

登録をお願いします！

行政・災害の情報収集 下田市 メール配信サービス

問合せ先 統合政策課政策推進係 ☎2212

新型コロナウイルス感染症
関連の行政情報や防災情報等
を携帯電話・スマートフォン
等にメールでお届けする、無
料の「メール配信サービス」
を行っています。
まだ登録されていない方は、
この機会にぜひ、ご登録く
ださい。

配信情報一覧

- ・J-ALERT情報
- ・広報しもだ放送内容
- ・下田市消防・防災・防犯情報
- ・下田市行政情報
- ・下田市観光情報

**登録前に
ご確認ください**

- ・迷惑メール設定をしている
場合は、事前に「sg-m.jp」
のドメインからの受信を許
可する設定にしてください。
- ・PCから登録する場合は、
左記URLからご登録く
ださい。

PC登録用URL
<https://service.sugumail.com/shimoda/member/>

※登録料は無料です。
ただし、メールの受信にか
かる通信料は利用者の負担
となります。

3

★利用者登録★

●メール配信サービスの申込みを行います。利用規約に
同意の上、下記のメール配信に同意するリクをクリックし
てください。

☒ 利用規約を確認する

☒ メール配信に同意する

☐ メール配信に同意しない

利用規約をご確認の上、「メ
ール配信に同意する」ボタンを押
します。

2

ご利用ありがとうございます。
仮登録が完了しました。
下記のURLにアクセスして、詳細情報をご
登録下さい。

本登録はコチラからお願いします。
[https://service.sugumail.com/shimoda/m/
u/n/e81bf08f70ca99ab5418b0efe9a383bd](https://service.sugumail.com/shimoda/m/u/n/e81bf08f70ca99ab5418b0efe9a383bd)

尚、本メールへのご返信はできませんの
で、ご了承ください。

下田市役所

登録用URLが記載されたメ
ールが届きます。

1



★空メール送信★

●ご利用の登録を行う場合は、以下のリクよりメ
ールを送信してください。
●件名、本文はそのままです。ご利用登録
の案内メールを折り返しお送り致します。

☒ メールを送信する

QRコードを読み取り、サ
イトにアクセスし、「空メール」
を送信します。
QRコードを読み取れない
場合は、shimoda@sg-m.jp に
空メールを送信してください。

6

★利用者登録完了★
ご登録ありがとうございました。

登録完了です。

5

★利用者情報確認★

入力内容を確認して、「入力内容を登録する」を押
してください。

●メール種別

J-ALERT情報
広報しもだ放送内容
下田市消防・防災・防犯情報
下田市行政情報
下田市観光情報

☒ メールアドレス

入力内容を確認し、登録します。

4

★メール種別選択★

メール種別を選択してください。
※は入力必須項目になります。

●メール種別

J-ALERT情報
[J-ALERTで放送した内容を、
文字で受け取ることができます。難
聴地域の方は、ぜひご利用く
ださい。]

☒ 下田市行政情報
[行政情報・お知らせ/イベント情報
/休日救急当番医/ホームページ新
着情報]

☒ 下田市観光情報
[観光・イベント情報]

配信を希望する内容を選択し
ます。



レトルトのドライカレーをヘルシーに！
野菜トッピングで彩り鮮やか



オリゴ糖と相性抜群な
ビフィズス菌入りヨーグルト！

ヨーグルトバナナサンド

作り方

パンにギリシャヨーグルト（水切りヨーグル
トでも代用可）をぬり、バナナをはさんで、
半分にカットしたらできあがり。

材料（2個分）

- ・パン 8枚切り（耳カット） 2枚
- ・ギリシャヨーグルト 100g
- ・バナナ 1本

栄養成分表（1個あたり）

エネルギー 187kcal たんぱく質 6.8g
脂 質 3.4g 炭水化物 32.9g
食塩相当量 0.4g

コロナ禍で栄養バランス 崩れていませんか？

ここ数か月は、新型コロナウイルス感染症
の影響により「おうち時間」が増え、手軽な
インスタント食品や小麦粉商品に人気が集ま
っています。このような食品の利用により、
野菜が不足がちになっている方もいるのでは
ないでしょうか？

インスタント食品は塩分を多く含む一方で、
1食に必要な野菜を摂取することが難しいで
す。過剰な塩分は血管に負担がかかり、高血
圧の要因になってしまいます。そこで、野菜
に含まれる栄養素「カリウム」の働きを利用
して、過剰な塩分を排出しましょう。インス
タント食品を取り入れる際は、野菜を添えたり
冷凍野菜を追加したりすると見た目も豪華
になり、食べる楽しみも増えますね。

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

市民保健課健康づくり係 ☎2217

腸活！ 免疫力を高めるために今できることは？

まずは、1日3食、主食・主菜・副菜（＋
牛乳・乳製品、果物）をそろえ、自分にとっ
て適量の食事をとることが健康な体づくりの
基礎となります。

お菓子やインスタント食品は塩分や脂質が
多く含まれ、腸内環境は乱れやすいです。ま
た、運動不足、睡眠不足、ストレスにより善
玉菌は減少してしまいます。

最近の研究では、高齢者は腸内細菌の種類
が減少することが分かってきました。

自分の体を自分で守るために、毎日の食事
の中に免疫力向上につながる食品を取り入れ
ましょう。

オリゴ糖

整腸作用や腸内細菌を増やす

オリゴ糖を含む食品

バナナ、大豆、ごぼう、
アスパラガス、玉ねぎ、
にんにくなど

ビフィズス菌

病原菌の感染を抑える