



# MAEZAKI



# SSTR

sunrise sunset touring rally  
ここから旅が始まる  
Motorcycle Event 2026.5.23-5.31

御前崎の朝が旅人を送り出す  
ライダー

## 特集

御前崎を推す7人で届けます！  
まちの魅力発信中



### ライダー歓迎のまち

- P5 #オマエザキライダー大使  
森本 莉永さん
- P14 御前崎のツーリング案内人  
杉本 紗加さん

# 令和8年度から 浄化槽の検査費用を市が 全額負担します

市は、浄化槽法第11条検査の対象者に対し、費用を全額負担する事業を令和8年度から開始しました。



## 浄化槽法第11条検査とは？

浄化槽が適正に維持管理され、本来の機能を十分に発揮できているかを確認するための検査です。年に一度必ず検査しましょう。

## 浄化槽を使用する人が守らなければならない3つの義務

### 1. 保守点検

浄化槽の装置が正常に作動しているか点検・診断します。



### 2. 清掃

浄化槽内に溜まった汚泥を取り除き、内部を清掃します。



### 3. 法定点検

装置の動作確認など浄化槽が正常に機能しているか総合的に判断します。



## 申請手順

※本事業は**合併処理浄化槽**を使用している人が対象です。

1

静岡県生活科学検査センターへ検査を依頼

☎ 054(621)5030

検査センターへ申し込みをしてください。



市ホームページ

2

申出書の提出

対象者は、上下水道課から申出書が届きます。申出書を上下水道課へ提出してください。

3

検査

受領後、検査センターが検査します。検査費用 **5,800円** は、市で負担します。



## 合併処理浄化槽への転換を推進しています

補助金を活用して設置することができるため、お早めに汲み取り便槽・単独処理浄化槽からの転換をご検討ください。



浄化槽のついで

照会 上下水道課 ☎0537⑧1126

-目次-

## CONTENTS

2026/6/12  
広報おまえぎ 6月号  
No.266

- 03 令和8年度から浄化槽の検査費用を市が全額負担します
- 04 御前崎を推す7人で届けます！まちの魅力拡散中
- 06 まちかど探訪
- 10 おまえぎくらしのダイアリー
- 12 Series  
おまえぎレシピコンテスト受賞作品/ECO タネ  
図書館だより/わたしが見つけたこのまちのとおき
- 14 おまえぎのきらり輝く人  
御前崎のツーリング案内人  
すぎもと すずか  
杉本 紗加 さん
- 15 安定ヨウ素剤の薬局配布と郵送配布が始まります  
令和8年6月1日から国民健康保険・後期高齢者医療保険の入院時食事療養標準負担額が変更されました
- 16 ひらめき提案箱～あなたの声を市長に届けます～
- 17 情報掲示板
- 20 かわいいおまえぎのたから / 食のまち御前崎

## 今月の表紙



## 日の出とともに千里浜へ

5月23日朝4時39分、日の出時刻に、「SSTR」に参加する約200台のバイクが、御前崎渚の交番から石川県千里浜なぎさドライブウェイを目指して出発しました。

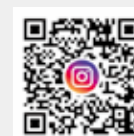
「SSTR」とは、Sunrise Sunset Touring Rally の略。日の出とともに太平洋側の海岸をスタートし、日没までに石川県千里浜のゴールを目指すイベントです。御前崎は、全国各地に登録された12のスタート地点のうちの1つとなっています。

ライダーは、互いに旅の安全を祈願するハンドサイン「ヤエー」を交わしながらツーリングを楽しみました。

SNS



LINE



Instagram



Facebook



X

御前崎市の動き  
(令和8年5月31日時点の速報値)

	(前月比)
人口	29,046 (-24)
男	14,810 (-19)
女	14,236 (-5)
世帯数	12,264 (+8)

観光アンバサダー

#波 #大きな波にも負けません #11歳8カ月でプロサーファー資格取得



いけだ みらい  
池田 美来さん(中町)

サーフカルチャーとともに御前崎をPR

食べ物も美味しく自然豊かなこのまちを、サーフィンを通じて発信していきたいです！人や食、観光地の魅力を伝えながら、地域と関わりを深め、自身の視野や活動の幅を広げていきたいです。



#サーフ #和食好き #海外遠征には鯖缶や味噌汁が必須アイテム #フリースタイルフットボール #海 #フリースタイルフットボール #自然

観光アンバサダー



フットボールで御前崎を盛り上げる

やぶた ゆうと  
藪田 悠翔さん(市内出身)

僕にとって御前崎は、海や自然だけでなく、人の温かさや地域のエネルギーを強く感じられる特別な場所です。御前崎市の魅力をより多くの人に発信し、地域を盛り上げられるよう活動の幅を広げながら頑張っています。

#サッカーボール #高校生日本一 #大会史上初2連覇 #キヤノン #ドリブル

観光PR大使



SNSで御前崎の魅力をもっと身近に

Chinatsuさん

御前崎市は、県外からのお客様にも、「素敵なまち」と褒めてもらえることが多い、人の温かさや魅力あふれるまちです。このまちを、SNSなどを通じてさらに大勢の方に発信し、盛り上げていけるよう頑張りたいと思います。

