



OMAEZAKI



投票は
未来の自分への
意思表示です



投票箱

市長
市議会議員選挙

4月12日 日

7:00~20:00

(関連ページ:15ページ)

私がサポート!



高齢者支援課
理学療法士 西下卓美さん

今回紹介する「おまえざき体良体操」は、生活動作に必要な筋肉を使う運動です。下半身は筋肉量が多く、運動をすることで基礎代謝を高め、活動量を上げることが出来ます。全身のフレイル予防の運動としても下半身の筋肉を使う運動は最適です。ぜひ皆さん、体良体操を始めましょう。一人で取り組むだけでなく、近所の人や仲間と一緒に運動や外出を楽しむことが一番のフレイル予防につながります。体の衰えやその予防について気になる人は、気軽にご相談ください。

STEP 1
屈伸運動 (5回)
大腿四頭筋の運動
肩幅に足を開き浅く屈伸をする。

足を肩幅に開く

STEP 2
膝伸ばしの運動 (左右8回ずつ)
背中がイスの背もたれに付かないようにして背筋を伸ばして座る

背中がイスの背もたれに付かないようにして背筋を伸ばして座る

STEP 3
かかと上げ運動 (20回)
※慣れたら30回にチャレンジ
下腿三頭筋の運動

イスを持ち、足を肩幅に開く

STEP 4
体をひねり起こす運動 (左右4回ずつ)
腹筋の運動

姿勢保持が大変な人は...
背中の下に布団などを入れても良い

Point! 親指の付け根にある母子球に重心をおく

地面に対して垂直に伸びる

- 市内に「おまえざき体良体操」を実施する会場があります。(右表参照)申し込みは不要です。気軽にご参加ください。
- 「おまえざき体良体操」のお手伝いをします講師派遣、CDやDVD、説明書などもありますので高齢者支援課(0537☎1118)までお問い合わせください。
- 「おまえざき体良体操」は毎日14時30分～15時、まおまおチャンネルでも放送中

「おまえざき体良教室」

教室名	曜日	実施頻度	会場
まつぼっくり	火曜日	週1回	高松公民館
シャンデリア	水曜日	週1回	池新田公民館
かがやきサロン	水曜日	週1回	西側やすらぎセンター
ひかりサークル	木曜日	週1回	佐倉公民館
かかしクラブ	金曜日	週1回	新野公民館
つくしんぼ	木曜日	月2回	比木公民館
灯台サークル	金曜日	週1回	御前崎公民館

照会 高齢者支援課 ☎0537☎1118

チェックリスト

- ①体重減少
 - ②疲れやすい
 - ③歩行速度の低下
 - ④握力の低下
 - ⑤身体活動量の低下
※1日の中で動いている時間
- 3項目以上当てはまるとフレイルの傾向に...

フレイルとは、加齢や生活習慣の乱れ、活動量の低下などによって生じる、心身の「衰え」全般のことをいいます。フレイルは生活動作が困難になる「身体的フレイル」、認知機能の低下などから起こる「精神・心理的フレイル」、外出や社会交流の減少などで起こる「社会的フレイル」があります。これらを引き起こす要因が、日ごろの生活の中にあることから、誰もがフレイルになる可能性があります。こうした症状は、年齢に関係なく、健康なときから体を動かさず習慣を身に付けることで予防できます。本特集で紹介する「おまえざき体良体操」でいつまでも健康な身体を目指しましょう。まずは左の5項目のチェックリストをみて、現在の状態を確認してみよう。

「フレイル」という言葉を聞いたことはありませんか？

たいてりようたいそう

(前回は2018年3月号に掲載)

STEP 1
屈伸運動 (5回)
大腿四頭筋の運動
肩幅に足を開き浅く屈伸をする。

足を肩幅に開く

STEP 2
膝伸ばしの運動 (左右8回ずつ)
背中がイスの背もたれに付かないようにして背筋を伸ばして座る

背中がイスの背もたれに付かないようにして背筋を伸ばして座る

悪い例

つま先より前に膝が出ている

余裕があれば...

台の上に足を置き、足を横にずらして足が地面に落ちないようにその状態を5秒保つ。左右5回ずつ



空手道千唐会西

対象 小学1年～6年生の男女
地域 市内全域
練習 毎週月・火・水・金曜日
19時～21時
指導者 櫻井孝明 ☎0537⑤6567



御前崎黒潮ミニバスケットボール

対象 小学1年～6年生の男女
地域 市内全域
練習 毎週火・木・金曜日19時～21時
毎週土曜日9時～12時
指導者 高橋 等 ☎0537⑥7170



黒潮第一バレーボール

対象 小学1年～6年生の女子
地域 第一小学校区
練習 毎週火・木曜日17時30分～19時30分
毎週土曜日13時～17時
指導者 栗田辰己 ☎0537⑥3919



御前崎ブレーブス(野球)

対象 小学1年～6年生の男女
地域 市内全域、御前崎中学校区
練習 毎週土・日曜日8時～12時
毎週木曜日19時～21時
指導者 外山 司 ☎0548③5232



黒潮野球

対象 小学1年～6年生の男女
地域 第一小学校区
練習 毎週土・日曜日
8時30分～12時
指導者 小川貴修 ☎0537⑥4148



颯志館空手道

対象 小学1年～6年生の男女
地域 市内全域
練習 毎週火・金曜日(B&G)
毎週月・水・金曜日(東小)19時～21時
指導者 山崎雅樹 ☎0548③2484



御前崎オーシャンズミニバスケットボール

対象 小学1年～6年生の男女
地域 御前崎・白羽小学校区
練習 毎週火・金曜日18時30分～20時30分
毎週木曜日19時～21時
指導者 吉村和志 ☎090-4796-7583



