

まちの元気応援マガジン 広報おまえざき No.199

2020
11

MAEZAKI



特集

子育て家庭を 支えるまち御前崎

おまえざきのきらり輝く人

「広島東洋カープ」から育成ドラフトで1位指名

ふたまた しょういち

二俣 翔一さん



▲子育て支援センター「たけのこひろば」でおもちゃのお菓子を手にして笑顔になる子どもと、それをやさしく見守るお母さん

特集

子育て家庭を支えるまち 御前崎



◀あらかわふる里公園で、子どもと遊ぶお母さん

「す」といった本音が聞こえてきました。このまちには、そんなお母さんの支えとなる子育て支援センターやたくさんのお母さん、助成や手当てなどがあります。

今回の特集では、このまちの子育ての現状と市が実施している子育て支援についてお知らせします。

10月25日。市役所の隣にある八千代公園には、多くの親子が楽しそうに遊んでいる姿がありました。芝生の広場では、0歳児を抱えたお母さんが、

「いくよー。せーのっ…」

「高い高いー!」

と、青空に届きそうなほど高く子どもを抱え上げていました。

子どもはうれしそうに、「キヤッ、キヤッ、キヤッ」と声を上げて笑っていました。御前崎市では、このような姿が市内のあちこちで見られます。

子育ては、楽しいことも多いですが、不安や悩みが付きものです。昔は3世代同居の家族が主流でした。地域や親戚との関わりも多く、気軽に子育てについて相談することができたり、先輩世代から教わったりと、人との関わり合いの中で子どもを育てていました。ところが現在は、核家族や共働き家庭、ひとり親家庭の増加など、子どもを育てる環境が変化してきています。

子どもと遊んでいたお母さんたちに話を聞くと「子育ては楽しいです。でも、家にもって一人で育児をする時間が一日の中で長いため、外の世界から孤立しているような気持ちになってしまいます」「市外から移り住んだばかりで、子育ての悩みを誰かに相談できなくて困っていま



もちだしの 持田 詩乃さん(東町) おうき 旺毅くん

「近所に住む人やママ友、子育て支援センターには、いつも感謝しています」と話す持田さん。

自然豊かで子育て環境に恵まれている

昨年まで京都府で福祉関係の仕事をしてきたと話す持田さんは、今年4月に夫の仕事の都合で本市へ引っ越してきたといいます。「このまちに住んでみて、とても暮らしやすいまちだなと感じました。都会と違い、自然が豊かで騒音もありません。子育てする環境は恵まれていると思います。住民の皆さんも良い人ばかり。近所の人がとても親切にしてくれるんですよ」とニコリ。

長男の旺毅くんは、持田さんにとって初子。日々の子育てを振り返り、「初めての子育ては楽しいです。でも、家で子どもと二人きりになると精神的につらくなる時があります。閉ざされた空間にいると、外の世界から隔離されたような気分になるんです。そんなときに子育て支援センターに来ると、子どもと触れ合う以外のことを何も考えなくていいので、家に



▲高松保育園内にある子育て支援センター「こここランド」で実施された「よみかかせ会」



さおり 鈴木 紗織さん(朝比奈原) いと 唯采ちゃん

「初めて子育て支援センターに行くときは緊張しました。2・3回通うと慣れてくると思います」と話す鈴木さん。

「ママ友」は、ありがたい存在

鈴木さんは、子育てをしていて子どもの成長を感じるとうれしくなるといいます。

たい存在です。

以前までは、子どもが泣いてしまう理由や考えている事が分からないことからイライラしてしまっていたことがありました。でも、最近はずいぶん自己表現できるようになってきたので「これをしてあげると喜ぶ」とか「何を嫌がっているのか」を分かるようになりました。私自身のストレスもたまりづらくなってきたと感じています」とほほ笑みました。

「まだ上手に文字を書くことができない子どもが、私の誕生日に『おたんじょうびおめでとう』と書いた折り紙をくれたことがあるんです。このときは、うれしくて涙が出ました。反対に、家事や育児で忙しくて大変になるときもあります。そんなときは、普段より早く寝るようにしたり、家事を翌日に回したりすることもあります。子育てをしていると『こうしていいのかな』ああすればよかったのかな』と悩むことが多々あります。そんなときに相談できるのが、子育て支援センターで出会ったママ友です。『子どもに明日食べさせる朝ご飯は何がいいか』『何時に食べさせたらいいか』など、どんなに細かいことでも相談できるので助かっています。私にとってありが



▲北こども園内にある子育て支援センター「たけのこひろば」で「こんなこともできるよ」と仲良く鉄棒にぶら下がる児童

御前崎市での子育ては

このまちで子育てに励んでいるお母さんに

いかがですか？

育児に対する本音を聞きました



むらかみともえ 村上 友絵さん(桜ヶ池) るい 瑠唯ちゃん

「このまちに住んでいるのは親しい人ばかり。そのため、親しみやすいのが良いところですよ」と話す村上さん。

公園や子育て支援センターはお母さんの味方

「このまちの良いところは、住んでいる人が親しみやすいところですよ」と話す村上さんは、このまちで生まれ育ちました。「自分の家族や同級生だったママ友が近くに住んでいて、困ったときに相談に乗ってくれたり子どもを預かったりしてくれるので、本当に助かっています。その点では、市外から来たお母さんたちよりは楽をさせてもらっていますね」と笑顔を見せます。

村上さんは、子どもを遊びに連れていくときは、近所の公園を利用するといいます。「このまちには、おさ川ふれあい公園や高松緑の森公園、八千代公園、あさわふる里公園など、小さな子どもでも楽しめる公園が数多くあるのでありがたいです。0歳児でも利用できる遊具が少ない中、八千代公園にあるブランコは小さな子がいつも楽しそうに遊んでいますよ」



▲さくらこども園内にある子育て支援センター「さくらんぼ」で子どもと一緒に工作しながら親同士の交流を楽しむお母さん

先輩ママ



こもろい 諸井 桃子さん(白羽区)

「御前崎」の良さがある

御前崎は、子育てしやすいまちだと思います。

このまちには、いろんなお母さんがいて、いろんな生活の形があります。また、豊かな自然や子育て家庭を支える助成金や手当もあります。私たちが市は、お母さんの子育てを応援しています。

支援センター職員



子育て支援センター「みさきっこ」よこやま 横山 文子さん

安心して育児してほしい

子育て支援センターでは、経験豊富な職員が子育てや入園などの相談に応じています。また、支援センターはお母さん同士の交流の場にもなっています。

子育ては、楽しいことばかりではありません。むしろ大変なことの方が多く感じます。そんなときにママ友がいると、子育ての「ちよっとしたこと」を気軽に聞くことができるんです。とても大切な存在だと思います。

