



まちの元気応援マガジン

広報おまえざき

No.241



MAEZAKI

でっかい
たけのこ
見つけた！

見つけた！

シン・ 市政 始動

未来につなごう
共に輝く御前崎市



シン・市政 始動

未来につなごう
共に輝く御前崎市



— あらさわふる里公園5月の風物詩 鯉のぼり揚げ —

本年度は4月6日から5月19日にかけて、120mのワイヤーに大小さまざまな鯉のぼりがつるされました。約70匹の鯉のぼりは市民から寄贈されたもので、各家庭での役目を終えたあとも同公園でやさしい春風の中で雄大に泳いでいます。

ネモフィラやチューリップなど季節の花々とのコラボレーションは、毎年見たくなる御前崎自慢の景色のひとつです。



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



X(旧Twitter)

CONTENTS 目次

まちの元気応援マガジン
広報おまえざき No.241 10.May.2024

003 | 未来につなごう 共に輝く御前崎市
シン・市政始動

006 | 市議会議員選挙当選者の顔ぶれ

007 | 栗ノ原霊園 新規区画と合葬墓の申請受付を開始します

008 | まちかど探訪
持続可能なまちを目指して / 心に残る風景を絵画で表現 / 交通事故ゼロを呼びかける / スポーツを通じ成長しよう / 決意新たに消防団入退団式 / 客船2隻が御前崎港に寄港 / つゆひかりの季節を感じて / 青い目の人形と平和を願う

010 | おまえざきくらしのダイアリー

012 | Series
おまえざきレシピコンテスト受賞作品/暮らしと原子力学び舎の窓から

014 | おまえざきのきらり輝く人
市民にスポーツの楽しさを伝える
スポーツ推進委員会

015 | 減塩のコツ

016 | 令和6年度から8年度の介護保険料が決定しました

017 | 情報掲示板
令和6年度御前崎市農作業の標準労働賃金を決めました / 子どもの定期予防接種ワクチンを変更します / 夜間里親相談会を開催します / 生ごみ処理の機器設置に補助金を交付します / 飼い猫の去勢・避妊手術に補助金を交付します / 市内の一部が注視区域と特別注視区域に指定されます / 身近な薬局で禁煙相談ができます / 吉田特別支援学校中学部見学会・体験入学を開催します ほか

020 | かわいいおまえざきのたから / 食のまち御前崎

5月の表紙



でっかいたけのこ見つけた！

御前崎こども園の年長児24人が4月23日、清水義雄さん(佐倉二区)が所有する比木の小堤山でたけのこ掘りをしました。園児は土まみれになりながら春の行事を楽しみました。

御前崎市の
人の動き
(令和6年4月末日現在の速報値)

		(前月比)
人 口	30,064	(-61)
男	15,326	(-14)
女	14,738	(-47)
世帯数	12,151	(+9)

- profile - プロフィール

しもむら まさる
下村 勝

生年月日 昭和44年8月23日・54歳

住まい 御前崎地区

主な略歴

- 1997年～2002年
東北大学科学計測研究所・多元物質
科学研究所助手
- 2013年～2023年
静岡大学工学部准教授・教授
- 2016年～2021年
御前崎市教育委員
- 2018年～
SRM科学技術大学(インド チェンナ
イ市)客員教授
- 2023年
静岡大学グローバル共創科学部教授

御前崎市のお気に入りの場所

御前崎ロングビーチ

趣味 楽器演奏、カラオケ、写真

休日の過ごし方

ギター演奏、自然豊かな自宅周辺をお
茶を飲みながら散歩すること

自分の性格は

本質を深く考えることが好き。映画や
本も同じものを繰り返し見たり読んで
りしている

ポリシー

学び続けること、誠実であること



エネルギー産業については、御前
崎市の大きな特徴になる可能性があ
ります。市民生活とマッチングした
再生可能エネルギーなどの導入方法
を検討していきます。

また、近年、多発化している自然
災害や激甚化が予想される地震災害
などへの対策を強化し、安全・安心
なまちへと進めていきます。

市長としてのうちに 力を発揮していきたいですが

私はこれまで大学教員として、新
しいことにたくさんチャレンジし、
その中で育ってくる芽をより大きく
するという手法を用いて研究を進め
てきました。市政においても同じよ
うに進めていくつもりです。失敗は
成功のもと。失敗を恐れず、積極的
に新しいことにチャレンジする機運
を醸成していきたいです。
また、複数の違う視点の人々が共
同で物事を進めていると、突如とし
てアイデアが浮かぶものです。対話
を大切にし、そのアイデアの中で育

ちそんなものを選別し、市政に反映
させていこうと思っています。
丁寧な思考を通じて本質を追究す
ること、また、さまざまな価値観を持
つ人との対話を大事にすること。これ
までの教育・研究の中での経験や重要
視してきたことを新たな時代に即した
まちづくりに生かしていきます。

市民の皆さんへ メッセージをお願いします

私は選挙活動の中で、市民の皆さ
まの声を聞いていく仕組みを作りた
いと明言してきました。まずは、市
民の皆さまとのフリーディスカッ
ションなどを企画していきたいで
す。その中で大切にしなければなら
ないことは聞きっぱなしにならない
こと。皆さまからいただいたご意見
やアイデアを市政にどう反映してい

