



まちの元気応援マガジン

広報おまえざき

No.243



MAEZAKI

大海原へ旅立つ小さな命
御前崎に帰ってくることを願い
エールを送る

おまえざきのきらり輝く人
クラウドファンディングでバナナボートを製作
地域おこし協力隊 **瀬尾 陸斗さん**



消防救助技術の安全確実性と所要時間を競う

6月4日、静岡県消防学校で開催された「第52回静岡県消防救助技術大会」で市消防本部救助隊の高井健伍消防士長・齋藤侑哉消防士長ペアが「ロープ応用登はんの部」で見事優勝。
8月23日に千葉県で開催される「第52回全国消防救助技術大会」への出場権を獲得しました。
また、「引揚救助の部」では準優勝し、7月18日に千葉県で開催される「第52回消防救助技術関東地区指導会」に13年ぶりに出場します。



▲市消防本部
Instagram



出場決定

全国消防救助技術大会 消防救助技術関東地区指導会

照 会 消防総務課 ☎0537-2655

▶ロープ応用登はんの部 優勝



高井 健伍 消防士長
齋藤 侑哉 消防士長

災害現場で階段やはしごが使えない場合の高い建物への進入を想定した訓練。2人一組で地上15メートルの到達点まで器具を使わずに手とロープのみで登ります。

▶引揚救助の部 準優勝



(上段左から)
松坂 将輝 消防士長
鈴木 大地 消防士長
(下段左から)
仁科 祐人 消防士
野元 陸人 消防副士長
鈴木 将太 消防副士長

地下やマンホールなどでの災害を想定。4人1組で、2人が空気呼吸器を着装して、塔上から7m降下。要救助者を塔下へ搬送し、塔上の2人と共に引き揚げて救助。ロープ登はんにより脱出します。

▶はしご登はんの部 3位



清水 勇哉 消防副士長

命綱を自身の体に結索した後、15メートルの垂直はしごを駆け上ります。災害建物への進入など、消防活動には欠かせない訓練。



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、市民の協力和情熱で世界へ発信するイメージを表しています。



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.243 12.July.2024

- 003 消防救助技術の安全確実性と所要時間を競う
全国消防救助技術大会に出場
- 004 魚を食べて健康になろう
おまえざき健康海鮮メニューを募集
- 005 高血圧予防には減塩が効果的 !!
- 006 8月3日(土)は御前崎みなと夏祭
マリナーパーク御前崎海水浴場が7月13日(土)からオープン
- 007 市制施行 20 周年記念 缶バッジ募金を始めました
家庭での食中毒を予防しよう
- 008 まちかど探訪
園児が元気に火の用心誓う / アカウミガメ初産卵を確認 / 池谷裕江さん 100 歳の祝い / 元気に楽しく野球をプレー / おいしいお米ができるかな / 川口きよさん 100 歳の祝い / 危険物流出を防ぐために / 従業員の健康維持を支える
- 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/暮らしと原子力健康に役立つ情報/子育て応援
- 014 おまえざきのきらり輝く人
クラウドファンディングで「カツオなぶらポート」を製作
地域おこし協力隊 瀬尾 陸斗さん
- 015 後期高齢者医療の保険料率などが改訂されます
- 016 情報掲示板
御前崎市災害時救護所看護師(ボランティアナース)になりませんか / フードバンクにご協力ください / 初心者向け手話講習会を開催します / 骨の健康を確認しよう！骨粗しょう症検診 / 特定健診を受診して健康寿命を延ばしましょう / ビッグバンドが織りなす愉快なジャズを楽しもう / 結婚支援サービスの会員になりませんか / 浄化槽を使用している皆さんへ ほか
- 020 かわいいおまえざきのたから / 食のまち御前崎



7月の表紙

大きくなって帰ってきてね

御前崎小学校の4～6年生が6月11日、約10カ月飼育した子ガメを放流しました。児童は「大きくなって帰ってきてね」と手を振りながら見送りました。

御前崎市の動き		(前月比)
人 口	29,998	(-35)
男	15,287	(-19)
女	14,711	(-16)
世帯数	12,179	(+8)

(令和6年6月末日現在の速報値)

高血圧 予防には 減塩が効果的!!

食塩の摂取量を減らすことで、血圧は下がります。特に、高血圧の人は減塩の効果が大きいと言われています。1日の食塩摂取量の目標は、男性7.5g、女性6.5gですが、令和4年における静岡県の平均的食塩摂取量は男性10.8g、女性9.2gと目標を上回っています。

まずは、ご自身の食塩摂取量をチェックしてみましょう！

照会 健康づくり課 ☎0537-1123

お塩のとりかた チェック票

あなたは
何点??