支援センターには、アドバイザーできる職員や子育て仲間との出会いがあります。ぜひ遊びに来てください。



御前崎市 子育てマップ

子育てママの多くは、「御前崎市は子育て支援センターや公園が充実している」と話します。
この子育てマップを見て、有意義に子育てをしてみませんか？

- ① 八千代公園
- ② 白砂公園
- ③ 長者公園
- ④ 神子公園
- ⑤ 大山自然公園
- ⑥ 高松緑の森公園
- ⑦ 新野水のめぐみ広場
- ⑧ けやき広場
- ⑨ あらさわふる里公園
- ⑩ 丸塚公園
- ⑪ きぶね公園
- ⑫ せせらぎ公園
- ⑬ 比木こども公園
- ⑭ 里山自然公園散歩道福田沢
- ⑮ おさ川ふれあい公園
- ⑯ 桜ヶ池公園
- ⑰ おまえざき公園
- ⑱ 公儀山公園
- ⑳ 大原公園
- ㉑ 石原池公園



市内病院・診療所一覧

市立御前崎総合病院	☎ 0537-86-8511 御前崎市池新田 2060	小児科・内科・リウマチ科・外科・整形外科・形成外科・脳神経外科・皮膚科・泌尿器科・眼科・耳鼻咽喉科・産婦人科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科
阿部医院	☎ 0537-86-7001 御前崎市池新田 3543	内科・小児科
阿部クリニック	☎ 0537-86-7002 御前崎市池新田 3543	胃腸科・外科・皮膚科
小野澤医院	☎ 0537-86-8070 御前崎市佐倉 1238	内科・小児科・外科・婦人科・神経内科
外科胃腸科奥村医院	☎ 0537-86-3855 御前崎市塩原新田 596-1	内科・胃腸科・外科・整形外科・肛門科 放射線科・麻酔科
座光寺医院	☎ 0548-63-3206 御前崎市白羽 5243-3	内科・小児科・消化器内科
社会福祉法人賛育会 東海診療所	☎ 0537-86-2190 御前崎市池新田 4090-1	内科・外科・泌尿器科・皮膚科
永尾内科・ 循環器科医院	☎ 0548-63-6611 御前崎市御前崎 54-9	内科・循環器科
宮内診療所	☎ 0537-85-7811 御前崎市宮内 226-5	内科・小児科・呼吸器内科・消化器内科
おまえざき 痛みのクリニック	☎ 0537-29-7341 御前崎市池新田 2446-1	ペインクリニック外科 リハビリテーション科・麻酔科
池新田クリニック	☎ 0537-85-1190 御前崎市池新田 2961-33	内科・呼吸器内科・消化器内科・小児科
むぎ運動場前 クリニック	☎ 0537-85-7755 御前崎市白羽 833-15	内科・循環器内科・泌尿器科
しろわクリニック	☎ 0548-23-3211 御前崎市白羽 3521-10	内科・心療内科・小児科・外科・整形外科 産婦人科・皮膚科・リハビリテーション科
なみかぜ耳鼻咽喉科	☎ 0537-85-8733 御前崎市池新田 7668-3	耳鼻咽喉科

市内助産院一覧

おはな助産院	御前崎市白羽 6621-1070	☎ 090-7916-4122
--------	------------------	-----------------

御前崎は子育て家庭を応援しています

御前崎市は、子育て家庭を応援するためにさまざまな制度や事業を展開しています。今回は、その一部を紹介いたします。助成を受けるためには申請が必要です。事業や相談は、照会先に連絡してください。

御前崎市育英資金

大学に在学する人に修学資金(奨学金)を貸与します。

支給額	月額 50,000 円 (無利子)
-----	-------------------

照 会 教育総務課 ☎0537②8733

市立幼稚園・認定こども園預かり保育

市立幼稚園や認定こども園が市内の幼稚園、こども園に通園している園児を降園後や長期休業期(夏季・冬季・春季)に預けることができる保育事業です。在籍園で最長17時まで預かることができます。

※長期休業期は、在籍園とは別の園で預かる場合があります。

照 会 学校教育課 ☎0537②8734

特別児童扶養手当

身体や知的、精神に中度以上の障がいがある20歳未満の子どもがいる保護者に支給される手当です。

支給額	【1級】1人につき月額 52,500 円 (令和2年4月から) 【2級】1人につき月額 34,970 円 (令和2年4月から)
-----	--

障害児福祉手当

身体や知的、精神に重度の障がいがあり、日常生活において常時介護を必要とする20歳未満の障がい児に支給される手当です。

支給額	1人につき月額 14,880 円 (令和2年4月から)
-----	-----------------------------

照 会 福祉課 ☎0537⑤1121



子育て家庭を支えたい

今回は、多くのお母さんから子育てに関する話を聞くことができました。ほとんどのお母さんは「御前崎は子育てしやすいまち。でも、いくら環境が良くても自分の子どもを育てる中で悩むことはたくさんあります」と話しました。

私たちが暮らしている御前崎市の未来を担う子どもたちは、まちの宝です。そして、この宝を大事に育て、輝かせるのはお母さんたちの愛情だと感じました。そんなお母さんたちも一人の人間です。初めての子育てに悩んでしまったり、相談することができなくて、もがいたりしている人もいます。そんなときは、子育て支援センターを活用したり、ママ友たちと気兼ねなく話したりしてみたいと思います。

これから市は、将来都市像として掲げている「子どもたちの夢と希望がふれるまち御前崎」の実現に向けて、子育て家庭をサポートしながら見守っていきます。すべてのお母さんを笑顔にできるように。

妊婦健康診査費助成

県または市の委託医療機関へ妊婦健康診査を受診するときに妊婦健康診査受診票を持参すると、医療機関へ支払う費用の一部が助成されます。

出産奨励金支給事業

子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、第2子以上の子を出産した人に奨励金を支給します。

支給対象者	第2子以上の子を出産した母親で、出産の日まで1年以上本市に居住されており、今後も引き続き居住する人
支給額	第2子 10万円
	第3子以上1人につき30万円(10万円ずつ3年に分割して支給)

児童扶養手当

母子家庭などで育つお子さんを養育するために支給される手当です。原則としては、養育する母または父が請求者となって申請します。

	全額支給者	一部支給者
児童1人目	月額 43,160円	月額 43,150円～10,180円の間
児童2人目	+ 10,190円	+ 10,180円～5,100円の間
児童3人目	+ 6,100円	+ 6,070円～3,060円の間

※2020年度から5・7・9・11・1・3月の11日に2カ月分の支給があります。

未熟児養育医療等給付事業

医師が入院養育を要すると認めた未熟児に対して乳児の健康管理と健全な育成を図るため、養育に必要な医療などの給付を実施しています。

こども医療費助成制度

0歳～高校3年生相当年齢までのお子さんが病気やけがで医療機関を受診したときの医療費を助成します。

		自己負担額	本来支払うべき医療費
自己負担額	通院	無料	保険診療の2割または3割
	入院	無料(食事療養費も助成対象)	保険診療の2割または3割
		差額ベッド代などは全額自己負担	

※助成の対象となるのは、いずれも保険診療です。

ひとり親家庭等医療費助成制度

母子・父子家庭などで20歳未満の子どもを養育していて所得税が課せられていない世帯(扶養義務者などを含む)に対し、病気やけがなどで病院などを受診した場合に保険給付対象となる医療費の自己負担分を全額助成しています。

