

# 児童手当・特例給付を受給している人は “現況届”の提出が必要です。

児童手当・特例給付を受給している人は、所得状況やお子さんの養育状況の確認のため、毎年6月に「現況届」の提出が必要です。

**新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、郵送または電子申請での提出をお願いします。**

## 手続の流れ

対象者には、5月下旬から6月上旬に必要な書類を送付しますので、現況届に必要な事項を記入・押印し、6月末までに提出してください。

※提出がないと6月分以降の手当が受けられなくなる場合があります。

## 受付日時

★平日受付 ※質問・相談がある場合のみ

6月1日(月)～30日(火) 8:30～17:15

本庁子ども政策課・各行政センター市民サービス課

★平日夜間・土日受付

本年度は実施しません。

## 郵送先

〒693-8530 出雲市今市町 70

出雲市役所 子ども政策課

## 電子申請について

郵送に加え、マイナンバーカードを利用した電子申請での手続もできます。

【必要なもの】

- ①受給者のマイナンバーカード
- ②専用 IC カードリーダーとインターネットにつながるパソコン（または対応可能なスマートフォン）

【電子申請専用サイト：マイナポータル】

(<http://myna.go.jp/>)

マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスです。子育てに関する行政手続がワンストップでできるようになります。詳しくは、内閣府・総務省のホームページ等をご参照ください。

※下記QRコードからマイナポータルへアクセスできます。

平成30年度・令和元年度の現況届を未提出の方は、あわせて提出をお願いします。



おたずね／子ども政策課 ☎21-6963

## 食育 だより

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

塩分をとりすぎて  
いませんか？

～減塩生活のススメ～



塩分をとりすぎるにより血液中の水分量（血液量）が増え、高血圧を引き起こします。高血圧の状態が長く続くと、心臓・脳・腎臓などの血管の壁が硬くもろくなる動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。減塩は、生活習慣病の予防には欠かせません。

■1日の塩分摂取目標量は、男性7.5g、女性6.5g未満です（日本人の食事摂取基準 2020年版）

平成30年国民健康・栄養調査結果によると、塩分摂取量は、男性11.0g、女性9.3gで目標量より多く摂取している状況です。

■美味しく減塩！ ちょっとした工夫で減塩を実践しましょう

### 料理をするときに減塩！

- 天然だし（昆布、かつお節、煮干し等）をとり、風味を出す。
- 減塩の調味料を使う。
- レモンやゆず等の柑橘類や酢の酸味を効かせる。
- しそや生姜等の香味野菜、カレー粉やこしょう等の香辛料を使って味にアクセントをつける。

### 食べるときに減塩！

- しょうゆやソースは、「かける」ではなく、「つける」。
- ラーメンやうどんのスープは、できるだけ残す。  
ラーメン1杯 塩分約5g  
⇒ **スープを全部残すと、2～3gの減塩になります。**
- 漬物や魚の干物、練り製品、ハム、ウインナー等の塩分を多く含む食品の食べ過ぎに注意する。



■野菜を積極的に摂りましょう

野菜に多く含まれるカリウムは、食塩に含まれるナトリウムの排泄を促す働きがあります。カリウムを多く含む野菜を食べましょう。1日の野菜摂取量は350gが目安です。（腎臓疾患等でカリウムの制限がある人は、主治医の指示に従いましょう）



生野菜なら  
両手のひら  
3杯分

(緑黄色野菜1杯、淡色野菜2杯)

緑黄色野菜  
1日分

淡色野菜  
1日分

野菜料理なら  
5皿分



おたずね／健康増進課 ☎21-6979

# 令和2年度介護予防サポーター養成講座 受講生を募集します

市では、地域の中で介護予防を広く普及・啓発していくために、介護予防サポーター養成講座を開催します。講座では、転倒予防に効果のある「出雲市いきいき体操」の指導方法や、地域で活動する住民主体の「通いの場」や高齢者サロン等で役立つレクリエーションを学びます。受講後は、地域で運動等普及のためのボランティアとして活動していただきます。

**日 程** 7月～12月の原則第2・第4水曜日 13:30～16:00

開催日	内 容	会 場	
第1回	7月15日	開講式・講演	出雲市役所
第2回	7月29日	①出雲市いきいき体操の指導方法 ②口腔体操、レクリエーションや グループワーク (計7回)	
第3回	8月26日		
第4回	9月16日		
第5回	9月23日		
第6回	10月14日		
第7回	10月28日		
第8回	11月18日		
第9回	12月 9日	修了式	

**対象者** 介護予防の運動等の普及活動に関心があり、全9回のうち、5回以上の受講が可能な人

**募集人員** 40名程度

**受講料** 無料

**申込期限** 6月19日(金)

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、中止することがあります。

申込み・おたすね／医療介護連携課 ☎21-6106

## 声の広報・点字広報をご存知ですか。

「声の広報」は、視覚障がいの身体障がい者手帳をお持ちの人や目の不自由な人に、広報いずもやいずも市議会だよりの内容を音声にして CD でお届けするものです。「点字広報」は点字に訳したものをお届けします。無料でお送りしますので、ご希望の場合はお申込みください。また、身近に目の不自由な人がいらっしゃいましたら、この制度についてお伝えください。

	声の広報	点字広報
対 象 者	視覚障がいの身体障がい者手帳をお持ちの人、目の不自由な人	
負 担 金	無 料	
内 容	広報いずも・いずも市議会だよりの	
送 付 物	CD	点字に訳した紙

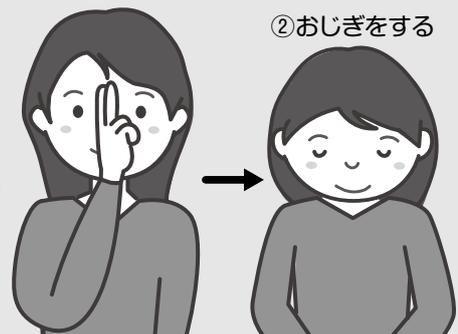
申込み・おたすね／福祉推進課 ☎21-6959 Fax 21-6598  
メールアドレス fukushi@city.izumo.shimane.jp

## 手話をやってみよう！

今月は、「こんにちは」です。  
ぜひやってみてください！

出雲市 YouTube 公式チャンネルで動画も公開しています。「出雲市 YouTube」で検索してください。

①人差し指と中指の2本を揃えて、額の中央にあてる  
(顔を時計に見立てて12時を表しています)



②おじぎをする

おたすね／福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6598