

「いわみぶらっと情報便」は関係機関の情報を集約して毎月中旬頃にお届けします。



萩・石見空港利用拡大促進協議会



東京・大阪出発便

萩・石見空港到着便運賃助成

【助成対象】

- ☑ 萩・石見空港首都圏ネットワーク企業・団体
- ☑ 萩・石見空港メルマガ登録者
- ☑ 交流事業等又は萩・石見圏域の地域課題解決、交流、生産者訪問、お手伝いなど地域交流を目的に利用する方
- ☑ 萩・石見圏域への定住や進学・就職のための利用
- ☑ 萩・石見圏域の出身者(ご家族を含む)

※上記対象とは別に各自治体による運賃助成等もあります

萩・石見空港×島根の地域体験キャンペーン

<https://iwaminochikara.or.jp/iwi-campaign2025>

しまね田舎ツーリズム交通費助成キャンペーン

<https://www.oideyo-shimane.jp/topics/3128>

★ご案内・注意点・申込はこちら

アウトドア体験助成

コワーキングスペース利用助成

【助成対象】

- ☑ 萩・石見空港を利用して対象エリアに訪し、指定のコワーキングスペースを利用(航空運賃の一部助成)
- ☑ 萩・石見空港を利用して対象エリアに訪し、指定キャンプ場での用品レンタルや、指定体験プログラム利用(キャンプ場利用・体験プログラムの一部助成)

★申込こちらから



「いわみぶらっと情報便」は関係機関の情報を集約して毎月中旬頃にお届けします。

ジョブカフェだより

ジョブカフェしまね浜田ランチ

6月の就職応援ミニセミナー

6/20 (金) 15:00~16:30	この瞬間からはじめよう! 就活スタートアップセミナー	学生 (1~3年生) ※定員10名	自己分析 オンライン 形式
6/28 (土) 10:30~12:00	出雲弁で面接体験セミナー	学生 ※定員12名	面接対策 オンライン 形式

予約制キャリア相談

経験豊富なキャリア・アドバイザーに就職に関する様々な疑問や悩み事を相談できます。

※事前予約制で時間帯は以下よりお選びいただけます。

①10:00~ ②11:10~ ③13:20~

④14:30~ ⑤15:50~ ⑥17:00~

ご予約・お問い合わせ 0120-45-4970 (浜田)
0120-67-4510 (松江)



しまね起業・創業ポータルサイト

(公財)しまね産業振興財団



★島根での起業・創業に必要な情報が満載です

- ✓ 各種支援制度
- ✓ 無料で相談できる支援機関
- ✓ 起業・創業に関する知識
- ✓ 各種手続きの窓口
- ✓ セミナー・勉強会
- ✓ 融資制度
- ✓ 創業者の紹介



浜田保健所からのお知らせ

6月は食育月間

合言葉は

「野菜たっぷり、塩ちょっぴり」

☑加熱する

・かさが減って、野菜をたくさん食べられる

☑具だくさんお味噌汁

・野菜のうまみが出ておいしいお味噌汁になる

・減塩にもつながる

野菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維を補う

☑市販のサラダやお惣菜で野菜を補う

・野菜が足りない時の助っ人

☑カット野菜・冷凍野菜を使う

・お手軽に野菜を食べられる

島根県浜田保健所 健康増進課 R7 5月作成

野菜たっぷり、塩ちょっぴり



調理時に塩の量を減らす、またはハーブやスパイスで味付けを工夫
だしや酢、レモン汁などを活用：味に深みを出しつつ塩分を控える工夫



すぐにできる **+1** ポイント

☑ソースや醤油は「かける」よりも「つける」

・醤油スプレーなども有効

☑カリウムが多く含まれる食品を食べる

・高血圧・むくみ予防

・食物野菜や果物、納豆など

・カリウムはナトリウム(塩)を体外に排出する

塩

☑栄養成分表示をチェック

※1食(60gあたり)

エネルギー	58kcal	炭水化物	2.8g
たんぱく質	10.0g	食塩相当量	1.9g
脂質	0.8g		

☑だしを活用する

・だしのうまみで、調味料の量を減らす

※市販のだしは食塩を含むものがあります

あなたの小さな選択がカラダを変えるかも...

島根県よろず支援拠点 浜田・益田サテライトオフィス

(公財)しまね産業振興財団

★「よろず支援拠点」は、国が全国に設置している無料の経営相談所です。
中小企業・小規模事業者、NPO法人・一般社団法人・社会福祉法人等の中小企業・小規模事業者に類する方、創業予定の方の売上拡大や経営改善など、経営上のあらゆるお悩みの相談に対応しています。
島根県よろず支援拠点では、チーフコーディネーターを中心とする専門スタッフがご相談を伺い、適切な解決方法をご提案します。(相談無料)

★チーフコーディネーター・専門スタッフへのご相談については、サテライトオフィス出動日カレンダーをご確認ください。
(予約申込は下記よりお願いいたします。)



■問合せ: TEL0855-24-9301 FAX0855-22-0577
ホームページからも申込できます。
https://www.yorozu-shimane.go.jp/coordinator_search/

いわみぶらっと

島根県商工会連合会石見事務所、(公財)しまね産業振興財団石見事務所、(公財)ふるさと島根定住財団石見事務所が、石見地域のみなさんの活動をワンストップで支援する施設です。
3入居団体が相互に連携し、皆様のご相談に対応いたします。

【島根県商工会連合会 石見事務所】
Tel (0855)22-3590/Fax (0855)22-3534

【(公財)しまね産業振興財団 石見事務所】
Tel (0855)24-9301/Fax (0855)22-0577

【(公財)ふるさと島根定住財団 石見事務所】
Tel (0855)25-1600/Fax (0855)25-1630

〔ジョブカフェしまね浜田ランチ〕
フリーダイヤル 0120-45-4970

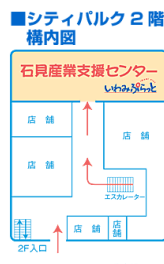
【主な配布先】

- 島根県の産業振興・地域振興関係課
- 石見地域を所管する島根県の出先機関
- 石見地域の新聞、テレビなど報道機関

場所

〒697-0034

島根県浜田市相生町1391-8 シティパルク浜田2階



エスカレーターを上がって右にまがり、つきあたりが入口です。

いわみぶらっと 検索



- 石見地域JA・浜田港振興会など関係団体
- 石見地域4市5町の産業振興・地域振興関係課
- 石見地域の商工会議所、商工会

...以上150ヶ所