

**障害年金を受給しているひとり親家庭の方が『児童扶養手当』を受給できるように見直されました**

現在、障害年金を受給しているひとり親家庭の方は、障害年金額が児童扶養手当額を上回る場合には、児童扶養手当を受給できませんでしたが、令和3年3月分から、児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として受給することができるようになりました。

**【手当を受給するための手続き】**

既に児童扶養手当受給資格者として認定を受けている方は、原則、申請は不要です。それ以外の方は、福祉課または最寄りの総合支所への申請が必要です。

福祉課 民生福祉班 ☎ 0820 (77) 5505

**棕野出張所の開所日の変更について**

令和3年度から、棕野出張所の開所日は、毎週水曜日の週1回となります。

なお、棕野公民館については、従来どおり曜日に関係なく利用（貸館利用）ができます。

総合支所 ☎ 0820 (79) 1000

**4月の柳井健康福祉センター一定例保健事業**

相談内容	実施日	時間
心の健康相談	20日(火)	13:00～14:00
思春期・ストレス相談	23日(金)	10:00～15:00

※相談・検査は事前に電話予約が必要です。

柳井健康福祉センター ☎ 0820 (22) 3631

**元気ですか？**

こちらは管理栄養士です

**子どもの食生活について**

お腹がすく生活リズムを

子育てされている家庭では、お子さんがしっかり食事を食べるために、おいしく味つけしたり、食べやすくしたり工夫されている方も多いと思います。そのために必要なことは、子ども自身が「お腹がすいた」という感覚が持てる生活をする事です。お腹がすく生活リズムのポイントを参考にお子さんの生活を振り返ってみましょう。

**お腹がすく生活リズムのポイント**

★朝食から生活リズムを見直しましょう

1日3回の食事は、規則正しい食生活の基本になります。朝食は1日のリズムを作り、体と脳が活動するためのエネルギー源になります。朝食を抜くと次の食事のドカ食いや菓子などの食べ過ぎにつながります。また、体温や集中力、記憶力の低下、体力がない、肥満などの原因になります。朝食は、1日を元気にスタートさせるために大切ですので、毎朝食食べるようにしましょう。

周防大島町管理栄養士 橋本 はるみ  
■問い合わせ  
健康増進課 健康づくり班

☎ 0820 (73) 5504

★おやつ（間食）は時間と量を決めましょう

常に、お菓子やジュースなどでお腹がいっぱいだと「お腹がすいた」という感覚がなくなってしまうます。おやつのだらだら食べはせず、時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、夕食後や寝る前におやつを食べると、朝、お腹がすかないため朝食欠食の原因になったり、消化器官が休まずに働き続けるため睡眠の質が低下したりします。夕食後のおやつは控え、朝、起きたときに軽くお腹がすいた状態になるようにしましょう。

★体を動かして遊ぶようにしましょう

たくさん体を動かして遊ぶことは、心身ともに成長すると同時に、エネルギーを使うので「お腹がすいた」という感覚を感じ、次の食事をおいしく食べることができます。昼間はしっかり体を使った遊びをしましょう。

食生活に関することや育児に関するなどで、困ったことや相談したいことなどがありましたら、気軽に声がけください。

