



# MAEZAKI



おまえざきのきりり輝く人  
農林水産大臣賞を獲得

戸塚 訓由 丸池製茶株式会社

TOPICS

いつでも、どこでも、

スマホ1つで「電子申請」



3年ぶりに開催

# 御前崎みなと夏祭



# 御前崎又なと夏祭





①会場には新型コロナウイルス感染症対策のため検温所が設けられた②屋台で購入した食べ物を食べながら話を弾ませる来場者③来場者で溢れる会場④食べ物を購入しようと屋台に行列をなす来場者⑤堤防に座り花火の打ち上げを待つ人たち⑥浴衣姿で夏祭を味わう女性⑦カキ氷にかぶりつく子ども⑧お小遣いでくじ引きを引く子ども

「御前崎みなと夏祭」が8月6日、マリンパーク御前崎で3年ぶりに開催され、約4万1千人が会場に足を運びました。新型コロナウイルス感染症対策のため、ステージイベントや盆踊り、航海の安全を祈願する伝統行事「だっくら」を中止するなど、例年に比べ、規模を縮小した開催となりました。

イベントは17時から始まり、「うまいみさき屋台村」では、市内の企業や飲食店など36店舗が食べものなどを提供しました。メインイベントの花火の打ち上げは19時45分にスタート。打ち上げられた尺玉やスターマインなど約3千発の花火が御前崎の夜空を彩る様子はまさに圧巻の光景でした。花火が打ち上がるのと、「きれいだね」「久しぶりに見ることができてうれしい」と喜ぶ声が会場から次々と聞こえてきました。中には、「ドーン」と響きわたる轟音を体感し、驚きを隠せない子どもの姿も見られました。

3年ぶりに開催された御前崎の夏の風物詩「御前崎みなと夏祭」。来場者は「来年も御前崎の花火を見たいね」と余韻に浸りながら会場を後にしました。

# いつでも、どこでも、 スマホ1つで手続き「電子申請」

御前崎市の電子申請には、マイナンバーカードと連携したデジタルIDアプリ<sup>クロスアイディー</sup>「xID」が導入されています。アプリによる本人確認を行うことで、マイナンバーカードの電子証明書に記載されている情報が自動入力されて、面倒な情報入力が不要となります。また、アプリ上で本人確認・電子署名ができるため、はんこによる捺印が不要となります。

## デジタルIDアプリ「xID」を使った電子申請はこんなに便利！



窓口での  
申請が不要に！  
24時間受付対応

オンライン申請は、24時間受け付けが可能。わざわざ申請のために市役所まで足を運ぶ必要はありません。



待ち時間はゼロ！  
手続きの  
時間を短縮

市役所への移動時間や窓口での待ち時間、書類の修正や捺印し直しなどが不要になるため、大幅な時間短縮を実現できます。



面倒な入力を  
自動化！  
はんこも不要

xIDに登録すると、申請に必要な名前・生年月日・住所などが自動で入力されます。電子署名を利用することで捺印も不要です。

各種申請の電子化によって、24時間、365日いつでもどこでも、自宅や職場から様々な申請ができるようになります。これにより、窓口での待ち時間がゼロになったり、手続きで市役所に行くために休みを取るといった手間がなくなったりします。

### 高齢者



サークル活動で  
施設の予約をしたいけど  
何度も市役所へ行くのが大変



ご自宅から  
施設の予約を  
スマートフォンで

### 事業者



事業に必要な届け出をしたいけど  
申請が煩わしい



仕事の空き時間に  
届け出をパソコンで

### 子育て世代



補助金の申請をしたいけど  
なかなか市役所へ行く時間がない



子育ての合間に  
補助金の申請を  
スマートフォンで

電子申請が可能な手続きは、順次拡大していく予定です。  
まずは市ホームページで電子申請が可能な手続きを確認してみましょう。



◀電子申請が可能な  
手続きはこちらから  
ご覧になれます

## 現在公開されている申請(一部)

令和4年8月29日時点

### ■総務課

- ・御前崎市 LINE への掲載申し込み
- ・御前崎市ホームページコンテンツ使用許可申請

### ■エネルギー政策課

- ・新エネルギー・省エネルギー機器導入促進補助金交付申請

### ■環境課

- ・犬の死亡届出

### ■健康づくり課

- ・健康マイレージおまえざき協賛店申し込み
- ・若い世代の健康診査(U-39健診)予約受付
- ・御前崎市がん検診等申し込み
- ・4回目・新型コロナワクチン接種申請(18歳~59歳の方で基礎疾患を有する方)

### ■福祉課

- ・御前崎市女性相談申請

### ■こども未来課

- ・母子健康手帳交付予約

### ■商工観光課

- ・観光パンフレット郵送申し込み
- ・観光物産会館利用申請
- ・御前埼灯台前広場(ウミエール)利用申請

### ■社会教育課

- ・学びのパスポート修了報告



デジタル推進課長  
渥美 秀和

最近では、買い物や研修会への申し込みなどさまざまな生活シーンで、スマートフォンやパソコンを使うようになってきました。一方で、市役所のインターネットを使用した申請はまだ一部しか公開されておらず、オンライン化は遅れている状況です。今後は申請から結果通知までをもっと便利に、もっと簡単に利用できる仕組みを考えながら、デジタル化を進めていきます。

## デジタル応援キャンペーン



御前崎市民  
限定!!

今がチャンス!

電子申請にチャレンジしてキャッシュレスポイント 5,000 ポイントを GET!

マイナンバーカードとデジタル ID アプリ[xID] を使って、電子申請サービスから応募すると、抽選で8,500名様に、対象店舗などで利用できるキャッシュレスポイント5,000ポイントを付与するキャンペーンを実施します。このキャンペーンをきっかけに、電子申請にチャレンジしてみましょう!

