



まちの元気応援マガジン 広報おまえざき No.195

MAEZAKI



毎年のようにアカウミガメは
御前崎の海岸へ産卵に訪れる
いつもと変わらない日常だ

今年3月、私たちの日常は非日常になった
新しい生活を豊かにするために
どうしたらよいのだろうか！。

特集

コロナとともに生きていく
新しい生活への処方箋

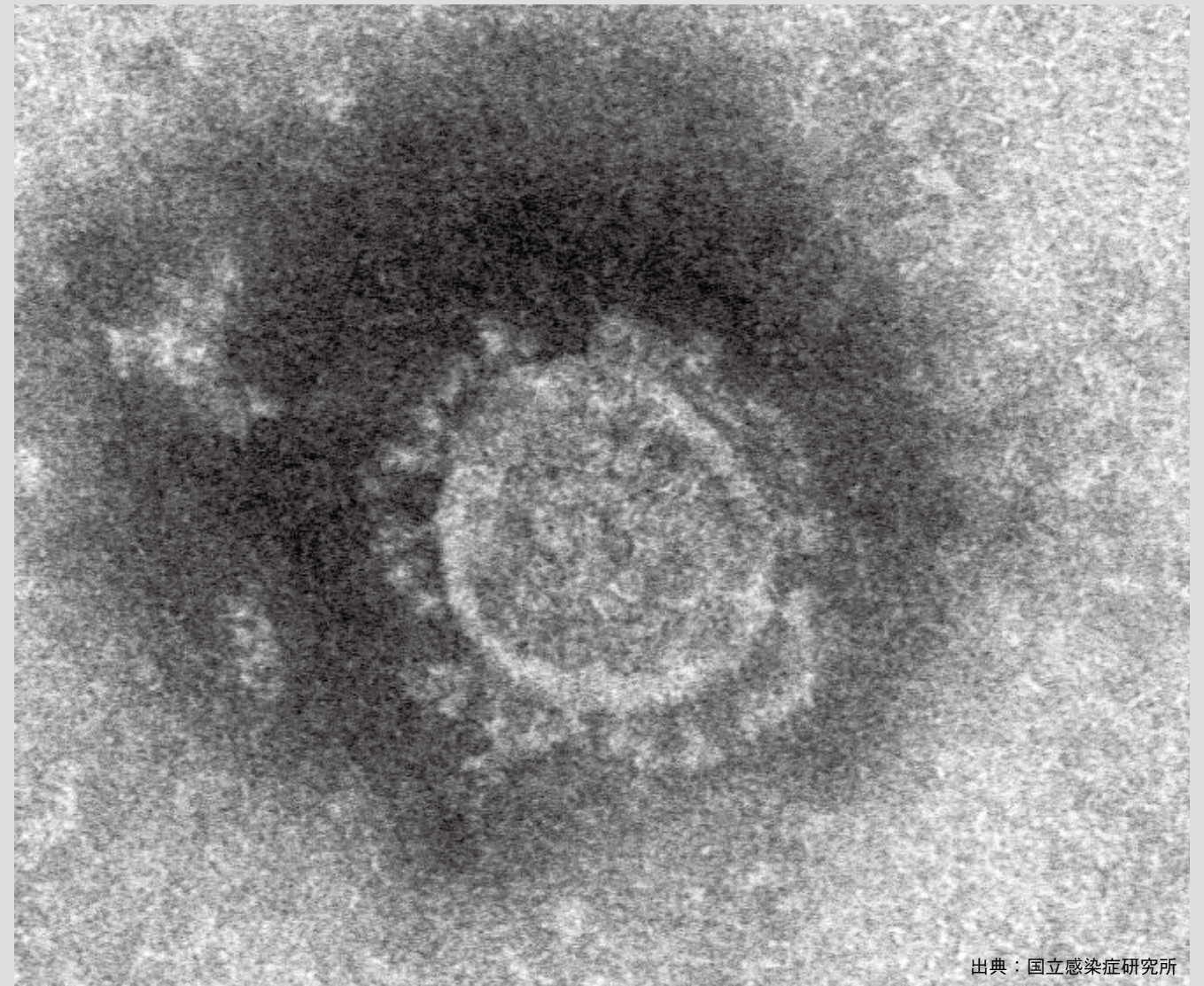
おまえざきのきらり輝く人

長年に渡りアカウミガメを保護

ウミガメ保護監視員(関連記事: 8・14・19ページ)

いつもの生活が一変 新型コロナウイルスの影響

新型コロナウイルスは、私たちの暮らしに多大な影響を及ぼした。市民の生活様式は大きく変わり、多くの事業者が深刻な状況に頭を抱えている。



出典：国立感染症研究所

制限下で開催された 卒業式と入学式

市内の各学校や園で毎年開催される卒業式と入学式。今年はいずれも不在で執り行われた。さらに、新型コロナウイルス感染症への感染防止の観点から、参加者全員がマスクを着用。式典も来賓者の参加を極力少なくする、短時間で終了するなど、対応で式典は挙行された。

マスク売り切れ 市内でも購入が困難に

市内ドラッグストアやコンビニエンスストアなどでは、マスクの売り切れが相次ぎ、欠品状態が続いた。連日、開店の数時間前からマスクを買い求める人で長蛇の列ができ、開店と同時に瞬く間に売り切れた。



▲マスクを着用した入学式



▲市内でもマスクの購入が困難に



▲入場規制がかかった駐車場



▲マスクと手袋を着用した開票作業

現在は、手作りマスクでの対応や生産が拡大されたことよって、市内店舗でのマスクの欠品は改善されている。

海岸沿い市営駐車場閉鎖 今夏は海水浴場も閉鎖

近隣市で感染者が確認されたことから4月1日、市は感染拡大防止のために、市民へ外出の自粛を促した。また、政府の緊急事態宣言や市内で1例目の感染者が確認されたことから、食事提供施設や宿泊施設に対し、4月25日から5月6日まで休業を要請。さらに4月18日から5月31日までの間、県道佐倉御前崎港線沿いの市営駐車場を閉鎖した。例年7月上旬から8月末の間に開場しているマリナーズ御前崎海水浴場も、新型コロナウイルスの感染防止と来場者

