



OMAEZAKI



特集

新年度がスタート

令和7年度施政方針 主要事業と当初予算

おまえざきのきらり輝く人

第19回全国中学生空手道選抜大会
個人形の部に出場

増田 真結さん 浜岡中学校2年



OMAEZAKI JAPAN CUP

ウインドサーフィンの世界一を決めるツアー第2戦が
聖地・御前崎で開催

CONTENTS 目次

- 003 | 令和7年度施政方針
- 004 | 本年度の主な事業と予算を紹介し
主要事業と当初予算
- 008 | 職員人事配置
- 009 | ウインドサーフィンの国際大会
OMAEZAKI JAPAN CUP
- 010 | まちかど探訪
浜岡東小児童の提案が実現 / 環境保全に関する協定締結 / 笹野井とめさん100歳祝い / 消防車から火災予防を広報 / 夜間に津波避難訓練を実施 / 2年連続で東海大会に出場 / 仲間と共に国の防衛に尽力 / 健康マイレージで健康増進
- 012 | おまえざきくらしのダイアリー
- 014 | 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
- 016 | おまえざきのきらり輝く人
第19回全国中学生空手道選抜大会 個人形の部に出場
増田 真結 さん
- 017 | 消防団の詰所に池新田高校生が描いた絵画が施されました
後期高齢者医療保険料が変更されます
- 018 | 今年は受けよう **がん検診**
- 020 | 情報揭示板
「マイボトル専用の給水機」を設置しています / 帯状疱疹ワクチンが定期接種になりました / 人間ドック・脳ドックの費用を助成します / 扶助費の申請期間は5月1日から5月31日まで / 文芸おまえざき第21号を発刊 / 登録はお済みですか? 刀剣類登録審査会を開催 / 吉田特別支援学校中学部学校見学会・体験入学 / 磐田市立総合病院がんサロン「なごみ」を開催 ほか
- 024 | **かわいいおまえざきのたから / 食のまち御前崎**



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。

令和7年度施政方針

共に輝く御前崎市

市民の皆さまからの温かいご支援とご協力を賜り、市政運営を担い2年目となる令和7年度は、「子どもたちの夢と希望があふれるまち 御前崎」を将来都市像と掲げた第2次御前崎市総合計画の最終年度となります。

わが国では、少子高齢化の進行や東京一極集中による諸課題に加え、近年の物価高騰などを受け、社会を取り巻く環境は急激に変化しております。こうした社会情勢の変化に的確に対応するため、市民の皆さまの意見やアイデアを幅広く取り入れ、これまでの歩みを踏まえながら「共に輝く御前崎市」を築くことを信念に、まちの魅力は今以上に磨くとともに新たな強みを創出していききたいと考えております。

6つの重点施策

本市を取り巻く社会状況を踏まえつつ、第2次御前崎市総合計画後期基本計画の基本目標から6つの「重点施策」を定めました。

- ① 現実の災害を想定した防災対策
- ② 未来にわたる持続可能なまちづくりの推進
- ③ 複雑化・複合化した支援ニーズに対する包括的な支援体制の構築
- ④ 御前崎ならではの資源を生かした観光と地域経済の活性化および次世代を見据えた持続可能な農業を実現するための生産基盤整備
- ⑤ グローバル社会に対応する基盤づくり
- ⑥ シティプロモーションの推進およびワーケーションを通じた少子化対策

3つの目玉事業

- ① AIオンデマンド交通の実証運行
- ② 御前崎市リノベーションまちづくり計画の策定
- ③ サーフタウン構想の構築

10年間の集大成

本市の最上位計画である「第2次御前崎市総合計画」が、本年度末をもって終了することに伴い、この10年間の集大成として、これまでの取り組みを振り返り、次のステップに向けた新たなビジョンを

描く重要な時期を迎えています。今こそ徹底的に施策の評価や見直しに取り組み、次期総合計画に向けた準備を進めてまいります。

今後地域の特性やニーズに応じた施策を展開し、持続可能なまちづくりを実現するため、行政だけでなく市民の皆さまや企業などと連携・協力し、一歩ずつ着実に施策を進め、「共に輝く御前崎市」に向けてまい進してまいります。

SNS

LINE

Instagram

Facebook

X (旧Twitter)

4月の表紙

ウインドサーフィンの国際大会が開かれる

2月18日から24日にかけて御前崎ロングビーチで国際大会が開かれました。2つの国際組織でのポイントが統一されるツアーの第1戦。世界で活躍するプロ選手が熱戦を繰り広げました。

御前崎市の動き

(令和7年3月末日現在の速報値)

	人口	(前月比)
人口	29,479	(-126)
男	14,997	(-70)
女	14,482	(-56)
世帯数	12,130	(-18)

共創!

挑戦!

御前崎市長 下村 勝



04 働く場所とにぎわいがたくさんあるまち

本市が誇る豊かな自然や特有の文化、歴史的資源を最大限に活用し、観光振興と地域経済の活性化を図ります。また、持続可能な農業を実現するため、農地の有効活用や担い手不足の解消を目指します。

「御前崎ならではの」を生かした観光と地域経済の活性化

- 産業発展を目指し、魅力ある市内産業などをPRするとともに、商品の展示や販売を通じ、事業者と来場者の交流促進を図ります。
- 地域資源を生かした特産品の特長や魅力を消費者などへ周知し、付加価値の向上や地域経済の活性化に繋がります。

持続可能な農業を実現するための生産基盤整備

- 県と連携して農業生産基盤を整備し、生産の効率化や耕地の高度利用を進めます。

05 郷土を愛し未来を創る人づくり

豊かな自然を生かした学びの場やさまざまなニーズに対応した生涯学習の提供、国際交流により、グローバル社会で活躍できる人材づくりを目指します。

グローバル社会に対応する基盤づくり

- 園・学校・家庭・地域・産業界・各団体・行政などの社会全体が協働し、互いに高め合うまちづくりを目指すため、スクラムで「郷土を愛し、未来を創る人づくり」に取り組みます。
- 小中高生を対象に海外研修を実施し、異文化との交流や体験を通して国際理解を深め、国際感覚が豊かな人材の育成を図ります。
- 豊かな自然の中、仲間と共に探究活動(御前崎クエスト)を行い、生きる力(つよさ、やさしさ、たくましさ)と郷土への誇りや愛着を育み、地域の未来を切り開いていく人材を育成します。
- 市民ニーズに応じた講座の開催や、趣味・教養・スポーツ・歴史文化などが学べる場をまとめた生涯学習ガイドブックを作成し、市民に情報提供します。

06 市民とともに経営する自律したまち

郷土への愛着や誇りを高めるとともに、観光客や移住者、企業などの多様なターゲットを惹きつけるため、地域の魅力・特色の発信や移住・定住支援などにより、魅力あるまちづくりを目指します。

