



MAEZAKI



特集

今年の冬は家族で 節電してみませんか？

おまえざきのきらり輝く人

「ねんりんピックかながわ2022」マラソンに出場

阿部 利江

TOPICS

令和5年4月から水道料金・下水道使用料を改定します
フレイルを予防して健康寿命を延ばそう！



LET'S
WARMBIZ

今年の冬は 家族で節電 してみませんか？

冬は、暖房器具の使用が増え、エネルギーの使用が増える季節です。少しの工夫でできる省エネの取り組みをご紹介します。

照会
エネルギー政策課 ☎0537-1134

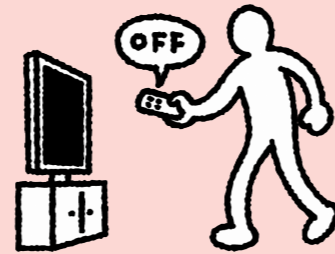
寒い冬には
ゆっくりとお風呂に
つかうことも多くなり、
追い炊きの機会も
多くなります。



お風呂

- 入浴は間隔をあけずに入ろう
2時間の放置により4.5℃低下した湯(200L)を
追い炊きする場合(1回/日)
年間で ガス 38.20m³の省エネ **約6,190円の節約**
原油換算 44.31L / CO₂削減量 85.7kg

テレビをつける時間も
長くなりがちです。



テレビ

- テレビを見ない時は消そう
1日1時間テレビを見る時間を減らした場合(液晶 32V型)
年間で 電気 16.79kWhの省エネ **約520円の節約**
原油換算 4.23L / CO₂削減量 8.2kg
- 画面は明るすぎないようにしよう
テレビの画面の輝度を「最大」から「中間」にした場合(液晶 32V型)
年間で 電気 27.10kWhの省エネ **約840円の節約**
原油換算 6.83L / CO₂削減量 13.2kg

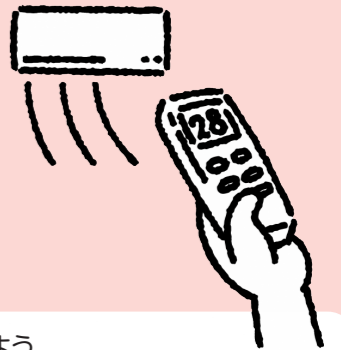
コロナ禍で
自宅での食事が増えると
冷蔵庫の中の物も増え、
冷やすための電気も
多く使用します。



冷蔵庫

- 設定温度は適切にしよう
設定温度を「強」から「中」にした場合(周囲温度 22℃)
年間で 電気 61.72kWhの省エネ **約1,910円の節約**
原油換算 15.55L / CO₂削減量 30.1kg
- 壁から適切な間隔(5cm以上)で設置しよう
冷蔵庫上部と両側が壁に接している場合と片側が壁に接している
場合の比較
年間で 電気 45.08kWhの省エネ **約1,400円の節約**
原油換算 11.36L / CO₂削減量 22.0kg

冬は
暖房をつける時間も
長くなります。



暖房

- 暖房は 20℃に設定しよう
外気温度 6℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を
21℃から 20℃にした場合(使用時間: 9時間/1日)
年間で 電気 53.08kWhの省エネ **約1,650円の節約**
原油換算 13.38L / CO₂削減量 25.9kg
- 暖房は必要な時だけつけよう
暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度 20℃)
年間で 電気 40.73kWhの省エネ **約1,260円の節約**
原油換算 10.26L / CO₂削減量 19.9kg

トイレに行く機会も増え、
冬は暖房便座を使用する家庭も
多くなります。



暖房便座

- 使わない時はフタを閉めよう
フタを閉めた場合と開けっ放しの場合の比較(貯湯式)
年間で 電気 34.90kWhの省エネ **約1,080円の節約**
原油換算 8.79L / CO₂削減量 17.0kg
- 暖房便座の温度は低めにしよう
便座の設定温度を「中」から「弱」に一段階下げた場合(貯湯式)
(冷房期間はオフ)
年間で 電気 26.40kWhの省エネ **約820円の節約**
原油換算 6.65L / CO₂削減量 12.9kg

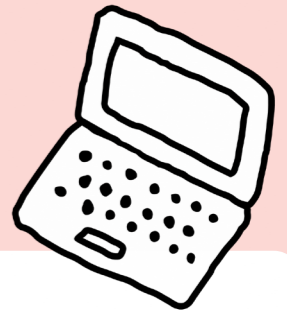
滞在時間が増え、
冬は日照時間も短いので
照明を多く使います。



照明

- 電球形 LED ランプに取り替えよう
54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換
(年間約2,000時間使用)
年間で 電気 90.00kWhの省エネ **約2,790円の節約**
原油換算 22.68L / CO₂削減量 43.9kg
- 点灯時間を短くしよう
54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合
年間で 電気 19.71kWhの省エネ **約610円の節約**
原油換算 4.97L / CO₂削減量 9.6kg

テレワークにより
パソコンの使用時間が
長くなります。



パソコン

- 使わない時は電源を切ろう
1日1時間利用時間を短縮した場合
・デスクトップ型の場合
年間で 電気 31.57kWhの省エネ **約980円の節約**
原油換算 7.96L / CO₂削減量 15.4kg
- ・ノート型の場合
年間で 電気 5.48kWhの省エネ **約170円の節約**
原油換算 1.38L / CO₂削減量 2.7kg

うちエコ診断などを活用し、年間のエネルギー
使用量や光熱費などの情報をもとに、お住まい
の地域の気候やご家庭のライフスタイルに合わ
せた省エネ対策を検討してみましょう。

うちエコ診断

※経済産業省資源エネルギー庁 省エネポータルサイト参照

衣 食 住 の一工夫で暖かく過ごしましょう



衣

●マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用しましょう
首、手首、足首の「三つの首」など太い血管がある部分を重点的に温めることで体全体が温まり、冷え性などの改善にも役立ちます。

●風呂あがりには1枚多く羽織り、寝るときは首にタオルを巻いて暖かくしましょう
お風呂で温まった体を冷やさないようにしましょう。首元にタオルを巻くことで布団の隙間から入ってくる冷気から首元を守ります。

●軽くて暖かい機能性素材の衣類を活用しましょう
より薄く、軽く、暖かく、機能性素材は進化しています。Tシャツ、腹巻き、股引、靴下など、下着の素材を意識して、体幹を温めましょう。機能性素材を活用したセーターやジャケットなどを選ぶことで着ぶくれを防いで暖かさもおしゃれ度もアップします。

●マフラーやひざ掛け、ストールでこまめな体温調節をしましょう
小さくたためるマフラーやストールを用意しておく、寒さを感じた時にさっと羽織ることができます。スポーツ観戦などで利用されている“スポーツひざ掛け”など男性が使いやすいものもあります。

食

冬は体を温める食材を積極的に取りましょう!



