

2024
1

OMAEZAKI



2024 新年あいさつ

辰年の決意

おまえざきのきらり輝く人

地域交流の場「むすびの郷」をオープン

むすびの会

特集

まちの魅力が盛りだくさん

第17回御前崎市大産業まつり

池新田幼稚園と高松幼稚園が統合して

はまおか幼稚園になります

御前崎をひとつに

第24回しずおか市町対抗駅伝競走大会

令和5年分

確定申告のお知らせ



新年あけまして
おめでとうございます

令 和6年の新春をご家族お
そろいでお迎えになった
こととお慶び申し上げます。市
民の皆さまには、市政をはじめ
各種事業に対しまして、格別
ご理解とご協力を賜り、心より
御礼申し上げます。

昨 年を振り返りますと、こ
の数年猛威をふるい、皆
さまを苦しめた新型コロナウイルス
感染症が5月8日より5類
感染症へ移行となり、全国的に
感染症対策が緩和されてしまし
た。本市においても従来実施さ
れていたイベントがかつてのよ
うな規模で実施され、さらに新
しいイベントも開催することが
できました。市民の皆さまには、
ワクチン接種や外出の自粛、手
指の消毒、国の行動制限などに
ご協力いただき誠にありがと
うございました。

3 年ぶりの開催となったウ
ィンドサーフィンの国際
大会「スピークア御前崎ジャパン

たず、多くの人が避難所生活を
余儀なくされております。これ
を受け、本市は1月2日に「災
害時等の相互応援に関する協
定」を締結している石川県志賀
町に水や給水タンク、ブルー
シートなどの物資を支援いたし
ました。また、発災当日には市
消防署員が緊急消防援助隊とし
て現地に派遣され、現在も消防
活動しております。被災され
た皆さまには、衷心よりお見舞
い申し上げます。

近年、多種多様かつ激甚化す
る災害に対し、行政といたしま
しては、市民を守るための防災
対策や官民が連携できるような
体制づくりに一層尽力してまい
る所存です。

御 前崎灯台は明治7年に建
設され、今年で150周
年を迎えます。令和3年に国の
重要文化財に指定され、灯台周
辺も整備されました。本年は記
念式典の開催も予定されてお
り、より一層皆さまから愛され
る灯台となってもらいたいと
思っております。

教 育面では、国の施策であ
るGIGAスクール構想

カップ」や昨年引き続き2回
目の開催となったサーフィンの
国際大会「WSL御前崎プロ」で
は、石井孝良選手や佐藤李選
手など市内在住の選手が大活躍
しました。ほかにも外国クルー
ズ船「ウェステルダム」の御前崎
港初寄港、例年以上の出店数で
盛り上がりを見せた「御前崎み
なと夏祭」、市内外から大勢が
訪れた「御前崎市大産業まつり」
など、御前崎市の定番ともいえ
る各イベントは盛会のうちに終
りました。どのイベントでも
コロナ禍前の活気が御前崎にも
戻ってきたと実感いたしました。

昨 年、市内において大きな
災害は発生しませんでした
が、国内に目を向けますと、
5月には石川県能登地方にお
ける地震、6月、7月には全国的
に梅雨前線による大雨被害など
多くの災害が発生しています。
そして、本年1月1日に再び石
川県を襲った「令和6年能登半
島地震」では、復旧の目途が立

を活用し、市内の小中学校にお
けるICT教育の推進や園児数
の減少に伴う幼稚園・保育園の
統廃合や子ども園への移行など
よりよい教育のための整備を進
めてまいりました。市では無限
の可能性をもつ子どもたちを今
後も応援していきます。

本 年度は「With Community
Omaezaki（ウィズコミュニ
ニティオマエザキ）」を掲げてさま
ざまな事業を展開してまいりまし
た。まちづくりふれあいトークも
従来のように提案型のテーマで開
催することができました。地域の
皆さまからの熱い意見や要望を受
け、さらに住民との対話を重視し、
「協働によるまちづくり」を進めて
まいります。

結 びに、今年の干支は「辰」で
す。辰年は、万物が活力
旺盛になって大きく成長し、形
がととのう年だといわれています。
20周年を迎える御前崎市が
さらに大きく成長し、市民の皆
さまにとっても幸多き1年とな
りますよう心から祈念申し上げ
まして年頭のご挨拶とさせていただきます。
本年もどうぞよろ
しくお願い申し上げます。



2024 新年あいさつ
New Year Mayor's Message

辰年の決意



1 入れたてのつゆひかりを味わう来場者 2 大工からノコギリの使い方を学ぶ子ども 3 牛肉100%ハンバーグの肉々しさに笑みがこぼれる 4 原始時代の火起こしを体験 5 友好都市・長野県高森町によるりんごの販売にはたくさんの人が列をなした 6 炭火焼きのやきとりを提供する遠州夢咲農業協同組合

第17回 御前崎市 大産業まつり



まちの魅力が盛りだくさん
本市の一大イベント「御前崎市大産業まつり」が11月25日と26日の2日間にわたって、市役所周辺で開催されました。会場には、寒空の中2万2700人が訪れました。本イベントは市内の事業者が商品を販売、展示することで、御前崎市の産業や特産品を取り組みなどを来場者や参加事業者にも知ってもらうことがねらいです。

照会 商工観光課
☎0537-851135

会場では、司会の小沼のりさんと梶山美佐さんが、出店された全100店を訪問し、出店者にインタビュー。出店者は「うちにはこんな商品があるんです」「こんなこともやってるんですよ」「おすすめの商品はこれです」と持ち前の明るさと笑顔でPRしていました。

来場者は、買い物袋を片手に試食や体験などを通じてまちの魅力や五感で体感。活気あふれるイベントにあちらこちらで笑顔が見られました。



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。

- 002 新年あいさつ
辰年の決意
- 005 まちの魅力が盛りだくさん
第17回御前崎市大産業まつり
- 006 池新田幼稚園と高松幼稚園が統合して
はまおか幼稚園になります
- 008 まちかど探訪
火災予防を呼びかける / U-22 日本代表が事前合宿 / 原子力災害を想定した訓練 / 学校設備を整備し地域貢献 / 御前崎中野球部が海岸清掃 / 厚生労働大臣優秀賞を受賞 / 御前崎中生徒が若者と交流 / 御前崎小が全国6校と交流 など
- 012 おまえざきくらしのダイアリー
- 014 Series
暮らしを便利に / 暮らしと原子力 / 健康に役立つ情報 / 子育て応援
- 016 おまえざきのきらり輝く人
地域交流の場「むすびの郷」をオープン
むすびの会
- 017 御前崎をひとつに
第24回しずおか市町対抗駅伝競走大会
- 018 令和5年分確定申告のお知らせ
- 020 令和6年度から税制が改正されます
1月18日は「118番」の日
- 021 住民票などのオンライン申請を開始しました！
交通事故のないまちを目指してゾーン30プラスを設定します
- 022 情報掲示板
リサイクル・ブック・フェアを開催します / 産前産後期間の国民健康保険税が減額されます / ふじのくに炭素貯蔵建築物に浜岡中学校駐輪場が認定 / 静岡県の最低賃金が改正されました / 暮らしなんでも無料相談を開催します / OK!ワーク会員拡大キャンペーン / ハローワーク掛川で一緒にお仕事さがしをしませんか / 市民農園で野菜作りを気軽に楽しもう！ など
- 024 かわいいおまえざきのたから / 御前崎を食べよう

