



子育て世帯 生活支援特別給付金 (ふたり親世帯分)のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯を支援するため、給付金を支給しています。

支給額 児童1人あたり5万円

対象者 次の①、②ともに該当する人

- ①令和3年3月31日時点で18歳未満の児童(特別児童扶養手当を受給している場合は20歳未満の児童)、及び令和3年4月1日から令和4年2月28日までに生まれた児童を養育する父母など
- ②令和3年度住民税均等割が非課税の人、または令和3年1月1日以降の収入がコロナの影響で急変し、住民税均等割が非課税相当の収入となった人

申請方法 こども家庭課に申請書を提出(非課税者と収入急変者で申請書が異なります)

提出期限 令和4年2月28日(月)

●申請が不要な人について

※令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている人で、非課税の人は申請なしで給付金が支給されます。対象者には7月にお知らせを送付済みです。5月分以降の新規受給者で非課税の人には認定月の翌月以降に支給します。

※すでに子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)の支給対象となった児童は対象外です。

問い合わせ こども家庭課 ☎24・8054



▲少しのミスが勝敗を左右する飛び込み競技においてイメージトレーニングはとても大切な練習の1つ

日頃のイメージ トレーニング

ついに東京オリンピックが開会しました。オリンピックなどの大きな舞台で日頃の練習の成果を出しきるには、「イメージ力」はとても大切になってきます。

そこで、今回は私が取り組んできた日常生活で実践できる呼吸を使ったイメージトレーニングをご紹介します。息を吸う時には「ポジティブな物」を体に取り入れ、吐く時には「ネガティブな物」を吐き出すことをイメージします。初めは「色」からイメージするとやりやすいですね。茶色や黒といった「暗い色」を体内から吐き出し、吸う時には黄色やピンクのような「明るい色」で体内をいっぱいにします。更に、そこからイメージを追加し、体内に溜まった「泥」を吐き出し「お花」で体内をいっぱいにするといったイメージや、「嫌い、怖い」などの言葉を吐き出し、「楽しい、うれしい」という言葉を取り入れるといった方法もあります。私は、就寝前にこのイメージトレーニングを毎日実行したことでポジティブな気持ちで眠ることができました。皆さんも、試していく中で自分に合った方法を見つけていくと日々の習慣として続けやすいと思います。心身ともにポジティブに過ごせるよう日課としてみてはいかがでしょうか。



問い合わせ スポーツ育成課 ☎24・8139