シティプロモーションの推進

- 「干し芋発祥の地 御前崎」の知名度向上を目指すため、イベントやECサイトなどを活用してPR活動を行います。
- 郷土に誇りを持つシビックプライドを醸成するとともに、効果的なメディア戦略を立ててまちの魅力を市内外に発信します。

ワーケーションを通じた少子化対策

- マリンスポーツの活性化を起点としたまちづくりに向け、「サーフタウン構想」の構築に関する調査・検討を実施します。
- 移住・定住の促進や少子化対策の強化を図るため、首都圏からの移住者や所得の少ない若い夫婦世帯への経済的支援や定住を希望する若者へ出会いの場を提供します。

会計	予算額	前年度比
一般会計	168億 4,000万円	10億 4,000万円
特別会計合計	67億 4,462万円	▲ 7,615万円
企業会計合計	103億 9,214万円	3億 9,988万円
財産区特別会計合計	1億 1,555万円	3,880万円
全会計合計	340億 9,231万円	14億 252万円

全会計合計は、前年度比14億252万円増額となりました。一般会計の増額は、国が示す情報システムの標準化・共通化に対応するための経費の増額によります。企業会計の増額は、水道事業会計において、御前崎配水場の更新工事に係る経費が増額したことが主な要因です。

Business 令和7年度 主要事業

6つの重点施策を定め、歳出を抑制した堅実型予算として編成しました。

照会 財政課 ☎0537⑤1112

01 美しい自然を次世代へ引き継ぐ安全・安心なまち

激甚化、多様化する災害から市民の命と財産を守るための事前防災、減災対策の推進を図ります。また、地球環境の保護と温暖化対策を目的とした、低炭素社会の実現を目指します。

現実の災害を想定した防災対策

- 災害や漏水事故などによる断水時に安全な水道水を提供するため、給水車を配備します。
- 防災行政無線屋外子局を適切に更新し、災害時における情報伝達機能を維持します。
- 洪水ハザードマップへ新たに9河川を追加し、市民が平時から水害リスクを認識し、有事の際には的確な避難行動ができるように促します。

グリーンTRANSフォーメーション(GX)の推進

- 民間による温室効果ガス排出量削減を促すため、脱炭素化に向けた設備投資を経済的に支援し、さらなる脱炭素化を促進します。
- 二酸化炭素排出量の目標値を達成するため、計画を見直し、産学官が連携してゼロカーボンシティの実現を目指します。

02 市民協働による居ごこのよいまち

誰もが安心できる生活基盤を整備し、快適な暮らしを支えます。



将来にわたる持続可能なまちづくり

- 公共交通の利便性を向上させるために、AIでリアルタイムに配車やルート最適化する新しい移動サービス(AIオンデマンド交通)の実証運行を実施します。
- 道路拡幅や歩道設置により、安全安心を確保します。
- 都市計画、公共交通、道路、観光などの計画を統合した「御前崎市リノベーションまちづくり計画」を策定し、居ごこのよいまちを目指します。

03 すべての人が健康で安心して暮らせる 支え合うまち

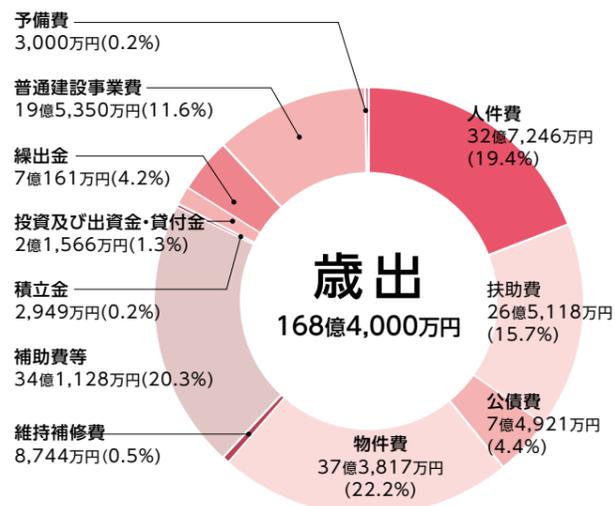
市民が抱える複雑かつ複合的な課題に対応するため、高齢者、障がい者、子育て世帯、生活困窮者など、従来のそれぞれに区分けされた支援体制から、包括的な支援体制の構築を目指します。

複雑化・複合化した支援ニーズに対する包括的な支援体制の構築

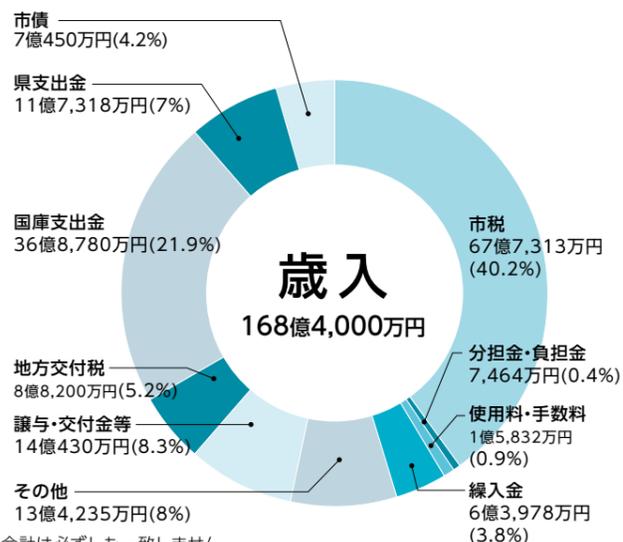
- アドバイザーを活用し、包括的な支援体制の構築を図ります。
- 母子の健康の保持・増進や全ての子どもとその家庭に対する虐待への予防など個々の家庭の状況に応じた包括的な支援を実施するため、「こども家庭センター」を設置します。
- 高齢者が抱える課題に対応するため、地域包括支援センターが中心となり、医療・保健・福祉・介護などの関係者と連携し、支援します。
- 行政と地域住民などが連携し、助け合いの仕組みをつくることで誰もが暮らしやすい地域づくりを図るため、生活支援コーディネーターを配置します。
- 地域活動支援センターに精神保健福祉士を配置することにより、障がい者の社会との交流促進などを支援し、地域生活支援の更なる促進を図ります。