の安全確保のため、今夏は開場しないことを決定した。

「御前崎市長選挙・市議会議員選挙」3密回避し実施

4月12日に実施された「御前崎市長選挙・御前崎市議会議員選挙」の投票作業にも影響が

あった。例年、開票作業は市役所隣の「研修センター」2階大研修室で実施されていたが、密閉・密集・密接の「3密」を回避するため、同センターより広い「新野体育館」に会場を移した。

開票所では、体調が優れない人の入場規制や入場者全員に対しての検温、手指の消毒を徹底した。また、入場者全員がマスクを着用。開票事務に従事する市職員はゴム手袋も着用し作業に当たった。

検査陽性の状況(静岡県) 令和2年7月1日現在



出典：静岡新聞社・静岡放送および@s[アットエス]

陽性者数(累計)	入院中	軽症・中等症	重症	死亡	退院
81人	1人	1人	0人	1人	79人

出典：静岡県公式ホームページ

世界中で流行している新型コロナウイルス。世界の感染者数は約1000万人にも及び、国内では1万8476人、県内では81人が感染している。市内でも4月22日に初めて感染者を確認。現在、合計2人の感染者が出ている。

世界中で猛威を振るった新型コロナウイルス。そもそもこのウイルスは、どのような経緯で発生し、私たちの生活にどのような影響を及ぼしたのか。同ウイルスの発生源は未だ解明されていない。一部報道では、中華人民共和国湖北省の武漢市だといわれている。日本にもウイルスは侵入してきた。厚生労働省は1月16日、中国の武漢市に滞在し、日本に帰国した神奈川県在住の30代の男性から新型コロナウイルスが検出されたと発表した。その後も、客船「ダイヤモンドプリンセス号」でのクラスター感染をはじめ、全国各地で感染者は増加していった。現在は、爆発的な感染の拡大こそ下火になっているが、東京都では再び感染者数が増加傾向にあり、第二波の到来が予想されている。世界中で多くの死者や重症患者を出す新型コロナウイルス。世界保健機関(WHO)は「同ウイルスは、今後長期にわたり地球上から消えることはない」と見通しを示している。こうした中、厚生労働省はコロナ禍での生活例として「身体的距離の確保」などを含めた「新しい生活様式」を国民へ公表した。

新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症防止対策

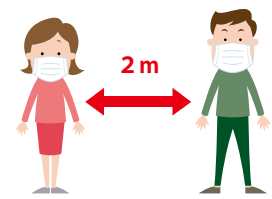
出典：厚生労働省

(1) 1人1人の基本的感染対策

感染防止の3つの基本

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- ・人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。
- ・遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- ・会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用する。
- ・家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・**手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う(手指消毒薬の使用も可)



※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ・地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・こまめに**手洗い・手指消毒** ・咳エチケットの徹底 ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保 ・**[3密]の回避(密集、密接、密閉)**
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画をたてて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペースを空ける



娯楽、スポーツ等

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離がオンライン



公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務 ・時差通勤でゆったりと ・オフィスはひろびろと
- ・会議はオンライン ・名刺交換はオンライン ・対面での打ち合わせは換気とマスク

※業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

家族と過ごす時間の大切さに気付いた



やまもと あや
山本 綾 さん

大山区でご主人、3人の子どもと暮らしている。現在は育児休暇中。日々、子育てや家事に大奮闘している。

山本綾さんの1日は忙しい。子どもたちを起こした後、朝食を食卓に並べ、0歳の娘の世話をしながら2人の子どもの通学・通園準備を手伝う。日中は7カ月になる娘の育児に励み、16時になると年長の子どもをこども園に迎えに行く。帰宅した後は夕飯を作り、それが終われば風呂の支度をするなど、時間に追われた生活を送っている。そんな分刻みのような生活を山本さんは送っていたが、新型コロナウイルスの影響で変化が生じた。



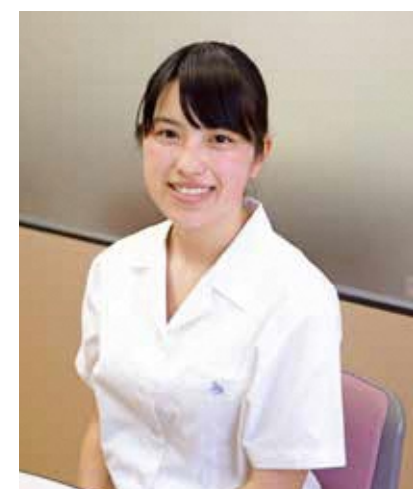
▲休日にピザ、たこ焼き、パン、クレープなどを子どもと一緒に手作りしたと話す山本さん。

「この自粛期間は、買い物や家族での外出が自由にできなかったことで親も子どもたちもストレスが溜まりましたね」と山本さん。そんな中で良いこともあったという。「小学校やこども園が休みになり、子どもと一緒に家庭菜園を始めました。子どもたちも自分たちが育てたキュウリやナスを食べたり、野菜の陰にいた芋虫を見つけたりして喜んでいました。自粛生活は本当に大変でしたが、子どもの成長を感じることができ、家族と過ごす時間が親にとっても子どもにとっても大切な時間なんだと改めて気付くことができました。これからは意識的に家族と過ごす時間をつくろうと思います」と笑顔で思い返した。

マイナスだけじゃなかった 自粛期間がもたらした副産物

3月から5月にかけて学校では休校が続き、職場でもマスク着用が義務付けられた。不要不急の外出はせず、親族や友人と会うことも控えなければならなかった。一方で、何もできない、つまらない、ストレスがたまるだけと思っていた時間の中にもプラスがあった一。

友達や学校生活のありがたみを再確認した



すずき あやみ
鈴木 彩水 さん

池新田高校に通う3年生。部活動はバドミントン部に所属。得意な教科は理科。自身を「やらなければならないことは、最後までやり遂げることができる性格」と話す。

鈴木彩水さんは、部活動で汗を流し、友達と話すことを学校生活の楽しみにしている。しかし、この生活は3月3日から学校が休校になり一変した。自宅待機の期間を「友達と会えなくなったことが悲しかったですね。また、4月に高校3年生になり、就職活動を目前に控え、先が見えないことに不安を感じていました。そんな中、学校がさまざまな取り組みをしてくれたので充実した時間を過ごすことができました。その一つがスマートフォンやパソコンを使って複数人の顔を見ながら会話ができる『ZOOM』というアプリを使った取り組みです。毎朝、学校の始業時間と同じ8時30分から担任のSHRがあったことや、就職活動の面接対策をしてもらえました。



