



OMAEZAKI



菜の花畑の中に
一匹のお客さま



特集
令和8年度
施政方針
注目事業と当初予算

今月の表紙



菜の花が春の訪れを告げる

比木地区の県道相良浜岡線沿いに3月上旬から菜の花が咲き、春の訪れを知らせています。

地元有志「みどり会」が約6000㎡の休耕地に種を蒔き、草刈りなどの手入れをしています。夏にはひまわりが青空に向かって咲き誇ります。

SNS



LINE



Instagram



Facebook



X

2026/4/10
広報おまえざき 4月号
No.264

CONTENTS

- 03 令和8年度 施政方針
- 04 令和8年度 注目事業と当初予算
- 08 職員人事配置
- 09 市民課に「おくやみ窓口」を開設しました
消防団の詰所にシャッターアートが施されました
- 10 まちかど探訪
- 12 おまえざきくらしのダイアリー
- 14 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
- 16 おまえざきのきらり輝く人
第25回全国小学生ソフトテニス大会に出場
二俣 柚菜 さん
- 17 スクラムグッドマナー運動に取り組みましょう
文芸おまえざき第22号を発刊しました
- 18 今年は受けよう がん検診
- 20 令和8年度国民健康保険と後期高齢者医療保険料の改定
- 22 情報掲示板
- 24 かわいいおまえざきのたから/食のまち御前崎

令和8年度施政方針

共に輝く未来を目指して

市政運営を担い3年目となる令和8年度は、まちづくりの基本となる最上位計画「第3次御前崎市総合計画」がスタートし、御前崎市の将来を左右する大切な1年となります。

基本理念である「挑戦」と「共創」と「安心」と希望を未来へつなぐ人と自然が共生するまち 御前崎を将来都市像に掲げ、市民の皆さまや企業と力を合わせて、総合計画を力強く進めてまいりたいと思います。

わが国では、少子高齢化や人口減少、東京一極集中、物価高騰など社会を取り巻く環境は常に変化しています。また、デジタル化の進展や自然災害の激甚化など、地域社会が直面する課題はますます多様化・複雑化しています。時代の変化に的確に対応するため、市民の皆さまの声を丁寧を受け止め、知恵やアイデアを取り入れながら、地域の力を結集した「共に輝く御前崎市」を築くことを信念に未来志向の市政運営に努めてまいります。

7つの基本目標

本市を取り巻く社会状況を踏まえ

つつ、将来都市像実現のため、7つの基本目標に基づき、市政運営の基本方針を定めました。

①安心して安全に暮らせる強靱なまち
激甚化する自然災害に備え、防災体制を強化します。高潮ハザードマップの整備や災害対策備蓄品の充実、資機材搬送車の導入、救急車両の更新を実施し、市民の安全・安心の確保に努めます。

②人と自然を思いやるまち
脱炭素社会の実現と自然環境の保全を目指し、ブルーカーボン創生事業や環境教育、GX関連事業を進めます。また、海岸防風林の保全や上水道・下水道施設の計画的な更新、適切な維持管理により、安定した水環境の確保に努めます。

③地域特性を活かし心豊かに暮らせる持続可能なまち
道路や河川などの整備・維持管理を計画的に進め、安全で快適な生活基盤の確保に努めます。また、リノベーションまちづくり計画の推進や

空き家対策の強化、AIオンデマンド

交通の実証運行を市内全域への拡大などにより、暮らしやすいまちづくりを進めます。

④共に支え合う健康と福祉のまち
障がい者や生活困窮者への支援体制を強化するとともに、高齢者の介護予防や社会参加の促進に取り組めます。また、5歳児健診の実施や運動習慣の促進などにより、市民の健康づくりと子どもの健やかな成長を支援します。

⑤地域資源を生かした活力ある産業と交流で賑わうまち
地域産業の強みを生かし、物価高騰対策や観光振興、一次産業支援、御前崎ブランドの活用などにより、市内経済の活性化と賑わいの創出を図ります。

⑥郷土を愛し世界に通じる人を育むまち
英語教育の充実やICT活用など教育環境の向上を図るとともに、部活動の地域展開や地元食材を活用した学校給食を推進します。また、生涯学習や図書館機能の充実、学校再編の検討などにより、学びを支える環境づくりを進めます。

⑦多様化する社会に対応できる持続可能なまち
太陽光発電などを活用したエネルギー施策により防災力を強化すると

ともに、行政のデジタル化とDX人材育成を進め、市民サービスの向上を図ります。また、市民協働の推進や移住定住、シニアプロモーションの強化により持続可能なまちづくりを進めます。

今後8年間を見据えて

令和8年度から令和15年度までの8年間にわたる「第3次御前崎市総合計画」は、本市の未来を方向づける重要な指針であり、着実かつ力強く推進し、各施策を相互に連携させ、地域の特性を最大限に生かしたまちづくりを進めます。

市民一人ひとりが安心と希望を実感できる社会の実現を目指し、全力で市政運営に取り組んでまいります。

御前崎市長
下村 勝

御前崎市の動き
(令和8年3月末日現在の速報値)

(前月比)	
人口	29,097 (-93)
男	14,841 (-36)
女	14,256 (-57)
世帯数	12,238 (+23)

03 救急防災体制の強化

災害対応特殊救急自動車の更新

増加する救急要請への迅速、適格な対応を目的に、高度救命措置用資機材および電動ストレッチャーなどを含む資機材を装備した最新鋭の車両に更新します。

主な装備

- ・電動式ストレッチャー(電動油圧昇降システム機能)
- ・電動式ストレッチャー電動リフト装置(ストレッチャー充電機能付き)
- ・自動心臓マッサージ機、半自動除細動器、人工呼吸器

電動ストレッチャーとは

これまで、隊員の力で行っていたストレッチャーの昇降、救急車内への傷病者収容および車外への降車について、電動装置により対応できるようになります。

期待される電動ストレッチャーの効果

- ・傷病者対応の質を向上させ、市民への安全な救急搬送体制を強化します。
- ・救急隊員の負担を軽減し、安全、安定的な救急活動を実現します。
- ・身体的な負担軽減策により、職員の高齢化や女性職員に配慮します。



※イメージ

資機材搬送車の導入

大規模災害発生時に必要な資機材の搬送や水上バイクを含む水難救助活動に係る資機材の搬送等、迅速かつ確かな消防活動を実施するため、多目的に利用できる資機材搬送車を導入します。

