



まちの元気応援マガジン 広報おまえざき

No.257



# MAEZAKI



**特集**

夏の風物詩が今年も開催

## 御前崎みなと夏祭

夢へ挑む 中学生アスリート

## 熱き夏の記録2025

おまえざきのきらり輝く人

第25回全日本少年少女空手道選手権大会に出場

**山本 悠人** さん



# 御前崎 みなと夏祭 2025.08.02 マリンパーク御前崎

## 夏の風物詩が今年も開催

御前崎の夜空を華やかに彩る夏の風物詩「御前崎みなと夏祭」が8月2日、マリンパーク御前崎で開催されました。

今回、市観光協会が運営資金のクラウドファンディングを実施し、65人から43万500円のご支援をいただきました。また、御前崎海鮮なぶら市場をロータリーとして活用し、駐車場の混雑緩和を図りました。

イベントは15時から始まり、「うまいみさき屋台村」では、市内の企業や飲食店など45店舗が出店。花火の打ち上げは19時45分にスタートし、尺玉やスターマインなど約3千発の花火が轟音を響かせながら、人々を魅了しました。あちらこちらから聞こえてくる歓声がより一層夏を感じさせました。



静岡県御前崎市

My Maetsuki



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。



SNS



LINE



Instagram



Facebook



X(旧Twitter)

## CONTENTS

まちの元気応援マガジン  
広報おまえざき No.257 12.September.2025

目次

### 003 夏の風物詩が今年も開催 御前崎みなと夏祭

### 004 夢へ挑む 中学生アスリート 熱き夏の記録2025

### 006 マイナ保険証はあなたの小さな説明書 マイナ救急

### 007 9月は世界アルツハイマー月間

### 008 まちかど探訪 ウミガメの保護活動を体験 / 知られざる虫の生態を学ぶ / 生徒の安全な通学のために / 空手の形で全国大会に出場 / 医療現場の仕事模擬体験 / 地域を守る小中学生を育成 / 学校給食作りを親子で体験 / 今シーズン初のふ化を確認

### 010 おまえざきくらしのダイアリー

### 012 Series おまえざきレシビコンテスト受賞作品/ECOタネ 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 第25回全日本少年少女空手道選手権大会に出場 山本 悠人 さん

### 015 タウンミーティング ～みんなで話そう 御前崎市のこと～ ストレスチェックしてみませんか

### 016 情報掲示板 ウォーキングで健康をサポートしよう / 令和7年国勢調査へご協力ください / 大雨時は水路の「止め板」の一時撤去をお願いします / 9月1日(月)～10月31日(金)は行政相談月間 / 心身障がい者のがん検診個別に受けられます / 母子父子寡婦福祉資金を貸し付けます / 税制改正に伴う年末調整説明会を開催 / 福祉の交流イベントふれあい広場を開催 ほか

### 020 かわいいおまえざきのたから / 食のまち御前崎

#### 9月の表紙

#### 園庭に水しぶきと笑顔咲く

7月から9月にかけて、市内各園で園児が水遊びやプール遊びを楽しみました。キラキラと日差しが降り注ぐ園庭で、太陽に負けない輝きを放つ笑顔がはじけていました。



| 御前崎市の動き | (前月比)  |              |
|---------|--------|--------------|
|         | 人      | 口            |
| 人口      | 29,362 | (-21)        |
|         | 男      | 14,955 (-13) |
| 世帯数     | 14,407 | (-8)         |
|         | 女      | 12,181 (±0)  |

(令和7年8月末日現在の速報値)



## 浜岡中学校 陸上部

第52回全日本中学校陸上競技大会 出場

- ▶男子共通200m 増田 徠多さん
- ▶男子2年1500m 藤田 健希さん

第47回東海中学校総合体育大会 出場

- ▶男子共通4×100mリレー  
寺田 煌太郎さん・福田 健さん・山本 桜大さん・増田 徠多さん
- ▶男子2年1500m 藤田 健希さん 5位



## 第78回静岡県中学校総合体育大会優勝 浜岡中学校・御前崎中学校合同 野球部

第47回東海中学校総合体育大会 出場

浦野 優志さん・酒井 直汰朗さん・殿岡 敬二郎さん・鈴木 怜穂さん・樽林 佑太さん・栗山 柊太さん・齋藤 遥花さん・栗山 陽心さん・揚張 快人さん・高橋 蒔瑞さん・大窪 来知さん・森田 龍さん・岡村 瞭さん・川中 涼平さん・岡村 悠斗さん・伊藤 理貴さん・高塚 迅人さん・松井 陽路さん・中山 琳斗さん・樽林寿哉さん

## 浜岡中学校 女子バレーボール部

第47回東海中学校総合体育大会 出場

渡邊 智央さん・赤堀 芹帯さん・丸尾 望愛さん・匂坂 美友さん・瀧谷 侑花さん・赤堀 鳴海さん・佐藤 未彩さん・鈴木 冴彩さん・山下 柚咲さん・尾崎 凜さん・伊村 和泉さん・奥石 真衣さん・原田 千愛さん



## 浜岡中学校 女子ソフトテニス部(団体)

第47回東海中学校総合体育大会 出場

大石 茉央さん・奥柿 はるひさん・名波 凜音さん・白鳥 心愛さん・岡村 帆花さん・坂田 結愛さん・東 美羽さん・篠崎 陽向さん



浜岡中学校・御前崎中学校の生徒が6競技で東海大会・全国大会に出場

# 夢へ挑む 中学生アスリート

# 熱き夏の記録

# 2025



## 浜岡中学校3年生 水泳 千葉 光稀さん

第47回東海中学校総合体育大会 出場

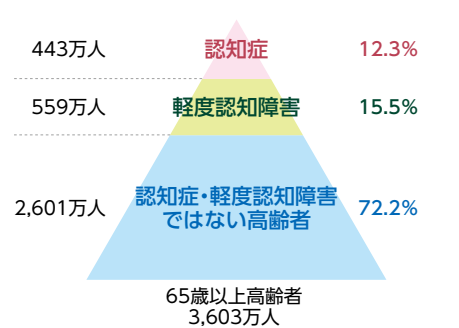
- ▶男子100mバタフライ 8位



## 浜岡中学校2年生 体操 市川 輝さん

第47回東海中学校総合体育大会 出場

- ▶個人総合(あん馬・跳馬・鉄棒・床) 16位



参考：厚生労働省「認知症及び軽度認知障害(MCI)の高齢者数と有病率の将来推計」(令和4年度)