▲計画して家庭学習に取り組み、愛犬と触れあうなど心休まる時間もつくることができたという鈴木さん。

この期間を経験したことで、普段学校に通っていたことや先生の授業のありがたみを感じることができました。今後は、これまで以上に勉強や遊び、友達との関わり合いを大切にしていきたいです」と振り返った。



マスク不足を手作りで対応 困ったときは助け合いも大切

原崎 律子 さん

白羽区で洋裁教室(アトリエわくわく)を開いている原崎律子さん。教室メンバー約50人が手作りした布マスク230枚を4月22日、市に寄付した。原崎さんは「大変なときだからこそ協力したいと思いました。困ったときは助け合うことが大切だと思うんです」と話した。

原崎さんは4年に一度、教室メンバーが手作りした作品をお披露目するために展覧会を開いている。開催のために大勢の人から協力を得る中で新型コロナウイルス

が流行。市内ではマスク不足が問題となった。そこで原崎さんは、これまで協力してくれた人たちに恩返しをしたいと思い、教室メンバーとマスクを作って寄付することを考えたという。「マスクがないなら手作りするしかありません。作ってみると簡単で、教室メンバーと楽しく取り組みました」と話す。続けて「周囲の人の協力のおかげで寄付ができました。困ったときはお互いさまですね。何かあればまた協力させていただきます」と笑顔を見せた。

▲教室メンバーが手作りした全てのマスクには、メッセージも添えられていた。

売り上げ激減の裏で 御前崎波乗り青空食堂を発案

岸和田 光弘 さん



現在、中町にある『情熱御前崎居酒屋ありがとう』など飲食店を3店舗経営している岸和田光弘さん。「2月下旬から売り上げが落ち始め、3・4月は激減しました。客足は良くても5~6割しか戻らないと予想しています」と語る。「こんな状況で私のような飲食店経営者が地域にできることはなんだろう」と考え続けた結果、5月中旬から下旬まで市役所前で弁当を販売する「御前崎波乗り青空食堂」を発案するに至った。岸和田さんの呼び掛けに市内7店舗が賛同。「新

型コロナウイルスで打撃を受けている飲食店同士で結束し、今後も協力し合える関係を築きたかった」とも話す。

これから第2波、第3波の到来が予想されている。岸和田さんは「減ってしまった客足を元に戻すのは大変なこと。全国のお店が模索していると思います。それでも私たちがやるべきことは変わりません。それは『市民の皆さんが笑顔になってもらうには何をしたら良いか』を考えて行動することだと思います」と前を見据えている。



非日常を日常に アイデアで現状を打破

ずっと制限を強いられているような中で、どうしたら笑顔で暮らせるようになるのか。4組の話から新しい生活のヒントを模索する。

私たちは今後、このウイルスとうまく付き合っていくかなければならない。一度しかない人生を笑顔でより良く過ごすためにどうしたら良いか考え、アイデアを生活に取り入れていく必要がある。例えば、パソコンやタブレット端末、スマートフォンなどのインターネットを有効活用することだ。外出自粛を強いられ、当たり前だった「直接会って話す」ことが制限された。そんな中、「リモート会議」や「オンライン飲み会」などインターネットを介した取り組みが世間で数多く考案され、今では定着しているものもある。いつの時代も人類はさまざまな感染症や災害を乗り越えてきた。ウイルスによってこれまでの生活が一変した現在、「今あるもの」や「できること」を踏まえ、知恵を絞って行動し、状況を好転させる力が私たちに求められている。今回の取材に協力してくださった人たちの話には、これが随所に見受けられた。厚生労働省が発表した「新しい生活様式」。これは、あくまでもウイルス感染を予防するためのガイドラインである。これを生活の基本としながら、一人一人がアイデアや工夫を凝らし、楽しく充実した「新しい日常」を創り出してほしい。

一方、ウイルスがもたらした副産物もあった。それは、仕事や育児などの忙しさから忘れていた「家族との時間の尊さ」に気付けたこと。やこれまで当たり前だと思っていたことにありがたみを感じたこと。などだ。大勢の人が、自粛期間中に家族と過ごすことや自分の時間を持つことができたことで、自身の生活や考え方を直すことができたのではないだろうか。

私たちの生活に甚大な被害をもたらした新型コロナウイルス。日本では第二波の到来が予想されている。また、世界各地では感染者が増加し、被害は拡大の一途をたどっている。



子どもと一緒に楽しめる 自宅でお家キャンプを実施

千葉 真太郎 さん

白浜区に住む千葉真太郎さんは、家族との自宅時間を充実させることができた1人だ。千葉さんは、もともと趣味でサーフィンや釣りなどをたしなむアウトドア派。山で野営を張ることもあるという。

千葉さんには、中学1年生の娘と小学4年生の息子がいる。学校が休校となり時間を持て余した子どもたちのために、自宅の庭でアウトドアを楽しめる『お家キャンプ』を試してみたという。「この状況で子どもを喜ばすためにはどうした

ら良いかを考えましたね。『お家キャンプ』は、ちょっとしたスペースがあればどこでもできます。本格的なキャンプとは違いトイレやお風呂、Wi-Fiなどが完備されており、家に戻れば必要な物がそろいます。キャンプが初めての人や小さい子どもがいる家族、キャンプ場に行く時間がない人でも簡単にできるのでおすすめです。子どもと同じテントの中に入ると自然と距離も縮まります。普段話せないような会話もできました。またやりたいですね」と笑顔で話した。



自宅待機の生徒に向け オンライン授業を展開

長谷川 延明 校長 (右)
酒井 陽介 教諭 (左)



休校中に生徒への『学習支援』が必要と考えた浜岡中学校は、すぐに長谷川校長が音頭を取り、技術科の酒井教諭が中心となって自宅でもスマートフォンなどの電子機器とインターネット環境があればいつでも授業を受けることができる「オンライン授業」を開始した。酒井教諭は「苦労したのは授業作りですね。しかし、教科の枠を越えて動画作りに励んだり、専門的な知識が豊富なベテランと電子機器の扱いに長けた若手が互いに得意なことを教え合ったりする中で