3つのシン

市政を

進める

信じられる

親しまれる

市長に就任された 今のお気持ちを教えてください

皆さまのご期待に応えられるよう、
一歩一歩着実に、これから産まれてく
る子どもの未来まで見据えて前に進め
ていきたいと思っています。

大きな結果が目に見えてくるまで
多少時間がかかるかもしれませんが、
改善している様子は皆さまに常に見
えるようにしたいと考えています。

御前崎市の現状を どのように捉えていますか

御前崎市は住みやすく、昔から大
好きなまちです。その一方で、財政
難や人口減少などの課題が立ちはだ
かっていることも事実です。私は人
生の多くの年月を皆さまと同じく一
市民としてこのまちで暮らしてきま
した。市長就任後、約1カ月が経ち、
市民として外から見えている情報と、
市長として行政の中から現状を見る
のは少し違うと感じています。両方
の視点で丁寧な理解のもと、一番効
果的な方法を探っていきます。

任期中に取り組みたい課題と その手法・施策など

いくつかある課題の中でも、財政
健全化はまちの行方を左右する、早
急に取り組まなければならない課題
でしょう。収入増加策や各施設の効
率的な運営をしていき、解消してい

interview

下村 勝 シン・市長に聞く

未来

令和6年4月14日の御前崎市長選挙で当選した下村勝新市長。
今後の展望や市長就任への思いについてインタビューしました。



きたいと考えています。

どの課題にも、組織内の横のつな
がりを強化し、部や課を越えてアプ
ローチしていくことが必要です。職
員には、市民の皆さまが安心して相
談できるように専門的知識を有する
スペシャリストとなるよう期待して
います。また、トップダウン型とボ
トムアップ型を融合させて意見を集
約することによって、多くの意見を
採用するよりよい組織と一緒に構築
していきたいと思っています。

どのようなまちに していきたいとお考えですか

私は皆さまと「共に輝く御前崎市」
を築くことを心に描いています。ま
ちの魅力を今以上にみごとくともに、
新たな強みを創出していきたいです。

例えば、子育て世代も高齢者も暮
らしたくなるまちには、健康で快適
な暮らしができる基盤づくりが必要
です。体制や支援内容などを専門的
視点で取り組んでいきます。

また、御前崎市には特徴的な産業
が多く存在します。農畜産物・海産
物の高品質ブランド化のほか、商工
観光業の発展や国際観光都市への機
能強化にも目を向けていきたいと考
えています。国際観光都市に向けて、
コミュニケーションツールとしての
外国語教育を検討し、将来地元で活
躍できる人材づくりに力を入れてい
きたいです。

くか、経過報告を密にしていきます。
行政や関係団体、そして市民の皆
さまと協力して共に輝くまちにして
いきたいと思っています。市長就任
1年目。まずはさまざまな現場に出
かけていきます。見かけたら気軽に
声をかけてください。



栗ノ原霊園 新規区画と合葬墓の 申請受付を開始します

照 会 環 境 課 ☎0537-851162



区画の増設と合葬墓の設置

近年の少子高齢化や核家族化の進行に伴い、「お墓をどうするか」ということに関心が集まってきました。多様化する墓地需要に対応するため、比木地区にある市営栗ノ原霊園にて、62区画の墓所区画を増設し、合葬墓を設置しました。

以下により利用申請を受け付けます。申請書提出時には、注意事項の説明や利用資格の確認のため、環境課窓口へお越しください。申請書類は、ホームページまたは環境課窓口で配布します。

合葬墓使用料	
1体	150,000 円
2体	250,000 円
3～5体	350,000 円
6～10体	450,000 円
11体	500,000 円上限

※管理料はかかりません。

合葬墓とは



複数の人の遺骨を同じ場所に埋葬する形式のお墓です。合葬墓の正面の参拝スペースに花や線香を供えることができます。個別に管理する必要がなく、管理料もかかりません。遺骨は永代でお預かりしますが、市で読経や法要などは執り行いません。必要な人は個人で対応をお願いします。

■新規区画

区画箇所は抽選で決定します。

第1回申請期間
5月1日(水)～6月28日(金)
平日8時15分～17時

第1回抽選日時
7月8日(月)14時

申請資格

- 引き続き1年以上市内に住所を有する人
- 祖先の祭祀を主宰すべき人
- 確実に墓所内の管理ができる人

墓所区画	
使用料	250,000 円
管理料	年間 1,600 円

令和6年4月14日執行 市議会議員選挙結果 (投票率: 前回比較 0.84%増)

	名簿登録数	当日有権者数	投票数	棄権数	投票率
男	12,778人	12,569人	8,164票	4,405票	64.95%
女	12,287人	12,144人	8,523票	3,621票	70.18%
合計	25,065人	24,713人	16,687票	8,026票	67.52%

【前回投票】令和2年4月12日執行 市議会議員選挙結果

	名簿登録数	当日有権者数	投票数	棄権数	投票率
男	13,502人	13,261人	8,634票	4,627票	65.11%
女	13,081人	12,899人	8,809票	4,090票	68.29%
合計	26,583人	26,160人	17,443票	8,717票	66.68%

