

2023  
12

まちの元気応援マガジン

広報おまえざき

No.236

MAEZAKI



特集

キラキラ輝く御前崎

おまえざきはくらんかい2023

おまえざきのきらり輝く人

文部科学大臣杯第15回全日本少年春季軟式野球大会に出場

浜岡中学校野球部



# 市制施行20周年

## キャッチフレーズと ロゴマークが決定しました



御前崎市は令和6年4月1日に市制施行20周年を迎えます。

20周年を広く周知するためキャッチフレーズとロゴマークを決定しました。キャッチフレーズとロゴマークは各イベントやノベルティグッズに活用し、20周年を盛り上げ、本市の魅力を市内外へ発信していきます。

### キャッチフレーズ

応募数  
62点

### 20周年の想い、未来へ受け継ぐ御前崎

#### ■考案者

坂本 佳子さん（下朝比奈）

#### ■キャッチフレーズに対する想い

「20周年ありがとう」住みやすい、住みたい御前崎。

今の想いを受け継いでいきたい。

### ロゴマーク

池新田高等学校の生徒に作成を依頼し、10作品の中から決定しました。



照 会 企画政策課 ☎0537-1161

## 国指定天然記念物「アカウミガメ」の 保護活動をしませんか

市では、国の天然記念物に指定されている「御前崎のウミガメとその産卵地」の保護活動をしています。

ウミガメ保護監視員として、絶滅危惧種であるウミガメの保護活動や自然豊かなまちのために活動してみませんか？

**募集人数** 1人（申込者から選考します）

**対象者** 18歳以上の人（心身ともに健康な人）

**申込期限** 12月22日（金）

#### 活動内容

- ① 海岸の巡視、ウミガメの上陸産卵頭数・産卵個数の確認、ふ化場への卵の移殖
- ② ふ化場での子ガメのふ化確認と放流
- ③ 海岸清掃、保護普及活動 など



▲詳細はこちら

照 会 社会教育課 ☎0537-8735



静岡県御前崎市

My Comatom



御前崎市は、静岡県最南端の岬のまちです。漁業が盛んで生カツオの水揚げ量は全国でもトップクラスを誇ります。また、日本屈指の日照時間と温暖な気候を生かした農業も盛んな地域です。

物流やエネルギー基地としての基盤も整備されており、商工業が盛んな地でもあります。御前崎港には5万トン級の大型コンテナ船が接岸できる多目的国際ターミナルがあり、世界各地とコンテナ航路がつながっています。

御前崎市の市章は「O」と「オ」を図案化したもの。ブルーは遠州灘、オレンジは太陽、太陽へ向かう白地の形は先進性を表し、市民の協力と情熱で世界へ発信するイメージを表しています。

### SNS



LINE



Instagram



Facebook



Twitter

## CONTENTS 目次

まちの元気応援マガジン  
広報おまえざき No.236 8.Dec.2023

003 市制施行20周年キャッチフレーズとロゴマークが決定しました  
国指定天然記念物「アカウミガメ」の保護活動をしませんか

004 キラキラ輝く御前崎  
おまえざきはくらんかい2023

006 まちかど探訪  
おいしいコーヒーを入れる / 親子で楽しく夕食を食べる / オーシャンプリンセス入港 / 弓道の遠的で全国2位獲得 / 製茶技術の「手もみ」を学ぶ / バスの正しい乗り方を学ぶ / いじめのない学校を目指す / 火事からまちを守るために / ハロウィーン仮装で楽しむ / 消防士の仕事を体験したよ / まちの貢献者に感謝の表彰 / 御前崎小創立150周年を祝う / 有事の際の防災力を高める / 「フォト御前崎」写真展開催 / 巨大なサツマイモを発見！

010 おまえざき暮らしのダイアリー

012 Series  
暮らしを便利に / 暮らしと原子力 / 図書館情報 / 文芸おまえざき

014 おまえざきのきらり輝く人  
文部科学大臣杯第15回全日本少年春季軟式野球大会に出場  
浜岡中学校野球部

015 情報掲示板  
ごみの野焼きは禁止されています / 年末のごみ出しにご注意ください / フードドライブにご協力をお願いします / 骨の健康を再確認！骨粗しょう症検診日程追加 / U-39 健診予約受付中です / 浄化槽を使用している皆さんへ / 令和4年度ふるさと納税の使途を公表します / 手洗いは食中毒と感染症予防に有効です / 屋根工事の勧誘に関する消費者トラブルにご注意を / 弁護士無料法律相談会を開催します / ハローワーク掛川と一緒にお仕事さがしをしませんか / 東遠地域広域障害児福祉計画(案)への意見募集 / 平和を仕事にする防衛省採用試験のお知らせ / 市介護保険事業計画・高齢者福祉計画(案)への意見募集 / がんサロン「なごみ」を開催します / 静岡県立工科短期大学校入校生募集 / 作ってなっとく、食べてまんどく！黒はんぺん作り / 宝くじ助成金で塩原公民館を整備

020 かわいいおまえざきのたから 御前崎を食べよう

### 12月の表紙

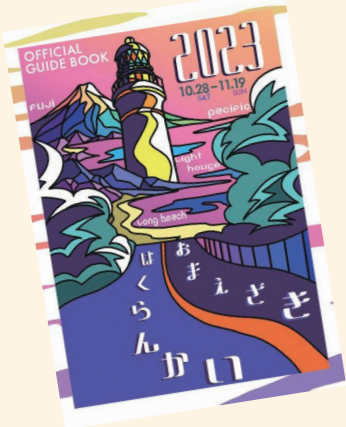
#### 消防士ってすごい！！

「消防フェスタ2023」が10月29日、市消防署で開催されました。7mの綱渡り体験は希望者が列をなすほど大人気。子どもたちは初めて挑戦する綱渡りに大興奮でした。

関連記事10ページ

御前崎市の動き		(前月比)	
人口	30,331	(-41)	
男	15,436	(-21)	
女	14,895	(-20)	
世帯数	12,119	(-4)	

(令和5年11月末日現在の速報値)