1	あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか	少なめ～ ふつう	0点	多め	1点	かなり多め	2点
2	あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか	うす味	0点	同じくらい	2点	濃い味	4点
3	寿司や刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか	少なめ	0点	刺身の片面くらい	1点	たっぷり	2点
4	味のついた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの調味料を使いますか（漬物にしょうゆ、カレーにソースなど）	ほとんど 使わない	0点	味が足りない時に 使う	1点	使う事が 多い	2点
5	寿司、炊き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライスなど味の付いたご飯類（主食）	週1回以下	0点	週2～4回くらい	2点	週5回以上	4点
6	ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のあるめん類	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
7	めん類の汁はどのくらい飲みますか	少し飲む	0点	半分くらい飲む	1点	全部飲む	2点
8	みそ汁、スープなどの汁物類	1日1杯以下	0点	1日2杯くらい	2点	1日3杯以上	4点
9	塩鮭、干物、ししゃも、小魚（しらすなど）	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
10	煮物（煮魚、角煮、肉じゃが、筑前煮など）	1日1回以下	0点	1日2回くらい	1点	1日3回以上	2点
11	かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなどの練り製品	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
12	塩辛、佃煮、金山寺みそ、たらこ、明太子、塩昆布など塩蔵品	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
13	漬物（梅干し、白菜漬け、キュウリ漬け、キムチなど）	1日1回以下	0点	1日2回くらい	1点	1日3回以上	2点
14	せんべい、柿ピー、ポテトチップスなどのスナック菓子、ナッツ類、塩味のお菓子、乾き物など	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
15	スーパー・コンビニ・お弁当屋さんなどのお弁当・惣菜	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
16	ファストフード（ハンバーガー、ホットドック、フライドポテトなど）	週1回未満	0点	週1～2回くらい	3点	週3回以上	6点
17	インスタント食品（ラーメン、スープ、みそ汁など）	週1回以下	0点	週2～4回くらい	1点	週5回以上	2点
18	豚カツ、から揚げ	週1回未満	0点	週1～2回くらい	1点	週3回以上	2点
19	ハンバーグ、メンチカツ、ギョウザ	週1回未満	0点	週1～2回くらい	1点	週3回以上	2点

0～2点のあなたは
青信号 いいね!

減塩優等生です!

引き続き適塩生活を
続けてください

欠食が多い、菓子パンが食事代わり、
という方は、「青信号」でも食事全体
を見直しましょう

3～7点のあなたは
黄信号 注意!

食塩摂取量が
やや多めのようです

「お塩のとりかたチェック表」
でどこを減らすことができるか
振り返りましょう

8点以上のあなたは
赤信号 危険!

食塩摂取量が
かなり多いようです

点数がつく項目の中で
どの項目なら改善できるか
考えてみましょう

BMIが25以上の場合は、全体的に
食べ過ぎの可能性があります



飲食店・宿泊施設の皆さんへ

港町である御前崎市にはおいしい魚料理がたくさん!

市内で水揚げ・生産・加工された海産物を使ったオリジナルメニューを提供し、
市民や観光客の皆さんに御前崎の魅力と「食のまち御前崎」を発信して、市制施行
20周年を盛り上げませんか?

「お店自慢の一品」のご応募をお待ちしています♪



市制施行20周年記念

目的 食のまち御前崎の認知度向上と市民の健康増進を促すとともに、
市内飲食店などの活性化を図る

応募資格 御前崎市内の飲食店・宿泊施設など

応募方法

- 健康づくり課にメールまたは電子申請
- ホームページなどに掲載するため、料理の写真をデータでお送りください。
- 応募用紙には、必ずメニューの健康ポイントをご記入ください。

応募条件

- ①御前崎市内で水揚げ・生産・加工された海産物をメイン食材とした健康的なメニュー
- ②1店舗につき1品(既存メニューも可)
- ③価格の設定は自由
- ④イベント期間内に実際にメニューとして販売予定のもの
- ⑤応募者自身が発案したものに限り、第三者の著作権、
商標権等の知的財産を侵害する恐れのないもの

応募いただいた「おまえざき健康海鮮メニュー」は
市ホームページなどで紹介します

御前崎の魚を食べて元気になろう!!

照会 健康づくり課 ☎0537-1123



▲電子申請はこちら

おまえざき健康海鮮メニューを
食べられる!!

期間

2024

9/1 sun



2025

3/31 mon

応募期限

2024

8/9 fri

以降も、随時受け付けます

市制施行20周年記念

缶バッチ募金 を始めました

ガチャガチャ募金の返礼品として、市制 20 周年を祝い、8 種類のオリジナル缶バッチを作成しました。作成経費を除いた収益は、市内の地域福祉事業に活用されます。

募金先 ①ふれあい福祉センターなごみ
②浜岡福祉会館

価 格 200円／1個



ガチャガチャで
ゲットしよう！

市内公共施設やイベントなどに
随時設置します。
ガチャガチャでしかゲットでき
ない絵柄があります。



照 会 社会福祉協議会 ☎0548㉟5294



8月 3日 sat

15:00～
うまいみさき屋台村
19:45～
御前崎の花火

※駐車場に限りがあります。
乗り合わせてお越しください。

御前崎みなと夏祭

2024 8/3 15:00-20:30
マリナーパーク御前崎
うまいみさき屋台村
御前崎の花火

御前崎市 20周年の想い、未来へ受け継ぐ御前崎

家庭での 食中毒を予防 しよう！

食中毒というと、飲食店での食事が原因だと思われがちですが、家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが思わぬ食中毒を引き起こす可能性があるのです。これから温度・湿度が高く、食べものが傷みやすい気象条件となっていくしますので、次のことに注意しましょう。

食中毒予防 4つのポイント

point 01 なまものに注意

生で食べる食品の調理・取り扱いには十分注意し、なるべく早く食べる。



point 02 調理前は必ず手洗い

調理前には必ず手洗いをし、食品の衛生的な取り扱いを心掛ける。



point 03 冷蔵庫内は10℃以下

冷蔵庫内の温度は10℃以下に保ち、食品の詰め過ぎに注意する。また、開閉回数を少なくするなど、食品の保存・管理には十分気をつける。



point 04 低温保存し早く食べる

家庭や行楽先でも、調理食品や弁当などは低温で保存し、なるべく早く食べる。



照 会 環境課 ☎0537㉟1162

マリナーパーク御前崎海水浴場 OPEN!!