コミュニケーションも生まれました。教職員にはユニークな人が多いため、この職業に就いて良かったと改めて実感しました」と話した。長谷川校長は「今回、この『オンライン授業』を取り入れたことで、生徒への学習支援の幅は広がったと思います。でもやっぱり、生徒が目前にいて活けるのが我々教員です。新型コロナウイルスが、生徒が登校することの喜びや人の温かみ、教員という職業の魅力が再認識させてくれました」と前向きに捉えた



▲同校は8月6日(休)までの間、子どもを心配する保護者のために、ホームページで休校明けの生徒の様子を動画配信している。



市民の感染防止に役立てて

御前崎ライオンズクラブの竹内浩会長が5月15日、市役所を訪れてマスク1万枚を市に寄付しました。竹内会長は「市内でマスクが足りていないところにくまなく配布してほしい。新型コロナウイルスの脅威は現在、下火になりつつある。しかし、第2波、第3波の到来が予想されている。これから学校が再開されるため、児童生徒にも渡してほしい」と依頼しました。

◀「今は動くことが大切」と話した竹内会長



市内飲食店が弁当出店販売

市が市内の飲食店を応援するために開設したサイト「DEMAEZAKI」。同サイトに有志で参加している7店が、5月15日から5月末まで市役所駐車場などの一部を利用して弁当の出店販売をしました。

弁当を購入した松下知子さん(下朝比奈)は「いろいろな種類の弁当が並べられている。買いに来るのが楽しみ」と話しました。

◀「御前崎波乗り青空食堂」を楽しみに大勢の人が列をつくった



子どもに国際交流の機会を

公益のために多額の寄付をした個人や団体に対し、国から授与される「紺綬褒章」の伝達式が5月25日、市役所で執り行われました。褒章を受けたのは、株式会社望月塗工(望月勲代表取締役)。市の国際交流事業に対して昨年6月、1000万円を寄付してくださいました。望月さんは「外国人と渡り合い、次世代を担うような人材に育ててほしい」と思いを語りました。

◀柳澤市長から褒章を手渡される望月代表取締役



アカウミガメ初産卵を確認

下岬海岸で5月27日早朝、アカウミガメの初上陸、初産卵が確認されました。産卵跡を発見したのはウミガメ保護監視員の横山俊明さん。砂地を約50^{センチ}掘り起こして103個の卵を保護しました。

横山さんは「棒の先で砂を掘り起こすと、ピンポン球ほどの卵が見えた。今年初の産卵を確認でき、ひと安心」と安堵の表情を浮かべながら話しました。

◀安心した表情を見せるウミガメ保護監視員の皆さん



自然や文化に触れ愛着育む

青少年リーダー育成事業「御前崎クエスト」が5月30日、あらさわふる里公園で実施されました。小学3年生から中学3年生までの約50人が参加。NPO法人アース・コミュニケーションの川口真矢代表の案内で園内を散策しながら親睦を深めました。

箭内蒼甫くん(中町)は「新しい友達をたくさん作れてうれしい」と声を弾ませました。

◀展望台からの眺めを楽しむ参加者



暑さに注意して草刈り実施

市上下水道組合が6月3日、市内の配水池や水源地などで草刈りを実施しました。

この活動は、6月1日から7日までの水道週間に合わせて毎年実施されています。草刈りには、組合に加盟する13社の代表者と市職員の約20人が参加。初夏の厳しい日差しの下、6カ所の配水池で草刈りに汗を流しました。

◀草刈り機で雑草を刈り取る参加者



参加者とスタッフが一丸に

「第21回静岡県市町対抗駅伝競走大会」に向け、第1回御前崎市駅伝練習会が6月3日、浜岡総合運動場で開催されました。参加者は、小学4年生以上の市内在住・在勤者や市内出身の約50人。12月5日の大会に向けて練習がスタートしました。清水楽監督は「一つの目標に向かい世代を超えて走ることを何より大切にしたい」と同大会に出場する意義を語りました。

◀市の部で20位以内を目指して練習に励む参加者



生まれ育った故郷のために

愛知県名古屋市にあるワンダーイノベーション株式会社の水野智博会長が6月5日、市役所を訪れて消毒液とマスク1000枚を寄付しました。水野会長は「自分が佐倉地区出身という理由で寄付をした。この消毒液とマスクを新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザウイルスなどの予防にも役立ててほしい」と笑顔で話しました。

◀故郷をウイルスから守りたかったと話す水野会長(写真中)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	1 大安
2 赤口 榎 田形内科医院(内・小・心内・リハ) 牧之原市片浜1084-2 ☎0548@5320	3 先勝	4 友引 2歳児歯科検診(H30.7月生) 受付12:45~13:10/ 市役所西館3階	5 先負 すみれ相談(自死遺族の相談) 【要予約】☎054(286)9245 13:00~16:00 静岡県精神保健福祉センター	6 仏滅 6か月健康相談(R2.2月生) 受付8:45~9:10 市役所西館3階	7 大安 2歳6か月児歯科検診(H30.1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 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	8 赤口
9 先勝 榎 高木内科医院(内・小) 牧之原市静波900 ☎0548@0003	10 友引 榎 堀口外科医院(外・呼・胃・肛・整) 牧之原市大沢617-1 ☎0548@5858	11 先負	12 仏滅 権利擁護相談【要予約】 受付☎0548@5294/13:30~16:00 ふれあい福祉センターなごみ	13 大安	14 赤口	15 先勝
16 友引 榎 サガラ眼科(眼) 牧之原市大沢1-29 ☎0548@2222	17 先負 ひきこもり・不登校相談 受付13:30~16:00/ 浜岡福祉会館 【予約可】0548@5294	18 仏滅 1歳6か月児健康診査(H31.1月生) 受付12:45~13:10 市役所西館3階	19 先勝 弁護士司法書士心配ごと相談 受付13:00~15:00 ☎0537@8066/ 浜岡福祉会館	20 友引 こどもの健康相談 受付9:00~10:00 市役所西館3階	21 先負 3歳児健康診査(H29.7月生) 受付12:45~13:10 市役所西館3階 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	22 仏滅
23 大安 榎 しろわクリニック(内・小・外・整・皮) 御前崎市白羽3521-10 ☎0548@3211	24 赤口 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	25 先勝 1歳児健康相談(R1.7月生) 受付8:45~9:10 市役所西館3階 精神保健福祉総合相談【要予約】 ☎0537@3263/13:30~15:30 西部健康福祉センター掛川支所	26 友引 弁護士相談 受付13:00~15:00/ ☎0548@5294 ふれあい福祉センターなごみ	27 先負 2か月児健康相談(R2.6月生) 受付8:45~9:10/ 市役所西館3階 HIV・梅毒・B・C型肝炎 HTLV-1検査【要予約】 ☎0538@2253/9:30~11:00 中遠総合庁舎西館1階 一日ハローワーク 13:30~15:30/ 研修センター2階	28 仏滅	29 大安
30 赤口 榎 酒井内科医院(内・消) 牧之原市地頭方1丁目153-2 ☎0548@1100	31 先勝	※新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止・延期となる可能性があります。 ※「特設人権相談」は、当面の間、掲載を取りやめます。 ※発行日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			
金物	4	18	11	7	21	12	19	5	
ガラス	11	4	18	14	7	19	5	12	
ペットボトル	18	11	4	21	14	5	12	19	
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)			
あり なし	14	14	14	12	12	10	10	10	
陶磁器	25	25	25	28	28	26	26	26	