## キラキラ輝くまちにするために

今年のテーマは「キラキラ輝く御前崎」。御前崎には、発掘しきれない食べ物や人、景色などの輝く魅力がまだまだたくさんあります。魅力を実感すれば、御前崎に住んでいる人はもっと、訪れる人は必ず御前崎を好きになってくれるはず。まちを好きになってくれた人は、その魅力を誰かに伝えようと動き、御前崎を好きな人がまた増える。この連鎖がまちを元気にするためにとても大切なことだと思います。

今年は賛同者が増え、31プログラムを提供できました。参加者の皆さんには御前崎の魅力を感じてもらい、御前崎というまちをもっと輝かせるため、いつか一緒に活動できたらうれしいですね。

おまえぎきはくらんかい主催  
OMAEZAKI STYLE CLUB  
伊村 俐香 代表



②秋涼の御前崎 ケープパークを散策



③グローバルカルチャー・エクスペリエンス



①酵素の王様「青パパイヤ」って何？

参加者  
延べ人数 約 2,700人!!  
98.4%が  
御前崎の魅力を実感!!

※参加者アンケート回答者数の割合  
(11月30日集計時点)

# キラキラ輝く御前崎

# おまえぎきはくらんかい 2023

御前崎にあふれる魅力を再発見できる体験型イベント「おまえぎきはくらんかい2023(通称:おんぱく)」が、10月28日から11月19日にかけて市内各地で開催されました。2回目の開催となる今回は、昨年に比べて8プログラム増えレベルアップ。御前崎が大好きな案内人によるおんぱくを広報カメラが追いました。

が、10月28日から11月19日にかけて市内各地で開催されました。2回目の開催となる今回は、昨年に比べて8プログラム

御前崎の魅力を感じてもらい、御前崎を好きな人(=ファン)を増やすおんぱく。参加者は満面の笑みを浮かべながら、「御前崎っていいところだね」「また遊びに来よう」と満足そうに帰っていきます。まさにファンが増える瞬間です。

プログラムを満喫し、帰るころには自然と御前崎のファンになってしまおう。このまちを好きな人が、まちのもつ魅力を伝えるおんぱくだからこそできることです。

おまえぎきはくらんかいは開催を重ねるごとに人の輪を作り、輝きを増していくでしょう。御前崎愛があふれる人々の活動を、そしてまちの魅力を感じてみませんか？



## 見晴らしの良い海岸が魅力

御前崎の海は雰囲気良くて釣りをしているととても癒やされます。何度か来ていますが、これからも御前崎に通いたいですね。

参加プログラム  
▶遠州灘の海岸でルアーフィッシングツアー  
二橋 真 さん(浜松市)



## 製造過程を見てもっと好きに

しらす漁をやっている親戚がいて普段からよく食べています。どのように加工されているか初めて知り、もっと好きになりました。

参加プログラム  
▶静岡県最南端のシラス工場とメダカ繁殖場の見学  
増田 みどり さん(新野南)



⑤遠州灘の海岸でルアーフィッシングツアー



⑦静岡県最南端のシラス工場とメダカ繁殖場の見学



④Jiroの塗り絵アート



⑥珈琲三昧-自分好みのブレンド作り-

①3カ月で20字ほどの苗から収穫できるほどに成長する ②石畳に隠れる「ハート」の石を見つける ③スクラブで肌を隠すインドの服装を体験。昼食にはベトナム・カナダ・フィジーの料理を楽しんだ ④案内人が下絵を描いたガラスを彩る ⑤早朝、海に投げ入れたルアーに魚が食い付くのをじっと待つ ⑥話上手な案内人と好みの自作ブレンドを追求 ⑦御前崎の特産品・シラスの加工を学ぶ



### おいしいコーヒーを入れる

市生涯学習講座の「バラエティー講座」のひとつでおいしいコーヒーの入れ方を学ぶ講座が10月14日、佐倉地区センターで開催されました。

講師はイトウシャディ株式会社の伊藤義康代表取締役。8人の参加者は、コーヒーの歴史や豆の種類、焙煎方法などを学んだあと、実際に豆を挽き、抽出に挑戦しました。

◀「フレンチプレス」という器具を使いコーヒーを抽出する参加者



### 親子で楽しく夕食を食べる

市生涯学習講座の家庭菜園を学ぶ「親子ファーマーズ」が10月14日、御前崎地区センターで開催されました。

参加者の3家族9人は、ブロッコリーや小松菜などの野菜の育て方を学びました。講師の塚本行博さんは、無農薬で栽培できるように手作りの肥料や虫よけを配布。「自分たちで野菜を育て、収穫する楽しさを感じてほしい」と話しました。

◀協力してプランターに苗を植える親子



### オーシャンプリンセス入港

「地中海の貴婦人」として欧州の社交界で活躍した帆船「オーシャンプリンセス」が10月14日から15日にかけて、御前崎港に入港しました。

令和3年に開港50周年を迎えた御前崎港の記念事業のひとつ。無料の港内遊覧運航が実施され、来航者438人が普段見ることのない海から眺める御前崎港の景色を楽しみました。

◀港内遊覧運航を楽しみに並び待つ来航者



### 弓道の遠的で全国2位獲得

静岡県の代表選手として第75回国民体育大会「燃ゆる感動かごしま国体」に出場し、弓道の遠的少年少女で準優勝、近的少年少女で8位入賞した小笠高等学校3年生の齋藤和音さん(大山)が10月17日、柳澤市長に大会結果を報告しました。

和音さんは「結果を残せてうれしい。大学では日本一になれるように頑張りたい」と笑顔で話しました。

◀柳澤市長は「日本一になることを応援しています」と話しました



### 製茶技術の「手もみ」を学ぶ

浜岡北小学校の3年生24人が10月20日、地域産業を学ぶ授業の一環で御前崎市茶手揉保存会から「手もみ」の技術を学びました。

児童は初めて体験する手もみに苦戦しながらも、2時間作業を続けて茶葉を完成させました。講師の中嶋譽明さん(朝比奈原)は「地域の誇りであるお茶や茶文化について理解を深めてほしい」と話しました。

◀茶葉が針のように固くなるまで手もみする児童



### バスの正しい乗り方を学ぶ

第一小学校の2年生95人が10月23日と30日、しずてつジャストライン株式会社の協力のもと、バスの乗り方やルール、マナーなどを学びました。

児童は、バスの外観や車内を見学し、普通自動車と比べてミラーやタイヤの数が多いことを発見。安西椋平さん(東町)は「バスの中ではルールを守って安全に乗ります」と話しました。