7月13日(土)▶8月25日(日)

波が穏やかな入り江式の海水浴場は、安全・快適で、小さなお子さま連れのご家族にもぴったりです。例年、水質は全国トップレベルの評価「AA」を受けており、写真映える青い海と空が広がっています。土日祝日やお盆期間にはバナナボートを楽しめます。
夏の思い出にいかがですか？

照 会 商工観光課 ☎0537㉟1135



園児が元気に火の用心誓う

はまおか幼稚園幼年消防クラブの結成式が5月21日、市消防本部で執り行われました。

幼年消防クラブは市内8園で結成され、正しい火の取り扱いについて学び、安全・安心で快適に暮らせるまちを目指します。結成式終了後は消防署内を見学。松下周二消防予防課長は「火遊びせず、地域の安全を守ってください」と話しました。

◀年長児39人が「火の用心」と声高らかに拍子木を鳴らしました



池谷裕江さん100歳の祝い

5月23日に100歳の誕生日を迎えた池谷裕江さん(新谷区)に、下村市長から祝い状や花束が贈られました。

ご家族から「明るくお茶目」といわれる裕江さん。東京都に住む弟さんと手紙で近況報告をすることが楽しみだといいます。裕江さんは「家族や友人のおかげで元気でいられます。これからも楽しく過ごしていきたい」と笑顔で話しました。

◀98歳まで通院したことがなかったという健康自慢の裕江さん



おいしいお米ができるかな

浜岡北小学校の5年生31人が5月29日、あらさわふる里公園で同公園を管理する有限会社グランパークあらさわの職員6人の指導のもと田植えを体験しました。

秋には、植えた苗が成長するため、稲刈りをします。河原崎愛絆さん(新野西)は「足が埋もれて想像以上に動きにくかったです。稲を植えるのは初めてで楽しかったです」と話しました。

◀約2㍓の田んぼに「葵美人」を植えました



危険物流出を防ぐために

市危険物安全協会と市消防本部は6月7日、危険物施設からの重油漏えいを想定し、遠州灘への流出拡大を防止する訓練を新野川河口で実施しました。

危険物施設における火災・漏えい事故への注意喚起をするとともに、同協会と市消防本部の連携強化が目的。同協会の野川修身会長は「事故発生時には協力して減災に努めたい」と話しました。

◀危険物の遠州灘流出を防ぐオイルフェンスを設置する訓練者



アカウミガメ初産卵を確認

池新田大山の海岸で5月22日早朝、アカウミガメの初産卵が確認されました。

産卵跡を見つけたウミガメ保護監視員の渡邊元治さん(本町)が、深さ60センチほどの地中から118個の卵を掘り起こし、アカウミガメふ化場に移殖しました。渡邊保護監視員は「初産卵を確認できて良かった。去年より少しでも多く産卵してほしい」と話しました。

◀地中から慎重に卵を掘り起こす渡邊保護監視員



元気に楽しく野球をプレー

長野県千曲市で開催され、出場選手は40歳以上で9人の合計年齢が450歳以上であることが条件の「第49回全国寿野球大会」で優勝した御前崎 OB 野球倶楽部が5月27日、下村市長に結果を報告しました。

大川修弘監督(白羽区)は「6年ぶりに2回目の優勝ができて嬉しい。来年は50回記念大会なので連覇を果たしたい」と決意を熱く語りました。

◀下村市長は「先輩が頑張る姿を子どもに見せてほしい」と話しました



川口きよさん100歳の祝い

6月2日に100歳の誕生日を迎えた川口きよさん(大山区)に、下村市長から祝い状や花束が贈られました。

1,500坪の畑でタマネギなどの作物を育てる傍ら保険会社に30年勤めたきよさんは、営業成績日本一になったこともあるといいます。きよさんは「おしゃべりが大好き。友人と笑い合うことが元気の秘訣」とにこやかに話しました。

◀下村市長は「これからも元気にお過ごしください」と伝えました



従業員の健康維持を支える

市は6月10日、株式会社木村鋳造所御前崎製作所に高齢者支援課所属の理学療法士を派遣し、デスクワーク向けストレッチを指導しました。

同社の要望により実施したもので、従業員の健康維持を支えることが目的。同社第三製造部総務課の杉山優一係長は「本事業をきっかけに自分の健康状態に目を向けてほしい」と話しました。