8

August 2020
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
予約制 ☎0537@6666まで
※他日時はご相談ください

●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)

市・県民税(第2期)	8月31日
国民健康保険税(第2期)	8月31日
※後期高齢者医療保険料 (第1期)	8月31日
※介護保険料(第3期)	8月31日
→※コンビニ払い不可	
池新田・高松の上下水道	8月31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)

Health

健康マイレージで健康づくりを！

～健康マイレージおまえざきをご存知ですか？～

健康に役立つ情報

健康マイレージは、市民の健康づくりを促進する取り組みです。運動や食事など日々の生活習慣の改善や健康診断などの受診をポイント化し、所定のポイント数を貯めた人が特典をもらえます。

【対象】

18歳以上の市内在住者または在勤者

【チャレンジシート配布場所】

健康づくり課、御前崎支所、ぷるる、図書館、各地区センターなど

【チャレンジ期間(ポイントを貯める期間)】

令和3年2月26日(金)まで

【提出締切】

令和3年3月5日(金)17:00までに照会先へ提出

【特典】全員もらえる

- ・ふじのくに健康いきいきカード
- ・市民プールぷるる無料利用券 5回分(3000円相当)

◆健康とお得を手に入れるチャンスです！

多くの人のご参加をお待ちしております。



照会 健康づくり課 ☎0537⑧1123

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.11 ティーチャーズコモン



藤井紗希 ▶
佐藤工業(株)・建築担当

今回は、ティーチャーズコモンを紹介いたします。

教職員が職員室以外で自由に使える空間「ティーチャーズコモン」を2階北側に設けました。同コモンには、教材研究や指導に必要な参考図書用書架、パーソナルスペース(個人作業机)、ミーティングスペース(グループワーク用テーブル)、カフェスペース(休憩場所)を設置しています。また、併設する更衣室にはユニットシャワーや気分が優れない時に休むことができるソファ、パウダールームを備えています。同コモン南側のテラスからは中庭や普通教室側を見渡すこともできます。

このような環境を作ることで、教職員の気分転換や働く意欲の向上に寄与し、充実した教育活動が展開されることを期待しています。

次回は、被服室・調理室を紹介いたします。



照会 教育総務課 ☎0537⑨8733

Child

子育て応援

夏本番！！熱中症予防のポイント



現在、新型コロナウイルス感染症対策のためにマスクを着用する機会が増えています。今夏は、これまでと異なる生活環境下であることから、例年以上に熱中症を予防することが大切です。

①暑さを避けましょう

- 1) 感染症予防のために換気扇や窓を開放して換気をしながらエアコンの温度設定をこまめに調整しよう
- 2) 通気性が良く吸湿性・速乾性のある服を着用しよう

②適宜マスクを外しましょう

- 1) 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 2) 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクを外そう
- 3) マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、適宜マスクを外して休憩しよう
- 4) 2歳未満の子どもはマスク不要

③こまめに水分補給しましょう

- 1) のどが渇く前に水分補給をしよう
- 2) 大量に汗をかく場合は、経口補水液などを飲もう

④日頃から健康管理をしましょう

- 1) 普段から体温測定や健康チェックをしよう
- 2) 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養しよう

子どもは、体温調節機能が未熟で熱中症になりやすいため保護者や周囲の人が気を配りましょう。暑いからといって室温が低い室内に長時間いると、汗をかいて体温をコントロールする機能が発達しません。3～4歳を過ぎた子どもがいる保護者は、涼しい時間帯に屋外で積極的に遊ばせることで強い体に育てましょう。

照会 こども未来課母子保健係 ☎0537⑧6666

Atomic

暮らしと原子力

原子力災害時の
オフサイトセンターの役割について

市は、中部電力(株)やその他関係機関と協力して日々、市民の安全・安心の確保に努めています。

万が一、原子力災害が発生した場合、富士山静岡空港に隣接する県原子力防災センター(オフサイトセンター)に現地対策本部が設置され、原子力規制庁や自衛隊などの関係省庁、県や市町、中部電力(株)などの各関係機関が参集します。

現地対策本部の設置目的は、関係機関から集約された情報を共有し、各機関が緊密に連携して放射線被ばくから住民を防護することです。具体的には、避難経路の設定、避難者の誘導、輸送手段の確保、避難退避時の検査や除染、被ばく者の応急医療や救護などについて調整します。



▲静岡県原子力防災センター(オフサイトセンター)

御前崎市民は、原子力災害が発生した場合、放射性物質が放出する前に避難することを原則としています。市や関係機関から発信される情報を確実に入手し、落ち着いて行動することが重要です。

に関する情報を即座に同報無線や広報車といったさまざまな広報手段を使って市民の皆さんに周知します。



国の天然記念物に指定されている本市の海岸で、
長年にわたってウミガメの保護活動に従事する

ウミガメ保護監視員



▲6月16日に浜岡砂丘で産卵したアカウミガメと8人のウミガメ保護監視員
後列：渡辺元治さん、澤部春一さん、増田均さん、良知正美さん
前列：高田正義さん、早馬彰夫さん、大澤茂美さん、横山俊明さん