照 会 こども未来課 ☎0537⑤1120

給食費無償化

令和2年4月から、市内の園や小中学校の児童生徒の給食費が無償になりました。市管内の園、小学校、中学校に在籍する、年少から中学3年生までの児童生徒のうち、保護者が市に住民登録し、現に居住している人が対象です。

対象者の給食費は、保護者に代わり市が負担します。

就学援助費

経済的な事情で児童生徒の就学が困難な場合、お子さんが学校(小・中学校)で楽しく勉強することができるよう、学用品費などを援助します。



校内にさまざまな魚を展示

ふじのくに地球環境史ミュージアムが主催する「ミュージアムキャラバン」が9月3日から9月17日の間、御前崎小学校で開催されました。今回の移動ミュージアムには、川魚から駿河湾の深海ザメまで、県内で見られる魚の標本120点以上が展示されました。6年生の小田朋世さん(女岩区)は「骨が透き通っていたので新たな発見があった」と振り返りました。

◀魚の標本を興味深く見る児童



中間発表で現在の實力確認

御前崎市文化会館で9月20日、伝統文化親子日本舞踊教室の中間発表会が開かれました。参加したのは小中学生と講師を合わせた9人。約40人の観客が訪れ、子どもたちの練習の成果を見守りました。

白羽小学校3年生の澤部華菜さん(薄原区)は「1月の発表会に向けて、もっとなめらかに踊れるよう練習したい」と意気込みを話しました。

◀7人が動きを合わせて踊った中間発表会



齋藤まつえさんの長寿祝う

8月11日に100歳を迎えた齋藤まつえさん(白浜区)を祝う会が敬老の日の9月21日、御前崎ふれあい福祉センターなごみで開かれました。同会では、川勝知事や柳澤市長らが親族とともに百寿を祝いました。

齋藤さんは、長寿の秘けつを「特にないですが、家族からは、好きなように気が向いたことをさせてもらっています」と話しました。

◀川勝知事と柳澤市長の間で笑顔をみせる齋藤さん



パラ陸上山本篤さんが講義

浜岡北小学校で9月23日、東京パラリンピック陸上種目に出場が内定している山本篤さんを招いた学習会が開かれました。全校児童170人が山本さんの過去の体験に耳を傾けたり、軽やかに走る姿を見たりして障害者スポーツの意義を学びました。

山本さんは「メダルを取るために一生懸命頑張ることに意味がある」と児童に伝えました。

◀山本さんが自然に歩く様子を見つめる児童



まちづくりのヒントを探る

御前崎渚の交番で9月23日、市民活動スキルアップ講座「御前崎未来ゼミ」が開かれました。講師を務めたのは、一般社団法人SACLABO代表理事の渡村マイさん。自身のフィールドワークや藤枝おんぱくを主催した経験を交えながら、人とのつながり方や地域の魅力発見について講義しました。参加者は、本市の魅力や地域資源を生かすヒントを学びました。

◀参加者の前で講義をする渡村さん



老若男女が対話通じて交流

佐倉地区センターで9月27日、生涯学習講座「あなたから始まる楽しい対話」が開催され、35人が参加しました。同講座では、一般社団法人CLIPが講師を務め、参加者は、4・5人のグループで「御前崎市がこうなったらいいな」という意見を出し合いました。また、グループ内では、世代間交流をしながら、積極的に自分の意見を発表する様子が見受けられました。

◀1つのテーマのもと幅広い世代が交わった生涯学習講座



一層の地域活性化を目指す

市と(株)杏林堂薬局が10月6日、地域活性化や市民サービスの向上を図ることを目的とした包括連携協定を結びました。青田社長は「御前崎市民の『美と健康』のために社をあげて取り組んでいきたい」とあいさつしました。この協定によって、同薬局の薬剤師や管理栄養士らによるセミナーの開催、体年齢測定器などを使った健康相談会などが実施されます。

◀協定書をもつ柳澤市長と青田社長



いもじいさんをしのび法要

御前崎地方にサツマイモ栽培を広めた江戸中期の先人で、「いもじいさん」の愛称で親しまれた故大澤権右衛門の遺徳をしのぶ祥月忌法要が10月7日、海福寺で営まれました。

甘藷翁祥月忌実行委員会の委員長でもある柳澤市長は、「現在、本市では農業の担い手が不足している。これからも農業振興に努めていきたい」と話しました。

◀市の誇りである「いもじいさん」の遺徳をしのぶ参列者

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

29 赤口

30 先勝

1 友引
2歳児歯科検診(H30.11月生)
受付12:45~13:10
市役所西館3階

2 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
特設人権相談
受付☎0548@5294/13:00~15:00
ふれあい福祉センターなごみ
☎0537@8066/浜岡福祉会館

3 仏滅
6か月健康相談(R2.6月生)
受付8:45~9:10
市役所西館3階

4 大安
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
2歳6か月児歯科検診(H30.5月生)
受付12:45~13:10
市役所西館3階

5 赤口

6 先勝
HIV・梅毒
B・C型肝炎検査【要予約】
☎0538@2253/13:00~15:00
中遠総合庁舎西館1階
座光寺医院(内・小・消内)
御前崎市白羽5243-3
☎0548@3206

7 友引

8 先負
1歳6か月児健康診査(H31.5月生)
受付12:45~13:10/市役所西館3階

9 仏滅
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
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

10 大安
こどもの健康相談
受付9:00~10:00/市役所西館3階

11 赤口
3歳児健康診査(H29.11月生)
受付12:45~13:10
市役所西館3階

12 先勝

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

14 先負

15 大安
1歳児健康相談(R1.11月生)
受付8:45~9:10
市役所西館3階

16 赤口
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

17 先勝
HIV・梅毒・HTLV-1
B・C型肝炎検査【要予約】
☎0538@2253/9:30~11:00
中遠総合庁舎西館1階
2か月児健康相談(R2.10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

18 友引
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

19 先負

20 仏滅
渡辺内科医院(内・小)
牧之原市大沢329-1
☎0548@5232

21 大安
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@8066
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

22 赤口
精神保健福祉総合相談【要予約】
☎0537@3263/13:30~15:30
【予約可】☎0548@8066
西部健康福祉センター掛川支所

23 先勝

24 友引

25 先負

26 仏滅

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

28 赤口

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

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

31 先負
しろわクリニック(内・小・外・整・皮)
御前崎市白羽3521-10
☎0548@3211

1 仏滅
※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。
※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。

2 大安



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	1	15	8	4	18	9	16	2	
ガラス	8	1	15	11	4	16	2	9	
ペットボトル	15	8	1	18	11	2	9	16	
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	11	11	11	9	9	14	14	14	
陶磁器	-	-	-	-	-	-	-	-	

12

December 2020
Omazaki 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)
国民健康保険税(第6期)12月25日
※後期高齢者医療保険料(第5期)1月4日
※介護保険料(第5期)12月25日
→※コンビニ払い不可
池新田・高松の上下水道料 12月25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)
※交通事故と労災の診察はお受けできません。