◀首筋を伸ばす肩こり予防のストレッチをする従業員

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引 6カ月児健康相談 (R6.2月生) 受付8:45～9:10/ 市役所西館3階	2 先負 3歳児健康診査 (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] ☎0537㊟1121/9:00～16:00 研修センター2階	3 仏滅
4 先勝 ㊟渥美医院 (内・胃・循・小) 牧之原市波津1丁目41-1 ☎0548㊟0583	5 友引 家庭教育支援 あそび塾 ☎0537㊟8735/9:00～11:00 浜岡健康センター 第1回栄養セミナー (浜岡) ☎0537-85-1123/10:00～11:30 市役所西館3階	6 先負 2歳児歯科検診 (R4.7月生) 受付12:45～13:10/ 市役所西館3階	7 仏滅	8 大安 1歳児健康相談 (R5.7月生) 受付8:45～9:10/ 市役所西館3階 [家庭教育支援]ベビーマッサージ教室 ☎090-7916-4122/9:30～11:00 おはな助産院 第1回栄養セミナー (白羽) ☎0537-85-1123/10:00～11:30 市役所西館3階	9 赤口 こころの健康相談日[要予約] ☎0537㊟1121/13:30～16:30 市役所3階	10 先勝
11 友引 ㊟えのきだクリニック (消内・内) 牧之原市細江3821-1 ☎0548㊟3633	12 先負 ㊟廣瀬医院 (内・呼・循・小) 牧之原市相良174-1 ☎0548㊟0006	13 仏滅	14 大安 権利擁護相談[要予約] ☎0548㊟5294/13:30～16:30 ふれあい福祉センターなごみ	15 赤口	16 先勝 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 友引
18 先負 ㊟渡辺内科医院 (内・小) 牧之原市大沢329-1 ☎0548㊟5232	19 仏滅 ひきこもり・不登校相談[予約可] 受付☎0537㊟8066/13:30～16:00 浜岡福祉会館	20 大安 1歳6カ月児健康診査 (R5.1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] ☎0537㊟3263/13:30～15:00 西部健康福祉センター掛川支所	21 赤口 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	22 先勝 こどもの健康相談 受付9:00～10:00/ 市役所西館3階 1日ハローワーク/マザーズハローワーク 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] ☎0538㊟2253/13:15～15:00 県中遠総合庁舎西館1階	23 友引 2歳6カ月児歯科検診 (R4.1月生) 受付12:45～13:10/ 市役所西館3階	24 先負 パパママセミナー[完全予約制] ☎0537㊟6666/9:30～11:00 西館3階
25 仏滅 ㊟中村医院耳鼻咽喉科歯科 (耳) 牧之原市波津2丁目117 ☎0548㊟0434 マリナーパーク御前崎海水浴場開場 だれでも食堂もぐもぐ (加多世) ☎0548㊟5945/11:00～	26 大安 家庭教育支援 あそび塾 ☎0537㊟8735/9:00～11:00 浜岡健康センター 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	27 赤口	28 先勝 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 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	29 友引 2カ月児健康相談 (R6.6月生) 受付8:45～9:10/ 市役所西館3階	30 先負	31 仏滅



※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		
ガラス	6	20	13	2	16	14	21	7
ペットボトル	13	6	20	9	2	21	7	14
	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	27	27	27	23	23	28	28	28

8

August 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 ☎0537㊟1135

●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☎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)

市県民税(第2期) 9月2日

国民健康保険税(第2期) 9月2日

※後期高齢者医療保険料(第1期) 9月2日

※介護保険料(第3期) 9月2日

→※コンビニ払い不可

池新田・高松の上下水道料 9月2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)

Health

おいしい生活おまえざき 参加者を募集します

健康に役立つ情報

毎年好評の食と健康の講座を今年も開催します。
御前崎市民に多い高血圧や糖尿病、それらの予防法について学びませんか？
講座に参加して、健康な生活を送りましょう。

内 容	日 時	場 所	講 師
① 高血圧予防と減塩のポイント	8月 5日(月) 10:00～11:30	市役所西館	管理栄養士・保健師
② (同じ内容を場所を変えて実施)	8月 8日(木) 10:00～11:30	白羽地区センター	
③ 糖尿病の予防	9月 11日(水) 10:00～11:30	市役所西館	管理栄養士・理学療法士
④ 糖尿病予防の食事 ※調理実習	9月 25日(水) 9:30～12:00	浜岡健康センター	管理栄養士
⑤ 女性の健康(骨粗しょう症予防) ※調理実習	10月 8日(火) 9:30～12:00	浜岡健康センター	大塚製薬女性の健康担当・管理栄養士

※どれか1つだけの参加も可能です。

対 象 市内在住の18歳以上の男女
参加費 ④糖尿病予防の食事
⑤女性の健康 は300円
(それ以外は無料)

申込方法 照会先へ電話で予約
定 員 各回20人程度 ※先着順
申込期限 それぞれ開催日の2週間程前まで
照 会 健康づくり課 ☎0537㉟1123

特産品を使った
健康でおいしい食事をつくろう！

RECIPE CONTEST

おまえざきレシピコンテスト受賞作品

カプレーゼ風スイートポテト

一般の部 優秀賞レシピ
考案者 海野 良子 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)

4/30作品



使用している特産品：サツマイモ、トマト

材 料 (2 人 分)

サツマイモ…1本(400㌔) マヨネーズ…大さじ2
ミニトマト…4個 牛乳…大さじ1
モッツアレラチーズ…100㌔ 黒こしょう…少々
大葉…4枚 オリーブ油…適量

