

2026
1

OMAEZAKI

飛び越えて前進、
新しい一年

う
ま
年

2026 新年あいさつ

午年の決意

おまえざきのきらり輝く人

第26回しずおか市町対抗駅伝競走大会 第2区で区間賞を獲得

富岡 蒼太 さん(第一小学校6年生)

CONTENTS 目次

- 003 **2026 新年あいさつ**
午年の決意
- 004 **まちの魅力に出会える 初登場・御前崎ブランドストリート**
第19回御前崎市大産業まつり
- 005 **ごみ出しのルールを守りましょう**
- 006 **令和7年分確定申告**
- 008 **まちかど探訪**
御前崎ブランドを食べよう/御前崎ブランドに2品追加/外国客船が御前崎港に寄港/東小児童干し芋作りを体験/災害時物資供給の協定締結/有事に備えた地域防災訓練/地域の未来をみんなで創造/「平和の語り部」から学ぼう
- 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/ECOタネ健康に役立つ情報/子育て応援
- 014 **おまえざきのきらり輝く人**
第26回しずおか市町対抗駅伝競走大会 第2区で区間賞を獲得
富岡 蒼太さん
- 015 **第26回しずおか市町対抗駅伝競走大会**
- 016 **女性消防団員募集**
女性の健康講演会
- 017 **情報掲示板**
市の媒体に広告を掲載しませんか/骨の健康を確認しよう!骨粗しょう症検診日程を追加/市民農園で気軽に野菜作りを楽しもう!/農地転用には手続きが必要です/農地の貸借や売買には手続きが必要です/静岡県の特産最低賃金が改正/テレビ寺子屋公開収録御前崎市社会福祉大会を開催/暮らしなんでも無料相談を開催/静岡県産業種連絡交流会無料合同相談会の開催 ほか
- 020 **かわいいおまえざきのたから / 食のまち御前崎**

1月の表紙

うま年 飛び越えて前進、新しい一年

市内の乗馬クラブ「HASパロミノ・ポニークラブ」に所属し、大障害の日本選手権大会に出場経験のある競技馬・ビルクリントン(19歳)が軽やかに障害物を飛び越えています。

御前崎市の動き

(令和7年12月24日時点の速報値)

人口	29,256 (-37)
男	14,904 (-15)
女	14,352 (-22)
世帯数	12,205 (-1)



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)

皆 さまには、希望に満ちた令和8年の新春を健やかに迎えたいと心からお慶び申し上げます。また、日頃から本市の行政運営につきまして、格段のご支援とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

市 内の公共交通における課題解決を目的として、昨年10月1日から「AIオンデマンド交通」の実証実験を開始しました。現在は、主に市民の皆さまを対象に運行しており、稼働率は日々向上しています。将来的には、観光客の皆さまにもご利用いただける便利で使い勝手の良い移動手段として確立できるように、引き続き検証してまいります。

令 和8年は、人と人とのつながりや連携を大切にしながら産業を活性化させ、市民一人ひとりが夢や希望をもって心豊かに暮らせる御前崎市を目指し、着実に歩みを進めてまいります。「挑戦」と「共創」というまちづくりの基本理念のもと、新たな取り組みの創出や既存事業の見直しを進め、あらゆる立場の人々と力を合わせながら、持続可能で魅力ある新しい御前崎市の実現に取り組んでまいります。

ゼ ロカーボンシティを実現させるための取り組みとして、市役所周辺の5つの公共施設に太陽光発電設備や蓄電池を導入し、電力を「つくる」「ためる」「つかう」仕組みを構築します。発電された電力の余剰分を電力利用量の多い施設へ回すことで電力利用を効率化するとともに、災害時でも電力を確保しやすい、独立性の高い小規模電力網が形成されます。また、海草藻場の再生によるブルーカーボン創出に向けた調査を官民連携事業として進めてまいります。海の豊かな環境を守りながら、二酸化炭素の吸収につなげる取り組みを通じて、自然の回復とカーボンニュートラルの両輪で人と自然を思いやるまちを目指してまいります。

住 みやすい、暮らしやすい、使いやすいまちの実現を目指し、「御前崎市リノベーションまちづくり計画」を策定しています。道路や都市計画、観光、公共交通などの生活基盤に関する計画を統合したものです。将来にわたり持続可能なまちづくりに取り組むための基盤となるもので、計画期間は20年を予定しています。現在は将来都市像の検討を中心に進めています。

結 びに、今年の干支は「午(うま)」です。明るく活発で、行動力と社交性に富み、自由を愛するポジティブな年とされており、第3次総合計画を開始する本市の姿と、まさに重なる年です。市民の皆さまにとっても幸多き1年となりますよう心から祈念申し上げます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