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・祝)

School

学び舎の窓から

輝け！元気っ子

「登校リーダーとして」



浜岡東小学校6年2組
やまもと この
山本 瑚乃 さん

私は6年生になってからとても頑張っていることがあります。それは登校リーダーです。

登校リーダーは、班のみんなが安全に学校に行くことができるようにします。私は6年生になり、初めて登校リーダーになりました。

登校リーダーになって初めての朝、ドキドキしながらランドセルを背負い、集合場所に行きました。全員がいることを確認し、列になって歩きました。少し先を見ると前から近所の人が歩いてきたの

で、私は「おはようございます」とあいさつをしました。しかし、班のみんなは、誰もあいさつをせず、下を向いて歩いています。私は6年生のリーダーとして、みんながあいさつをしなくてもあいさつをしました。そして1カ月がたったころから、班のみんながあいさつをしてくれるようになりました。とてもうれしかったです。今では班のみんながあいさつをしてくれます。私は6年生として今日もみんなと安全に学校に来ています。

学校へようこそ

『「ほっかり」とアカウミガメの御前崎小』

「ほっかり いっぱい みさきっ子」御前崎小の学校教育目標です。御前崎小を訪れるほとんどの方から「ほっかりって何ですか？」と質問されます。本校では、「ほっかり」とは、周りの人のよさを見つけ心が動くことと捉えています。昨年度からは、「ほっかり」を心のエネルギー「ほっかりパワー」にし、自分の行動をレベルアップできるように取り組んでいます。今日見つけた「ほっかり」を紹介し合ったり、昼の校内放送を使い、全

校に伝えたりする中で、お互いを温かく認め合い、友達のよさを自分の動きに活かしていく児童が育ち、「ほっかり」いっぱいの御前崎小をつくっています。

天然記念物の「御前崎のアカウミガメ」の飼育にも取り組んでおり、今年も20頭の子ガメを預かりました。5年生の児童がエサやりや水質管理を欠かさず行っています。来年の7月に全頭を放流できるよう、大切に育てています。と同時に子ども達の心も大きく育っています。

▶御前崎小学校
児童数 214人
校長 仁平 美和子



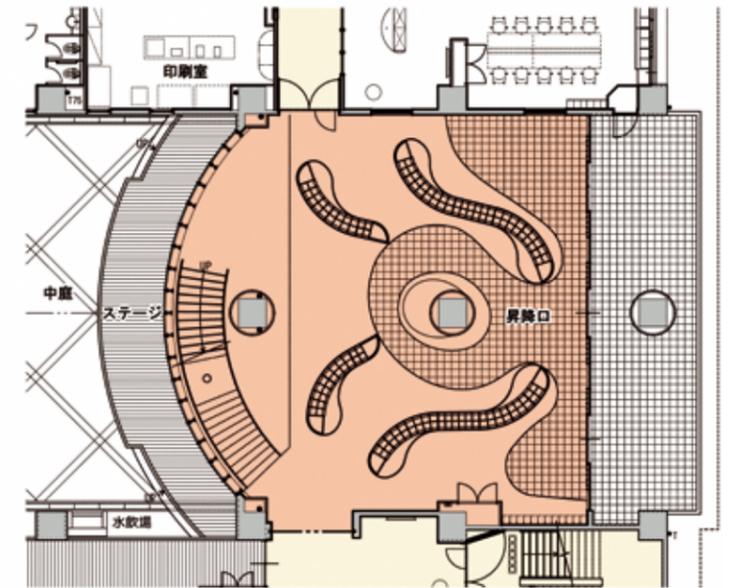
Our Future

夢と希望が輝く中学校へ

浜岡中学校の新校舎図鑑

vol.15 「昇降口」

今回は昇降口を紹介します。生徒を迎え入れる昇降口は、1日の始まりの場所。「今日も1日頑張ろう！」と前向きな気持ちになれるよう、居心地の良いエントランスを造りました。下駄箱は、高さを抑えた曲線的な造りでベンチを随所に設けることで、生徒間のコミュニケーションが自然に生まれるあいさつ広場としての空間にしました。靴を履き替えて教室に向かうと正面には中庭があり、吹き抜けと廻り階段があります。階段を上がると、目の前には新しい浜中の顔となるメディアセンターが広がります。また、中庭側からガラス越しに校舎全体を見通せる明るい造りとなっています。次回は、教室に設置するICT機器を紹介します。



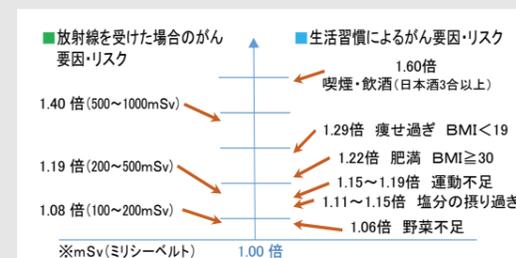
照会 教育総務課 ☎0537-8733

Atomic

暮らしと原子力

放射線の基礎知識① 放射線による人体への影響について

放射線を人体に受けることを「被ばく」といいます。さらに、レントゲンなどで身体の外から放射線を受けることを「外部被ばく」、放射性物質で汚染されたものを飲んだり、吸ったりすることにより、体内から被ばくすることを「内部被ばく」といいます。被ばくすると細胞の遺伝子は傷ついてしまいます。しかし、人体には損傷した箇所を修復する機能があるため、受けた放射線量が少ない場合はほとんどの遺伝子が修復され、人体への影響はなくなります。しかし、一度に大量の放射線を受けると組織や臓器の働きが悪くなり、不妊や脱毛、白血球減少などの症状が現れます。



・放射線は、広島・長崎の原爆による瞬間的な被ばくを分析したものです。
・生活習慣のデータの対象:40~69歳の日本人

放射線による人体への影響は、1000~2000ミリシーベルトで1.08倍、2000~5000ミリシーベルトで1.19倍と、受けた放射線量におおむね比例する傾向があるとされています。しかし、1000ミリシーベルト以下では、生活習慣などの要因による発がんとの区別ができません。人体への影響は分からないといわれています。

第21回しずおか市町対抗駅伝大会が、12月5日(土)10時にスタートします。
選手は、県庁本館前から県営草薙陸上競技場までの42.195*₀を
12人でたすきをつないでいきます。
日々練習に励んできた選手たちを、みんなで応援しましょう。



第1区	第2区	第3区	第4区	第5区	第6区	第7区	第8区	第9区	第10区	第11区	第12区	
中・高校生 (女子)	小学生 (男子)	小学生 (女子)	中・高校生 (女子)	高校生 (男子)	40歳以上 (男女不問)	中学生 (男子)	中学生 (女子)	小学生 (男女不問)	一般 (女子)	中・高校生 (男子)	一般 (男子)	
3.673km	1.903km	1.715km	3.549km	6.855km	3.911km	3.564km	3.020km	1.619km	3.051km	4.310km	5.025km	
県庁 本館前	二之丸橋	二之丸橋	長谷通り 西草深町交差点	JA静岡市 あさはた支店	鳥坂 自治会館	清水六中	袖師生涯学習 交流館	清見瀧公園	神屋	清水区役所	清水七中	草薙 陸上競技場