### ■対象

キャンペーン申し込み時点で、御前崎市に住民登録があり、マイナンバーカードとマイナンバーカードを読み取り可能なスマートフォンをお持ちの人

### ■申請期間

9月26日(月)9:00~11月30日(水)23:59

### ■申請方法

マイナンバーカードを利用して、お手持ちのスマートフォンなどから電子申請する。



▲詳細はキャンペーンサイトをご覧ください。

# 令和5年4月に 時間外窓口(火曜ナイト)を廃止します

国は、令和4年度中にほぼ全ての国民にマイナンバーカードを交付することを目標としています。市役所では、マイナンバーカードを保有する市民が増えていることから、毎週火曜日に開設している時間外窓口(火曜ナイト)を令和5年4月に廃止することとしました。これまで、火曜ナイトで発行していた証明書類は、マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアで取得(一部証明を除く)することができます。

なお、**令和4年10月から令和5年3月までは、毎月第1・第3火曜日の月2回、時間外窓口を開設します。**ぜひ、3月までにマイナンバーカードの取得をお願いします。

また、市税の納付は、キャッシュレス決済での支払いが可能となりました。金融機関やコンビニエンスストアに足を運ぶことなく、いつでもどこでも支払いができますので、ぜひご利用ください。



## コンビニで証明書を取得したい

照会 市民課 ☎0537<sup>05</sup>1117

コンビニエンスストアにあるマルチコピー機にマイナンバーカードをかざして4桁の暗証番号を入力し、操作手順(店舗により異なります。)に従って操作してください。

- ・利用可能時間 6時30分～23時00分(年末年始、システム休止日を除く)
- ・利用可能店舗 セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート
- ・取得可能書類 住民票、印鑑証明書、所得課税証明書、戸籍謄抄本<sup>\*</sup>、戸籍の附票<sup>\*</sup>  
※本籍・住所とも御前崎市の方のみ
- ・手数料 戸籍謄抄本450円、それ以外300円  
(窓口での発行時と同じ)



## マイナンバーカードの申請方法がわからない

照会 市民課 ☎0537<sup>05</sup>1117



マイナンバーカード申請のお手伝いをしていますので、お問い合わせください。

## 平日の17時までにマイナンバーカードの受け取りに行けない

照会 市民課 ☎0537<sup>05</sup>1117

夜間、休日に受取窓口を開設しますので事前にご相談、ご予約をお願いします。

## キャッシュレス決済で払いたい

照会 税務課 ☎0537<sup>05</sup>1114



使用できる決済サービスは、LINE Pay、PayPay、au PAY、d払い、J-Coin(みずほ銀行)です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

# ペットの災害対策 準備はできて いますか？



毎年9月20日から26日は、動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めるため、動物愛護週間と定められています。

台風シーズンを迎え、毎年のように全国各地で土砂災害や河川の氾濫などによる被害が報告されています。地震や津波などいつ起きるかわからない大規模災害に備え、平時から一緒に暮らしているペットの備蓄用品も購入しておきましょう。また、ペットと同行避難するための避難場所や避難方法など、日頃から家族みんなで確認しておくことも大切です。

## ■ 同行避難って？

ペットと一緒に避難することを「同行避難」と言います。過去の災害では、飼い主とペットが離ればなれになり、放浪するペットが多数発生した事例があります。一度はぐれてしまうと再会は困難です。家庭内で同行避難について相談しておきましょう。また、同行避難は必ずしなければいけないというものではありません。自宅が安全であり、定期的にペットの世話をするために戻れる状況にあるのであれば、避難所に連れて行かないということも選択肢の一つです。ただし、その場合も、毎日の食事と健康状態の確認が大切です。



## ■ 普段からペットの健康管理としつけをしましょう

災害は、人にもペットにも大きなストレスがかかり、さらに、慣れない環境で体調を崩しやすくなります。普段から健康状態に注意し、ペットの体を清潔に保っておくことも大切です。

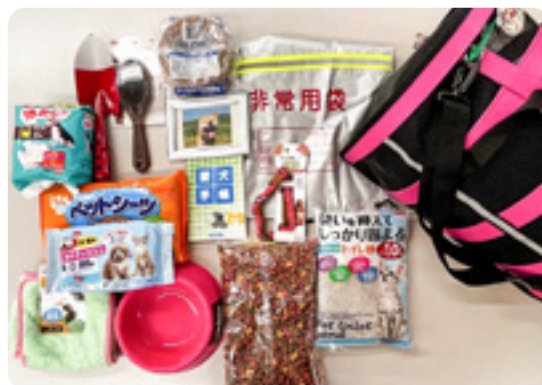
また、家族以外の人と避難生活を送る場合は、知らない人や他のペットに吠えてしまうなど、トラブルの原因になりかねません。普段から「しつけ」をしておきましょう。

## ■ ペット災害用品の備蓄をしましょう

災害時もペットのお世話は飼い主の責任です。災害時にはなかなか物資が手に入りません。フードや水、災害用品など必要なものを人と同じように準備し、緊急時には持ち出せるようにしておきましょう。

- フード、水、食器
- 療法食、薬
- ケージやキャリーバッグ
- 飼い主とペットのツーショット写真
- 愛犬手帳
- 予備の首輪、リード、排泄処理用品、  
ペットシート、タオル、ブラシ、ガムテープ など