御前崎市 市長 下村 勝

2026 新年あいさつ 午年の決意



ごみ出しの ルールを守りましょう

正しいごみ出しは、きれいなまちと環境を守る第一歩です。ごみ出しのルールを守って、住みよい地域をつくっていきましょう。

照会 環境保全センター ☎0548⑤0044
市民課生活衛生係 ☎0537⑤1162

決められた場所で、決められた日に捨てましょう

使用できるごみ集積所

ごみ集積所は、各町内会管理のものとアパート管理のものがあり、お住まいの場所によって使用できる集積所が定められています。集積所の管理者(町内会長やアパート管理者など)へ確認してください。

ごみ収集日

収集日当日の0時~8時に出してください。市公式LINEの受信設定により、収集日前日に通知が届きます。

▶ 収集日以外の日や大きなごみを捨てたいときは、環境保全センターへ直接搬入してください。



ごみの分別を徹底しましょう

分別されていないごみは回収できません。ごみが集積所に残ってしまうと、おおいの発生や集積所がいっぱいになり、他のごみを捨てられなくなるなど、他の利用者に迷惑がかかります。



氏名を記入しましょう

氏名と地区名または町内会名を記入してください。ごみを捨てるのはあなたです。最後まで責任を持ちましょう。

電池はすべて専用回収箱へ入れましょう

電池は、収集ごみで捨てると環境保全センターで火災の原因になる可能性があり、とても危険です。次のことに注意し、回収場所へ直接持ち込んでください。

注意点

- ・端子は、1個ずつテープで絶縁(+やUSB端子を覆う)してください。
- ・膨張・変形している場合は、可燃物の近くに置かないようにして、できるだけ早く環境保全センターへ直接お持ち込みください。

回収場所

	市民課・支所	環境保全センター	市内家電量販店	備考
充電式電池 (Li-ion など)	○	○	△*	鉛蓄電池以外に限る
モバイルバッテリー ハンディファンなど	○	○	△*	電池が外れない場合は無理に外さずそのまま持ち込んでOK
コイン形 ボタン電池	○	○	△*	
乾電池 (アルカリなど)	○	○	○	9V電池(角型)以外は絶縁不要

※電池の種類などによっては回収できるため、直接お問い合わせください。

▼100円で「アローマメロン」一玉が当たる！参加賞はメロン1カット



市内店舗の干し芋商品が販売された「干し芋プロジェクト」



「完熟フルーツトマト」を明るく売り込む▲

茶娘から「御前崎茶つゆひかり」を受け取る

第19回 御前崎市 大産業 まつり

11月22日(土)・23日(日)

まちの魅力を歩いて体感
「第19回御前崎市大産業まつり」が、11月22日と23日の2日間にわたり、市役所周辺で開催されました。

本イベントは、市内の事業者が商品販売・展示し、産業の取り組みなどを来場者や参加事業者者に知ってもらうことがねらいです。今回注目を集めたのが、初の試みとなる「御前崎ブランドストリート」。市の特産品として認定された20品目のうち14品目を市役所東側に集結させ、来場者が歩きながら御前崎の魅力を体感できる空間が生まれました。

会場では、司会者のフリーアナウンサー小沼みのりさんと梶山美佐さんが、出店された全107店を訪問し、出店者にインタビュー。出店者は、持ち前の明るさと笑顔で魅力をPRしました。

まちの魅力に出会える 初登場・御前崎ブランドストリート



申告相談日程表

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

対象地区	相談日	対象地区
本町	2月16日(月)	西側区
早苗町	17日(火)	
中大山	18日(水)	女岩区
	19日(木)	広沢区
高松地区	20日(金)	新谷区
	24日(火)	
25日(水)	薄原区	
佐倉一区	26日(木)	
佐倉三区	27日(金)	中原区
佐倉二区	3月2日(月)	
桜ヶ池	3日(火)	白羽区
比木地区	4日(水)	白浜区
	5日(木)	新神子区
朝比奈地区	6日(金)	上岬区
	9日(月)	下岬区
新野地区	10日(火)	
	11日(水)	大山区
東町	12日(木)	
全地区	13日(金)	
	16日(月)	全地区

スマートフォンで事前予約もできます！

1. 入場整理券方式

会場受付時に時間帯を記した整理券を配布します。

2. 事前予約方式

右の二次元コードから予約できます。
※電話での受け付けはできません。



所得税の確定申告書はスマートフォン・パソコンで作成できます！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば…

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

◎作成した申告書の郵送先

〒430-8584
浜松市中央区中央一丁目12番4号 浜松合同庁舎
名古屋国税局業務センター浜松西分室(掛川税務署)

作成した申告書は、ご自身で上記郵送先に提出してください。市役所の申告会場では、提出のみの受け付けはしていません。

スマートフォンでの申告をサポートします！

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

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

2. 日時

1月30日(金) ①9時45分 ②11時 ③13時
④14時15分 ⑤15時30分

3. 場所 研修センター1階102会議室

4. 申込方法 右の二次元コードでお申し込み

5. 申込期限 1月23日(金) 各回先着6人

6. 持ち物 申告に必要な書類(源泉徴収票、医療費控除の明細書等各種控除の証明書)、スマートフォン、マイナンバーカード、マイナンバー暗証番号(利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)、署名用電子証明書パスワード(英数字6～16桁))、還付口座がわかるもの
- ※事前にスマートフォンアプリ「マイナポータル」をインストールしてください。