●湯気による加湿効果で体感温度が上昇
一般的に湿度が高くなると体感温度が上昇します。鍋はもちろんのこと、お湯をはった器を置いたり、ストーブの上にやかんを置いてお湯を沸かししたりすることで、寒さを感じにくくなります。

●冬が旬のもの、根菜類、しょうがなど、体を温める効果がある食材を食べよう
体を温める効果がある食材を食べて体の内側から温まりましょう。食材選びは「地産地消」を心がけることで流通にかかるCO₂排出も削減できます。

住



●窓やドアなどから暖かい空気を逃がさない工夫
家全体の暖かい空気の約50%は窓から流出します。暖房を効率的に利用し、一度暖めた空気を外に出さないよう、断熱シート、複層ガラス、二重サッシや厚手のカーテンなどで窓から熱を逃がさない工夫をしましょう。

省エネ家電の見分け方

家電製品には、その商品の省エネ性能を示す「省エネラベル」が付いています。「統一省エネラベル」は、星の数で省エネ性能を表しているほか、「省エネルギーラベル」や年間の目安電気料金も表示しています。

「統一省エネラベル」が表示される製品は、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、液晶テレビ、電気便座、照明器具です。

多段階評価の星の数が多いものや省エネ基準達成率が100%以上のものに注目して製品を選びましょう。

①多段階評価
市場における製品の省エネ性能が高い順に5.0～1.0までの41段階で表示(多段階評価点)

②省エネルギーラベル
消費電力量等を表示しています。「e」マークが緑色なら省エネ性能基準を達成しています。



③年間の目安電気料金
この家電を1年間使用した場合の目安電気料金を表示しています。

省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」

「しんきゅうさん」で省エネ製品とさまざまな家電を比べてみよう。

現在使用している家電と省エネ家電を比較することができます!

🔍 しんきゅうさん

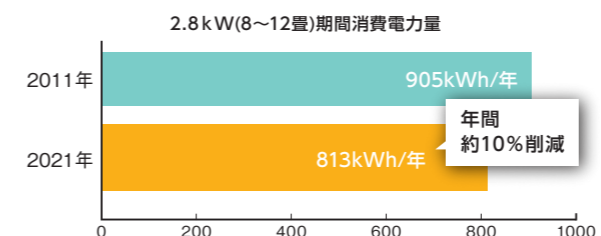
最新家電に買い換えて省エネ

家電製品を始めとする近年のエネルギー消費機器は、性能が大幅に向上しています。機器を購入する際に、省エネ型の製品を選択することが家庭の省エネにつながります。

エアコン

▶ 省エネ性能の比較

2011年の製品と2021年の省エネタイプ(多段階評価★4以上)を比較します。



年間電気代、約2,850円お得!!

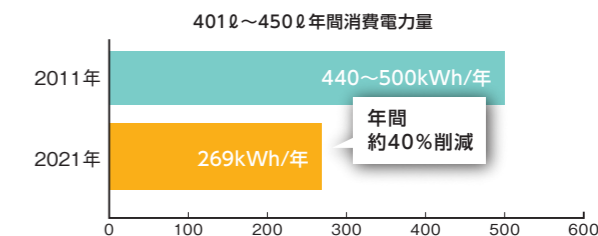
▶ 買い換えのポイント!

- ①省エネ性能が高い製品を選びましょう。
- ②部屋の広さや設置場所に適したものを選びましょう。
- ③長期使用製品安全表示制度をご存じですか? 標準使用期間が過ぎていたら注意しましょう!

冷蔵庫

▶ 省エネ性能の比較

2011年の製品と2021年の製品を比較します。



年間電気代、約5,300~7,160円お得!!

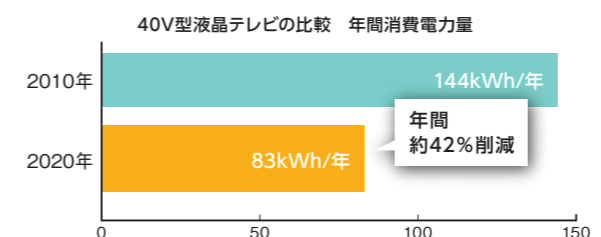
▶ 買い換えのポイント!

- ①省エネ性能が高い製品を選びましょう。
- ②大きさや使いやすさを考慮して選びましょう。
- ③環境を配慮したノンフロン冷蔵庫も◎ 店頭やカタログに「ノンフロン」の表示がありますので、冷蔵庫の選び方のポイントにしてください。

テレビ

▶ 省エネ性能の比較

2010年の製品と2020年の製品を比較します。



年間電気代、約1,890円お得!!

▶ 買い換えのポイント!

- ①省エネ性能が高い製品を選びましょう。
- ②部屋の大きさや使う目的に合わせて選びましょう。

照明器具

▶ 省エネ性能の比較

※国内の代表的なランプの消費電力(W数)を用いて比較しています。



年間電気代、約2,880円お得!!

▶ 買い換えのポイント!

- ①省エネ性能が高い製品を選びましょう。
- ②電気工事が不要で交換できる場合もあります。ランプ・照明器具交換で省エネ+快適に!

※一般財団法人 家電製品協会 省エネ家電 de スマートライフ参考

令和5年4月から 水道料金 下水道使用料を改定します

照会 上下水道課 ☎0537-1126

新旧料金比較表(2カ月・税込み)

水道料金・下水道使用料は、「基本料金・使用料」と使用した水量に応じて定められる「従量料金・使用料」の合計で算出され、現在と変わらず2カ月に1回検針を行い、2カ月分をまとめて請求します。

◆水道料金表

(2カ月)

| 用途 | メーター口径(mm) | 基本水量(m ³) | 現行 | | 改定後 | |
|------|------------|-----------------------|---------|-------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 基本料金(円) | 超過料金(円/m ³) | 基本料金(円) | 従量料金(1m ³ につき) |
| 一般用 | 13 | 20 | 1,980 | 143.0 | 2,266 | 20m ³ を超え50m ³ まで 156.2円 50m ³ を超え100m ³ まで 165円 100m ³ を超え200m ³ まで 174.9円 200m ³ を超える分 187円 |
| | 20 | | 2,090 | 148.5 | 2,354 | |
| | 25 | | | 2,794 | | |
| | 30 | | 2,200 | 154.0 | 3,520 | |
| | 40 | | 4,862 | | 7,348 | |
| | 50 | | 2,310 | 159.5 | 13,486 | |
| | 75 | | 2,420 | 165.0 | 22,154 | |
| 船舶給水 | | 0 | 0 | 242.0 | 0 | 295円 |
| 臨時 | | | | 170.5 | | |

標準的な家庭(口径13mm、使用量が2カ月に40m³)の場合

現行料金 4,840円(税込み)

新料金 5,390円(税込み)

2カ月に
550円の増

◆下水道使用料金表

(2カ月)

| 基本使用量(m ³) | 現行 | | 改定後 | |
|------------------------|---------|-------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 基本料金(円) | 超過料金(円/m ³) | 基本使用料(円) | 従量使用料(1m ³ につき) |
| 20 | 1,760 | 88 | 1,870 | 20m ³ を超え50m ³ まで 97円 50m ³ を超え100m ³ まで 132円 100m ³ を超え200m ³ まで 151円 200m ³ を超える分 160円 |

標準的な家庭(口径13mm、使用量が2カ月に40m³)の場合

現行料金 3,520円(税込み)

新料金 3,810円(税込み)