★ SNS



1月の表紙

おいしそうなみかんがたくさんあるね

御前崎こども園の年長児と年中児45人が12月14日、市内でみかん狩りを実施しました。園児は楽しそうにたくさんの実がなっている木からおいしそうなみかんをえりすぐっていました。

御前崎市の人の動き

(令和5年12月末日現在の速報値)

	人口	(前月比)
人口	30,288	(-43)
男	15,411	(-25)
女	14,877	(-18)
世帯数	12,100	(-19)

MESSAGE

統合への思い



長い歴史のある大好きな園の名前が変わってしまうことは寂しいですが、高松地区の新しいお友達と一緒にさらに元気と笑顔があふれる幼稚園になることを楽しみにしています。

池新田幼稚園 本年度通園
深田 佳奈子さん(本町)
夏末ちゃん
浩輝くん



母娘で高松幼稚園に通ったので思い出がたくさんです。明るい園内、広い園庭でのびのびと過ごすことができました。自然豊かなこの場所を閉園後もぜひ活用してほしいです。

高松幼稚園 本年度通園
鈴木 絵美子さん(塩原)
梨恋ちゃん
月梨ちゃん

池新田幼稚園
植田 明美 園長

11月に年長児親子が高松みどりの森公園まで4.5kmを歩く遠足を楽しみました。たっぴり歩いて公園で食べたお弁当は最高においしかったです。高松の豊かな自然に心と体が癒やされました。

園は、仲間とともに成長する喜びや人のかかわりの楽しさ、生きることの面白さを共有するところです。自然や人のかかわりは子どもの成長に欠かせません。統合により、高松地区の仲間や地域の人々、豊かな自然に出会えることが楽しみです。



高松幼稚園
栗山 久子 園長

毎年冬になると園庭のきんかんの実をみんなで食べます。おいしそうに食べる姿は他園では見られない光景です。毎年繰り返されてきたこの姿も本年度で終わりを迎えます。寂しいですが、統合により、「集団生活を通して学ぶ」幼稚園としての役割を果たしていきます。

大好きな高松幼稚園！今までありがとう！地域の皆さまにも感謝の気持ちでいっぱいです。長い間温かく支えてくださり、本当にありがとうございました。



池新田幼稚園と高松幼稚園が統合して

はまおか幼稚園 になります

照会 学校教育課 ☎0537②8734
こども未来課 ☎0537⑤1120

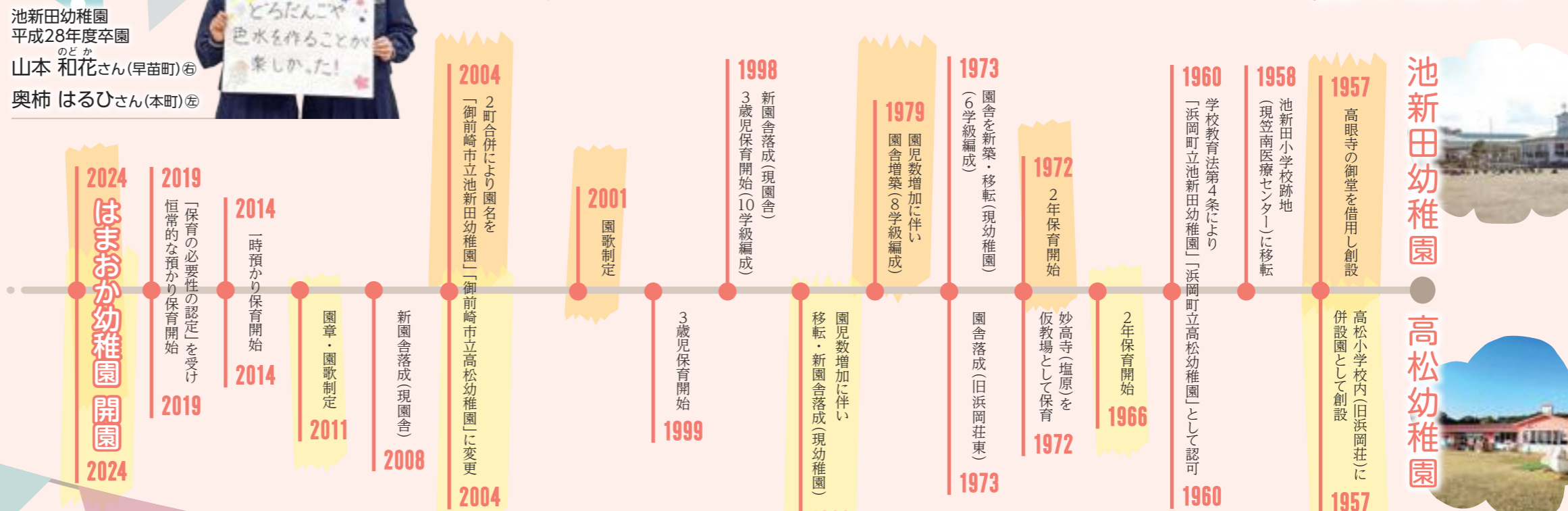
近年、御前崎市では、保護者の就労による長時間保育のニーズの増加や少子化などの影響によって幼稚園児数が急速に減少し、幼稚園での集団教育の効果が十分に得られにくい状況になっています。

そこで、池新田幼稚園と高松幼稚園を統合し、令和6年4月より池新田幼稚園舎を新たな幼稚園として池新田地区・高松地区の子どもたちが一緒に遊び、生活することになりました。新幼稚園の園名は、両幼稚園の園児と保護者にアンケートを実施し、7割以上の方が選んだ「はまおか幼稚園」に決定しました。

引き続き、幼稚園での遊びや生活、人のかかわりを通して、豊かな心と体、学びの芽を育て、御前崎市の乳幼児教育目標「生きていく力の基礎の育成～遊びこむ子～」を目指していきます。