サツマイモの甘さとトマトの酸味、
チーズの濃厚さが合う！
おやつにも◎

作 り 方

- 1 サツマイモは皮をむき、サイコロ状に切り、水にさらす。
- 2 鍋でサツマイモが柔らかくなるまで茹でる。
- 3 茹だったサツマイモを熱いうちにつぶす。
- 4 サツマイモにマヨネーズ、牛乳を加えて一口大に丸める。
- 5 丸めたサツマイモに大葉、モッツアレラチーズをのせ、黒こしょうをふる。
- 6 5の上にトマトを飾り、オリーブ油をかけたら完成♪

照 会 健康づくり課 ☎0537㉟1123

Child

子育て応援

これから夏本番！ 子どもの夏バテ防止をしましょう



暑い日が続くと大人だけではなく、子どもも夏バテになります。

子どもは大人よりも水分の割合が多いため、汗などで水分が失われると脱水症状になりやすく、夏バテにつながります。また、気温が高くなると体温も上がり、体力が消耗しやすく大人より夏バテになりやすいため注意しましょう。

子どもの夏バテ症状

- ・食欲がない
- ・元気がない
- ・機嫌が悪い
- ・下痢や便秘 など



夏バテの回復方法

冷たいものを控える

胃腸を冷やしすぎないためにも、冷たい飲み物はできるだけ避けましょう。



食欲がないときにおすすめの食べ物

食べられない日が続くとエネルギーや栄養が不足し、夏バテから回復しづらくなります。食べやすいものから少しずつ食べましょう。

たんぱく質 筋肉や血液を作るもととなる(肉、魚、卵、豆製品、乳製品)

ビタミンB1 疲労回復効果がある(豚肉、大豆など)

夏野菜 β-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCなどのビタミンが豊富

照 会 こども未来課 母子保健係 ☎0537㉟6666

Atomic

暮らしと原子力

なっとく！原子力とエネルギーのQ&A

Q

放射線ってどのように活用されているの？～工業分野～

A

放射線は工業分野でも利用されています。放射線を当てることで物体の性質が変わる特徴を利用して、製品の耐久性や耐火性を向上させるほか、放射線が物質を通り抜ける特徴を利用して、通り抜けた放射線の量を測定することで、厚さを正確に測ることや製品の隠れた欠陥を発見することに活用されています。

材料品質の向上	抗菌加工	厚み測定	非破壊検査
 ゴムタイヤやビニール電線に放射線を照射することで、ものの性質を変化させる作用を利用して耐熱性や持久性を向上させます。	 繊維製品などに放射線を照射し、その滅菌作用を利用して殺菌することで、長期的な抗菌効果を与えることができます。	 放射線の透過量の変化を測定することで、材料の厚みを正確に測定することができます。	 放射線源 欠陥 検出器 金属など材料の内部に欠陥がないかを調べます。この方法は空港の荷物検査にも利用されています。

照 会 エネルギー政策課 ☎0537㉟1134

後期高齢者医療の保険料率などが改訂されます

後期高齢者医療制度の保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者の前年所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人単位で計算されます。

この保険料率は医療費の増加などを見込んで2年ごとに算定されています。医療制度改正により、令和6年4月から出産育児一時金の費用を後期高齢者も支えていく仕組みなどが導入され、令和6・7年度の保険料率と賦課限度額が次のように改定されました。なお、一部の被保険者には、激変緩和措置(※1※2)が講じられます。

▶令和6・7年度の保険料率と賦課限度額

区分	令和4・5年度	令和6・7年度
所得割率	8.29 %	9.49 % (※1)
均等割額	42,500 円	47,000 円
一人当たり 平均保険料額 (年額)	71,672 円	81,790 円
賦課限度額	66 万円	80 万円 (※2)

※1 令和5年の基礎控除後の総所得金額等が58万円を超えない人に対して課する令和6年度の所得割率は、8.80%とする。

※2 令和6年度の賦課限度額は、次に該当する人は73万円とする。

- ・昭和24年3月31日以前に生まれた人
- ・令和7年3月31日以前に高齢者の医療の確保に関する法律第50条第2号の認定(障害認定)を受け、被保険者の資格を有している人

ただし、昭和24年4月1日から昭和25年3月31日までに生まれた人で75歳に達した後に、当該認定を受けた都道府県内に住所を有しなくなった人を除く。

▶均等割額の軽減対象の拡大

均等割額の5割軽減および2割軽減について、所得の低い人の負担軽減を図るため、軽減判定所得基準額が引き上げられ、軽減対象者が拡大されました。

均等割額の軽減判定所得基準額(世帯主および世帯の全ての被保険者の総所得金額等の合計)

区分	令和5年度	令和6年度
5割軽減	43万円 + (※給与所得者等の数－1) × 10万円 + <u>29万円</u> × 被保険者数 以下	43万円 + (※給与所得者等の数－1) × 10万円 + <u>29万5千円</u> × 被保険者数 以下
2割軽減	43万円 + (※給与所得者等の数－1) × 10万円 + <u>53万5千円</u> × 被保険者数 以下	43万円 + (※給与所得者等の数－1) × 10万円 + <u>54万5千円</u> × 被保険者数 以下