黒潮東バレーボール

対象 小学1年～6年生の女子
地域 浜岡中学校区
練習 毎週火・水曜日18時～20時
毎週土曜日13時～17時
指導者 岡村信廣 ☎0537⑥6274



黒潮サッカー

対象 小学1年～6年生の男女
地域 市内全域
練習 毎週土・日曜日9時～12時または
13時30分～16時30分
指導者 鈴木清彦 ☎0537⑥8465



黒潮東野球

対象 小学1年～6年生の男女
地域 浜岡東小学校区
練習 毎週土・日曜日8時30分～12時
毎週木曜日18時30分～20時30分
指導者 樽林靖之 ☎0537⑥5493



浜岡黒潮剣道

対象 小学1年～6年生の男女
地域 市内全域
練習 毎週水・金曜日
19時～20時30分
指導者 増田栄輝 ☎090-8133-4411



黒潮柔道

対象 年長、小学1～6年 中学生
地域 市内全域、市外も可
練習 毎週月・水・金曜日
小学生:18時30分～20時
指導者 村越 潤 ☎090-2182-3533



御前崎バレーボール

対象 小学1年～6年生の女子
地域 御前崎・白羽小学校区
練習 毎週火・金曜日18時～20時
毎週土曜日8時30分～17時
指導者 植田 一 ☎0548③3911



アレグリアC.C(サッカー)

対象 小学1年～6年生の男女
地域 市内全域
練習 毎週土・日曜日9時～12時
または13時～16時
指導者 鈴木礼二 ☎0537⑥8153



黒潮北野球

対象 小学1年～6年生の男女
地域 浜岡北小学校区
練習 毎週土・日曜日13時～17時
高学年は週1・2回18時30分～21時
指導者 赤掘俊治 ☎090-8733-9479



御前崎黒潮剣道

対象 小学1年～6年生の男女
地域 市内全域
練習 毎週水曜日18時～20時
毎週土曜日9時～11時
指導者 高田和幸 ☎0548③3378



正剛黒潮空手道

対象 小学1年～6年生の男女、幼年
地域 市内全域
練習 毎週木曜日
18時30分～20時
指導者 竹田好郎 ☎0537⑥4021



黒潮キッズバレーボール

対象 小学1年～6年生の男子
地域 市内全域
練習 毎週火・木曜日17時～19時
毎週土曜日13時～16時
指導者 鈴木正人 ☎0537⑥7865



白羽サッカー

対象 小学1年～6年生の男女
地域 市内全域、御前崎中学校区
練習 毎週土・日曜日9時～12時
毎週水曜日19時～20時30分
指導者 鈴木 直 ☎090-7867-8111



スポーツ少年団 新規入団者を募集中です

スポーツ少年団の活動は、スポーツを通じて心身を鍛え、将来、人間性豊かな社会人として活躍できる子どもの育成を目的としています。また、子どもたち同士の親睦と融和も図ります。

詳細事項については、各小学校を通じて「新規入団者募集」の案内を配布していますので、そちらをご確認ください。

申し込み 申込書を記入後、照会先へFAXしてください

締め切り 3月13日(金)までとなっておりますが、随時募集中です

照会 市スポーツ少年団本部
☎0537②8735
FAX0537②8737



みどりのボランティア植樹

豊かな自然や景観を後世に残す
みどりのボランティア植樹が2月15日、合戸地区内の保安林で開催されました。豊かな緑の自然や景観を後世に残すこと、松くい虫被害にあった海岸松林を本来の飛砂防備・防風機能を有した防災林に復元することが目的です。

10回目の実施となる今回は、300本の抵抗性クロマツを植樹。参加者は、防風林を守り育てることの大切さを学びました。



整形外科の手術と入院再開

市民会館で「リウマチ治療最前線」と題した市民公開講座が2月15日に開催されました。同講座では、浜松医科大学附属病院の鈴木基裕先生が手術による回復の可能性を講演しました。

4月から、鈴木先生を含めた3人の医師が市立御前崎総合病院に赴任され、14年ぶりに関節リウマチを含めた整形外科の手術と入院ができるようになります。



御前崎の海の楽しさ伝える

B & G 御前崎海洋クラブが2月4日、「2019B & G P R 大賞」で最優秀賞を受賞したことから、柳澤市長へ受賞を報告しました。この「P R 大賞」は、全国389自治体に所在する海洋クラブ・センターの魅力を発信し、広報活動を「見える化」することを目的としています。PR動画を撮影した永井浩さんは「この動画を見てもらえると、子どもたちが御前崎の海で楽しんでいる様子が分かる」と笑顔で話しました。



地場産品を市立病院でPR

市立御前崎総合病院で2月5日、市内の地場産品を使った病院食が患者や利用者に振る舞われました。食材を提供したのは市農業振興会。市内で収穫される1次産品の魅力をアピールし、地産地消を促すことが目的です。ささみと大根のスープ、一黒しゃもの照り焼き、キャベツとトマトのサラダ、イチゴ、メロンなどが食卓に並び、ペゴニアの花や多肉植物も食卓に彩を加えました。

写真の撮り方学ぶ写真講座

イベントや市民活動の様子を魅力的に広報するための撮影方法を学ぶ写真講座が1月28日、市研修センターで開催されました。女性フォトグラファーチームである「ふおと*いろ」の石川恵津子氏と齋藤早苗氏の2人が講師を務め、写真の撮り方や撮影することの楽しさを伝えました。参加者は「写真を撮ることがより楽しくなった。これからは被写体の種類を増やしていきたい」と抱負を語りました。



池高剣道部が県大会準優勝

「令和元年度静岡県高等学校新人体育大会剣道競技」団体の部で準優勝した池新田高校剣道部が1月24日、柳澤市長を訪ねて喜びを報告しました。

同部は、準優勝したことで2月16日に開催された「第6回東海高等学校剣道選抜大会」と3月26日から28日に開かれる「第29回全国高等学校剣道選抜大会」への出場が決定。柳澤市長は「池新田高校の名を全国へとどろかせてほしい」と期待しました。

原子力災害に備え手順確認

中部電力浜岡原子力発電所を中心とした31[㏎]圏内にある11市町で1月29日、発電所から放射性物質が放出されたことを想定した原子力防災訓練が実施されました。比木体育館では、空気で膨らませる放射線防護対策設備の「エアシェルター」を使った訓練を初めて実施。約160人が参加し、原子力防災用テントの展張や仮設ベッドの組み立てなど、資機材の取り扱い訓練を行いました。