市議会議員選挙
当選者の顔ぶれ
(敬称略・得票順)

氏名 年齢
地区名



市議会議員13人が決定

4月14日に執行された御前崎市議会議員選挙は、即日開票の結果、現職7人、新人6人が当選。翌15日、市選挙管理委員会の佐藤陽一郎委員長から当選証書が付与されました。

4月25日には第1回臨時議会が開かれ、正副議長選挙の結果、議長に渥美昌裕氏、副議長に植田浩之氏が就任しました。

令和6年4月14日執行 (投票率: 前回比較 0.84%増)

	名簿登録数	当日有権者数	投票数	棄権数	投票率
男	12,778人	12,569人	8,165票	4,404票	64.96%
女	12,287人	12,144人	8,523票	3,621票	70.18%
合計	25,065人	24,713人	16,688票	8,025票	67.53%

【前回投票】令和2年4月12日執行

	名簿登録数	当日有権者数	投票数	棄権数	投票率
男	13,502人	13,261人	8,636票	4,625票	65.12%
女	13,081人	12,899人	8,809票	4,090票	68.29%
合計	26,583人	26,160人	17,445票	8,715票	66.69%



持続可能なまちを目指して

市とウォータースタンド株式会社は3月21日、「SDGs ×ゼロカーボンシティ実現に向けたプラスチックごみ削減に関する協定」を締結しました。

これにより、マイボトル活動推進のため市役所と市役所西館に浄水型ウォーターサーバーが設置されました。同社の福嶋友宣取締役東海支社長は「ゼロカーボンシティの実現に向けて貢献していきたい」と意欲を見せました。

◀今後、市内クールスポットなどへの設置が検討されています



交通事故ゼロを呼びかける

4月6日から15日までの「春の全国交通安全運動」に先駆け、市内小中学校の新学期登校初日である4月5日に市内23カ所で街頭広報を実施しました。

現在、市内では交通死亡事故が900日以上発生していません。市交通指導隊の狩野龍一隊長(本町)は「交通事故ゼロを継続するため、ルールやマナーは必ず守ってほしい」と訴えました。

◀市役所西側の交差点で交通安全を呼びかける交通安全指導員



決意新たに消防団入退団式

市消防団入退団式が4月6日、市民会館で執り行われました。団長を務めるのは昨年度に引き続き増田吉秀さん(大山区)。61人が退団したものの、再入団を含め43人が入団し、団員総数261人で活動します。

式典では、新入団員を代表し、第3分団の西島魁都さん(新野西)が地域の安全・安心を守ることを声高らかに誓いました。

◀柳澤重夫市長は「地域防災の要として活動してほしい」と話しました



つゆひかりの季節を感じて

茶園ピクニックが4月13日、株式会社やまま満寿多園で開催されました。

参加者は、主催者である御前崎市茶業振興協議会の会員から急須でのおいしいお茶の入れ方を学んだあと、新茶の天ぷらをお弁当と一緒に食べるなど、つゆひかりのお茶を楽しみました。参加者は「初めてのお茶摘み体験で楽しかった」と話しました。

◀新茶の茶摘み体験を楽しむ参加者



心に残る風景を絵画で表現

多摩美術大学・大学院に通う姉妹、清水巴月さんと翔月さん(佐倉二区)による卒業記念展「日本画46展」が3月23日から31日にかけて、図書館アスパルで開催されました。

二人は「災害などで移り変わってしまう風景の今を残しておきたいという使命感からこの絵を描きました」と話しました。

◀「46」は開催時における姉妹の年齢を足した数字



スポーツを通じ成長しよう

市スポーツ少年団の入団式が4月6日、御前崎市民会館で開かれ、16団体264人が参加しました。

式典では、団員を代表して黒潮東北野球スポーツ少年団の圓山杏花凜さん(上朝比奈)が団員誓いの言葉を読み上げました。

釜下一浩副本部長は「スポーツを通じて豊かな心と体を養ってほしい」と励ましました。

◀団員誓いの言葉を大きな声で読み上げた杏花凜さん



客船2隻が御前崎港に寄港

乗客約2,700人を乗せた外国クルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス」が4月6日、御前崎港に初寄港しました。同船は、日本で建造された最大の客船として2004年にデビュー。日本文化を楽しんでもらおうと体験ブースや特産品販売などの歓迎イベントが開かれました。

4月14日には外国客船「ウエステルダム」が2度目の寄港を果たしました。

◀大漁旗を大きく振りダイヤモンド・プリンセスを見送りました



青い目の人形と平和を願う

浜岡北小学校の3年生31人が4月16日、市指定文化財である青い目の人形「マーベル・ワレン」を題材にした道徳の授業を実施しました。

人形は、昭和2年に日米友好の証として寄贈されたもの。戦時中、当時の用務員の機転で戦火を免れました。増田莉乃さん(新野東)は「命やものを大切にしていきたい」と真剣な表情で話しました。