掛川税務署からのお知らせ

照会 掛川税務署 ☎0537②5141
※自動音声に従い、「2」を選択してください。



掛川税務署 確定申告会場のご案内
令和7年分の所得税、個人事業者の消費税および地方消費税、贈与税の申告を受け付けます。
◎場所 掛川税務署別館1階会議室(掛川市緑ヶ丘二丁目11-4)
◎期間 2月16日(月)～3月16日(月)
※2月10日(火)、12日(木)、13日(金)は年金受給者などからの相談、住宅借入金等特別控除などに関する相談を受け付けます(土日祝日は除きます)。
◎時間 9時～17時(受付16時まで)
会場の混雑状況により、受け付けを早めに終了する場合があります。
※駐車場の混雑が予想されます。公共交通機関をご利用ください。

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



もうすぐ確定申告の時期です。申告書作成に必要な書類の準備は整っていますか？
令和7年分の申告相談は、2月16日(月)から3月16日(月)(土・日・祝日を除く)までです。相談会場では申告書作成のお手伝いをします。必要書類が不足していると申告書が作成できない場合もありますので、必要書類をそろえてご来場ください。
照会 税務課 ☎0537②1114

確定申告が必要な人

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

次に該当する場合には掛川税務署の確定申告会場をご利用ください。

- ▼営業や農業の事業所得、不動産所得がある人
- ▼公共事業以外の土地・建物の譲渡がある人
- ▼株式などの譲渡がある人
- ▼上場株式などの配当所得で申告分離課税を選択した人
- ▼青色申告の人
- ▼海外への仕送り証明を添付する必要がある人(国外扶養)
- ▼初めて住宅借入金等特別控除の申告をする人
- ▼雑損控除を申告する人(台風の被害などがあつた人)
- ▼令和5年分以前の申告をする人
- ▼贈与税の申告をする人
- ▼消費税および地方消費税の申告をする人

年金所得者の確定申告不要制度について

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

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

申告手続きには「マイナンバーの記載」+「本人確認書類の提示または写しの添付」が必要です。

申告期間中、市役所南側駐車場の市民会館側に申告者用駐車場をご用意しています。

確定申告に必要な書類

- 給与・年金の源泉徴収票、報酬などの支払調書
※源泉徴収票がない場合は申告書を作成することができません。発行先で再発行のうえ持参してください。
- その他、個人年金や保険の満期などの収入がわかる証明書など
- 営業・不動産・農業所得のある人は、収支内訳書
※租税公課の固定資産税額は「固定資産税課税明細書」で確認してください。
- 国民健康保険税の支払金額が分かるもの(「令和7年分国民健康保険税納付額のお知らせ」)
※1月下旬に税務課から世帯主へ送付します。
- 社会保険料(国民年金保険料)控除など、各種控除の証明書
- 医療費控除を受ける人は、「医療費控除の明細書」および加入保険先からの「医療費のお知らせ」通知
- 障害者控除を受ける人は障害者手帳など
- 還付申告をする人は振込先口座番号(申告者ご本人の名義)が分かるもの
- 個人番号確認書類(マイナンバーカード、通知カード)
- 利用者識別番号の通知

申告、納税期限

- ▼所得税、贈与税
令和8年 3月16日(月)まで
- ▼消費税、地方消費税
令和8年 3月31日(火)まで



御前崎ブランドを食べよう

御前崎ブランドである青パイヤを使用した「キャベツの昆布和え」が11月19日、学校給食で提供されました。生産者の渥美忠行さん(新野西)が浜岡北小学校を訪問し、2年生24人と食育を通じて交流しました。鈴木朝陽さん(下朝比奈)は「やわらかくておいしく、あつという間に食べ終えてしまった。家でも食べたい」と、満足そうな表情を浮かべていました。

◀生産者の渥美さんと交流しながら給食を味わう児童



御前崎ブランドに2品追加

市内産の魅力ある特産品や加工品などを認定する御前崎ブランドの認定式が11月22日、第19回大産業まつり内で執り行われました。

市はこれまでに認定された18品目に次いで「日光丸遠洋一本釣りがつお」と「かつおの御前崎カレー」の2品目を認定。下村市長は「まちの魅力として積極的に発信していきたい」と話しました。

◀認定者の日光水産株式会社と御前崎カレー研究会



外国客船が御前崎港に寄港

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11月24日、御前崎港に2度目の寄港をしました。

港では、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。乗客は会場の物産展を楽しんだほか、シャトルバスなどを利用して市内外の観光名所に出掛けました。

◀全長290m、全幅37.5mのダイヤモンド・プリンセス



東小児童干し芋作りを体験

総合的な学習の時間で、サツマイモや干し芋について学習している浜岡東小学校の5年生56人が12月2日、農家の沖寿弘さん(塩原)と二俣秀明さん(門屋)指導のもと干し芋作りを体験しました。