**認知症ってなに？  
認知症を予防するために**

「認知症」とは、さまざまな病  
気により、脳の神経細胞の働き  
が徐々に変化し、認知機能(記  
憶力、判断力など)が低下して、  
社会生活に支障を来した状態を  
いいます。

厚生労働省の調査によると、  
65歳以上の高齢者3人のうち1  
人に認知機能の低下が見られて  
おり、誰もが認知症になる可能  
性があるといえます。

**誰もが自分らしく過ごす  
「新しい認知症観」って？**

2024年1月、認知症の人  
が尊厳を保持しつつ、希望を  
持つて暮らせる社会の実現を目  
指すため、「共生社会の実現を  
推進するための認知症基本法」  
が施行され、その中で「新しい認  
知症観」が示されました。

新しい認知症観とは、認知症  
になったら何もできなくなるの  
ではなく、認知症になってから  
も一人ひとりができることやや  
りたいことがあり、住み慣れた  
地域で仲間たちとつながりなが  
ら、希望を持って自分らしく暮  
らし続けることができるという  
概念のことです。

### 認知症の初期症状

- 同じ話を繰り返す
- 名前を思い出せない
- 物のしまい場所を忘れる
- 理由もないのに気がふさぐ
- 外出するのが億劫になる

複数当てはまる場合は  
かかりつけ医や地域包括支援  
センターにご相談を！



認知症などについてお気軽にご相談ください

- ▶ **地域包括支援センターはまおか**  
市役所西館 ☎0537⑤1167
- ▶ **地域包括支援センターおまえざき**  
支所2階 ☎0548③6857



高齢者ガイド「おまもり帳」を更新しました

市内の介護・医療・福祉の情報  
を1冊にまとめています。  
**配布先** 市役所西館・支所、市内医  
療機関、薬局、地区センターなど



### オレンジカフェ よつば

認知症の人やその家族の憩いの場です。どんな話で  
も構いません。お気軽にお越しください。

**日時** 毎月第2土曜日 13時～16時  
**場所** よつばの家(東海清風園近く)  
**参加費** 100円(お茶代)  
**照会** 東海清風園在宅支援センター  
☎0537⑥8777



認知症に関する書籍の特  
集やパンフレットの配架、  
ポスターの掲示などを実施  
しています。ぜひ足をお運  
びください。  
**期間** 9月30日(火)まで

### 図書館アスパル 特集コーナー

認知症に関する書籍の特  
集やパンフレットの配架、  
ポスターの掲示などを実施  
しています。ぜひ足をお運  
びください。  
**期間** 9月30日(火)まで

## 9月は世界アルツハイマー月間

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」では、9月を「認知症月間」と定めて  
います。期間中は、国内各地で認知症の関心と理解を深める活動が実施されています。

照会 高齢者支援課 ☎0537⑤1118

## マイナ保険証は あなたの小さな説明書

## マイナ救急

10月1日から、マイナ保険証を活用した  
救急業務をスタートします

照会 消防本部警防課 ☎0537⑤2656

自分が飲んでいるお薬の名前、わかりますか？

家族が通院している

医療機関の名前、知っていますか？

救急車を呼ぶような緊急時  
に、落ち着いて正確な情報を救  
急隊員に伝えられるでしょうか。  
そんなものとき、あなたの  
味方になるのが、マイナ救急  
です。

消防庁  
特設サイト



マイナ救急で  
より適切かつ迅速な活動へ

マイナ救急とは、救急隊員が  
傷病者のマイナ保険証(健康保  
険証として利用登録したマイナ  
ナンバーカード)を活用し、傷病  
者の医療情報などを閲覧する仕  
組みのことです。

救急隊員がマイナ保険証を  
カードリーダーで読み取り、タ  
ブレット端末を使用して傷病者  
が過去に受診した病院や処方さ  
れたお薬などの医療情報を確認  
します。確認した医療情報は、  
傷病者がより適切な処置を受け  
られるように、また、搬送先医  
療機関を選定するために活用し  
ます。

万が一に備え、マイナンバ  
ーカードと健康保険証の紐づけを  
お願いします。



出典：政府広報オンライン「マイナ救急で救急  
搬送がスムーズに！命を守るマイナ保  
険証の新しい活用法」

### マイナ救急で確認すること

病院の  
受診歴

薬の  
処方歴

手術  
情報

診療  
情報

特定健診  
情報

### マイナ救急のメリット

- 1 傷病者の情報を  
正確に伝えることができる
- 2 病院の選定や搬送中の応急措置を  
適切に実施できる
- 3 搬送先病院で  
治療の事前準備ができる

### マイナンバーと健康保険証の紐づけを！

マイナンバーカード作成後、健康保険証利用を登  
録する必要があります。利用登録は、下記の場所で  
手続きできます。

- ▶ 市民課また支所
- ▶ 医療機関や薬局
- ▶ マイナポータル
- ▶ セブン銀行ATM

マイナ保険証に関する照会先  
市民課 ☎0537⑤1117

### よくあるご質問

- Q マイナンバーカードは  
絶対に見せなければいけませんか？
- A ご本人の同意に基づいて確認します。
- Q マイナンバーカードに含まれた  
全ての情報が見られてしまうのですか？
- A 救急活動に必要な情報のみ閲覧できます。



## ウミガメの保護活動を体験

ウミガメ保護監視員から保護活動について学ぶ見学会が7月12日から21日にかけて5日間実施され、県内外から168人が参加しました。

参加者は朝5時に集合し、ウミガメ保護監視員と共に海岸巡視をしたあと、卵が移植されているふ化場を見学。21日には夜間にウミガメの産卵があり、産み落とされた卵の掘り起こしを見学することができました。