救助活動で市民の命を守る

市消防本部の新救助工作車の引き渡し式が1月24日に執り行われました。救助工作車は、クレーンや大型照明、重い物を持ち上げる際に使用するウインチなどを備え、さまざまな救助事案に対応するための資機材、約130点を積載した救助専用の消防車両です。柳澤市長は「災害が多様化し、市民の消防に対する期待が高まっている。最新装備を活用して救助活動にあたってほしい」と激励しました。



各校の児童生徒の力作並ぶ 1/18~2/2

市立図書館アスパルで、市内小中学校書き初め作品展が開催されました。展示作品は、7つの小中学校ごとに選出されたもので、合計約150点の力作がずらりと並びました。「共に進む」や「健康な体」といった新年にふさわしいテーマの作品に、来場者は目を細めていました。

◀力強い筆遣いに決意もうかがえる作品が並ぶ



タスキつないで市内を力走 1/26

第15回御前崎市駅伝大会が市内で開催され、地区対抗や一般の部などの7部門に82チームが参加しました。それぞれのチームが一丸となってタスキをつなぎ、7区間19.2kmを力走。佐倉 AC は見事8連覇を果たしました。選手は雨の中、沿道の声援を受けながら懸命に走りました。

◀勢いよくスタートしていく選手たち



浜吹が奏でる音楽で笑顔に 1/26

浜岡吹奏楽団によるミニコンサートが、市立図書館アスパルで開催されました。同団には市内外の49人が所属しています。コンサートでは「パプリカ」「世界に一つだけの花」「青い山脈」など8曲を披露。観客は、配布された歌詞カードを見て口ずさんだり、手をたたいてリズムにのったりしていました。

◀会場は和やかな雰囲気にも包まれた



親子が楽しめる演奏を披露 2/13

佐倉三区防災センターで、浜岡吹奏楽団ミニバンドによるコンサートが開催されました。同コンサートは毎年実施されており、4回目となる今回は全7曲を演奏しました。参加した26組の親子は、同団の奏でる音楽を聴き、リズムに合わせて手をたたきながら体を動かしたり口ずさんだりしていました。

◀子どもたちは好きな曲が流れると体を動かして喜んだ



社会福祉事業貢献者を表彰 2/15

市文化会館で、第16回御前崎市社会福祉大会が開催されました。社会福祉協議会の繁田昇会長が、長期にわたって社会福祉事業に貢献した個人や団体をたたえて表彰しました。平成22年から保護司として約10年活動をした植田勇次郎さんは「今回の受賞を励みに、今後も地域に貢献したい」と話しました。

◀繁田会長から賞状を授与される受賞者



スキンシップで健康を育む 2/18

浜岡中央児童館で、地域の親子を対象としたハッピーキッズが開かれました。参加した親子は、赤ちゃん体操やわらべうたを通じてスキンシップを図りました。参加者は「身体測定により子どもの成長がわかることや母親同士の情報交換、ママ友作りなどの良い場となっている」と話しました。

◀ハッピーキッズは毎月第2火曜日に開催されている



地域住民同士でふれ合おう 2/23

第16回御前崎・白羽公民館まつりが市文化会館周辺で開催され、地域の団体活動などで作成した作品の展示や体験会などが開かれました。ステージ発表では白羽幼稚園や白羽保育園、御前崎こども園の園児らが出場して会場を盛り上げました。参加者は「のんびりとした雰囲気が良い」と笑顔で語りました。

◀一生懸命ステージで発表をする園児



剣先に闘志を込めて一本を 2/23

剣道技術の向上と参加者の地域間交流を図ることを目的に、第62回御前崎市黒潮旗剣道大会が御前崎中学校で開催され、県内から110チーム、約660人の剣士が集結しました。大会は小学校、中学校男女、高校男女、一般の6ブロックに分かれ、日頃の練習で磨いた技を競い合いました。

◀つばぜり合いから相手の一瞬の隙をねらう

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

29 友引

30 先負

31 仏滅

1 大安

2 赤口

3 先勝

4 友引

5 先負
石井内科皮膚科医院(内・小)
牧之原市静波248
☎0548@0013

6 仏滅

7 大安
2歳児歯科検診(H30.3月生)
受付12:45~13:10/市役所西館3階

8 赤口
権利擁護相談【事前予約有】
☎0548@5294/13:30~16:00
ふれあい福祉センターなごみ

9 先勝
6か月児健康相談(R1.10月生)
受付8:45~9:10/市役所西館3階

10 友引
2歳6か月児歯科検診(H29.9月生)
受付12:45~13:10/市役所西館3階
こころの健康相談日【要予約】
☎0537@1121/13:30~16:30
市役所3階会議室

11 先負

12 仏滅
あかほりクリニック(産婦・女内・内・小)
牧之原市片浜873-2
☎0548@5555

13 大安

14 赤口
1歳6か月児健康診査(H30.9月生)
受付12:45~13:10/市役所西館3階
精神保健福祉総合相談【要予約】
☎0537@3263/午後の30分間
西部健康福祉センター掛川支所

15 先勝
弁護士司法書士心配ごと相談
13:00~15:00/浜岡福祉会館
☎0537@8066

16 友引
こどもの健康相談
受付9:00~10:00/市役所西館3階

17 先負
障がい等地域生活相談室【要予約】
☎0537@1121/9:00~16:00
研修センター2階
3歳児健康診査(H29.3月生)
受付12:45~13:10/市役所西館3階

