

## 下田市ファミリーサポートセンター まかせて会員養成講座を開催します

社会福祉協議会では子育てを応援したい人「まかせて会員」の養成講座を開催します。  
※まかせて会員は有償ボランティアです(1時間500円)

**講義内容** 講義4日・実習1日

**講義日程** .....

9月4日(水)「ファミリーサポートセンター基礎講座①」  
「子どもとの接し方」  
11日(水)「子どもの遊び」  
18日(水)「子どもの発育と病気、安全と事故」  
「子どもの発達とその問題」  
25日(水)「子どもの栄養と食生活」  
「ファミリーサポートセンター基礎講座②」  
「子育てボランティア活動」  
いずれも10時～12時

**実習日程** 9月19日(木)又は10月17日(木)  
9時30分～12時30分

**場 所** 総合福祉会館

**対象者** 市内にお住まいで、子どもが好きな方。

**参加費** 無料 **募集人数** 20名程度

**申込期限** 8月30日(金)

※社会福祉協議会及び教育委員会に備え付けの申込  
用紙に記載の上、下記申込先へ提出してください。  
※受講中の託児可能(要予約)(FAX可)

**申込・問合せ先** 社会福祉協議会 ☎23294 FAX20584



## 伊豆半島ジオパーク通信 こども絵画コンクール作品募集

伊豆半島の自然の魅力がいっぱいに伝わる作品を  
お待ちしております。

**対 象**

伊豆半島ジオパークエリア内(7市8町)の小中学校  
に在籍又は在住する児童生徒(①小学1～3年生の  
部 ②小学4～6年生の部 ③中学生の部)

**テーマ**

伊豆半島ジオパークの「ジオサイト」  
※「ジオサイト」の自然(風景、地形・地層など)を  
魅力的に描いた作品を求めます。

**作品規格**

応募作品は四ツ切サイズ(約54cm×約38cm)の画  
用紙(水彩、パステル、クレヨン、色鉛筆、版画など  
画材は自由)  
※標語など文字は入れないでください。

**応募期限**

9月13日(金)※必着

**応募方法**

伊豆半島ジオパーク推進協議会ホームページからダ  
ウンロードした応募票を使用してください。  
応募作品は、学校単位でとりまとめて、下記の応募宛  
先にお持ち込みいただくか、郵便又は宅配便にて送付  
してください。

**結果発表**

10月下旬

**応募・問合せ先**

伊豆半島ジオパーク推進協議会  
〒410-2416 伊豆市修善寺838-1 修善寺総合会館  
☎0558-72-0520  
ホームページ <https://izugeopark.org/>

## 予約制特定健診・後期高齢者健診のおしらせ

予約・がん検診問合せ先  
市民保健課健康づくり係(窓口⑤) ☎22217  
特定健診問合せ先  
市民保健課国保年金係(窓口③) ☎23922

9・10月の特定健診の予約が始まります。  
検尿・身体計測・血圧測定・問診・採血等を行います。  
※国民健康保険加入者には腹囲測定が追加されます。

**対象者** 40歳以上で国民健康保険、もしくは後期  
高齢者医療制度に加入されている方

**料 金** 国民健康保険 1,000円  
後期高齢者医療 500円

**その他** 対象の方へ受診券、尿容器などを5月下旬  
に発送しています。

※今年度75歳になられる方は、受診日で料  
金が異なります。受診日をご連絡いただい  
た後、受診券等をお送りいたします。また、  
当日は必ず受診券、質問票・保険証をご  
持参ください。

**① 予約制セット健診**  
(同時に大腸・肺・肝炎ウイルス健診)

**日 時** 9月26日(木)、10月26日(土)、27日(日) 13～15時  
**会 場** 市民文化会館  
**その他** 開始時間を20分間隔で選べます。※定員制

**② 予約制早朝セット健診**  
(同時に大腸・肺・胃・肝炎ウイルス健診)

**日 時** 9月27日(金)、10月27日(日) 6時30分～8時  
**会 場** 市民文化会館  
**対象者** 下田市国保加入者(40歳～74歳)の方  
**料 金** 1,000円～3,300円  
**その他** 開始時間を30分間隔で選べます。※定員制  
**注意事項** **①、②の健診は、9/17(火)8時30分より  
受付開始です。**

## 食育推進研修レシピ もっちもち!簡単!わらびもち

問合せ先 市民保健課健康づくり係(窓口⑤) ☎22217



夏のおやつに大活躍のわらびもち。家で簡単  
に、お安く作ることができます。もっちもちの食  
感をお楽しみいただくために、お早目にお召し  
上がりください。きな粉は「食物繊維」や「葉酸」  
を豊富に含むため妊娠中の方にオススメの食  
材です。