これにより、災害現場へ速やかに輸送し、多目的な災害対応が期待されます。

主な活用方法

- ・水難救助事案への迅速対応
これまで個別に運搬していた水難救助用水上オートバイおよび膨張式救命ボートを同時積載することができ、水難事案にも迅速に対応することができます。
- ・大規模災害時の物資輸送対応
市が保有している非常用給水タンクや支援物資を不足する地区へ迅速に運搬することができます。また、幌を装着することで雨天時にも対応できます。
- ・緊急消防援助隊^{ほろ}などへの対応
資機材を大量に積載することができ、迅速に運搬できるようになります。



※イメージ

※緊急消防援助隊…被災地の消防力のみでは対応困難な大規模・特殊な災害発生時に、被災地の市町村長・都道府県知事または消防庁長官の要請で出動し、災害活動を実施する。

防災行政無線屋外子局の更新

災害時に情報提供を行う防災行政無線(同報系)屋外子局の適切な更新を15年計画で実施します。144局中、令和7年度に6局を更新し、令和8年度は13局更新の予定です。



Business 令和8年度

注目事業

01 AIオンデマンド交通を市内全域に拡大

運行エリアに高松・新野・朝比奈地区を追加



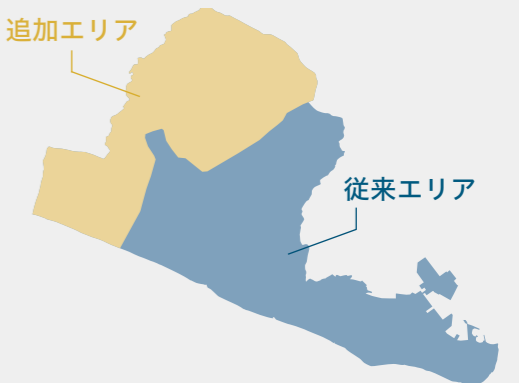
令和7年度に市内5地区(池新田、佐倉、比木、御前崎、白羽)で実証運行を開始したAIオンデマンド交通サービス「OM mobi(オンモビ)」は、予約制で運行する新しい公共交通の形として、地域に定着し始めています。

令和8年度は、運行エリアに新たな3地区(高松、新野、朝比奈)を加えて、市内全域での実証運行を開始します。より多くの市民が快適で便利な移動手段を利用できるようになり、地域交通の更なる利便性向上を目指します。

拡大時期

令和8年10月頃(予定)

追加エリア



従来エリア

02 電力スマート利用化事業の推進

エネルギーのまち 御前崎市

豊富な日射量を活かし、令和5年度から市役所周辺5施設に太陽光発電設備と蓄電池の設置を進めてきました。最終年度となる令和8年度には、各施設を電線で繋ぎ、互いに電力を分け合う「電力スマート利用システム」の構築工事を完成させます。再生可能エネルギーの最大限活用と脱炭素の推進、そして地域防災力の強化を実現し、「エネルギーのまち」として持続可能な発展を目指します。

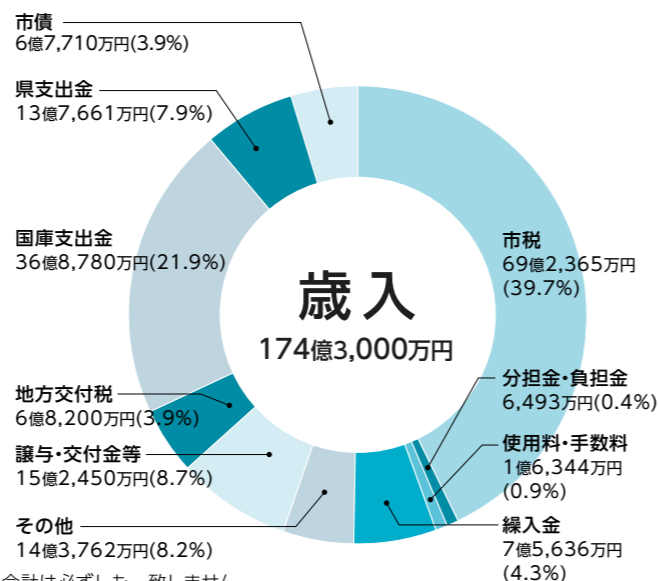
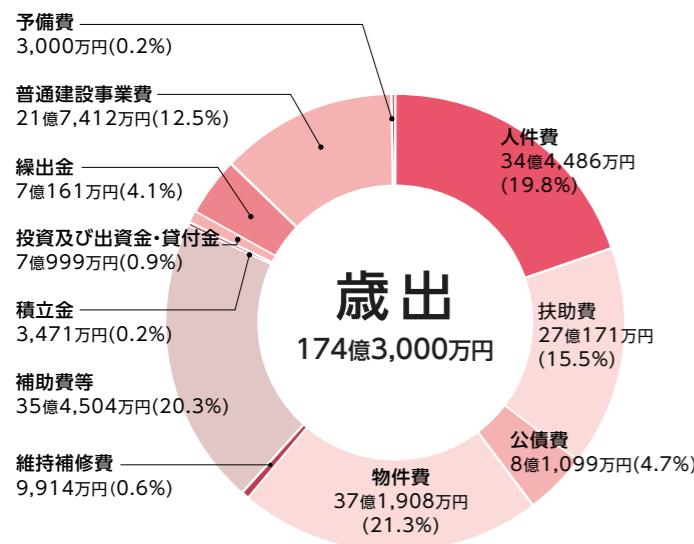


会計	予算額	前年度比
一般会計	174億 3,000万円	5億 9,000万円
特別会計合計	68億 5,153万円	1億 690万円
企業会計合計	92億 1,217万円	▲11億 7,997万円
財産区特別会計合計	1億 2,380万円	825万円
全会計合計	336億 1,750万円	▲4億 7,482万円