◀バスに乗り、降りるところまでを体験する児童



### いじめのない学校を目指す

浜岡中学校の1年生169人が10月25日、県教育委員会が主催するスクールロイヤーによるいじめ予防授業を受けました。

生徒は、自分がいじめを受けた場合や周囲で起きた場合にとるべき行動を学びました。講師を務めた浅井裕貴弁護士は「いじめは人を傷つけ、自分らしく生きる世界を奪ってしまう行為」と強く訴えました。

◀いじめの実例を交えながら講演する浅井弁護士



### 火事からまちを守るために

防火意識の高揚と火災予防の普及を目的とした防火ポスターコンクール表彰式が10月27日、市消防署で執り行われました。

市内小学生から応募された38作品のうち7作品を表彰。市長賞を受賞した河原崎希さん(塩原)は、「火災の原因となる身近なものを描いた。ポスターを見たら『火の用心』を思い出してほしいです」と話しました。

◀入賞した7作品。中央が市長賞を受賞した希さん



### ハロウィーン仮装で楽しむ

市商工会が10月28日、八千代公園で「御前崎ハロウィーンパーティー2023」を開催しました。会場には飲食店25店が並び、吹奏楽や体操クラブなどのパフォーマンスが繰り広げられました。親子や友人で、魔女やおばけ、アニメキャラクターなどの仮装をして楽しむ来場者の顔には笑顔があふれていました。

◀魔女の仮装をして出店を楽しむ少女



▲市の発展にご尽力された皆さん

### 【表彰】

#### ▶民生福祉功労

大澤幸子

#### ▶保健衛生・保健体育功労

阿部裕和、森下実咲、佐藤李、村松歩果、奥柿未来

### まちの貢献者に感謝の表彰

市は、本年度の市表彰式と感謝状贈呈式を11月1日に市研修センターで執り行いました。同式では、市の振興発展に寄与した6人を表彰し、21人に感謝状を贈りました。

受表彰者は次のとおり(敬称略)。

#### 【感謝状】

##### ▶金品の寄付

株式会社望月塗工 代表取締役 増田樹  
日本発条株式会社 代表取締役社長 茅本隆司  
株式会社木村鋳造所 代表取締役 木村寿利

##### ▶青少年健全育成サポート隊

塚本精司、渡瀬三男、阿形昭、鈴木博

##### ▶おまえざき介護予防運動指導士

丸尾千代、植田康江、町田トリ、水島通子、増田多美子、落合清恵、酒井好子、河原崎勝江

##### ▶交通安全指導員

加納一義、小野田忠

##### ▶スポーツ推進委員

三原正明、大石千晴

##### ▶消防団役員

山下芳則

##### ▶保護司

揚張敏昭



### 「フォト御前崎」写真展開催

市文化協会写真部による写真展が10月28日から11月5日にかけて、図書館アスパルで開催されました。

部員15人による作品に加え、特別企画として日本自然保護協会自然観察指導員の宮本勝海さん(上比木)と市ウミガメ保護監視委員会の活動写真も展示。来場者は「とても素敵な写真ばかり。見ているだけで楽しい気分になる」と笑顔で話しました。

◀会場には87点の見応えある作品が展示された



### 消防士の仕事を体験したよ

消防活動に触れ、理解を深めてもらう市民体験型イベント「消防フェスタ」が10月29日、市消防署で4年ぶりに開催されました。

会場には約800人が来場。来場者は一般公開された救急車や消防車などに乗り、設備に興味津々の様子。消防職員と交流しながら、綱渡り体験や放水体験、煙体験などを楽しみました。

◀消防士に支えられながら放水体験をする姉妹



### 御前崎小創立150年を祝う

創立150周年を迎えた御前崎小学校が11月2日、記念集会を開催しました。

元御前崎町教育長の増田堅持さん(大山区)や同校卒業生のフリースタイルフットボーラーの藪田悠翔さん(女岩区出身)による講演会などを実施。体育館にはこれまでの卒業アルバムなどが展示され、児童や地域住民が同校の歴史にふれました。

◀藪田さんの華麗なボールさばきに歓声上がる



### 有事の際の防災力を高める

市消防団によるポンプ操法訓練と訓練礼式が11月5日、マリパーク御前崎で実施されました。

各分団の技術向上を図ることが目的で、10隊から約150人の団員が参加。有事の際に迅速、確実かつ安全に消防用機械器具を取り扱い、操作するために訓練します。増田吉秀団長は「今後も技術向上に努めてほしい」と話しました。

◀火点に向かって正確に放水する団員



### 巨大なサツマイモを発見!

高松幼稚園の園児23人が11月8日、園庭で育てたサツマイモを収穫しました。

サツマイモの栽培や収穫には石川芳彦さん(合戸)が協力。約50㎡の畑から、大きいもので30cmほどのサツマイモが次々と掘り出されました。掘ったサツマイモは各家庭に持ち帰ったり、園で焼き芋にして食べたりして秋の味覚を味わいました。