2カ月に
290円の増

◎上記水道料金、下水道使用料の計算方法(口径13mmで、2カ月に40m³使用の場合)

水道料金 2,266円(基本料金) + 20m³(従量分) × 156.2円/m³ = 5,390円

下水道使用料 1,870円(基本料金) + 20m³(従量分) × 97円/m³ = 3,810円

※1円未満の端数は切り捨てとなります。

◆加入金表(水道事業) 税込み

| メーター口径(mm) | 加入金(円) | | メーター口径(mm) | 加入金(円) | |
|------------|--------------|--------|------------|---------|---------|
| | 現行 | 改定後 | | 現行 | 改定後 |
| 13 | 44,000 | 44,000 | 40 | 132,000 | 176,000 |
| 20 | 55,000 | | 50 | 220,000 | 264,000 |
| 25 | 66,000 | | 75 | 440,000 | 451,000 |
| 30 | 88,000 | 99,000 | 100 | 660,000 | 814,000 |
| 用途別 | 改定前 | | 改定後 | | |
| 船舶給水 | 0 | | 0 | | |
| 臨時 | 当該口径別加入金の1/2 | | 0 | | |

改定の背景・経緯

水道は、市民の皆さまが生活をする上で欠かすことのできないものであるとともに、市民活動や経済活動を支える最も重要なライフラインです。こうしたことから水道事業は、常に安全・安心な水を安定的に供給していくという責務があります。

下水道は、市民の皆さまが快適で衛生的な生活を送るために欠くことのできないものです。トイレの水洗化などによる生活環境の改善や周辺住環境の向上、河川・水路の水質保全など、幅広い役割を果たしています。

平成16年の旧御前崎町と旧浜岡町の合併時、「負担は低い方に、サービスは高い方に」という方針に基づき、市の一般会計から上下水道事業に毎年繰り入れ(合併時は約9億円、昨年度は4億8000万円)、料金を低く抑えて運営してきました。この繰入金は、ここ数年厳しさを増す一般会計予算の大きな負担となっています。

これまで、職員の削減や料金徴収業務の民間委託、施設の統廃合・効率化など経費削減に努め、一般会計からの繰入金を減額してきました。しかし、人口減少

は年々減少し、上下水道事業においては令和3年度の事業決算で1億4000万円余の赤字となっています。

本来、上下水道事業は公営企業の原則である独立採算制を遵守し、健全な経営を図るべきものです。今後も老朽化する水道管など施設の維持更新、危惧される南海トラフ地震に備えるための施設の耐震化に多額の費用がかかることが予想され、企業努力だけでは収支の改善が見込めない状況となっています。

このため、令和3年4月に設置した学識経験者や企業・市民代表による「上下水道料金等審議会」で適正料金を協議していただきました。この審議会からの答申を踏まえ、経営健全化を図るため、このたび料金改定をさせていただきますことになりました。

市民生活に与える影響を鑑みて、急激に負担が増えないよう今後3年を1期として、水道料金は3期、下水道使用料は2期と段階的に料金改定を実施させていただきます。

厳しい社会経済情勢の中での料金改定となり、市民の皆さまにはご負担をおかけすることになりますが、さらなる経営努力をしてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

料金改定の時期

令和5年4月1日から新料金が適用されます。

●令和5年3月31日以前からご使用の場合

次の表のように「偶数月検針のお客さまは6月」、「奇数月検針のお客さまは7月」の検針時から新料金が適用されます。

料金改定 令和5年4月1日

| 検針月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 偶数月検針 | ● 検針日 | 旧料金 | ● 検針日 | 新料金 | ● 検針日 | |
| 奇数月検針 | | ● 検針日 | 旧料金 | ● 検針日 | 新料金 | ● 検針日 |

●令和5年4月1日以降に使用を開始した場合は、初回検針時から新料金が適用されます。

御前崎市では、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業」の中で、フレイル予防を進めています

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業」とは

75歳になると、国民健康保険や社会保険から後期高齢者医療保険へ切り替わります。この切り替えの際、健康診査や保健事業がいったん途切れてしまうため、継続的な支援ができないことが課題でした。国は、これを解決するため、これまで別々に実施されていた生活習慣病などの重症化を予防する取り組み（保健事業）と生活機能の低下を防止する取り組み（介護予防）を、連携を取りながら実施する方針を決定しました。

市では、令和3年4月から市民課・高齢者支援課・健康づくり課・デジタル推進課の4課が協力して事業に組み、その中でも「フレイル予防」を重点的に進めています。

一体的な実施事業の取り組み（令和4年度）

健診・医療・介護の情報に基づき、保健事業の対象者を選定し、支援します。

① 高齢者に対する個別支援

75歳以上の市民のうち、前年度、特定健診・後期高齢者健診を受けていない、病院にかかっていない、おたっしや健康チェックが未提出、介護保険を利用していないなど、健康状態が把握できていない人へ家庭訪問をします。

② 通いの場などへの集団支援

市内9カ所で実施している「おまえざき体良教室」で、フレイル予防の講話や体操のほか、保健師・管理栄養士・理学療法士による健康相談を実施します。

おまえざき体良教室でフレイル予防の取り組みに参加しよう！……………

対象者 どなたでも参加いただけます。 **内容** おまえざき体良体操や体を動かすレクリエーションをします。

時間 13:30～ **利用料** 無料 **照会先** 高齢者支援課 ☎0537⑤1118

| 教室名 | 実施日 | 実施頻度 | 会場 | 休みの日 |
|---------|-----|------|------------------|----------------|
| まつぼっくり | 火曜日 | 週1回 | 高松体育館 | 第5週、年末年始、祝日 |
| シャンデリア | 水曜日 | 週1回 | 池新田地区センター | お盆、年末年始、祝日 |
| かがやきサロン | 水曜日 | 週1回 | 西側区民館 | お盆、年末年始、祝日 |
| ひかりサークル | 木曜日 | 週1回 | 佐倉地区センター | 第5週、お盆、年末年始、祝日 |
| のぞみサークル | 木曜日 | 週1回 | 朝比奈体育館 | お盆、年末年始、祝日 |
| かかしクラブ | 金曜日 | 週1回 | 新野体育館 | 第5週、お盆、年末年始、祝日 |
| つくしんぼ | 木曜日 | 月2回 | 比木体育館 | 年末年始、祝日 |
| 灯台サークル | 金曜日 | 週1回 | 御前崎地区センター | お盆、年末年始、祝日 |
| あすなる | 金曜日 | 週1回 | 御前崎ふれあい福祉センターなごみ | お盆、年末年始、祝日 |