令和7年度予算の予算概要



※万円単位未満は四捨五入しているため、合計は必ずしも一致しません。



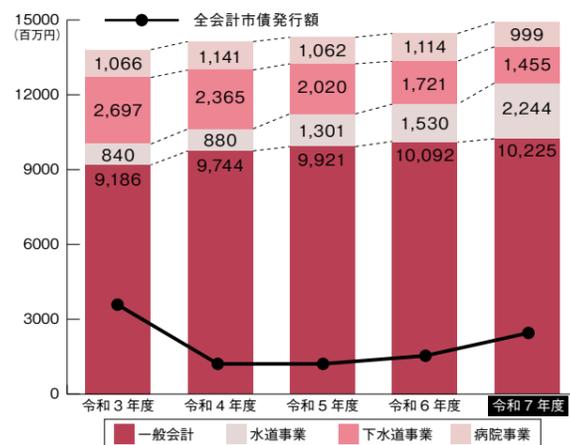
物件費は前年度比 6億3,493万7,000円の増加

情報システムの標準化・共通化やふるさと納税に係る経費の増額により、物件費が増加しました。

市税は前年度比 2,855万8,000円の減少

固定資産税で家屋の評点補正率による増額はありましたが、減価償却に伴う償却資産分の減額が見込まれることにより、市税は前年度よりも減少しました。

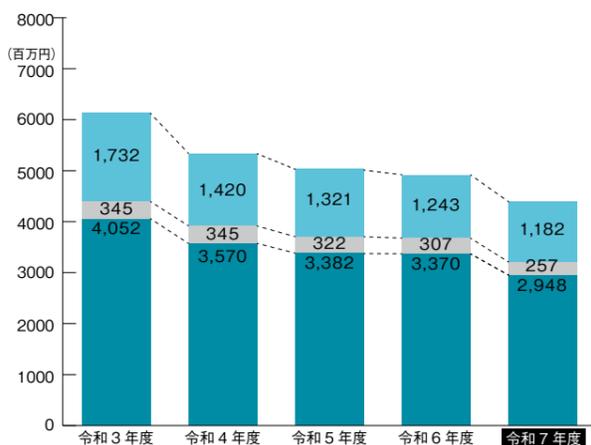
全会計の地方債残高



地方債残高は前年度比4億6,488万6,000円の増加

水道事業会計への出資や道路改良などに係る財源を確保するため、地方債発行額は8億3,580万円となり、全会計の地方債残高見込額は約150億円となりました。

基金残高



基金残高全体で5億3,229万8,000円の減少

不足分の財源として財政調整基金を4億3,000万円、公共施設整備基金などを8,167万6,000円取り崩し財源を措置しました。

用語解説

- ▶ **市税**…納められる税金
- ▶ **分担金・負担金**…特定事業の受益者に負担してもらうお金
- ▶ **使用料・手数料**…施設使用料や各種証明書発行手数料など
- ▶ **繰入金**…各種基金の取り崩しや他会計から繰り入れるお金
- ▶ **地方譲与税**…特定の国税を国から譲与されるお金
- ▶ **地方交付税**…地方公共団体が一定水準の行政サービスを提供できるように国が地方公共団体の一般財源として配分するお金
- ▶ **国庫・県支出金**…特定の目的のために、国や県から交付されるお金
- ▶ **市債**…国や銀行などからの借入金
- ▶ **基金**…特定の目的のための積立金、または準備しておく資金
- ▶ **人件費**…報酬や給与など
- ▶ **扶助費**…高齢者、児童や心身障がい者などに対する援助金
- ▶ **公債費**…借入金の返済金
- ▶ **物件費**…事業や管理の委託料、備品購入などの経費
- ▶ **維持補修費**…道路や公共施設の修繕に係る経費
- ▶ **補助費等**…団体などに対して行政上の目的で支払う経費、補助金、負担金、交付金など
- ▶ **出資金・貸付金**…関係する各種団体への出資、奨学生などへの貸し付け
- ▶ **繰入金**…一般会計、特別会計との間で相互に資金運用するための経費
- ▶ **積立金**…財源変動に備えて積み立てる経費
- ▶ **普通建設事業費**…道路や公共施設の新増設などに必要とする経費
- ▶ **予備費**…予期しなかった支出に対応するための資金

一般会計の予算額 (目的別)

子育て支援や教育に

子育て支援 幼稚園・こども園などの運営管理 市立学校などの運営管理 学校教育 障がい児支援 給食センターの運営管理

福祉・保健・医療に

生活福祉(生活保護、保険年金) 障がい者・高齢者の支援 介護 人権擁護 医療機能の確保 健康づくり 予防接種

市役所の運営等に

議会 総務 選挙 職員管理 予算・決算の調整 基金 監査 政策計画の策定 庁舎・市財産の管理 課税徴収 戸籍

病院・水道・下水道に

病院事業 水道事業 下水道事業 (一般会計から収益の不足分を補うために支出している繰入金)