◀思いをめぐらせながらワレンちゃんを見つめる児童

Sun

26

仏滅

27

大安

28

赤口

29

先勝

30

友引

31

先負

1

仏滅

2

大安

🏢中村医院耳鼻咽喉科歯科(耳)
牧之原市波津2丁目117
☎0548②0434

3

赤口

4

先勝

2歳児歯科検診(R4.4月・5月生)
受付12:45～13:10/ 市役所西館3階
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
家庭教育支援 あそび塾
☎0537②8735/9:00～11:00
図書館アスパル2階和室

5

友引

特設人権相談
受付13:00～15:00
浜岡福祉会館☎0537⑧8066
ふれあい福祉センターなごみ☎0548⑧5294

6

大安

6カ月児健康相談(R5.12月生)
受付8:45～9:10/ 市役所西館3階

7

赤口

3歳児健康診査(R3.5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]
☎0537⑧1121/9:00～16:00
研修センター2階

8

先勝

9

友引

🏢渡辺内科医院(内・小)
牧之原市大沢329-1
☎0548②5232

10

先負

11

仏滅

1歳6カ月児健康診査(R4.11月生)
受付12:45～13:10/ 市役所西館3階

12

大安

権利擁護相談[要予約]
☎0548⑧5294/13:30～16:30
ふれあい福祉センターなごみ

13

赤口

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・クラミジア[要予約]
☎0538⑦2253/17:30～19:00

14

先勝

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

15

友引

16

先負

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

17

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☎0537⑧8066/13:30～16:00
浜岡福祉会館

18

大安

だれでも食堂もぐもぐ(加多世)
☎0548⑧5945/17:00～19:00

19

赤口

弁護士・司法書士・心配ごと相談
受付☎0537⑧8066/13:00～15:00
浜岡福祉会館

20

先勝

1歳児健康相談(R5.5月生)
受付8:45～9:10/ 市役所西館3階

21

友引

2歳6カ月児歯科検診(R3.11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]
☎0537⑧1121/9:00～16:00
市役所西館相談室

22

先負

23

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

24

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
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

25

赤口

26

先勝

弁護士相談
受付☎0548⑧5294/13:00～15:00
ふれあい福祉センターなごみ

27

友引

2カ月児健康相談(R6.4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]
☎0538⑦2253/13:15～15:00

28

先負

29

仏滅

30

大安

🏢高木内科医院(内・小)
牧之原市静波900
☎0548②0003



※発行日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。

6

June 2024
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 ☎0537⑧1135

●母子手帳の交付 ▶市役所西館
毎週火曜日 9:00、10:00、11:00
毎週木曜日 13:00、14:00
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1期) 7月1日
※介護保険料(第2期) 7月1日
→※コンビニ払い不可
池新田・高松の上下水道料 7月1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
▶🏢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
☎0537④1299 掛川市杉谷南1丁目1-30
受付時間 9:00～11:30(日・祝)

ゴミ収集日	東町・本町 早苗町	中町・大山	門屋 塩原・合戸	佐 倉	比木・新野 朝比奈	上岬・下岬 大山・西側	女岩・広沢 新谷・薄原	中原・白羽 白浜・新神子
可燃物	毎週月・木曜日					毎週火・金曜日		
金物	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)		
プラマークなし	14	14	14	12	12	10	10	10
陶磁器	-	-	-	-	-	-	-	-

輝け！元気っ子

わたしのチャレンジ



浜岡東小学校6年2組
根津 有沙さん

わたしたち6年生にとって最後の1年が始まりました。私は、最上級生として3つのことにチャレンジしていきたいです。

1つ目はわかりやすい発表です。他の人の意見をよくきいて、賛成や反対、付け足しなどをして、自分の意見に理由をつけてわかりやすく伝えることをがんばりたいです。

2つ目は家庭学習です。浜岡東小学校では、家庭学習で自分にあった学びを選び、自分で計画を立てて取り組んでいます。授業の予習や復習をきちんとし

て、自分がレベルアップできるような工夫した学習ができるようにがんばりたいです。

3つ目は委員会です。よりよい学校になるようにいろいろな企画を提案していきたいです。5年生にとっては初めての委員会活動になるので、私たち6年生がわからないことや不安なことを優しく教えていきたいです。5年生と6年生がみんなで協力をして、浜岡東小学校がもっと楽しく過ごせる学校になるように最上級生としてがんばっていきます。

特産品を使った
健康でおいしい食事をとろう！

RECIPE CONTEST

おまえぎレシピコンテスト受賞作品



使用している特産品：トマト、落花生、夢咲牛

材料（2人分）

遠州夢咲牛(薄切りロース)	トマト……………1～2個
……………50g	落花生……………3～4個
レタス……………3～4枚	油……………大さじ1
キュウリ……………1/2本	ごまドレッシング…適量

遠州夢咲牛と野菜サラダ

一般の部 優秀賞レシピ
考案者 栗林 駿太 さん



コンテストテーマ ▶朝食(令和3年度) 野菜(令和4年度) 減塩(令和5年度)

落花生の香りが食欲をそそる！
お肉との食感の違いも良いアクセントに♪
お肉と野菜で朝から元気！

作り方

- 1 レタスはちぎり、キュウリはスライス、トマトは盛りつけ用にカットしておく。
- 2 落花生はゆでて細かく切る。
- 3 フライパンに油をひき夢咲牛を炒める。
- 4 お皿にレタスを敷き、肉を盛り付ける。
- 5 4の周りにキュウリとトマトを盛り付けて、ドレッシングをかけた後完成。