◀ふ化場でウミガメの生態や保護活動について学ぶ参加者



## 生徒の安全な通学のために

市交通安全会と自転車軽自動車商業協同組合は、夏の交通安全県民運動の取り組みとして、7月14日と15日に浜岡中学校と御前崎中学校で通学用自転車点検を実施しました。

点検作業に参加した組合員は「定期的な点検が使用者の命を守ることにつながる。最寄りの自転車販売店などに持ち込んで点検を受けてほしい」と話しました。

◀整備不良がないか細かく確認する組合員



## 医療現場の仕事を模擬体験

看護職への理解を深めることを目的とした「高校生1日ナース体験」が、7月29日と30日に市立御前崎総合病院で実施されました。

近隣高校の2～3年生14人が参加し、施設の見学や先輩看護師との座談会、看護師の仕事体験を実施。参加者は「初めての体験に緊張したけど、看護師の仕事を知ることができた」と話しました。

◀注射器への薬剤充填を体験する参加者



## 学校給食作りを親子で体験

学校給食センターで見学・模擬調理体験をするワクワク体験ツアーが8月5日に開かれ、市内の小学生親子69人が参加しました。

参加者は、調理員の説明のもと野菜洗浄などを体験し、約3,000食の給食ができるまでの過程を学びました。参加者の加藤百華さん(佐倉一区)は「しゃもじが重くて動かすのが難しかった」と話しました。

◀カレーなどを作る鍋で具材を混ぜる体験をする参加者



## 知られざる虫の生態を学ぶ

実物の虫を見ながら、虫の奥深さを伝えるイベント「こんちゅうクンが御前崎市にやってくる!」が7月12日、市内小学生の親子18組を対象に開かれました。

磐田市竜洋昆虫自然観察公園の館長を務めるこんちゅうクン(北野伸雄さん)が講師となり、知られざる虫の生態を紹介。横山優菜さん(大山)は「身近な虫の知らない部分を知れて嬉しかった」と話しました。

◀こんちゅうクンから虫の生態を学ぶ参加者



## 空手の形で全国大会に出場

県大会で準優勝の成績を収め、8月21日から24日にかけて開かれる「第25回全日本少年少女空手道選手権大会」に出場する第一小学校3年生の山本悠人さん(大山)が7月23日、下村市長に抱負を語りました。

初出場となる全国大会に向けて家でも練習を重ねる悠人さん。悠人さんは「全国大会でもメダルを獲得したい」と決意を新たにしました。

◀笑顔を見せる悠人さんと指導者の鴨川直人さん



## 地域を守る小中学生を育成

有事の際、地域で活躍する子どもを育成する「防災キャンプ」が、8月1日から2日にかけて比木体育館で開かれ、市内の小学5～6年生と中学2年生11人が参加しました。

参加者はポリ袋を活用した夕食作りや救急救命活動などを体験。中嶋佑さん(下比木)は「仲間と協力して助け合うことが大切だと感じました」と話しました。

◀榛原高校グローバル部が考案した防災すごろく「ソナ」を体験する参加者



## 今シーズン初のふ化を確認

御前崎市の砂浜に産卵された絶滅危惧種アカウミガメの卵が8月14日、今季初めてふ化しました。

6月15日に保護した128個の卵から92頭の子ガメが誕生。ウミガメ保護監視員により海に放流されました。早朝6時ごろにふ化を発見した福田伸次保護監視員(東町)は「今年も無事にふ化を確認できて良かった」と笑みを浮かべました。