しずおか市町対抗駅伝

12.5

SAT 10:00 START

※沿道での観戦はご遠慮ください。



PROFILE
ふたまた しょういち (中町)
ポジションは捕手。右投げ・右打ち
所属:小学生「黒潮野球少年団」、中学生「小笠浜岡リトルシニア」



「広島東洋カープ」から 育成ドラフトで1位指名 二俣翔一さん

育成ドラフト1位指名受ける
プロ野球の各球団が新人選手を獲得するためのドラフト会議が10月26日に開かれ、本市出身の二俣翔一さん(磐田東高校)が、「広島東洋カープ」から育成ドラフト1位で指名を受けた。

二俣さんは、「黒潮野球少年団」で小学1年生から野球を始める。中学時代は甲子園に出場できる高校に入りたいと「小笠浜岡リトルシニア」で野球を追った。「練習が終わる家に帰ってきたら、自分が納得するまで練習していた」と話すのは父・豪良さん。二俣さんの強みであるプロ顔負けの強肩と長打力の素地はこの9年間で培われた。

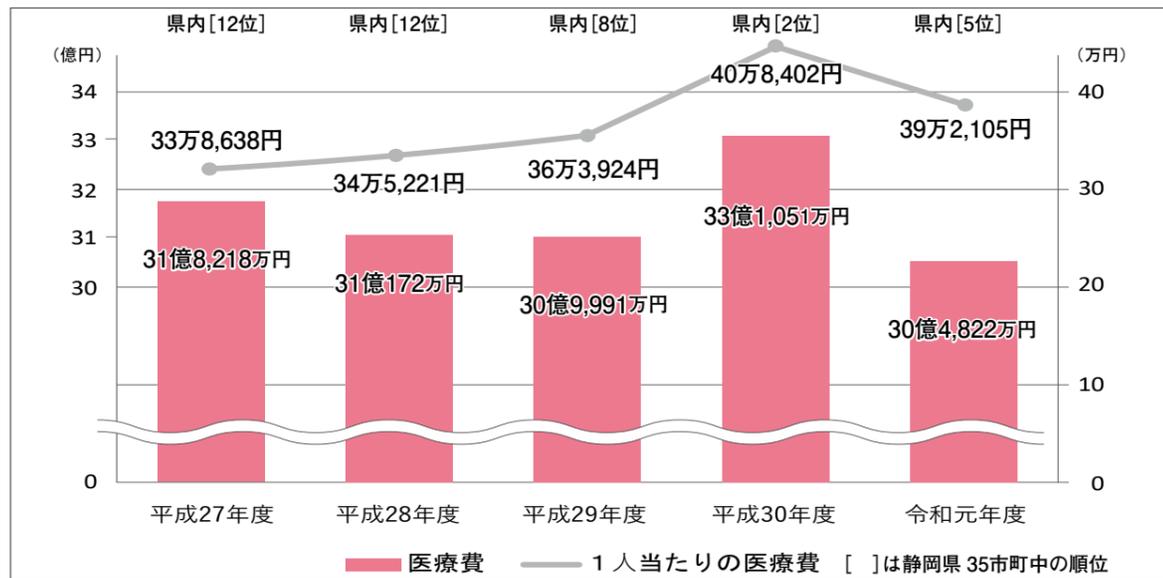
「少年野球で野球の楽しさを教わり、小笠浜岡で技術や体力、精神力が鍛えられた」と二俣さんは当時を振り返る。

磐田東からプロの世界へ
二俣さんは、磐田東高校を志望した理由を「練習を見学させてもらったときに、選手が伸び伸びとプレーしているところを見て、ここだったら

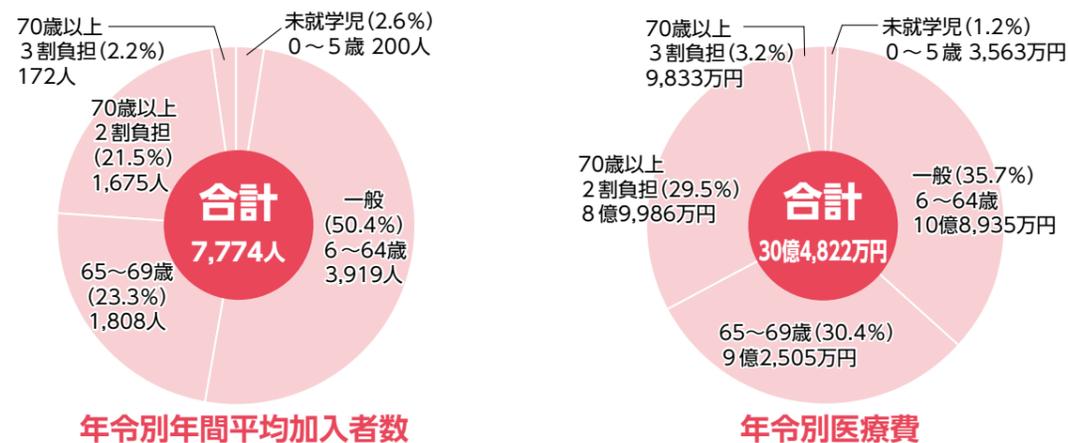
自分の持ち味を出せると思ったので決めました」と話す。入学後はすぐに頭角を現し1年時からレギュラーを獲得。二俣さんは、ベンチにいる3年生の想いを背負いながら必死に練習に打ち込んだ。自身が3年生となり、順調に経験を積み重ねて挑むはずだった夏の地区大会は、新型コロナウイルスの影響で中止に。小学生の頃から目標としていた甲子園出場の夢は途絶えたが、下は向かなかった。「夏の県大会でつぺんを取る」と闘志を新たに。7月11日から開催された代替大会では、4回戦で敗退と思うような結果は得られなかったが、自身は4試合で12打数5安打4打点を挙げた。

新チーム始動後も「時間が有効に使える」と寮に残り、毎日練習に参加する二俣さん。「プロでは捕手だけの能力では通用しない。打って盗塁も刺せるバランスのいい選手になりたい。プロに入ってからが勝負。残り時間でできる限りの練習をやっていく」と一軍の舞台で輝くため、今日も力強くバットを振り込む。

国民健康保険の総医療費と一人当たりの医療費の推移



各年齢区分別の加入者数・医療費の内訳



※医療費…入院、通院、歯科、調剤、訪問看護、療養費などの費用。その8割または7割を市国保が負担しています。

医療費を削減するために

「健康寿命」という言葉をよく耳にする昨今ですが、人生の目標に、「健康で長生き」を掲げている人も多いのではないのでしょうか？

「健康寿命」を伸ばすためには、病気になることが大切です。病気が重症化すること、医療費が高くなること、が予想されます。自分の体調を確認できる健診を定期的に行い、早期発見、早期治療をして病気の重症化を防ぎましょう。

