

バランスよく食べていますか？

皆さんは、毎日の食事についてどんなことを考えて食べていますか。

おいしいものが食べられればよい、好きなものだけ食べていれば良い、内容より、雰囲気大切にしたい方などがあるといます。あるいは、忙しくて食べることもままならないという方もいるのではないのでしょうか。6月は食育月間です。今月は、改めて「食」の大切さについて考えてみましょう。

人は食べなければ生きていけません。どんなものをどのよう食べるかで、体のつくりや血液状態が変わってきます。現在の自分の年齢や性別等によっても異なります。



最近、核家族や高齢者のみの世帯等が増える中、食生活を取り巻く環境が大きく変化しています。その結果、食習慣の乱れや栄養の偏りとなり、ひいては肥満、糖尿病等の生活習慣病の発症や病状の悪化につながる方が町内でも増えていきます。

心身ともに健康に暮らすためには、子どもの頃から毎食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることを身につけておきたいものです。色々な経験を通して適切な「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を送ることができるようになることが大切です。

【お問い合わせ先】

健康福祉課 健康づくりグループ
有線：31-5143 電話：54-2781



確認じゃ!給付金。

平成26年4月に実施した消費税率引上げに伴う所得の少ない方への影響を緩和するため、**臨時福祉給付金(経済対策分)**を支給しています。

※対象と思われる方に、申請書類を送付しています。お手元に申請書をお持ちの方は期限までに申請してください。

■支給対象者

平成28年度分の住民税が課税されていない方です。ただし、住民税において課税者の扶養親族等になっている方は除きます。

■支給額 1人につき 15,000円
※支給は1回です。

■申請方法

申請書に必要事項をご記入のうえ、必要書類を添えて返信用封筒により投函ください。(平成29年7月31日 消印有効)
また、役場窓口でも申請を受け付けます。

仁多庁舎 2階 福祉事務所
横田庁舎 1階 税務課

■申請期限

平成29年7月31日(月)

■お問い合わせ先

福祉事務所 生活支援グループ
有線:31-5373 電話:54-2541

児童手当の現況届の提出をお忘れなく

児童手当の支給を受けている方は、毎年6月中旬に現況届を提出する義務があります。この届は、6月1日における現況を把握し、手当を引き続き受ける要件があるかどうか確認するためのものです。提出がない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなります。

対象の方には6月初旬に必要な書類を送付しています。提出がまだの方は6月30日(金)までに提出をお願いします。

＜提出先＞ 仁多庁舎 町民課
横田庁舎 子育て支援課

【お問い合わせ先】

奥出雲町教育委員会子育て支援課
有線:20-4273 電話:52-2206



全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

子どもをめぐる様々な人権問題の解決を図るため、松江地方法務局と島根県人権擁護委員連合会ではいつもより相談時間を延長して全国一斉に電話相談を受け付けます。

いじめや学校、家族のことなど普段の生活の中で悩みのある人は、お気軽にお電話ください。法務局職員や人権擁護委員が中心となって下記のとおり相談に応じます。

相談は無料で秘密は厳守されます。

「子どもの人権110番」
0120-007-110
(フリーダイヤル)

【期 間】 6月26日(月)～7月2日(日)

【時 間】 平 日：8時半～19時

土・日曜日：10時～17時

【お問い合わせ先】 町民課 町民グループ

有線：31-5106 電話：54-2510

平成29年度結婚・子育てコンシェルジュ相談所開設日

相談者へ結婚から子育てまでの幅広い情報を提供したり、必要に応じて役場内の各課へ連絡調整したりする役割を担うのが『結婚・子育てコンシェルジュ』です。あなたも結婚・妊娠・出産・子育て等について気軽に相談してみませんか？

【相 談 日】 平日…第4火曜 休日…第3日曜 ※各月の相談日は下記のとおり

【相談時間】 10時～15時

【場 所】 仁多：カルチャープラザ仁多 横田：横田コミュニティセンター

相談できる内容 ・結婚に関する事 ・出会いに関する事 ・妊娠、出産に関する事
・定住に関する事 ・子育てに関する事 など

7月	休日	横田	16日(日)
	平日	仁多	25日(火)

12月	休日	仁多	17日(日)
	平日	横田	26日(火)

8月	休日	仁多	20日(日)
	平日	横田	22日(火)

1月	休日	横田	21日(日)
	平日	仁多	23日(火)

9月	休日	横田	17日(日)
	平日	仁多	26日(火)

2月	休日	仁多	18日(日)
	平日	横田	27日(火)

10月	休日	仁多	15日(日)
	平日	横田	24日(火)

3月	休日	横田	18日(日)
	平日	仁多	27日(火)

11月	休日	横田	19日(日)
	平日	仁多	28日(火)

【お問い合わせ先】 奥出雲町教育委員会 子育て支援課
有線：20-4272 電話：52-2206

8月限定

出雲緑結び空港

札幌(新千歳)直行便運航!

出雲⇄札幌(新千歳)

2017年8月2日～8月30日
(月・水・金・日曜日運航)

出雲⇒札幌(新千歳)			
便名	機種	出発	到着
JAL3421	738	14:45	16:40

札幌(新千歳)⇒出雲			
便名	機種	出発	到着
JAL3426	738	11:55	13:55

札幌へ行くなら、早めの予約が断然おトク!

出雲⇒札幌(新千歳)線の片道運賃例
2017年8月2日～8月30日(月・水・金・日曜日運航)ご搭乗分

先得 75日前までの予約で**オトク!** **ウルトラ先得** ▶ 9,800円～18,300円
28日前までの予約で**オトク!** **先得タイプA** ▶ 15,000円～21,300円
「55日前までの予約」「45日前までの予約」の割引運賃もごさいます。

※販売座席数には限りがございます。 ※期間によっては設定のない場合がございます。

ダイヤ、運賃および航空券の予約・購入はJALのホームページをご覧になるか、コールセンターへお問合わせください。
■JALホームページ <http://www.jal.co.jp> コールセンター ☎0570-025-071 (有料・ご利用時間7:00～20:00)

お問い合わせ先 21世紀出雲空港整備利用促進協議会事務局(企画財政課内) 電話54-2522