一般会計の増額は、市道の法面改良や治水対策の実施、物価高騰対策として「家計応援×お店応援プレミアム商品券事業」の実施などによります。

企業会計の減額は、水道事業会計における御前崎配水場の更新工事や下水道処理センター更新に係る経費が減額したことが主な要因です。

令和8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。

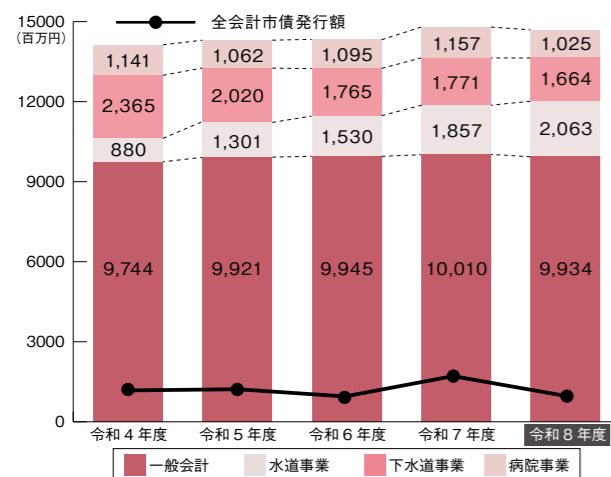
補助費等は前年度比+1億3,375万9,000円

物価高騰対策に係る家計応援×お店応援プレミアム商品券事業補助金の新規計上により、補助費等が増加しました。

市税は前年度比+1億5,051万4,000円

税制改正に伴う軽自動車税の減額はありましたが、所得割の増加および景気の改善傾向を勘案し、市民税の増加が見込まれ、市税は前年度よりも増加しました。

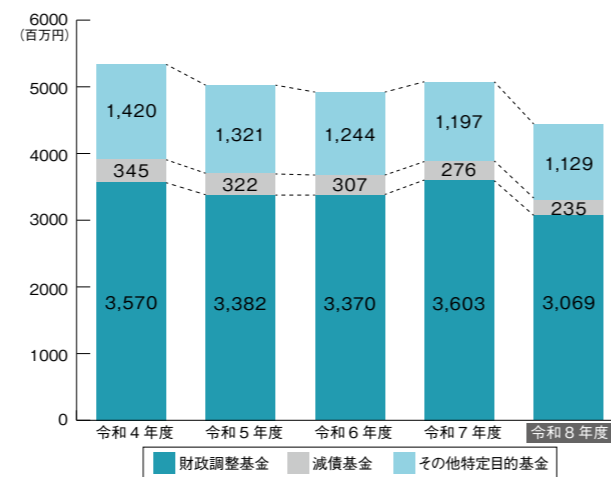
全会計の地方債残高



地方債残高は前年度比▲1億963万8,000円

道路改良や浜岡健康センター解体などの財源確保のため、一般会計の市債発行額は6億7,710万円となり、全会計の地方債残高見込額は約146.9億円となりました。

基金残高



基金残高全体で前年度比▲6億4,360万7,000円

不足分の財源として財政調整基金を5億5,000万円、小学校修繕工事などの財源として学校教育施設整備基金を3,880万円取り崩しました。

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
- ▶繰出金…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

市役所の運営などに

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・工業団地に

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出金)

道路・住宅・計画的なまちづくりに

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

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

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

市債の返済に

公債費

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

活力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

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

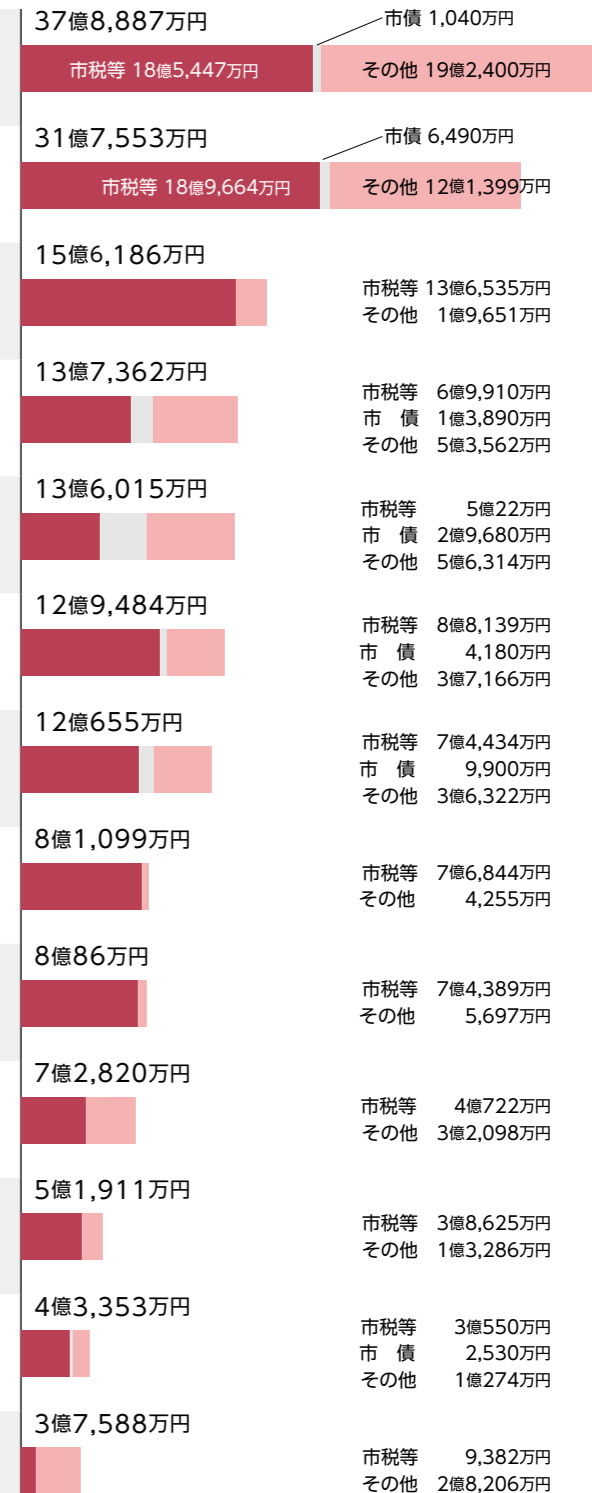
地球温暖化対策 緑地・公園 エネルギー対策 原子力に関する調整・広報

※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 174億円 市民一人当たり予算 59万5,857円
(※令和8年1月1日現在の人口29,252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」「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・計画的なまちづくりに」「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▶4月30日(木)



2/15 ライダーが道の駅風のマルシェ御前崎に集結
朝活カフェin御前崎を開催

市観光協会と株式会社デイトナが運営する、ライダーに走る楽しさを届けながら地域活性化を図るプロジェクト「朝活カフェin御前崎」が2月15日、道の駅風のマルシェ御前崎で開催され、400台のバイクが集結しました。
道の駅の広場にはこだわりが詰まったバイクがずらりと並び、ライダー同士の交流が図られました。