◀小さな体で大海原に帰っていく子ガメ

| Sun                                                                                                                                                  | Mon                                                                                                                                                        | Tue                                                                                                                                                                                                                                           | Wed                                                                                                                                                                                               | Thu                                                                                                                                                                                                                            | Fri                                                                                                          | Sat                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <div>28</div> <div>友引</div>                                                                                                                          | <div>29</div> <div>先負</div>                                                                                                                                | <div>30</div> <div>仏滅</div>                                                                                                                                                                                                                   | <div>1</div> <div>大安</div> <div>特設人権相談</div> <div>☎0548@5294/ 受付13:00～15:00</div> <div>ふれあい福祉センターなごみ</div> <div>精神保健福祉総合相談【要予約】</div> <div>☎0537@3263/13:30～15:00</div> <div>西部健康福祉センター掛川支所</div> | <div>2</div> <div>赤口</div> <div>薬物・アルコール・ギャンブル依存相談【要予約】</div> <div>☎054(286)9245/13:00～16:00</div> <div>県静岡総合庁舎</div>                                                                                                          | <div>3</div> <div>先勝</div> <div>障がい等地域生活相談室【要予約】</div> <div>☎0537@1121/9:00～16:00</div> <div>研修センター2階</div>  | <div>4</div> <div>友引</div> <div>ふれあい広場</div> <div>9:00～13:30/ 浜岡福祉会館</div> |
| <div>5</div> <div>先負</div> <div>☎座光寺医院(内・小・消内)</div> <div>御前崎市白羽5243-3</div> <div>☎0548@3206</div>                                                   | <div>6</div> <div>仏滅</div> <div>薬物・アルコール・ギャンブル依存相談【要予約】</div> <div>☎054(286)9245/13:00～16:00</div> <div>県静岡総合庁舎</div>                                      | <div>7</div> <div>大安</div> <div>移動交番活動</div> <div>☎0537@0110/13:00～15:00</div> <div>高松地区センター</div>                                                                                                                                            | <div>8</div> <div>赤口</div> <div>もふもふ(R7.6月・7月生)</div> <div>受付8:45～9:10/ 市役所西館3階</div> <div>権利擁護相談【要予約】</div> <div>☎0548@5294/13:30～16:30</div> <div>ふれあい福祉センターなごみ</div>                           | <div>9</div> <div>先勝</div> <div>すくすく相談(旧こどもの健康相談)</div> <div>受付9:00～10:00/ 市役所西館3階</div> <div>HIV・B・C型肝炎・梅毒【要予約】</div> <div>☎0538@2253/9:15～11:00</div> <div>県中遠総合庁舎西館1階</div>                                                 | <div>10</div> <div>友引</div> <div>こころの健康相談日【要予約】</div> <div>☎0537@1121/13:30～16:30</div> <div>市役所3階</div>     | <div>11</div> <div>先負</div>                                                |
| <div>12</div> <div>仏滅</div> <div>☎あかほりクリニック(産婦・女内・内・小)</div> <div>牧之原市片浜1084-2</div> <div>☎0548@5555</div>                                           | <div>13</div> <div>大安</div> <div>☎中村医院耳鼻咽喉科歯科(耳)</div> <div>牧之原市波津2丁目117</div> <div>☎0548@0434</div> <div>客船ウエステルダム寄港</div> <div>7:00～16:00/ 西ふ頭2号岸壁</div> | <div>14</div> <div>赤口</div>                                                                                                                                                                                                                   | <div>15</div> <div>先勝</div> <div>弁護士相談</div> <div>受付☎0537@8066/13:00～15:00</div> <div>浜岡福祉会館</div>                                                                                                | <div>16</div> <div>友引</div> <div>1歳児健康相談(R7.8月・9月生)</div> <div>受付8:45～9:10/ 市役所西館3階</div> <div>薬物・アルコール・ギャンブル依存相談【要予約】</div> <div>☎054(286)9245/13:00～16:00</div> <div>県静岡総合庁舎</div>                                           | <div>17</div> <div>先負</div> <div>障がい等地域生活相談室【要予約】</div> <div>☎0537@1121/9:00～16:00</div> <div>研修センター2階</div> | <div>18</div> <div>仏滅</div> <div>資源回収(浜岡北小)</div>                          |
| <div>19</div> <div>大安</div> <div>☎田形内科医院(内・小・心内・リハ)</div> <div>牧之原市片浜1084-2</div> <div>☎0548@5320</div> <div>マリンパークマラソン</div> <div>スタート9:10～順次</div> | <div>20</div> <div>赤口</div> <div>ひきこもり・不登校相談【予約可】</div> <div>受付☎0537@8066/13:30～16:00</div> <div>浜岡福祉会館</div>                                              | <div>21</div> <div>先負</div> <div>だれでも食堂もぐもぐ(加多世)</div> <div>☎0548@5945/17:00～19:00</div> <div>家庭教育支援 あそび塾</div> <div>☎0537@8735/9:00～11:00</div> <div>図書館アスパル2階和室</div> <div>行政相談</div> <div>受付☎0537@8066/13:30～15:00</div> <div>浜岡福祉会館</div> | <div>22</div> <div>仏滅</div> <div>だれでも食堂もぐもぐ(合亀)</div> <div>☎0537@3022/17:30～19:00</div> <div>弁護士相談</div> <div>受付☎0548@5294/13:00～15:00</div> <div>ふれあい福祉センターなごみ</div>                             | <div>23</div> <div>大安</div> <div>3～4カ月児健康相談(R7.6月・7月生)</div> <div>受付8:45～9:10/ 市役所西館3階</div> <div>1日ハローワーク</div> <div>13:30～15:00/ 市役所3階会議室</div> <div>行政相談</div> <div>受付☎0548@5294/13:30～15:00</div> <div>ふれあい福祉センターなごみ</div> | <div>24</div> <div>赤口</div> <div>2歳6カ月児歯科検診(R5.2月・3月生)</div> <div>受付12:45～13:10/ 市役所西館3階</div>               | <div>25</div> <div>先勝</div>                                                |
| <div>26</div> <div>友引</div> <div>☎サガラ眼科(眼)</div> <div>牧之原市大沢1-29</div> <div>☎0548@2222</div> <div>資源回収(御前崎中)</div>                                   | <div>27</div> <div>先負</div> <div>高次脳機能障害医療等総合相談会【要予約】</div> <div>☎0538@2252/13:10～16:00</div> <div>県中遠総合庁舎西館1階</div>                                       | <div>28</div> <div>仏滅</div>                                                                                                                                                                                                                   | <div>29</div> <div>大安</div> <div>もちもちくらぶ(6カ月～1歳児対象)</div> <div>受付9:30～10:00/ 市役所西館3階</div> <div>すみの会(自死遺族のつどい)【要予約】</div> <div>☎054(286)9245/14:00～15:30</div> <div>静岡県精神保健福祉センター</div>           | <div>30</div> <div>赤口</div> <div>2カ月児健康相談(R7.8月生)</div> <div>受付8:45～9:10/ 市役所西館3階</div>                                                                                                                                        | <div>31</div> <div>先勝</div>                                                                                  | <div>1</div> <div>友引</div>                                                 |



※発行日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<br>早苗町 | 中町・大山 | 門屋<br>塩原・合戸 | 佐 倉        | 比木・新野<br>朝比奈 | 上岬・下岬<br>大山・西側 | 女岩・広沢<br>新谷・薄原 | 中原・白羽<br>白浜・新神子 |
|------------------|--------------|-------|-------------|------------|--------------|----------------|----------------|-----------------|
| 可燃物              | 毎週月・木曜日      |       |             |            |              | 毎週火・金曜日        |                |                 |
| 金物               | 7            | 21    | 14          | 3          | 17           | 8              | 15             | 1               |
| ガラス              | 14           | 7     | 21          | 10         | 3            | 15             | 1              | 8               |
| ペットボトル           | 21           | 14    | 7           | 17         | 10           | 1              | 8              | 15              |
| ビニール・<br>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<br>り<br>な<br>し | 10           | 10    | 10          | 8          | 8            | 13             | 13             | 13              |
| 陶磁器              | -            | -     | -           | -          | -            | -              | -              | -               |

10

October 2025

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

毎週木曜日 13:00、14:00

予約制 こども未来課☎0537@6666

※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

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・12/29～1/3)

※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

▶☎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・12/29～1/3)