※これは例です。必要なものがあれば各自準備しましょう。



照 会 環 境 課 ☎0537⑤1162



## 親子で木の本棚・椅子作り

親子工作教室が7月24日、浜岡東小学校で開催され、21組46人の親子が参加しました。同教室では、小笠建築合同組合、御前崎市建築組合、御前崎職工組合の熟練職人12人が講師を務め、椅子や本棚などの作品作りをサポートしました。参加者は「ビスをまっすぐに打ち込むことが難しい」「木の先生のおかげできれいに作ることができた」と工作を振り返りました。

◀協力して本棚にビスを打ち込む親子



## 浜中生が東海中学総体出場

浜岡中学校3年生の藤田祐咲さん(東町)と河原崎えなさん(朝比奈原)が8月4日、陸上競技で東海大会に出場することを柳澤市長に報告しました。

祐咲さんが女子共通200m、えなさんが女子共通砲丸投に出場します。2人は「緊張せずに試合に挑み、東海大会でも自己ベストを更新できるように頑張りたい」と決意を新たにしました。

◀柳澤市長は「東海大会でも勝ち抜いてほしい」と激励しました



## 国民体育大会の剣道に出場

10月3日から5日に開催される「第77回国民体育大会剣道大会」の県代表に選抜された高田和幸さん(広沢区)が8月17日、大会への出場と抱負を柳澤市長に伝えました。高田さんは「第59回静岡県年代別剣道選手権大会」の55歳以上の部で優勝し、主将兼監督に選ばれました。高田さんは「本大会は団体戦。チームとして勝利できるよう貢献したい」と語りました。

◀柳澤市長は「全国の強豪を相手に勝ち抜いてほしい」と話しました



## 中小企業のデジタル化支援

市、市商工会、島田掛川信用金庫が8月17日、「中小企業者等のデジタル化推進に関する連携協定」を締結しました。これにより、企業が抱える雇用不足や人材不足などを解決するため、3者が協力してデジタル推進を支援します。

柳澤市長は「現代社会において、デジタル化はとても重要。企業の発展につなげたい」と話しました。

◀左から河原崎商工会長、柳澤市長、伊藤理事長





## 白羽小児童が提案書を提出

白羽小学校の6年生が7月22日、授業でまとめた「御前崎市をよりよくするための提案書」を柳澤市長へ手渡しました。児童61人は、4月から政治や自治体の動きについて学習を重ね、今回「子育て支援」、「高齢者福祉」、「防災」の分野で考えをまとめました。柳澤市長は「皆さんはまちの将来を担う人材。思いやりのある心豊かな人になってください」と伝えました。

◀提案書を柳澤市長に手渡す児童



## 河川愛護活動が認められる

地元住民で構成される東町早苗町河川愛護の会が7月28日、県袋井土木事務所長から表彰されました。河川愛護美化活動に尽力している団体に贈られるもので、同会が平成29年から毎年複数回にわたり、新野川や朝比奈川などの草刈り活動を実施していることが評価されました。山口雄一代表(東町)は「今後も河川をきれいに保つため活動していく」と話しました。

◀酒井浩行所長から賞状を受け取る山口代表



## 平和が続くように祈念する

戦没者追悼式・平和祈念式典が8月15日、御前崎市民会館で執り行われ、遺族や関係者が戦没者1052柱の冥福を祈りました。式典では、先の大戦で祖国のために尊い命をささげた人々の御霊<sup>みたま</sup>に対し、黙とうをささげました。遺族会長の増田幹夫さん(新谷区)は「悲しみの歴史を繰り返さないよう平和の大切さを後世に伝えていきたい」と言葉を述べました。

◀献花台に献花する遺族代表者



## ラグビー女子日本代表合宿

15人制ラグビー女子日本代表が、8月17日から21日にかけて御前崎ネクスタフィールドで合宿を実施しました。同チームは、10月に開催されるワールドカップニュージーランド大会に出場します。

8月17日に執り行われた歓迎式では、南早紀主将が「御前崎市はラグビーに打ち込む環境が整っている。ワールドカップへ弾みを付けたい」と話しました。

◀記念品を受け取る磯貝美加紗選手⑥と小牧日菜多選手⑤

Thu

Fri

Sat

10

October 2022  
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 ☎0537⑤1135

●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 こども未来課☎0537⑥6666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 ☎0537⑥1167  
地域包括支援センターおまえざき ☎0548④6857

今月の納期

(コンビニで納付できます)  
市・県民税(第3期) 10月31日  
国民健康保険税(第4期) 10月31日  
※後期高齢者医療保険料(第3期) 10月31日  
※介護保険料(第4期) 10月31日  
→※コンビニ払い不可  
池新田・高松の上下水道料 10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  
☎0537④1299 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  
☎0537④1299 掛川市杉谷南1丁目1-30  
受付時間 9:00～11:30(日・祝)

29 赤口

30 先勝

1 友引

6 先勝

6か月児健康相談(R4.4月生)  
受付8:45～9:10/市役所西館3階

7 友引

3歳児健康診査(R1.9月～10月7日生)  
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〕  
☎0537⑤1121/9:00～16:00  
研修センター2階

8 先負

13 友引

こどもの健康相談  
受付9:00～10:00/市役所西館3階  
HIV・B・C型肝炎・梅毒・HTLV-1〔要予約〕  
☎0538⑦2253/13:30～15:00  
県中遠総合庁舎西館1階

14 先負

こころの健康相談日〔要予約〕  
☎0537⑤1121/13:30～16:30  
市役所3階会議室

15 仏滅

20 先負

行政相談  
受付☎0548⑥5294/13:30～15:00  
ふれあい福祉センターなごみ

21 仏滅

2歳6か月児歯科検診(R2.3～4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〕  
☎0537⑤1121/9:00～16:00  
研修センター2階

