



6月は食育月間です！

問合せ先 市民保健課健康づくり係（東本郷庁舎窓口⑤） ☎22217

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食育は、食を通して人を育むことで子どもだけでなく大人にとっても重要なことです。「食べるものを育ててくれた人・料理を作ってくれた人に感謝をする気持ち」「好き嫌いせずに3食欠かさずにバランス良く食べることも食育にとって大切です。また、バランスの良い食事は体だけでなく心の健康にも繋がります。「食べることは「生きる力」。1日3食しっかり食べ、体も心も健やかに過ごしましょう。

「夏野菜たっぷり！ラタトゥイユ」（2人分）



- （材料）
- | | | | |
|-------------|-----------|--------|------|
| ・トマト | 1ヶ（Mサイズ） | ・玉ねぎ | 60g |
| ・なす | 40g | ・ピーマン | 20g |
| ・コーン（冷凍でも可） | 10g | ・ベーコン | 20g |
| ・にんにく | 1かけ | ・オリーブ油 | 小さじ1 |
| ・塩 | ひとつまみ（1g） | | |

- 1、トマトは湯むきをして皮をとり、ざく切りにする。
他の材料は1～2cm角のサイコロ状にし、にんにくはみじん切りにする。
- 2、鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで火にかける。
- 3、2に玉ねぎとベーコンを入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 4、3にトマト以外の野菜を加えてさっと炒める。
- 5、4にトマトを加えて10分程度トマトの水分を飛ばすように煮込む。
- 6、盛り付けたらお好みでバジルやパセリを添える。

食生活改善推進員養成講座の受講者を募集！

食生活改善推進員は「食推（しょくすい）」や「ヘルスマイト」と呼ばれており、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に活動する食のボランティア団体です。自分や家族、そして地域の人の健康づくりのために、おやこ食育教室、中学校や高校での生活習慣病予防に繋がる食育教室、高齢者の居場所でのシニアカフェなど全世代を対象に活動しています。あなたも栄養や健康について学び、市民の健康を支える活動をしませんか？詳細は右記のQRコードからご確認ください。



市ホームページ QRコード



採用予定年月日

- A・令和7年4月1日（令和7年4月採用枠）
- B・令和6年10月1日（年度中途採用枠）

夏日程

- 一般事務職（大卒・短大卒程度）
- 一般事務職（情報処理・資格・経験者）
- 技術職（土木・建築・都市計画）
- 保健師
- 管理栄養士
- 保育士・保育教諭
- 年度中途採用枠
- 一般事務職（社会人経験者）
- 技術職（土木・建築）

申込受付（土・日は除く）

6月19日（水）まで

試験日

- 第1次試験 7月7日（日）
- 第2次試験 8月10日（土）
- ※第2次試験はA（令和7年4月採用受検）のみ

受験資格の確認 試験案内・受験申込書の配布

市ホームページで確認及びダウンロードしてください。秋日程（高卒程度の採用試験）は、8月以降にお知らせする予定です。会場については、応募人数により変更がありますので市ホームページを、ご確認ください。申込・問合せ先 総務課人事係（河内庁舎3階） ☎223911

職員に下田市役所で働く いきがいにについて聞きました。



「下田市役所に入ろうと思っ
たきっかけは？」
「いつか下田市のためになれ
ばという思いから、大学では
社会学を専攻し、地域活性化
について学んでいました。そ
の学びを活かし、下田の魅力
を絶やさずもって発展させたい
と思ひ、志望しました。」

「下田市役所で働く魅力は？」

公共サービスやまちづくりの
基盤となる財源確保のため、
時には滞納者の財産を差押さ
えるなど厳しい処分を行うこ
ともありますが、皆さまの豊
かな生活の支えになるとい
う点にやりがいを感じています。
「未来の下田市職員に一言」
市役所の業務は多岐に渡る
ため、新たな発見や学びが多
く、成長の機会に溢れていま
す。皆さんと一緒に働ける日
を楽しみにしています！

しもだ健康川柳

作品紹介

大笑い健康家族は幸いっぱい
（けちんぼちゃん）

足腰の痛み堪えて澄まし顔
（須田みつ江）

あと少し健診までの努力かな
（こた）

健診で夫婦仲良く合格し
（日向子（ヒナタッコ））

助けあい、 支えあう 「年金」で とても大事



年金額改定通知書・
年金生活者支援給付金
支給（改定）通知書とは

・年金額改定通知書
4月から改定された新年度の
年金額の総額をお知らせす
るものです。

令和6年度に全部でどれだ
け年金が支給されるのか示さ
れたものです。

・年金振込通知書
それぞれの支払月に支給さ
れる年金支払額などをお知ら
せするものです。

・年金生活者支援給付金支給
（改定）通知書
年金生活者支援給付金の受
給者の皆さまに令和6年4月
からの支給額（改定額）をお
知らせするものです。

6月初旬に届きます
既に、「年金額改定通知書」・
「年金振込通知書」・「年金生

活者支援給付金支給（改定）
通知書」が届いている方は、
令和6年度に支給される年金
額が記載されていますので、
ご確認ください。

なぜ6月なの？
令和6年度の年金額なの
に、なぜ3月や4月に通知が
届かず、6月なのかという点、
4月に支給される年金は「4
月、5月分」の年金ではなく、
「2月、3月分」の年金だか
らです。6月に支給される年
金が「4月、5月分」と、新
年度の年金額になるので、毎
年6月初旬に新年度の通知が
届きます。

年度途中で通知が来ることも
遺族年金を受給することに
なった場合や、特別徴収（年金
天引き）している健康保険税
（料）額の更生などにより、支
給される年金額に変更があっ
た際には通知が届きますので、
その都度ご確認ください。

また、インターネットを使
用できる環境にある場合は、
「ねんきんネット」でいつで
も受給する年金額を確認でき
ますので、ご利用ください。
問合せ先
市民保健課国保年金係
（窓口③） ☎223922