照 会 健康づくり課 ☎0537⑤1123

Atomic

暮らしと原子力

なっとく！原子力とエネルギーの

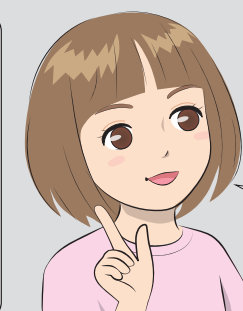
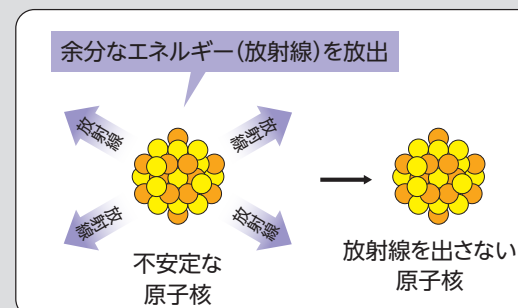


Q

放射線ってナニ？

A

すべての物質は、原子からできていて、原子は「原子核」と「電子」からなります。原子核には余分なエネルギーを持っているものがあり、エネルギーを出して安定的なものになります。その時のエネルギーが放射線です。放射線には2つのタイプがあり、1つは「粒子線」で、アルファ線、ベータ線、中性子線などが含まれます。もう1つは「電磁波」で、エックス線やガンマ線です。電波や可視光線も電磁波ですが、エネルギーが低いので、放射線として扱われません。



御前崎市のウェブサイトでは放射線のことをマンガ動画で紹介しているのでぜひスマホで見てください！



照 会 エネルギー政策課 ☎0537⑤1134

学校へようこそ

だれもが 大好き！ ほっかりいっぱい学校をめざして

「今日はウミガメ当番なので、早くカメ小屋に行ってもいいですか？」

「天空広場にいったら、御前崎の海が宝だって分かった！」

子どもたちは、御前崎小学校での日々を楽しみに毎日登校してきます。学校に来るとこんな楽しみがある！だれもが大好き！と思える学校にしたいという思いをもって、新学期が始まりました。

「ほっかり」という言葉も御前崎小学校の合い言葉として、さ

まざまな取り組みの中で聞こえてきます。昼の放送では、毎日友だちや自分のほっかりを全校の仲間に紹介合っています。

ほっかりいっぱいの姿とは、「一歩前進しよう」と挑戦する勇気「苦しいことにも諦めず努力する姿勢」「思いやりの心」。そんな仲間の姿や自分の姿を互いに認め合いながら、それを更に自分自身に生かし、ほっかりいっぱいの御前崎小学校をみんなで目指していきます。



▶御前崎小学校
児童数 176人
校長 田代 久美子

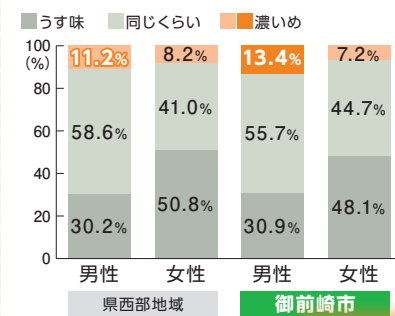
減塩のコツ

御前崎市民460人に聞きました

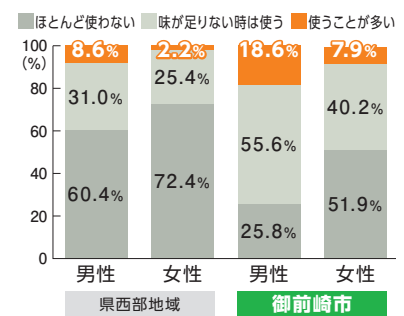
市民は味のついた調理にも調味料を使うことが多い!!

市民は種類のスープを全部飲む人が多い!!!

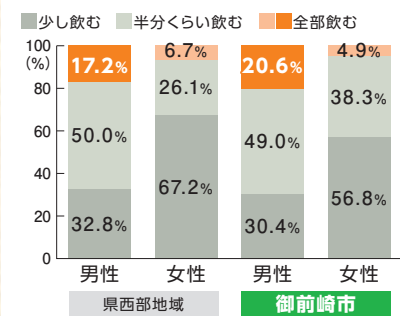
▶好みの味付け(県との比較)



▶卓上での調味料追加(県との比較)



▶麺類のスープ(県との比較)



減塩のコツ
調味料は「かける」より「つける」



減塩のコツ
スパイスなどを活用



減塩のコツ
ラーメンなどの麺類はスープを残す



減塩のコツ
加工食品は栄養成分表示を確認し、食塩相当量の少ないものを購入する

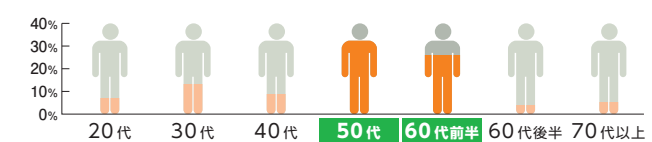


市民で塩分摂取量が多いのは

50~60歳 前半男性!!