高松幼稚園の閉園式を令和6年3月16日(土)に予定しています。

HISTORY
園のあゆみ





火災予防を呼びかける

11月9日から15日までの「秋季全国火災予防運動」に合わせて、市消防署員がマックスバリュ浜岡店で来店者に啓発用品を配布し、火災予防を呼びかけました。同署の伊藤隆広消防司令は「寒くなり、使用機会が増えるストーブやファンヒーターは火災の原因になることもあります。部屋を十分に換気し、火災に注意してください」と話しました。

◀事故が起きないように注意を呼び掛ける隊員



U-22日本代表が事前合宿

U-22サッカーの日本代表が11月13日から16日にかけて御前崎ネクスタフィールドでアルゼンチン代表との親善試合に向けた事前合宿を実施しました。14日の歓迎式では静岡カントリー浜岡コース&ホテルと市からマスクメロンなどの記念品を贈呈。山本理仁選手は「整備されたグラウンドでU-22アルゼンチン戦に備えて練習します」と話しました。

◀柳澤市長は選手のサイン入りユニフォームを受け取りました



原子力災害を想定した訓練

中部電力浜岡原子力発電所で事故が発生した場合を想定した訓練が11月16日、新野地区センターで開催されました。訓練には、御前崎海上保安署や菊川警察署、市消防署、中部電力、御前崎市、地域住民が参加。参加者は、安定ヨウ素剤緊急配布訓練やエアシェルター展張訓練を実施し、有事の際の動きを確認し合いました。

◀安定ヨウ素剤の配布説明を受ける参加者



学校設備を整備し地域貢献

市建設業組合に加入する18社が11月24日、市内7小中学校でボランティア活動をしました。地域貢献活動として幼稚園・保育園・こども園と隔年で、設備の修繕や樹木の伐採などを実施。同組合の大澤孝久組合長は「児童・生徒が気持ちよく過ごせるように一生懸命整備しました。快適な学校生活を送ってほしい」と話しました。

◀色を塗り直し新品のように生まれ変わった御前崎中野球部ベンチ



御前崎中野球部が海岸清掃

御前崎中学校の野球部員と父母会の40人が11月26日、マリパーク御前崎で清掃活動を実施しました。同部は地域貢献のため、「人づくりプロジェクト」として清掃活動に取り組んでいます。キャプテンの寺田瑛風さんは「お世話になっている地域の人が大切にしているものを御中野球部としても守っていきたい」と話しました。

◀海岸に流れ着いたごみを次々と拾っていく部員



厚生労働大臣優秀賞を受賞

住民ボランティアにより市内9カ所で開設され、15周年を迎えた転倒予防教室「おまえざき体良教室」の取り組みが、厚生労働省とスポーツ庁主催の「第12回健康寿命をのばそう！アワード」の介護予防・高齢者生活支援分野において、自治体部門で厚生労働大臣優秀賞を受賞しました。今後も市民の健康のため、介護予防・高齢者支援事業への取り組みを続けていきます。

◀11月27日、鴨川副市長が東京都で受賞式に出席しました



御前崎中生徒が若者と交流

御前崎中学校の2年生101人が11月28日、市が発行する「学びの航海図」を使用して、「これからの自分」について考えました。生徒はゲストに招かれた県内に在学、在勤する20～30代の若者25人と交流。山本名菜子教諭は「いろいろな人の生き方、価値観を聞いて、良いところを自分の人生に落とし込んでほしい」と笑顔を見せました。

◀ゲストから進路・職業を選択した理由や時期を聞く生徒



御前崎小が全国6校と交流

アカウミガメを飼育する御前崎小学校の5年生31人が12月6日、ウミガメと関わる全国の学校と「全国小学校ウミガメ会議」を開催しました。同会議は御前崎小学校の呼びかけにより開催。高知県や沖縄県など6校の児童はZoomで互いの活動について質問し合い、ウミガメ保護活動や海の環境問題への理解を深めました。

◀「ウミガメに名前をつけていますか」などと質問し合う児童



芋切り干し作りを体験する

御前崎小学校の2年生28人が12月7日、学校農園で育てたサツマイモで芋切り干し作りをしました。

体験には民生委員や地域住民が協力。児童は道具の使い方を教えてもらいながら蒸かしたサツマイモの皮をむき、スライス。切ったサツマイモをすだれに並べました。松下凌久さん(上岬区)は「初めて芋切り干しを作って楽しかったです。完成が楽しみ」と話しました。

◀「ペンペン」でサツマイモをスライスする児童

松下さよさん100歳の祝い

12月7日に100歳の誕生日を迎えた松下さよさん(上比木)に、市から祝い状や花束が贈られました。

70歳ころまで夫の重司さんとイチゴの栽培をしていたさよさん。老人会活動やグラウンドゴルフ、輪投げなどが楽しみだったといいます。さよさんは「子や孫、ひ孫に恵まれた人生でした。これからも一日一日を楽しく過ごしていきたい」と笑顔を見せました。

◀100歳のお祝いには孫の悠さんが駆けつけました



浜岡東小学校が統合50年

佐倉小学校と比木小学校が統合して50年の節目を迎えた浜岡東小学校で12月8日、記念式典が開催されました。

式典では、児童による50年前の遊びを再現した劇を披露。また、声楽家・伊達伸子さん(上比木)によるステージのあとは、一緒に校歌を合唱し、大盛り上がりでした。

◀音楽を通じて児童と楽しく交流する伸子さん

夜の灯台で非日常の景色を

5月1日に150周年を迎える御前崎灯台で12月9日、夕暮れ参観が開催されました。

灯台前広場ウミエールでは温かい飲み物や軽食を販売。普段登ることのできない夜の灯台へ登ろうと、約500人が来場しました。伊藤向春さん(塩原)は「先日、学校の行事で昼に来たけど、夜の灯台はまた違った雰囲気でした」と話しました。

◀ライトアップされ普段と違う趣の御前崎灯台



ジュビロ磐田がJ1昇格報告

2022年以来2季ぶりにサッカーJリーグ1部への昇格を決めた「ジュビロ磐田」が12月11日、柳澤市長に2023シーズン終了を報告しました。

今季7得点の活躍を見せ、来期からベルギーリーグへ挑戦する後藤啓介選手は、「海外で成長して、お世話になったジュビロ磐田や地元へ恩返しをしたい」と話しました。

◀来庁した後藤選手と浜浦幸光代表取締役社長

園児がみかんの収穫を体験

御前崎こども園の年長児と年中児45人が12月14日、みかん狩りを楽しみました。

みかん畑を所有する旭商事株式会社が園児にみかんの収穫や味覚を楽しんでもらいたいと、毎年市内の幼稚園、保育園、こども園を招待しています。園児は「木から収穫するのが楽しい。食べるのが楽しみ」と喜んでいました。

