



帽子や日傘を利用し、涼しい服装でお出かけください。
マスクを着用していると体に熱がこもりやすくなり、のどの渴きを感じにくくなります。こまめに水分補給をするなど、熱中症予防も心がけましょう。

ご協力をお願いします。

- ◎なお、次に該当する場合は受診を控えてください。
- ①発熱がある
 - ②風邪症状等の体調不良がある

※その他、スタッフの指示に従ってください。



◎新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種健（検）診を受診する際は、次のことにご協力をお願いします。

- ①自宅での体温測定
- ②マスクの着用
- ③手指の消毒

食中毒予防の三原則

気温や湿度が高い季節は、細菌が繁殖しやすくなります。

ふやさない
(冷却・迅速)

つけない(清潔)

やっつける(加熱)



腸管出血性大腸菌感染症(O157、O26等)に注意!!

- ・清潔第一、手洗いはしっかりと!
- ・生肉や加熱不十分な肉は食べない!
- ・肉は中心部まで十分加熱(75℃以上で1分間以上)

8月は食品衛生月間

問い合わせ先

市立保健センター (☎23-7134)
健康増進課 ☎31-0214
子ども家庭支援課 ☎31-1381
子ども福祉課 ☎31-0243
地域医療対策室 ☎31-0213
美都総合支所 ☎52-2312
匹見総合支所 ☎56-0302
メールアドレス
hoken-center@city.masuda.lg.jp

フレイル(虚弱)を予防して、いつまでも元気でいきいき過ごそう!

— えいよ~(栄養)な食事のワンポイント —

バランスよく食べよう

- ◇1日3食、きちんと食べましょう。
- ◇4つのお皿(主食・主菜・副菜)をそろえましょう。

♪熱中症予防や夏バテ予防にもなります。

体の調子を整える食品
(野菜類・海藻類)

体をつくるもとになる食品(魚・肉・卵・大豆製品)

副菜



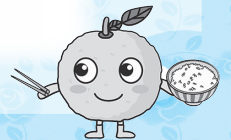
主菜

主食



副菜

エネルギーのもとになる食品(ごはん・パン・麺類)



新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力をお願いします。

感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い

「3密」の回避、こまめな換気なども大切です。



密集回避



密接回避



密閉回避



換気

参考:厚生労働省ホームページ

☎090・4692・5960
(24時間対応)

問 しまね分かち合いの会・虹(事務局・桑原)

場 市立市民学習センター
(偶数月の第4土曜日)

日 8月22日(出)

14:00~17:00

大切な人を自死で突然失う衝撃。これ以上つらいことはありません。でも、どうか一人で悩まないでください。一緒に痛みを語り合いませんか?。自死遺族だけで運営し、秘密は固く守られます。

自死遺族 分かち合いのつどい

★児童扶養手当の現況届を忘れずに



※**児童扶養手当**を受給している方は、毎年8月に「現況届」の提出が必要です。該当の方は7月末にお送りする通知をご覧ください、必要書類をお持ちの上、手続きにお越してください。なお、所得制限により手当が全部支給停止の方も手続きが必要です。

【受付期間】 8月3日(月)～31日(月) 8:30～17:15 ※土・日・祝日を除く

【受付場所】 ・子ども福祉課(駅前ビルEAGA2階 市立保健センター内) ☎31-0243
 ・美都総合支所地域振興課 ☎52-2312
 ・匹見総合支所地域振興課 ☎56-0302

※児童扶養手当とは

父母の離婚や父または母が死別、一定の障がい、生死不明、1年以上遺棄、拘禁、裁判所からのDV保護命令、未婚で出生などにより、18歳に到達した年度の3月31日(児童が心身に中度以上の障がいのある場合は20歳未満)までの間にある児童を養育している父・母、または養育者に支給されます。

申請には戸籍謄本ほか添付書類が必要です。

※児童扶養手当現況届の受付期間中に、無料養育費相談会を開催します。

詳細は児童扶養手当現況届の通知に案内文を同封していますので、ご確認ください。

★ひとり親家庭自立支援給付金事業



母子家庭の母または父子家庭の父の就労を支援するため、下記の2種類の給付金を支給します。いずれも所得制限や過去における受給の有無などの支給要件がありますので、事前相談が必要です。詳しくは下記へ問い合わせください。

自立支援教育訓練給付金

母子家庭の母または父子家庭の父が医療事務やホームヘルパーなど指定の教育訓練を受講し、修了した場合、経費の一部を支給します。

高等職業訓練促進給付金

看護師、保育士などの専門的な資格を取得するため、1年以上養成機関で修業する場合、一定期間給付金を支給します。

★ひとり親世帯臨時特別給付金について ※詳しくは、22～23ページをご覧ください。

1. 基本給付…児童扶養手当を受給しているひとり親世帯へ1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円を給付します。
2. 追加給付(新型コロナウイルスの影響で収入が減少している方への給付)…1世帯5万円

【問い合わせ先】 市子ども福祉課 ☎31-0243

子育て世帯を対象に「益田市子育て世帯臨時特別給付金」1万円を支給します

新型コロナウイルス感染症による子育てに対する負担の軽減と、緊急事態宣言解除後における第2波への備えと新しい生活様式に対応するため、子育て世帯に対する益田市独自の支援として、0歳～15歳の子を持つ児童手当受給者(特例給付を含む)に、対象児童1人あたり1万円を支給します。

児童手当受給者については、原則申請不要です。公務員の方や別居監護の方は申請が必要です。なお、対象世帯へは、市から郵送で申請書等を送付します。詳しくは市ホームページをご覧ください。