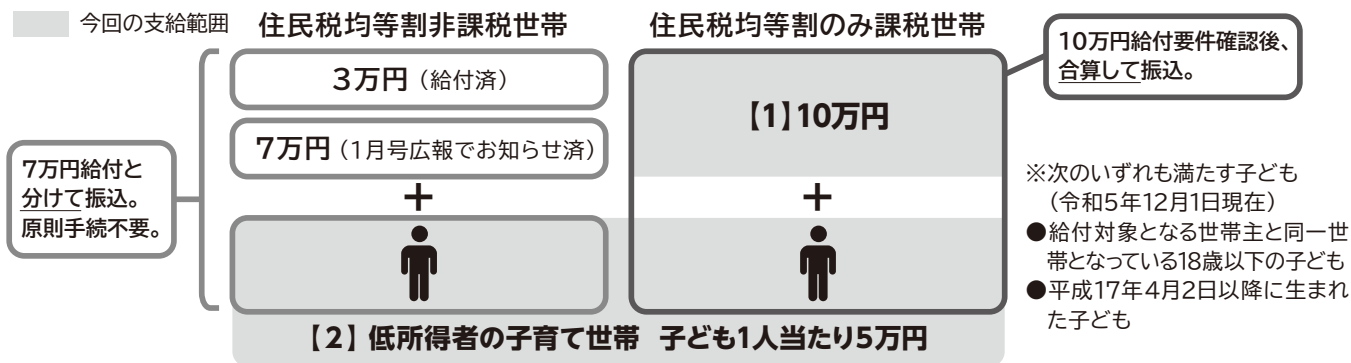


# 国の経済対策による低所得世帯支援について

国において、物価高騰の影響を受けた方を支援するため「重点支援地方交付金」が増額されました。これを受け北斗市では、【1】均等割のみ課税世帯への給付【2】子育て世帯への加算給付を行います。

	対象者（基準日:令和5年12月1日時点）	給付額	時期
【1】	北斗市に住民登録のある、令和5年度住民税均等割のみ課税世帯の世帯主 ・住民税均等割が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯は対象になりません。	1世帯当たり 10万円	2月中旬頃 確認書送付予定 (要返送)
【2】	18歳以下の子どもがいる①②いずれかの世帯 ①住民税非課税世帯(7万円給付受給世帯) ②住民税均等割のみ課税世帯(10万円給付受給世帯) ・両方とも給付対象者は世帯主です。	子ども1人当たり(※) 5万円	順次支給予定



**注意**

- ・基準日以降に生まれた新生児
- ・別世帯だが扶養している子ども

申請が必要です。企画課までご連絡ください。

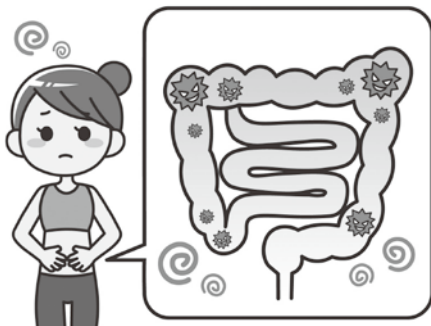
**問** 市役所企画課企画係 [内線235~238]

こんにちは  
管理栄養士です

## 腸の健康から心と体も健康に

腸は、消化や吸収、排泄といった機能だけでなく、体内に入ってきた菌を外に出す等の免疫細胞の働きにより、病原菌から身を守っています。また、腸は多くの神経により脳とも密接につながっているため、腸が健康であることは、心の健康にもつながります。腸内の環境は、日々のストレスやウイルスによって変動するため、有用な善玉菌を増やす食事を心がけ、悪玉菌の繁殖を抑えながら腸内の免疫を維持していきましょう。  
※健康食品の利用に頼りすぎず、食事バランスを整えましょう。

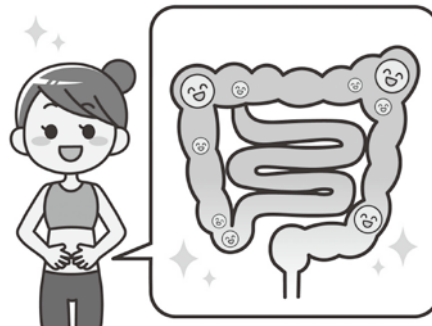
栄養相談を受け付けています  
食事や栄養面で気になることはありませんか。相談を希望する際は、事前にご連絡ください。  
保健福祉課 健康推進係  
[内線155]



善玉菌  
(ビフィズス菌や乳酸菌)

悪玉菌

その他の菌



腸の細菌は1000種類、100兆個!! まずは、有用な腸内細菌を増やそう!

### 生きた善玉菌を 取り入れる

ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆等、ビフィズス菌や乳酸菌を含むものを取り入れましょう。

### 善玉菌のえさになる ものを食べる

野菜類、海藻類、豆類、キノコ類などの食物繊維やオリゴ糖を含む食材がおすすめです。

### 1日3食の摂取

欠食をすると、摂取量の減少に伴い食物繊維量も減ってしまいます。規則正しい食生活を心がけましょう。