◀大きなミカンを見つけ、優しく収穫する園児



あま〜い焼き芋を楽しんで

池新田幼稚園の園児80人が12月14日、浜岡地区の民生委員11人の協力のもと、焼きたてのサツマイモを頬張りました。

昨年10月に園庭で育てたサツマイモを収穫。この日を楽しみに過ごしてきた園児は、「甘くておいしい!」、「もっと食べたい!」と口々に話し、笑顔を見せました。

◀ホクホク甘い焼き芋を頬張る園児

好きな香りをブレンドする

市生涯学習講座の「バラエティ講座」のひとつでハンドバームを作る講座が12月16日、白羽地区センターで開催されました。

講師は白羽地区にあるアロマセラピーサロンmiexの久保山光代代表。9人の参加者は好きな香りのアロマオイルをブレンドし、オリジナルのハンドバーム作りに没頭しました。

◀完成した香りを確かめ合う参加者



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引	1 先負 6カ月児健康相談 (R5.8月生) 受付8:45~9:10/ 市役所西館3階	2 仏滅 3歳児健康診査 (R3.1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	3 大安
4 赤口 🏠しろわクリニック(内・小・外・整・皮) 御前崎市白羽3521-10 ☎0548③3211 資源回収(御前崎中)	5 先勝 ミニリサイクル(さくら子ども園)	6 友引	7 先負 特設人権相談 受付13:00~15:00 ふれあい福祉センターなごみ☎0548⑤5294	8 仏滅 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[要予約] ☎0538⑦2253/9:30~11:00	9 大安 こころの健康相談日[要予約] ☎0537⑥1121/13:30~16:30 市役所3階会議室	10 先勝
11 友引 🏠酒井内科医院(内・消) 牧之原市地頭方1丁目153-2 ☎0548⑤1100	12 先負 🏠渥美医院(内・胃・循・小) 牧之原市波津1丁目41-1 ☎0548⑤0583	13 仏滅 1歳6カ月児健康診査 (R4.7月生) 受付12:45~13:10/ 市役所西館3階	14 大安 御前崎市経営相談会[要予約] ☎0537⑥1135/9:30~15:00 権利擁護相談[要予約] ☎0548⑤5294/13:00~15:00 ふれあい福祉センターなごみ	15 赤口 1歳児健康相談 (R5.1月生) 受付8:45~9:10/ 市役所西館3階	16 先勝 2歳6カ月児歯科検診 (R3.7月生) 受付12:45~13:10/ 市役所西館3階 障がい等地域生活相談室[要予約] ☎0537⑥1121/9:00~16:00 西館相談室	17 友引 [完全予約制]パパママセミナー 受付9:30~/ 市役所西館3階
18 先負 🏠えのきだクリニック(消内・内) 牧之原市細江3821-1 ☎0548③3633	19 仏滅 家庭教育支援 あそび塾 ☎0537②8735/9:00~11:00 浜岡健康センター ひきこもり・不登校相談[予約可] 受付☎0537⑥8066/13:30~16:00 浜岡福祉会館	20 大安 だれでも食堂もぐもぐ(加多世) ☎0548⑤5945/17:00~19:00 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	21 赤口 弁護士相談 受付☎0537⑥8066/13:00~15:00 浜岡福祉会館 資源回収(北子ども園)	22 先勝 2カ月児健康相談 (R5.12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	23 友引 🏠廣瀬医院(内・呼・循・小) 牧之原市相良174-1 ☎0548⑤0006	24 先負
25 仏滅 🏠石井内科皮膚科医院(内・小) 牧之原市静波248 ☎0548②0013	26 大安 高次脳機能障害医療等総合相談会[要予約] ☎0538⑦2252/13:10~16:00 県中遠総合庁舎西館1階	27 赤口 ミニリサイクル(高松幼稚園)	28 先勝 弁護士相談 受付☎0548⑤5294/13:00~15:00 ふれあい福祉センターなごみ	29 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 HIV・B・C型肝炎・梅毒[要予約] ☎0538⑦2253/13:30~15:00	1 先負	2 仏滅



※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。
※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			
金属	6	20	13	2	16	14	21	7	
ガラス	13	6	20	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	9	9	9	14	14	12	12	12	
プラマークなし	9	9	9	14	14	12	12	12	
陶磁器	27	27	27	23	23	28	28	28	

2

February 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 ☎0537⑥1135

●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 ☎0548⑥6857

今月の納期

(コンビニで納付できます)
固定資産税(第4期) 2月29日
国民健康保険税(第8期) 2月29日
※後期高齢者医療保険料(第7期) 2月29日
※介護保険料(第6期) 2月29日
→※コンビニ払い不可
池新田・高松の上下水道料 2月29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)

Health

骨の健康、意識してますか？



健康に役立つ情報

御前崎市は60代以降に骨折する人が多くいることが分かっています。骨折は他人事ではありません。骨粗しょう症は骨の生活習慣病といわれることもあります。生活習慣を振り返り、骨粗しょう症の予防に意識を向けましょう。

◆予防ポイント

●栄養バランスの良い食事を！特にカルシウムを摂取しよう

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。カルシウムは1日650mgが目安！

●適度な運動で骨を鍛える！

運動によって骨に適度な負荷がかかると、細胞が活性化して骨が強くなる性質があります。ウォーキングや階段の上り下りなど、日常生活の中で運動量を増やしてみましょう。

◆5年に一度は骨粗しょう症検診を受診しましょう

2月に骨粗しょう症検診を再実施します。骨粗しょう症検診を受診できるのは5年に一度です。対象年齢の女性はぜひこの機会に自身の骨の健康を確認しましょう！

乳製品	大豆製品	小魚・海藻類	野菜
・プロセスチーズ 2枚 227mg	・木綿豆腐 100g 93mg	・乾燥ひじき 10g 100mg	・小松菜 ゆで100g 150mg
・牛乳 200ml 220mg	・厚揚げ 100g 240mg	・生しらす 50g 105mg	・チンゲン菜 ゆで100g 120mg
・ヨーグルト 100g 120mg	・高野豆腐 1個 126mg	・イワシ丸干し 1尾 228mg	・大根の葉 ゆで100g 220mg



◆詳細はこちら

照 会 健康づくり課 ☎0537⑤1123

Digital

暮らしを便利に

お知らせのデジタル化から始まる、デジタル市役所への第一歩

これまでのコラムでは、Z世代からベビーブーマー世代までの特徴や各世代のデジタル社会との関係性をお伝えしてきました。ご自身と照らし合わせて、いかがでしたでしょうか。

市では、どの世代の人にもデジタル技術の便利さを感じてもらうため、本年度から「市からのお知らせのデジタル化」に取り組んでいます。これは、これまで紙文書で郵送していたお知らせをデジタル通知するというものです。