◀愛車の前で交流を図る参加者



2/16 熱中症対策とSDGs教育を推進
ウォータースタンド株式会社と協定締結

市教育委員会とウォータースタンド株式会社は2月16日、「熱中症対策及びSDGs教育の推進に向けた協定」を締結しました。
これにより、市内の全小中学校に給水設備が設置されます。また、2者の連携により、児童や生徒にマイボトル活動などを推進していきます。

◀協定書とマイボトルを持つ吉村教育長と同社の福嶋友宣取締役東海支社長



2/19 災害時に食料提供などを支援
全国キッチンカー事業振興協会と協定締結

市と全国キッチンカー事業振興協会は2月19日、「災害時におけるキッチンカーによる炊き出しの実施等に関する協定」を締結しました。
災害発生時、避難所で温かい食事や物資の提供を受けることができます。下村市長は「温かい食事は心細い被災時の中で落ち着く時間となるはずです」と協定締結を喜びました。

◀同協会との協定締結は県内5例目で中西部初



2/25 災害時にトイレなどの設備設置を支援
ベクセス株式会社と協定締結

市とベクセス株式会社は2月25日、「災害時における仮設トイレの提供に関する協定」を締結しました。
災害発生時、同社が保有する仮設トイレと使用にあたり必要な備品の提供を受けることができます。同社の横山哲郎代表取締役社長は「過去の災害から被災者の苦勞を聞いている。少しでも力になれば」と話しました。

◀下村市長は「災害時の衛生問題解決につながる」と話しました。



2/26 フォロワー10万人超インフルエンサーから学ぶ
SNS運用セミナーを開催

市創業支援セミナー「伸び続けるSNSは理由がある！フォロワー10万人超インフルエンサーが語るSNS戦略とは？」が2月26日、観光物産会館なぶら館で開催されました。
講師を務めたのはInstagramアカウント「静岡散歩日記」を運営する株式会社sunny promotionの長島晴希代表取締役。55人が参加し、SNS運用のノウハウなどを学びました。

◀動画撮影のコツをレクチャーする長島代表取締役



3/3 3市町共同で住民のWell-Beingを実現
「広域DX推進宣言」を発表

市と掛川市、森町は、共に広域DXを推進していくことを3月3日、3首長合同記者会見で宣言しました。
行政区を越えてデジタル技術を最大限に活用し、住民のWell-Beingを実現することが目的です。「くらしに寄り添う」、「ともに活かす、ともに高める」をキーワードに、隣り合う十自治体同士だからこそ可能な県内初の連携に取り組みます。

◀共に宣言した下村市長と久保田掛川市長と太田森町長



3/7 災害に備える
夜間に津波避難訓練を実施

夜間の発生を想定した津波避難訓練が3月7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。佐倉一区では、49人の参加者が懐中電灯を片手に、同地区で津波避難ビルに指定されているビジネスホテル「サンシャイン浜岡」まで避難しました。


◀津波から逃げるために津波避難ビルに避難する住民



3/14 36年にわたる道路整備が完了
国道150号の市内4車線化が完成

平成2年から整備が始まった国道150号の市内4車線化が完成し、3月14日に全線開通しました。同日、完成報告会が道の駅風のマルシェ御前崎で開かれました。
報告会には、袋井土木事務所や市などの関係者や工事施工業者のほか、合戸地区の町内会長と児童も参加し、4車線化の完成を祝いました。

◀完成を記念して掛川市境付近でテープカットをする参加者

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	1 大安 障がい等地域生活相談室【要予約】 ☎0537@1121/9:00~16:00 西館相談室	2 赤口
3 先勝 酒井内科医院(内・消) 牧之原市地頭方1丁目153-2 ☎0548@1100	4 友引 えのきだクリニック(消内・内) 牧之原市細江3821-1 ☎0548@3633	5 先負 あかほりクリニック(産婦・女内・内・小) 牧之原市片浜873-2 ☎0548@5555	6 仏滅 サガラ眼科(眼) 牧之原市大沢1-29 ☎0548@2222	7 大安 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	8 赤口 3歳児健康診査(R5.3月・4月生) 受付12:45~13:10/市役所西館3階 こころの健康相談日【要予約】 ☎0537@1121/13:30~16:30 市役所3階	9 先勝
10 友引 堀口外科医院(外・呼・胃・肛・整) 牧之原市大沢617-1 ☎0548@5858	11 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	12 仏滅	13 大安	14 赤口 すくすく相談 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】 ☎0538@2253/17:30~19:00 県中遠総合庁舎西館1階	15 先勝 障がい等地域生活相談室【要予約】 ☎0537@1121/9:00~16:00 西館相談室	16 友引
17 仏滅 あかほりクリニック(産婦・女内・内・小) 牧之原市片浜873-2 ☎0548@5555	18 大安 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	19 赤口 1歳6か月児健康診査(R6.9月・10月生) 受付12:45~13:10/市役所西館3階 だれでも食堂もぐもぐ(加多世) ☎0548@5945/17:00~19:00 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	20 先勝 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☎0537@8066/13:00~15:00 浜岡福祉会館	21 友引 6~7か月児健康相談(R7.10月・11月生) 受付8:45~9:10/市役所西館3階 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	22 先負	23 仏滅
24 大安 田形内科医院(内・小・心内・リハ) 牧之原市片浜1084-2 ☎0548@5320	25 赤口	26 先勝	27 友引 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	28 先負 2か月児健康相談(R8.3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】 ☎0538@2253/9:15~11:00 県中遠総合庁舎西館1階	29 仏滅	30 大安
31 赤口 座光寺医院(内・小・消内) 御前崎市白羽5243-3 ☎0548@3206						

図書館アスパル		
休館日	毎週月曜日(祝日は開館)	6,11,18,25
	第4木曜日(資料整理日)	28
祝日開館日		3,4,5

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	5	19	12	1	15	13	20	6
ガラス	12	5	19	8	1	20	6	13
ペットボトル	19	12	5	15	8	6	13	20
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	8	8	8	13	13	11	11	11
陶磁器	26	26	26	22	22	27	27	27