麺類のスープを全部飲む人は40代男性にも多い!!

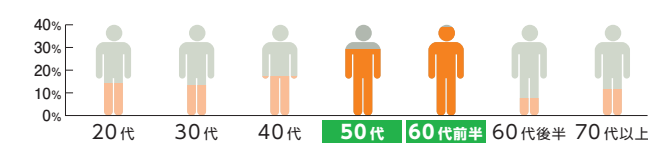
▶濃い味付けを好む男性の年齢分布



▶麺類のスープを全部飲むと回答した男性の年齢分布



▶卓上で調味料を使うことの多い男性の年齢分布



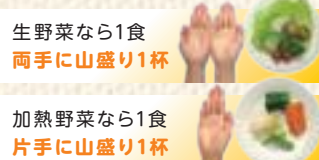
高血圧予防には

1日に食べたい野菜の量は、大人350g

「カリウム」と「水分」を同時にとると、「ナトリウム」を体外に排出します。つまり血圧を下げるということ!



野菜の適量

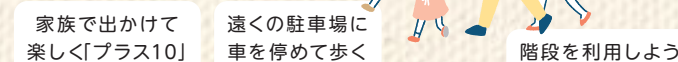


プラステン

+10運動をはじめてみませんか?

「+10」とは、今より10分多く体を動かすことで健康寿命を延ばす取り組みのことです。

御前崎市民は、県全体と比較して運動していない人が多い!! +10にする簡単な方法は歩くこと



照会 健康づくり課 ☎0537-1123



市民にスポーツの楽しさを伝える

御前崎市スポーツ推進委員会



▲同委員会は40代~60代で構成されており、勤続年数は長い人で31年目。60代~70代で構成される他自治体に比べて年齢層が若いことが特徴的だという。活動に興味がある人は社会教育課 ☎0537-8735まで。

スポーツは、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠である。スポーツ基本法でうたわれているように、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人の権利である。御前崎市民へスポーツをする機会の提供に寄与しているのは「御前崎市スポーツ推進委員会」。各地区から選出された23人が市の委嘱を受け、市民のスポーツ活動を促進している。

スポーツを楽しんでもらいたい。同委員会の委員長を務めるのは三原正明さん(大山)。三原委員長は「スポーツは年齢とともに新たに挑戦していく感じになってしまう。近年話題になっているモルックやボッチャなど、老若男女楽しめるユニバーサルスポーツを取り入れ、裾野を広げていきたいですね」と笑顔を見せる。スポーツ協会や社会福祉協議会と連携し、スポーツ経験に捉われない基盤づくりに励んでいく。



▲にこやかな笑顔で今後の活動について語る三原委員長

先進的な取り組みを。スポーツ推進委員の活動は多岐にわたる。比較的負担がかからず老若男女楽しめる軽スポーツの教室や大会の運営のほか、市駅伝大会などのイベント運営にも携わっている。また、市民へのアプローチ方法や新スポーツの習得など、知識や技術の向上にも余念がない。

本年度はデカスポテニスやフーバ、ファミリーバドミントンの教室などが開かれる予定。自分の健康のために一歩踏み出してみたいかがでしょうか?

令和6年度 御前崎市農作業の標準労働賃金を定めました

御前崎市農業労働力調整協議会では、農作業の標準労働賃金を定めています。標準労働賃金は、あくまで参考として定めたものです。ご自身で決めることができない場合に参考にしてください。

作業名		単位	基準賃金	備考
一般作業(農作業全般)		時間当たり	静岡県最低賃金と同額	
田	乗用トラクター (ロータリーすき)	10㍒当たり	13,000円	
	代かき乗用トラクター	〃	14,000円	
	田植機田植え	〃	14,000円	側条施肥込み
	コンバイン稲刈り	〃	27,000円	
	もみすり	1俵当たり	2,000円	
	畦塗り	1㍍当たり	100円	
	やとこがり	10㍒当たり	12,000円	収穫後の出穂を刈ること

条 件

- 1 食事は持参する。
- 2 賃金は作業の内容、土壌、地形などの状況を適宜考慮する。
- 3 別途消費税及び地方消費税を計上する。

照 会 農林水産課 ☎0537-1125

お知らせ

子どもの定期予防接種
ワクチンを変更します

令和6年4月1日から、これまで4種混合ワクチンとヒブワクチンだったものが、5種混合ワクチンとして定期予防接種に位置づけられました。令和6年4月1日以降に予防接種を受け始める場合は、5種混合ワクチンの使用が基本となります。すでに4種混合ワクチンとヒブワクチンで予防接種済みの場合は、原則として引き続き4種混合ワクチンとヒブワクチンを使用します。

また、令和6年4月1日から小児肺炎球菌ワクチン15価ワクチンが定期予防接種になりました。これまでに13価で接種していた人も基本的には15価で接種するようになります。かかりつけ医と相談の上、予防接種を受けましょう。

照 会 こども未来課

☎0537-6666

夜間里親相談会を
開催します

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たち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れるの？

生ごみ処理の機器設置に
補助金を交付します

生ごみの減量と資源の再利用を推進するため、生ごみ処理機器を設置した人に補助金を交付しています。※予算に達し次第、終了します。※本補助金の交付は令和6年度をもって終了します。