この方法により、皆さまには①大切なお知らせの見逃し防止、②通知確認に時間・場所を選ばない、③行政手続きから申請受け取りまでのデジタル完結などのメリットを体感していただけます。

市では今後も、煩わしくて時間も掛かる行政手続きをなるべく時間を取らせず、簡単にできるよう行政のデジタル化に取り組んでまいります。まずは、デジタルIDアプリ「xID(クロスアイディ)」をインストールしていただき、行政のデジタル化を体感していただきたいと思います。



照 会 デジタル推進課 ☎0537⑤1127

Child

子育て応援

子どもの歯の健康を守ろう



赤ちゃんの歯はお母さんのお腹の中にある間につくられます。歯のもとになる芽(歯胚)が妊娠2~3カ月頃につくられ、妊娠4~5カ月頃からは少しずつ硬い組織となり、歯の形をつくっていきます。そして、生後6カ月~8カ月頃から下の前歯が生え始めます。

乳歯は成長すると生え変わりますが、むし歯になると食事や発音、永久歯の質や形、歯並びに影響を与えることもあります。

◆規則正しい食生活を

頻回な間食などだらだらと食べ続けていると、むし歯になるリスクが高くなります。食べる時間や回数、内容は大人が決めましょう。



◆「食べたらみがく」を習慣に

口のなかに食べかすが残っていると、むし歯や歯肉炎の原因となります。小学校低学年までは保護者による仕上げみがきが大切です。

お子さんとのスキンシップの一環としても、一緒に歯みがきをする時間をつくることをお勧めします。

♪家族みんなでむし歯予防を

大人もむし歯や歯周病にならないように、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。

照 会 こども未来課 母子保健係 ☎0537⑤6666

Atomic

暮らしと原子力

なっとく！原子力とエネルギーのQ&A



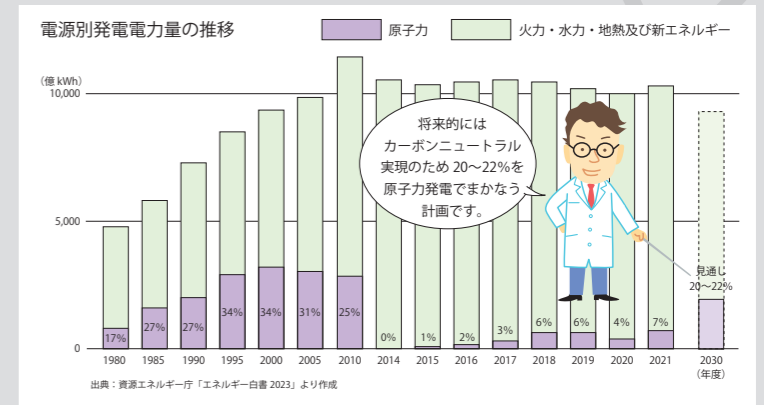
原子力発電で作られる電気は日本の電気の何%？



原子力発電はかつて日本の電力の30%以上を供給していましたが、2011年の東日本大震災を機に、一時的にゼロになりました。その後、新規規制基準の導入により再開され、現在は約7%の電力を提供しています。

原子力発電の利点は、環境にほとんど影響を与えないことです。発電時に二酸化炭素を排出しないため、地球温暖化防止に貢献します。

国の将来的な目標として、2030年までに日本の電力の20~22%を原子力発電でまかなう計画です。



照 会 エネルギー政策課 ☎0537⑤1134

地域交流の場

「むすびの郷」をオープン

むすびの会



PROFILE

- ㊦慶野 理恵(けいの りえ・女岩区)
- ㊧伊村 真美(いむら まみ・大山区)
- ㊨清水 真愛(しみず まあい・佐倉二区)

むすびの郷ではハンドメイド品などの棚貸しをしている。運営ボランティアも募集中。詳細は二次元コードのInstagramまたは090-1840-8734まで。



11月10日、女岩区の空き家を活用して地域交流の場「むすびの郷」がオープンした。駄菓子やお惣菜、スイーツ、ハンドメイド雑貨を販売し、無料のお茶やコーヒー、イーティンスペースを提供している。オープンしてわずか2カ月であるが、口コミやSNSなどで広がり、午前は高齢者、午後は小学生で大にぎわい。12時にはおにぎりなどが完売してしまうほどだ。

まちのくらしを支えたい

むすびの郷は「むすびの会」がボランティアで運営。約2年前に海を一望できるロケーションに一目惚れし、東京から移住した慶野理恵さん(女岩区)が感じたまちへの危機感がきっかけだった。「茨城から和歌山までの不動産を見て回り、御前崎が一番でした。でも、いざ住み始めるとあまりにも人もお店もなくてびっくり。特に高齢者はどうやって暮らしているのか不思議に思うほどでした」と話す。

理恵さんは現在の住まいを仲介してくれた結美不動産株式会社の代表取締役・伊村真美さんに気持を吐露。「高齢者の生活支援がしたい、まちを活性化したい」と心に秘めた思いがあった真美さんは一念発起。社員の清水真愛さん(佐倉二区)と3人で「むすびの会」を令和5年4月に立ち上げた。空き家の活用方法を考えていた持ち主の協力もあり、わずか7カ月でむすびの郷をオープンさせた。

むすびの郷から活力を

主に理恵さんがお客さんを出迎えているむすびの郷。真愛さんは「理恵さんはいつも元気で話がとても上手。理恵さんとお話をするために来られるお客さんもあるんですよ」と笑顔を見せる。

運営には3人のほかに、活動に賛同する地域ボランティアも携わっている。真美さんは「まちが元気にならないと人は集まりません。地域で自給自足し、みんなで助け合えるまちになるとうれしいです」とこころ。

まさに地域の地域による地域の居場所、むすびの郷。この活動と笑顔、人の輪がまちに広がることを願う。



- 1区 漢人 ひかりさん
- 2区 藤田 健希さん(区間4位)
- 3区 内田 あかりさん
- 4区 揚張 結さん
- 5区 鈴木 陽向さん
- 6区 西原 哲也さん(区間5位)
- 7区 長島 駆流さん
- 8区 内田 あおいさん
- 9区 長島 陸人さん
- 10区 丸尾 ミカさん
- 11区 樽林 深さん
- 12区 植田 航生さん(区間2位)
- 1500m 村尾 優斗さん
- 1500m 齋藤 碧さん



御前崎をひとつに

12.2 SAT
しずおか
市町対抗駅伝

第24回しずおか市町対抗駅伝競走大会が12月2日、静岡市内を舞台に開催されました。同大会には県内35市町から37チームが参加。小学生から40歳以上の選手たちが12区間42・195キロをタスキでつなぎました。本チームの総合タイムは、2時間23分05秒。市の部20位でした。