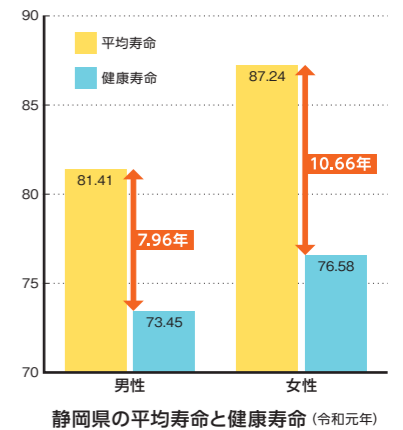


照会 健康づくり課 ☎0537⑤1123

フレイルを予防して健康寿命を延ばそう！

静岡県健康寿命と平均寿命の差は、男性で約8年！女性で約10年！！

健康寿命とは、『介護を受けたり、寝たきりにならなったりせず、日常生活を送れる期間』と言われています。健康寿命を延ばすためには、フレイル予防の取り組みが大切です。



フレイルとは…「健康」と「要介護」の中間の状態にある『虚弱な状態』のことで、年齢を重ねることで筋力や心身の活力が低下した状態を指します。フレイルは、早めに気付いて生活を改善することにより、予防ができ、進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。予防行動をとることが健康寿命を延ばすためにも大切です。

いかに早く気付くかがポイント……………

御前崎市では65歳以上の人におたっしや健康チェックを行い、フレイル傾向を確認しています。令和4年度フレイルチェックの結果から75.2%の人がフレイルとフレイル予備軍に該当していることが判明しました。

フレイルは、早めに気付いて対策をすれば改善できます。体のちょっとした変化は自分自身ではなかなか気付くことができません。周囲の人がいかに早く気付いてあげられるかがポイントです。

令和4年度フレイルチェックの結果（抜粋）

- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた……………56.4%
- 昨年に比べて外出の回数が減ってきた……………33.9%
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった……………25.8%
- 今日が何月何日かわからない時がある……………17.7%

フレイル予防の3つのポイント……………

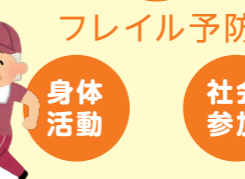
栄養・運動・社会参加、この3つはお互いに影響し合っています。どれか1つだけをすればいいというものではありません。それぞれを上手に自分の生活サイクルに組み入れて健康寿命を延ばしましょう。

- ウォーキング・ストレッチなど
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



●食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと取りましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



●趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。





悲惨な戦争を後世に伝える

一般社団法人日本遺族会から表彰を受けた御前崎市遺族会長の増田幹夫さん(新谷区)が9月28日、柳澤市長に受賞を報告しました。増田さんは、市遺族会長や戦没者遺族相談員などを長年にわたって務め、戦没軍人の慰霊や遺族の福祉などの活動に尽力してきました。増田さんは「悲惨な結果を生む戦争はしてはいけないと後世に伝えていきたい」と話しました。

◀戦争の悲惨さを訴える増田さん



給食で夢咲牛ハヤシライス

市内幼保こども園と小中学校の給食で9月29日、「ギューニクの日」にちなみ「遠州夢咲牛ハヤシライス」がふるまわれました。子どもたちの地物食材への関心を高めることが目的。

河原崎絢斗さん(下朝比奈)は「御前崎市に夢咲牛があることを初めて知った。やわらかくておいしい」と顔をほころばせました。

◀口いっぱい夢咲牛ハヤシライスを頬張る児童



いもじいさんをしのび法要

御前崎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」の愛称で親しまれる故大澤権右衛門の遺徳をしのぶ祥月忌法要が10月6日、2年ぶりに海福寺で営まれました。

甘藷翁祥月忌の実行委員長でもある柳澤市長は、「農業発展に尽くした翁の功績は非常に大きい。今後も市の農業振興に努めていきたい」と話しました。

◀市の誇りでもある「いもじいさん」の遺徳をしのぶ参列者



奉納相撲が4年ぶりに開催

秋の例祭に合わせて開かれ、約200年の歴史があるとされる奉納相撲が10月8日、4年ぶりに高松神社で開かれました。

氏子である20代~30代の青年20人が出場。取り直しの一番や豪快な投げ技が飛び出す場面もあり、土俵周りで見守った人々は相撲さながらの真剣勝負に大きな声援と拍手を送りました。

◀「のこった」の掛け声で対戦相手とぶつかり合う参加者



3年ぶりに屋台の引き回し

秋の例祭に合わせ、屋台の引き回しが10月8日と9日、池新田地区と高松地区で実施されました。秋の収穫への感謝や五穀豊穰などの願いを込めるもの。

地域ごとに受け継がれている伝統的な祭り囃子や掛け声に加え、地区自慢のきらびやかな屋台がまちをにぎわせ、住民は3年ぶりの開催に盛り上がりを見せました。

◀お囃子や掛け声に合わせて提灯を振りながら町内を練り歩く住民



女性の活躍を後押ししたい

社会で活躍する女性を発掘するコンテスト「ビューティー・ジャパン2022」の日本大会への出場権を獲得した沖知美さん(大山)が10月11日、柳澤市長へ抱負を語りました。

沖さんは「子どもや女性に、親になっても何歳になっても活躍できるということを伝えたい」と笑顔で話しました。

◀柳澤市長は「ぜひ日本一になってほしい」と激励しました



スポーツを通じて魅力発信

市は、3大会連続でオリンピックに出場している飯塚翔太選手を御前崎市スポーツ親善大使に任命するため、10月16日に任命式を執行了しました。

飯塚選手を講師に同日開催されたランニング教室には、小中高生約170人が参加。参加者は「自分も早く走れるようになって五輪に出場したい」と目を輝かせました。

◀「市の魅力を伝えていきたい」と意欲を示す飯塚選手



市民の健康増進などに協力

明治安田生命保険相互会社は10月20日、「地元の元気プロジェクト」の一環で市に406,500円を寄付しました。同社からの寄付は昨年度に引き続き2回目で、総額511,000円になります。寄付金は、市民の健康増進や子育て支援、介護・認知症対策などに活用されます。鈴木昭憲浜松支社市場統括部長は「住民の健康と元気な生活に貢献できればうれしい」と話しました。

◀柳澤市長に目録を手渡す鈴木浜松支社市場統括部長

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 27 友引 | 28 先負 | 29 仏滅 | 30 大安 | 1 赤口 | 2 先勝 | 3 友引 |
| 4 先負 HIV・B・C型肝炎・梅毒[要予約] ☎0538@2253/13:30~15:00 県中遠総合庁舎西館1階 🏢 田形内科医院(内・小・心内・リハ) 牧之原市片浜1084-2 ☎0548@5320 | 5 仏滅 | 6 大安 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 | 7 赤口 すみれ相談(自死遺族の相談)[要予約] ☎054(286)9245/13:00~16:00 県精神保健福祉センター | 8 先勝 6か月児健康相談(R4.6月生) 受付8:45~9:10/市役所西館3階 | 9 友引 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 | 10 先負 [完全予約制]パパママセミナー 受付9:30~/市役所西館3階 |
| 11 仏滅 🏢 高木医院(内・小) 牧之原市静波900 ☎0548@0003 | 12 大安 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 | 13 赤口 1歳6か月児健康診査(R3.5月生) 受付12:45~13:10/市役所西館3階 | 14 先勝 弁護士・司法書士・心配ごと相談 受付☎0537@8066/13:00~15:00 浜岡福祉会館 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 | 15 友引 こどもの健康相談 受付9:00~10:00/市役所西館3階 | 16 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 | 17 仏滅 |
| 18 大安 🏢 堀口外科医院(外・呼・胃・肛・整) 牧之原市大沢617-1 ☎0548@5858 | 19 赤口 1歳児健康相談(R3.11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] ☎0538@2252/13:10~16:00 県中遠総合庁舎西館1階 | 20 先勝 | 21 友引 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 すみれ相談(自死遺族の相談)[要予約] ☎054(286)9245/13:00~16:00 西部健康福祉センター | 22 先負 2か月児健康相談(R4.10月生) 受付8:45~9:10/市役所西館3階 マザーズハロワーク 13:30~15:30/市役所3階 HIV・B・C型肝炎・梅毒・HTLV-1[要予約] ☎0538@2253/9:30~11:00 県中遠総合庁舎西館1階 | 23 赤口 2歳6か月児歯科検診(R2.5月1日~6月15日生) 受付12:45~13:10/市役所西館3階 | 24 先勝 |
| 25 友引 🏢 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 | 26 先負 | 27 仏滅 | 28 大安 | 29 赤口 🏢 サガラ眼科(眼) 牧之原市大沢1-29 ☎0548@2222 | 30 先勝 🏢 座光寺医院(内・小・消内) 御前崎市白羽5243-3 ☎0548@3206 | 31 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 |