活のある地域づくりに

地域活動支援 地区センターの運営管理 文化財の保護 スポーツ振興 生涯学習の推進 市民プール・図書館・美術館の運営管理

道路・住宅・計画的な街づくりに

道路や河川の整備・維持管理 都市整備 市営住宅の整備・維持保全

防災・防犯・交通安全・救急・消防に

交通安全運動 交通安全施設の整備 防犯施設の整備 災害対策 自主防災 救急、救助、消防 火災や災害の予防 消防団

ごみ処理・動物愛護・環境対策に

ごみ処理 公害 動物愛護 水質・臭気・土壌・騒音測定 環境講座 市営墓地 火葬場

市債の返済に

公債費

御前崎市の魅力づくりや経済の発展に

移住定住促進 シティプロモーション 多文化共生 中小企業の支援 観光振興 産業振興 企業誘致 立地の促進 港湾整備・管理 雇用 消費者生活

行政・地域デジタル化の推進に

行政及び地域の情報化推進 CATV 施設の維持・管理

農林水産業の振興に

農業委員会 農林水産業の振興・経営基盤強化 畜産振興 荒廃農地対策 農道・農業用水路・ため池の整備 松くい虫・有害鳥獣対策

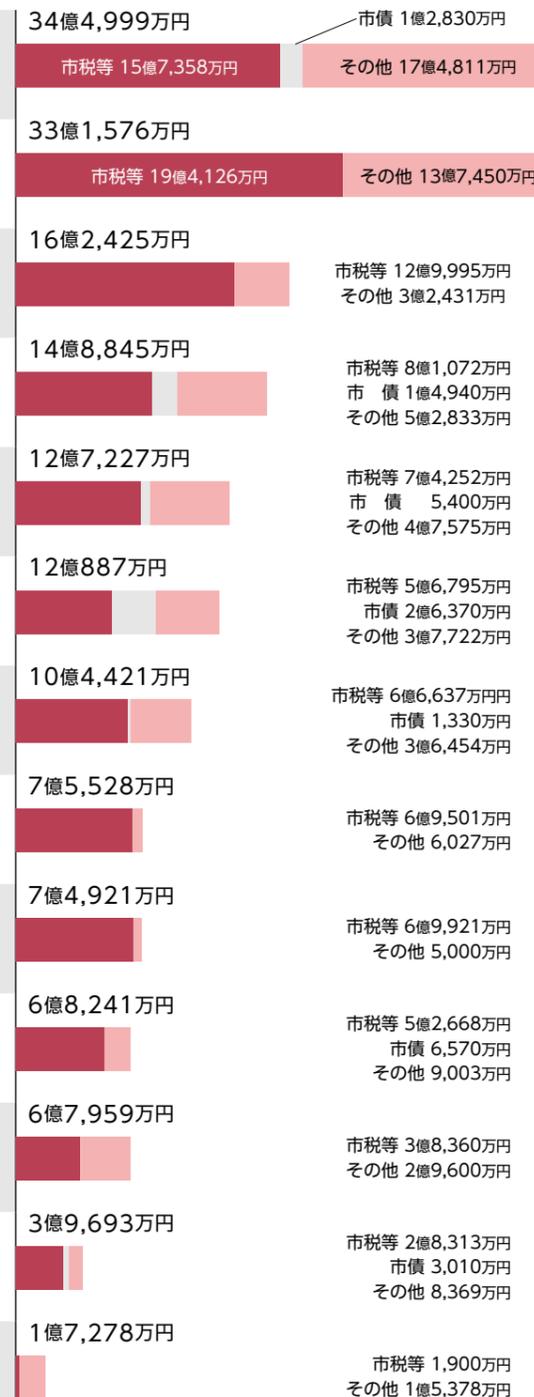
ゼロカーボンを目指したまちに

地球温暖化対策 緑地・公園 エネルギー対策 原子力に関する調整・広報

※事業単位で分類しています。事業内に複数の分類がある場合は、経費の多い項目に計上しています。
 ※「その他」には国庫支出金、基金や使用料・負担金などが含まれます。
 ※万円単位未満は四捨五入しているため、合計は必ずしも一致しません。

歳出合計 168億円 市民一人当たり予算 56万6,717円
 (※令和7年1月1日現在の人口29,715人)

上表は、目的別から見た予算額の一覧です。予算額の多い順に並べています。目的別でみると、昨年度に引き続き「子育て支援や教育に」「福祉・保健・医療に」のための予算額が大きくなっています。市債は、主に「道路・住宅・計画的な街づくりに」「病院・水道・下水道・工業団地に」に充てられています。



財源の内訳凡例
 ■市税等 ■市債 ■その他

御前崎市の予算について考えてみよう

本市の予算について、皆さまのご意見を右の二次元コードからご回答ください。



回答期限▶5月30日(金)



浜岡東小児童の提案が実現

浜岡東小学校6年生の提案により、アイスクリームの自動販売機が2月19日、おさ川ふれあい公園と八千代公園に設置されました。

11月に授業の一環で児童から市に提案されたひらめき提案をもとに、市が事業者呼び掛け実現したものの。児童は「熱中症対策のために提案した。実現してうれしい」と笑顔を見せました。

◀設置された自動販売機でアイスクリームを購入する児童



環境保全に関する協定締結

市と株式会社伊藤園は2月25日、環境に関する連携協定を締結しました。

今後、双方の資源を活用し、資源循環や自然環境保護などについて調査・研究していきます。同社の永田幸三生産本部副本部長は、「御前崎市は当社唯一の荒茶化工場がある重要な場所。地域の環境改善と市民生活の向上に寄与したい」と決意を語りました。

◀下村市長は「GX推進への強力なタッグが組めた」と話しました



笹野井とめさん100歳祝い

2月20日に100歳の誕生日を迎えた笹野井とめさん(女岩区)に、下村市長から祝い状や花束が贈られました。

若い頃から花や野菜を育てることが好きだったというとめさん。「みんなのおかげで100歳を迎えることができた。たくさんの人にお祝いしてもらえてうれしい」と感謝しました。

◀「家族と過ごす時間がなによりも楽しみ」と話すとめさん



消防車から火災予防を広報

3月1日・7日に管内の幼年消防クラブに加入する園児が消防車に乗って地域に出向き、火災予防を呼び掛けました。

1日から7日までの「春季全国火災予防運動」に合わせて新たに企画された啓発活動で、11組の親子が参加しました。消防本部予防課の伊藤浩史課長補佐は「取り組みが火災予防の一助になってほしい」と話しました。

◀消防車から「火災に気をつけましょう」と放送する参加者



夜間に津波避難訓練を実施

夜間に発生を想定した津波避難訓練が3月9日、市内沿岸地域で実施されました。

夜間訓練では、避難にかかる時間や経路の明るさなどを確認。白浜区では70人の参加者が懐中電灯を片手に高台まで避難しました。参加者は「昼間とは違う景色や危険箇所を確認できた。近所の人との関係構築も重要だと感じた」と話しました。

◀津波から逃げるため高台に避難する住民



2年連続で東海大会に出場

県大会で優勝し、3月22日から23日にかけて愛知県で開催された「第25回東海ブロック中学生バレーボール新人大会」に出場した浜岡中学校女子バレーボール部が3月11日、下村市長に抱負を語りました。

主将の渡邊智央さん(下朝比奈)は「浜岡中自慢のレシーブを生かした多様なスパイクで勝利をつかみたい」と意気込みを話しました。

◀下村市長は「東海大会でも勝ち進んでほしい」と話しました



仲間と共に国の防衛に尽力

令和7年4月から陸上自衛隊に一般曹候補生として入隊する大杉将誠さん(佐倉三区)の激励会が3月11日、市役所で開かれました。

「人助けをしたい」と小学生のころから自衛隊員を志していた将誠さん。神奈川県武山駐屯地で陸上自衛隊員の基礎を学びます。「仲間と共に努力をし、国民に信頼される自衛隊員を目指します」と話しました。

◀幼い頃からの夢がかない、笑顔を見せる将誠さん(下段◎)



健康マイレージで健康増進

市民の健康を増進する「健康マイレージおまえざき」の景品抽選会が3月11日、市役所で開かれました。

健康マイレージとは、運動や食事、その他日々の生活習慣の改善や健康診断の受診などをポイント化し、期間中に一定のポイントを貯めた人が特典を受けられるもの。昨年度の参加者は560人で、そのうち183人に遠州夢咲牛など19種の景品が当たりました。