大橋昌弘監督は「市の部20位と厳しい結果でしたが、選手は『御前崎をひとつに』をモットーに、1秒でも速く、1つでも順位を高く、精一杯の気持ちでつなぎ、観ている人の心を熱くする走りを見せてくれました」と振り返りました。

申告相談日程表

会場：研修センター1、2階(市役所西側)
時間：8時30分～15時(11時30分～13時は受け付けません)

対象地区	相談日	対象地区
中町 大山	2月16日(金)	広沢区
	19日(月)	新谷区
	20日(火)	
高松地区	21日(水)	薄原区
	22日(木)	中原区
佐倉一区	26日(月)	
佐倉三区	27日(火)	
佐倉二区	28日(水)	白羽区
桜ヶ池	29日(木)	白浜区
比木地区	3月1日(金)	新神子区
	4日(月)	上岬区
朝比奈地区	5日(火)	下岬区
	6日(水)	大山区
新野地区	7日(木)	
	8日(金)	
東町	11日(月)	西側区
	本町	12日(火)
早苗町	13日(水)	全地区
全地区	15日(金)	

スマートフォンで事前予約できます！

1. 入場整理券方式

会場受付時に時間帯を記した整理券を配布します。

2. 事前予約方式

右の二次元コードで受け付けます。

※電話での受け付けはできません。



所得税の確定申告書は スマートフォン・パソコンで作成できます！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば…

1. 税務署に出向く必要なし！
2. 添付書類提出不要！
※一部書類を除く
3. 申告期間中24時間利用可能！
4. 早期還付！(3週間程度)

※申告にはマイナンバーカードが必要です。

◎作成した申告書の郵送先 ※昨年から変更

〒430-8584

浜松市中央区中央一丁目12番4号 浜松合同庁舎
名古屋国税局業務センター浜松西分室



スマートフォンでの申告をサポートします！

市職員がスマートフォンを用いた申告書の作成から電子提出までをお手伝いします。

対象 給与と所得(収入)のみで、医療費控除などの確定申告書(還付申告)を提出予定の人

日時

1月29日(月) ①10時 ②13時 ③14時45分

1月31日(水) ④10時 ⑤13時 ⑥14時45分

場所 研修センター102会議室

申込方法 右の二次元コードでお申し込み

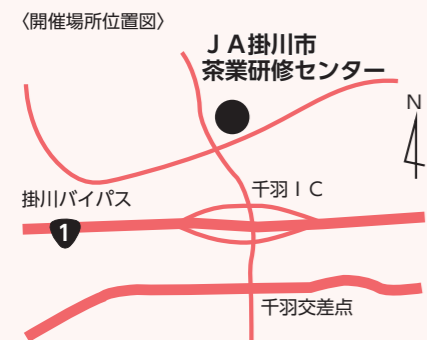
申込期限 1月25日(水) 各回先着5人

持ち物 申告に必要な書類(源泉徴収票、医療費控除の明細書等各種控除の証明書)、スマートフォン、マイナンバーカード、マイナンバー暗証番号(利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)、署名用電子証明書パスワード(英数字6～16桁))

※事前にスマートフォンアプリ「マイナポータル」をインストールしてください。



掛川税務署からのお知らせ



確定申告会場開設期間中は、掛川税務署では申告相談を受け付けていません。

確定申告会場開設期間中は、掛川税務署では申告相談を受け付けていません。

国税庁LINEアカウント



照会 掛川税務署 ☎0537-25141
※自動音声に従ってください。

掛川税務署 確定申告会場のご案内

令和5年分の所得税、個人事業者の消費税および地方消費税、贈与税の申告会場は次のとおりです。

◎場所 JA掛川市茶業研修センター(掛川市千羽609の1)

◎期間 2月16日(金)～3月15日(金)
※2月13日(火)～2月15日(水)には年金受給者などからの相談、住宅借入金等特別控除などに関する相談を受け付けます(土日祝日は除きます)。

◎時間 9時～17時(受付16時まで)
会場の混雑状況により、受け付けを早めに終了する場合があります。

申告、納税期限

▼所得税、贈与税
令和6年
3月15日(金)まで

▼消費税、地方消費税
令和6年
4月1日(月)まで

確定申告会場への入場には
入場整理券が必要です

事前相談および確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は当日配布またはLINEアプリによる事前発行ができます。
※入場整理券の配布状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。

令和5年分

確定申告

もうすぐ確定申告の時期です。皆さん、申告書作成に必要な書類はそろっていますか？
令和5年分の申告相談は、2月16日(金)から3月15日(金)(土・日・祝日を除く)までとなります。会場では申告書作成のお手伝いをします。必要書類が不足していると申告書が作成できない場合もありますので、必要書類をそろえてご来場ください。
照会 税務課 ☎0537-1114

確定申告が必要な人

- ▼営業や農業などの事業をしている人
- ▼地代家賃、保険満了などに係る一時金、配当(源泉徴収されていない一般株式などに限る)そのほかの所得がある人
- ▼給与の支払いを2カ所以上から受けている人
- ▼報酬(外交員、ホステス、検針員など)の収入がある人
- ▼土地や建物を売って所得(譲渡所得)があった人
- ▼雑損控除や医療費控除を受ける人
- ▼年の途中で退職し、年末調整をしていない人など

次に該当する場合には税務署の確定申告会場「JA掛川市茶業研修センター」をご利用ください。

- NEW
- ▼営業や農業の事業所得、不動産所得がある人
 - ▼公共事業以外の土地・建物の譲渡がある人
 - ▼株式などの譲渡がある人
 - ▼上場株式などの配当所得で申告分離課税を選択した人
 - ▼青色申告の人
 - ▼海外への仕送り証明を添付する必要がある人(国外扶養)
 - ▼初めて住宅借入金等特別控除の申告をする人
 - ▼雑損控除を申告する人(台風の被害などがあつた人)
 - ▼令和3年分以前の申告をする人
 - ▼贈与税の申告をする人
 - ▼消費税および地方消費税の申告をする人

年金所得者の確定申告不要制度について

公的年金の収入金額が400万円以下で、かつ、年金以外の所得金額が20万円以下の人は、確定申告書の提出は必要ありません。ただし、所得税の還付を受ける場合は確定申告が必要です。

※「公的年金などの源泉徴収票」に記載されている控除以外の各種控除(医療費控除など)の適用を受ける場合、または公的年金などに係る雑所得以外の所得がある場合は、市県民税の申告が必要です。

確定申告に必要な物

- 給与・年金の源泉徴収票(原本)、報酬などの支払調書(原本)
※源泉徴収票がない場合は申告を受けることができません。発行先で再発行のうえ持参してください。
- その他、個人年金や保険の満期などの収入がわかる証明書など
- 営業・不動産・農業所得のある人は、収支内訳書
※租税公課の固定資産税額は「固定資産税課税明細書」で確認してください。
- 国民健康保険税の支払金額が分かるもの(「令和5年分国民健康保険税納付額のお知らせ」)
※1月下旬に税務課から世帯主へ送付します。
- 社会保険料(国民年金保険料)控除など、各種控除の証明書
- 医療費控除を受ける人は、「医療費控除の明細書」および加入保険先からの「医療費のお知らせ」通知
- 障害者控除を受ける人は障害者手帳など
- 還付申告をする人は振込先口座番号(申告者ご本人の名義)が分かるもの
- 個人番号確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- 利用者識別番号の通知



マイナンバーカード + スマホ でできる!