※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。

| 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 | 6 | 20 | 8 | 2 | 16 | 14 | 21 | 7 |
| ガラス | 13 | 6 | 15 | 9 | 2 | 21 | 7 | 14 |
| ペットボトル | 20 | 13 | 6 | 16 | 9 | 7 | 14 | 21 |
| 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 | 9 | 9 | 9 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 |
| 陶磁器 | - | - | - | - | - | - | - | - |

12

December 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 ☎0537@1135

●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☎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26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26日
→※コンビニ払い不可
池新田・高松の上下水道料 12月26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

▶🏢榛原医師会
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)

第23回しずおか市町対抗駅伝大会が12月3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

12.3

SAT 10:00 START

※沿道での観戦はご遠慮ください。



PROFILE

あべ としえ(西側区・63)
7年前に北海道札幌市から地元・御前崎に転居。
普段は庭の手入れに励んでいる。富士登山も好きで、今夏4度目の挑戦をした。



阿部 利江さん

ねんりんピックかながわ2022に出場



阿部利江さん(西側区)が、昨年12月18日にエコパスタジアムで開催された「すこやかマラソン2021」3₀の部70歳未満で見事優勝し、静岡県代表として11月12日から15日に神奈川県で開催される「ねんりんピックかながわ2022」3₀の部へ出場する。

全力で走ってみたい

利江さんがマラソンを始めたのは昨年6月だった。当時

からおまえぎ体力良教室」かが「やさサロン」で運動指導士として活動したり、ファミリーバドミントンをプレーしたりなど活発に過ごしていた利江さん。ある日、しずおか市町対抗駅伝に向けて市が運営する練習会のチラシを見て、「子どものころのように全力で走ってみたい」と一心発

起。以降、週1度の同練習会に参加するようになり、半年間の練習を経て「すこやかマラソン2021」に出場した。マラソンを始めてわずか半年で初出場の大会で優勝し、全国大会に出場するのだから驚きだ。利江さんは「まさか優

勝できるなんて思わずびっくりしました」と振り返る。

全国大会を楽しみたい

大会終了に伴い、同練習会が終了した昨年12月からは毎週土曜日に開かれている地元有志の練習会に参加している。始めは30分しか走れなかったが、今では1時間で10₀ほど走れるようになった。さらに週2回ほど自宅周辺を走り、全国大会に向けて練習に励んでいる。

利江さんは「走っているときは無心になったり、考え事をしたりと自分のことを見つめ直す時間になっていきます」と話す。また、走れる体を維持するため、これまで以上に食事や睡眠を気遣うようになり、「マラソンは健康の秘けつ」と笑顔を見せる。

「毎日ストレッチをして、けがをしないように全国大会を楽しみたい」と笑う利江さんの走りが楽しみだ。

※2019年10月号の本コーナーで紹介した竹田静子さん(佐倉二区)が、同大会5₀の部に出場します。

School

学び舎の窓から

輝け！元気っ子

自由進度学習



白羽小学校6年1組
齋藤 麻衣子さん

私が2学期が始まってからがんばったことは、自由進度学習です。その中でも特にがんばったことが2つあります。
1つめは、算数科の「比とその利用」です。この単元では割合をよく使うのですが、私は割合やわり算があまり得意ではなく、とても難しいと感じていました。しかし、学習の後半になるにつれてできるようになりました。また、「なるほど」と思うこともあったため、割合が少しできるようになった気がしてうれしかったです。

2つめは、発展学習です。2教科同時にやっていたので、私は理科の「てこのはたらき」を使って友達とモビールを作りました。おもりの大きさが1つ1つちがうため重さも異なり、つり合わせることが大変でした。最後には、しっかりとしたモビールになったのでうれしかったです。
私がこの自由進度学習で感じたことは、理解するまで続けることの大切さです。このことを生かしてこれからもがんばります。

学校へようこそ

体を動かして遊ぶ楽しさを！

池新田幼稚園では10月18日、体を使って遊ぶ楽しさを味わう運動会を開催しました。
三輪車・タイヤとび・ブランコなどできるが増えている年少児。「嬉しさを自信に」の力を蓄えています。
「友だちと一緒に」の思いが大きくなり、楽しそうなことがあると「何？何？」と集まる年中児。運動会ではバルーンに挑戦！大きな布をみんなで持って操作し、技を成功するために一人一人が頑張ると意識の芽

生えにつながります。
年長児は、目指したい自分へ向かって竹馬やクラス対抗リレーなど力いっぱい取り組む面白さを味わっています。
運動機能の発達は自主性を引き出します。できなかったことができるようになったときの「あっ、できたかも」と感じる瞬間の輝きが成長のエネルギーの源になります。私たちは、体を弾ませ、心を動かし、仲間と一緒にたくさんの輝きを味わえる幼稚園を目指しています。



▶池新田幼稚園
園児数 91人
園長 植田 明美



Like an OMAEZAKI

桜ヶ池お櫃納め

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

9月23日、子どもの頃から一度は観てみたいと憧れていた「桜ヶ池お櫃納め」を観てきました。当日は台風の接近で大雨を心配しましたが、龍神様の御加護か？信者氏子の信心の賜物か？神事が終わるまで降ったり止んだりの小雨程度でした。

14人の遊泳団のうち、今年お櫃を池に沈める（龍神様を鎮める）役目の氏子は8人。池の向こう岸まで整然と一列になって泳いで渡り、赤飯の入ったお櫃を受け取ります。その後、池の中央まで戻り、お櫃をクルッと回して垂直に沈めます。過去にこの役を経験した人に聞いたところ、お櫃を沈めるところが見せ場であり、美しく沈めるのが難しいそうです。お櫃が納められ、池の横にある鐘撞堂の鐘がゴーンと打ち鳴らされると、厳かな気持ちになり、手を合わせずにはられません。今年は40櫃が納められました。

御前崎市が誇る、長い間受け継がれてきた神事をまだ観たことがない人は、来年ぜひ桜ヶ池を訪れてみてはいかがでしょうか。



御前崎市観光プロデューサー 山崎 淳
照会 商工観光課 ☎0537-1135

Atomic

なっとく！原子力とエネルギーの



暮らしと原子力



GX（グリーントランスフォーメーション）ってなに？



GXとは、産業革命以来の化石燃料中心の経済・社会・産業構造をクリーンエネルギーに移行させる経済社会システム全体の変革のことです。政府はGXを実行するため、必要な施策を検討するGX会議を7月から開催しています。
GX会議では、日本のエネルギーの安定供給の再構築に必要な方策や脱炭素に向けた経済・社会・産業構造革命へのロードマップについて議論されています。
2050年カーボンニュートラルの実現・安定供給に向けた検討として、原子力部門では次世代革新炉の開発や発電所の運転期間延長などの課題について検討されています。



照会 エネルギー政策課 ☎0537-1134

移動コンビニ販売を 始めました!