5

May 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1期)	6月1日
軽自動車税(全期)	6月1日
佐倉・比木・朝比奈・新野・御前崎 白羽・港の上下水道料	6月1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 ☎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
▶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)



他人事じゃない高血圧！ 野菜たっぷり生活をはじめませんか？

照会 健康づくり課 ☎0537⑧1123

「ナトカリ比」に注意しましょう

ナトリウム(食塩)とカリウム(野菜・果物)の摂取バランスを示す健康指標のことです。ナトリウムの取り過ぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中を引き起こします。毎日の食事を、ナトリウムが少なく、カリウムが多い健康的な食事にするよう心がけましょう。

野菜は不足しがち。今より1皿多く食べましょう

1日350g以上の野菜を食べるのが目標です。

▼野菜料理1皿(70g)とカリウム含有量 出典：厚生労働省「ナトカリ手帳(第3版)」

 ほうれん草のお浸し カリウム 363 mg	 かぼちゃの煮物 カリウム 367 mg	 きのこのバター炒め カリウム 240 mg	 具たくさん味噌汁 カリウム 332 mg
 切り干し大根の煮物 カリウム 180 mg	 野菜サラダ カリウム 159 mg	 ポテトサラダ カリウム 182 mg	 きゅうりとわかめの酢の物 カリウム 156 mg

▼バランスの良い食事

塩分排出のためにはカリウムの摂取が重要ですが、減塩が心がけられること自体が最も重要です！
※疾患がある場合…腎臓病など、カリウムの摂取制限が必要な疾患を持つ方は、医師や管理栄養士に相談の上、カリウム摂取量を調整する必要があります。



しらす豆腐の波のり焼

18/30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)
小中学生の部 優秀賞レシピ 考案者 西海 萌羅 さん



使用している特産品：シラス、カツオ

良質なたんぱく質が
たっぷりとれるヘルシーな一皿です。

作り方

- カツオは一口大に切る。木綿豆腐はキッチンペーパーでくるみ、重しをのせて水分をきる。
- つぶした木綿豆腐、釜揚げシラス、カツオ、片栗粉をボウルに入れ、混ぜる。
- 2を8等分し、丸めて、油を熱したフライパンで両面を焼く(中火)。
- 3を器に盛り、大根おろし、刻んだ大葉、刻みのりをのせて完成♪
お好みでしょうゆをかけてもOK！

材料(2人分)

釜揚げシラス……大さじ2	刻んだ大葉……………適量
木綿豆腐……………1/2丁	刻みのり……………適量
カツオ刺身……………7切れ	サラダ油……………適量
片栗粉……………大さじ1	しょうゆ……………適量
大根おろし……………大さじ1	

照会 健康づくり課 ☎0537⑧1123



むし歯の原因って何？

照会 こども家庭センター(こども未来課内) ☎0537⑧6666

むし歯の原因は4つの条件

細菌

口の中にはさまざまな細菌がいます。中でも、ミュータンス菌はむし歯の一番の原因です。

砂糖

ミュータンス菌は、糖質からネバネバした歯垢を、歯垢から酸を作り、歯を溶かします。

むし歯

歯の質

人によって歯の質や口内環境は異なります。歯の硬さや位置・形などでむし歯になりやすいかどうか人それぞれ違います。

時間

糖質が歯に接している時間や回数が多くなるとむし歯になりやすくなります。

むし歯を予防するために

▼時間を決めて食事やおやつを摂る

だらだら食べは、むし歯のリスクを高めます。特に寝る前の飲食は控えましょう。

▼よく噛んで食べる

唾液の分泌を促し、むし歯予防につながります。

▼しっかりブラッシング

むし歯菌を減らすには、ブラッシングが最も効果的です。食後は歯をみがく習慣をつけましょう。

▼フッ化物を活用する

フッ素が歯に取り込まれることで、歯のエナメル質が強化され、酸に溶けにくい強い歯になります。フッ化物入りの歯みがき剤などを上手に活用しましょう。

照会 GX推進課 ☎0537⑧1134



地産地消はGXの第一歩



遠くの産地から運ばれてくる野菜や食品は、トラックや船で長い距離を移動することで、CO₂が多く排出されています。一方、地元でとれた野菜などを地元で食べる「地産地消」は、輸送距離が短いため、CO₂を削減することができます。環境への不可を減らすだけでなく、新鮮で地域経済もプラスになるなどといったメリットが多くあります。市では、地産地消を取り入れた学校給食を提供することで、地域の魅力と環境への配慮を子どもたちに伝えています。

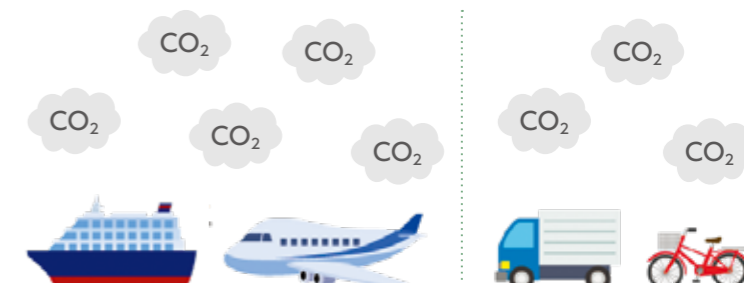
日々の買い物を少し意識することが、GXにつながります。

地産地消



御前崎産芽キャベツを使用したトマトシチュー

短距離輸送と長距離輸送



照会 学校教育課 ☎0537@8734

スクラムグッドマナー運動とは

毎月10日を中心に、市内の園・小中学校・高校で子どもたちやPTA、地域の方々、近隣の企業の方々が参加し、あいさつ運動を実施しています。

学校と地域がつながるためにはどうしたらよいかを中学生が考え、平成27年度からあいさつ運動に取り組んだことがこの運動のはじまりです。

令和8年度実施日「スクラムグッドマナーの日」

5月8日(金) 9月10日(木) 12月10日(木) 3月10日(水)
6月10日(水) 10月9日(金) 1月8日(金)
7月10日(金) 11月10日(火) 2月10日(水)

スクラムグッドマナーTシャツを着よう

本運動に賛同する人を対象にTシャツを販売しています。おそろいのTシャツを着てあいさつ運動をしませんか。購入は社会教育課(0537@8735)にお問い合わせください。