◀土の中から大きなサツマイモを掘り起こす園児

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<b>31</b> 大安 ㊟あかほりクリニック(産婦・女内・内・小) 牧之原市片浜873-2 ☎0548②5555	<b>1</b> 赤口 ㊟あかほりクリニック(産婦・女内・内・小) 牧之原市片浜873-2 ☎0548②5555	<b>2</b> 先勝 ㊟渡辺内科医院(内・小) 牧之原市大沢329-1 ☎0548②5232	<b>3</b> 友引 ㊟石井内科皮膚科医院(内・小) 牧之原市静波248 ☎0548②0013	<b>4</b> 先負 ㊟サガラ眼科(眼) 牧之原市大沢1-29 ☎0548③2222 はたちの集い	<b>5</b> 仏滅 障がい等地域生活相談室【要予約】 ☎0537⑧1121/9:00~16:00 研修センター2階	<b>6</b> 大安 ㊟高木医院(内・小) 牧之原市静波900 ☎0548②0003
<b>7</b> 赤口 ㊟サガラ眼科(眼) 牧之原市大沢1-29 ☎0548③2222 はたちの集い	<b>8</b> 先勝 ㊟高木医院(内・小) 牧之原市静波900 ☎0548②0003	<b>9</b> 友引 ㊟田形内科医院(内・小・心内・リハ) 牧之原市片浜1084-2 ☎0548②5320	<b>10</b> 先負 精神保健福祉総合相談【要予約】 ☎0537②3263/13:30~15:00 西部健康福祉センター掛川支所 御前崎市経営相談会【要予約】 ☎0537⑧1135/9:30~15:00	<b>11</b> 赤口 6カ月児健康相談(R5.7月生) 受付8:45~9:10/市役所西館3階 HIV・B・C型肝炎・梅毒【要予約】 ☎0538⑦2253/9:30~11:00 県中遠総合庁舎西館1階	<b>12</b> 先勝 3歳児健康診査(R2.11月・12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】 ☎0537⑧1121/13:30~16:30 市役所3階会議室	<b>13</b> 友引 資源回収(おまえざきこども園) 資源回収(白羽小)
<b>14</b> 先負 ㊟田形内科医院(内・小・心内・リハ) 牧之原市片浜1084-2 ☎0548②5320	<b>15</b> 仏滅 こどもの健康相談 受付9:00~10:00/市役所西館3階 ひきこもり・不登校相談【予約可】 受付☎0537⑧8066/13:30~16:00 浜岡福祉会館	<b>16</b> 大安 2歳児歯科検診 (R3.12月~R4.1月15日生) 受付12:45~13:10/市役所西館3階 だれでも食堂もぐもぐ(加多世) ☎0548⑧5945/17:00~19:00	<b>17</b> 赤口 弁護士相談 受付☎0537⑧8066/13:00~15:00 浜岡福祉会館 資源回収(池新田幼稚園)	<b>18</b> 先勝 1歳児健康相談(R4.12月生) 受付8:45~9:10/市役所西館3階	<b>19</b> 友引 障がい等地域生活相談室【要予約】 ☎0537⑧1121/9:00~16:00 研修センター2階	<b>20</b> 先負 ㊟渥美医院(内・胃・循・小) 牧之原市波津1丁目41-1 ☎0548②0583
<b>21</b> 仏滅 ㊟渥美医院(内・胃・循・小) 牧之原市波津1丁目41-1 ☎0548②0583	<b>22</b> 大安 ㊟あかほりクリニック(産婦・女内・内・小) 牧之原市片浜873-2 ☎0548②5555 資源回収(浜岡中)	<b>23</b> 赤口 1歳6カ月児健康診査(R4.6月生) 受付12:45~13:10/市役所西館3階 家庭教育支援 あそび塾 ☎0537②8735/9:00~11:00 図書館2階和室	<b>24</b> 先勝 弁護士・司法書士・心配ごと相談 受付☎0548②5294/13:00~15:00 ふれあい福祉センターなごみ	<b>25</b> 友引 2カ月児健康相談(R5.11月生) 受付8:45~9:10/市役所西館3階 HIV・B・C型肝炎・梅毒・クラミジア【要予約】 ☎0538⑦2253/13:30~15:00 県中遠総合庁舎西館1階	<b>26</b> 先負 2歳6カ月児歯科検診(R3.6月生) 受付12:45~13:10/市役所西館3階	<b>27</b> 仏滅 ㊟あかほりクリニック(産婦・女内・内・小) 牧之原市片浜873-2 ☎0548②5555
<b>28</b> 大安 ㊟あかほりクリニック(産婦・女内・内・小) 牧之原市片浜873-2 ☎0548②5555 資源回収(浜岡中)	<b>29</b> 赤口 ㊟あかほりクリニック(産婦・女内・内・小) 牧之原市片浜873-2 ☎0548②5555	<b>30</b> 先勝 ㊟あかほりクリニック(産婦・女内・内・小) 牧之原市片浜873-2 ☎0548②5555	<b>31</b> 友引 もちもちくらぶ(6カ月~1歳児対象) 10:00~11:00/市役所西館3階	<b>1</b> 先負 もちもちくらぶ(6カ月~1歳児対象) 10:00~11:00/市役所西館3階	<b>2</b> 仏滅 もちもちくらぶ(6カ月~1歳児対象) 10:00~11:00/市役所西館3階	<b>3</b> 大安 もちもちくらぶ(6カ月~1歳児対象) 10:00~11:00/市役所西館3階



※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。  
※イベント情報は、事前申し込みが不要のものを掲載しています。

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			
ガラス	9	16	9	5	19	10	17	-	
ペットボトル	16	9	-	19	12	-	10	17	
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)			
陶磁器	12	12	12	10	10	8	8	8	
	-	-	-	-	-	-	-	-	

※年末のごみ出しについては、P16をご確認ください。

1

January 2024  
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 ☎0537⑧1135

## ●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☎0537⑧6666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 ☎0537⑧1167  
地域包括支援センターおまえざき ☎0548⑧6857

## 今月の納期

(コンビニで納付できます)  
市県民税(第4期) 1月31日  
国民健康保険税(第7期) 1月31日  
※後期高齢者医療保険料(第6期) 1月31日  
→※コンビニ払い不可  
佐倉・比木・朝比奈・新野・御前崎  
白羽・港の上下水道料 1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  
☎0537①1299 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  
☎0537①1299 掛川市杉谷南1丁目1-30  
受付時間 9:00~11:30(日・祝)



### 俳句 おまえざき俳句会

夕暮れ 影法師不器用に躍る  
 ゴムまり柔らかく まだある空気  
 古着解く 握り鉄に力入れ  
 故郷の球児の活躍 錆びた青春磨いてくれ  
 盆踊り 浴衣の柄も父母の視線も若かった  
 郡上節 踊りに行った若さが愛おしい  
 墓守がいなくなる 彼岸の憂い  
 戦争止めて 怒りから生まれるものはなし  
 ゼロ戦に思いを馳せる飛行機雲  
 満月にゆがんだ心を見透かされ

増森さく江  
 増森さく江  
 増森さく江  
 山本 英子  
 山本 英子  
 山本 英子  
 長尾美喜子  
 長尾美喜子  
 長尾美喜子  
 長尾美喜子  
 長尾美喜子  
 長尾美喜子