※給与所得者等は、給与収入55万円超または公的年金などの収入金額が110万円超(65歳未満は60万円超)の人

・年間保険料の計算方法(令和6・7年度) ※100円未満の端数は切り捨て

年間保険料 (限度額 80 万円)	=	均等割額	+	所得割額
		47,000 円		(前年の総所得金額等－ 43 万円) × 9.49 %

・保険料の納付について

後期高齢者医療保険料は毎年8月に決定します。納付方法は、年金からの天引きとなる「特別徴収」か、納付書または口座振替による「普通徴収」のどちらかになります。

特別徴収 (年6回)	4月		6月		8月		10月		12月		2月					
	仮徴収						本徴収									
	前年の所得が確定していないため、仮算定された保険料額を納めます。						確定した年間保険料額から仮徴収額を差し引いた額を、3回に分けて納めます。									
普通徴収 (年8回)	8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	年度途中で75歳になった時や他市町村から転入した場合など特別徴収に該当しない人は、普通徴収となり、納付書または口座振替による納付となります。 確定した年間保険料額を8月から3月まで、8回に分けて納めます。 ※納め忘れ防止のため、口座振替の申請をおすすめします。希望者は金融機関または照会先で手続きをお願いします。															

PROFILE

せお りくと(大山・27歳) 東京都出身。
昨年4月から地域おこし協力隊に就任し、2年目。小学生の海洋体験受け入れや園児の磯あそびでの安全管理などを通じて、海での活動を普及中。
昨年は、御前崎の魅力を発見する体験型イベント「おまえざきはくらんかい」の広報担当として、PR動画を作成した。

▲陸斗さんの活動についてはこちら

▲おまえざきはくらんかい

御前崎海水浴場に今年から仲間入りした8人乗りの大きなバナナボート。ボートには御前崎で水揚げされるカツオ20匹が描かれている。この「カツオなぶらボート」は、地域おこし協力隊の瀬尾陸斗さんによるクラウドファンディングで製作された。

地域おこし協力隊とは、都市地域から過疎地域などに移住し、地場産品の開発・販売・PRや農林水産業への従事、住民支援などの「地域協力活動」をしながら、その地域への定住・定着を図る取り組み。陸斗さんはマリンスポーツを軸に活動している。

思い出のまち・御前崎へ移住

陸斗さんは東京都出身で、大学時代を静岡市で過ごし、「ライフセービングクラブ」に所属。静岡市や牧之原市の海水浴場で監視員として活動していた。元々海が好きだった陸斗さんは、このころからサーフィンを始め、御前崎の海にも通うようになった。

大学卒業後は東京都に戻り、番組製作会社でアシスタントディレクターとして2年

間忙しい日々を過ごしていた。今後の人生を見つめ直そうと退職したところ、大学時代の知人から御前崎市が協力隊員を募集していると聞き、移住を決断。現在は渚の交番を拠点に、マリンスポーツや前職を生かした動画作成によるま

就任2年目の活動として目を付けたのが、御前崎にしかないバナナボートを製作すること。デザインを依頼したのは市内で活躍する画家のJiroさん。クラウドファンディングのリターン品にも御前崎で出会った人たちに協力してもらい、「御前崎づくし」にこだわった。陸斗さんは「インパクトのあるバナナボートが御前崎海水浴場のモニユメント的存在になればうれしい。これを機にたくさんの人に御前崎の魅力を感じてほしいです」と笑顔を見せる。

御前崎海水浴場は7月13日から開場。水上オートバイによつて最高時速40キロで引張られるアクティビティは爽快感MAX、夏を感じよう！

大好きなまちの魅力を伝えたい



クラウドファンディングで「カツオなぶらボート」を製作

地域おこし協力隊

せお りくと

瀬尾 陸斗さん



▶場所 御前崎海水浴場
▶体験期間 7/13(土)～8/25(日)の土日祝と8/13(火)～8/16(金)
▶料金 2,000円/1人

◆浜岡地区在住者
料 金 500円
検査内容 問診・X線による骨塩量測定
対 象 令和6年4月1日現在で40、45、50、55、60、65、70歳の女性
開場15時 開演15時30分

骨の健康を確認しよう！ 骨粗しょう症検診

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。市の骨粗しょう症検診を受診するチャンスは5年に一度です。受診を希望する人は照会先までご連絡ください。

初心者向け手話講習会を開催します
内 容 ろうあ者の日常生活における手話の必要性を学ぶとともに、あいさつ程度の簡単な手話を体験
日 時 10月毎週火曜19時～20時
定 員 10人 ※先着順
対 象 市内在住・在勤の中学生以上 ※全5回に参加できる人
受講料 無料
場 所 市役所3階302会議室
募集期間 8月1日(木)～9月13日(金)
照 会 福祉課 ☎0537(8)1121

お知らせ

宝くじ文化公演
Gentle Forest Jazz Bandを開催
出 演 Gentle Forest Jazz Band
スペシャルゲスト 二階堂和美
日 時 9月8日(日)
開場15時 開演15時30分

照 会 市民課国保年金係 ☎0537(8)1171

特定健診を受診して健康寿命を延ばしましょう
生活習慣病は、自覚症状なく進行するため、気づいたときには重症化していたということも少なくありません。特定健診を受診することで、健康状態を把握し、予防に取り組むことができます。自費で受診すると、9千円程度かかる健診が1千円程度で受診できます。国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人は、特定健診を受診して、健康寿命を延ばしましょう。

