

今月のテーマ ● 児童手当支給について

LPA はやし 林 初子 さん



現在、国から家庭等における生活の安定と、次代の社会を担う児童の健やかな成長を支援するため、0歳から中学卒業までの児童を養育している世帯に児童手当が支給されています。

児童手当は、3歳未満の児童に一律15,000円、3歳以上小学校修了前は10,000円(第3子以降は15,000円)、中学生は一律10,000円が支給されています。そして受給者の所得が所得制限限度額以上の場合、特例給付として児童の年齢に関係なく児童1人当たり月額5,000円の支給になります。

特例給付は所得制限を超える人の当分の間の措置として支給されていたもので、昨年6月1日施行の改正により見直しされました。所得制限限度額に加えて、新たに所得上限限度額が設けられ、所得が上限額以上になると支給されなくなりました。

所得制限限度額と所得上限限度額の対象者は、扶養親族の人数によって決められています。

児童手当は、夫婦のうち所得の高い方が受給資格者になり、所得合算ではありません。

夫婦の収入を合算して所得制限限度額以上であっても、夫婦それぞれの収入が超えていなければ児童手当が支給される場合もあります。

私の知人も所得上限限度額以上となり、昨年の10月振り込み

から支給が停止になってしまいました。「同じ子どもなのに不平等を感じる」と話しておりました。

2023年2月に政府は児童手当について、一部高収入世帯には不支給としている所得制限を撤廃する方向で調整に入っているようです。

児童手当の手続きは、出生から15日以内に各自治体へ申請書を提出します。申請が遅れたりすると月分の手当を受け取ることができない場合があるので注意が必要です。

なお2023年2月現在、支給は6月、10月、2月の年3回で、それぞれ前月までの4カ月分が振り込まれます。また児童手当の支給には、毎年1回、現況届の届出が必要でしたが、2022年度からは原則不要となりました。ただし、児童手当の支給が停止されたあとに、所得が所得上限限度額を下回った場合、改めて認定請求書の提出が必要となります。

児童手当額は1人あたり年間で6万円～18万円支給され、これが15年間となるとかなりの金額になります。この児童手当を将来、お子様の教育資金のために、ぜひ貯金されることをお勧めします。

お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 月～金曜日 9時～17時(土日休み)

教えて先生! 健康+講座

今月のテーマ

身体を緩め心もリラックスできるエクササイズ / 頑張らない運動術



今月の先生紹介
いわき ひろみ
岩木 博美 氏
株式会社サンライトミー
代表取締役
日本健康運動指導士会
岐阜県理事/看護師



美しい姿勢を作る 体幹トレーニングで腰楽体操

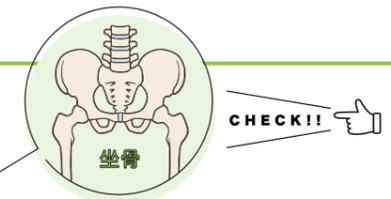
「運動とは身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」だと思いませんか?

「やらなきゃ!!」と分かっている、なかなか始められないものかもしれません。

でも、その運動が、簡単で気持ちよくて、楽になるものだったらどうでしょうか?

その場で変化を感じたら...?
運動を始めたくなりませんか?
頑張らない運動術とは、その名の通り、頑張らなくても楽になる運動です。

今月は、座っているとすぐに背中が丸くなってしまふ、年齢と共に姿勢が悪くなってきた、何をやっても肩が凝る、などという悩みを抱えた方にお勧めの腰痛予防にも五十肩予防にも役立つトレーニングをご紹介します。



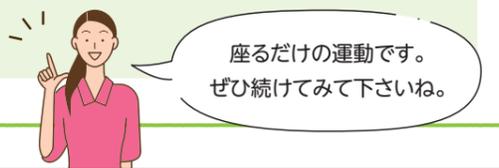
長めのタオルをご用意ください。

- 1 背筋を伸ばして椅子に座り、自分の坐骨を確認します。
- 2 坐骨を座面に垂直に立たせて両足裏をしっかり床につけます。(椅子の高さが合わない場合は足裏に高さのある物を挟みましょう)
- 3 両足裏と坐骨に体重を分散して座ります。(お腹の力が無理なく入ります)
- 4 頭頂部を天井に向かって引き上げます。
- 5 長めのタオルを首からかけて両手でタオルの端を持ちます。
- 6 両脇を締め、背中の肩甲骨下部に力が入るのを感じながらタオルを下へ引きます。
- 7 両足で床を押し、頭頂部を天井に引き上げながら、タオルを下に引く動作を同時に行って5秒キープします。
- 8 5秒キープの後に休憩を挟みながら10回程度繰り返してみましょう。



立ち上がってみてどうですか?
自然にお腹に力が入るのを感じませんか? 腰が楽に立てませんか?

この座り方を意識して過ごしているだけで、姿勢保持筋が強化され、頑張らなくても美しい姿勢が無理なく保てるようになります。さらに、継続すると腰への負担が減り、腰痛改善にも効果的です。そして肩甲骨が安定化することで、肩こりや五十肩の予防にも役立ちます。



コロナ感染を気にして歯医者へ行くのが疎遠になっていましたが、実は口腔ケアすることで予防リスクを下げられることを知り、子どもと一緒にきちんと定期検診に通うことになりました。(2月号「健康講座」を読んで) (大垣市 かこさん)

2022年度 | 第8回

理事会だより (1/17)

1 12月期決算について承認しました

単位: 百万円

12月度事業結果	12月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,671	147	21,104	8
総事業高	2,572	149	21,806	11
事業経費	511	10	4,578	-128
経常剰余金	117	16	651	197
当期剰余金	82	11	455	137

組合員数 257,983名 計画比 99.5% (加入626名)
出資金 49億1,058万円 一人当り出資金 19,034円

2 和田明日香さんとの契約継続について

昨年、テレビCMで起用した和田明日香さんは、料理研究者として知名度も高く、9月に放映したテレビCMでは、地域で和田明日香さんの出演が話題となったことなど、組合員・職員から総じて好意的な受け止めをいただきました。2023年度も契約を継続し、オリジナルレシピの考案や講演会、料理講習などの取り組みも検討します。

3 店舗のPETボトル回収の取り組みについて

プラスチック環境問題に対する取り組み、温室効果ガスの発生抑制、プラスチック削減と組合員へのリサイクル活動の推進を目的として、店舗にPETボトル回収ボックスを設置し、リサイクルを進めます。2月を目標に可児店で実験を行い、2023年度内に回収店舗の拡大を行います。

4 第44回ユニセフハンド・イン・ハンド募金の結果について

今年度は3年ぶりに街頭募金活動を行い、11会場で152名に参加いただきました。また、店舗ではサッカー台にユニセフ募金箱を設置しました。OCR注文用紙での募金活動も含め、期間中に496,834円が集まりました。ご協力ありがとうございました。



ハンド・イン・ハンド募金 (岐阜西・岐阜駅前)



わたしのひとこと

電気料金が通常より1万円高い請求でした。その日からエアコンは使わない、部屋の電気はセンサー機能、湯たんぽは15分充電で8時間保温、貼らないカイロを背中付近に置いて就寝してます。節約につきます。(各務原市 デコポンさん)



わたしのひとこと

わたしのひとこと