◀景品には遠州夢咲牛のほか、なぶら市場の商品券などが用意された

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

27 友引

28 仏滅

29 大安

30 赤口

1 先勝

2 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

3 先負
座光寺医院(内・小・消内)
御前崎市白羽5243-3
☎0548⑧3206

4 仏滅
廣瀬医院(内・呼・循・小)
牧之原市相良174-1
☎0548⑧0006

5 大安
堀口外科医院(外・呼・胃・肛・整)
牧之原市大沢617-1
☎0548⑧5858

6 赤口
中村医院耳鼻咽喉科歯科(耳)
牧之原市波津2丁目117
☎0548⑧0434

7 先勝

8 友引
1歳児健康相談(R6.4月生)
受付8:45~9:10/市役所西館3階

9 先負
こころの健康相談日【要予約】
☎0537⑧1121/13:30~16:30
市役所3階

10 仏滅

11 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
☎0548⑧5555

12 赤口

13 先勝
2歳児歯科検診(R5.4月生)
受付12:45~13:10/市役所西館3階

14 友引

15 先負
すくすく相談(旧こどもの健康相談)
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】
☎0538⑧2253/17:30~19:00
県中遠総合庁舎西館1階

16 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

17 大安

18 赤口
渥美医院(内・胃・循・小)
牧之原市波津1丁目41-1
☎0548⑧0583

19 先勝
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
家庭教育支援 あそび塾
☎0537⑧8735/9:00~11:00
健康センター

20 友引
1歳6か月児健康診査(R5.9・10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】
☎0537⑧3263/13:30~15:00
西部健康福祉センター掛川支所
だれでも食堂もぐもぐ(加多世)
☎0548⑧5945/17:00~19:00

21 先負
弁護士相談
受付☎0537⑧8066/13:00~15:00
浜岡福祉会館

22 仏滅

23 大安
2歳6か月児歯科検診(R4.9・10月生)
受付12:45~13:10/市役所西館3階

24 赤口

25 先勝
田形内科医院(内・小・心内・リハ)
牧之原市片浜1084-2
☎0548⑧5320

26 友引

27 大安

28 赤口
もちもちくらぶ(6か月~1歳児対象)
10:00~11:00/市役所西館3階
弁護士・司法書士・心配ごと相談
受付☎0548⑧5294/13:00~15:00
ふれあい福祉センターなごみ

29 先勝
2カ月児健康相談(R7.3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】
☎0538⑧2253/9:15~11:00
県中遠総合庁舎西館1階

30 友引

31 先負



※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			
金属物	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)			
あり なし	9	9	9	14	14	12	12	12	
陶磁器	27	27	27	23	23	28	28	28	

5

May 2025
Omazaki city
Useful Calendar

おまえざき
くらしの
ダイアリー

今月の納期

(コンビニで納付できます)
固定資産税(第1期) 6月2日
軽自動車税種別割(全期) 6月2日
佐倉・比木・朝比奈・新野・御前崎
白羽・港の上下水道料 6月2日

●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
毎週木曜日 13:00、14:00
予約制 子ども未来課☎0537⑧6666
※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

平日夜間、日曜・祝日の急患診療

▶小笠掛川急患診療所
☎0537⑧1299 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・12/29~1/3)
※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
☎0537⑧1299 掛川市杉谷南1丁目1-30
受付時間 9:00~11:30(日・祝・12/29~1/3)

Health

健康に役立つ情報

御前崎市民の2人に1人が高血圧！？ ～減塩を意識しよう～

私たち日本人は、調味料から多くの塩分をとっていることを知っていますか？
御前崎市民460人が回答した調査から、御前崎市民は同じ静岡県西部地域に住む人と比べて次の傾向があることがわかりました。地域みんなで減塩を意識しましょう。

食塩摂取量を減らすと血圧が下がることは多くの研究で明らかになっています。高血圧でない人も減塩を意識して高血圧を予防しよう！

傾向1 濃い味付けを好む

調味料は「かける」より「つける」



食塩相当量 0.9g → 0.5g

傾向2 味のついた料理に調味料を使うことが多い

スパイスなどを活用する



傾向3 麺類のスープを全部飲む人が多い

麺類のスープは残す



食塩相当量 7g → 3.5g



加工食品は食塩が添加されていることが多い…。
栄養成分表示を確認して、食塩相当量が少ないものを購入することもおすすめです！

照会 健康づくり課 ☎0537⑤1123

特産品を使った健康でおいしい食事をつくろう！

RECIPE CONTEST

おまえぎレシピコンテスト受賞作品

海苔巻きさつま

小中学生の部 優秀賞レシピ
考案者 松下 蒼空 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)

9/30作品



調理時間 30分

使用している特産品：サツマイモ

材料 (2人分)

- サツマイモ……………1個
- ベーコン……………1枚
- ツナ缶……………1/2缶
- 塩・コショウ……少々
- 牛乳……………大さじ3
- ◆しょうゆ…大さじ1
- ◆みりん……大さじ1
- ◆砂糖……………大さじ1
- 海苔……………2枚

さつまいもの甘味を引きだす工夫でとまらないおいしさ☆

作り方

- 1 サツマイモは皮をむいて両端を切り落とす。
- 2 少し大きめにカットし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 3 フライパンでベーコンとツナを炒める。
- 4 2をボウルに移し、塩・コショウ、牛乳を入れてマッシャーでつぶす。
- 5 4に3を入れ混ぜ合わせたら、固めて形を作る。
- 6 フライパンに◆を入れて弱火でたれを作る。
- 7 6のフライパンに5を入れ、たれをからめて海苔を巻いたら完成♪

照会 健康づくり課 ☎0537⑤1123

Child

子育て応援

子どもの予防接種 4月1日から窓口が変更されました

市民の皆さまの利便性を高めるため、全ての予防接種の窓口を一本化します。これにより、子どもの予防接種に関する窓口が次のとおり変更されました。

予防接種とは、毒性を弱めた病原体や毒素(ワクチン)を前もって投与することで、病気への免疫をつけ、その病気にかかりにくくすることです。子どもの健康を守るため、接種時期を守りましょう。

変更前	変更後
こども未来課 母子保健係 ☎0537⑤6666	健康づくり課 地域医療係 ☎0537⑤1123

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&A

Q

文献調査ってなに？

A

文献調査は、高レベル放射性廃棄物の地層処分地選定の第1段階です。地域の地質図や過去の文献、学術論文などから、地層の著しい変動(火山・火成活動、断層活動、隆起・侵食などによるもの)がないか、地層に有用な鉱物資源がないかなどを調べます。また、「対話の場」を設けることで地域住民の意見を聴きながら議論を深めていきます。

