界農業遺産推進協議会」事務局（みなべ町うめ課内）
☎0739（33）9310

□ <https://www.giahs-minabetanabe.jp/>

「申請期間延長」エネルギー価格等高騰の影響を大きく受けた市内事業者の方へ

世界農業遺産「みなべ・田辺の梅システム」フォトコンテストを開催します

教えて！生活安全コラム



第5回 「老人ホームの入居権を譲って」という電話は詐欺です

「あなたは市内に建設中の老人ホームに入居できる人選ばれました。入居しませんか。」という不審な電話に関する相談が増えています。入居を断ると、「入居したい人のために権利を譲ってあげてほしい。」と話が続きます。

このような電話は詐欺です。話を聞いてしまうと、「後から払うので申込金を立て替えてほしい。」と依頼されたり、弁護士や警察官を名乗る者から「名義貸しは犯罪なので、違反金を支払わないと逮捕される。」と脅されたりするなど、様々な口実で金銭を要求されることになります。複数

の人物が役割分担をして演技をし、それを信じ込ませる「劇場型詐欺」といわれる手口です。

相手にせずすぐに電話を切ってください。一度お金を支払ってしまうと、取り戻すことは困難です。不安をあおられても絶対に支払わないでください。

少しでも疑問や不安を感じた場合は、一人で悩まず、家族など周囲の人や消費生活相談窓口、警察などに相談しましょう。

㊥消費生活ホットライン ☎188

◇田辺市消費生活相談窓口（自治振興課）

☎0739（34）2460

国民年金保険料の納付は口座振替での前納・早割が便利でお得です

国民年金保険料は、口座振替での前納・早割を利用すると、下表のとおり割引されます。

㊥口座振替申出書を年金事務所又は金融機関の窓口提出してください。手続には、基礎年金番号が分かる書類（納付書・基礎年金番号通知書・年金手帳）、通帳、金融機関届出印が必要です。

なお、2年前納、1年前納、6か月前納（4月～9月分）の申込み期限は、2月28日㊥です。

口座振替申出書は、左記に備えているほか、日本年金機構ホームページに掲載しています。その他、クレジットカードによる納付方法もあります。

㊥市民課 庶務年金係（本庁舎2階）

☎0739（26）9925

◇各行政局 住民福祉課
☎19ページ参照

◇田辺年金事務所 国民年金課

☎0739（24）0432

◇田辺年金事務所 新宮分室

☎0735（22）8441

◇日本年金機構

□ <https://www.nenkin.go.jp>

主な電話番号等

■田辺市役所 〒646-8545 新屋敷町1
☎0739-22-5300（代） ☎0739-22-5310

■市民総合センター 〒646-0028 高雄一丁目23-1
☎0739-26-4900（代） ☎0739-26-4914

■龍神行政局 〒645-0415 龍神村西376
☎0739-78-0111（代） ☎0739-78-0116

■中辺路行政局 〒646-1492 中辺路町栗栖川396-1
☎0739-64-0500（代） ☎0739-64-0966

■大塔行政局 〒646-1192 鮎川2567-1
☎0739-48-0301（代） ☎0739-49-0359

■本宮行政局 〒647-1792 本宮町本宮219
☎0735-42-0070（代） ☎0735-42-0239

■市水道事業所 〒646-0028 高雄三丁目18-1
☎0739-24-0011（代） ☎0739-24-7910

■市ごみ処理場 〒646-0053 元町2291-6
☎0739-24-6218（代） ☎0739-24-4068

電話案内サービス

■防災行政テレフォンガイド
☎0120-963-910
※防災行政無線を確認する電話案内サービスです。

■救急安心センター ☎#7119
※つながりにくい場合は、市消防本部（☎0739-22-0119）へご連絡ください。

休日急患診療

㊥田辺広域休日急患診療所（市民総合センター玄関右側）
㊥内科、小児科、歯科の応急診療
㊥時㊥時 9時～11時30分、13時～16時
（※小児科のみ、㊥18時～21時30分も診療を行っています。）
☎0739-26-4909



防災行政メール等



全国版救急受診ガイド「Q助」