照会 社会教育課 ☎0537@8735

教育委員会では、市民の文芸活動の向上と創作の発表の場を目的に、毎年「文芸おまえざき」を発刊しています。最新号の第22号が3月19日に発刊されました。

当市にゆかりのある人から応募のあった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
※支所での販売は最新号のみです。第21号以前のものをお買い求めの場合は、社会教育課または図書館アスパルへお越しください。

掲載作品 63作品
創作・戯曲・評論・郷土研究・その他研究、随筆・紀行文・手記、民話・伝承・童話、読書感想文・主張、詩、短歌、俳句・川柳

投稿者数 47人



— PROFILE —

ふたまた ゆな(門屋・10歳)
第一小学校5年生。兄は陸上、妹はソフトテニスに励むスポーツ兄弟。高校生との練習にも挑戦し、打ち返せるほどの技術や力強さをもつ。



ふたまた ゆな
二俣 柚菜さん

第25回全国小学生ソフトテニス大会に出場

「浜岡ソフトテニスジュニア」に所属する第一小学校5年生の二俣柚菜さん(門屋)が、昨年11月に開かれた静岡県予選で準優勝し、3月29日から31日にかけて千葉県で開催された「第25回全国小学生ソフトテニス大会」の小学4年生以下ダブルスの部に出場した。

努力で掴んだ日本一への舞台
ソフトテニスを始めたのは小学1年生のとき。兄の送迎で訪れた陸上クラブの隣でプレーする選手の姿に憧れを抱いたことがきっかけである。競技を始めてからは、メキメキと頭角を現し、小学2年生の頃には4年生とペアを組んでいた。現在も2学年上の選手とペアを組み、経験を重ねている。

所属クラブの練習は週2回。それだけでは満足せず、市内外に足を運び自主練習を重ね、週4〜5回のペースでラケットを握る。

丸尾雅史コーチは「プレー中に落ち着いて戦況を見ることのできる選手。ペアに『次はこうしよう』と声をかけるなど、自ら試合を組み立てる力がある」と評価する。上級生とペアを組んできた経験が、その冷静さと判断力につながっている。

得意とするのは、相手の隙を見逃さずに打ち抜くストロークのコース。「ポイントが決まると気持ちいい」と笑顔を見せる一方で「うまくいかないときは膝の使い方がよくない」と自らを分析し、向上心の高さもうかがえる。

努力と冷静さで全国へ
大会によっては年齢制限があるため、本大会では、藤枝市のクラブに所属する同年の選手と9月からペアを組んだ。活動拠点が異なるため、合同練習は週1回ほど。限られた時間の中で互いの呼吸を合わせてきた。

2月に出場した東海大会ではベスト8入り。全国大会に向けて手応えをつかんだ。柚菜さんは「まずは予選リーグを勝ち上がり、決勝トーナメントに進みたい。一試合一試合を大切にプレーしたい」と力強く意気込む。

積み重ねてきた努力と冷静な判断力を武器に、柚菜さんは全国の舞台へ挑む。

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%!**

照会 健康づくり課 ☎0537⑤1123

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

男性 63.3% 女性 50.8%

国立がん研究センターがん情報サービス
「最新がん統計」(3月24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、定期的にごがん検診を受けましょう。

池新田・高松・佐倉・比木・新野・朝比奈地区にお住まいの女性限定 総合がん検診が始まります

●日程と検診内容(下表に「NEW」を記載)

7月4日、16日、17日	検診(肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん、骨粗しょう症)
7月16日	上記に加え、特定検診(国保加入者)、後期高齢者健診、若い世代の健康診査(U-39健診)、肝炎ウイルス

- 予約方法 電子申請または電話☎0120(949)943(9:00~17:00 ※土日祝除く)
- 予約期間 5月20日9:00~6月25日17:00
※7月4日を希望する場合は、6月12日17:00までにご予約ください。



- 御前崎市国保加入者・後期高齢者医療保険加入者限定の検診の詳細は、5月末~7月上旬に発送される特定健診もしくは後期高齢者健診の受診票に同封されるちらしをご確認ください。
- 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。
- 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。

検査内容	肺がん・結核	大腸がん	胃がん	乳がん	子宮頸がん	前立腺がん	肝炎	骨粗しょう症	若い世代の健康診査(U-39健診)	歯周病
	●胸部レントゲン	●便検体提出	●胃部レントゲン撮影 ※むせやすい人は誤嚥する危険が高いので、かかりつけ医などへご相談ください。	●20~38歳:エコー ●40歳以上:マンモグラフィー	●内診 ●細胞診	●血液検査	●血液検査	●前腕レントゲン	●身体計測 ●問診 ●血圧測定 ●診察 ●血液検査 ●尿検査	●問診 ●歯と歯ぐきなど 口腔内の検診
自己負担金	200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	1,500円	500円
20~39歳 (S61.4.2~H18.4.1)	-	-	-	偶数年齢のみ	偶数年齢のみ	-	39歳のみ	-	25~38歳のみ	20,30歳のみ
40~49歳 (S51.4.2~S61.4.1)	○	○	○	偶数年齢のみ	偶数年齢のみ	-	未検者のみ	40,45歳のみ	-	40歳のみ
50歳以上 (~S51.4.1)	○	○	○	偶数年齢のみ	偶数年齢のみ	○	未検者のみ	50,55,60,65,70歳のみ	-	50,60,70歳のみ
比木・朝比奈・高松・新野	池新田地区センター	全ての対象者	6月15日~26日	10月19日~12月7日	6月~9月	6月1日~5日	7月27日~8月6日	12月~1月		
		女性	NEW【総合がん検診】7月4日、16日、17日							
	市立御前崎総合病院	全ての対象者	【総合がん検診】1月の水・金曜日	-	-	【総合がん検診】1月の水・金曜日	-	-	-	
		国保加入者	【特定検診+総合がん検診】6月15日~1月29日	-	-	【特定検診+総合がん検診】6月15日~1月29日	-	-	-	
後期高齢者医療保険加入者	【後期高齢者検診+総合がん検診】10月1日~30日	-	-	【後期高齢者検診+総合がん検診】10月1日~30日	-	-	-			
白羽・御前崎	白羽地区センター	全ての対象者	7月9日~11日、7月13日~15日、9月17日~19日			7月9日~11日、7月13日~15日、9月17日~19日				
		全ての対象者	【総合がん検診】10月の水・金曜日	-	-	【総合がん検診】10月の水・金曜日	-	-		
	市立御前崎総合病院	全ての対象者	【総合がん検診】10月の水・金曜日	-	-	【総合がん検診】10月の水・金曜日	-	-		
		国保加入者	【特定検診+総合がん検診】12月2日~1月29日	-	-	【特定検診+総合がん検診】12月2日~1月29日	-	-		
後期高齢者医療保険加入者	【後期高齢者検診+総合がん検診】1月8日~29日	-	-	【後期高齢者検診+総合がん検診】1月8日~29日	-	-				