現在、日本では北海道の2町村で文献調査が完了し、佐賀県の1町で調査が進んでいます。



●北海道寿都町・北海道神恵内村

●佐賀県玄海町

照会 GX推進課原子力政策室 ☎0537⑤1134

消防団の詰所に池新田高校生が描いた絵画が施されました

市消防団は、活動啓発の一環でシャッターアート事業を開始し、令和6年度に施された2カ所のお披露目式が3月26日に執り行われました。地域や将来の担い手である子どもたちに消防団活動を身近に感じてもらうとともに、消防団がある安心感を得てもらうことが目的です。デザインは市内の児童や生徒などが作成します。本事業は数年にかけて実施され、市内の全詰所にシャッターアートが施される予定です。

第1分団3部詰所



デザイン作成者	松尾 好さん(3年生)・水野 倅陽さん(3年生)
デザインに込めた思い	消防団がまちを守るヒーローであることが子どもにも伝わるように、団員や水がヒーロー、炎が悪者になるように描きました。
協賛事業所	鈴木工業株式会社

第7分団1・2部詰所



デザイン作成者	河原崎 瑠花さん(3年生)
デザインに込めた思い	消防団の雄姿を住民の皆さんにアピールしたい思いを込めました。背を向けている姿から消防団の頼もしさを感じてほしいです。
協賛事業所	株式会社増田建設

照会 消防総務課 ☎0537⑤2655

後期高齢者医療保険料が変更されます



保険料の激変緩和措置が終了します

令和6年度のみ適用されていた保険料などの一部被保険者に対する激変緩和措置(※)が終了となります。

区分	令和6年度		令和7年度	
	所得割率	総所得金額が58万円以下の人 ※8.80%	総所得金額が58万円を超える人 9.49%	全ての人 9.49%
賦課限度額	令和6年3月31日以前に被保険者であった人 ※73万円	令和6年4月1日以降に被保険者になった人 80万円	全ての人 80万円	80万円

▶年間保険料の計算方法(限度額80万円) ※100円未満切り捨て

$$\text{年間保険料} = \text{所得割額 (前年の総所得金額等 - 基礎控除額43万円) \times 9.49\%} + \text{均等割額 47,000円}$$



均等割額の軽減対象が拡大されます

所得の低い人の負担軽減を図るため、軽減判定所得の基準が引き上げられました。

区分	令和6年度	令和7年度	改正箇所
5割軽減	(43万円 + (給与所得者等の数 - 1) × 10万円 + 29.5万円 × 世帯の被保険者数) 以下のとき	(43万円 + (給与所得者等の数 - 1) × 10万円 + 30.5万円 × 世帯の被保険者数) 以下のとき	29.5万円 → 30.5万円
2割軽減	(43万円 + (給与所得者等の数 - 1) × 10万円 + 54.5万円 × 世帯の被保険者数) 以下のとき	(43万円 + (給与所得者等の数 - 1) × 10万円 + 56万円 × 世帯の被保険者数) 以下のとき	54.5万円 → 56万円

照会 市民課国保年金室 ☎0537⑤1171



PROFILE

ますだ まゆ(合戸・13歳)
得意な形は、セーパイ、フルルンファ、スーパーリンペイ。
週3~4回空手の稽古に励む傍ら、同学年の部員が少なかったバスケットボール部の1年生大会に助っ人として出場したことをきっかけに、12月から同部に所属。週5回の練習に取り組んでいる。



第19回全国中学生空手道選抜大会 個人形の部に出場 増田真結さん



浜岡中学校2年生の増田真結さん(合戸)が、「第19回静岡県空手道連盟中学1・2年生空手道選抜大会」個人形の部で4位入賞し、3月28日から30日にかけて京都府で開催された「第19回全国中学生空手道選抜大会」に出場した。努力し続けたことが報われた。

小学4年生で空手を始めた真結さん。日本の伝統である武道に興味をもち、悩んだ末、空手を選択。友人が通う「剛柔流正剛道場」に入門した。運動神経が良く、すぐに上達していった真結さん。しかし、大会では幼少期から空手に取り組んでいる同学年相手にはなかなか勝てず結果を残せなかった。

「空手は向いていなかったのかも」と小学校卒業と同時に辞めるつもりだったが、真結さんの努力を一番近くで見守っていた母・真実子さんの後押しもあり、中学生になってからも空手を続けることを決意。真結さんは「家族の応援と、道場生が多くても一対一で向き合ってくれる指導者がいたからもう少し頑張ってみよう」と

思えました」と振り返る。正剛道場では、週3回の稽古に加え、月2回の強化練習に取り組んでいる。強化練習に参加できるのは、200人ほどの道場生の中から選ばれた精鋭約20人。努力や才能が見込まれ、強化選手に選ばれた真結さんは、空手歴4年目にして才能が開花し、徐々に大会で勝利をつかめるようになった。真結さんは「県大会の準々決勝に勝ち、全国大会出場が決まったときは涙があふれてきました。空手を続けていて良かった」と笑顔を見せる。

静岡県1位を目指して
空手の「形」は、見えない敵を仮想して、攻撃技と防御技を一連の流れとして組み合わせる。真結さんは、自身の強みである体幹の強さを生かして、ブレない軸と緩急の付け方を稽古で身に付けた。「中学生の間に県1位の座を掴みたい」と話す真結さん。中学2年生らしいあどけない笑顔を見せる彼女の中に宿る熱い思いが実を結ぶ瞬間を見届けたい。

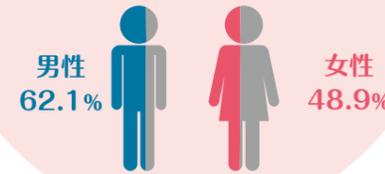
がん検診

がん検診で **早期発見** ・ **治療** できれば

生存率は **約90%!**

知っていますか?

日本人の2人に1人は
がんになるといわれています



国立がん研究センターがん情報サービス
「最新がん統計」(4月1日閲覧)

「がん」にかかっても、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。そのため気づかないうちに「がん」が進行し、自覚症状が現れたときはすでに命の危険にさらされていることも少なくありません。治療が十分に可能な段階で「がん」を早期発見するために、定期的ながん検診を受けましょう。

- 昨年度、市のがん検診を受診した人やお問い合わせいただいた人には問診票や案内通知を送ります。
- 上記以外で検診を希望する人は、Web か電話で照会先へお申し込みください。なお、節目年齢の人で健康づくり課から案内を郵送する人もいます。
- 問診票や案内通知は検診日の1カ月ほど前に郵送する予定です。
- 胃がん検診は発泡剤とバリウムを飲んで、胃をさまざまな角度から撮影する検査方法です。日常生活でむせやすい人は誤嚥する危険が高いため、かかりつけ医などへご相談ください。
- 生活保護世帯は自己負担額免除となります。受診する1カ月前までに照会先へお問い合わせください。
- 症状がある人や治療中の人は、検診ではなく医療機関を受診してください。