住宅の耐震補強・ブロック塀の撤去工事などに補助金が出ます！ 補助制度を利用して安全な住宅・塀へ改修しましょう！

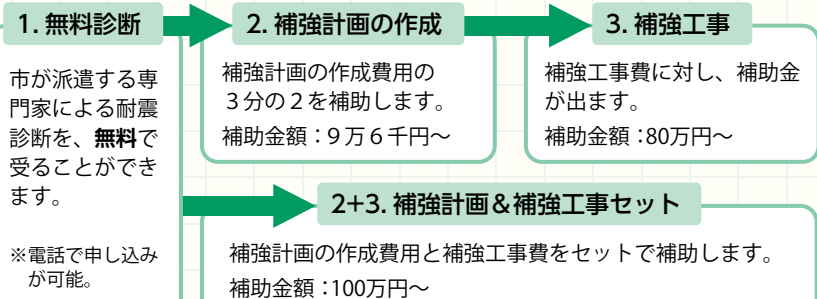


熊本地震により倒壊した木造住宅（熊本県益城町）：静岡県提供

4年前の熊本地震や2年前の大阪府北部地震では、建物やブロック塀の倒壊により尊い命が失われました。最近では千葉県で震度5弱の地震が発生しており、静岡県もいつ地震が発生してもおかしくない状況です。自宅の建物や塀が安全であるか確認しましょう。

木造住宅耐震補強

昭和56年5月31日以前に建築(着工)された木造住宅は、旧耐震基準で建てられているため、大規模地震発生時に倒壊する危険性があります。地震による建物の倒壊から1人でも多くの生命と財産を守るため、国や県と一体となり木造住宅などの耐震化を図るプロジェクト「TOUKAI-0」を推進しています。



※高齢者のみの世帯であれば割り増し有り

◆対象 昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅

ブロック塀等の撤去、フェンス・生け垣への改善

危険なブロック塀などの撤去や改善を実施する場合、費用の一部を補助します。

◆対象 倒壊または転倒の恐れのある塀(撤去またはフェンスなどに造り替える場合)

対象	補助額
撤去	「ブロック塀等を撤去する工事費」と「8,900円×塀の長さ」を比較して、安価な方の3分の2以内で、一敷地につき10万円を限度額とします。
改善	「ブロック塀等を安全な塀へ改善する工事費」と「38,400円×塀の長さ」を比較して、安価な方の3分の1以内で、一敷地につき25万円を限度額とします。

いずれの補助制度も、活用するには、**着工前に申請**が必要です。

※詳細は、照会先へ問い合わせください。

照会 都市政策課 ☎0537@8732

御前崎とアカウミガメ

本市は、海岸1.5km。当たりにおけるアカウミガメの上陸頭数・産卵数が本州で一番多く、一部の海岸が産卵地として国の天然記念物に指定されている。これは、国内でも本市の海岸と徳島県日和佐大浜海岸の2カ所しかない。

下岬海岸で5月27日早朝、絶滅危惧種に指定されているアカウミガメの初上陸・初産卵がウミガメ保護監視員によって確認された。監視員の活動は、昭和47年に旧御前崎町教育委員会が2人のウミガメ保護監視員を委嘱し本格的に始まった。現在は、市教育委員会から委嘱された8人が保護活動に従事している。

ウミガメ保護監視員の役割

保護監視員の朝は早い。産卵期間中は、朝4時から5時まで担当区域を巡視してアカウミガメの足跡を探す。産卵を確認した場合、台風被害や盗掘、外敵から保護するため、砂中から卵を取り出し、下岬のふ化場に移動させる。

昭和52年から続いている御

前崎小学校でのウミガメ観察飼育活動にも携わる。5年生になった児童は、校内にある飼育小屋で子ガメに餌を与えたり歯ブラシで甲羅を磨いたりして大切に育てる。自分の住むまちの環境問題や命の大切さ、思いやりの心を育むことが目的だ。

上陸頭数と産卵数の減少

「アカウミガメの上陸頭数と産卵数が減少しています。これは、海岸と海中にあるプラスチックやビニールなどのゴミが原因の一つです。ウミガメがこれらを食べてしまうと最悪の場合、死に至ります。このゴミ問題は、ウミガメだけでなく他の生態系にも影響を及ぼします。私たちは、自然生物に対してより一層の関心を持つ必要があります」と保護監視員の皆さんは注意喚起する。続けて「この活動に興味がある人は一緒にやりましょう」と笑顔をみせた。

私たちは、これからもウミガメや豊かな自然を後世に残していくため、一人一人が継続して環境美化に努める必要があるのではないだろうか。

戦没者等のご遺族の皆様へ 第11回特別弔慰金が支給されます

◆特別弔慰金の趣旨 今日のが国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国としてあらためて弔慰の意を表すため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金を支給しています。

◆支給対象 戦没者の死亡当時のご遺族(死亡当時、お生まれになっていた人)で、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。※ただし、公務扶助料や遺族年金などを受ける人がいる場合は、支給されません。

順位	支給対象者
1	弔慰金の受給権者
2	戦没者等の子(死亡当時、胎児だった場合も含む)
3	①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹(生計関係などの要件により順位が変わる)
4	記1～3以外の戦没者等の3親等内の親族(甥、姪等) (戦没者等と1年以上生計関係を有していた人に限る)

◆支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債
 ◆請求期限 令和2年4月1日～令和5年3月31日
 ◆請求窓口 御前崎市役所 福祉課 ※御前崎支所での請求はできません。
 ◆必要なもの(前回受給者が請求する場合)
 ①請求者の戸籍抄本 ②印鑑 ③身分証明書
 ※前回の受給者以外の方が請求する場合、状況に応じて必要な書類が変わります。まずは、照会先までお問い合わせください。
 郵送による請求手続きも可能です。詳細は、照会先または市ホームページでご確認ください。

照 会 福 祉 課 ☎0537⑧1121

「おいしい生活おまえざき」参加者を募集します

昨年度参加者の満足度97.5%、毎年好評の食と健康の講座を今年も開催します。健康が気になる人や料理に関心のある人など大募集！

生活習慣を見直して、健康な生活を送りましょう。

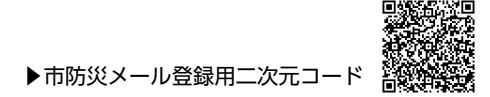
日 時 第1回 ①8月5日(水)10:00～11:30
 ②8月6日(木)10:00～11:30
 第2回 9月10日(木)10:00～11:30
 第3回 10月20日(火)9:30～11:30
 第4回 11月12日(木)9:30～13:00
 第5回 12月17日(木)9:30～13:00