22 大安

27 赤口

2か月児健康相談(R4.8月生)  
受付8:45～9:10/市役所西館3階  
1日ハローワーク  
13:30～15:30/市役所3階会議室  
HIV・B・C型肝炎・梅毒・クラミジア〔要予約〕  
☎0538⑦2253/9:30～11:00  
県中遠総合庁舎西館1階

28 先勝

29 友引

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)			
プラマーク あり	14	14	14	12	12	10	10	10	
プラマーク なし									
陶磁器	-	-	-	-	-	-	-	-	

Sun

Mon

Tue

Wed

25 先勝

26 先負

27 仏滅

28 大安

2 先負

🍷  
田形内科医院(内・小・心内・リハ)  
牧之原市片浜1084-2  
☎0548⑤5320

3 仏滅

4 大安

2歳児歯科検診(R2.9月生)  
受付12:45~13:10/市役所西館3階

5 赤口

特設人権相談  
受付☎0548@5294/13:30~16:00  
ふれあい福祉センターなごみ  
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

9 仏滅

🍷  
堀口外科医院(外・呼・胃・肛・整)  
牧之原市大沢617-1  
☎0548⑤5858

10 大安

🍷  
サガラ眼科(眼)  
牧之原市大沢1-29  
☎0548⑤2222

11 赤口

12 先勝

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

16 大安

🍷  
しろわクリニック(内・小・外・整・皮)  
御前崎市白羽3521-10  
☎0548③3211

17 赤口

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

18 先勝

行政相談  
受付☎0537@8066/13:30~15:00  
浜岡福祉会館

19 友引

弁護士相談  
受付☎0537@8066/13:00~15:00  
浜岡福祉会館

23 赤口

🍷  
酒井内科医院(内・消)  
牧之原市地頭方1丁目153-2  
☎0548⑤1100

24 先勝

1歳児健康相談(R3.9月生)  
受付8:45~9:10/市役所西館3階  
高次脳機能障害医療等総合相談会【要予約】  
☎0538⑦2252/13:10~16:00  
県中遠総合庁舎

25 仏滅

26 大安

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

30 先負

🍷  
渥美医院(内・小・循・胃)  
牧之原市波津1丁目41-1  
☎0548⑤0583

31 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。  
※発行日時点で実施が未決定のものに掲載していません。



# Like an OMAEZAKI

観光プロデューサーが見た、感じた Oh!MyZAKI  
私たちの「あたりまえ」が、市外の人には「お宝」なコト・モノ

## 食のまち御前崎 普段使いの食材は…

車で旅行に出かけた際、地元のスーパーで、珍しい食材が無いかと物色した経験はありませんか？私は沖縄・北海道・東北・九州などレンタカー旅行の際には、必ず地元スーパーに立ち寄ります。そんな気分で御前崎市のスーパーを覗いてみたら…。ありました！「かじめ(とろろめ)」と「梅酢」。

かじめは、食べ方がわからず周りの人に尋ねました。細かく刻んで熱々の味噌汁に入れると聞いたので鍋に入れたら、大失敗。お椀によそった味噌汁に振り掛けるのですね！今ではそのトロツとした食感と磯の香りにやみつきです。

梅酢は、新鮮なアジやイワシとよく合います。足の速い青魚を美味しく食べる工夫として広まったものではないかと思えます。良質な魚が水揚げされる御前崎市近辺ならではの調味料ですね。

昔から御前崎市で愛されてきた食べ物として、

ガワやながらみもあります。おいしい生カツオ、伊勢エビ、キンメダイ、シラス、サワラ、クエなど、訪問者をもてなす海の恵みが豊富な御前崎市ですが、かじめや梅酢のような普段使いの食材にも、豊かな食の底力が表れていると思います。



御前崎市観光プロデューサー 山崎 淳  
照 会 商工観光課 ☎0537<sup>®</sup>1135

# Atomic

暮らしと原子力

なっとく！原子力とエネルギーの



原子力発電所の発電出力ってどのくらい？



日本の原子力発電所1基分の発電出力は、およそ100万kWです。同等の発電量を太陽光発電施設で賄うには、約58km<sup>2</sup>(御前崎市面積65km<sup>2</sup>の約90%、東京ドームでいうと1,234個分)の土地が必要になります。また、浜岡原子力発電所3号機から5号機の発電出力は合計361.7万kWで、およそ静岡県内の富士川以西の60Hzエリアの電力を賄える量となります。

浜岡原子力発電所の発電出力

3号機	110万kW
4号機	113.7万kW
5号機	138万kW
合計	361.7万kW



照 会 エネルギー政策課 ☎0537<sup>®</sup>1134

# 文芸

おまえざき

## 俳句 おまえざき俳句会

過去の泥 洗い落として生きたいごぼう	西瓜の蔓 平和への道突き進む	燃やそうか日記帳 いやもう暫くどって置く	ヒマワリ畑に居る おどきの園へ連れてって	老癩を隠すマスクに笑顔置く	ホトケノザ 海鳴り聞こえらと草になる	父の日 晩酌の銘柄探す娘の眼差し	野良猫の真意 蝉の合唱は知らんぷり	幼児達の珍問答 目頭熱くなってくる	線香の煙 頷き振り向き回転し
長尾美喜子	長尾美喜子	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	小野田重代	小野田重代	小野田重代
久しぶりのジャケット思い出ポケットからはじけ出る	嬉しくても淋しくても咲く花を摘む	頭は明日 手足は今日で眠りにつく	賢治の詩を読む でくの坊になっていくか	すり減らした靴底 でこぼこ路を歩いてきた	雨音のショパンの調べ 若葉が奏で	愛犬の終末医療 ずしんと重い命	太く育ち過ぎた キュウリにも事情がある	今朝の色目がいい アジサイ日毎に濃くも薄くも	平和な暮し 普通に迎える朝と夕
鈴木 喜夫	鈴木 喜夫	鈴木 喜夫	鈴木 喜夫	増田 葉子	増田 葉子	増田 葉子	山本 英子	山本 英子	山本 英子