初めての孫の手紙の逆さ文字  
 猛暑の秋 墓の近くに彼岸花  
 秋晴れの向こうの空でまた戦争  
 「うさぎ」の招きに月面探査機は一直線  
 くだびれたジーパン 老体を優しく包む  
 我が宝 日記に残る喜怒哀楽  
 わが顔でわが顔でない髪洗う  
 パンドラの箱覗く まだ残っている希望  
 身ごもっているかな ナスがふくらんでくる  
 老いは人生の花 ゆっくり咲かせて美しく

増田 葉子  
 増田 葉子  
 増田 葉子  
 小野田重代  
 小野田重代  
 小野田重代  
 鈴木 喜夫  
 鈴木 喜夫  
 鈴木 喜夫  
 鈴木 喜夫  
 鈴木 喜夫  
 鈴木 喜夫

# Books

## 図書館情報

### PICK\_01 一般

ひとりだと感じたときあなたは探していた言葉に出会う  
 (若松英輔/著)

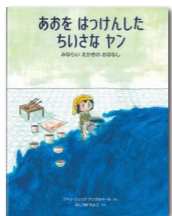


自分を支える言葉は、実は自分自身の中にすでにある。迷いのなかで羅針盤となる「自分だけの一語」を探すための全25篇を収録する。

出版/垂紀書房

### PICK\_02 児童

あおをはっけんしたちいさなヤン (ジャン・リュック・アングルベール/作 はしづめちよこ/訳) (絵本)



画家のアトリエで見習いとして働く少年ヤン。絵の具を作っていると、とても貴重な青の絵の具ができて…。「プルシャンブルー」と呼ばれる青色の発見の史実とそれが生まれる化学反応、そして少年の成長の様子を織り込んだお話。

出版/イマジネーション・プラス

### 今月の新着図書から PICK UP!!

- 一般
  - 気はやさしく力持ち (著/内田樹 著/三砂ちづる)
  - 魅せる月風景の撮り方 (著/櫻本司)
  - 図説日本の湧水 (編/日本地下水学会)
  - うちの豆皿つまみ絶品レシピ (編/主婦と生活社 ほか著/大野尚人)
  - 見かたがわかればもっと面白い! 日本絵画の教科書 (監修/古田亮)
  - 世界文字の大図鑑 (文・絵/コンスタンティノフ 監修/青柳正規 訳/若松宣子)
  - 君が手にするはずだった黄金について (著/小川哲)
  - 雨露 (著/梶よう子)
  - 小公女たちのしあわせレシピ (著/谷瑞恵)
- 児童
  - ぎんいろのボタンとそらとぶそり (作/左近蘭子/ 絵/末崎茂樹) (絵本)
  - ようじゅつがっこうのかけくらべ (作・絵/藤川智子) (絵本)
  - おしえて! あむあむさん (作/間部香代 絵/浅野みどり) (絵本)
  - キミならどう解決する? SDGs人権編 (監修/由井蘭健 監修/粕谷昌良 著/小学校社会科授業づくり研究会)
  - こども資源マップ (監修/柴田明夫/ 著/パウンド)
  - さようなら、捨て犬・未来 (著/今西乃子 写真/浜田一男)
  - かわいいおりがみ (青柳祥子/著)
  - おんなちゃんのたからもの (作/小手鞠るい 絵/すずきみほ)
  - アップサイクル! (作/佐藤まどか 装画・挿絵/木内達朗)

照会 市立図書館アスパル ☎0537⑧8181

# Digital

## 暮らしを便利に

### 社会変革の経験者！ 見習うべき力強さ、ベビーブーマー世代！

今回は前回ご紹介した「X世代」の前世代、「ベビーブーマー世代」をご紹介します。

ベビーブーマー世代は、1965年(58歳)～1951年(72歳)とされていて、人口比率がとても高い世代です。なぜベビーブーマーかという、1945年に第二次世界大戦が終了し、兵士が帰ってきたことにより、出生率が上がった世代だからです。戦争は大きな災禍を世界中の人にもたらしました。残念ながら戦争は今もなくならないのですが、この世代からはその不幸を乗り越えて復興しようとする人間の力強さを感じられます。

ちなみに、この世代は高度成長期の時代に生まれており、1953年(70歳)～1951年(72歳)は「団塊の世代」ともいわれ、長く日本をけん引してきた世代でもあります。

彼らがさまざまな経験を積み重ね、作り上げてきた現代社会。モノの発達や価値観の変化による大きなパラダイムシフトが起こり、新たな変革期に入っています。昨今のデジタルトランスフォーメーションもそのひとつです。

社会の変革期には、とてつもない労力と勇気が必要です。次世代につなげていくためには、一步を踏み出す勇気が必要なのかもしれません。

※パラダイムシフト…その時代や分野で当たり前だと考えられてきたモノの見方や考え方が劇的に変化すること

照会 御前崎市CIO補佐官 高村弘史(総務省地域情報化アドバイザー)  
デジタル推進課 ☎0537⑧1127

# Atomic

## 暮らしと原子力

### なっとく！原子力とエネルギーの Q&A



「エネルギーミックス」の中で、原子力発電にはどんな役割があるの？



火力、水力、原子力、再生可能エネルギーなどをバランスよく組み合わせて電気を作る「エネルギーミックス」の考え方は、日本のエネルギー政策の基本になっています。その中でも原子力発電は、発電時に温室効果ガスの排出がなく、少量の燃料で大量の電気を作ることができ、地球温暖化の抑制や電気の安定供給に役立っています。

ただし、原子力発電は放射性物質を取り扱うため、安全に運用するためには、厳重な管理・運営と廃棄物の適切な処理が不可欠です。

火力、水力、再生可能エネルギーとともに、それぞれのメリットを生かした持続可能なエネルギーミックスを築くことが大切です。



照会 エネルギー政策課 ☎0537⑧1134

ごみの野焼きは禁止されています

ごみの野焼き（焼却行為）は煙や悪臭などにより周囲へ迷惑をかけるだけでなく、人体の健康へ深刻な影響をもたらす化学物質、ダイオキシン類を発生させる原因にもなっていることから、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。

