



コウノトリ但馬空港を利用の皆さんへ

10月1日から 運航ダイヤが変わります!

コウノトリ但馬空港便の運航ダイヤが、10月1日(月)から変更されます。
 市では、東京直行便の実現に向けて「ターゲット70」と題し、コウノトリ但馬空港便の搭乗率を70パーセントにする取組みを展開しています。
 皆さん、早くして快適なコウノトリ但馬空港便を、ぜひ、利用してください。
 《問合せ》都市整備課交通政策係 ☎23-1712

運航ダイヤ1 (10月1日～10月27日)

但馬	✈	大阪(伊丹)		✈	東京(羽田)	
出発	便名	到着	乗継	出発	便名	到着
10:00	JAC 2322	10:40		11:30	JAL 114	12:40
18:05	JAC 2324	18:45	19:30	JAL 134	20:40	

《所要時間》最短約2時間35分

東京(羽田)	✈	大阪(伊丹)		✈	但馬	
出発	便名	到着	乗継	出発	便名	到着
7:30	JAL 103	8:35		8:55	JAC 2321	9:35
15:30	JAL 125	16:35	17:00	JAC 2323	17:40	

《所要時間》最短約2時間5分

運航ダイヤ2 (10月28日～11月30日)

但馬	✈	大阪(伊丹)		✈	東京(羽田)	
出発	便名	到着	乗継	出発	便名	到着
10:05	JAC 2322	10:45		11:30	JAL 114	12:40
18:05	JAC 2324	18:45	19:30	JAL 134	20:40	

《所要時間》最短約2時間35分

東京(羽田)	✈	大阪(伊丹)		✈	但馬	
出発	便名	到着	乗継	出発	便名	到着
7:30	JAL 103	8:40		9:00	JAC 2321	9:40
15:30	JAL 125	16:40	17:00	JAC 2323	17:40	

《所要時間》最短約2時間10分

・発着時刻は、天候その他やむを得ない理由により変更される場合があります。搭乗前に確認してください。
 ・「所要時間」は、それぞれ大阪(伊丹)での乗継時間を含みます。

●事前助成

【助成申請方法】

http://www.jal.co.jp
 JALホームページアドレス

※「大阪(伊丹)ー東京(羽田)」は、利用日や便で運賃が異なります。詳細は、旅行代理店やJALホームページなどで確認してください。

※「但馬ー大阪(伊丹)」(片道)は、利用日や便で運賃が異なります。詳細は、旅行代理店やJALホームページなどで確認してください。

※3歳以上12歳未満に適用

※「但馬ー大阪(伊丹)」(片道)は、利用日や便で運賃が異なります。詳細は、旅行代理店やJALホームページなどで確認してください。

※「大阪(伊丹)ー東京(羽田)」は、利用日や便で運賃が異なります。詳細は、旅行代理店やJALホームページなどで確認してください。

※「但馬ー大阪(伊丹)」(片道)は、利用日や便で運賃が異なります。詳細は、旅行代理店やJALホームページなどで確認してください。

※「大阪(伊丹)ー東京(羽田)」は、利用日や便で運賃が異なります。詳細は、旅行代理店やJALホームページなどで確認してください。

※「但馬ー大阪(伊丹)」(片道)は、利用日や便で運賃が異なります。詳細は、旅行代理店やJALホームページなどで確認してください。

※「大阪(伊丹)ー東京(羽田)」は、利用日や便で運賃が異なります。詳細は、旅行代理店やJALホームページなどで確認してください。

※「但馬ー大阪(伊丹)」(片道)は、利用日や便で運賃が異なります。詳細は、旅行代理店やJALホームページなどで確認してください。

※「大阪(伊丹)ー東京(羽田)」は、利用日や便で運賃が異なります。詳細は、旅行代理店やJALホームページなどで確認してください。

※「但馬ー大阪(伊丹)」(片道)は、利用日や便で運賃が異なります。詳細は、旅行代理店やJALホームページなどで確認してください。

※「大阪(伊丹)ー東京(羽田)」は、利用日や便で運賃が異なります。詳細は、旅行代理店やJALホームページなどで確認してください。

券種	運賃額	助成後金額
大人普通運賃	12,400円	5,400円
小児普通運賃(注)	6,200円	2,700円
特便割引1	7,900円～	4,000円～
先得割引	5,900円～	2,700円～