対象者 御前崎市民で、申請者を含む同一世帯員に市税などの滞納がない人

補助額(100円未満切り捨て)

◆家電用電化製品

購入価格に2分の1を乗じた額
※補助限度額2万円

◆コンポスト容器またはぼかし専用容器

購入価格に3分の2を乗じた額
※補助限度額5000円

照 会 環境課

☎0537-1162

令和6年度から8年度の

介護保険料が決定しました

65歳以上の人の保険料は、介護サービスの必要量に応じて3年ごとに見直され、今回の改定では令和6年度～8年度の保険料が決まりました。保険料基準額の5,500円に変更はありませんが、制度改定により、所得段階別の保険料がこれまでの9段階から13段階に細分化されました。

なお、7月には、本算定の納入通知書を送付し、年間保険料の金額と納付方法をお知らせする予定です。

照 会 高齢者支援課 ☎0537-1118



介護保険料改定の主な理由

保険料改定の主な理由は、介護保険法の改定です。標準9段階であった区分が細分化され13段階となりました。この改定により、低所得者の保険料の上昇が抑制され負担軽減が図られます。また、要介護認定を受ける人の人数の増加や介護サービス給付費の増加があげられます。

なお、御前崎市では介護保険財政調整基金を活用することにより、令和6年度～8年度の間の保険料上昇を抑制しています。

介護保険料基準額とは

65歳以上の人の保険料基準額は、所得段階別の保険料の基準となるもので、次の算定式で設定します。

御前崎市の介護サービスに必要な費用の23%

御前崎市の65歳以上の人数

=

保険料基準額

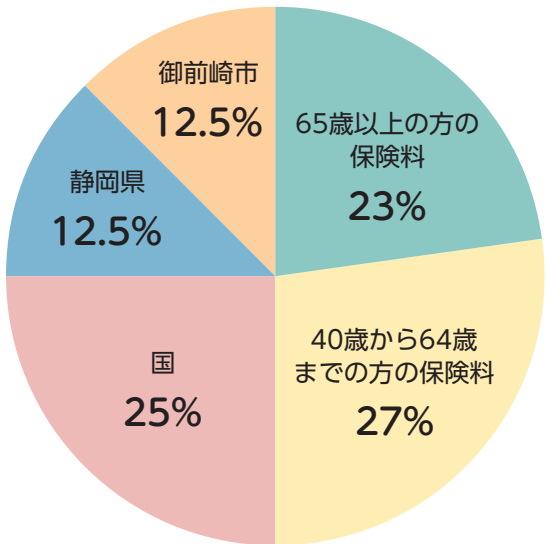
年額(66,000円)
月額(5,500円)

所得段階別の介護保険料

介護保険料基準額をもとに、毎年4月1日時点の世帯における市民税の課税状況と被保険者本人の前年中の所得に応じて保険料が決まります。

介護保険のしくみについて

- ・40歳以上の人は介護保険の被保険者となります。65歳以上の人が第1号被保険者、40歳から64歳までの人が第2号被保険者です。
- ・第1号被保険者の保険料は3年ごとに見直されます。
- ・介護が必要になった時には、要介護認定を申請したうえで、介護サービスを利用します。利用には費用の一部(原則1割、ただし一定以上の所得のある人は2割もしくは3割)を支払います。
- ・介護サービスにかかる費用は、右記の財源割合で賄われています。



飼い猫の去勢・避妊手術に補助金を交付します

猫の適正な飼養の確保と繁殖を防止するため、猫の去勢・避妊手術に対して補助金を交付しています。手術を予定している人は、動物病院と事前に日程調整をして、補助金申請書を手術の2週間前までに照会先に提出してください。 ※予算に達し次第、終了します

対象者 次の条件すべてに該当する人

- ・市民(事業目的で飼っている人は除く)
- ・市内の動物病院で処置を受けようとする人
- ・申請者を含む同一世帯員に市税などの滞納がない人
- ・1世帯1匹まで

※飼い猫に限りです。

補助額

去勢または避妊手術に要する経費(上限雄30000円、雌50000円)

照会 環境課

☎0537-1162

市内の一部が注視区域と特別注視区域に指定されます

内閣府では、「重要施設周辺及び国境離島等における土地等の利用状況の調査及び利用の規制等に関する法律」に基づき、一部区域を「注視区域」「特別注視区域」とし

て指定しています。

4月12日に市内の一部が指定され、5月15日に施行される予定です。施行後は、指定区域内で防衛関係施設などの機能を阻害する行為が実施されないか内閣府が調査します。また、「特別注視区域」内において面積が200㎡以上の土地・建物の売買などをする際には事前の届け出が必要になります。

◆特別注視区域

御前崎分屯基地を中心とした周囲おおむね1000mの区域

◆注視区域

浜岡原子力発電所を中心とした周囲おおむね1000mの区域

照会 内閣府重要土地等調査法

コールセンター

☎0570(001)125
平日9時30分～17時30分

身近な薬局で禁煙相談ができます

補助薬を使うことで禁煙の成功率を上げられます。静岡県西部健康福祉センター(西部保健所)管内の薬剤師会会員薬局では、薬剤師による禁煙相談を実施しています。会員薬局の一覧は、二次元コードからご覧いただけます。お気軽にご相談ください。

照会 静岡県西部保健所

☎0538-2583

趣味や特技を生かして講座を開設しませんか

自主講座とは、皆さん自身が特技や学習成果を生かして講師となり、企画・運営するものです。あなたの趣味や特技を生かして、だれかの生きがいづくりの場を作ってみませんか?