## 俳句 おまえざき俳句会

さみしさを越えて亡夫と朝の膳  
起床時の鏡の老女と笑みこぼす  
捨てきれない 八十路の想い行ったり来たり  
温暖化はあの世まで 墓に造花  
切れた絆 時が結んでくれるかな  
太陽に負けるものか ミコとまとバクリ  
小さくなった母の背 やつと追い越す  
せつかな声だな ウグイス我に似て  
孫帰る どこかにボカンと穴あいた  
老い行くも いつか芽を出せ 山若葉

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

老いても続く女の仕事 金が来た  
節くれの指すりぬける 願い事  
挨拶は こだまのように 元氣な子  
お互いに 未だ元氣だと交わす笑み  
検診の待ち合い場所は同級会  
初採りのスイカ供える父の命日  
時代の波間に消えていったか鯉のぼり  
遠くなる 蚊帳吊り涼む昭和の夜  
備蓄米 分けてくれよと雀言う  
子守歌 歌うと背中にも孫がいる

増森きく江  
増森きく江  
増森きく江  
増森きく江  
増森きく江  
増森きく江  
増森きく江  
増森きく江  
鈴木 喜夫  
鈴木 喜夫  
鈴木 喜夫  
鈴木 喜夫  
鈴木 喜夫  
鈴木 喜夫  
鈴木 喜夫

## 今読みたい！ 今月のオススメ本

### 1 しぶく弁当ききみみ堂 (冬森灯／著)

一般



“食べる手紙”のように仕立てられたお弁当は、受け取った人の心にやさしく寄り添い、明日をがんばる力を与えてくれる。お弁当がつなぐ、あたたかな絆の物語。

出版／双葉社

### 2 生活 (町屋良平／著)

一般



渋谷の隣、代官山の実家暮らしで、バイトと洋服屋めぐりに明け暮れる椿。20歳の毎日は、友達に囲まれ、彼女ができたりフラれたり一見刺激的だが…。

出版／新潮社

### 3 わかったさんのチョコレート (寺村輝夫／原案 永井郁子／作・絵)

児童



クリーニングやさんのわかったさん。おしごとのとちゅうでふしぎなせかいにまよいこんでチョコレートのおかしをつくることに！

出版／あかね書房

## 図書館アスパーからのお知らせ

新刊図書



話題図書



行事・展示



照 会 市立図書館アスパー ☎0537-8181

特産品を使った  
健康でおいしい食事をとろう！

## RECIPE CONTEST

### おまえざきレシピコンテスト受賞作品



使用している特産品：遠州夢咲牛、トマト、茶、カツオ

#### 材料（2人分）

|                |                |
|----------------|----------------|
| 遠州夢咲牛切り落とし…80g | 酒……………大さじ1     |
| ライスペーパー…4枚     | ◆粉茶……………小さじ1/2 |
| トマト……………1/2玉   | ◆めんつゆ…大さじ2     |
| レタス……………1枚     | ◆酢……………大さじ1    |
| キュウリ……………1/2本  | ◆いりごま……………3g   |
| はるさめ……………15g   | ◆カツオ節……………3g   |

お酢を使うことで  
味にメリハリをもたせつつ  
減塩効果も期待できます♪

#### 作り方

- 1 はるさめは茹でて適当な大きさに切る。トマト、キュウリ、レタスを巻きやすい大きさに切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、酒を入れて夢咲牛を茹でる。
- 3 ライスペーパーをぬるま湯で戻し、具材を巻く。
- 4 3の生春巻きを食べやすい大きさに切る。
- 5 ◆のつけダレの具をよく混ぜる。

照 会 健康づくり課 ☎0537-1123

## ENVIROMENT

### ECOタネ

学ぶって、おもしろい！  
GXと暮らしの関係



バックナンバー



GXとは？

## 御前崎市で実施されているサステナブルな事例とは？

市では、マイボトルを利用し、ペットボトルなどの使い捨てプラスチックの利用を減らすことで、海洋ごみの削減やゼロカーボンシティの実現に向けた取り組みを実施しています。

昨年度には、株式会社ハイマウントと協定を締結し、同社が取り扱うブランド「ナルゲンボトル」の「御前崎オリジナルボトル」を作成しました。

このマイボトルは「つなぐ、つながる、つなげる」をキャッチフレーズに作られ、売上金のうち4％が御前崎の海を守る活動へ寄付されるサステナブルな取り組みになっています。

海岸清掃などの活動に参加できなくても、マイボトルを使うことで、環境保護に貢献することができます。

#### 販売場所

道の駅風のマルシェ御前崎、観光物産会館なぶら館、海鮮なぶら市場、イタリアンジェラート・マーレ、御前崎渚の交番



照 会 GX推進課 ☎0537-1134

事前申し込み不要

タウンミーティング

# みんなで話そう 御前崎市のこと

御前崎市をもっと住みやすく、魅力あるまちにするためのご提案やさまざまなご意見をいただき、市民の皆さまと協力して「共に輝く御前崎市」の実現に取り組めます。皆さまのご意見をお聞かせください。

| 日程        | 時間         | 会場        |
|-----------|------------|-----------|
| 11月6日(休)  | 19時～20時30分 | 佐倉地区センター  |
| 11月7日(金)  | 19時～20時30分 | 御前崎地区センター |
| 11月11日(火) | 14時～15時30分 | 池新田地区センター |
| 11月11日(火) | 19時～20時30分 |           |

## 内容

- 市長挨拶・市政報告
- 提案・意見交換
- 閉会

■お住まいの地区に限らず、どの日程でも参加できます。

■市長に伝えたい提案や意見は事前に募集し、当日回答します。二次元コードからお寄せください。

■紙媒体(任意様式)による提出は照会先にて受け付けます。



◀タウンミーティング意見提案フォーム  
提出期限：10月14日(火)

照 会 総務課 ☎0537⑤1132

## ストレスチェックしてみませんか



日々の生活を送る中で、仕事や生活、人間関係に不安やストレスを感じている人も少なくないと思います。「最近よく眠れない」「食事がおいしく食べられない」など感じていませんか？

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくためには、ストレスの状態を知ることが大切です。まずは、二次元コードからストレスの状態をチェックすることから始めましょう。

### ストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、運動をするなど、毎日の生活リズムを崩さないように心がけましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。ネット検索は控えめに。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や家族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

### それでもつらいときは誰かに相談してみましょう

| 相談窓口           | 電話番号      | 受付時間                                    |
|----------------|-----------|-----------------------------------------|
| 御前崎市福祉課        | 0537⑤1121 | 月～金(祝日を除く)<br>8:15～17:00                |
| 相談支援事業<br>Mネット | 0537⑥7576 | 月～金(祝日を除く)<br>9:00～17:00                |
| こころの電話         | 0538⑦5560 | 月～金(祝日を除く)<br>8:30～11:45<br>13:00～16:30 |

- ① 5分でできる職場のストレスセルフチェック「こころの耳」
- ② 静岡県うちあけダイヤル LINE 相談(対象者：静岡県内 39 歳以下の若者)
- ③ 御前崎市ホームページ「ストレスチェックしてみませんか」



照 会 福祉課 ☎0537⑤1121



## PROFILE

やまもと はると(大山・9歳)  
得意形は「サーパイ」と「ゲキサイドイチ」。  
稽古も試合も楽しいことばかりで、空手をやめたいと思ったことは一度もないというほど熱中して取り組んでいる。



## 第25回全日本少年少女空手道選手権大会 小学3年生形の部に出場

## 山本悠人さん

やまもと はると

第一小学校3年生の山本悠人さん(大山)が、4月29日に開かれた「第40回静岡県少年少女空手道選手権大会」で準優勝し、8月21日から24日にかけて東京都で開催された「第25回全日本少年少女空手道選手権大会」小学3年生形の部へ出場した。

悠人さんは、県内中西部8か所に教室を構える「全日本空手道剛柔会正剛道場」の御前崎教室に所属し、週4回の稽古に励んでいる。

### 真面目さが生む強さ

悠人さんは、兄・彩人さんの影響で6歳から空手を始めた。「稽古が楽しい。努力すること好きです」と話す姿に、日々の真剣さが伝わってくる。わずか3年で全国大会への切符を手に入れた成長は目覚ましい。

指導者の鴨川直人さんは、「悠人は一言でいうと真面目。形は反復練習あるのみです。コツコツと稽古を重ねていることが上達の秘訣でしょう。日々の積み重ねが全国大会出場につながったのだと思います」と評価する。

自身の強みを「とめの強さ」

と語る悠人さん。軸をぶらさないように足の裏でしっかり床をとらえることを意識し、技のキレやスピードを高めるための稽古や体づくりにも余念がない。

### 世界で活躍する選手へ

形は、仮定の敵に対する攻撃技や防御技を一連の流れで演武し、その正確さやスピード、力強さなどを競う競技である。演武の前には一礼し、形名を宣言してから演武を始める。開始の礼から終了の礼までが採点対象となる。

小柄で元気はつらつとした悠人さんだが、演武を始める一礼の瞬間から目つきがグッと鋭くなり、場の空気を引き締める姿は、玄人ながらその気迫は実際よりも体が大きく見えるほどである。

約200人が競う全国大会の結果は、惜しくも3回戦敗退となった。しかし、初めての大会で2勝を挙げたことは、大いに誇れる成果である。「世界大会でメダルを獲得したい」と大きな目標を掲げる悠人さん。その成長から目が離せない。

お知らせ

ウォーキングで健康をサポートしよう

スマートフォンアプリ「Vitality」を利用した健康づくり事業「Vitality おまえざきウォーク」を実施します。ウォーキングなどの運動に取り組み、アプリ上で自動設定される週間目標を達成することで、さまざまな特典を獲得できます。

**期間** 10月6日(月)～11月30日(日)  
**対象** 市内在住、在勤の18歳以上  
**定員** 100人 ※先着順  
**申込期間** 9月29日(月)10時～10月5日(日)23時59分  
**参加方法** 申し込みフォームから  
**◆アプリ登録サポート会**  
**日時** 9月29日(月)11時～14時  
**場所** 市役所西館3階  
**照会** 健康づくり課  
☎0537-851123



▲ホームページ

令和7年国勢調査へご協力ください

国勢調査は、日本国内に住んでいるすべての人(外国人を含む)および世帯を対象に、国が実施する

最も重要な統計調査です。調査に関する説明と調査書類を配布するため、9月20日(土)から調査員証をつけた国勢調査員が各家庭に伺います。回答にご協力ください。

照会

▼市国勢調査コールセンター

☎0537-851148  
9月20日(土)～10月8日(水)  
平日 8時15分～19時  
土日祝 8時15分～17時

▼企画政策課

☎0537-851161  
右記以外の期間  
平日 8時15分～17時



大雨時は水路の「止め板」の一時撤去をお願いします

近年、台風などの大雨により、側溝や水路から水が溢れ、田畑の冠水や住宅への浸水被害発生が問題となつていきます。雨量が多いときに水路に止め板が設置されていると上流で氾濫する原因になります。台風の接近や線状降水帯の発生など大雨が予想される場合には

止め板を外してください。

照会 農林水産課

☎0537-851125

9月1日(月)～10月31日(金)は行政相談月間

行政の仕事やサービス、各種手続きなどへの意見、要望などを聴き、解決を手助けするのが総務大臣から委嘱を受けた「行政相談委員」です。秘密は厳守されますのでお気軽にご相談ください。

行政相談委員

・大森祥晴さん(浜岡地区)  
・澤部三千代さん(御前崎地区)

特設相談日

①10月21日(火)13時30分～15時  
浜岡福祉会館  
②10月23日(木)13時30分～15時  
ふれあい福祉センターなごみ

照会 総務課

☎0537-851132

心身障がい者のがん検診個別に受けられます

障がいをお持ちで、集団検診(検診車などによる検診)を受けることができない人は、個別検診を受けることができます。希望者は照会先へ事前申し込みをしてください。

**対象** 次の①～③のすべてに当て

てはまり、検診を希望する人  
①市内に住所を有し、在宅で障がい者手帳を持っている人  
②検診車などによる集団での検診を受けることができない人  
③本年度対象のがん検診を受けていない人