使用したサツマイモは児童が栽培したもの。「ペンペン」と呼ばれる専用の道具を使って、蒸したサツマイモをスライスし、各自学校や家で干しました。

◀沖さんに道具の使い方を教えてもらう児童



災害時物資供給の協定締結

市と一般社団法人日本福祉用具供給協会は12月2日、「災害時における福祉用具等物資の供給等協力に関する協定」を締結しました。

これにより、災害時、必要とされる介護用品や衛生用品などの福祉用具が迅速に提供されます。同協会静岡県ブロックの杉山和延副ブロック長は「住みやすいまちづくりに貢献したい」と話しました。

◀提供物資には車いすや歩行器、移動用リフトなども含まれます



有事に備えた地域防災訓練

震度7の地震を想定した地域防災訓練が12月7日、市内で実施され、6,287人が参加しました。この訓練は、市民の防災意識の高揚と地域における防災対応力の向上を目的に毎年実施されています。

B & G海洋センターでは遺体安置所設営訓練が実施され、参加者は遺体搬送から身元確認、遺族への引き渡しまでの一連の流れなどを確認しました。

◀市職員や医師、歯科医師、警察などが連携して実施された訓練



地域の未来をみんなで創造

地域の課題解決やまちづくりについて学ぶ「御前崎未来ゼミ2025」が10月30日から12月10日にかけて市観光物産会館なぶら館で全3回開催されました。

地域で活躍する人やまちづくりの専門家を交え、地域資源の活用方法や未来のまちを良くするための取り組みを話し合いました。会場では「そのアイデアいいね。やってみよう」と明るい声が飛び交っていました。

◀まちのためにやってみたいことを身振り手振り話す参加者



「平和の語り部」から学ぼう

社会科の授業で「戦争と人々の暮らし」について学習している第一小学校の6年生108人が12月11日、静岡県遺族会の会長を務める増田幹夫さん(新谷区)から戦時中の話を聞き、当時のことについて学びました。

増田さんは、自身や家族の話を交えながら、児童に戦争の悲惨さや平和の大切さを訴えました。児童は真剣な表情で、増田さんが語る言葉に耳を傾けていました。

◀真剣なまなざしで当時を語る増田さん

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 先勝 ☎えのきだクリニック(消内・内) 牧之原市細江3821-1 ☎0548②3633 資源回収(御前崎中)	2 友引	3 先負	4 仏滅 特設人権相談 ☎0548⑧5294/ 受付13:00~15:00 ふれあい福祉センターなごみ	5 大安 1歳児健康相談(R6.12月・R7.1月生) 受付8:45~9:10/ 市役所西館3階 薬物・アルコール・ギャンブル依存相談(要予約) ☎054(286)9245/13:00~16:00 県静岡総合庁舎	6 赤口 3歳児健康診査(R5.1月生) 受付12:45~13:10/ 市役所西館3階 障がい等地域生活相談室(要予約) ☎0537⑧1121/9:00~16:00 研修センター2階	7 先勝
8 友引 ☎廣瀬医院(内・呼・循・小) 牧之原市相良174-1 ☎0548②0006	9 先負 薬物・アルコール・ギャンブル依存相談(要予約) ☎054(286)9245/13:00~16:00 県静岡総合庁舎	10 仏滅	11 大安 ☎堀口外科医院(外・呼・胃・肛・整) 牧之原市大沢617-1 ☎0548②5858	12 赤口 もふもふ(R7.10月・11月生) 受付8:45~9:10/ 市役所西館3階 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 HIV・B・C型肝炎・梅毒(要予約) ☎0538②2253/16:00~17:30 県中遠総合庁舎西館1階	13 先勝 こころの健康相談日(要予約) ☎0537⑧1121/13:30~16:30 市役所3階	14 友引
15 先負 ☎中村医院耳鼻咽喉科歯科(耳) 牧之原市波津2丁目117 ☎0548②0434	16 仏滅 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 高次脳機能障害医療等総合相談会(要予約) ☎0538②2252/13:10~16:00 県中遠総合庁舎西館1階	17 先勝 だれでも食堂もぐもぐ(加多世) ☎0548⑧5945/17:00~19:00 精神保健福祉総合相談(要予約) ☎0537②3263/13:30~15:00 西部健康福祉センター掛川支所	18 友引 もちもちくらぶ(6カ月~1歳児対象) 受付9:30~10:00/ 市役所西館3階 家庭教育支援 あそび塾 ☎0537②8735/9:00~11:00 池新田地区センター 弁護士相談 受付☎0537⑧8066/13:00~15:00 浜岡福祉会館	19 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 薬物・アルコール・ギャンブル依存相談(要予約) ☎054(286)9245/13:00~16:00 県静岡総合庁舎	20 仏滅 2歳6カ月児歯科検診(R5.7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) ☎0537⑧1121/9:00~16:00 西館相談室	21 大安
22 赤口 ☎渡辺内科医院(内・小) 牧之原市大沢329-1 ☎0548②5232	23 先勝 ☎座光寺医院(内・小・消内) 御前崎市白羽5243-3 ☎0548③3206	24 友引	25 先負 3~4カ月児健康相談(R7.10月・11月生) 受付8:45~9:10/ 市役所西館3階 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	26 仏滅 2カ月児健康相談(R7.12月生) 受付8:45~9:10/ 市役所西館3階 1日ハローワーク 13:30~15:00/ 市役所3階会議室 HIV・B・C型肝炎・梅毒(要予約) ☎0538②2253/9:15~11:00 県中遠総合庁舎西館1階	27 大安	28 赤口
1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝



※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	3	17	10	6	20	11	18	4
ガラス	10	3	17	13	6	18	4	11
ペットボトル	17	10	3	20	13	4	11	18
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 プラスチック類 なし	13	13	13	11	11	9	9	9
陶磁器	24	24	24	27	27	25	25	25

2

February 2026
Omaezaki 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4期)	3月2日
国民健康保険税(第8期)	3月2日
※後期高齢者医療保険料(第7期)	3月2日
※介護保険料(第6期)	3月2日
→※コンビニ払い不可	
池新田・高松の上下水道料	3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

御前崎市民の2人に1人が高血圧！？ ～減塩に取り組もう～

健康に役立つ情報

なぜ食塩摂取量が多いと高血圧になりやすいの？

食塩に含まれるナトリウムは、体内の水分バランスを調整する重要な働きがあります。食塩の過剰摂取により血液中のナトリウム量が増えると、体は血液の浸透圧を一定に保つため、血液中の水分量を増やそうとします。心臓に送り込まれる血液量が増えることで、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がります。血圧が高くなると心筋梗塞などの命に関わる病気のリスクにつながります。

御前崎市民は味のついた料理に調味料を使うことが多い！

日本人のほとんどが食塩をとりすぎています。本市も例外ではなく、市民を対象にしたアンケートで、味のついた料理に調味料を使うことが多いということがわかりました。

★今日から始められる減塩メソッド★

- ・食卓に調味料を置かない
- ・調味料は「減塩」を選ぶ
- ・調味料は「かける」ではなく「つける」

★調味料の食塩1g相当量の目安★

- | | |
|-------------|--------------|
| 薄口しょうゆ：小さじ1 | 減塩しょうゆ：小さじ2 |
| ケチャップ：大さじ2 | ウスターソース：小さじ2 |
| 中濃ソース：大さじ1弱 | マヨネーズ：大さじ5 |

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

おまえざきレシピコンテスト受賞作品

なんちゃってピザ

小中学生の部 優秀賞レシピ
考案者 小澤 颯介 さん

16/30作品



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)



使用している特産品：ミニトマト、シラス、落花生

材料（2人分）

- | | |
|--------------|-----------------|
| ナス……………2本 | 落花生入りみそ…………… |
| オクラ……………4本 | ……………小さじ1 |
| ミニトマト……………5個 | ピザ用チーズ……………50g |
| 大葉……………3枚 | ブラックペッパー……………少々 |
| シラス……………30g | オリーブ油……………大さじ1 |

隠し味の落花生入りみそが
よく合うなんちゃってピザ♪

作り方

- 1 ナスとオクラは7mm程の輪切り、ミニトマトは半分に、大葉は細切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、ナスを並べる。
- 3 2の上に落花生入りみそをぬり、オクラ、シラス、ミニトマトを乗せてチーズをかける。
- 4 3に大葉をちらし、ふたをして中火で3分、その後弱火で3分蒸し焼きにする。
- 5 チーズが溶けたらブラックペッパーをかけて完成♪

照 会 健康づくり課 ☎0537⑤1123

Child

子育て応援

心身の成長を促す 質の良い睡眠を取ろう



体や心の成長を促す「成長ホルモン」は、夜寝ている時に分泌されます。4～6歳頃からは寝ついてすぐ、深く眠っている時に多く分泌されるようになります。睡眠不足が続くと、夜間の脂肪分解が抑えられ、肥満や生活習慣病の発症率を高める危険性があるとされています。親子で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えましょう。

良い睡眠を取るために次のことに取り組んでみませんか？

◎朝は太陽の光を浴びる

脳の中に体内時計があり、睡眠・覚醒などに関与しています。太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。朝起きたらカーテンを開け、光を浴びましょう。

◎寝る前は、スマートフォンやゲームなどの強い光を抑える

「メラトニン」というホルモンは、夜暗になると分泌され、日々の睡眠や体温の調整に役立っています。夜に強い光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制され、寝つきが悪くなったり、途中で起きてしまったりします。少なくとも寝る1時間前からは、スマートフォンの使用やゲームは控えましょう。

照 会 こども未来課 母子保健係 ☎0537⑤6666

ENVIRONMENTO

ECOタネ

学ばって、おもしろい！

GX と暮らしの関係



ブルーカーボンってなに？

二酸化炭素(CO₂)は地球温暖化の原因のひとつといわれています。沿岸・海洋生態系である海藻や海草が光合成によってCO₂を取り込み、海底や深海に蓄積される炭素のことを「ブルーカーボン」といいます。