# Books

## 図書館情報

### PICK\_01 一般

SHO-TIME 大谷翔平メジャー 120年の歴史を変えた男 (ジェフ・フレッチャー/著 タカ大丸/訳)



ショウヘイの本質は、野球そのものと試合を可能な限り楽しもうとする姿勢にある一。全米が驚嘆した大谷の凄さと秘密を、1460日間密着した番記者が徹底解明する。

出版/徳間書店

### PICK\_02 子ども用

かえりみち (ブリッタ・テッケントラップ/作・絵 木坂涼/訳)



「ねえねえ、ちょっとまって」ちいさなハリネズミが、おおきなハリネズミにいました。ふたりは眺めのいいところに座り、日が沈むのをいっしょに見て…。ゆっくり歩く帰り道に会う、夜へと向かう特別な時間を描いた絵本。

出版/ひさかたチャイルド

## 今月の新着図書から PICK UP!!

### ●一般

- 古墳図鑑(著/青木敬)
- 目でみる日本史(文/岡部敬史 写真/山出高士)
- 名医が教える高血圧の治し方(著/富野康日己)
- 自動車のしくみパーフェクト事典 第2版(監修/古川修)
- 私を整えるごはん(著/サニー早苗)
- 75歳、交通誘導員まだまだ引退できません(著/柏耕一)
- 見つけたいのは、光。(著/飛鳥井千砂)
- 号外!幕末かわら版(著/土橋章宏)
- 夢を売る百貨店(著/イミエ 訳/鈴木沙織)

### ●子ども

- へんてこはやくちことば(作・絵/新井洋行)
- はたけの絵本(著/いわむらかずお)
- こども気象学(監修/隈健一)
- コアラの世界(著/ジル・エスバウム 訳・監修/新宅広二)
- こどもが探せる身近な場所のきれいな石材図鑑(著/柴山元彦 著/井上ミノル)
- はじめの料理マスターブック(著/野口真紀)
- ねことわたしのまほうの日(作/かわしまえつこ 絵/おくはらゆめ)
- おにのみつり(著/天川栄人)
- 長い長い夜(作・絵/ルリ 訳/カンバンファ)

照会 市立図書館アスパル ☎0537-8181



## 「第49回関東ブロック茶の共進会」で

### 農林水産大臣賞を受賞

# とづか くにゆき 戸塚 訓由 さん



#### PROFILE

とづか くにゆき(新野南・48)  
茶農家の三男として幼少期からお茶に慣れ親しむ。  
平成26年に父の跡を継ぎ、丸池製茶株式会社代表取締役就任。

7月27日から29日にかけて埼玉県入間市で開催された「第49回関東ブロック茶の共進会」で、丸池製茶株式会社が最高位である農林水産大臣賞を初受賞した。

同共進会は、国内三大茶品評会の1つで、静岡、埼玉、茨城、新潟の4県の農家がエントリーする。同社は荒茶・深蒸し煎茶の部へ出品。34点の中の頂点に選ばれた。

#### 満点評価で初の農林水産大臣賞

共進会では、「外観」「水色」「香氣」「滋味」の4項目が審査される。同社が出品したお茶は、なんと全項目で満点の評価を得た。初めての農林水産大臣賞受賞だった。

代表取締役の戸塚訓由さん(新野南)は、「約30年出品してきましたが、今回出品したお茶は、ここ数年の中でも特に状態の良いものでした。自信をもって出品したものでしたが、まさか満点で農林水産大臣賞をいただけるとは思わず、とにかく驚きました。家族や従業員と一緒に喜びました」と受賞の連絡を受けた時のことを振り返る。

#### 御前崎茶を飲んでもらいたい

「御前崎茶の知名度を上げ、御前崎茶をもっとたくさんの人に飲んでもらいたいですね」と話す戸塚さん。

戸塚さんは、お茶の魅力をたくさんの人に伝えるため、妻の彩子さんと共に「お茶インストラクター」の資格を取得した。「お茶にはリラックス作用や生活習慣病の予防効果があります。お茶を飲むだけで心身に良いことがたくさんあるんですよ」とお茶の魅力を語る。

同社は、おいしいお茶を作るために茶畑のきめ細やかな管理を毎日欠かさず行っている。良いお茶を作るには、茶の芽をそろえることが大切で、使用する肥料にもこだわっているという。農産物の生産過程における食品安全・労働環境・環境保全などの持続可能性を審査するアジアギャップの認証を受けるなど環境や安全性にも配慮している。

「たくさんの人にお茶の魅力を知ってもらいたい」と笑顔で話す戸塚さんからはお茶への愛が感じられた。



# 血圧のおはなし ②

## 御前崎市民の 2人に1人が高血圧!?

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩の取りすぎと言われています。最近では、肥満が原因の高血圧も増えています。飲酒・運動不足も高血圧の原因です。高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスクの要因です。御前崎市民の **2人に1人** が高血圧有病者・予備軍といわれています。

### 【高血圧の値】

収縮期(最高)血圧 140mmHg以上  
拡張期(最低)血圧 90mmHg以上  
どちらか一方が該当すれば高血圧!!