ダイオキシンとは

炭素、水素、酸素、塩素という身の回りのどこにでもある元素からできる物質。非常に毒性が強く、環境汚染や、人体の遺伝子への影響、発ガン性も指摘されます。

さまざまなものを燃やすごみ焼却では、ダイオキシンを発生させる可能性があります。

法律に違反して野焼きをした場合…

罰則規定

5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金  
法人の場合、3億円以下の罰金

例外となる焼却行為

焼却行為は例外となる場合もあります。安全管理のため、必ず事前に環境課への連絡と消防署への届出書提出が必要です。ただし、周囲の住民に迷惑がかかる場合は、焼却途中で中止していただきます。

焼却行為	例
農業・林業・漁業を営むためにやむを得ない焼却	草・稲わらなどの焼却 など
日常生活を営む上で実施される軽微な焼却	たき火、バーベキュー など
風俗慣習上の行事のために必要な焼却	どんど焼き
国や地方公共団体が実施する施設管理のために必要な焼却	河川敷、道路の草焼き
震災などの予防、応急対策または復旧のために必要な焼却	防災訓練、消防訓練 など

※やむを得ずこれらの焼却をする場合であっても、焼却の規模、時間帯、風向きなどを考慮し、煙や臭いが周囲の迷惑にならないよう、注意しなければなりません。



野焼き



ドラム缶



一斗缶



▲詳細はホームページをご確認ください。

照会 環境課 ☎0537⑤1162  
消防署 ☎0537⑤2119



文部科学大臣杯第15回全日本少年春季軟式野球大会に出場

浜岡中学校野球部



PROFILE

部員は1年生7人、2年生9人。持ち味は上位から下位まで抜け目のない強力打線。  
1年生の酒井直汰朗選手（塩原）、殿岡敬二郎選手（新野西）は主力として上級生に交じり先発メンバー入りしている。

夢にまで見た大舞台へ

令和5年10月29日、「西部地区中学校野球大会」決勝、2回裏浜岡中学校野球部の攻撃、ツーアウト1・3塁。打者・片山育瑞選手（上比木）が放った痛烈な打球は外野手の頭上を大きく越えるツーベースヒットとなった。この一打で勢いづいた打線はこの一回一挙6点の猛攻、勝利を大きくたぐり寄せ、令和6年3月に本県で開催される「文部科学大臣杯第15回全日本少年春季軟式野球大会」への切符をつかみ取った。浜岡中学校野球部として、初めての全国大会出場だ。

自分たちで考え実践する

夏の香りが漂いだした7月。これまでチームをけん引してきた3年生が引退し、新チームが始動した。「全員で戦う」を目標に掲げ、打力重視の野球で勝利を目指してきた。初陣となった友好都市・長野県高森町主催「第34回島岡吉郎野球大会」では、13チームが参加する中、見事優勝を果たし最高の形でスタートダッシュを

決めた。全員で戦う。この言葉の意味を再確認できた瞬間であった。

「平日はキャプテンを主体に生徒が練習メニューを組んでいます。自分たちで分析することでひとりひとりのレベルアップを常に感じられますね。家庭でも努力を惜しまず、素振りをしていくと聞きます」と宮下滉平監督の表情からは子どもへの絶大な信頼が読み取れる。

キャプテンの河原崎敦也選手（上朝比奈）は「自分は捕手であり、守備の要です。ピンチの時には率先して声を出し、チームを鼓舞し、盛り上げることを心掛けています」と冷静に話す。その目からは内に秘めた熱い闘志を感じさせる。

栄冠を目指して

大会での目標は「全国制覇」。挑戦するならば一番を取りたいという全員の意志のもと決めたものだ。西部大会優勝後、チームの団結力はより強固となり、絆は日に日に深まっている。頂点を目指す浜岡中学校野球部へありったけのエネルギーを送りたい。



## お知らせ

### 骨の健康を再確認！ 骨粗しょう症検診日程追加

骨が脆くなると骨折や寝たきりの原因となります。特に女性は定期的に検査を受けて骨量を確認することが大切です。

**対象** 40・45・50・55・60・65・70歳(令和5年4月1日現在)の女性のうち、本年度受診していない人

**検診会場** 御前崎総合病院健診センター

**検診内容** 問診・X線による骨塩量測定

**金額** 5000円

**検診期間** 令和6年2月5日(月)～29日(木)

**申込方法** WEB予約または照会先に電話 ※定員あり

**申込締切** 令和6年2月9日(金)

**照会 健康づくり課**  
☎0537⑤1123



▲WEB予約

### U-39健診 予約受付中です

市では、25歳～38歳で健康診断の機会が少ない人を対象に「若い世代の健康診査(U-39健診)」を

### ◆気を付けよう！リチウムイオン電池

リチウムイオン電池は、強い衝撃が加わると発煙・発火のおそれがあります。収集運搬や破碎・選別などの処理工程で発火する可能性があり、大変危険です。意外と身近にあるリチウムイオン電池を次の点に注意し、安全に捨てましょう。

必ず絶縁	無理に外さない・解体しない	濡らさない
端子部分が露出している と発火する恐れがあります。 +極と-極にセロハンテープやビニールテープなどを貼りましょう。	製品と一体型のも のは、無理に取り外さな いようにしましょう。電 池の解体も危険な ので、絶対にやめましょう。	雨や水に濡れ ない場所で保 管しましょう。

・リチウムイオン電池が使用されている製品の例  
通信機器(携帯電話・タブレットなど)、OA機器(ノートパソコン・モバイルバッテリーなど)、AV機器(デジタルカメラ、ビデオカメラなど)、日用品ほか(携帯ゲーム機・ハンディファン・加熱式たばこ・電気シェーバー・電動歯ブラシ・コードレス家電・電動アシスト自転車・電動工具・充電式投光器など)

照会 環境課 ☎0537⑤1162  
環境保全センター ☎0548⑧0044

### 年末のごみ出しにご注意ください

例年この時期になるとごみ集積所に出されるごみの量が多くなります。収集カレンダーなどで収集日の確認やごみの分別を徹底し、ごみ集積所のルールとマナーを守りましょう。また、12月は環境保全センターが混み合うことが予想されます。同センターの営業日を確認して、早めの搬入にご協力ください。