※受診日当日に介助の付添人が必要です。  
※障がいの状態によっては、検診機関の都合により、検診を受けられない場合があります。

検診機関

市立御前崎総合病院

**検診期間** 12月1日(月)～12月12日(金)

**申込期限** 11月14日(金)  
※障がい者手帳と印鑑を持参してください。

照会 健康づくり課

☎0537-851123



▲ホームページ

母子父子寡婦福祉資金を貸し付けます

令和8年度に子どもが高校、大学などに入学する予定のひとり親家庭を対象に無利子で資金を貸し付けます。保証人は原則不要です。  
※審査により必要な場合があります。  
**資金種別** 就学支度資金・修学資金  
**申込期限** 10月17日(金)  
**申込・照会** こども未来課  
☎0537-851120

税制改正に伴う年末調整説明会を開催

**日時**(いずれも内容は同じ)  
①11月6日(木)10時～12時  
②11月14日(金)10時～12時  
**場所** 掛川市生涯学習センター  
**申込期限** 10月10日(金)17時  
**照会** 掛川税務署法人課税第一部門  
☎0537-225274

福祉の交流イベントふれあい広場を開催

模擬店やステージ発表、作品展示など、楽しいイベント盛りだくさんでお待ちしております。  
**日時** 10月4日(土)9時～13時30分  
※荒天順延(10月5日(日))  
**場所** 浜岡福祉会館  
**照会** 御前崎市社会福祉協議会  
☎0548-635294

未来のまちを考えよう 図画コンクールの開催

明日を担う子供たちが夢のある「まち」を描くことで、インフラと静岡の未来をいっしょに考え、郷土への愛着を持つきっかけとするため、「わたしの未来のまち」はこんなまち「図画コンクール2025」を開催します。  
**テーマ** わたしはこんなまち

住みたい

**部門** 小学生の部、中学生の部  
(応募時に静岡県内在住・在学)  
**応募期間** 7月20日(日)～10月20日(月)  
**規格**  
・A3から4つ切りまでの大きさの紙  
・画材は自由(油絵の具、切り絵や貼り絵など厚みのある立体作品は不可)

照会 静岡県建設政策課

☎054(221)3681



▲申込フォーム

里親制度の理解を深めよう 1日里親イベントを開催

**日時** 11月9日(日)10時～15時30分  
**場所** 静岡産業大学磐田キャンパス  
**内容** トランポリンなどの体験を通じて里親会員との交流  
※動きやすい服装でお越しください。  
**照会** 児童家庭支援センターたより  
☎0538-247951

10月はシルバー人材センター事業普及啓発促進月間

10月1日(水)～31日(金)は市民の皆さんに御前崎市シルバー人材センター事業への理解を更に深めていただく活動期間です。センターは、高齢者に働く機会を提供し、生き

がいの充実や健康の維持・増進、また地域社会の発展や現役世代の下支えなどを推進することを目指して活動しています。  
センター会員125人の平均年齢は74・9歳で、最年長の就業会員は87歳の男性です。月に数回多様な業務に従事し、地域を担う重要なマンパワーとして日々活躍しています。高齢者が豊かに暮らせる地域にするため、あなたも参加してみませんか。

◆働く仲間を募集しています

市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある人であれば、どんなでも会員になります。働くことで生きがいと健康、そして社会参加を目指している高齢者の思いに添えるのが、シルバー人材センターです。多くのみなさんの入会をお待ちしています。

◆シルバー人材センターを利用しませんか

事業所や家庭でのさまざまな仕事を引き受けています。気軽にご相談ください。主な仕事は、草刈り、剪定、伐採、清掃、屋内外軽作業などです。事業所などへの派遣事業も実施しています。  
※危険な作業などはお断りする場合があります。

**照会** 御前崎市シルバー人材センター  
☎0537-854531



御前崎市民 特別招待

10/25(土)15:05試合開始  
26(日)15:05試合開始

静岡県の遠州地域から愛知県の東三河地域を拠点に活動しているプロバスケットボールクラブ「三遠ネオフェニックス」が、市民を対象に試合観戦にご招待します。この機会にバスケットボールを観戦してみませんか?

■対戦 場所  
■場員  
■定員  
■申し込み  
■申込開始



三遠ネオフェニックス公式LINEを登録後、トーク画面で「おまえざき」と入力して送信!自動返信のURLからお申込みください。(別途BリーグIDの登録が必要です)

川崎ブレイブサンダース  
浜松アリーナ  
合計100人(先着順)  
二次元コードから  
9月19日(金)12時から  
※1申し込み4人まで

**照会** 株式会社フェニックス チケット担当 ☎0532-357528

# 情報掲示板

# Information

## 菊川警察署 移動交番活動の開催

制服の警察官が地区センターに赴き、地理案内・落とし物受付・困りごと相談・情報発信・警戒活動などを実施する「移動交番活動」を開催します。10月以降の開催日は本紙「くらしのダイアリー」に掲載します。

### 日時・場所

9月10日(水) 新野地区センター  
9月16日(火) 佐倉地区センター  
両日とも9時30分～11時30分  
※事件事故の発生や気象条件などにより予定を変更・中止する場合があります。

### 照会 菊川警察署地域課

☎0537(36)0110

## しずおか口腔ケアフォーラム 市民公開講座を開催

日時 11月30日(日)13時～15時30分  
場所 中東遠総合医療センター  
3階大会議室

### 参加料 無料

### 定員 先着120人

テーマ 生涯現役を目指す口腔リテラシーとは？アクティブに活躍するシニアのための今から始めるフレイル予防！  
講演① 放っておくとキケン！放置することによって失われる食

### 参加料 千円

### 定員 先着24人(各教室)

申込方法 申し込みフォームまたは公共施設にある申込用紙に必要事項を記入し、FAXまたは直接照会先へお申し込みください。

申込期間 9月8日(月)～9月29日(月)  
日時 10月22日(水)～11月19日(水)  
19時30分～21時  
毎週水曜日(全5回)

### 場所 新野体育館

◆フーバ教室  
日時 10月23日(木)～11月20日(木)  
19時30分～21時  
毎週木曜日(全5回)