18 仏滅

19 大安
田形内科医院(内・小・心内・リハ)
牧之原市片浜1084-2
☎0548@5320

20 赤口
ひきこもり・不登校相談
13:30~16:00/浜岡福祉会館
【予約可】☎0548@5294

21 先勝

22 友引
弁護士相談
☎0548@5294/13:00~15:00
ふれあい福祉センターなごみ

23 仏滅
2か月児健康相談(R2.2月生)
受付8:45~9:10/市役所西館3階
一日ハローワーク
13:30~15:30/研修センター2階

24 大安

25 赤口

26 先勝
座光寺医院(内・小・消内)
御前崎市白羽5243-3
☎0548@3206

27 友引
高次脳機能障害医療等総合相談会【要予約】
☎0538@2252/13:10~17:00
中遠総合庁舎西館1階

28 先負
1歳児健康相談(H31.3月生)
受付8:45~9:10/市役所西館3階

29 仏滅
中村医院耳鼻咽喉科歯科(耳)
牧之原市波津2丁目117
☎0548@0434

30 大安

1 赤口

2 先勝

※発行日時時点で実施が未決定のものは掲載していません



ゴミ収集日	東町・本町 早苗町	中町・大山	門屋 塩原・合戸	佐倉	比木・新野 朝比奈	上岬・下岬 大山・西側	女岩・広沢 新谷・薄原	中原・白羽 白浜・新神子
可燃物	毎週月・木曜日					毎週火・金曜日		
金属	7	21	14	3	17	8	15	1
ガラス	14	7	21	10	3	15	1	8
ペットボトル	21	14	7	17	10	1	8	15
ビニール・ プラスチック類	金曜日(第2を除く)			水曜日(第2を除く)		月曜日(第2を除く)		
プラマークあり プラマークなし	10	10	10	8	8	13	13	13
陶磁器	—	—	—	—	—	—	—	—

4

April2020
Omaezaki city
Useful Calendar

おまえざき くらしの ダイアリー

●消費生活相談

9:00~17:00
月~金曜日(祝日を除く)
商工観光課

●母子手帳の交付 ▶市役所西館

毎週火曜日 9:00~11:00
毎週木曜日 13:00~15:00
前日までに要電話予約
詳しくは☎0537@6666まで

●高齢者の介護・認知症に 関する相談と問い合わせ

地域包括支援センターはまおか ☎0537@1167
地域包括支援センターおまえざき ☎0548@6857

今月の納期

(コンビニで納付できます)

国民健康保険税(第9期) 3月31日

※後期高齢者医療保険料

(第8期) 3月31日

※介護保険料(第1期) 4月30日

→※コンビニ払い不可

佐倉・比木・朝比奈・新野・御前崎・白羽

港地区の上下水道料 3月31日

池新田・高松地区の上下水道料 4月30日

平日夜間、日曜・祝日の急患診療

▶小笠掛川急患診療所

☎0537@1299 掛川市杉谷南1丁目1-30

受付時間 19:00~21:30(平日)

9:00~16:30

(日・祝・12/30~1/3)

日曜・祝日の急患診療

▶榎原医師会

診療時間 9:00~17:00(日・祝)

当番医はカレンダー内に記載

◎日曜・祝日・夜間診療については、

ご連絡の上、受診してください。

休日歯科診療

▶小笠掛川急患診療所

☎0537@1299 掛川市杉谷南1丁目1-30

受付時間 9:00~11:30(日曜・祝日)

文芸

おまえざき

俳句 おまえざき俳句会

人生片道切符 鈍行で行くとする
 「守ってあげるよ」 優しい声で月が言った
 吊り橋揺れる のんびり行けと囁く
 賑やかな落葉 虫と一緒にいいもんだ
 楽しむ絵本作り 孫へのつもりが自分になった
 笑顔でいよう 空が青いと海も青い
 不自由を常とする 野原駆ける夢まだある
 生きて実感 緊張とくつろぎの緑り返しです
 誰思う 冬の風鈴乱れて鳴る
 ひたすら菜を洗う 令和の唄を聴きながら

栗林 純子
 栗林 純子
 中嶋みどり
 中嶋みどり
 増田 葉子
 増田 葉子
 増田 葉子
 山本 英子
 山本 英子
 山本 英子
 山本 英子
 山本 英子

くたびれた靴だ 私の歴史たんでいた
 命の鼓動が行き交う 竹林の陽光
 のろくていい 死ぬまで歩ける靴ほしい
 布団干す 日向の匂い夢の路
 流木は魚になってまた海原へ
 老婆笑む 記憶の道に辿り着いた
 あかぎれ志れた指が地球を探る
 北方領土 謎めいた流氷のパズルが来る
 サザンカ咲いた 雨雲へ一輪挿しておく
 ふるさとの裏側覗く 方言が歩いていた

小野田重代
 小野田重代
 長尾美喜子
 長尾美喜子
 増森さく江
 増森さく江
 増森さく江
 鈴木 喜夫
 鈴木 喜夫
 鈴木 喜夫
 鈴木 喜夫
 鈴木 喜夫

Books

図書館情報

PICK_01 一般

上野先生、フェミニズムについてゼロから教えてください！



著/上野千鶴子 著/田房永子

フェミニズムって何？ 上野千鶴子と田房永子が、セクハラ、出産・育児、セックス、母と娘、女の闘い方、恋愛、夫婦の葛藤、おっさんの想像力などについて語り合う。マンガやイラストなども掲載。

PICK_02 子ども用

きょうからほいくえん



作/エヴァ・モンタナーリ 訳/石津ちひろ

今日はわにくんが初めて保育園に行く日。朝ご飯をたべて、さあ出発。保育園についたらどう先生がお出迎え。わにくんは、保育園でどんなふうにご過ごすのかな？親子で楽しみながら入園準備ができる絵本。