市内には、海藻や海草が育つ場所があり、海の環境を支えています。海藻や海草を守り育てることは、CO₂の削減だけでなく、生き物のすみかや魚・貝などの海洋資源を守ることに繋がります。

市では、海の環境を守る取り組みを進め、地域のみなさんと一緒に豊かな海を未来につなげていきます。



▲海の環境を支える海藻や海草

照 会 GX推進課 ☎0537⑤1134



12.6 SAT

しずおか市町対抗駅伝

- 第1区 内田 あかりさん
- 第2区 富岡 蒼太さん(区間1位)
- 第3区 匂坂 美侖さん
- 第4区 齋藤 凜花さん
- 第5区 長島 駆流さん
- 第6区 西原 哲也さん(区間5位)
- 第7区 藤田 健希さん
- 第8区 高田 瑠阿さん
- 第9区 村尾 優莉さん
- 第10区 沖 千都さん(区間4位)
- 第11区 牧野 名実斗さん
- 第12区 渡邊 康介さん
- 1500m 神谷 璃斗さん
- 1500m 吉村 知慧子さん

照会 社会教育課
05377-8735

「第26回しずおか市町対抗駅伝競走大会」が12月6日、静岡市内を舞台に開催されました。同大会には県内35市町から37チームが参加。小学生から40歳以上の選手が12区間42・195キロをタスキでつなぎました。本市チームの総合タイムは2時間20分43秒で、市の部16位でした。

大橋昌弘監督は「当日は、選手の変更があり、厳しい状況となりましたが、強固な『絆』の下、皆さまの熱い声援を胸に闘い抜き、昨年からの順位を1つ上げ、タイムは約2分短縮することができました。今後も、目指せ10位入賞☆絆☆御前崎を一つに」を掲げ、活動していきます」と振り返りました。

御前崎をひとつに



第26回しずおか市町対抗駅伝競走大会
第2区で区間賞を獲得

とみおか 蒼太さん



PROFILE

とみおか そうた(12歳・大山)
本大会記録 第2区小学生男子(1.906km)区間賞 5分58秒
自己ベスト 100m▶13.1秒 1500m▶4分41秒



12月6日10時、号砲とともに会場である静岡市内が歓声に包まれた「第26回しずおか市町対抗駅伝競走大会」。その熱気の中で、第2区を力強く駆け抜け、区間賞を獲得したのは富岡蒼太さん(大山)。第20回大会以来、合併後2人目となる快挙を成し遂げた。

テレビ中継を見て憧れた舞台
第24回大会のテレビ中継を自宅で見ていた蒼太さん。タスキをつなぐ選手の姿に心を打たれた。翌年から、「自分も走りたい」と同大会に向けて毎年発足される市の駅伝チームの練習会に参加し始めた。

女子大学駅伝のコーチ経験もある大橋昌弘監督をはじめとするスタッフの本格的な指導により、メキメキと頭角を現した蒼太さん。参加当初は記録に伸び悩んでいたものの、昨年の夏休みに実施された駅伝合宿後、一気にタイムが縮まった。大橋監督は「外国人選手のように歩幅が大きく、センスのある走り方をする選手。区間賞を獲得の確信もありました。今後も期待できます」と大鼓判を押す。

とにかく走ることが好き
区間を走り終え、一安心していたところに母・彩さんから届いた区間賞獲得の知らせ。蒼太さんは「個人目標を達成できてすごくうれしかったです」と顔をほころばせる。

蒼太さんは現在、市内の陸上クラブ「浜岡LDC」に所属し、短距離と中距離に取り組んでいる。「走ることが好き。中距離を走っていると気持ち落ち着く」と穏やかな表情を見せる。短距離の疾走感も魅力の一つだという。

4月には中学校へ進学する蒼太さん。「1500mで全国大会に出場したい。もちろん駅伝も続けます」と語る。次の舞台でも、蒼太さんの力強い走りに期待が高まる。



▲「絆」を胸に、練習から大会当日まで全力で走り抜けたメンバー

市の媒体に広告を掲載しませんか

広報おまえざきと市公式ホームページに広告を掲載する広告主を募集しています。令和8年4月1日から令和9年3月31日までの通年掲載の申込期限は2月13日(金)です。



広報おまえざき

掲載ページ 広報おまえざき情報掲示板下部(本号P18、P19参照)
月額掲載料 市内事業者 1万円/1枠
 市外事業者 1万5千円/1枠
掲載期間 令和8年4月号~令和9年3月号
 ※1号単位の掲載可
募集数 4枠
発行部数 毎月1万部



市ホームページ

掲載ページ 「くらしの情報」トップページ
アクセス数 52,234件(月平均6,529件)※令和8年1月1日~11月30日
月額掲載料 市内事業者 5千円/1枠
 市外事業者 1万円/1枠
掲載期間 令和8年4月1日~令和9年3月31日
 ※1カ月単位の掲載可
募集数 14枠