### ◆環境保全センターへの直接搬入

**受付日** 月曜日から金曜日、第2・4日曜日  
※祝日、12月29日(金)から1月3日(水)は除く  
**搬入時間** 8時30分～12時、13時から16時30分

### ◆家庭ごみの収集

可燃物は、下記の期間、回収されません。  
**12月31日(日)～1月3日(水)**

※家庭ごみは、収集当日の0時から8時までに指定場所へ出してください。  
※その他のごみの収集日は「家庭用ごみ収集カレンダー」をご確認ください。

### フードドライブにご協力をお願いします

生活困窮世帯のために、食料の寄贈を募ります。寄贈を受けた食料は、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ます。食料は、次の場所で回収します。  
なお、前述の理由で食料支援が必要な場合は、福祉課または社会福祉協議会へご相談ください。

**回収期間** 令和6年1月4日(木)から31日(水)まで

**回収場所**  
・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)  
・各地区センター

### 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、食用油、お米、飲料、ふりかけ、お茶漬け、のりなど常温保存できるもの

### 食料の条件

- ・賞味期限が令和6年4月以降のもの
- ・賞味期限が明記されているもの
- ・未開封のもの
- ・破損で中身がでていないもの
- ・お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 ☎0537⑤1121

社会福祉協議会 ☎0548③5294  
浜岡福祉会館 ☎0537⑧8066

施しています。生活習慣病は若い世代にも増えています。この機会に健康をチェックしてみましょう。

**対象者** 令和5年4月1日現在で25歳～38歳の市民

**健診機関** 御前崎総合病院健診センター

**金額** 15000円(通常1万円近くかかる健診です)

**検査内容** 問診・身体計測・血圧・血液検査・尿検査

**検診期間** 令和5年12月1日(金)～令和6年1月31日(水)

**月々金曜日** 受付時間8時30分(12月25日～1月8日はお休み)

※妊娠中の人は受診できません。  
※小さなお子さんの同伴はご遠慮ください。

**申込締切** 令和6年1月12日(金)

※定員になり次第締切

**申込方法** WEB予約もしくは照会先へ電話

**照会 健康づくり課**  
☎0537⑤1123



▲WEB予約

### 浄化槽を使用している 皆さんへ

浄化槽を使用している人には、浄化槽法により年3回以上の保守点検、年1回以上の清掃、毎年1回の法定検査が義務付けられてい

ます。合併処理浄化槽・単独処理浄化槽にかかわらず、浄化槽を使用している人には、検査実施の案内が届きますので、必ず法定検査を受けてください。検査は、県指定の浄化槽検査機関である一般財団法人静岡県生活科学検査センターが実施します。

また、市では「御前崎の海の豊かさを持続していく」ために、「きれいな水を守る生活環境の整備」として、下水道への接続と合併処理浄化槽の設置を推進しています。

単独処理浄化槽をお使いの場合、トイレからの排水は浄化されますが、台所・洗面所・浴室からの排水は未処理のまま水路や川に放流され、御前崎の海へ流れています。

白羽・御前崎地区の皆さんには合併処理浄化槽への転換を推進しています。補助金も活用できますので、お早目に汲み取り便槽・単独処理浄化槽からの転換をご検討ください。

**申込先** 一般財団法人静岡県生活科学検査センター

☎054(621)5030

**照会 上下水道課**  
☎0537⑤1126

### 令和4年度ふるさと納税の 使途を公表します

昨年度に全国の皆さまからいただ

### 令和4年度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	12,683,500	439
学術文化の向上・体育の振興	9,725,000	373
自然環境の整備・保全	5,189,500	173
防災対策の充実	4,665,000	115
産業の活性化	3,015,000	113
国際交流、多文化共生の推進	462,500	20
その他	12,245,000	437
合計	47,985,500	1,670



いた寄付金は総額4798万5500円でした。

いただいた寄付金は、寄付者の皆さまの意向に寄り添って、大切に活用します。今後ふるさと納税制度へのご理解とご協力をお願いいたします。

**照会 財政課**  
☎0537⑤1112

# 情報掲示板

# Information

## 手洗いは食中毒と感染症予防に有効です

冬季(11月～3月)はノロウイルスが流行します。このウイルスは感染力が非常に強く、急性胃腸炎を発症するほか、ウイルスが付着した食品や感染者が調理した食品を食べると食中毒を起します。症状は、吐き気・おう吐・下痢・腹痛・発熱などで、症状が回復しても数週間ウイルスを便に排出することがあります。感染しても症状が出ない人がいますが、ウイルスを排出して感染源となる場合があります。そのため、注意が必要です。

### ◆感染を防ぐために

- ①家族全員でしっかりと手を洗いましょう(特にトイレの後、調理前、食事前、帰宅時、おむつ交換をした後)。2度手洗い(「石けんをつけてから水洗いまで」を2回)が効果的です。
- ②加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱しましょう。(特に二枚貝の調理は85℃～90℃で90秒以上)
- ③多数の人が手を触れる場所(ドアノブ、水道蛇口など)や調理器具などは洗浄後、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が効果的です。
- ④胃腸炎患者に接する人は、患者の便や吐いた物を適切に処理し、感染を防ぎましょう。

⑤食品事業者は、調理従事者などの健康状態を毎日確認し、下痢やおう吐などの症状がある場合には食品を直接取り扱わないようにしましょう。

### ◆おう吐物の処理方法

ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、口に入ると感染することがあります。感染者のおう吐物やおむつなどは速やかに処理し、二次感染を防止しましょう。塩素系消毒液などを用いて適切に処理しましょう。

照会 西部保健所掛川支所  
☎0537②3262

### 屋根工事の勧誘に関する消費者トラブルにご注意を

「屋根瓦がずれているので無料で点検する」などと突然訪ね、「雨漏りしている、瓦が飛ぶと近所に迷惑がかかる」と不安をあおって、屋根工事の契約をさせる悪質業者による消費者トラブルが増加しています。保険金で自己負担なく修理ができるなどと勧誘してくる場合も悪質業者の可能性ががあります。「おかしいな」と思ったらその場で契約せず、お近くの消費生活センター(市商工観光課☎0537⑤1135)にご相談ください。

