

6月は食育月間です!

“ひじきのミルク煮”作ってみませんか?

◇レシピ(4人分)

- ・ひじき(乾) 18g
- ・にんじん 1/4本
- ・水煮大豆 100g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・白すりごま 大さじ1

【A】

- ・牛乳(低脂肪) 200ml
- ・だし汁 50ml
- ・みりん 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/2

【作り方】

- ① ひじきを水で洗い水気をとる。大豆も水気をとっておく。
【A】を合わせておく。にんじんは細切りにし、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋に【A】を入れ中火でふつふつするまで加熱する。
- ③ 具材を全て加えて、クッキングシート等で落とし蓋をし火を弱め、汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 火を止めてすりゴマを入れ全体を和え、器に盛りつける。



副菜 ひじきのミルク煮

★食生活改善推進員養成講座

受講者を募集しております!

【食生活改善推進員って?】

食生活改善推進員は「食推」や「ヘルスメイト」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授業、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。

今回の養成講座では生活習慣病予防のための食事や、世代別の食事について講話や調理実習を行います。

あなたも栄養と健康について学び、市民の健康を支える活動をしませんか?ぜひ、ご参加ください!

申込み先: 市民保健課健康づくり係
市役所本館窓口① ☎2217

フェリーあぜりあ 就航10周年特別企画 下田市民号 式根島・新島日帰り臨時便



臨時便就航日 7月22日(木) (乗客人員 約100名)

運航スケジュール

下田港発 式根島着 新島着 新島発 式根島発 下田港着
7:30 9:40 10:05 16:00 16:20 18:35

予約時間
6月5日より 10:00~12:00
13:00~16:00

料金等
大人往復 10,000円(税込)
小学生往復 5,000円(税込)
割引: 学生割・身障割のみあります。
シルバー割はございません。

- ※自動車・バイクの搬送はありません
- ※裸自転車往復 3,600円 輸送袋入り 1,200円
- ※手荷物の大きさにより手荷物券が必要になる場合がございます
1枚 600円
- ※駐車場が少ないため乗り合わせをお願いいたします
- ※無料駐車場がなく次第、有料となります
- ※就航前は前日の15:00にホームページへ掲載いたします
- ※近隣市町に在住の方もご参加できます

後援 下田市

予約先 神新汽船 下田営業所 ☎0558-22-2626

フレイル測定&フレイルにならない食事と運動の講座 自分の筋肉量を正しく知る

INBODY測定・ザリツ立ち上がり動作筋力測定

申込み・問合せ先 市民保健課健康づくり係 ☎2217

フレイルとは「加齢により、心身が衰えた状態」のことで、主に、「運動能力・口腔機能の低下」「低栄養」に着目し改善の努力をすることで要介護状態になることを防ぐことができる、要介護の手前の状態を言います。

実施日	曜日	会場	
		10:00~11:30	13:30~15:30
6/2	火	基幹集落センター	加増野集会所
6/4	木	市民文化会館	市民文化会館
6/5	金	漁民会館	外浦区集会場
6/10	水	市民文化会館	市民文化会館
6/11	木	落合区集会場	大坂区集会場
6/12	金	大賀茂区公会堂	蓮台寺区公会堂
6/18	木	下大沢区集荷場	—
6/19	金	朝日公民館	稲生沢公民館
6/23	火	須原区民会館	上大沢区集会場
6/24	水	板戸区集会場	白浜地区防災センター
6/26	金	田牛区集会場	柿崎公民館
6/30	火	河内区公会堂	北湯ヶ野区集会場

※各会場の定員は、20名です。申込みは、前日まで可能です。
※会場によっては、会場の使用が区民に限定されている場合があります。

防災かわら版

問合せ先 防災安全課防災係(河内庁舎2階) ☎364145

~ペットとの同行避難を考える~

震災等の災害発生時には、多くの飼い主がペットを連れて避難することが想定されます。しかし、避難所等は多くの被災者が避難生活を送る場所であり、中には動物が苦手な人や動物アレルギーを持った人もいます。人とペットが安心して避難生活を送れるよう同行避難について考えてみましょう。