※年齢の基準日はその年の4月1日です。(肝炎検査は除く)

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** **20~38歳の人**

節目年齢無料の対象者 39歳、44歳、49歳、54歳、59歳、64歳の人

検診の受け方

受ける検診を決める

年齢やお住まいの地区で、受けられる検診や日程が異なります。

健康づくり課へ申し込む

昨年度市の検診を受診した人、すでに本年度の予約をした人は連絡不要です。

- 予約方法 電話または電子申請



受診票または検診案内通知が届く

- 受診票 当日の持ち物や服装、検診時の注意点が記載されています。事前にご確認ください。
- 検診案内通知 水色マスの検診は予約が必要です。通知に記載されている連絡先へご連絡ください。

検診を受ける

- 持ち物 受診票、自己負担金、受診票に記載されている検診に必要なもの

検診結果を確認する

検診実施機関から郵送されます。「要精密検査」の判定を受けた場合は、必ず精密検査受けましょう。

後期高齢者医療保険料の改定



令和8・9年度の保険料率と賦課限度額

後期高齢者医療の保険料は、全ての被保険者が負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」を合計して計算されます。

医療分の保険料率は2年ごと、令和8年4月1日から始まる「子ども・子育て支援金制度」に係る子ども分の保険料率は1年ごとに静岡県後期高齢者医療広域連合が算定しており、令和8・9年度の保険料率は次のとおり改定されました。また、中間層の負担を軽減するために賦課限度額が引き上げられました。

医療分	令和6・7年度	令和8・9年度	【新設】子ども分	令和8年度
所得割率	9.49%	9.35%	所得割率	0.25%
均等割額	47,000円	51,100円	均等割額	1,400円
賦課限度額	80万円	85万円	賦課限度額	21,000円



均等割額の軽減割合の変更

低所得の高齢者の負担増を抑えるため、医療費分の均等割額にかかる7割軽減について、令和8・9年度に限り、さらに0.2割の軽減が追加されます。

令和7年度	令和8・9年度	増減
7割軽減	7.2割軽減 ※医療費分のみ	+ 0.2割



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。

区分	現行	改正後	改正箇所
5割	$(43万円 + (給与所得者等の数^{※3} - 1) \times 10万円 + 30.5万円) \times \text{世帯の被保険者数}$ 以下のとき	$(43万円 + (給与所得者等の数 - 1) \times 10万円 + 31万円) \times \text{世帯の被保険者数}$ 以下のとき	30.5万円 → 31万円
2割	$(43万円 + (給与所得者等の数 - 1) \times 10万円 + 56万円) \times \text{世帯の被保険者数}$ 以下のとき	$(43万円 + (給与所得者等の数 - 1) \times 10万円 + 57万円) \times \text{世帯の被保険者数}$ 以下のとき	56万円 → 57万円

※3 給与所得を有する人(給与収入55万超)または公的年金などに係る所得を有する人(公的年金などの収入額60万超(65歳未満)または110万超(65歳以上))^{※4}の数

※4 公的年金などに係る特別控除(15万)後は110万を125万円となるように読み替えます。なお、給与に専従者控除のみなし給与や青色事業専従者給与は含まれません。

令和8年度国民健康保険税の改定



令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が開始

「子ども・子育て支援金制度」は、全ての世代や企業のみならずからの支援金を、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。制度開始に伴い、令和8年度から国民健康保険税の賦課区分に子ども・子育て支援納付金分が追加されます。

なお、18歳未満の子ども分の均等割額は全額軽減され、その分の必要な額は、全ての18歳以上の被保険者に按分して徴収されます。

【新設】 子ども・子育て 支援納付金分	所得割	0.24%
	均等割	1,650円
	18歳以上均等割	150円



課税限度額の見直し

国の税制改正により、令和8年度から国民健康保険税の医療給付費分の課税限度額が引き上げられるとともに、新たに子ども・子育て支援納付金分の課税限度額が設定されました。限度額を超えた分は減額されます。

区分	現行	改正後	増減
医療給付費分	66万円	67万円	+ 1万円
後期高齢者支援金分	26万円	26万円	—
介護納付金分	17万円	17万円	—
子ども・子育て支援納付金分	—	3万円	+ 3万円
計	109万円	113万円	+ 4万円



軽減判定所得基準額の見直し

令和8年度から、低所得世帯を対象に国民健康保険税の均等割と平等割の軽減が拡大されます。世帯主と国保被保険者および特定同一世帯所属者^{※1}の前年総所得金額などが下記金額以下の場合、一定の割合で保険税が軽減されます。

均等割…国保被保険者数×均等割額 平等割…1世帯に対する金額

区分	現行	改正後	改正箇所
5割	$43万円 + 30.5万円 \times \text{被保険者数 (特定同一世帯所属者を含む)} + 10万円 \times (給与所得者等^{※2} \text{の数} - 1)$	$43万円 + 31万円 \times \text{被保険者数 (特定同一世帯所属者を含む)} + 10万円 \times (給与所得者等の数 - 1)$	30.5万円 → 31万円
2割	$43万円 + 56万円 \times \text{被保険者数 (特定同一世帯所属者を含む)} + 10万円 \times (給与所得者等の数 - 1)$	$43万円 + 57万円 \times \text{被保険者数 (特定同一世帯所属者を含む)} + 10万円 \times (給与所得者等の数 - 1)$	56万円 → 57万円

※1 特定同一世帯所属者：国保から後期高齢者医療制度に移行した人 ※2 給与所得者等：一定の給与所得者と公的年金等の支給を受ける人



募集

令和9年4月採用
市立御前崎総合病院職員

照会 病院管理課
053788511



職種・募集人数
看護師 10人
薬剤師 3人
受験資格 有資格者または資格取得見込みの人
申込期間 4月27日(月)17時
申込方法 持参または郵送必着
試験日 5月17日(日)

令和9年4月大学進学
奨学生(短期大学・海外大学除く)