照会 総務課 ☎0537⑤1132



「誰かの役に立ちたい」
 その気持ちが、消防団の第一歩です

地域の安心・安全を守るため、
 女性消防団員が活躍しています

あなたのチカラ、
 地域で活かしてみませんか？

女性消防団員募集

防災や地域活動に、女性の視点と気づきが必要です。専門的な知識や体力は、入団後の研修で身につけることができ、消防署職員や先輩団員がしっかりサポートするので、経験がない人でも安心して活動を始めることができます。



▲申込フォーム

対象

- 18歳以上の健康な人
- ▶地域に貢献したい人
- ▶仲間と協力して行動したいと考えている人

活動内容

- ▶地域防災訓練・啓発活動への参加
- ▶救急講習・応急手当の普及
- ▶予防消防(消防車両による市内巡回・広報活動)
- ▶操法訓練

など

照会 消防総務課 ☎0537⑤2655



女性の健康講演会

女性が生涯を通じて、健康で明るく充実した日々を過ごすことを目指し、健康に関する知識向上と健康課題について学ぶ機会の提供を目的に開催します。女性はもちろん、ご家族そろってのご参加も大歓迎です。

3月7日(土)
 13:15-15:15
 池新田地区センター

- ✓参加無料
- ✓予約不要
- ✓来場者アンケート回答で特典ゲット

演題
 女性のライフステージに寄り添う

浜松医科大学医学部 生殖周産期医学講座
 (仮 IVF クリニック 寄附講座)

村林 奈緒 先生



演題
 女性疾患としての手指の変形性関節症と
 エクオール作用(当院での治療を含めて)

おまえざき痛みのクリニック 院長

松井 弦一郎 先生



共催 御前崎市/大塚製薬株式会社 照会 健康づくり課 ☎0537⑤1123

市民農園では、令和8年度の参
 市民農園で気軽に
 野菜作りを楽しもう!



▲ホームページ

照会 健康づくり課
 ☎0537⑤1123
 先へ電話
申込方法 電子申請もしくは照会
 ※定員になり次第締切
申込締切 2月6日(金)
金額 500円
期間 2月2日(月)~2月27日(金)
検査内容 問診・X線による骨塩
 量測定
場 所 御前崎総合病院健診センター
対 象 令和7年4月1日時点で40、
 45、50、55、60、65、70歳の女性の
 うち、本年度受診していない人

お知らせ
 骨の健康を確認しよう!
 骨粗しょう症検診日程を追加
 本年度、骨粗しょう症検診を受けていない人を対象に、日程を追加しました。骨が脆くなると骨折や寝たが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。
利用料金
 ①市民農園区画 100㎡あたり年間1000円(1人最大1000㎡まで)
 ②体験農園区画 年間2万5千円
 ※別途印紙代200円が必要です。
応募方法 申請書の提出
 ※照会先窓口またはホームページで取得可能
募集期限 2月27日(金)
 ※申し込み多数の場合は抽選
申込・照会 農林水産課
 ☎0537⑤1125



▲ホームページ

情報掲示板

Information

農地転用には 手続きが必要です

農地を転用するときは、農地法の許可を受けなければなりません。許可後に転用目的などを変更する場合には、事業計画の変更手続きをする必要があります。

無断で農地を転用したときや事業計画どおりに転用していない場合には、農地法に違反することとなり、工事の中止や原状回復などの命令がなされるほか、拘禁刑や罰金刑に処される場合があります。農地転用を検討している人は、照会先にご相談ください。

照会 農業委員会事務局(農林水産課)
☎0537⑤1125

農地の貸借や売買には 手続きが必要です

農地の貸借や売買をするときは、農地法の許可または農地中間管理事業の手続きをする必要があります。耕作を目的に、空いている農地を探している人は、照会先で貸出希望農地台帳を閲覧できます。農地の貸借や売買を検討している人は、照会先にご相談ください。

照会 農業委員会事務局(農林水産課)
☎0537⑤1125

静岡県の 特定最低賃金が改正

県内の特定業種に従事する労働者に適用される「静岡県特定最低賃金」が令和7年12月21日に改正されました。「静岡県最低賃金」は、令和7年11月1日に改正されています。

最低賃金名	最低賃金額 (時間額)	効力発生日
【地域別最低賃金】		
静岡県最低賃金	1,097円	令和7年11月1日
【特定最低賃金】		
鉄鋼、非鉄金属製造業	1,117円	令和7年12月21日
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具、輸送用機械器具製造業	1,133円	
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	1,097円	令和7年11月1日

照会
▼静岡労働局賃金室
☎054(254)6315
▼磐田労働基準監督署
☎0538②2205



▲ホームページ

どの相談を受け付け、解決方法の提案や相談窓口を紹介しています。お気軽にお電話ください。

相談窓口 ライフサポートセンター(祝日を除く)

