

下田の夏は終わらない！フラと海洋浴の祭典

大注目のイベントが
もりだくさん!!

HULA

下田の大自然とフラの共演

ACTIVITIES

参加して楽しいアクティビティ
ノルディックウォーキング、ビーチヨガ、ズンパ、
筋肉ビーチコンテスト、ビーチ綱引きなど

FOOD STANDS

ずらりと並ぶ40店舗の屋台

FIREWORKS

秋の夜空を彩る花火大会

ALOHA SHOWER 2024

in Shimada

令和6年
9/14 SAT
9/15 SUN
静岡県下田市
吉佐美大浜

街中4箇所が舞台!
アロハシャワー
サテライトもあるよ

イベント運営・会場周辺の交通安全を目的に、お車でお越しの皆さまに協力金をお願いします。(普通自動車 1,000円、二輪車 500円/1回につき)

「伊豆下田のビーチは夏だけではなく、アフターサマーも楽しめる」
をテーマに、フラガール達が集合し、青い海をバックに、天然の
白い砂浜の上に作られる特設ステージで、波の音、太陽の光、清浄
な潮風を浴びながら、「花や風や海への自然・愛・感謝」を表現します。
大露店市や浜辺の花火大会に加え、ビーチヨガ、ノルディック
ウォーキング、シーカヤック体験、ビーチでのズンパなどのアクティ
ビティの他、砂浜ではビーチサンダル飛ばし、ビーチ綱引きなども
あります。グランドステージで行われるコココーラ早飲み大会、ビ
ーチ筋肉コンテストなど盛りだくさんな内容を予定しておりますので、
是非お越しください。

問合せ先：下田市観光協会 ☎21531

YOUTUBE

観光協会HP

減塩を心がけてみませんか？

問合せ先：市民保健課健康づくり係（東本郷庁舎窓口⑤）☎22217



秋は読書の秋、運動の秋と色々ありますが中でも「食欲の秋」という方は多いのではないのでしょうか？
秋になると食欲が増すというのは【セロトニン】というホルモンが減少することが関係しています。夏の
暑さが落ち着き段々と気温が下がれば体温を保つために基礎代謝が上がり、エネルギーを消費します。そ
のエネルギーの補給をしようとするために食欲が増すということになります。
食欲が増し食事量が増えるとそれに伴い塩分の摂取量も増加傾向になります。
今回は少しの工夫で減塩できる！秋レシピを紹介しています。
ぜひこの機会に減塩に取り組まれてはいかがでしょうか。



「秋野菜と減塩！タンドリーチキン」(2人分)



(材料)

・鶏肉(むね)	240g	◎ケチャップ	60g
◎ヨーグルト(無糖)	50g	◎カレー粉	0.8g
◎レモン汁	2g	◎ターメリック	0.3g
◎にんにくチューブ	1cm	◎食塩	1.4g
◎しょうがチューブ	1cm	◎こしょう	少々
・サラダ油	大さじ1		

【付け合わせ】 にんじん、サツマイモなどお好みの秋野菜

- 1、鶏肉を食べやすい大きさに切り分け、フォークで数か所表面に穴をあける。
- 2、ボウル(ポリ袋でも可)に1と◎を入れてよく揉み込む。
- 3、冷蔵庫で1時間程度置く。
- 4、フライパンにサラダ油を入れて両面に焼き目がつき、中心に火が通るまで焼く。
- 5、肉を取り出し付け合わせの野菜を焼き、盛り付ける。

助けあい、支えあう「年金」とても大事

年金は老後のためだけじゃない
↳ 障害年金について

年金という「老齢年金」のイメージがありますが、現役世代の方でも、病气やけがなどで障害が残ったときに、「障害年金」が支給される場合があります。

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(初診日が国民年金に加入中の場合は、障害基礎年金になります)。

【次の条件を全て満たしているときは、障害基礎年金を受給できます】

- ◎20歳で国民年金に加入しているときや、20歳前又は60歳65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气やけがの初診日がある。

◎病气やけがによる障害の程度が、障害認定日(※)又は20歳に達したときに、障害年金の1級又は2級の状態になっている(障害者手帳の級とは異なります)。

※障害認定日とは
障害の程度を定める日、初診日から1年6か月が経過した日、又は1年6か月以内にその病气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 通院を始めてから遡って未納期間の国民年金保険料を納付しても、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を確認します。

問合せ先
市民保健課国保年金係
(東本郷庁舎窓口③) ☎3922

しもだ健康川柳 作品介绍

ネコちゃんと一緒に早起き朝ご飯 (みいちゃん)

大玉のスイカ命のごといただく (後藤 瑞義)

暑さにお勝てぬ高さの電気代 (土屋 富子)

ダイエットやっていますは言葉だけ (すーさん)

出てこない我が家の「あれ」は年のせい (マルコポーロ)