① 健診を受けよう

◆特定健康診査
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の該当者や予備軍を早期発見し、特定保健指導を受けることで糖尿病、高血圧症、高脂血症、肥満症などの生活習慣病の重症化を防ぎます。

◆人間ドック補助
病気の早期発見、早期治療を目的に人間ドック検査費用の一部を助成します。

対象者 一年以上国保に加入しており、国保税の滞納がない人
助成額 2万円

② ジェネリック医薬品の利用
ジェネリック医薬品は最初に作られた薬と成分や効き目、安全性が同等であると認められている医薬品であり、低価格です。かかりつけ医・かかりつけ薬局に相談して利用することができます。

③ 脳ドック補助
脳血管疾患やその他脳疾患の早期発見、早期治療を目的に脳ドック検査費用の一部を助成します。

対象者 一年以上国保に加入しており、国保税の滞納がない人、人間ドック、特定健診を受けている人
助成額 1万円
② かかりつけ医・かかりつけ薬局を持つ
かかりつけ医やかかりつけ薬局に、ご自身の体や服薬管理について相談することで、重複受診や多剤服薬を防ぐことができます。

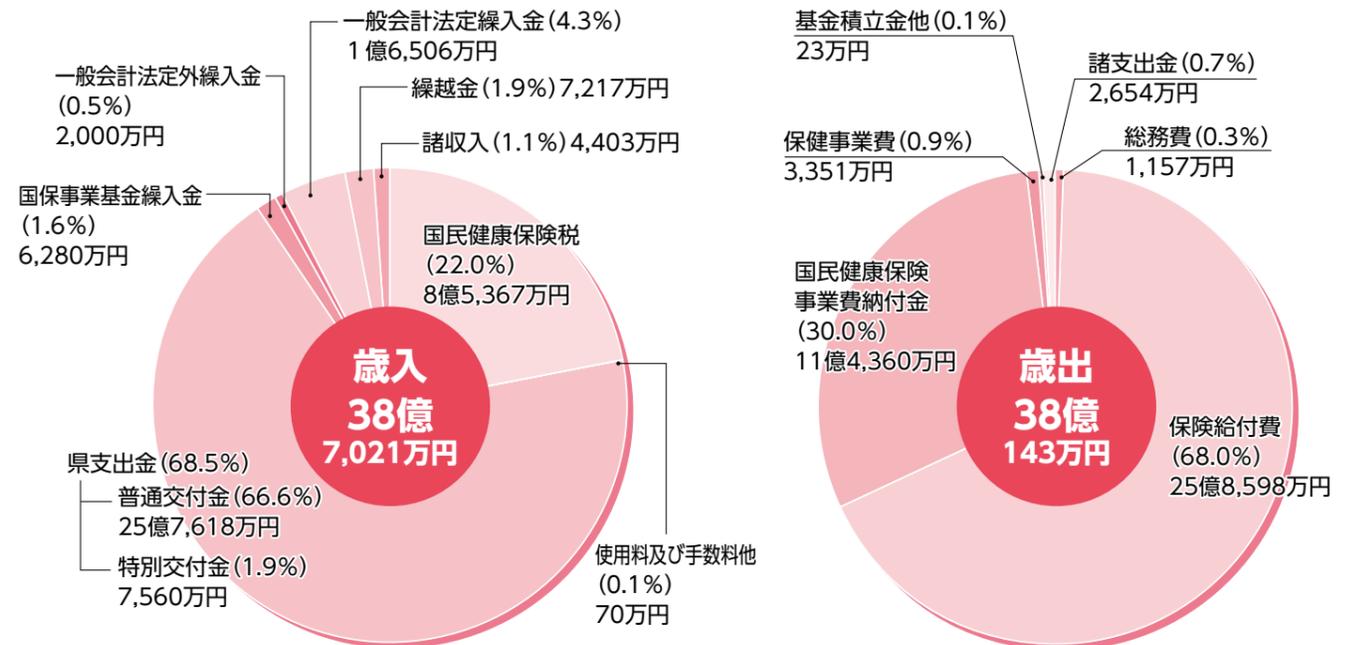
大切な人のためにも 健診を受けよう

令和元年度

国民健康保険の決算をお知らせします

照会 市民課国保年金係 ☎0537-1171

※表示単位未満を四捨五入しています



令和元年度は、基金と一般会計から8,280万円を補填しました

国民健康保険は、病気やけがをしたときに安心して医療を受けることができるよう、加入者同士が国民健康保険税を負担し合い、お互いを支え合うための制度です。この制度は、平成30年4月から市が国民健康保険事業費納付金を県へ納めることで、県が財政運営を担うことになりました。

国民健康保険は、加入者が納入する国民健康保険税、県からの交付金、市の一般会計、国民健康保険事業基金からの繰入金で運営されています。国民健康保険への加入者の減少や高齢化の進展などによって税収が減少する中、一人当たりの医療費は増加傾向にあります。

令和元年度の平均加入者数は7,774人で、前年度より332人減少しました。そのうち65歳以上の加入者は3655人で、全体の半数近くを占めています。

国民健康保険特別会計の決算額は、歳入38億7,021万円に対し、歳出38億143万円となり、差し引き6878万円が令和2年度へ繰り越されました。

歳入のうち国民健康保険税は、8億5,367万円、前年度より3,351万円減少し、一般会計法定外(赤字)と事業基金から8,280万円を繰り入れ、歳入に補填(ほてん)しました。

歳出のうち保険給付費25億8,598万円は、加入者が病院などにかかった医療費分で、歳出の68%を占めています。医療費の増加が国民健康保険財政を圧迫しているため、税収で賄いきれない状況となっています。

加入者の負担を減らすためにも、日々の生活習慣を見直し、病気の重症化を防ぐことで医療費を削減していくことが重要です。

県の国民健康保険運営方針では、一般会計法定外繰入の解消や保険料(税率算定方式の統一などを段階的に実施し、将来的な県内市町の保険料水準の統一を目指しています。すでに県内35市町中19市町が保険税率を改正しており、残りの市町も来年度以降に実施していく予定です。

今後も医療費の負担分を保険税で賄うことができるよう、健全な運営を目指します。

令和2年分の確定申告は便利なオンライン申告(e-Tax)で

令和2年分の確定申告会場は、ソーシャルディスタンスの確保のため、例年以上に待ち時間が掛かることが予想されます。確定申告は自宅からのオンライン申告(e-Tax)をお勧めしています。マイナンバーカードの取得等、お早目にご準備をお願いします。

マイナンバーカードを使って スマートフォン申告

用意するものは、次の2つ！

- ① マイナンバーカード

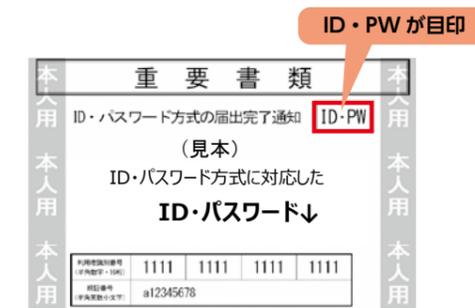


- ② マイナンバーカード対応のスマートフォン



対応機種

IDとパスワードを使って オンライン申告



・「ID・パスワード方式の届出完了通知」の発行を希望される場合は、**申告されるご本人**が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、**お近くの税務署**にお越しください。

