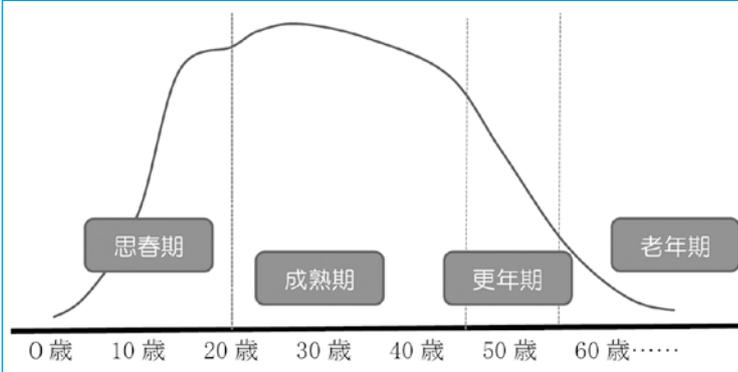


女性の健康週間(3月1~8日)

女性のこころやからだの変化

女性ホルモン(エストロゲン)の血中濃度の変化



女性のこころとからだは、女性ホルモンの変動によって生涯を通じてさまざまな影響を受けます。また、妊娠や出産などのライフイベントや、子宮頸がん・乳がん・PMS(月経前症候群)など、女性特有の健康問題をかかえています。

家族が健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、女性のこころやからだに起こる変化について正しい知識をもち、家族みんなで考えてみませんか？

▼思春期

初潮を迎え、子どもから大人に変わっていく時期です。

- 月経痛 ○月経不順・無月経 ○性感染症
- 望まない妊娠

▼成熟期

女性特有の病気が増えてきます。
○PMS(月経前症候群) ○子宮頸がん
○乳がん

▼更年期

ホルモンバランスが乱れ、心身の不調が出やすい時期です。

- 更年期障害 ○脂質異常症
- 骨盤臓器脱

▼老年期

体のさまざまな部分で少しずつ老化が始まります。

- 骨粗しょう症

健康を支える基本は生活習慣

- 適度な運動を無理なく続けましょう
- 1日3食バランスよく食べましょう
無理なダイエットによる「やせ」は無月経や低体温の原因になり、「肥満」は生活習慣病の原因やホルモンの分泌バランスを狂わせます。
- たばこは吸わない、お酒もほどほどに
喫煙は妊娠・出産や子どもの成長にも悪影響を及ぼします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

台湾は新型コロナウイルスの封じ込めに成功しているとされ、訪日への回復も早いと考えられています。また、大手調査会社の台湾人に対するアンケート

台湾に向けた情報発信

「観光」を切り口として地域経済の活性化を図るために設立された、豊岡観光イノベーション(以下、TTI)の事業内容などをシリーズで紹介します。



城崎温泉—関西最具傳統文化的小城
@visitkinosaki.tc

繁体字Facebookページ。タイトルは「城崎温泉-関西で最も伝統的な文化のある街」

「こんな魅力がある豊岡に行きたい!」と思わせるような仕掛けが必要です。

今後は、海外の旅行会社とオンラインの商談会を行い、レンタカープランなども検討しながら、回復へ向けた活動をしていきます。

「豊岡を忘れないで」コロナ禍でも海外のファンに情報発信

政府の観光喚起施策として「GOTOトラベルキャンペーン」が実施され、市内にも観光客の姿が戻りつつありました。しかし、旅行会社や観光事業者への聞き取りによると、キャンペーンが一時停止となつてから予約が芳しくない状況です。キャンペーンがなくても、観光地が持続的に発展していくために、今ある資源や魅力を組み合わせ

「こんな魅力がある豊岡に行きたい!」と思わせるような仕掛けが必要です。

今後は、海外の旅行会社とオンラインの商談会を行い、レンタカープランなども検討しながら、回復へ向けた活動をしていきます。



「観光」を切り口として地域経済の活性化を図るために設立された、豊岡観光イノベーション(以下、TTI)の事業内容などをシリーズで紹介します。

《問合せ》豊岡観光イノベーション
☎21-90002



災害時にも役立つ！ 自然エネルギーの利用を促進

太陽光発電システム等の設置を補助します

地球温暖化防止につながる自然エネルギーの利用を促進するため、住宅用太陽光発電システムと定置用リチウムイオン蓄電池システムの設置費用の一部を予算の範囲内で補助します。

太陽光発電システム

▼補助金額 太陽電池出力1kW当たり3万円
(市内産パネル4万円) ※上限4kW

▼対象要件

- ▽申込み時点で未着工であること
- ▽登録業者と施工契約を締結すること
- ▽電力会社と電力受給契約を締結すること
- ▽2022年3月31日までに報告書の提出を完了すること
- ▽発電した電気を、自宅で消費でき、余剰分を電力会社に売電できるシステムであること
- ▽補助対象経費が1kW当たり45万円以下(税別)のシステムであること

定置用リチウムイオン蓄電池システム

▼補助金額 蓄電池容量1kWh当たり2万円
※上限6kWh

▼対象要件

- ▽申込み時点で未着工であること
- ▽登録業者と施工契約を締結すること
- ▽2022年3月31日までに報告書の提出を完了すること
- ▽太陽光発電システムを設置していること(同時・既設不問)
- ▽一般社団法人環境共創イニシアチブ(SII)に登録されているものであること

【共通事項】

- ▼申込み 市ホームページ(くらし>ごみ・環境>環境>補助制度)にある申請書を提出
《申込み・問合せ》コウノトリ共生課 ☎21-9017

ページ番号検索

1013012

表示



太陽光発電システム設置等の相談(県の窓口)
再生可能エネルギー相談支援センター
☎078-735-7744

24時間いつでもどこでも

スマホアプリによる市税等の納付

令和3年3月から市税・国民健康保険税がスマホのアプリで納付できるようになります。スマホで納付書のバーコードを読み取るだけで、24時間いつでもどこでも納付が可能になります。

金融機関やコンビニエンスストア、市役所窓口にお越しいただく時間がない方は利用してください(スマホアプリで納付を行うと、領収書が発行されませんので注意してください)。

納付手続きの詳細は、市ホームページをご覧ください。

▼対応スマホアプリ

PayPay、LINEPay、PayB、支払秘書

▼利用可能な税目

市・県民税(普通徴収)、固定資産税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税

※一件あたりの税額が30万円を超えるもの、バーコードの印字がないもの、バーコードが汚れて読めないもの、コンビニ利用期限(納付期限)を過ぎたものは利用できません。

《問合せ》税務課 ☎23-1118



※掲載している情報は編集時点(2月15日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

広報とよおか 2021年3月号