今月の新着図書

- 一般
 - 絵本がつながる高齢者と子どもたち(著/森本ちか)
 - 関節・骨を守る295のQ&A事典(編/「きょうの健康」番組制作班 編/主婦と生活社ライフ・プラス編集部)
 - おしゃれ以前の服選びと身だしなみ(監修/新田アキ)
 - 超カンタン！手づくりの通園・通学グッズ(著/寺西恵里子)
 - アウトドアでホットサンド(著/蓮池陽子)
 - 北岳山小屋物語(著/樋口明雄)
 - 今日もお疲れさま(著/群ようこ)
 - 西日本鉄道殺人事件(著/西村京太郎)
 - 最高の任務(著/乗代雄介)
- 子ども
 - ラブレターをもらったら(文/アニカ・アルダムイ・デニス 絵/ルーシー・ルース・カミンズ 訳/石井睦美)
 - ことわざヒーロー★だるまん(作・絵/塚本やすし 監修/伊藤孝行)
 - えんまだいおうごいっこう(文/中尾昌稔 絵/広瀬克也)
 - ぼくのきょうりゅうかんさつ日記(作・絵/長崎真悟 監修/真鍋真)
 - ちらしずし(作/はまのゆか)
 - 世界の国旗図鑑(著/刈安望)
 - 百年後を生きる子どもたちへ(写真・文/豊田直巳)
 - 知ってた？世界のスポーツルールと歴史(文/アダム・スキナー 絵/マーク・ロング 訳/奥沢駿)
 - まえむきダブルス！(作/落合由佳 絵/うっけ)

照会 市立図書館アスパル ☎053788181

Our Future

夢と希望が輝く中学校へ

浜岡中学校の新校舎図鑑

vol. 7 特別支援教室



藤井紗希 ▶ 佐藤工業(株)・建築担当

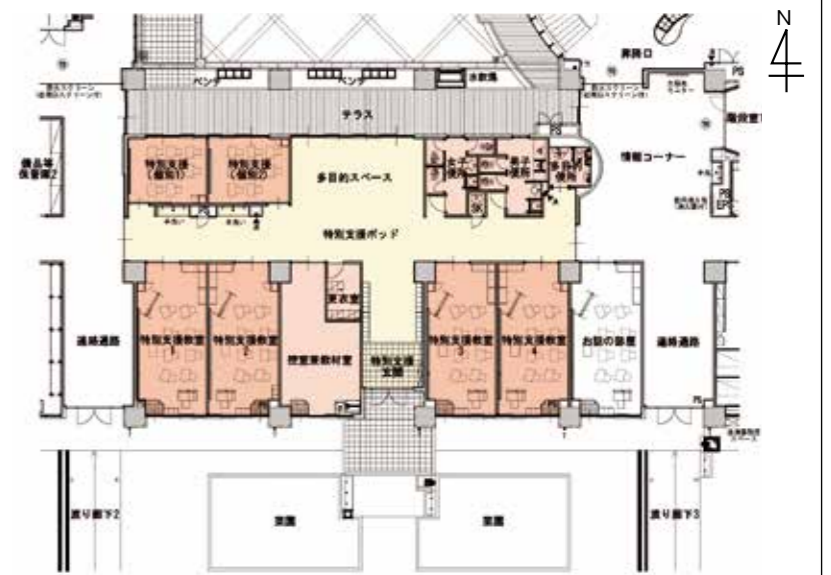
今回は、特別支援教室を紹介します。特別支援教室は、1階南側の明るく日当たりのよい場所に配置しました。扉を開くと静かな落ち着いた空間が広がります。

教室の前の廊下は他の生徒の動線と交差しない作りとし、個別の学習や指導に対応できる個室も設け、安心して学校生活を送ることができる配置となっています。

教室は普通教室をコンパクトにした作りで、電子黒板や個別ロッカーを設置。ICTを利用することできめ細かな学習を実現できます。

教室から直接外に出ることができるように外部との動線にも配慮し、教室前の菜園では屋外活動を楽しめます。

今回は職員室について紹介します。



照会 教育総務課 ☎0537298733

Atomic

暮らしと原子力

御前崎市原子力災害広域避難計画② 避難開始編

御前崎市原子力災害広域避難計画では、原子力災害が単独で発生した場合の避難先を浜松市、大規模地震との複合災害などで浜松市に避難できない場合の避難先を長野県に設定しています。現在、避難先の市町村を確定させるため、関係機関と調整を行っております。

自家用車による避難を原則としていますが、それが困難な人は、市内8カ所に設置する一時集合場所から、市が準備したバスに乗り避難をすることになります。

避難する際には、避難退域時検査場所を通過し、あらかじめ定められた避難先市町村の避難経路所に向かいます。そこで避難者名簿の作成や避難所の振り分けをします。避難所の振り分けは、町内会単位を基本とし、地域コミュニティが確保できるように検討しています。

現在、長野県内の避難経路所が確定していないことや避難経路での燃料確保、降雪対策などさまざまな課題が残っています。市では引き続き、検討および関係機関との協議を重ね実効性向上に努めます。長野県の避難経路所が確定した時点で、利用する避難経路所を市内在り会ごとの割り振りなどを市民の皆さまに周知する予定です。



▲避難経路所で避難所を振り分ける

4月12日(日)は

御前崎市長選挙
御前崎市議会議員選挙の **投票日** です

告示日 4月5日(日)
投票日 4月12日(日) 7時~20時 ※開票は、21時から市研修センター2階大研修室で実施する予定です。

投票できる人は？

平成14年4月13日までに生まれた人と令和2年1月4日以前から引き続き御前崎市の住民基本台帳に記録されている日本国籍を有する人で、選挙人名簿に登録されている人です。
※投票をする日より前に市外へ転出した人は、投票することができません。

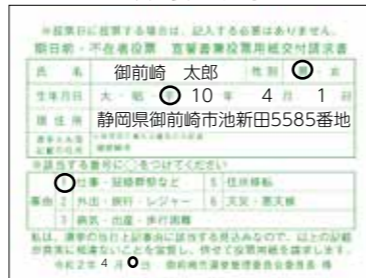
期日前投票

期間 4月6日(月)~4月11日(土)
時間 8時30分~20時
場所 市役所と支所の1階ロビー



事前に記入しておく
期日前投票の手続きが
早くなるよ！

入場券裏面(見本)



投票所入場券の郵送

投票所入場券は告示日より順次郵送します。
期日前投票をする場合は、事前に入場券裏面に記入の上、期日前投票所にお持ちください。
世帯ごとに郵送するので、それぞれ自分の投票所入場券を切り取って投票所へお持ちください。
※投票日当日に投票をする場合は、記入不要です。