一 同行避難の事前準備をしよう

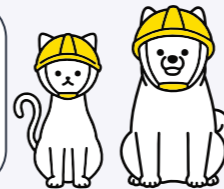
- ・ワクチン接種、狂犬病予防接種
- ・寄生虫の予防、駆除の実施
- ・シャンプーやトリミングで身体を清潔にしておく
- ・最低限のしつけやケージに慣らす訓練をしておく
- ・住宅の耐震化や、フード、トイレシートなどペットの避難セットの準備

一 発災時、避難所に着いたら...

ペットの一時飼育場所において、拠点のペット飼育ルールや運営管理者の指示に従い、飼い主が責任を持ってペットの飼育・衛生管理を行います。

- ・ペットは原則としてキャリーバッグやケージに入れる
- ・飼い主の名前と所在を明示するため名札などをつける
- ・一時飼育場所やケージの清掃を行い必要に応じて消毒
- ・ペットの排泄は決められた場所で行い、排泄物は適切に処理

指定避難所以外にも親戚や友人など、複数の一時預け先を探しておくみましょう!



「同行避難」とは、災害発生時、飼い主がペットと一緒に安全な場所まで避難する行為のことです。避難所の同室で飼育管理できるという意味ではないので気を付けましょう!

備えておくもの

- ペットフード・水(できれば7日分以上)
- キャリーバッグやケージ
- 予備の首輪
- ペットシート、トイレ用品、排泄物の処理用具 等



【同報無線による放送を聞き逃した皆様へ】

同報無線放送後 24時間以内であれば、放送内容を電話により確認できます。(ご利用には通話料金がかかります。) ☎363866

放送大学 入学生募集のお知らせ

問合せ先 放送大学静岡学習センター ☎0555-989-1253

放送大学は、2026年10月入学生を募集しています。10代~90代の幅広い世代、8万6千人以上の学生が、「大学を卒業したい」、「学びを楽しみたい」など、様々な目的で学んでいます。

授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、または講師から直接受ける授業があります。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。1単位の授業料は、6,000円です。(入学金は別途)半年ごとに学ぶ科目だけの授業料を払うシステムです。上記までお問合せください。



サマージャンポプレミアム12億円
(1等5億円・前後賞各2億円合わせ)

サマージャンポ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせ)

サマージャンポミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせ)

6月30日 3種類同時発売! 発売期間 6/30~7/31
抽せん日 8/12 抽せん時間 18:00~19:00
公益財団法人静岡県市町村振興協会 ジャックポット 1億5000万円

「雑がみ」はリサイクルへ!!

問合せ先 環境対策課 ☎2213

「雑がみ」とは、新聞・雑誌・段ボール以外のリサイクルできる紙類のことです。下記を参考に、雑がみのリサイクル推進へご協力をお願いします。



雑がみの出し方

- ◇加工 感熱紙や裏がアルミ貼りの紙、裏がカーボンの紙など
 - ◇臭い 臭いがついている紙など
 - ◇汚れ 食品カスで汚れた紙、クレヨンなどで描いた紙など
- ※A4くらいの大きさにまとめて、紙ひもで十文字にしばって出す。
※使用済み紙袋などに入れ、紙ひもで十文字にしばって出す。
※ビニールひもや麻ひも等は不可。

助けあい、支えあつ「年金」ってとっても大事

※新年度の年金額のお知らせ

- ・年金額改定通知書 4月に改定した新年度の年金総額の通知
- ・年金振込通知書 支払月(基本・偶数月)に支給される年金支払額の通知
- ・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に、令和8年4月からの支給額(改定額)を通知

6月初旬に届きます

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。

年度途中で届く通知も...

遺族年金を受給する場合や特別徴収(年金天引き)している健康保険税(料)に変更があった場合など、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。その都度ご確認ください。詳しくは、ねんきんネットまで。

申込み・問合せ先 市民保健課国保年金係 ☎23922 (本館2階窓口①)

ねんきんネットHP