市は、市営住宅入居者と地区センター利用者の生活の利便性向上のため、菊川市の運送業者と連携し、試験的に移動コンビニ販売事業をスタートさせました。試験期間は令和5年3月末までです。利用者からは「買い物するところが近くにないから便利」「好きなものを選んでうれしい」などの声が聞かれました。

移動コンビニは、どなたでも利用できますので、販売日時・場所などお確かめの上ご利用ください。



| 場所 | 日程 | 時間 | 照会 |
|--------------|----------------|---------------|----------------------|
| 池新田大山団地(駐車場) | 毎週水曜日 | 10時30分～11時15分 | 管理課 ☎0537⑤1124 |
| 白羽住宅(駐車場) | 毎週木曜日 | 14時30分～15時15分 | |
| 朝比奈地区センター | 第3火曜日(祝日は除く) | 10時45分～11時15分 | 高齢者支援課 ☎0537⑤1118 |
| 比木地区センター | 第1・3木曜日(祝日は除く) | 10時30分～11時00分 | |

※本事業は令和5年3月末までの試験的導入です。

「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金」を給付します

内容 対象となる世帯に5万円を給付します。

対象者

◆住民税非課税世帯

9月30日時点で、御前崎市に住民票があり、世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税である世帯の世帯主
※生活保護受給者を含みます。

◆家計急変世帯

住民税非課税世帯以外の世帯のうち、予期せず令和4年1月～令和4年12月のいずれか1ヶ月の収入が、「住民税非課税相当」の収入となった世帯の世帯主
※季節性による収入の減少は対象になりません。

給付手続き

◆住民税非課税世帯

該当と思われる世帯へ市から確認書を送付します。確認書を市へ返送していただき、同意が確認でき次第、振り込みます。

◆家計急変世帯

対象者は、令和5年1月31日(火)までに市へ申請が必要です。審査の結果、対象と認められた世帯に振り込みます。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



◀市ホームページ

照会 福祉課(給付金専用ダイヤル) ☎0537②5157

国民健康保険医療費の抑制にご協力ください

■ 県内で5番目に高い1人当たり医療費

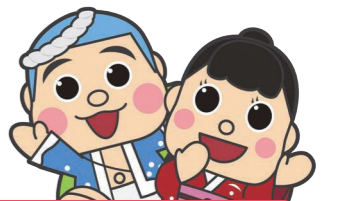
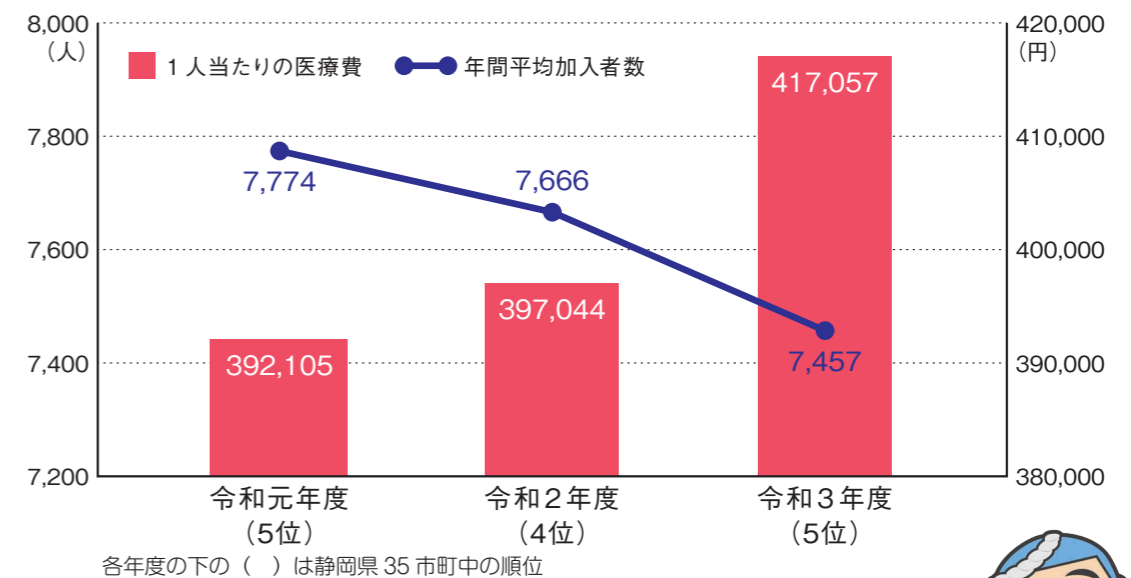
国民健康保険は、病気やけがをしたときに安心して医療を受けられるよう、加入者同士が国民健康保険税を負担し合い、お互いに支え合う制度です。令和3年度の平均加入者数は7,457人で、総医療費^{*}は31億999万円でした。1人当たりの医療費は、41万7,057円で県内35市町の中で5番目に高くなっています。

医療費が増加すると、医療機関の窓口で支払う金額だけでなく、国民健康保険税の増加にもつながります。ちょっとした工夫や普段の意識を変えることで医療費は節約できます。家計のためにもできることから取り組みましょう。

※総医療費：入院、通院、歯科、調剤、療養費などの合計

3年間で1人当たり
24,952円増加!

年間平均加入者数・1人当たりの医療費の推移



■ 医療費節約のポイント

かかりつけ医・薬局を持ちましょう

あなたの身体をよく知る、かかりつけ医・薬局から普段の健康管理やアドバイスを受けることができます。

重複受診はやめましょう

重複受診をするとその都度、初診料を支払い、同じような検査や処置でも医療費を支払うことになります。

時間内受診を心掛けましょう

診療時間以外に受診すると、割増料金がかかります。急病時以外は時間外・休日の受診を控えましょう。

マイナンバーカードを健康保険証として利用しましょう

利用可能な医療機関・薬局で利用すると初診料などが従来保険証より安くなります。

ジェネリック医薬品を利用しましょう

従来の先発医薬品と品質・効き目が同等な薬です。価格が安く、お薬代を軽減することができます。

年に一度は健診を受けましょう

病気の予防は何よりの医療費節約となります。年に一度は特定健診などを受診して健康チェックをしましょう。

マイナンバーカードをお持ちでない人は、早めの申請・受け取りをお願いします!