※確定申告書の作成方法は、「確定申告書等作成コーナー」をご覧ください。国税庁HP <https://www.keisan.nta.go.jp>

お問い合わせ

◇確定申告書等作成コーナーの操作方法について

e-Tax・作成コーナー
ヘルプデスク

Tel 0570-01-5901 (全国一律市内通話料金)
受付時間：月曜日～金曜日 9:00～17:00 (土日祝日及び12月29日～1月3日を除く。)
※上記の電話番号がご利用できない場合などは、03-5638-5171をご利用ください(通常の通話料金となります)。

◇マイナンバーカードの取得について

マイナンバー総合
フリーダイヤル

Tel 0120-95-0178 (通話料金無料)
受付時間：月曜日～金曜日 9:30～20:00 / 土日祝日9:30～17:30 (12月29日～1月3日を除く。)
※上記の電話番号がご利用できない場合などは、050-3816-9405(有料)をご利用ください。

照会 掛川税務署 ☎0537②5141
税務課 ☎0537⑤1114

御前崎市のために寄せられたふるさと納税

寄付者の意向に沿って大切に使用させていただきます



▼令和元年度分ふるさと納税の使途

寄付金の使途	寄付金額(円)	件数
子育て支援・保健福祉の充実	3,730,000	129
自然環境の整備・保全	3,470,000	90
防災対策の充実	1,990,000	59
学術文化の向上・体育の振興	1,675,000	44
産業の活性化	1,270,000	39
国際交流、多文化共生の推進	220,000	6
その他	6,405,000	130
合計	18,760,000	497

令和元年度に、全国の皆さまからいただいた寄付金は、総額1,876万円で、497件でした。

寄付金の申し込みに際して指定された使途については、「子育て支援・保健福祉の充実」、次いで、「自然環境の整備・保全」が多数を占めています。いただいた寄付金については、寄付者の皆さまのご意見に沿った形で、大切に使用させていただいております。

今後もふるさと納税制度へのご理解とご協力をお願いします。

照会 財政課 ☎0537⑤1112

お知らせ

榛南・南遠広域都市計画 の変更案縦覧

「榛南・南遠広域都市計画区域の整備、開発及び保全の方針の変更」案を縦覧できます。また、変更案にご意見がある人は意見書を提出できます。

縦覧期間 11月20日(金)～12月4日(金)

8時30分～17時(土日祝を除く)

縦覧場所・意見書提出先 静岡県

庁都市計画課または御前崎市役

所都市政策課(意見書は郵送ま

たは持参)

提出期限 12月4日(金)17時15分

(必着)

照会 静岡県都市計画課

☎054(221)3062

☎0537②98732

都市政策課

山林で作業やハイキング をする人はご注意ください

次の期間中、県内では狩猟が解禁されます。

作業やハイキング、山菜摘みなどで山林に入る人は、ご注意ください。

期間 令和2年11月1日(日)～令和3年3月15日(月)

・狩猟者が視認しやすいよう、立つ色の服を着る(白色や迷彩色は避ける)。

・自分の存在を周囲に知らせるため、ラジオや鈴といった音が鳴るものを携帯するか、声を出して歩く。

・獣道には「わな」が設置されている場合があるため、通常の道から奥には入らない。

・「わな」の設置場所付近には、設置を知らせる標識が付けられているため、標識を見かけたら近寄らない。

照会 農林水産課

☎0537⑤1125

東海アグシス看護専門学校 令和3年度入学生募集

令和3年度一般入学試験を実施します。

募集人数 看護学科(修業年限3年)30人程度

受験資格

①高等学校を卒業した人、または令和3年3月に高等学校を卒業する予定の人

②文部科学大臣が①と同等以上の学力を有すると認定した人

出願期間 12月1日(火)～12月18日(金)17時15分必着

出願方法 直接または郵送(簡易書留)

試験日程

①学科試験・適性検査 令和3年1月8日(金)

②面接試験 令和3年1月15日(金)

③面接追試験(該当者のみ) 令和3年2月1日(月)

試験会場 東海アグシス看護専門学校

合格発表 令和3年2月8日(月)

願書請求方法 東海アグシス看護

専門学校窓口で配付していま

す。また、学校案内や募集要項の郵送受け付け、過去4年間分の試験問題集販売については、

同校のホームページをご確認ください。

照会 東海アグシス看護専門学

校総務課入試担当

☎0538④8111

☎0537⑤1111

婦人科検診追加日程 未受診者はぜひ受診を

婦人科がん検診を受診しましたか。女性のがんの罹患数第1位は乳がん、第5位が子宮がんです。定期的に検診を受診することで子宮頸がん死亡率を最大80%まで減少させることができます。

市で実施する婦人科がん検診は、少額の自己負担で1万円以上の検診を受けることができます。

この機会に必ずがん検診を受けましょう。

再勧奨の案内通知が届いている人は直接予約してください。案内通知が届いていない人は、健康づくり課にお申し込みください。

対象 令和2年4月1日時点で20歳以上の、偶数年齢の人で、本年度の婦人科がん検診を受診していない人。

※今年度対象の人には、来年度の案内をいたしません。

金額

乳がん検診 1500円

子宮頸がん検診 1000円

◆市立御前崎総合病院

検診期間 12月1日(火)～1月28日(木)

定員あり

◆小野澤医院 (乳がん検診は、

20歳～38歳の人のみ受け付け可)

検診期間 12月1日(火)～1月30日(土)

申し込み・照会 健康づくり課

☎0537⑤1123

大井川農業用水 点検のため断水します

中部電力川口発電所の点検と補修作業のため、大井川農業用水が終日断水します。

ご理解とご協力、早めの断水対策をお願いします。

断水期間 令和3年1月1日(金)～1月6日(水)

照会 大井川右岸土地改良区 ☎0537⑤2413

新成人の門出を祝う成人式 1月10日開催

日時 令和3年1月10日(日)
会場・受付・開式時間
・浜岡地区 御前崎市民会館
受付9時～
開式9時30分
御前崎地区 御前崎市文化会館
受付10時30分
開式11時

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2会場で実施します。
対象者 令和2年11月1日時点で本市に住民票がある人、または浜岡・御前崎中学校の卒業生でいずれも事前申し込みをした人
申込方法 ホームページまたは案内状記載の申し込みフォーム
その他
・新成人は、開催日から2週間前まで発熱症状などが無い人のみ参加することができます。
・感染症対策の詳細は、市ホームページを確認してください。

照会 社会教育課
☎0537(2)8735



御前崎市役所職員を募集します

市は、令和3年度採用の職員採用試験(追加募集)を実施します。
募集職種・人数
一般行政事務(大卒程度) 2人
試験日
1次試験 令和3年1月16日(土)
2次試験 令和3年1月19日(火)
※両試験の試験結果を踏まえて合否を決定します。