場 所 笠南医療センター
期 間 8月8日(木)～30日(金)
※火・土・日曜日を除く
◆白羽・御前崎地区在住者
場 所 白羽地区センター
期 間 7月11日(木)～13日(土)、16日(火)～19日(金)、9月19日(木)～21日(土)
照 会 健康づくり課 ☎0537(8)1123

結婚支援サービスの会員になりませんか
静岡県と市町が運営する結婚支援拠点「ふじのくに出会いサポーターセンター」が、御前崎市で出張登録・相談会を実施します。登録希望者の面談やご家族からの結婚相談に対応します。

日 時 9月9日(月)10時～17時
場 所 市役所3階302会議室
予約方法 ホームページから申し込み
申込期限 9月2日(月)
照 会 ふじのくに出会いサポーター ☎054(252)3080



場 所 御前崎市民会館
入場料 一般 2000円(当日2500円)
高校生以下 1000円(当日1500円)
※宝くじの助成により、特別料金チケット販売 市民プールぶるるなど
照 会 御前崎市民振興公社 ☎0537(8)0195

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、県が指定す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きます。

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。補助金を活用できますので、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 静岡県生活科学検査センター ☎054(621)5030
照 会 上下水道課 ☎0537(8)1126

御前崎市災害時救護所看護師

ボランティアナース になりませんか？

災害時に医師などの医療関係者と連携し、負傷者の救護にあたる「災害時救護所看護師(ボランティアナース)」を募集します。一人でも多くの命を救うため、登録をお願いします。

対 象

看護師・准看護師・保健師・助産師の資格をお持ちの人(市外在住者も含む)
※現在、病院・診療所などに勤務している人は、あらかじめ勤務先の了承が得られ、災害時にボランティアとして活動できる人となります。

活動場所

①市立御前崎総合病院前救護所(市立御前崎総合病院)
②白羽救護所(しろわクリニック)

報 酬

実災害において災害救助法が適用された場合は、基準に基づき手当等を支給します

活動内容

・トリアージ業務
・患者の応急処置補助・経過観察
・医療救護活動の記録
・救護所訓練への参加
※活動は、発災後72時間(3日間)を想定

登録方法

①登録フォームから申し込み
②登録用紙を照会先に持参または郵送
※登録用紙は、ホームページからダウンロードするか、照会先にお問い合わせください。



▲登録フォーム



▲ホームページ

後日研修などの案内をします
ご協力をお願いします

照 会 健康づくり課 ☎0537(8)1123

フードバンクにご協力ください

生活困窮世帯のために、食品の寄贈を募ります。寄贈を受けた食品は、NPO 法人フードバンクふじのくにが回収し、本市や県内自治体の生活困窮世帯に無料で配布されます。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 8月1日(木)から31日(土)まで

回収場所

・市役所(本庁ロビー・西館福祉課)
・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、のりなど常温保存ができるもの

食品の条件

・賞味期限が明記されているもの
・賞味期限が2カ月以上あるもの
・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 ☎0537(8)1121
社会福祉協議会 ☎0548(8)5294
浜岡福祉会館 ☎0537(8)8066



令和6年度分国民年金保険料
免除申請を受け付けます

前年の所得が一定額以下の人や失業・就学中などで国民年金保険料の納付が困難な人には、保険料の全額または一部を免除（猶予）する制度があります。未納のままにせず免除申請をしましょう。マイナポータルを利用した電子申請もできますので、ぜひご利用ください。

照会 市民課国保年金係
☎0537-81171

8月1日から新しい
保険証で受診しましょう

国民健康保険被保険者証と後期高齢者医療被保険者証が新しくなります。新しい保険証は7月上旬から順次対象者に郵送しています。現在使用している保険証は、8月になつたら自分で責任をもって処分するか照会先に返却してください。

◆国民健康保険被保険者証

新しい保険証は藤色です。世帯主宛てに加入者全員分を郵送しています。70歳以上の人には、保険者証と高齢受給者証が一つになった「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を郵送しています。

◆後期高齢者医療被保険者証

新しい保険証は緑色です。本人宛てに郵送しています。

令和7年度採用
御前崎総合病院職員募集

職種（募集人数） 看護師（5人）、薬剤師（2人）、介護福祉士（3人）、介護員（2人）、看護助手（2人）、医事事務員（1人）

受験資格 有資格者または資格取得見込みの人

応募期間 8月30日（金）17時までに持参または郵送必着

試験日 9月21日（土）
照会 病院管理課

☎0537-86511

令和7年4月採用
海上保安官を募集します

海上保安官になるには、海上保安大学校や海上保安学校に入学するという選択肢があります。どちらにも入学と同時に国家公務員としての身分が与えられ、毎月給与が支給されます。両校ともに全寮制で、規律ある団体生活を通じ、正義・愛の精神、リーダーシップ・チームワークの体得や気力・体力の錬成を図ります。

◆海上保安大学校（広島県呉市）

受験資格 高卒程度

受付期間 8月22日（木）～9月4日（水）

一次試験 10月26日（土）、27日（日）

二次試験 12月13日（金）

◆海上保安学校（京都府舞鶴市）

◆マイナ保険証のご案内

12月2日（月）から新しい保険証は交付されなくなり、マイナナンバーカードが健康保険証（マイナ保険証）となります。今回送付した保険証は、保険証に記載の有効期限まで使用可能です。

