

コロナに負けるな! あなたの子育てを応援します

新型コロナウイルスの経済支援として、 子育て世帯への児童手当・ 児童扶養手当の支給日を早めます

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯への経済支援として、6月の児童手当・7月の児童扶養手当の支給日を早めます。

児童手当 【通常】6月10日(水)
→【変更後】6月1日(月)

児童扶養手当 【通常】7月10日(金)
→【変更後】7月1日(水)

子育て支援課 児童手当担当 ☎948-6354・FAX934-1814
児童扶養手当担当 ☎948-6845

ファミリー・サポート・センター助成

新型コロナウイルス感染症対策による小学校の臨時休業などで、ファミリー・サポート(育児)を利用する場合、子どもの預かりは、1時間あたり800円(1日6,400円)を上限に利用料を助成します。



子育て支援課 総務・ひとり親福祉担当 ☎948-6418

子育て応援サイト「カンガルーカフェ」

新型コロナウイルスの影響による子育て関連施設の開所状況や子どもに関する各種相談窓口など、子育てに関するさまざまな情報を掲載しています。



子育て支援課 総務・ひとり親福祉担当 ☎948-6418

母子・父子・寡婦福祉資金

母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦などの経済的な自立と扶養している児童の福祉を進めるため、12種類の資金の貸し付けを行っています。
※貸し付けには審査があります



子育て支援課 福祉・子育て相談窓口内 ☎948-6749

愛顔っ子応援券の有効期限の延長

平成30年度に交付した愛顔っ子応援券(おむつ券)は、新型コロナウイルスに配慮して、有効期限を1年延長し、令和3年3月31日までとします。令和2年4月1日以降も登録店舗で引き続き利用できます。

子育て支援課 総務・ひとり親福祉担当 ☎948-6418

子どもに関する相談窓口

本市在住の0~18歳までの子どもに関することや、妊娠・出産に関することなど、さまざまな悩みの相談窓口です。

子ども総合相談
☎943-3200

いじめほつらいん
☎943-8740

・学校の勉強についていけない…
・遊ぶ場所がなくてつらい…
・生活リズムが乱れている…
・息抜きができなくてイライラ…
など何でも気軽に相談してね!!



子ども総合相談センター事務所 ☎943-3200・FAX943-3070

バランスの良い食事で 免疫力を高めよう!



《主食》

ごはん、パン、
種類などの穀類
働く力になる
炭水化物の供給源

《主菜》

魚、肉、卵、
大豆製品を使った
主となるおかず
血や肉になる良質な
たんぱく質の供給源

《副菜》

野菜、きのこ、いも、
海藻類を使ったおかず
からだの調子を整える
ビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源

健康に良い食生活

~3食欠かさずバランスよく~

新型コロナウイルスの感染を予防するために、免疫力を高めましょう。免疫力は、栄養、運動、休養によって高めることができます。

食卓に「主食・主菜・副菜」をそろえて、心とからだに美味しい食事をよくかんで味わって食べましょう。

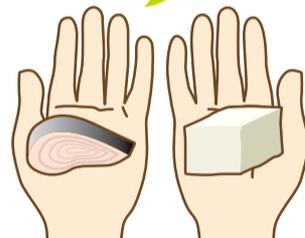


手ばかり栄養法

何をどのくらい食べるかの目安

魚・肉・卵・
大豆製品

野菜



片手の
手のひらの大きさ
(指は含みません)



生野菜なら
両手いっぱい
3杯分

電子レンジ で簡単調理!

春の簡単時短レシピ



旬の食材と備蓄可能食材を使ってお手軽に! キャベツとあさりの簡単サラダ

《材料》 2人分

キャベツ 100g
あさりの水煮缶 小1/2缶(26g)
サラダ油 4g(小さじ1)
塩 少々
練りがらし 少々(好みで)

作り方

- キャベツは芯を切り取り、4~5cm程度のざく切りにする。
- 耐熱ポウルにサラダ油、あさりの缶汁大さじ1/2、キャベツを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで少ししんなりとするまで加熱する。
- ②に缶汁をきったあさりを加え、塩と練りがらしで味をととのえる。



ポイント

●キャベツは加熱し過ぎないように!
●あさりの水煮缶は生より約8倍も鉄分を含んでいるのでおすすめ! 備蓄も可能!

《1人分栄養価》

エネルギー: 46kcal たんぱく質: 3.4g 脂質: 2.4g 食塩相当量: 0.6g