照 会 健康づくり課 ☎0537-1123



令和7年度 御前崎市がん検診など一覧

	が ん 検 診					そ の 他 の 検 診			健 診	
検査内容	 肺がん・結核 ●胸部レントゲン ●喀痰検査 (50歳以上の高危険群)	 大腸がん ●便検体提出	 胃がん ●胃部レントゲン撮影	 乳がん ●20~38歳:エコー ●40歳以上: マンモグラフィ	 子宮頸がん ●内診 ●細胞診	 前立腺がん ●血液検査	 肝炎 ●血液検査	 骨粗しょう症 ●レントゲン 骨塩測定	 歯周病 会場 市内契約歯科医院 ●問診 ●歯と歯ぐきなど 口腔内の検診	 若い世代の健康診査 (U-39健診) ●問診 ●身体計測 ●血圧測定 ●診察 ●血液検査 ●尿検査
自己負担金	胸部レントゲン: 200円 喀痰検査: 500円	500円	1,300円	20~38歳: 3,000円 40歳以上: 1,500円 40歳のみ無料	1,000円 20歳のみ無料	2,000円	1,000円 節目年齢無料	500円	500円	1,500円
20~39歳 S60.4.2 ~ H17.4.1	—	—	—	○ 偶数年齢のみ	○ 偶数年齢のみ	—	○ (39歳のみ) S60.4.2 ~ S61.4.1	—	○ (20,30歳)	○ (25~38歳のみ) S61.4.2 ~ H12.4.1
40~49歳 S50.4.2 ~ S60.4.1	○	○	○	○ 偶数年齢のみ	○ 偶数年齢のみ	—	○ 未経験のみ	○ (40,45歳のみ)	○ (40歳)	—
50歳以上 S50.4.1 以前に 生まれた人	○	○	○	○ 偶数年齢のみ	○ 偶数年齢のみ	○	○ 未経験のみ	○ (50,55,60,65,70歳のみ)	○ (50, 60, 70歳)	—
池新田・高松 佐倉・比木 朝比奈・新野	6月2日 ~ 27日 (計16日間)	10月17日 ~ 12月5日 (計29日間)		6月 ~ 9月		7月22日 ~ 7月31日 (計8日間)	8月18日 ~ 29日 (計9日間)	6月 ~ 9月		12月 ~ 1月
白羽・御前崎	7月10日~12日、7月14日~17日、9月18日~20日 (計10日間)							6月 ~ 9月		7月10日~12日、7月14日~17日 9月18日~20日 (計10日間)

※年齢の基準日はその年の4月1日です。(肝炎検査は除く)

20~38歳の人

節目年齢無料 の対象者

乳がん検診と子宮頸がん検診を同時に受診すると2つで **2,500円**

39歳、44歳、49歳、54歳、59歳、64歳の人

ご注意ください!
お住まいの
地区によって
検診期間が
異なります

人間ドック・脳ドックの費用を助成します

対象者 御前崎市国民健康保険
または後期高齢者医療保険に加入している人
助成額 人間ドック2万円、脳ドック1万円
受診期間 令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)
申請期限 令和8年3月6日(金) ※受診前の申請が必要
※対象条件や指定医療機関などは照会先へお問い合わせください。

オンライン申請が便利! ※従来通り窓口での申請も可能です

①指定医療機関に
受診の予約をする



②スマートフォンやパソコンから
助成の申請をする



③郵送で届く受診券を持って受診する



照会 市民課国保年金室 ☎0537-1171

扶助費の申請期間は5月1日から5月31日まで

種別	年額	支給の要件
A ねたきり者(児)介護	60,000円	在宅で、要介護3以上の認定、または身体障害者手帳1級に該当するねたきり者(児)を常時付き添い介護している人(6カ月以上)
B 認知症高齢者介護	60,000円	在宅で、要介護3以上の認定を受けた認知症の人を、常時付き添い介護している人(6カ月以上)
C 交通・労務災害遺児	15,000円	交通・労務災害の遺児で義務教育終了前の児童を扶養している人(世帯所得500万円以下)

※A・Bの支給対象は、在宅の方のみ、生活保護者は除きます。
※重度障害者(児)扶助費は、制度見直しにより令和6年度をもって廃止となりました。

該当者は、お住まいの地区担当の民生委員を通じて申請をお願いします

- ・民生委員の連絡先が分からない人は、福祉課にご連絡ください。
 - ・支給決定には審査があります。必ず支給されるものではありません。
 - ・支給月は9月・3月です(年額を分割して支給)。この月の初日において支給要件を満たしていることが必要です。
- ※6月以降も申請可能ですが、申請月からの月割の支給になります。

照会 福祉課 ☎0537-1121

「マイボトル専用の給水機」を設置しています

市では、マイボトルを使用することで家庭から出るプラスチックごみを削減することを目的に「御前崎マイボトルプロジェクト」を実施しています。
マイボトルの使用を普及させるため、市内公共施設7カ所にマイボトル専用の給水機を設置しました。給水される浄水は常温です。マイボトルを持っていれば誰でも無料で給水することができます。お気軽にご利用ください。

設置場所	備考
市役所本庁舎1階ロビー(池新田5585)	「新野川・箴川の自然を守る会」の支援により、冷水・温水の給水が可能
市役所西館3階(池新田5585)	
御前崎支所1階ロビー(白羽6171-1)	
高松地区センター(門屋2060-2)	
白羽地区センター(白羽5403-20)	
おさ川ふれあい公園(宮内100)	公園管理事務所内に設置
渚の交番(御前崎1565-2)	

- ・給水機はマイボトル専用です。紙コップは付いていません。
- ・給水機でマイボトルを洗わないでください。また、飲み残しの水を流さないでください。
- ・衛生面の観点から、抽出口には触れないでください。

照会 市民課生活衛生係 ☎0537-1162

带状疱疹ワクチンが定期接種になりました

市では、定期接種対象者へ接種費用の一部を助成します

助成対象者

- ①本年度中に65歳になる人
- ②本年度中に70、75、80、85、90、95歳になる人または100歳以上になる人
- ③接種日当日に満60歳から64歳の人で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で身体障害者手帳1級の人または同程度以上の人

※いずれも過去に带状疱疹ワクチンを接種したことがない人が対象

接種期間 令和7年4月1日(火)から令和8年3月31日(火)

ワクチンの種類	生ワクチン	組み換えワクチン
助成接種回数	1回	2回(2カ月間隔)
自己負担額	4,500円	16,500円×2回
予防効果(接種後、5年時点)	4割程度	9割程度

※既に組み換えワクチン1回目を任意で接種済みの場合は、2回目の接種が対象になります。
※希望者は、医療機関に予約の上、予診票を持参して接種してください。(予診票は対象者へ個別に郵送しています。)

