



ターゲット70 展開中!!

ターゲット70
コウノトリ但馬空港利用促進大作戦

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		乗継	11:30	JAL 114
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		乗継	8:55	JAC 2321
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		乗継	11:30	JAL 114
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		乗継	9:00	JAC 2321
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
などで確認してください。
理店やJALホームページ
などをご確認ください。

※「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。

※3歳以上12歳未満に適用
※「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)

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
に求められた方
・豊岡市出身の方やその家族
・市内の実家に帰省した場合
などに適用
・豊岡市出身の方やその家族
・市内の実家に帰省した場合
などに適用

【助成対象】

・市内在住または在勤、在学
の方
・豊岡市出身の方やその家族
・市内の実家に帰省した場合
などに適用

市内旅行代理店で申請し、
助成適用後の金額で購入

●事後助成

※コウノトリ但馬空港での事
前助成はできません。
※搭乗できなかった場合は、必
ず購入した代理店で払い戻
し手続きを行ってください。
搭乗後に市役所で申請し、
指定口座で助成金を受け取る
窓口に 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
いはできません。

搭乗後に市役所で申請し、
指定口座で助成金を受け取る
窓口に 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
いはできません。

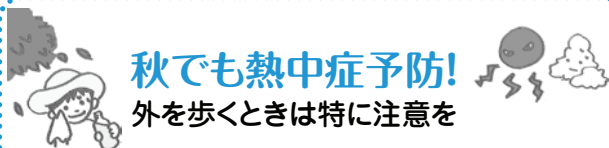
旅行代理店	電話番号
㈱さとうトラベルサービス豊岡店	22-0007
きぼくツアーズ(株)JTB旅サロン豊岡	23-0001
(有)i.スマイル	26-6140
いずしトラベルサービス	52-4960
㈱スカイウェイ	29-0203
JAたじま旅行センター	24-8200
㈱ツーリストサンフラワー	22-4281

♪ 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