☎0538③3715
月～金曜日9時～17時

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

静岡県土業種連絡交流会 無料合同相談会の開催

日時 2月7日(土)10時～15時

場所 浜松市市民協働センター
相談員 弁護士、公認会計士、司法書士、税理士、不動産鑑定士、社会保険労務士、弁理士、土地家屋調査士

照会 日本公認会計士協会東海会事務局
☎052(533)1112

ふらっと焼青(ふらっと遊び)に来ちゃってよーくを開催

内容 焼津青少年の家を開放し、創作活動やスポーツ体験など、楽しい活動に取り組み

日時 1月12日(月)祝、2月1日(日) 両日とも13時～15時30分

場所 静岡県立焼津青少年の家

1月18日は 「118番の日」

◆118番を知っていますか?
警察の110番、消防の119番と同じように、海上保安庁にも緊急通報用番号118番があります。海で事件・事故があった時は118番に電話を掛け、「いつ」「どこで」「何が起きたのか」落ち着いて連絡してください。

◆118番通報のメリット
GPS機能をONにした携帯電話から通報すると、位置情報を受信できます。瞬時に通報者の正確な位置を特定し、現場に一早く向かうことができます。

◆聴覚や発話に障がいがある人はどうしたらいいですか?
スマートフォンなどを使用した入力操作によって通報できるサービス「NET118」をご利用ください。

照会 御前崎海上保安署
☎0548③4999

テレビ寺子屋公開収録 御前崎市社会福祉大会を開催

社会福祉事業功労者の功績をたたえ、表彰します。記念講演は、テレビ寺子屋の公開収録にて実施されます。

日時 2月14日(土)13時30分～16時

場所 御前崎市民会館

◆表彰(13時30分～)
◆記念講演(14時20分～)
講師 アグネス・チャン氏
演題

①七十歳、ひなげしはなぜ枯れない
②アグネス流家庭教育のすすめ(予定)
※どなたでも参加可、申込不要
※満席の場合は、入場をお断りする可能性があります。

照会 御前崎市社会福祉協議会
☎0548③5294



暮らしなんでも 無料相談を開催

日常生活で起こるトラブルや悩みごと、家庭問題、介護、法律、年金、消費生活、住まいのことなど

募集

ファミリーバドミントン 大会を開催

ファミリーバドミントンで、仲間と一緒に楽しく体を動かしましょう!

日時 2月15日(日)8時45分～12時

場所 高松体育館
対象 代表者は市内在住・在勤であり、出場者は18歳以上であること

参加料 1000円(1チームにつき)
定員 先着16チーム
(競技者3人以上6人以内)

申込方法 申し込みフォームまたは、公共施設に設置した申込用紙をFAXまたは直接照会先へ提出してください。

申込期間 1月13日(火)～30日(金)

照会 社会教育課
☎0537②8735



▲申込フォーム

相続・遺言・終活の相談窓口

相談例

- ☑ 両親(祖父母)名義のままの不動産(土地建物)がある。
- ☑ 手続きの流れ、必要書類、費用が知りたい。
- ☑ 相続手続きは、いつまでにすれば良いの?
- ☑ 相続トラブルが心配。遺言書作成のポイントは何?

行政書士 増田隆宏事務所
社 労 士

まずはお電話ください

TEL 0537-85-7233

予約受付 8:00～18:00
定休日…日曜日

御前崎市新野 1002 (新野地区センター西側 50m)

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

※詳しくはスタッフまで

「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

1
月
生まれの
元気な子



はやみず まなか
速水 真奈香ちゃん 3歳
(本町)



くどう ちあき
工藤 千明くん 3歳
(佐倉三区)



いとう ゆまちゃん 3歳
(大山)



おかざき えな
岡崎 恵奈ちゃん 2歳
(薄原区)



おおひら なな
大平 七瑚ちゃん 2歳
(門屋)



なかね りと
中根 梨都くん 1歳
(新谷区)



くればやし ゆあ
樽林 結愛ちゃん 1歳
(佐倉一区)



かわいい笑顔を募集します。
対象：3月生まれの1歳～3歳児で、本コーナーへ掲載されたことのない子
申込期間：2月2日(月)8時15分～13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



芽キャベツの豆乳スープ

芽キャベツと冬野菜のうまみを感じる、温かいスープで1日をスタート！！

材料（4人分）

- 芽キャベツ.....100g
- 大根.....50g
- ニンジン.....100g
- マッシュルーム.....8個
- 無調整豆乳.....400ml
- ◆水.....400ml
- ◆コンソメの素.....小さじ4
- 塩・こしょう.....各少々
- バター.....12g
- パセリ.....少々

作りかた

- 1 芽キャベツは1/4にカットする。大根とニンジン皮をむいて、乱切りにする。マッシュルームは薄くスライスする。
- 2 鍋にバターを熱し、1を中火で炒める。
- 3 ◆を加えて、具材が軟らかくなるまで煮込む。
- 4 豆乳を加えて、ひと煮立ちさせたら、塩・こしょうで味を整え、器に盛りつけ、最後にパセリを散らす。

▶ 1人分 = 95kcal ▶ 食塩相当量 1.3g

紙 この冊子は雑紙としてリサイクルできます