血圧を上げる生活習慣

高血圧になり、血管壁に絶えず大きな圧力がかかる

血管内が狭くなり傷つきやすくなる

動脈硬化

脳卒中・心筋梗塞 腎臓病など

高血圧が続くと血管に負担がかかって傷つき、固く変化し、動脈硬化につながるといわれています。

### 高血圧を予防する生活習慣

**1** 1日の食塩摂取量の目安は **1食2~3g**  
男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

しかし、H28 静岡県民調査では、静岡県民の1日の塩分摂取量はなんと**男性 10.6g、女性 9.2g** という結果が出ています。

私たちが普段食べているものに入っている食塩



ごはん 0g  
豆腐とわかめの味噌汁 1.5g  
肉じゃが 2.8g 焼き鮭 3.0g  
合計 **7.3g**



ラーメン **7.1g**  
(スープを半分残せば -2g)



チキンカレー **3.4g**



食パン (6枚切り) **0.7g**



**2** 野菜・果物を上手に取り入れよう

野菜や果物、大豆製品に含まれるカリウムには腎臓から食塩を排出しやすくする働きがあります。※腎臓の病気がある人はカリウム摂取の制限が必要な場合があるので、主治医と相談してください。

1日にとりたい野菜の目安量は、**350g**



生野菜なら1食  
両手に山盛り1杯



加熱した野菜なら1食  
片手に山盛り1杯

ほどほどに食べる



果物にもカリウムは多く含まれています。ただし、糖分も多く含まれているため、人差し指と親指の輪の中に入るくらいをほどほどに食べましょう。

**3** 適正体重の維持

肥満は高血圧の危険因子です。BMI (ボディマスインデックス体格指数) は、肥満度判定に使われる指数です。18.5以上 25 未満を維持しましょう。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

**4** 習慣的な運動 **+10(プラス・テン)から始めよう。**

普段から体を動かしていますか? 元気に体を動かすことで、高血圧を予防できます。まずは今より 10 分多く体を動かしてみましょう。

**5** 禁煙

喫煙は血圧を上げる作用があります。特に高血圧症の人が喫煙することは大変危険です。動脈硬化を促進し、脳卒中・心筋梗塞、腎臓病等のリスクを高めます。たばこは『百害あって一利なし』と言われています。

照会 健康づくり課 ☎0537-1123

次回は、お医者さんからの血圧のおはなしです。\*

※掲載号未定

# Information

## 「市民協働の指針」を策定します

社会を取り巻く環境が急激に変化し、地域課題が複雑・多様化している今、行政のみでその全ての課題を解決することは困難です。さまざまな地域課題を解決するためには、行政と市民、地域団体とがそれぞれの役割を分担しながら「協働」して取り組んでいくことが必要不可欠です。また、それぞれが一緒になって考え行動することで、地域の活性化や人と人とのつながりが生まれるなどプラスの相乗効果も期待されます。

今回、市内の協働に対する理解を図るため、協働の知識やルールをまとめた「御前崎市市民協働の指針」を策定することとなりました。9月に開催する第2回策定協議会を経て、パブリックコメント(意見公募)を実施します。たくさんのご意見をお待ちしています。詳細は市ホームページをご覧ください。



▲7月21日に開催された  
第1回策定協議会の様子

パブリックコメントの期間 10月3日～11月30日

照 会 企画政策課 ☎0537<sup>05</sup>1161

## こころのストレスはありませんか

新型コロナウイルス感染症のまん延による影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている人も少なくないと思います。ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくためには、まずストレスの状態を知ることが大切です。「最近よく眠れない」「食事がおいしく食べられない」などと感じていませんか。そんなときは右記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。



こころのストレス度チェック  
(支援情報ナビ)  
二次元コード

### こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や家族などの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

### それでもつらいときは誰かに相談してみましょう

相談窓口	電話番号	受付時間
御前崎市福祉課	0537-85-1121	月～金(祝日を除く。) 8:15～17:00
相談支援事業所 M ネット	0537-86-7576	月～金(祝日を除く。) 9:00～17:00
こころの電話	0538-37-5560	月～金(祝日を除く。)



照 会 福祉課 ☎0537<sup>05</sup>1121



# 情報掲示板

## お知らせ

### 津波災害警戒区域の指定に関する説明会の開催

**日時** 10月28日(金)18時30分から  
**会場** 研修センター2階大研修室  
**内容**

- ①津波災害警戒区域の指定について(指定の目的、対象範囲、スケジュールなど)
  - ②県・市による津波防災地域づくりの取り組みについて
  - ③意見交換
- 対象**

- ・津波浸水想定区域内(※)にお住まいの人
- ・津波浸水想定区域内(※)にある社会福祉施設、不動産業者の人

※津波浸水想定区域の範囲は「御前崎市防災マップ」で確認できます。事前申し込みは不要です。

**照会**

▼**県河川企画課**  
☎054(221)2458

▼**危機管理課**  
☎0537(85)1129

### 食品ロス講演会を開催します

食品ロスとは本来食べられるものを廃棄してしまうことです。食

品ロスは地球温暖化などにつながるため、世界的な問題となっています。食品ロス削減の対策を知りたい人、興味がある人はぜひご参加ください。

**日時** 10月26日(水)18時30分～20時  
**会場** 佐倉地区センターさくらんぼ  
**演題** 食品ロスの現状と私たちに出来ること

**講師** 静岡県立大学名誉教授 新井 映子 氏

**参加費** 無料(要申込)

**申込先** 佐倉地区センター、市民プールぶるる、図書館、御前崎支所、環境課

**照会 環境課**  
☎0537(85)1162

### 10月18日～24日は行政相談週間です

国の仕事やサービス、各種手続きなどへの苦情、意見、要望などを聴き、解決を手助けするのが総務大臣から委嘱を受けた「行政相談委員」です。秘密は厳守されますのでお気軽にご相談ください。