照会 市民課国保年金係 ☎0537⑤1171

第39回危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章 赤堀 多津男さん
警察功勞 (新宿区・73歳)

昭和43年に静岡県警察官を拜命。三島警察署や浜松警察署ほか管内の交番などで勤務し、平成18年に退職されるまで長きにわたり公共の安全と秩序の維持に尽力しました。

瑞宝単光章 大澤 孝二郎さん
防衛功勞 (佐倉区・70歳)

昭和45年に航空自衛隊に入隊。根室分屯基地や硫黄島基地、御前崎分屯基地で勤務し、平成17年に定年退職するまで長きにわたり国の防衛に尽力しました。

瑞宝単光章 後瀧 卓郎さん
防衛功勞 (薄原区・61歳)

昭和55年に航空自衛隊に入隊。築城基地、浜松基地で勤務し、平成27年に定年退職するまで長きにわたり国の防衛に尽力しました。

照 会 総務課 ☎0537⑤1132

デジタル応援キャンペーンへの申し込みについて

市では、マイナンバーカードとデ



①市ホームページ
②ケーブルテレビホームページ
(講習会について)

▼株式会社御前崎ケーブルテレビ
☎0537⑥8882

▼デジタル推進課
☎0537⑤1127

マイナポイント第2弾に関するお知らせ

マイナポイント付与の対象となるマイナンバーカードの申請期限が9月末から12月末に延長されました。マイナンバーカードの申請をしていない人はぜひ申請ください。なお、マイナンバーカードは申請されてから受け取りまで1カ月から2カ月程度かかります。ご注意ください。



▲キャンペーンサイト

▼デジタル推進課
☎0537⑤1127

▼デジタル応援キャンペーン事務局
☎0537⑤1148

デジタル活用支援講習会を開催します

御前崎ケーブルテレビでは、デジタル機器の使用に対する不安解消を目的に、総務省のデジタル活用支援推進事業を活用した「スマートフォン教室」を開催いたします。ご興味のある人は、この機会にぜひお申し込みください。

内容

電話のかけ方、カメラの使い方、アプリのインストール方法、インターネットの使い方、安全に使うためのポイントなど
※事前申込制です。御前崎ケーブルテレビへお電話ください。
※参加費無料

お知らせ

デジタルIDアプリ「xID」を使って、お手持ちのスマートフォンから応募すると、対象店舗などで利用できるキャッシュレスポイント5000ポイントを付与するキャンペーンを実施しています。まだ申し込みをしていない人は、11月30日(水)までにお申し込みください。詳細はキャンペーンサイトをご覧ください。

◆キャンペーンの申し込み支援ブースの設置

場 所 市役所本庁舎1階ロビー
ご自身での申し込みに不安がある人はお気軽にお越しください。

照 会

▼デジタル応援キャンペーン事務局
☎0537⑤1148

▼デジタル推進課
☎0537⑤1127

御前崎市人権講演会を開催します

東京パラリンピック金メダリストの杉浦佳子さんを招き、人権をテーマに講演会を開催します。ぜひご来場ください。

日 時 12月10日(土)
13時30分～15時30分(開場13時)

場 所 御前崎市文化会館

講 師 杉浦 佳子 氏

参加費 無料

照 会 福祉課
☎0537⑤1121

御前崎市人権講演会を開催します



▲市ホームページ

▼御前崎支所
☎0537⑤1117

▼市民課
☎0548③6801

照 会

「カードの活用・マイナポイントについて」
▼デジタル推進課
☎0537⑤1127

▼マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120⑤0178

「カードの申請、交付、マイナポイント設定支援・予約について」
▼市民課
☎0537⑤1117

※マイナポイントの申請期限は、従来どおり令和5年2月末までです。ください。

ご自宅からの e-Tax 申告のご案内

確定申告会場は非常に混雑します！ 確定申告は自宅からスマホで！



確定申告書など作成コーナー

「自宅からの e-Tax」5つのメリット！



税務署への持参
不要



印刷・郵送代
不要



添付書類
不要

※一部の書類は除きます



確定申告期間の利用可能時間
24時間いつでも

※メンテナンス時間を除きます

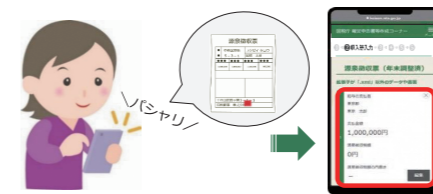


還付金
早期還付

3週間程度で還付！
書面提出の場合は1カ月～1カ月半程度

スマホ申告なら

カメラで給与所得の源泉徴収票を読み取り自動入力



源泉徴収票の記載内容を自動入力！

令和4年分の確定申告は、スマホでしてみませんか？

確定申告書など作成コーナーの入力方法は動画でチェック

- ・スマホ申告
- ・医療費控除
- ・マイナンバーカード方式



こちらからアクセス



確定申告 動画

照 会 掛川税務署 ☎0537②5141 (自動音声に従ってください)

インボイス制度 登録申請はお早めに！

令和5年10月から「インボイス制度」*が開始されます。

制度開始後、適格請求書(インボイス)を交付するためには、税務署長に登録申請を行い、適格請求書発行事業者として登録を受ける必要があります。

※制度の詳しい説明については、国税庁ホームページの「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。



インボイス制度特設サイト

登録申請のスケジュール

令和3年10月1日
登録申請の受付開始

令和3年10月1日から登録申請が可能です。

令和5年3月31日

令和5年10月1日から登録を受けるためには、原則として、令和5年3月31日までに登録申請を行う必要があります。

令和5年10月1日
インボイス制度の開始

インボイス制度に関するお問い合わせ先 《軽減・インボイスコールセンター》 ☎0120-205-553 (無料)
受付時間 9:00～17:00 ※土日祝除く

11月・12月は税の滞納整理強化月間です

◆納税はわたしたちの義務です

税金は、教育や福祉、防災、道路の整備・補修など、私たちが安心して健康に暮らせる環境づくりの重要な財源です。

税金の滞納は、市の財政を圧迫し、住民サービスに支障を来すこととなります。また、納期限内に納税している大多数の人の公平性を欠くことにもなります。このため11月から12月までの2カ月間を県下一斉の「滞納整理強化月間」として徴収強化に取り組みます。

◆税金の納め忘れはありませんか

市では、支払い能力があるのに納付がない滞納者に対して、財産の差し押さえなどの滞納処分をしています。

◆税金を滞納すると延滞金がかかります

税金を納期限内に納めなかった場合、完納するまでの間、年8・7割(令和4年の場合。ただし、納期限後一カ月は2・4割)の延滞金がかかります。

◆税金を納めなければ財産を差し押さえます

納期限内に税金が完納されなければ督促状を発送します。それでも納付や連絡がない場合は、催告書を送付すると同時に、預貯金

や給料、不動産などの財産を調査し、財産が確認されれば、差し押さえをします。差し押さえた財産は、取り立てや公売により換価(現金)し、滞納金などに充当します。

◆納税相談(税務課窓口)

期限内納付や滞納額の一括納付が困難な場合は、早めにご相談ください。

※平日8時15分～17時(毎月第一、第三火曜日は、19時まで)