不在者投票

- ①投票日に病院や老人ホームなどの県選挙管理委員会の指定する施設に入院(所)している人は、その病院などで不在者投票をすることができます。
 - ②出張などで遠方の市区町村に長期間滞在する人は、滞在先の市区町村で投票できます。投票できる時間と場所については、事前に滞在先の選挙管理委員会へお問い合わせの上、**郵送にかかる日数を考慮し、早めの手続き**をお願いいたします。
- ※上記①②の制度を利用する場合は、選挙管理委員会事務局へご連絡ください。

郵便などによる不在者投票

身体障がい者手帳または戦傷病者手帳の交付を受けている人は、その障がいの程度によって自宅で郵便投票をすることができます。また、介護保険被保険者証に要介護5と記載されている人も郵便投票ができます。これらの場合は、選挙管理委員会が交付する郵便等投票証明書が必要となるので事前に交付申請などの手続きをしてください。
郵便投票用紙の交付請求は、4月8日(水)17時までとなります。投票用紙の交付および投票については、**いずれも郵便で行うので、余裕をもって**投票用紙の請求をしてください。

選挙公報の配布

選挙公報は、新聞折り込みで配布します。市役所、支所、各公民館(地区センター)、市立図書館アスパルにも配置する予定です(4月1日から市内8地区の公民館の名称が地区センターに変わります)。
◆新聞折り込み日 4月8日(水)の朝刊

※新型コロナウイルス感染症が流行しています。マスクを着用し、手洗いうがいなどの感染予防に努めてください。

照会 御前崎市選挙管理委員会(総務課) ☎0537-1132



2019年度文部科学大臣優秀教職員として表彰
第一小学校 浅羽 敦子 教諭



PROFILE
あさば あつこ(菊川市奈良野)
第一小学校教諭。教職歴は21年目。
現在は1年生の学級担任と学年主任を担当。
趣味は子育て
焼き肉が大好き

文部科学大臣から表彰を受ける
2019年度文部科学大臣優秀教職員として表彰された第一小学校の浅羽敦子教諭が1月16日、柳澤市長を訪ね受賞を報告した。
今回の受賞は、県教育委員会などの選考を経て文部科学省が審査したもの。県内では23人が受賞し、中東遠地区の小学校教諭では浅羽教諭のみとなる。浅羽教諭を推薦した勤務校の増田久美子校長は「児童の心を開く学級経営に定評があり、保護者からの信頼も厚く若手教諭の将来モデルになっています。本校で実施している新学習指導要領の理念に基づいた研修では、児童が広く深い知識を身に付けられるよう、積極的に授業研究に励んでいます」と話した。

優れた指導のコツとは
浅羽教諭は、子どもと関わるのが好きだったことから、高校生の時に小学校教諭になることを決意したという。その理由は「一緒にドッジボールをして遊びたかったから」とニコリ。
児童への指導で心掛けていることを伺うと「どのような授業を展開したら目を輝かせてくれるかを考えています。いつでも子どもが主人公。教員の自己満足にならないように気を付けています。1年生にとっては義務教育のスタート。保育園や幼稚園に通っていた頃と同じように小学校もおもしろいんだ、みんなやると授業は楽しいんだと思わせたいんです」と笑顔で話してくれた。実際に授業をのぞいてみると、どの児童もくいつく入るように話を聞いていた。

1番の魅力は「人柄」
優れた授業力により文部科学省大臣から表彰されただけでなく、担任や学年主任を務め、責任や周囲からの期待が大きくなる中、「最近では全然子どもたちとドッジボールができてないんです」と眉をひそめる浅羽教諭からは愛嬌のある人柄が感じられる。「周囲の人に支えられて現在があります。今後も子どもたちの笑顔をつくれるような関わりをしていきたい」と語る彼女の活躍に期待したい。

手話奉仕員養成講座の受講者を募集しています 照会 福祉課 ☎0537⑤1121

聴覚などの障がいがある人を、地域ぐるみで支え合う1つの支援として手話があります。手話は目で見える言語です。手や指、体の動き、表情などで表現します。同講座では、手話の技術や聴覚障がいの基礎知識などについて学習します。また手話の学習が初めての人を対象にしています。未経験者もぜひご参加ください。あなたも手話で伝えあう楽しさやコミュニケーションの大切さを学んでみませんか？



開催期間 令和2年4月7日(火)～令和3年2月9日(火)
講座 毎週火曜日 19:30～21:00 全40講座
講義 ①5月16日(土) 9:00～12:10
 ②7月5日(日) 8:20～12:30
 ③9月13日(日) 9:00～12:10
 ※講座とは別に講義を3回受講しなければ修了が認められません。
会場 研修センター(市役所西側)
対象者 市内に在住・在勤している15歳以上の人
定員 4人～10人(3人以下の場合は開催しません)
受講料 無料 (テキスト代は自己負担)
募集期間 3月2日(月)～3月27日(金)



愛犬のために狂犬病予防注射を 照会 環境課 ☎0537⑤1162

狂犬病予防法に基づき、すべての飼い犬には、市への登録と毎年度の狂犬病予防注射が義務付けられています。狂犬病は、すべての哺乳類に感染することが知られており、人も例外ではありません。発症すればほぼ100%死亡してしまう恐ろしい病気です。狂犬病の発生や流行を防止するため、市では狂犬病予防集合注射を実施します。

月日	会場	時間
4月15日(水)	高松公民館	9:00～9:30
	新野公民館	10:00～10:30
	池新田公民館	11:00～11:30
	朝比奈公民館	13:15～13:45
4月16日(木)	朝比奈原公民館	14:15～14:45
	大山区民センター	9:00～9:30
	白浜コミュニティ防災センター	10:00～10:30
	比木公民館	11:00～11:30
4月17日(金)	佐倉公民館	13:15～14:00
	御前崎市役所	9:00～10:00
	御前崎支所	10:30～11:30

※4月1日から公民館の名称が地区センターに変わります



- 【持ち物】**
- ①市役所から送付される注射受付票(ハガキ)
 - ②愛犬手帳
 - ③注射料金3500円(注射代+注射済票代)
- ※お釣りが出ないようご協力ください。
- 【注意事項】**
- ・会場で予防注射を受けることができない場合は、動物病院で受けてください。
 - ・来場の際には、犬鑑札や前年度の注射済票を飼い犬に取り付けてください。