申込方法 照会先に「自主講座開設計画書」を提出

締め切り 5月31日(金)

開講期間 令和6年10月～令和7年3月

講座内容 教養、手工芸、音楽、健康、娯楽や趣味、特技を生かした分野など、内容は自由です。

照会 社会教育課

☎0537-28735

原子力規制委員会行政職員を募集します

募集期限 6月28日(金)

募集職種

原子力検査官 原子力防災専門官 ほか

求める人材

次の項目に専門性がある人

- ・原子力施設の運転、保全、検査、設計など
- ・放射性廃棄物管理・処分
- ・火災、防災、放射線、土木、建築など

照会 原子力規制庁人事課

☎03(3581)3352

吉田特別支援学校中学部見学会・体験入学を開催します

学校の様子を実際に見て、中学部の生活を体験してみませんか?

日時 6月6日(木)

対象 本校に転入学を考えている子ども、保護者

照会 吉田特別支援学校

☎0548-9871

募集

御前崎灯台150周年記念イベント参加者募集

本年は、重要文化財「御前崎灯台」が初点灯してから150周年を迎える記念すべき年です。灯台の新たな魅力や楽しみ方を多くの人に伝えるためイベントを開催します。

申込方法

・二次元コード

・照会先に電話

参加料 無料

◆講演会

講師 不動まゆう氏(フリーパーパー「灯台どうだい?」編集長)

演題 灯台の新たな魅力や楽しみ方を知ろう

募集期間 5月13日(月)～7月31日(水)

対象 中学生以上

※中学生は保護者の同伴が必要

おわびと訂正

下記のものに誤りがありました。おわびし、訂正します。

◆広報おまえざき4月号23ページ

誤：火葬施設建設費を20億円と仮定した場合の負担費試算(火葬炉3炉分)

正：火葬施設建設費を20億円と仮定した場合の負担費試算(火葬炉4炉分)

第42回危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章
防衛功労

まつした よしなお
松下 良直さん
(西区区・71歳)

昭和46年に航空自衛隊に入隊。習志野分屯基地や入間基地に勤務。その後、県内で静浜基地や浜松基地、御前崎分屯基地で勤務し、平成18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 ☎0537-1132



▲自主講座
講師募集



▲御前崎灯台
講演会のみの
申し込み



▲内閣府指定
注視区域と
特別注視区域



▲原子力規制
委員会行政
職員募集



▲御前崎灯台
見学会・講演会
申し込み



▲西部保健所
会員薬局一覧

広告募集中

このスペースは有料広告です。
ぜひご活用ください。

照会 総務課 ☎0537-1132

家庭にやさしい プリペイドカード

とばふり

最大5円引

ガソリン・軽油

鳥羽石油

自分らしさを叶えるプライベートサロン

hair salon

Ka Pilina

×御前崎市御前崎 120-10
☎080-1614-8791

OPEN/ Tue-Sat
CLOSE/ Sun・Mon

1席のプライベート空間の為完全予約制

お墓のことならすべておまかせ

下村石材店

<https://shimomurasekizai.com>

【一級技能士】下村和之 下村数春

御前崎 110-16 ☎0548-63-2416



＼かわいい／ おまえぎのたから

5月
生まれの
元気な子



わだ こうた
和田 光汰くん3歳
(大山)



かんど
漢人 えみちゃん3歳
(東町)



ますだ きょうか
増田 梗花ちゃん1歳
(新野西)



しみず まさと
清水 雅斗くん1歳
(佐倉一区)



なかの ひな
中野 陽菜ちゃん1歳
(西側区)

かわいい笑顔を募集します。
対象：7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：6月10日(月)8時15分
～21日(金)17時(先着8枠)
申し込みフォーム▶
照会：総務課
☎0537⑧1132



かわいいな～！
すくすく元気に
大きくなってね！

～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！
プラス1品でバランスのよい朝食を



カツオのポキ

材料（4人分）

カツオ（刺身用）………20切れ
アボカド………1個
ブロッコリースプラウト……適量
白ごま………適量
◆しょうゆ………大さじ6
◆みりん………大さじ4
◆ごま油………大さじ1

作りかた

- 1 ボウルに◆を入れて混ぜ合わせる。
- 2 1にカツオを入れてからめ、ラップを密着させるようにかぶせて冷蔵庫に10分ほどおく。
- 3 アボカドは皮と種を取り除く。縦半分に切り、厚さ5mm程度にスライスする。
- 4 2に3を加えて和える。ブロッコリースプラウトを乗せ、白ごまをふったら完成。

※塩分量が多いため、漬け汁まで食べることは控えましょう！

▶ 1人分=157.8kcal食塩相当量 3.9g

◆今月のレシピでとれる5大栄養素：たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

この冊子は雑誌としてリサイクルできません