行政相談の対象になりません。

**行政相談委員**

- ・大澤 幸子さん(御前崎地区)
- ☎0548(83)2141
- ・大森 祥晴さん(浜岡地区)
- ☎0537(86)3685

### 特設相談日

- ①10月18日(火)13時30分～15時 浜岡福祉会館
- ②10月20日(木)13時30分～15時 ふれあい福祉センターなごみ

**照会 総務課**  
☎0537(85)1132

### 母子父子寡婦福祉資金の貸付について

令和5年度に子どもが高校、大学などに入学する予定のひとり親家庭を対象に無利子で資金を貸し付けます。保証人は原則不要です。

※審査により必要な場合があります。

**資金種別** 就学支度資金・修学資金

**申込期限** 10月21日(金)

**申し込み・照会 こども未来課**  
☎0537(85)1120

### 里親になりませんか？10月は里親月間です！

子どもたちは、温かい家庭生活の体験の機会を提供してくれる里親を求めています。

**里親とは** さまざまな事情によって家庭で養育されることが難しい子どもを、自分の家庭に迎え入れ、あたたかい愛情と正しい理解をもって養育する人のことを「里親」と言います。

**里親の種類** 里親は、委託期間や目

的などにより次の4種類があります。

- ①**養育里親** さまざまな事情で家庭で生活することができなくなった子どもを、家庭に戻れるまで、または自立できるまで養育する
- ②**専門里親** 虐待を受けた子どもや障がいのある子どもを、経験と専門知識を生かして養育する
- ③**親族里親** 扶養義務者で、親が死亡や行方不明といった事情により養育できなくなった場合に里親としての認定を受けて養育する
- ④**養子縁組里親** 養子縁組によって養親となることを希望する里親

**里親になったら**

- ・児童相談所が面会や交流を繰り返した上で、養育をお願いする子どもを決定します。
- ・子どもの養育をお願いしている間は、養育に必要な経費として定められた公費が支給されます。
- ・子育ての悩みや不安には、児童相談所などが相談に応じます。

**照会**

**里親の申し込みについて**

▼**県西部児童相談所**  
☎0538(87)2852

▼**こども未来課**  
☎0537(85)1120

**里親の制度について**

▼**県こども家庭課**  
☎054(221)2922

▼**県西部児童相談所**  
☎0538(87)2852

# Information

## 行政書士に無料で相談できます

頼りになるまちの法律家が、相続・遺言・成年後見・土地転用・土地の境界紛争などの相談に応じます。

**日時** 10月5日(水)9時～11時

**場所** 牧之原市相良庁舎

**相談内容** 官公署に提出する書類作成に関することなど  
※相談は無料です。

**照会** 静岡県行政書士会榛原支部  
☎0548(58)0109

## 在宅の心身障がい者 個別のがん検診があります

在宅の心身障がい者で、がん検診などの集団検診(検診車などによる検診)を受けることができない人には、個別検診が受けられる制度があります。希望する場合は事前申し込みが必要になります。詳細は照会先にお問い合わせください。

**対象者** 次の①～④のすべてに当てはまり、検診を希望する人

①本市に住所を有する在宅の心身障がい者(身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳1・2級の人)

②市が実施する検診の対象年齢の人

③検診車などによる集団での検診

を受けることができない人

④本年度、がん検診を受けていない人

**検診機関** 市立御前崎総合病院

**申込期限** 11月18日(金)

**検診期間** 12月1日(木)～16日(金)

※障害者手帳と印鑑を持参してください。

※検診受診日当日に介助の付添人が必要になります。

※障害の状況によっては、医療機関の都合により、検診をお受けすることができない場合があります。

**照会** 健康づくり課

☎0537(85)1123

## 10月はシルバー人材センター 事業普及啓発促進月間です

10月1日～31日は市民の皆さんに御前崎市シルバー人材センター事業への理解を更に深めていただく活動期間です。センターは、高齢者に働く機会を提供し、生きがいの充実や健康の維持・増進、また地域社会の発展や現役世代の支えなどを推進することを目指して活動しています。

センター会員の平均年齢は74.5歳で、最年長の就業会員は84歳の男性会員です。月に数回多彩な業務に従事され地域を担う重要なマンパワーとして日々活躍しています。

高齢者が豊かに暮らせる地域にするため、あなたも参加してみませんか。

## ◆働く仲間を募集

市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある人であれば、どんなでも会員になれます。働くことで生きがいと健康、そして社会参加を目指している高齢者の思いに添えるのが、シルバー人材センターです。多くのおみなさんの入会をお待ちしています。

## ◆シルバー人材センターを利用しませんか

事業所や家庭でのさまざまな仕事を引き受けています。気軽にご相談ください。主な仕事は、草刈り、剪定、伐採、清掃、屋内外軽作業などです。事業所などへの派遣事業も行なっています。