軽自動車税(種別割)の増税に関するお知らせ 照会 税務課 ☎0537⑤1114

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在で課税台帳に登録されている原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車、2輪の小型自動車の所有者に課税されます。

①軽自動車税(種別割)の増額
 自動車検査証に記載されている「初年度検査年月」に応じた税額が適用されます。
 ※初年度検査年月とは、自動車検査証に記載されている最初の車両番号の指定を受けた年月のことです。なお、被けん引車、電気自動車、ハイブリッド車、天然ガス車などは対象外となります。

◆軽自動車の税率表

車種	税率(年額)		
	平成19年3月以前の初年度検査年月(重課)	平成19年4月～平成27年3月までの初年度検査年月	平成27年4月以降の初年度検査年月
軽3輪のもの	4,600円	3,100円	3,900円
軽4輪以上	乗用 営業用	8,200円	6,900円
	乗用 自家用	12,900円	10,800円
	貨物 営業用	4,500円	3,800円
貨物 自家用	6,000円	5,000円	

◆原動機付自転車などの税率表(令和2年度版)

車種区分	税率(年額)	
原動機付自転車	総排気量50cc以下	2,000円
	総排気量90cc以下	2,000円
	総排気量125cc以下	2,400円
ミニカー	3,700円	
小型特殊自転車	農耕作業用	2,400円
	その他	5,900円
軽2輪車	総排気量250cc以下	3,600円
被けん引車(2輪のもの)		3,600円
2輪の小型自動車	総排気量250cc以下	6,000円



②軽自動車税(種別割)のグリーン化特例(軽課)
 平成31年4月から令和2年3月までに最初の新規検査を受けた次の基準を満たす3輪および4輪の軽自動車について、令和2年度分の軽自動車税(種別割)に限り、グリーン化特例(軽課)を適用します。
 ◆グリーン化特例適用後の税率(年額)一覧表

車種	税率(年額)		
	A	B	C
軽3輪のもの	1,000円	2,000円	3,000円
軽4輪以上	乗用 営業用	1,800円	5,200円
	乗用 自家用	2,700円	8,100円
	貨物 営業用	1,000円	2,900円
	貨物 自家用	1,300円	3,800円
軽貨物車	軽乗用車	・電気自動車 ・天然ガス自動車 (平成21年排出ガス基準10%低減または平成30年排出ガス規制適合)	A
軽乗用車	ガソリン車(ハイブリッド車を含む)	平成17年排出ガス基準75%低減達成車または平成30年排出ガス基準50%低減達成車	令和2年度燃費基準+30%達成車
			令和2年度燃費基準+10%達成車
軽貨物車	ガソリン車(ハイブリッド車を含む)	平成17年排出ガス基準75%低減達成車または平成30年排出ガス基準50%低減達成車	平成27年度燃費基準+35%達成車
			平成27年度燃費基準+15%達成車

※各燃費基準の達成状況は、自動車検査証の備考欄に記載されています。

③軽自動車税(種別割)の減免
 一定の基準に該当する身体や精神に障がいがある人が所有する軽自動車(未成年の場合は、家族が所有する軽自動車)などは、減免を受けることができます。令和2年度の申請期間は4月1日(水)から5月25日(月)の平日8時15分から17時までとなります(火曜日のみ19時まで受付)。継続して減免を受ける場合でも申請は毎年必要となるのでご注意ください。

④軽自動車税(環境性能割)
 軽自動車税(環境性能割)は、浜松財務事務所自動車税分室(☎053-421-4543)が管轄となります。詳しい事務手続きなどは浜松財務事務所自動車税分室までお問い合わせください。

お知らせ

新型コロナウイルス流行 個人で予防しましょう

国内において、中華人民共和国を中心に発生した新型コロナウイルス感染症の発生例が多数報告されています。

◆**新型コロナウイルスについて**
ウイルスに感染し、発症すると、発熱やせき、息苦しさといった呼吸器の症状が1週間前後続くことがあります。

感染しても軽症で済む人が多いとされていますが、高齢者や基礎疾患がある人は重症化する危険性が高まります。

まずは、一人一人が感染しないよう心掛けることが大切です。ウイルスは、くしゃみなどの飛沫(ひまつ) 感染やウイルスが付着した物や場所を触ることによる接触感染が一般的な感染経路です。

◆**感染症予防対策について**
①正しい手洗いをこまめにしましょう。

②マスクを正しくつけましょう。鼻と口を確実に覆い、外すときはゴム部分を持ちましょう。

③せきエチケットを心掛けましょう。風邪症状がある人はマスクをしましょう。やむを得ずマスクが

無い時は、せきやくしゃみを手でおさえずに、袖で口や鼻を覆いましょう。

◆**相談・受診の前に心掛けること**
①発熱などの風邪症状が見られるときは学校や会社を休みましょう。

②風邪症状が見られたときは、毎日体温を測定し、記録しておきましょう。

◆**相談先について**

新型コロナウイルス全般に関することや症状が疑われる場合など、内容によって相談先が異なります。今後の状況によって連絡先や基準が変更となる場合がありますので、市ホームページを参照いただくか、照会先までお問い合わせください。

照会 健康づくり課
☎0537-851123

4月1日から ごみ搬入料金を改正

環境保全センターの搬入する一般家庭ごみや事業所ごみの搬入料金が4月1日から改正されます。

改正後料金

◆一般家庭ごみ 10^キごとに51円
◆事業所ごみ 10^キごとに156円
※計量により算出された金額の10円未満は切り捨てとなります。

照会 環境保全センター
☎0548-80044

地域包括支援センターが 2カ所になります

4月1日から地域包括支援センターが2カ所になります。今後は担当する最寄りのセンターにご相談ください。

※地域包括支援センターとは、高齢者の総合相談窓口のことで介護保険や成年後見、介護相談などをしています。

◆**担当地区**

①浜岡地区(池新田・高松・佐倉・比木・朝比奈・新野)
②御前崎地区(白羽・御前崎)