内 容 第1回 ①②糖尿病予防の食事&運動
 (同じ内容を会場を変えて実施)
 第2回 高血圧予防と減塩のポイント
 第3回 大人の作法教室
 第4回 腎臓について知ろう
 第5回 コレステロールに気を付けよう

※第4回および第5回は調理実習があります。
 ※どれか1つだけの参加も可能です。
 ※感染症の状況により、日程や内容が変更となる可能性があります。
 講 師 管理栄養士、理学療法士(第1回のみ)、作法講師(第3回のみ)
 場 所 第1回①、第2回 市役所西館
 第1回② 白羽地区センター
 第3回～第5回 浜岡健康センター
 対象者 市内在住の18歳以上の男女
 参加費 第3回～第5回300円(それ以外は無料)
 申込方法 照会先へ電話で予約
 申込期間 それぞれ開催日の2週間程前まで
 定員となり次第、受付終了となります

照 会 健康づくり課 ☎0537⑧1123

局地的豪雨や台風被害 「備えあれば憂いなし」



▶市防災メール登録用二次元コード

近年、局地的豪雨や台風による被害が多発しています。昨年は「令和元年房総半島台風(15号)」と「令和元年東日本台風(19号)」が長期にわたる停電や数多くの堤防決壊を引き起こすなど、甚大な被害を全国各地にもたらしました。国は昨年「避難勧告等に関するガイドライン」を改訂し、災害警戒レベル情報を発信することで避難するタイミングを明確化しました。

自然災害の猛威は、突然襲いかかってきます。自身が居住する地区の土砂災害の危険性、河川の氾濫などの災害リスク、避難ルート、避難場所などを事前に把握しておきましょう。これらは、防災マップや市のホームページなどで確認することができます。また、災害警戒レベル情報についても確認し、早めの避難を心掛けましょう。

一方、新型コロナウイルス感染症は、避難所で感染を拡大させる可能性があります。大勢の人が1か所に集まらないよう、避難所へ向かう前に自宅の安全な場所に避難すること(垂直避難)や親戚・知人宅に避難することを検討しましょう。また、普段から食料、飲料水、体温計、消毒液、マスクなどの確保・確認をしましょう。

【災害警戒レベル情報表】

警戒レベル1・2 ▶気象庁発表、警戒レベル3以上▶御前崎市が発表

警戒レベル	私たちが取るべき行動	行動を促す情報(行政からの情報)	防災気象情報 (気象庁が発表する情報)
警戒レベル5	命を守る最善の行動	災害発生情報 (できる範囲で発表される)	指定河川洪水予報 土砂災害警戒情報 警報 危険度分布など
警戒レベル4	危険な場所から 全員退避	避難勧告、避難指示(緊急)	
警戒レベル3	危険な場所から高齢者などは避難 (他の住民は準備)	避難準備・高齢者等避難開始※	
警戒レベル2	避難行動の確認	注意報	
警戒レベル1	心構えを高める	警報級の可能性	

※「避難準備・高齢者等支援開始」が発令された場合、高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦などの要配慮者も避難を開始する。

【災害警戒レベル別に応じた私たちが取るべき行動】

警戒レベル	私たちが取るべき行動
警戒レベル5	既に災害が発生している状況で、命を守るための最善の行動をする
警戒レベル4	広域避難所などへの避難行動を開始する 災害が発生する恐れが非常に高い状況。避難所などへの避難が、かえって危険と自身が判断する場合は、近隣の安全な場所への避難や建物内のより安全な場所へ移動する
警戒レベル3	避難に時間のかかる高齢者などの要支援者は避難行動を開始する。その他の人は避難の準備を開始し、自発的に避難する
警戒レベル2	ハザードマップや防災情報などで、避難場所や避難経路、避難のタイミングを再確認。情報収集手段も確認し、避難に備え準備する 【情報収集】気象庁HP、サイボスレーダー(県サイト)、地上デジタルテレビのデータ放送など
警戒レベル1	防災気象情報などの最新情報に注意する

照 会 危機管理課 ☎0537⑧1119

お知らせ

特別定額給付金の申請はお済みですか

本市の特別定額給付金の申請期限は、8月18日(火)です。まだ申請していない人は、お早めに申請してください。申請に関してご不明な点などがありましたら照会先へお問い合わせください。

照会 企画政策課特別定額給付金室(市役所3階)
☎0537⑧1154

自分の体と向き合う 特定健診を受診しよう

国民健康保険に加入している40歳から74歳の人は、特定健診を受診しましょう。人間ドックなどの健診を受けていない人は、ぜひ受診しましょう。

照会 市民課国保年金係
☎0537⑧1171

7月1日から受け付け開始 国民年金保険料免除申請

現在、本年度の国民年金保険料の免除申請を受け付けています。経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合は

免除申請ができません。詳細は、照会先にお問い合わせください。

照会 市民課国保年金係
☎0537⑧1171

8月1日から新しい保険証で受診しましょう

国民健康保険被保険者証(保険証)が新しくなります。クリーム色の新しい保険証は、7月上旬から加入者全員分を世帯主宛てに郵送しています。70歳以上の人には、保険者証と高齢受給者証が1つになった「国民健康保険被保険者兼高齢受給者証」を郵送しています。今まで使用していたうぐいす色の保険証などは、8月になったら各世帯で責任をもって処分するか照会先に返却してください。

照会 市民課国保年金係
☎0537⑧1171

刀剣類登録審査会 7月28日に開催

浜松総合庁舎で7月28日(火)、刀剣類登録審査会が開催されます。登録審査を受ける人は、警察署に刀剣類発見届を提出後、速やかに登録してください。

受付 9時30分～11時30分
照会 県文化・観光部文化財課
☎054(221)3158

国民健康保険税納税通知書を発送します

国民健康保険税納税通知書を7月中旬に発送します。新型コロナウイルスの影響により事業収入が著しく減少するなどの理由で納付が困難な場合は、減免や徴収猶予の制度があります。申請手続きが必要ですが、詳細は、照会先にお問い合わせください。