照会 税務課

☎0537(8)1114



令和5年は私たちの集いについて

成人年齢の引き下げに伴い、人生の重要な節目を祝う式典「成人式」の名称を変更し、「はたちの集い」として開催します。詳細は市ホームページをご覧ください。

日時 令和5年1月8日(日)

9時受付開始 10時開式

※案内状は11月1日時点で、市に住民票がある20歳の人(平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人)と平成29

検診医療機関

◆市立御前崎総合病院

検診期間 12月5日(月)～令和5年1月31日(火) ※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

検診期間 12月1日(木)～令和5年1月31日(火) ※随時実施

◆聖隷予防健康センター(会場)

御前崎市文化会館

※白羽・御前崎地区在住者限定

検診日 12月24日(土)

※9月24日から延期になりました。

照会 健康づくり課

☎0537(8)1123

狩猟免許試験実技講習会の開催について

開催日 令和5年1月27日(金)

会場 静岡労働会館

※受講できる免許種別は1種類のみ

※先着280人(内訳第1種80名、網・わな200名)

講習内容 実技のみ

①鳥獣の知識と判別、網・わなの知識と判別

②模擬銃による点検・分解・操作

※学科については、受講申込書および受講料をお預かり後、自宅

に狩猟読本、狩猟免許試験問題集を発送するので、各自で勉強

していただきます。

里親制度ってどんな制度？里親相談会を実施します

里親制度とは、さまざまな理由で家族と離れて暮らす子ども達を家庭環境の下で養育する制度です。里親ってどんな人がなるの？どのくらいの期間受け入れるの？少しでもご興味のある人は相談会へお立ち寄りください。

日時 12月14日(水)14時～16時

場所 市役所本庁舎1階ロビー

目的 里親制度の普及啓発

内容 里親制度へ興味関心のある人に対し、制度を説明します。

※予約不要(予約することもできます)。

照会 西部児童相談所

☎0538(8)2852

野菜・果樹・園芸など幅広くお使いください

東遠広域施設組合(御前崎市・菊川市・掛川市・牧之原市で構成)では、循環型社会構築を目指し、し尿汚泥から肥料を生産していま

年度に市内中学校を卒業された人に送付します。私立中学校などへ進学した人も参加できます。

照会 社会教育課

☎0537(29)8735



▲市ホームページ

御前崎市防災講演会を開催します

目的 市民の防災に関する知識や理解を深める学習の場の提供と防災意識の啓発

日時 12月11日(日)

13時30分～15時30分(13時開場)

会場 御前崎市民会館

テーマ 温故知新と居安思危で大災害を凌ぐ！地域防災における

自助・共助の役割と重要性

講師 名古屋大学名誉教授

あいち・なごや強靱化共創センター長

福和 伸夫 氏

※入場無料、事前申込は不要です。

どなたでも参加できます

照会 危機管理課

☎0537(8)1119

健康づくりについてお聞きします

市は、御前崎市第2次健康増進計画・御前崎市第2次食育推進計

す。一袋(10kg以上)につき、50円で販売していますので、お気軽にご相談ください。肥料の受け取りは事前に連絡が必要です。

※この肥料は農林水産省に一般肥料として登録された商品です。

肥料名 グリーングロースT(6

月現時点、窒素4.3%、リン

酸2.5%、加里0.1%)

照会 東遠広域施設組合

☎0537(8)2043

宝くじ助成で祭り用品を整備しました

合戸町内会は、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、祭典時に使用する屋台や提灯、バッテリーなどを整備しました。



画の中間評価のため、市民の皆さまへアンケートを実施します。多くの市民の皆さまの声を聴くためにご協力をお願いします。

対象 20歳以上の市民

期限 12月23日(金)

照会 健康づくり課

☎0537(8)1123



▲アンケート回答フォーム

本年度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。がんを早期発見するために、定期的ながん検診を受けることが極めて重要です。

婦人科がん検診は2年に1度の

検診のため、本年度対象の人は来

年度のご案内がありません。この

機会に必ずがん検診を受けましょ

う。予約方法は追加日程の通知(は

がき)をご覧ください。通知が届

いていない人で、検診の受診を希

望される対象年齢の人は、照会先

にお問い合わせください。

対象 4月1日現在で20歳以上

かつ偶数年齢の女性であり、今

年度婦人科がん検診未受診の人

金額 乳がん検診1500円

子宮頸がん検診1000円

人の動き

(令和4年10月末日現在の速報値)

| | |
|-----|--------------|
| | (前月比) |
| 人口 | 30,806 (-27) |
| 男 | 15,659 (-13) |
| 女 | 15,150 (-14) |
| 世帯数 | 12,105 (+30) |



ストライダーエンジョイカップ2022御前崎ステージが10月15日、マリンパーク御前崎で開催されました。2～6歳の参加者99人が、障害物があるコースをゴールに向かって一生懸命走りました。



広報

表紙の関連記事

Loss time

10月初旬に初めてサーフィンを体験しました。友人に教えてもらいながら、パドルングをして波に乗れたときのスピード感や爽快感、達成感最高でした！翌日は上半身が筋肉痛で動けませんでした…。プロの動画などを見て海に行きたい欲が増す日々です。 K

＼かわいい！＼ おまえざきのたから 11月 生まれの 元気な子



まつした のあ
松下 乃梓ちゃん2歳
(新野東)



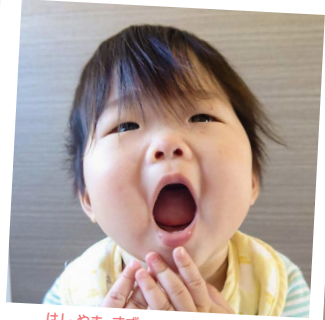
よしの みずき
吉野 瑞希ちゃん2歳
(新野西)



すずき きょうや
鈴木 梗矢くん1歳
(下朝比奈)



ますだ ゆづき
増田 結月ちゃん1歳
(下朝比奈)



はしやま すず
橋山 鈴ちゃん1歳
(中町)



はしやま
橋山 らんちゃん1歳
(中町)



いまむら きずき
今村 絆希くん1歳
(桜ヶ池)

かわいい笑顔を集めます。

対象：1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：12月5日(月)、6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

～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！ 御前崎をたべよう！



ブリとダイコンのショウガ煮

冬の和食の定番に、いつも
よりたっぷりショウガを入
れました。体を温めて冬を
むかえましょう。

材料（4人分）

- ブリの切り身……………4切れ
- ダイコン……………400g
- ショウガ(スライス)……………2片
- ◆水……………300ml
- ◆酒……………大さじ2
- ◆みりん……………大さじ2
- ◆砂糖……………小さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- ごま油……………大さじ1
- 針ショウガ……………1片分

▶1人分=302kcal 食塩相当量 1.4g

作りかた

- 1ブリの切り身を3～4等分に切る。ダイコンは皮をむいて一口大に切る。
- 2鍋にごま油をひいて火にかけ、1のダイコンに焼き色が付くまで炒める。
- 3◆と1のブリ、ショウガスライスを加えて沸騰させ、中火で5～6分煮る。
- 4弱火にしてしょうゆを加え、落とし蓋をして5分ほど煮る。
- 5器に盛り、針ショウガを添える。

