

児童扶養手当現況届の提出

児童扶養手当の受給者は、毎年8月に現況届を提出し、受給資格の審査を受けることになっています。この届出がないと11月分以降の児童扶養手当の受給ができなくなりますので、必ず手続きをしてください。また、対象となる方には、「現況届のお知らせ」を7月に送付しています。

なお、ひとり親でなくても、児童の父または母に重度の障害がある場合は、児童扶養手当が受けられることがありますのでお問い合わせください。

- 受付期間** 8月2日(月)～31日(火)(土日・祝日を除く)
- 持参物** ●児童扶養手当証書 ●現況届 ●養育費等に関する申告書 ●認め印
- ※受給者によって必要書類を別に提出していただく場合があります。
- 提出場所** 福祉事務所子育て推進係

問 福祉事務所 ☎ 63-1114

乳幼児期に生活リズムを整えよう

規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩です。夏は日照時間が長く、生活リズムが乱れやすいため、この機会に家族みんなで整えてみましょう。

生活リズムが整うことで、身体が丈夫になり、病気にかかりにくくなります。また、情緒が安定し、機嫌がわるくなることが少なくなるので、子育てがしやすくなります。



生活リズムの整え方

6:00	朝6時から7時までには起きて、太陽の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。
7:00	朝ご飯は1日のエネルギー源となるので決まった時間に欠かさず食べましょう。朝ご飯を食べることで、体温が上がり、身体が目覚めるので元気に活動することができます。 日中はしっかりと身体を動かして遊びましょう。 身体を十分に動かすことは、身体の発達を促すだけでなく、ご飯をしっかり食べることや夜ぐっすり眠ることにつながります。
13:00	お昼寝はできれば決まった時刻で15時までにはしましょう。
21:00	夕食やお風呂を早めに済ませ、歯みがきをして21時までには布団に入りましょう。22時から2時までの寝ている間に脳や身体の成長、回復に必要な成長ホルモンがたくさん出ます。

乳幼児期から習慣をつけ、家族みんなで、生活リズムを整えて、笑顔で元気に過ごしましょう！

問 健康推進課 ☎ 63-1113

休日市税納付窓口開設日			
月	日	場所	開設時間
8	22(日)	市役所税務課	9:00～17:00

●お昼休みも納付できます。●コンビニ等で納付ください。

納期限

市県民税 2期
国民健康保険税 2期
介護保険料 2期
後期高齢者医療保険料 2期

8/31 (火)

高知けいば
パルス宿毛

8月 1・8・21・22・28・29
9月 4・5・11・12・19・20

納付は 口座振替・コンビニ納付 が便利

宿毛市の情報発信中！

フォロー・友だち登録・チャンネル登録してね！

フェイスブック

ライン

インスタグラム

ユーチューブ