照会 税務課
☎0537⑧1114

募集

自衛官候補生を募集しています

①一般曹候補生
受付 7月1日(水)から9月10日(木)まで
試験日 9月19日(土)か20日(日)
場所 浜松合同庁舎と浜松総合庁舎
受験資格 18歳以上33歳未満の人
②航空学生
受付 7月1日(水)から9月10日(木)まで
試験日 1次試験 9月22日(火)
場所 浜松合同庁舎
受験資格
・海上自衛隊 18歳以上23歳未満の人
・航空自衛隊 18歳以上21歳未満の人
※高卒者または高専3年次修了者(見込含)
◆採用制度説明会

自分と地域の介護予防サポート人材の育成講座
「おまえざき介護予防運動指導士養成講座」を開講します。理学療法士による指導のもと、楽しく運動しながら健康について学び、介護予防をサポートする人材を育成します。運動を通じて仲間を作り、自分と地域のための介護予防を始めてみませんか。
日時 8月28日(金)～11月13日(金)までの毎週金曜日 全12回
時間 13時30分～15時30分
場所 御前崎ふれあい福祉センター1なごみ 2階 研修室
参加費 無料
申込期限 8月21日(金)まで
照会 高齢者支援課
☎0537⑧1118

「文芸おまえざき第17号」に掲載する作品を募集

- 種目**
- ① 創作・戯曲 30枚以内
 - ② 評論・郷土研究・その他研究 30枚以内
 - ③ 随筆・紀行文・手記・民話・伝承・童話 15枚以内
 - ④ 読書感想文・主張 10枚以内
 - ⑤ 詩 3枚以内
 - ⑥ 短歌 5首以内
 - ⑦ 俳句・川柳 5句以内

食品の寄贈を募ります フードドライブに協力を

新型コロナウイルスの影響による休業や失業により、生活困窮世帯が増えています。生活困窮世帯のために、食品の寄贈を募ります。寄贈を受けた食品は、NPO法人「フードバンクふじのくに」が回収し、県内の生活困窮世帯に無料で配布されています。本市でもこの事業を利用して、生活困窮世帯へ食糧を配布しています。食品は、次の場所で回収します。
なお、前述の理由で食糧支援が必要な場合は、福祉課または社会福祉協議会へ相談してください。

照会 社会教育課
☎0537②8735

おわびと訂正
先月号の広報おまえざきに誤りがありました。おわびし、訂正をさせていただきます。

◆12ページ「暮らしと原子力」

エアシェルター設置施設	収容可能人数
佐倉地区センター	33
高松体育館	116
比木体育館	356→140
朝比奈体育館	128→126
新野地区センター・体育館	126
御前崎小学校体育館	152
白羽小学校体育館	137

期間 8月1日(土)～8月31日(月)まで
場所 福祉課、社会福祉協議会(御前崎ふれあい福祉センター)なごみ・浜岡福祉会館)
希望食品 缶詰や瓶詰などの保存食品、レトルト食品、インスタント食品、調味料、食用油、お米、飲料、ふりかけ、お茶漬け、のりなど常温保存が利くもの
食料の条件 賞味期限が2カ月以上あるもの、賞味期限が明記されているもの、未開封のもの、破損で中身が出ていないもの、米は常識の範囲で古くないもの(もち米は不可)
照会 福祉課
☎0537⑧1121
社会福祉協議会
☎0548③5294
浜岡福祉会館
☎0537⑧8066

Loss time
今月号には、アカウミガメに関する記事を掲載しています。埼玉県出身の私は、先月の取材で初めてその姿を見ることができました。1歩1歩、力強く海に戻っていく姿が印象に残ってます。あのアカウミガメのように力強く生きていきたいと思えます。R

表紙の関連記事
一頭のアカウミガメが6月16日早朝、産卵のため浜岡砂丘に上陸した。発見したウミガメ保護監視員の早馬彰夫さんは「アカウミガメは、産卵を終えるまでその場を動かない。カメも人も『母は強し』ですね」と語った。

人の動き
(令和2年6月末日現在の速報値)
(前月比)
人 □ 31,964 (-52)
男 16,244 (-19)
女 15,720 (-33)
世帯数 12,079 (-5)

マスクがない人のために 布マスクを集めます
政府が全世界に配布する布マスクの配達が始まっています。そこで、ご家庭で使用する予定のない布マスクを、必要とされる人へお届けする「御前崎マスクリレープロジェクト」を開始しました。「マスク」とともにその人の「思い」も、必要とされる人へつなぎます。寄付ボックスは、市役所1階のロビーと社会福祉協議会(なごみ)に設置してあります。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。
照会 健康づくり課
☎0537⑧1123

日時 8月8日(土)10時から12時
場所 研修センター
内容 防大、防医大、航空学生、一般曹候補生、自衛官候補生、高等工科大学の採用制度を説明
※詳細は、照会先にお問い合わせください。
照会 自衛隊静岡地方協力本部 袋井地域事務所
☎0538④3717

＼かわいい！＼ おまえぎのたから

7月
生まれの
元気な子



たかはし るちか
高橋 瑠千花ちゃん1歳
(佐倉一区)



あおやま なつこ
青山 夏子ちゃん1歳
(佐倉二区)



なかおか みよ
中岡 美葉ちゃん2歳
(広沢区)



すずき りょうや
鈴木 涼矢くん2歳
(佐倉一区)



はやみず かなた
速水 奏多くん3歳
(本町)

かわいい笑顔を募集します。

対象：9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：8月3日月、4日火
の2日間、8時15分～17時
(最大8枠。先着順)

◆申込先：総務課

☎0537⑤1132

コロナウイルスを予防しよう!!



2m



“御前崎をたべよう!”



夏野菜を使った
栄養たっぷりの
ポタージュです♪

トウモロコシとかぼちゃの
冷製ポタージュ

材料(4人分)

トウモロコシ……………1本
カボチャ(2センチ角切り)…150g
コンソメ顆粒……………小さじ2
水……………400ml
牛乳……………200ml
塩……………2つまみ程度

▶1人分=152kcal

作りかた

- 1 水とコンソメ顆粒を鍋に入れ、カボチャを柔らかくなるまで煮る。
- 2 トウモロコシはラップで包み、600ワットのレンジで5分程加熱する。
- 3 2の実を落とす。
- 4 1の粗熱が取れたら煮汁ごと3と合わせ、ミキサーにかける。
- 5 ペースト状になった4を鍋に戻し、牛乳を加えて火にかける。
- 6 味を見ながら塩を加え、冷蔵庫で冷やす。