### 場所 B & G 海洋センター

照会 社会教育課  
☎0537(29)8735



▲デカスポテニス



▲フーバ

## ノルディックウォーキング 参加者を募集

令和7年1月14日にしずおか遺産「秋葉信仰と街道」の構成市町へ新たに本市が追加認定されたことを記念して、塩の道・秋葉街道ノルディックウォーキングを開催します。

※ノルディックポールはお貸しします。  
日時 10月25日(土)8時～13時

べるチカラ！親知らず、インプラントから口腔がんまで！

講師 夫才成医師(歯科口腔外科)

講演② 口とカラダの深い関係！がん、糖尿病、認知症、心筋梗塞など！

講師 荻須宏太医師(歯科口腔外科)

講演③ シアゴが腐る！薬剤関連顎骨壊死を知っていますか？その恐ろしさ！

講師 太田優也医師(歯科口腔外科)

講演④ オーラルフレイルと栄養の話！よく噛んでおいしく食べよう！

講師 天野香世子(管理栄養士)

講演⑤ 生涯現役を目指す姿勢と筋トレ！これができれば大丈夫！

講師 加藤匠(理学療法士)

申込期間 9月16日(火)9時～11月28日(金)17時

申込方法 申込フォームまたは電話

照会 中東遠総合医療センター  
☎0537(21)5555



▲申込フォーム

## 行政書士 無料相談会の開催

内容 相続・遺言、農地転用、建設業許可など書類作成に関することなど

対象 中学生以上で時間内に10キロのコースを歩ける健康な人

コース 牧之原市史料館から御前崎市上朝比奈原を往復

参加料 200円(別途史料館入館料大人220円、小人110円)

定員 先着20人(最少催行人数10人)

申込期限 10月22日(水)

申込方法 申込フォームまたは電話

照会 社会教育課  
☎0537(29)8735



▲申込フォーム



▲ホームページ

## 静岡県立工科短期大学校 入校生を募集します

区分 学校長推薦選抜・事業主推薦選抜

受付期間 9月17日(水)～10月1日(水)

試験日 10月11日(土)

試験科目 面接

申込方法 ホームページをご確認ください

照会 静岡県立工科短期大学校  
☎054(345)2032



▲ホームページ

## 世界で一つのオリジナル ランタンを作ろう！

家族や仲間と一緒にカボチャ

日時 10月14日(火) 9時～12時

場所 牧之原市役所相良庁舎ロビー

対象 御前崎市・牧之原市・吉田町にお住まいの人

相談料 無料

照会 静岡県行政書士会榛原支部  
☎0548(23)4691

### 静清高等学校 体験入学・相談会

内容 体験入学・相談会

日時 10月18日(土)、11月15日(土)

場所 相川学園静清高等学校

対象 中学生とその保護者

参加費 無料

申込期間 実施日3日前まで

申込方法 ホームページの申し込みフォームから

照会 相川学園静清高等学校  
☎054(641)6698



▲ホームページ

## 募集

## 軽スポーツ教室の 参加者を募集

対象 市内在住・在勤者で18歳以上の人

日時 10月25日(土) 13時15分～15時30分

場所 静岡県立焼津青少年の家

定員 18組(1グループ6人まで)

※小学生以下は保護者同伴

費用 800円程度／1個

申込方法 ホームページから申し込み

申込期間 9月19日(金)12時～10月7日(火)13時

照会 静岡県立焼津青少年の家  
☎054(624)4675



▲ホームページ

## 令和8年度採用 東遠広域施設組合職員を募集

勤務場所 東遠衛生センター

職種 一般事務(施設の管理業務および運営に関する事務)

採用予定人数 2人

受験資格

・高卒以上の人(平成8年4月2日以降に生まれた人)

・高卒以上で職務経験が5年以上ある人(昭和60年4月2日以降に生まれた人)

受付期間 9月22日(月)～10月24日(金)

筆記試験 11月8日(土)

面接試験 12月4日(木)

照会 東遠広域施設組合  
☎0537(36)2043

## 広告募集中

市内事業者 1枠10,000円/1月  
市外事業者 1枠15,000円/1月  
発行部数 10,000部

照会 総務課 ☎0537(36)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

「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／ おまえぎのたから 9月 生まれの 元気な子



みずの いつき  
水野 維月くん 3歳  
(上朝比奈)



の がわ しづく  
野川 詩月ちゃん 3歳  
(東町)



あかほり きゆう  
赤堀 稀々くん 2歳  
(塩原)



ち ば いちか  
千葉 一楓ちゃん 2歳  
(大山)



ますだ りり  
増田 莉々ちゃん 2歳  
(佐倉三区)



ますだ りの  
増田 凜叶ちゃん 1歳  
(白浜区)

かわいい笑顔を募集します。  
対象:11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:10月1日水8時15分  
～17日金17時(先着8枠)  
申し込みフォーム▶  
照会:総務課  
☎0537-81132



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

夢咲牛と野菜で彩りも良く、  
朝から食欲アップ！！



夢咲牛サンド

### 材料(4人分)

遠州夢咲牛(小間切れ)・200g  
パプリカ……………2個  
油(炒め用)…………小さじ1  
◆しょうゆ…………小さじ2  
◆酢……………小さじ2  
◆酒……………小さじ2

◆砂糖……………小さじ1  
◆塩……………少々  
◆こしょう…………適宜  
食パン8枚切り…………4枚  
レタス……………4枚  
バター……………15g  
粒マスタード…………大さじ1

### 作りかた

- 1 パプリカは種を取り除き、細切りにする。フライパンに油を熱し、夢咲牛、パプリカの順に炒める。具材に火が通ったら、◆を加え、味を整える。
- 2 食パンはトースターなどでこんがり焼く。レタスは食べやすい大きさにしておく。
- 3 バターと粒マスタードを常温に戻し、焼いた食パンに塗る。
- 4 すべての具材を3に挟んで、半分にカットしたら出来上がり。

▶1人分=304kcal ▶食塩相当量1.8g