照会 教育総務課
05378733

申込資格
・親の令和5年～令和7年の平均所得の合計が750万円以下
・学業成績の平均値(5段階評価)が3.5以上
・同居の世帯員に市税などの未納がない
募集人員 20人程度(選考有)
奨学金 月額5万円(無利子)
申込先 現在通っている高校または卒業した高校
申込期限 5月22日(金)

お知らせ

地域の生涯学習活動に
補助金を交付

照会 社会教育課
05378735



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)の活動に補助金を交付しています。
申請開始日 4月1日(水)
※予算額に達し次第、受付を終了

令和8年は
静岡県誕生150周年

照会 県広報戦略課
0542212231



1876(明治9)年8月21日、浜松県と静岡県の合併により、現在の静岡県が誕生しました。
静岡県の素晴らしさを改めて感じ、本県に誇りを持っていただけるよう年間を通してさまざまなイベントを開催する予定です。各種イベントに参加して、ふるさと静岡県の誕生日を一緒に祝いましょう!

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「ぶじさんっこ☆子育てナビ」では、子育てに関する情報や相談窓口を紹介しています。
令和8年度の標語
いこうぜ!みんな
キラキラのあしたへ
ゴーゴゴー!



4月は
20歳未満飲酒防止強調月間

照会 掛川税務署 法人課税第一部門
053725274

令和4年4月に民法の成年年齢は18歳に引き下げられましたが、20歳未満の人の飲酒は法律により禁止されています。「飲まない」勧めない環境を作りましょう。

東海アクシス看護専門学校
宣誓式を公開

照会 東海アクシス看護専門学校
05388111

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10日(日)10時～11時15分
場所 東海アクシス看護専門学校

狂犬病予防
集合注射を実施

照会 市民課生活衛生係
05371162

狂犬病予防法に基づき、全ての飼い犬には市への登録と毎年度の狂犬病予防注射が義務付けられています。
日時・場所 4月24日(金)
8時30分～10時 御前崎市役所
10時30分～12時 御前崎支所
持ち物
・市が送付した注射受付票(ハガキ)
・愛犬手帳
・注射料金3600円(お釣りが出ないようご協力ください)
※会場で予防注射を受けることができない場合は動物病院で受けてください。料金は動物病院ごとに異なる可能性があります。

5月5日から11日まで
こどもまんなか児童福祉週間

照会 県こども未来課
0542213546

「こどもまんなか 児童福祉週間」は、こどもの健やかな成長、こどもや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。県内でも児童福祉の理念の普及・啓発のための行事が開かれます。こどもたちの健やかな

校体育館
申し込み 二次元コードから
申込期間 4月14日(火)～27日(月)
催し・講座
御前崎の自然で学ぶ
御前崎クエスト
照会 社会教育課
05378735



御前崎クエストとは、予測することの難しい自然環境の中で、仲間と共に御前崎の海や里山で行う様々な体験を通して、生きる力(強さ、優しさ、たくましさ)を養う事業です。
申込期限
キッズ 5月17日(日)
ジュニア 4月19日(日)
グローバル 5月17日(日)



足腰をきたえよう
きつかけ運動教室

照会 高齢者支援課
05371118

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教えます。

広告募集中

随時ご相談受付中 /
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 企画政策課 05371161

安すぎるネット回線って、ちょっと不安じゃない?
御前崎の暮らしに、御前崎のネットを。
価格だけでなく、「安定して使えるか」「困ったときに頼れるか」まで考えた回線です。
株式会社 御前崎ケーブルテレビ
電話番号 0537-86-8882 営業時間 平日 8:30～17:15

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

遊び心をかたちにしよう
株式会社 木村鋳造所
御前崎製作所 TEL: 0537-86-8877

＼かわいい！ おまえぎのたから

4月
生まれの
元気な子



たなか ことね
田中 琴音ちゃん 3歳
(新谷区)



やまぐち ゆず
山口 結斗くん 3歳
(上岬区)



にしはら みやび
西原 都日ちゃん 2歳
(佐倉一区)



まつもと らな
松本 來奈ちゃん 1歳
(塩原)



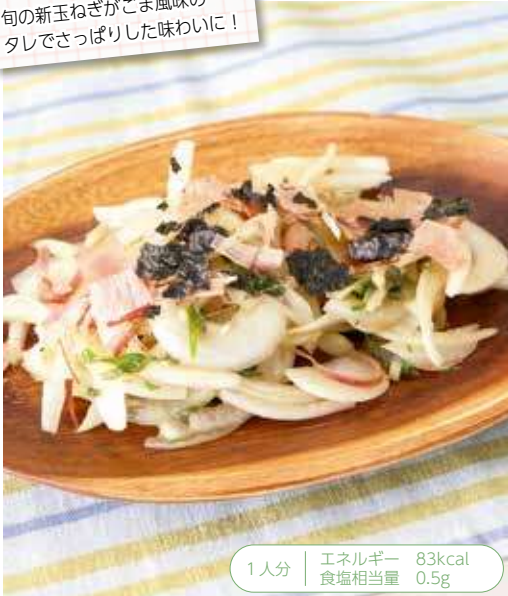
かわいいな～！
すくすく元気に
大きくなってね！

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(金)8時15分～8日(金)17時(先着6枠)
照会 企画政策課シティブロモーション推進室 ☎0537@1161



▲申し込みフォーム

旬の新玉ねぎがごま風味の
タレでさっぱりした味わいに！



1人分 エネルギー 83kcal
食塩相当量 0.5g

食のまちおまえぎ

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

今月のレシピ 新玉ねぎのごまサラダ

材料(4人分)

- 新タマネギ.....2個(300g)
- みょうが.....2個
- 大葉.....8枚
- ★しょうゆ.....小さじ2
- ★酢.....小さじ2

- ★砂糖.....小さじ2
- ★ごま油.....小さじ2
- ★すりごま.....小さじ4
- かつお節.....適量
- 焼きのり.....適量

作り方

- 1 新タマネギは薄切りにして水にさらす。ペーパーで水気を取っておく。
- 2 みょうがは薄く輪切り、大葉は千切りにする。
- 3 ボウルに★の調味料を混ぜ合わせ、タレを作る。
- 4 食材とタレを和えて、仕上げにかつお節と焼きのりを散らす。

◆今月のレシピでとれる5大栄養素:ビタミン・ミネラル

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

この冊子は雑誌としてリサイクルできます