自宅でも、外出先でも、必要になったらすぐ申請!

照会 市民課
☎0537⑤1117

住民票などのオンライン申請を開始しました!

オンライン申請で取得できる
証明書および発行手数料

取得できる証明書	発行手数料
住民票の写し	300円
印鑑登録証明書	300円
戸籍謄抄本	450円
除籍・改正原戸籍謄抄本	750円
戸籍の附票	300円
身分証明書	350円
独身証明書	300円

※発行手数料とは別に郵送料が発生します。

申請に必要なもの

- ▶ マイナンバーカード及び署名用電子証明書(6桁以上英数字の暗証番号)
- ▶ xIDアプリをダウンロードしたスマートフォン
- ▶ クレジットカードまたはPayPayアプリ(手数料(郵送料を含む)支払いのため)

対応クレジットカードブランド
VISA/Mastercard/JCB/AMERICAN EXPRESS/Diners Club

申請の流れ



アプリのダウンロードは
コチラから

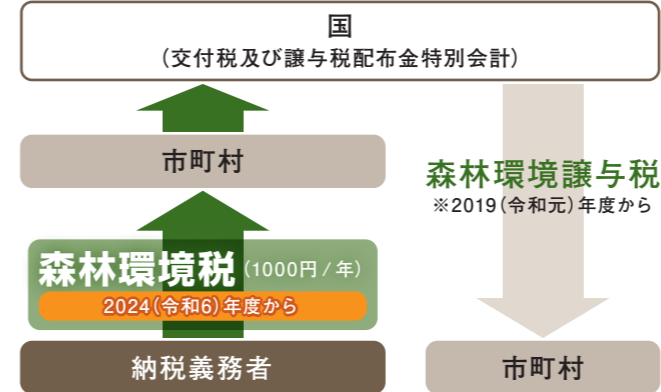
オンライン申請は
コチラから

2024(令和6)年度より適用される 住民税の税制改正のお知らせ

照会 税務課
☎0537⑤1114

1. 森林環境税の創設

森林整備などに必要な財源を安定的に確保するため、森林環境税が創設されます。



2. 国外居住親族に係る 扶養控除などの見直し

30歳以上70歳未満の国外居住親族の扶養控除は次のいずれかに該当する人です。

1. 留学により非居住になった人
2. 障がい者
3. 扶養控除などを申告する納税義務者からその年にあける生活費または教育費に充てるための支払いを38万円以上受けている人

扶養控除などの適用を受けようとする場合は提出または提示が必要な書類があります。詳細は国税庁ホームページをご確認ください。



3. 特定配当等及び特定株式等譲渡所得金額に係る課税方式の統一

これまで異なる課税方式を選択することが可能でしたが、令和6年度より課税方式を一致させることとなりました。これにより、扶養控除や配偶者控除などの適用、非課税判定、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、介護保険料などの算定に影響が出るなど、各種行政サービスなどに影響が出る場合がありますので、ご注意ください。

交通事故のないまちを目指して!

ゾーン30 プラス を設定します

※ 画像出典: 国土交通省 WEB サイト

生活道路における人優先の安全・安心な通行空間の整備を図るため、警察による交通規制区域「ゾーン30」(最高速度30km/h)に、道路管理者である市がハンプなど物理的デバイスを組み合わせることでさらに車の速度を抑制させ、交通安全の向上を図る区域「ゾーン30プラス」を設定します。市の安全・安心な生活道路空間の整備にご理解とご協力をお願いします。

設定予定時期

3月中旬ごろ

設置箇所

- 1 浜岡球場西側道路(市道215号線)
車線分離標などを立て、道幅を一部狭くする狭さく
- 2 県立池新田高等学校野球場西側の道路(市道1612号線)の南側道路の一部を隆起させるハンプ
- 3 五差路の交差点から県立池新田高校野球場に向かう道路(市道1612号線)
ドライバーに注意喚起する路面表示

道路管理者による物理的デバイスの設置(参考)



※ 図の赤枠内がゾーン30プラスの区域です。

ゾーン30プラスの入口(イメージ)



照会 建設課
☎0537⑤1122

1月18日は「118番の日」です!

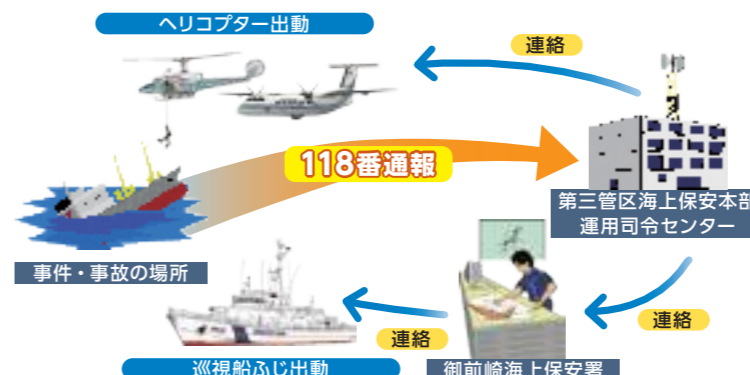


118番を知ってますか?

警察の110番、消防の119番と同じように、海上保安庁の緊急通報用番号です。海で事件・事故が発生したときは118番で通報してください。

118番通報の仕組みはどうなっていますか?

静岡県では第三管区海上保安本部の運用司令センターが受信し、事件・事故の内容に応じて、巡視船や航空機が現場に向かいます。



どうして118番での 通報がいいのですか?

携帯電話のGPS機能を「ON」にしていると位置情報を受信できます。瞬時に通報者の位置を特定し、現場に一早く向かうことができます。

聴覚や発話に障がいがある人は どうしたらいいのですか?