～作り方～

- 鍋にきな粉以外の材料を全て入れてよく混  
ぜ合わせます。弱火にかけてへうで絶えずか  
き混ぜながらゆっくりと煮ます。ツヤが出て餅  
状になるまで練ります。
- ボウルに氷水を入れ、①を入れて冷やし、ボ  
ウルの中で丸くちぎります。
- ②をざるにあげて水気を切り、お皿に盛り付  
けます。きな粉をかけて出来上がり。

～材料～

片栗粉…30g、砂糖…10g、緑茶…150cc、きな粉…5g  
※お好みで抹茶や黒蜜も

助けあい、支えあう  
「年金」って  
とっても大事

年金は老後のためだけに  
ない障害年金について

年金というと、「老齢年金」  
のイメージがありますが、現  
役世代の方でも、病気やけ  
などで障害が残ったときに、  
「障害年金」が支給されるこ  
とがあります。

障害年金には、「障害基礎  
年金」「障害厚生年金」があり  
ます。障害の原因となった病  
気の初診日(最初に診療を受  
けた日)に、どの年金制度に  
加入していたかによって、受  
給する障害年金の種類が決ま  
ります。

次の条件を全て満たしてい  
るときは、障害年金を受給で  
きます。

◎20歳で年金制度に加入  
しているときや、20歳前ま  
たは60歳で厚生年金に  
加入していない期間に、障  
害の原因になった病気やけ  
がの初診日がある。

◎障害の原因になった病気や  
けがによる障害の程度が、  
障害認定日(※)または20  
歳に達したときに、障害年

金の等級の1級または2級  
の状態になっている(障害者  
手帳の等級とは異なります)。

※障害認定日とは  
障害の程度を定める日。  
その障害の原因になった病  
気やけがの初診日から1年6  
か月が経過した日、または1  
年6か月以内にその病気やけ  
がの症状が変わらなくなった  
(固定した)場合はその日。

◇初診日のある月の前々月ま  
での年金加入期間で、年金  
を納めた期間と免除を受け  
た期間が3分の2以上ある、  
又は初診日のある前々月ま  
での直近1年間の年金加入  
期間に保険料の未納期間が  
ない

※20歳前に初診日がある場合  
は、納付の条件はありません。  
よくある質問

Q 通院を始めてから国民年金  
を納付しても、障害基礎年  
金は受けられますか?  
A 受けられません。納付要件  
は、初診日の時点の状態で  
確認します。「もしも」の  
ときのために、国民年金の  
納付をしておきましょう。

問合せ先  
市民保健課国保年金係  
(窓口③) ☎23922

## 参加してみませんか?すこやかセミナー

すこやかセミナーは、食生活について調理実習などを通して  
楽しく学んでいく教室です。

このセミナーを修了した方は、「下田市健康づくり食生活推進協議会」  
へ入会し、食生活を中心に家庭や地域の人達に、食育や健康づくりを広  
める食生活推進員として、保育所や学校等の食育教室のボランティア活  
動に参加していただきます。



昨年のセミナーの様子

| 日時                | 内容                                                                            |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 10月31日(木) 10時～12時 | ・開講式<br>・講話 ①食生活推進員ってなに? ②食生活の現状                                              |
| 11月28日(木) 10時～12時 | ・講話 ①食生活推進員ってなに? ②食生活の現状<br>・身体を動かし、いきいきライフ ～理論と実技～                           |
| 12月19日(木) 10時～14時 | ・講話 ①あなたや家族に合った食生活I(これからの健康づくり)<br>②あなたや家族に合った食生活II(年代別食育)<br>・調理実習「低栄養予防の食事」 |
| 1月30日(木) 10時～14時  | ・講話 ①自分の健康を振り返ろう②生活習慣病にならないために<br>・調理実習「生活習慣病予防の食事」                           |
| 2月27日(木) 10時～14時  | ・講話 食事バランスガイドの活用<br>・調理実習「バランスの取れた食事」                                         |
| 3月11日(水) 10時～14時  | ・閉講式<br>・講話 食品衛生と食環境保全<br>・調理実習「子育て世代の食事」                                     |

**対象** 市内に住んでいて健康  
づくりに関心があり、実際にボ  
ランティア活動できる方

**会場** 中央公民館中会議室、  
調理室

**持ち物** エプロン、三角巾、  
筆記用具、お茶、箸、タッパ  
ー

**参加費** 1,200円(テキスト代)

**申込締切** 10月18日(金)

**申込・問合せ先** 市民保健課  
健康づくり係(窓口⑤)  
☎22217 FAX23910