



## 食育推進研修レシピ お稲荷さんで鯉のぼりをつくろう

問合せ先 市民保健課健康づくり係(窓口⑤) ☎22217

5月に実施した下田市健康づくり食生活推進員の研修レシピです。

### ～作り方～

#### ◆いなりあげ

- ① 油揚げを油抜きする。
- ② Aを煮立たせた後、油揚げを入れて弱火で色づけする。
- ③ 煮汁がほとんど無くなったら火を止めて冷ます。
- ④ ざるにあげて軽く絞る。

#### ◆鯉のぼり(1個分)

- ① 酢飯を作る。  
ごはんとBをしゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- ② 干し椎茸と切り干し大根を水戻しする。
- ③ ②と人参をみじん切りにする。
- ④ かつおだしに上白糖を入れ③の具材を汁気が少なくなるまで煮る。
- ⑤ 酢飯と具材をしゃもじで混ぜる。
- ⑥ 1個分に丸く握り、油揚げに詰める。

#### ◆鯉のウロコ

飾り用に茹でた さやえんどうや、錦糸卵を飾る。

#### ◆鯉の目

チーズとのりを丸く切り、ウロコの横に飾る。

### ～材料～

#### ◆いなりあげ

油揚げ.....1/2枚  
水.....20cc  
酒.....小さじ1・1/2

A (砂糖.....小さじ1)  
醤油.....小さじ1・1/3  
みりん.....小さじ1/3

#### ◆鯉のぼり(1個分)

ごはん.....45g 穀物酢.....小さじ2  
B (上白糖.....大さじ1/2、食塩.....1つまみ)  
いりごま.....0.5g  
干し椎茸.....0.5g 切り干し大根.....0.5g  
人参.....5g かつおだし.....20cc  
上白糖.....小さじ1

#### ◆鯉のウロコ(青・黄色)

青→さやえんどう、黄色→錦糸卵

#### ◆鯉の目

スライスチーズ、のり

## しもだ健康 マイレージ

健康づくりで  
ポイントゲット!



運動や食事、健診など、様々な健康づくりに取り組むことでポイントをとります。自分のライフスタイルに合った健康づくりでポイントのため、30ポイントたまった協力店で様々な特典を受けられる「ふじのくに健康いきいきカード」と交換できる制度です。さらに、達成者の中から抽選で景品をプレゼントします。

気軽に「健康づくり」にチャレンジして、「健康」と「お得」を手に入れましょう。

**対象者**  
18歳以上で市内にお住まいまたは市内に通勤する方

**チャレンジ期間**  
令和2年2月15日(土)まで

**申請締切日**  
令和2年2月28日(金)

**カード有効期間**  
発行から1年間

○ポイントシートの入手先は？  
市役所、中央公民館等で配布しています。また、市HPからダウンロードできます。

○ポイントのため方は？  
自己申告で、「運動」「健(検)診」などの6つの健康メニューの中から、自分に合ったものをバランスよく選んで実施しましょう。

※1日1メニュー1ポイントまで

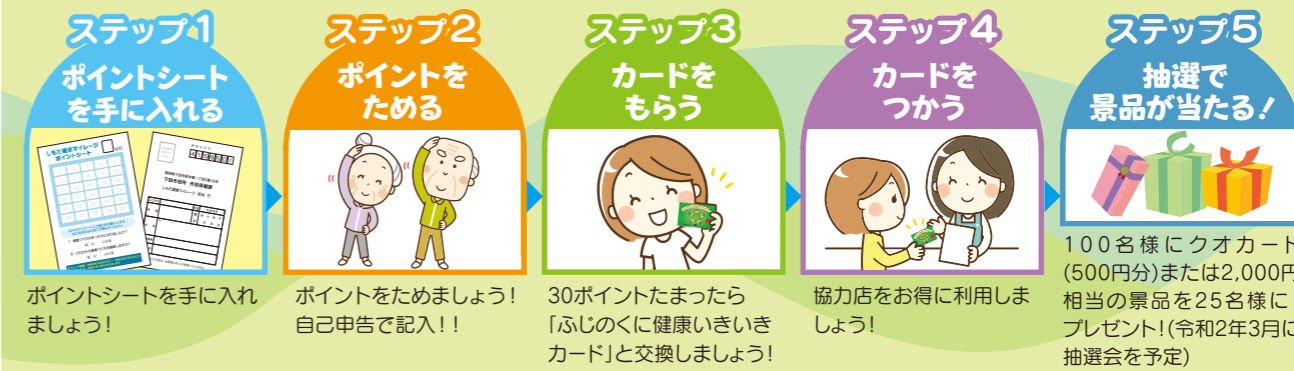
○30ポイントためたら？  
ポイントシートに必要事項を記入し、市民保健課に直接提出または郵送してください。