◆**名称**

①地域包括支援センターはまおか
②地域包括支援センターおまえざき

◆**設置場所・連絡先**

①御前崎市役所 西館1階高齢者支援課内
☎0537-851167
②御前崎支所2階
☎0548-6857

照会 高齢者支援課 地域包括支援センター
☎0537-851167

新エネ・省エネ機器導入 経費の一部を補助

市では、地球温暖化防止と資源の有効利用を図るため、新エネルギー・省エネルギー機器を導入す

る経費の一部を補助しています。申請は4月1日から受け付けを開始します。

◆**補助対象機器**

①太陽光発電システム
②家庭用蓄電池
③太陽熱利用システム
④家庭用燃料電池
⑤クリーンエネルギー自動車(電気自動車、プラグインハイブリッド自動車、燃料電池自動車)

◆**補助金額**

①1kWあたり2万円、上限8万円
②1kWあたり2万円、上限8万円
③1基あたり2万円
④1基あたり8万円
⑤1台あたり10万円
※令和2年度からヒートポンプ型給湯器は補助対象外となります。

照会 エネルギー政策課
☎0537-851134

バイク・軽自動車の 廃車手続きはお早めに

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の所有者に課税をされます。廃車や名義変更を考えている人は手続きをお願いします。手続きをしなかった場合は、所有しなくても課税の対象となります。なお、車の種類によって問い合わせ先や手続きに必要な持ち物が異なります。

情報掲示板

Information

問い合わせ先

①原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車・ミニカー
：税務課 ☎0537-851114
②軽2輪車(126cc)・250cc以下)・小型自動2輪(250ccを超すもの)：静岡運輸支局浜松自動車検査登録事務所
☎050(5540)2052
③軽自動車(600cc以下の3・4輪車)：軽自動車検査協会静岡事務所浜松支所
☎050(3816)1777
※②と③は、モーターズなどが代行してくれる場合があります。

照会 税務課

☎0537-851114

子ども医療費受給者証が 新しくなります

4月1日(水)からの新しい受給者証(白色)を3月中に郵送します。受診の際は、受給者証と保険証と一緒に医療機関などへ提示してください。提示しなかった場合は助成を受けられません。

照会 ことも未来課

☎0537-851120

3月26日(木) 1日ハローワーク中止

3月26日(木)に開催を予定していた1日ハローワークは、新型コロナ

募集

平和を守る、力になる 自衛官募集

防衛省・自衛隊では、一般幹部候補生と一般曹候補生を募集しています。応募要領や資料請求など、詳細はお問い合わせください。
申込締切 幹部候補生・曹候補生 5月1日(金)

照会 自衛隊静岡地方協力本部

袋井地域事務所
☎0538-43717

令和3年度に採用の 病院職員を募集します

職種・募集人数
薬剤師：1人
受験資格 有資格者または資格取得見込みの人
応募期間 4月24日(金)17時までに持参または郵送必着
試験日 5月9日(土)
※詳細は、市立御前崎総合病院

おわびと訂正

「まちづくりふれあいトーク(臨時特別号)」に誤りがありました。ここに深くおわびし、訂正をさせていただきます。

◆6ページ 1段目 29行目 比木地区

誤 「農地転用は国の施策。県や国の許可が必要になる」
正 農振除外(青地除外)と農地転用は、法律で規制されています。市などが許可をしますが、除外については県から意見を聞くことになっています。いずれも特別に許可が下りるというわけではありません。

◆9ページ 3段目 32行目

誤 「農地再建化推進委員」
正 「農地利用最適化推進委員」
※ご不明な点がありましたら農林水産課へご連絡ください。

◆11ページ 3段目 17行目

誤 「今後の財政力指数は1.1」
正 「1.0を超えているため」

Loss time

桜の花がきれいに咲いています。花が咲くと、春がやってきたことを実感します。春は新しいことをスタートさせる最適な時。なにか新しいことを初めてみませんか?私は今春、タップダンス教室に行く予定です。これから新しい人生へのステップを踏み出したいと思います。 R

表紙の関連記事

4月12日は、御前崎市長選挙・市議会議員選挙の投票日です。有権者は、投票をすることで未来の自分への意思表示をしましょう。御前崎市の将来は、あなたの大切な1票にかかっています。



人の動き

(令和2年2月末日現在の速報値)

	(前月比)
人 □	32,202 (-65)
男	16,344 (-31)
女	15,858 (-34)
世帯数	12,063 (-13)



＼かわいい！＼ おまえぎのたから **3** 月 生まれの 元気な子



増田 朝日くん1歳
(中原区)



坂本 叶夢くん1歳
(上岬区)



松下 大和くん1歳
(佐倉一区)



山本 蓮大くん1歳
(東町)



伊村 太志くん2歳
(新谷区)



河原崎 菜奈ちゃん2歳
(上朝比奈)



伊藤 結心ちゃん3歳
(大山)



野川このかちゃん3歳
(早苗町)

かわいい笑顔を募集します。
対象：5月生まれの1歳～3歳児で、本コーナーへ掲載されたことのない子
申込期間：4月6日(月)、7日(火)の2日間、8時15分～17時
(受け付けは電話のみ。先着8人)
◆申込先：総務課
☎0537-1132

このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。

“御前崎をたべよう！”



ニンジンのラペ

ニンジンをすりおろし、油と合わせることによってβ-カロテンの吸収率がUP!!

材料(4人分)

- ニンジン…………… 2本(300g)
- ◆塩…………… 小さじ1
- ◆砂糖…………… 小さじ1
- ◆酢…………… 大さじ2
- ◆サラダ油…………… 大さじ2

作り方

- 1 ニンジンには皮が付いたまま、50g分をすりおろす。
- 2 残りは皮付きのまま千切りにする。
- 3 1、2を保存バッグに入れ、◆の材料を加えて軽くもむ。空気を抜き、3時間以上おいて味をなじませる。

▶ 1人分=89kcal