【主な運賃】

・商用で市内の企業や事業所に来られた方

・豊岡市出身の方やその家族

・市内に在住または在勤、在学の方

・市内に在住または在勤、在学の方

・市内に在住または在勤、在学の方

市内旅行代理店で申請し、助成適用後の金額で購入

旅行代理店	電話番号
㈱さとうトラベルサービス豊岡店	22-0007
きぼくツアーズ(株)JTB旅サロン豊岡	23-0001
(有)i.スマイル	26-6140
いずしトラベルサービス	52-4960
㈱スカイウェイ	29-0203
JAたじま旅行センター	24-8200
㈱ツーリストサンフラワー	22-4281

●事後助成

搭乗後に市役所で申請し、指定口座で助成金を受け取る

※窓口 都市整備課または各総合支所地域振興課

※方法 搭乗半券または搭乗案内と振込先の分かるものを持参の上、窓口で申請

※手続きは、搭乗後おおむね1カ月以内にお願います。

※ゆうちょ銀行および一部インターネット銀行の取り扱いではありません。

♪ みんなでLet's^{ある}歩キング ♪

日中はまだまだ暑さを感じる日もありますが、季節は「秋」です。朝晩も涼しくなり、歩くにはもってこいの季節になりました。

市では、歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付け、推進しています。「運動の秋」にちなみ、歩キングに関連した健康情報や取組みを2回に分けてお届けします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127



秋でも熱中症予防! 外を歩くときは特に注意を

汗をかいていなくても、体を動かすためのエネルギーを生み出すため、私たちの体は多くの水分を必要としています。

- ★水分はこまめにとりましょう
- ★外出時は帽子を使用しましょう
- ★日陰を利用し、こまめに休憩を!

熱中症に気を付けて、楽しく^{ある}歩キング♪

◎毎週火曜日は^{ある}歩キングデー

「火」という字が、人の歩く姿に似ていることから、毎週火曜日を「歩キングデー」に設定しています。

オーちゃんの疑問…

なぜ「^{ある}歩キング」なの?



豊岡市マスコット
オーちゃん



豊岡市マスコット
コーちゃん

ウォーキング(歩くこと)は誰でも行っている動作です。この動作を正しく行くと(右下「正しい歩き方」参照)、健康への効果を多く得ることができます。そこで、誰でも気軽に取り組みやすい^{ある}歩キングを推進しています。歩くことで、脂肪燃焼やコレステロール値の低下、ストレス解消、リラックス効果も得られますよ♪

そんなあなたにおすすめ!
まずは「^{ある}ながら歩キング」から始めてみませんか?

そんなこと言われても、忙しーて歩けれへんがな…

豊岡市マスコット
玄さん



その①

駐車場では、お店からわざと一番遠い場所に停める。

体重50～60kgの場合
5分間早歩きすると、
約20kcal消費されます♪

★20kcal とは

- プレーンクラッカー1枚程度
- 板ガム2枚程度
(粒タイプなら3～4粒程度)

その②

お店の中では、エレベーターの代わりに階段を使う。

体重50～60kgの場合
階段を5分間上がると、
約35～45kcal消費されます♪

★35～40kcal とは

- キャンディー2粒程度
- 板チョコひとかけ程度

正しい歩き方

正しい姿勢・歩き方で「歩きの効果」アップ!

よりかっこよく、きれいに

- ★ 目線は10～20m前方に向ける
- ★ 背筋を伸ばし、重心を高く
- ★ 呼吸は一定のリズムで、軽やかに♪
- ★ 脇をしめ、肘は90度近く手は握る
- ★ 歩幅をやや大きくとり、しっかりと踏み、かかとから着地する