○カード提示でサービスを受けられます！  
市をはじめ県内の協力店で様々なサービスを受けることができます。カードは本人のみが使えます。有効期間内で協力店の使用条件を満たせば、何回でも使えます。

協力店一覧については、市HPにて公開しています。  
**申請・問合せ先**  
市民保健課健康づくり係  
(窓口⑤) ☎22217



しもだ健康  
マイレージ



**助けあい、支えあう「年金」ってとっても大事**

**令和元年度の免除申請は7月から!**

国民年金保険料を長期間未納にしていると、将来受け取る年金額が少なくなり、不慮の事態が発生したときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。経済的な理由等で納付が困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」があります。

市に住民登録されている方は、市民保健課国保年金係(窓口③)で手続をお願いします。※申請用紙は窓口に備え付けてあります。

免除申請は毎年7月受付開始です。なお、申請日から2年1か月前までは、過去の免除申請も可能です。未申請の方は、合わせて手続をお願いします。

申請に関して不明な点がございましたら、市民保健課国保年金係(窓口③)または年金事務所へご相談ください。

### 国民年金保険料免除・猶予の基準

保険料額	全額免除	一部免除			納付猶予
		3/4免除	1/2免除	1/4免除	
年金額	0円	4,100円	8,210円	12,310円	0円
所得基準	(扶養親族の数+1)×35万円+22万円以下	78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等以下	118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等以下	158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等以下	(扶養親族の数+1)×35万円+22万円以下

※「扶養親族等控除額」「社会保険料控除額等」は、年末調整・確定申告で申告された金額です。源泉徴収票、確定申告控等で御確認ください。

**問合せ先**  
市民保健課国保年金係  
(窓口③) ☎223922  
三島年金事務所  
☎055-973-1444

**平成30年度 個人情報保護制度の運用状況をお知らせします**

**情報公開制度**  
情報公開制度は、市民の皆さまの知る権利を保障するとともに、市が公文書として管理している文書等を公開することで、市政に対する理解と信頼をより深めてもらうことを目的としています。

平成30年度の公文書開示請求は、市長部局、教育委員会、議会事務局宛に54件ありました。

**請求のあった情報の種類 (総数54件)**

境界確定に関すること	17件
設計書に関すること	7件
教科書選定に関すること	7件
新庁舎建設に関すること	8件
住居表示に関すること	4件
契約に関すること	3件
その他	8件

**公文書開示請求処理状況 (単位:件)**

機関	請求件数	処理状況					開示の方法			
		全部開示	部分開示	不開示	却下	取り下げ	閲覧	閲覧及び写しの交付	写し交付	視聴
市長部局	44	23	17	1	1	2	0	0	40	0
教育委員会部局	8	5	3	0	0	0	0	0	8	0
議会事務局	2	2	0	0	0	0	0	0	2	0
合計	54	30	20	1	1	2	0	0	50	0

**個人情報保護制度**  
個人情報保護制度は、市の個人情報の適正な取扱いについてのルールを定めるとともに、市民の皆さまが自己の情報開示、訂正、利用停止を求める権利を保障するためのものです。

平成30年度の個人情報開示請求件数は市長部局宛に6件(全部開示4件、部分開示1件、不開示1件)ありました。保有個人情報の訂正請求や利用停止請求はありません。

**問合せ先** 総務課法規情報係  
☎223921