照会 静岡県県民生活課  
☎054(221)2175

## 弁護士無料法律相談会を開催します

相談内容 相続、交通事故、借金問題、離婚の4分野限定  
日時 令和5年12月23日(土)、令和6年1月27日(土)、2月24日(土) 各日10時～16時  
場所 研修センター  
相談料 無料(30分程度)  
※要予約。定員に限りがあります。  
申込方法 照会先に電話またはホームページから申し込み  
照会 焼津総合法律事務所牧之原オフィス  
☎0548②6710



## ハローワーク掛川と一緒にお仕事さがしをしませんか

ハローワーク掛川ホームページ内のかんたん求人検索では、ハローワーク掛川・島田・磐田の最新求人希望条件で選択して簡単に検索できます。ぜひご利用ください。

照会 ハローワーク掛川(掛川公共職業安定所)  
☎0537②4185



## 平和を仕事にする防衛省採用試験のお知らせ

◆自衛官候補生  
試験日 受付時にお知らせします  
試験会場 受付時にお知らせします  
受験資格 18歳以上33歳未満の人  
受付期間 一般 年間通じて受け付け  
高校生 7月1日から受け付け中  
◆高等工学校生徒  
試験日 令和6年1月13日(土)、14日(日)  
試験会場 浜松合同庁舎  
受験資格 中卒(見込み含む)の17歳未満の男性  
受付期間 一般 令和6年1月5日(金)まで  
照会 静岡地方協力本部袋井地域事務所  
☎0538④3717

市介護保険事業計画・高齢者福祉計画(案)への意見募集  
市介護保険事業計画・高齢者福祉計画は3年ごとに計画を見直し策定します。計画をより良いものにするため、意見を募集します。  
目的 高齢者が住み慣れた地域や家庭で安心して暮らし続けることが出来るよう、「介護・介護予防・生活支援」などが包括的に提供される社会を目指す

がんサロン「なごみ」を開催します  
内容 ①患者さんやご家族が集い、語り合う場  
②医療者によるミニレクチャー  
講師 理学療法士  
テーマ セルフトレーニング  
開催日 1月19日(金)  
時間 13時30分～15時  
場所 磐田市立総合病院 周産



作ってなっとく、食べてまんどく!  
焼津の名産品である黒はんぺんを作ったり味わったりすることで焼津の文化に触れてみませんか。  
日時 ①令和6年1月27日(土)  
②令和6年2月4日(日)  
※両日とも9時15分から正午まで  
場所 静岡県立焼津青少年の家  
内容 黒はんぺん作りの体験  
対象 家族グループ(3歳以上)  
定員 16組(各グループ最大6人)  
※小学生以下は保護者同伴  
参加費 950円程度(料金改定などにより変更の可能性あります)



宝くじ助成金で塩原公民館を整備  
塩原町内会は、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、塩原公民館を整備しました。



申込方法 ホームページの入力フォームから  
受付期間 1月6日(土)正午から14日(日)13時まで  
申込・照会 焼津青少年の家  
☎054(624)4675

## 募集

### 東遠地域広域障害児福祉計画(案)への意見募集

御前崎市・掛川市・菊川市の3市では、障害者基本法、障害者総合支援法および児童福祉法に基づき、令和6年度からの障害者計画などを策定しています。誰もが安心して暮らしができる地域づくりのため、意見を募集します。  
募集期間 令和5年12月22日(金)～令和6年1月22日(日)  
資料閲覧場所 市ホームページ、福祉課、御前崎支所  
意見を提出できる人  
・御前崎市民  
・市内通勤・通学者  
・市内に事務所または事業所を有する人  
本計画に利害関係がある人  
提出方法  
①WEB(ホームページから)  
②Eメール(fukushi@city.omaezaki.shizuoka.jp)  
③FAX(0537⑤1144)  
④照会先へ持参または郵送  
照会 福祉課  
☎0537⑤1121



# ＼かわいい！＼ おまえざきのたから 12月 生まれの 元気な子



はしば けんのすけ  
橋場 健之助くん3歳  
(東町)



ふかつ りんた  
深津 凛太くん2歳  
(新神子区)



くわやま ねね  
栞山 寧音ちゃん2歳  
(大山)




まつした りく  
松下 凌久くん2歳  
(大山)



すずき つむぎ  
鈴木 紬生くん2歳  
(東町)



たなか りゅうのすけ  
田中 龍之介くん2歳  
(塩原)

かわいい笑顔を募集します。  
対象：2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：1月9日火8時15分～26日金17時(先着8枠)  
申し込みフォーム▶   
照会：総務課  
☎0537@1132



やまもと みなと  
山本 湊斗くん1歳  
(新谷区)



さいき りあ  
齋木 梨愛ちゃん1歳  
(大山)

## ～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！ 御前崎をたべよう！



大根ステーキ オイスターそぼろのせ

こくうまのオイスターそぼろで食べ応え抜群！香ばしさとジューシーな甘みが食欲をそそります！

### 材料（4人分）

- 大根……………24匁(約800g)
- 豚ひき肉……………400g
- ◆すりおろしにんにく……………小さじ1
- ◆オイスターソース・水……………各大さじ3
- ◆酒・みりん……………各大さじ2
- ◆しょうゆ……………小さじ1
- 塩・酒・こしょう・ごま油……………適量
- 白髪ねぎ……………適量

### 作りかた

- 1 大根は皮を厚めにむいて3cm程度の輪切りにし、両面に格子状の切り込みを入れる。水にくぐらせてから耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで4分程加熱し、両面に塩をふる。
- 2 豚ひき肉に酒・塩・こしょうをふる。◆を混ぜ合わせ、たれを作る。
- 3 ごま油を熱したフライパンで、水気をきった大根に焼き色がつくまで焼く。
- 4 3に豚ひき肉を入れて中火で炒め、肉の色が変わり始めたら、たれを加え、5分程炒める。
- 5 器に大根とそぼろをのせ、白髪ねぎを添えて完成。

▶ 1人分 = 322kcal  
食塩相当量 1.9g

◆今月のレシピに使われている特産品：大根

健康づくり課・御前崎市栄養友の会