スマートフォンなどで入力操作によって通報できるサービス「NET118」をご利用ください。

利用できる人



照会 御前崎海上保安署
☎0548⑤5635

情報掲示板

Information

お知らせ

リサイクル・ブック・フェアを開催します

図書館で除籍した本を、ご家庭で引き続き活用していただくため、リサイクル・ブック・フェアを実施します。混雑を避けるため、平日から開催します。

※図書や雑誌がなくなり次第終了

対象 市内外問わず参加可能

日時 2月1日(木)～2月21日(水) 9時～17時(火曜・金曜は19時まで)

※2月5日、12日、19日は休館日

場所 図書館2階

持ち物 本を持ち帰るための袋

照会 市立図書館アスパル
☎0537-86181

産前産後期間の国民健康保険税が減額されます

出産前後の一定期間の国民健康保険税が減額される制度が、令和6年1月から始まりました。制度を受けるには届け出が必要です。照会先にお問い合わせください。

対象 御前崎市国民健康保険の被保険者で、令和5年11月1日以降に出産する(した)人

減額対象期間 出産(予定)日の属する月の前月から計4カ月間

※多胎の場合は3カ月前から計6カ月間

減額内容 令和6年1月以降の対象期間の所得割額と均等割額

照会 市民課国保年金係
☎0537-81171

ふじのくに炭素貯蔵建築物に浜岡中学校駐輪場が認定

令和3年2月に完成した浜岡中学校駐輪場が、静岡県とすおか優良木材供給センターから「ふじのくに炭素貯蔵建築物」として認定されました。

これは県産木材を利用して新増改築された非住宅建築物に対して、炭素貯蔵量が多く、環境貢献をしたとして認定するものです。

照会 教育総務課
☎0537-298733



静岡県の最低賃金が改正されました

県内の事業場で働くすべての労働者(パート・アルバイトも含む)に適用される「静岡県最低賃金」が改正され、令和5年10月1日から「時間額984円」となりました。

情報掲示板

募集

市民農園で野菜作りを気軽に楽しもう!

御前崎市市民農園では、令和6年度の参加者を募集しています。自分で作った新鮮な野菜を収穫する喜びを味わってみませんか。

募集区画

①市民農園区画 道具、肥料、種などを自分で用意して自由に裁



▲かんたん求人検索

報奨金を進呈します。この機会に入会をご検討ください。

照会 一般財団法人小笠掛川勤労福祉サービスセンター
☎0537-350298

ハローワーク掛川で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)
☎0537-24185

また、特定の産業に従事する労働者に適用される「特定最低賃金」は令和5年12月21日から改正されました。詳細は静岡労働局ホームページをご覧ください。

最低賃金名	最低賃金額(時間額)	効力発生日
【地域別最低賃金】		
静岡県最低賃金	984円	令和5年10月1日
【特定最低賃金】		
鉄鋼、非鉄金属製造業	1,012円	令和5年12月21日
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具、輸送用機械器具製造業	1,028円	
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	997円	

※地域別最低賃金と特定最低賃金の両方が適用される場合、発行日時点でより金額が高い最低賃金が適用となります。

照会 静岡労働局賃金室
☎054(254)6315

磐田労働基準監督署
☎0538-22205



▲ホームページ

場所 市役所301会議室

申込期限 1月12日(金)～2月2日(金)

照会・申込先 福祉課
☎0537-81121



▲ホームページ

令和6年度採用送迎車運転手募集

就労場所 御前崎市総合保健福祉センター

募集人員 2人(非常勤)

応募資格 普通自動車運転免許取得者

OK!ワーク 会員拡大キャンペーン

OK!ワークは御前崎市、掛川市、菊川市の中小企業の皆さまの福利厚生事業に取り組んでいきます。加入すると、温泉施設などの割引、人間ドックや宿泊の補助、お子様の小中学校入学祝い金の給付などさまざまな事業をご利用いただけます。

1月26日(金)から3月25日(月)のキャンペーン期間中に入会・申し込みした人は、千円の入会金が無料になります。新規事業所ご紹介者には、入会者1人につき千円の

暮らしなんでも無料相談を開催します

日常生活で起こるトラブルや悩みごと、家庭問題、介護、法律、年金、消費生活、住まいなどの相談を受け付け、解決方法の提案や相談窓口を紹介しています。一人で悩まずに気軽にお電話ください。

相談窓口 ライフサポートセンター 中東遠事務所
☎0538-33715

相談日時 月～金曜日9時～17時 ※祝日は除く

照会 静岡県労働者福祉基金協会 ライフサポートセンター(すおか)
☎053(466)6307

市有財産を活用した 広告主を募集します

市では印刷物や公共施設などの市有財産に広告を掲載する広告主を募集します。この事業で得られた広告収入は、市政の財源として有効に役立ちます。

募集期限 2月14日(水)

募集媒体 封筒、広報おまえざき、公用車 ほか

広告掲載期間 令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
※媒体により異なります。詳細は市ホームページをご確認ください。

申込方法 申込書類を記入のうえ、市役所へ提出してください。

照会 財政課 0537-81112

＼かわいい！＼ おまえざきのたから

1月
生まれの
元気な子



にしはら まなと
西原 心飛くん3歳
(佐倉一区)



オノ アリスちゃん3歳
(本町)



ふたまた はると
二俣 晴翔くん3歳
(大山)



とくなが ゆうか
徳永 優花ちゃん3歳
(女岩区)



なかじま さら
中嶋 紗羅ちゃん2歳
(中町)




ながた いちか
長田 唯香ちゃん2歳
(大山区)



くりばやし ゆうは
栗林 悠羽くん2歳
(薄原区)



ざわいり あおと
澤入 暖音くん2歳
(大山区)

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：2月5日月8時15分～22日木17時(先着8枠)
申し込みフォーム▶ 
照会：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！



マジイの韓国風サラダ

ごま油ベースのドレッシングは風味抜群！良質なたんぱく質と野菜を食べて免疫を付けましょう！

材料（4人分）

- マジイ（刺身）……………200g^ア
- サニーレタス……………4枚（約120g^ア）
- キュウリ……………1本
- 紫タマネギ……………1/2個（約50g^ア）
- リンゴ……………1/2個（約50g^ア）
- ◆コチュジャン……………大さじ2
- ◆ごま油、酢……………各大さじ1
- ◆砂糖……………小さじ2
- ◆しょうゆ……………小さじ1
- 白いりごま……………適量

作りかた

- 1 キュウリは縦半分に切り、斜め薄切りにする。紫タマネギは縦に薄切りにする。リンゴは芯を取り、長さ4～5cmの細切りにする。サニーレタスは食べやすくちぎる。マジイは幅7～8mmに切る。
- 2 大きめのボウルで◆を混ぜてドレッシングを作る。1の具を加えて混ぜ、器に盛って白いりごまをふる。

▶ 1人分 = 148kcal 食塩相当量 1.16g^ア

◆今月のレシピに使われている特産品：マジイ

健康づくり課・御前崎市栄養友の会