照会 市民課国保年金係
☎0537-81171

募集

文芸おまえぎ第21号の
作品を募集します

種目（要件）

- ①創作・戯曲 専用原稿用紙 30枚以内
 - ②評論・郷土研究・その他研究 30枚以内
 - ③随筆・紀行文・手記・民話・伝承・書 15枚以内
 - ④読書感想文・主張 10枚以内
 - ⑤詩 3枚以内
 - ⑥短歌 5首以内
 - ⑦俳句・川柳 5句以内
- ※専用原稿用紙は社会教育課、支所、各地区センターにあります。
資格（次のどちらかに該当する人）
①市内に在住・在勤・在学している人
②市内出身または市内各種団体に所属している人、市にゆかりのある人
提出先 照会先または各地区センター
締切日 9月2日（月）必着
照会 社会教育課
☎0537-298735

静岡県立工科短期大学校
入校生を募集します



▲ホームページ

受付期間 7月16日（火）～25日（木）
一次試験 9月22日（日）
二次試験 10月15日（火）～24日（木）
三次試験 11月30日（土）～12月10日（火）
※三次試験は航空過程のみ
照会 海上保安庁
☎03（3580）0936

区分 学校長推薦選抜・事業主推薦選抜

受付期間 9月18日（水）～10月2日（水）

試験日 10月12日（土）

試験科目 面接

申込方法 ホームページから申し込み

照会 静岡県立工科短期大学校
☎054（345）2032



▲ホームページ

静岡県すこやか長寿祭
美術展作品を募集します

出品された全作品を静岡県立美術館県民ギャラリーに展示します。また、ねりんピック岐阜2025美術展の選考会を兼ねます。
展示期間 令和6年10月～11月予定

青少年体験事業
「御前崎クエスト」参加者募集

御前崎クエストでは、予測することが難しい環境の中で、仲間と共に御前崎の海や里山での体験を通じて、生きる力（強さ、優しさ、たくましさ）を養います。3プログラムの参加者を再募集します。

対象

ファミリー 3歳～小6までの親子
キッズ 小1～小3
ユース 大学生以上
照会 社会教育課
☎0537-298735



▲ホームページ

令和7年はたちの集い
実行委員を募集します

一生に一度のはたちの集いを、自分たちの手で企画・運営して、素敵な思い出を作りませんか？
実行委員会の活動は8月頃からスタートし、月1・2回程度会議を実施します。オンラインでの会議出席も可能です。

照会 社会教育課
☎0537-298735



▲ホームページ

応募資格 県内在住で昭和41年4月1日以前に生まれたアマチュアの人

募集部門 日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真

出品料 2000円

※1人1部門につき1点に限る

※複数部門の出品可

申込方法 財団ホームページまたは応募用紙で申し込み

申込期限 9月30日（月）

照会 公益財団法人しずおか健康長寿財団
☎054（253）4221

採用職種 一般事務（事務一般および施設管理）

採用予定人数 1人

受験資格 高等学校卒業以上の人（令和7年3月末までに卒業見込みの人を含む）、昭和55年4月1日以降に生まれた人

試験日

一次（筆記試験）9月8日（日）

二次（小論文・面接）9月22日（日）

申込期間 7月29日（月）～8月23日（金）

照会 大井川右岸土地改良区
☎0537-2413

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
島根石油

ひかりインターネット
10ギガ誕生
株式会社 御前崎ケーブルテレビ
TEL 0537-86-8882（平日 8:30～17:15）

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／ おまえざきのたから

7月
生まれの
元気な子



ながた にこ
永田 虹心ちゃん3歳
(大山)



おかもと うい
岡本 詩唯ちゃん3歳
(佐倉一区)



つかもと はるか
塚本 悠夏ちゃん3歳
(佐倉一区)



むらまつ どうい
村松 透衣くん2歳
(門屋)



おがわ すい
小川 翠ちゃん2歳
(大山)



うへた ゆづき
植田 悠月くん1歳
(比木原)



ますだ いろは
増田 紅桜ちゃん1歳
(佐倉一区)



ながた さか
永田 さや花ちゃん1歳
(門屋)

かわいい笑顔を募集します。
対象:9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:8月5日/月8時15分～
16日/金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！
プラス1品でバランスのよい朝食を



豆腐とひじきのお惣菜

冷やして食べると味馴染みもよ
くなり、おいしさUP♪
作り置きにもおすすめです！

材料(4人分)

乾燥ひじき.....10g
木綿豆腐.....1/2丁
にんじん.....1/4本
油揚げ.....1枚(大判)
冷凍枝豆.....40g
コーン.....1/2缶
◆水.....60ミッドル
◆しょうゆ・酒・みりん・砂糖...各大さじ1
◆粉末だし.....小さじ1/2

▶1人分=104kcal
▶食塩相当量1.2g

作りかた

- 1 乾燥ひじきは水で戻しておく。木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、水気を切っておく。冷凍枝豆は解凍し、豆を出しておく。
- 2 ひじきは水気を絞る。にんじんは皮をむき細切りにする。油揚げは細めの短冊切りにする。
- 3 フライパンに2と◆の材料を加えて汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- 4 3にコーン、枝豆、木綿豆腐を入れ、木べらで豆腐を崩しながら炒めたら完成。

この冊子は雑誌としてリサイクルできません