申込期間 11月30日(月)～12月14日(月)
申込方法 市ホームページからダウンロードした申込書に必要事項を記入し、照会先へ提出してください。詳細については、11月16日(月)から市ホームページに掲載します。

照会 総務課
☎0537(8)1132

放課後児童クラブ 来年度の利用者を募集

受付 11月2日(月)～12月16日(水)
対象 ①と②を満たす児童
①来年度、小学1～6年生になる児童
②保護者が就労などで昼間に面倒をみる人がいない児童

開設時間 学校登校日の開設時間は、放課後から17時30分まで。学校休業日は、7時30分から17

愛犬に狂犬病予防注射を打ちましょう

狂犬病予防法に基づき、すべての飼い犬には、登録と年1回の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します。発症すれば、ほぼ100%死亡してしまう恐ろしい病気です。今年度は、新型コロナウイルスの影響により、例年よりも注射を受けづらい状況にありますが、注射が済んでいない犬の所有者は、12月31日(木)までに愛犬に予防注射を受けさせましょう。

照会 環境課
☎0537(8)1162

高濃度PCB廃棄物を 期日までに処分しましょう

ポリ塩化ビフェニル(PCB)廃棄物の適正な処理の推進に関する特別措置法により、PCB廃棄物およびPCB使用製品については、処分期間までに処分することが義務付けられています。

◆高濃度PCB廃棄物(照明器具用安定器等)の処理期限が迫っています。

次の製品は、「高濃度PCB」の扱いとなり、各処分期限までに自ら処分するか、処分を委託する必要があります。

高濃度PCB廃棄物の種類 (使用中のものを含む)	処分期間	処理施設
変圧器(トランス) コンデンサ類 廃PCB油	令和4年3月31日まで (2022年3月31日まで)	JESCO 豊田PCB処理事業所 (愛知県豊田市)
安定器などの小型機器 感圧複写紙 ウエス等の汚染物	令和3年3月31日まで (2021年3月31日まで)	JESCO 北九州PCB処理事業所 (福岡県北九州市)

◆PCB使用製品などによる油漏洩事故が起きており、健康被害の恐れがあります。

県内外でPCB使用安定器が経年劣化により破裂する事故が発生しています。人間が大量のPCBを摂取してしまった場合、発疹などの症状の他にも、色素沈着や肝

中東遠総合医療センター 「医療市民講座」を実施

時30分まで。
提出書類
申込書、勤務証明書など
※申込用紙などは10月12日(月)から社会福祉協議会、各放課後児童クラブで配布しています。社会福祉協議会のホームページからもダウンロードできます。

申し込み・照会 社会福祉協議会
☎0548(6)5294

日時 11月28日(土) 10時～12時
場所 中東遠総合医療センター3階大会議室

演題
①「ロコモ対策でアンチエイジング～「せぼね」から考える「歩ける」ということ～」
講師 浦崎哲哉 医師
②「最新の卵巣がん治療」
講師 田中 晶 医師
③「新型コロナウイルス感染症」
当院の対応と対策」
講師 宮地正彦 医師

対象 どなたでも。定員100人(先着順)
参加費 無料
申込方法 11月25日(水)までに電話やFAX、ホームページの申し込みフォームから申し込んでください。

不動産無料相談会を 開催します

※最新情報や申し込み方法の詳細については、病院ホームページをご覧ください。

**照会 中東遠総合医療センター
経営戦略室**
☎0537(2)5555

内容 不動産の売買、賃貸借などについて
相談員 協会役員、弁護士
日時 12月2日(水)13時～15時30分
場所 掛川市生涯学習センター
※予約は不要です。直接会場へお越しください。

**照会 (公社)全日本不動産協会
静岡県本部**
☎054(2)851208

コロナウイルスを予防しよう!!



Loss time

夕方になると、すぐに日が落ちるようになってきました。冬の訪れを感じます。今年の冬は何をしようかな。おいしいものを食べたり、こたつの中でぬくぬくしたり、想像するだけで口角が上がってしまいます。コロナ禍でも楽しめることをみつけていきましょう。 R

表紙の関連記事

10月28日、市役所の隣にある八千代公園には、お母さんが子どもを連れて遊ぶ姿がありました。子どもはお母さんにブランコに乗せられ、前後に軽く揺らされると、楽しそうに笑っていました。



人の動き

(令和2年10月末日現在の速報値)
(前月比)

人口	31,817 (-42)
男	16,149 (-27)
女	15,668 (-15)
世帯数	12,063 (-3)

機能障害、免疫機能の低下などが起こることがあります。そのような状況にならないために、期限までに処分しましょう。

**照会 静岡県廃棄物リサイクル課
環境課**
☎0542(2)2424
☎0537(8)1162

介護保険料の減免申請を受け付けています

新型コロナウイルス感染症の影響により、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、申請により介護保険料が減免となる制度があります。

令和2年2月から令和3年3月までの介護保険料が対象です。詳細は、照会先にお問い合わせください。

照会 高齢者支援課
☎0537(8)1118

御前崎市民プール 3月12日(金)まで全館休館に

御前崎市民プールの施設改修工事を実施するため、令和2年12月14日(月)から令和3年3月12日(金)まで全館休館となります。

内容 熱源機器更新工事
照会 御前崎市民プール「ふる」
☎0537(6)0195

＼かわいい！＼ おまえぎのたから 11月 生まれの 元気な子



ふじわら なつ
藤原 名都ちゃん1歳
(新野南)



かわらざき あおと
河原崎 蒼大くん1歳
(東町)



おがわ そうた
小川 颯太くん1歳
(東町)



ながの ひな
永野 陽菜ちゃん1歳
(上岬区)



やました こは
山下 詩葉ちゃん1歳
(大山)



もろい ひなこ
諸井 陽菜子ちゃん2歳
(白羽区)



いとう そうま
伊藤 蒼真くん2歳
(佐倉一区)



しらとり つむぎ
白鳥 紬ちゃん2歳
(塩原)

かわいい笑顔を募集します。
対象：1月生まれの子 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：12月7日(月)、8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
☎0537@1132

“御前崎をたべよう！”



とうふを使った高たんぱく、低脂肪のレシピです！

さと芋の豆腐グラタン

材料(4人分)

- さと芋…………… 8個(400g)
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- バター…………… 10g
- 絹ごし豆腐…………… 400g
- みそ…………… 大さじ2
- とけるチーズ…………… 60g
- 粉パセリ…………… 適量

▶ 1人分 = 207kcal

作りかた

- 1 さと芋は、きれいに洗って皮をむき2等角に切る。電子レンジで4～5分加熱し、柔らかくする。
- 2 玉ねぎは薄くスライスする。
- 3 鍋にバターをひいて火にかけ、2を入れ、しんなりするまで炒める。
- 4 1に絹ごし豆腐とみそを加えて混ぜ、3に入れて混ぜ合わせる。
- 5 4をグラタン皿に移してとけるチーズをのせ、トースターで色がつくまで焼き、粉パセリをふる。