照会 健康づくり課 ☎0537-1123

情報掲示板

Information

お知らせ

文芸おまえざき 第21号を発刊

文芸おまえざき第21号が3月17日に発刊されました。市民や本市にゆかりのある人から応募のあった随筆・郷土研究・俳句などの力作が掲載されています。ぜひご購入ください。

価格 1冊500円

販売場所 社会教育課・図書館ア
スパル・御前崎支所

照会 社会教育課
☎0537⑨8735



▲ホームページ



登録はお済みですか？ 刀剣類登録審査会を開催

登録証のない刀剣類の所持は不法所持になります。警察署に刀剣類発見届を提出後、速やかに登録

東海アフシス看護専門学校 宣誓式を公開

学生が看護への責任と誇りを自覚し、資質の高い看護師への成長を誓います。

日時 5月11日(日)10時～11時15分
場所 東海アフシス看護専門学校体育館
申し込み 二次元コードから
申込期間 4月14日(月)～29日(火)
照会 東海アフシス看護専門学校
☎0538④8111



▲ホームページ

弁護士による 無料法律相談会を開催

相談内容 相続、交通事故、借金問題、離婚・不倫慰謝料
日時 4月19日(土)、5月24日(土)、6月28日(土) 13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。
申し込み 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



▲ホームページ

審査を受けてください。

日時 7月29日(火)
9時30分～12時、13時30分～16時
場所 浜松総合庁舎
申込期限 7月15日(火)
照会 静岡県文化財課
☎054(221)3169

吉田特別支援学校 中学部学校見学会・体験入学

日時 6月6日(金)
※5月上旬に各小学校に案内を送付します。

場所 吉田特別支援学校
対象 吉田特別支援学校中学部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
☎0548②9871

磐田市立総合病院 がんサロン「なごみ」を開催

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 医療ソーシャルワーカー
テーマ マイナ保険証を使っていますか？

日時 5月23日(金)13時30分～15時
場所 磐田市立総合病院 周産期母子医療センター講堂
対象 がん患者や家族

募集

地域の生涯学習活動に 補助金を交付

市内で自ら企画・実施し、地域の実情に即した学習機会の形成を促すとともに、市内の生涯学習活動の推進を図ることを目的とした団体(社会教育学級)の活動に対し補助金を交付しています。詳細は、ホームページをご確認ください。
申請開始日 4月1日(火)
※予算額に達し次第、受け付けを終了します。
※令和7年度より要綱が一部改正されています。

照会 社会教育課
☎0537②9735



▲ホームページ

いつまでも健康に過ごそう きっかけ運動教室を開催

足腰が弱くなったと感じることはありませんか。理学療法士が元気に過ごすための運動をわかりやすく伝えます。楽しく運動を始めましょう。

日時 5月8日(木)～6月12日(木)
毎週木曜日全6回 13時30分～15時

申し込み 不要
照会 磐田市立総合病院がん相談支援センター
☎0538③5286

5月5日から11日まで 「子どもまんなか児童福祉週間」

子どもの健やかな成長や子どもと家庭を取り巻く環境について国民全体で考えることを目的に、全国各地で啓発事業や行事を実施する期間です。静岡県内でも、児童福祉の理念の普及・啓発のためにさまざまな行事が開かれます。子どもの健やかな成長のために、地域で子どもや子育て家庭を支えましょう。

静岡県子育てポータルサイトでは、子育てに関する情報や相談窓口を紹介しています。

照会 静岡県子ども未来課
☎054(221)3546



▲ホームページ



場所 比木地区センター
対象 おおむね65歳以上の市民
参加費 無料
申込期限 4月30日(水)
申込方法 照会先に電話または二次元コード

照会 高齢者支援課
☎0537⑥1118



▲申込フォーム

令和8年度採用 市立御前崎総合病院職員募集

職種・募集人数
・看護師 12人
・看護助手 3人
・介護福祉士 8人
・介護員 2人
・薬剤師 3人
・臨床検査技師 1人
・理学療法士 2人
・事務員(医事) 1人
受験資格 有資格者または資格取得見込みの人

申込期限 4月28日(月)17時
申込方法 申込書を持参または郵送必着
試験日 5月17日(土)

照会 市立総合病院管理課
☎0537⑧8511



【急募】電気の安全、あなたの技術が必要です。

応募資格 株式会社Crowds
就業場所 御前崎市池新田4084-1
応募資格 64歳以下の第3種電気主任技術者(3年以上の経験保有)、普通自動車運転免許、基本的なPCスキル保有
月給 250,000円～386,000円
support@crowds.co.jp

家庭にやさしい プリペイドカード
とばぷり
最大5円引
ガソリン・軽油
鳥羽石油

「テレビ」・「ネット」・「電話」も
まとめておトク!
ご契約相談 受付中/
株式会社御前崎ケーブルテレビ

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

4月
生まれの
元気な子



みずの りお
水野 凌碧くん 3歳
(桜ヶ池)



まつした いお
松下 依穂ちゃん 2歳
(白羽区)



かわら さき ひなた
河原崎 陽大くん 2歳
(本町)



しみず わかな
清水 和佳菜ちゃん 2歳
(佐倉二区)



ますだ がく
増田 岳空くん 1歳
(合戸)



やまや すみれ
山谷 純令ちゃん 1歳
(塩原)



あかほり なごみ
赤堀 和美ちゃん 1歳
(佐倉一区)



しのみや りゅうび
四ノ宮 琉陽くん 1歳
(中町)

かわいい笑顔を集めます。
対象：6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：5月1日(木)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
☎0537⑨1132

～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！
プラス1品マバランスのよい朝食を



新タマネギの肉巻き

蒸し焼きにした新タマネギが美味しい肉巻きです♪お弁当にもおすすめ！

材料（4人分）

- 豚バラ肉（薄切り）…12枚（240g）
- 新タマネギ……………2個
- 小麦粉……………大さじ1程度
- サラダ油……………大さじ1

◆たれ
しょうゆ・砂糖・酢……………各大さじ1

▶ 1人分 = 301kcal
▶ 食塩相当量 0.7g

作りかた

- 1 新タマネギを6等分にくし形に切る。切ったタマネギは崩さない。
- 2 豚バラ肉を広げ、1を1切れずつしっかりと巻き、表面に小麦粉をふる。
- 3 フライパンでサラダ油を中火で熱し、2の巻き終わりを下にして入れる。全体に焼き色がつくまで焼く。
- 4 3に◆を加えて混ぜ、ふたをして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。焼いている途中で上下を返し焦がさないようにする。
- 5 ふたを外し、たれを煮詰め、皿に盛りつける。

紙 この冊子は雑紙としてリサイクルできます