※危険な作業などはお断りする場合があります。詳細は照会先にお問い合わせください。

**照会** 御前崎市シルバー人材センター

☎0537(85)4531



## 募集

## フーバ教室の参加者を募集します

**開催日** 10月27日(木)～12月1日(木)

毎週木曜日 全5回

**時間** 19時30分～21時

**会場** 御前崎市B&G海洋センター 体育館

**対象** 市内在住・在勤で18歳以上 上の一般男女

**定員** 24人(申込順)

**参加費** 千円

**申込期限** 10月6日(木)

**申込方法** 所定の申込用紙により照会先へ申し込む。

※申込用紙は、各地区センターまたは市役所・支所などに設置してあります。

**照会** 社会教育課  
☎0537(29)8735

## デカスポテニス教室の参加者を募集します

**開催日** 10月25日(火)～11月22日(火)

毎週火曜日 全5回

**時間** 19時30分～21時

**会場** 高松体育館

**対象** 市内在住・在勤で18歳以上 上の一般男女

**定員** 20人(申込順)

# 情報掲示板

**参加費** 千円

**申込方法** 所定の申込用紙により照会先へ申し込む。

※申込用紙は、各地区センターまたは市役所・支所などに設置してあります。

**照会 社会教育課**

☎0537(29)8735

**ささえあいサポーターになりませんか？**

高齢者などを対象に、ごみ出しや草取りなど日常生活のお手伝いをする「ささえあいサポーター」の養成講座を地区別に開催します。

**対象地区(会場)**

- ① 新野・朝比奈(朝比奈地区センター)
- ② 比木・佐倉(佐倉地区センター)
- ③ 白羽・御前崎(なごみ)
- ④ 池新田・高松(高松地区センター)

**日時**

- ① 10月6日(木)
  - ② 10月7日(金)
  - ③ 10月11日(火)
  - ④ 10月12日(水)
- 各日10時～11時30分

※詳細は照会先にお問い合わせください。

**申し込み・照会 社会福祉協議会**

☎0548(8)5294

**やまもも福祉会  
令和5年度採用保育士募集**

社会福祉法人やまもも福祉会は、「高松保育園・やまもも保育園」の

令和5年度採用職員を募集します。

**就労場所** 高松保育園、やまもも保育園

**募集人員** 保育士4～6人(常勤・非常勤)

**受験資格** 保育士(有資格者または資格取得見込みの人)

※経験者大歓迎  
**募集地域** 御前崎市、菊川市、掛川市、牧之原市に在住の人

**募集期間** 10月17日(月)～10月31日(月)  
**試験日** 11月6日(日)

**応募方法** 照会先に必要書類を郵送またはご持参ください。

※募集要項は、各園に電話連絡後受け取りに来園するか、ホームページからご確認ください。

**照会・書類送付先**

▼やまもも保育園

☎0537(28)7576

▼高松保育園

☎0537(86)7878



▲ホームページ二次元コード

**原子力規制委員会  
行政職員募集**

**受付期限** 9月30日(金)

**募集職種** 原子力検査官 ほか

**求める人材**

・原子力の運転、保全、検査、設計などに専門性がある人

・放射性廃棄物管理・処分に専門性がある人

・火災、防災、放射線などに専門性がある人 ほか

詳細はホームページをご覧ください。

**照会 原子力規制庁人事課**

☎03(3581)3352



▲ホームページ二次元コード

**宝くじ助成で祭り用品を整備しました**

白羽区町内会は、一般社団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施する「コミュニティ助成事業」を活用し、祭典時に使用する大太鼓などを整備しました。



## 人の動き

(令和4年8月末日現在の速報値)

(前月比)

人口	30,828 (-34)
男	15,670 (-23)
女	15,158 (-11)
世帯数	12,055 (+26)



## 表紙の関連記事

北こども園の園児が8月22日、プール遊びをしました。ビート板を使って泳いだり、みんなでプール内を丸く走って流れるプールを作ったりと、夏の遊びを満喫している園児の顔には笑顔がいっぱいでした。

## Loss time

所属しているテニスサークルに久しぶりに参加しました。夜間でしたが、暑さと湿気で少し動いただけで汗だくに。さらに、ラリーが続けば続くほど体力が削られ、終了するころにはヘトヘトになってしまいました。自分の体力の無さを痛感し、少しショックな日となりました。 K

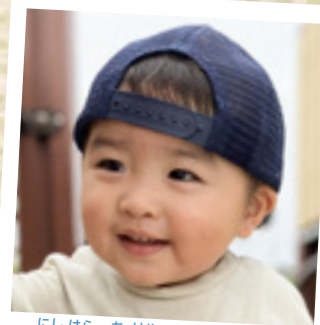
# ＼かわいい！＼ おまえぎのたから 9月 生まれの 元気な子



いむら みづき  
伊村 美月ちゃん3歳  
(佐倉三区)



まつした ゆうま  
松下 悠真くん3歳  
(大山)



にしはら ちはや  
西原 千隼くん2歳  
(佐倉一区)



やすだ ゆずき  
安田 柚希ちゃん1歳  
(下朝比奈)



たからべし の  
財部 梓乃ちゃん1歳  
(佐倉一区)

かわいい笑顔を募集します。

対象：11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：10月11日(火)、12日(水)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

コロナウイルスを予防しよう!!



2m



## ～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！ 御前崎をたべよう！



夢咲牛の夏野菜炒め

旬の野菜をいただくことで季節ごとの体調変化に応じ、体のバランスを整えることができます。たんぱく質豊富な牛肉とあわせて、夏の疲労回復をしましょう。

### 材料（4人分）

- 牛肉切り落とし……240g
- タマネギ……1個
- ◆トマトケチャップ…大さじ2
- ◆しょうゆ……大さじ1
- ナス……4本
- ピーマン……4個
- トマト……2個
- オリーブ油……大さじ1
- 塩・こしょう……少々

▶1人分=185kcal  
食塩相当量 1.0g

### 作りかた

- ビニール袋にすりおろしたタマネギと◆を入れて混ぜる。そこに牛肉を入れてもみ込み、10～20分漬けておく。
- 野菜を一口大に切る。
- フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し、1の牛肉の汁気を軽く切って炒める。肉の色が変わってきたら、ナスとピーマンを加えて炒める。
- 全体になじんだら1の漬けだれを加えてトマトを入れる。強火で炒め、塩・こしょうで味を調える。