#美味いもの大好き #モデル #車 #プライベートサウナ

#レズクイーン #ペACE御前崎 #海

御前崎を推す7人で届けます！  
まちの魅力拡散中  
WE LOVE OMAEZAKI

市観光協会は令和8年4月1日、7人の大使・アンバサダーを任命しました。

観光PR大使

イベントでの広報活動やSNSを通じた観光情報の発信により、御前崎市の魅力を広く伝えます。

観光アンバサダー

自らの職業を生かし、御前崎市の魅力を国内外に発信します。

観光情報発信大使

SNS運用のノウハウを生かし、御前崎市の観光情報発信をサポートします。

#オマエザキライダー大使

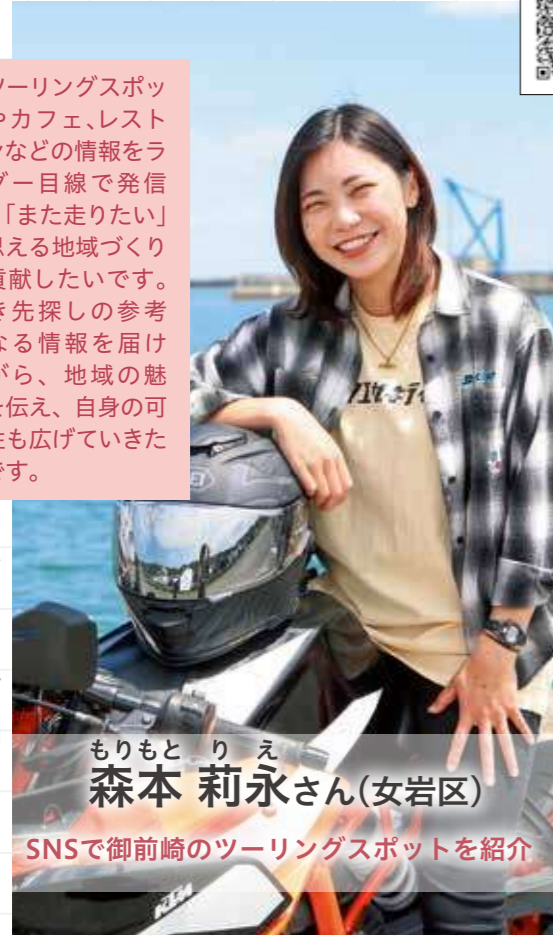
バイクやツーリングを愛する人として、御前崎市の魅力をライダー目線で発信します。

照会 観光協会 ☎0548(63)2001

#オマエザキライダー大使



ツーリングスポットやカフェ、レストランなどの情報をライダー目線で発信し、「また走りたい」と思える地域づくりに貢献したいです。行き先探しの参考になる情報を届けながら、地域の魅力を伝え、自身の可能性も広げていきたいです。



もりもと りえ  
森本 莉永さん(女岩区)

SNSで御前崎のツーリングスポットを紹介

#RC390 #バイク歴7年 #ライダー

#地域越境型 #国際協力 #医療経済学 #猫 #弓道 #フリー #1年で総フォロワー10万人達成 #編集 #リール



#スノーボード #サーフィン #農業

観光情報発信大使

御前崎のディープな場所を届ける

ながしま はるき  
長島 晴希さん



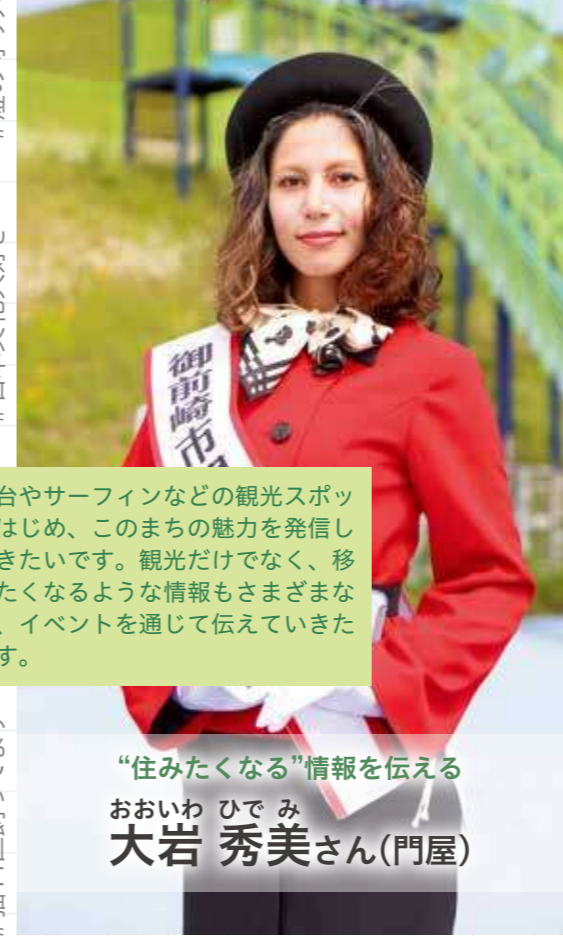
自分のスキルを生かして、大好きなまち御前崎市の魅力を発信していきたいです。観光地だけではなく、人の温かさや食や文化まで、「行ってみたい」につながる発信をし、御前崎市をもっと活性化できるよう頑張ります。

#静岡散歩日記 #目指せ総再生回数100万回再生

#撮影

観光PR大使

#猫14匹飼ってます #日本文化大好き



灯台やサーフィンなどの観光スポットをはじめ、このまちの魅力を発信していきたいです。観光だけでなく、移住したくなるような情報もさまざまな媒体、イベントを通じて伝えていきたいです。

“住みたくなる”情報を伝える  
おおいわ ひでみ  
大岩 秀美さん(門屋)

#コスプレイベント #猫 #旅行

観光PR大使

#FRUITS ZIPPER #スカートの巻き方苦戦しました #ネイル #万博8回行きました #万博ユレダンだけ行けませんでした #神社仏閣



御前崎でしか味わえない魅力を発信  
やまだ みな  
山田 実奈さん(中町)

#ゴルフ #サンリオ #アニメロケ

県外の人と接する機会が多いイベントで、たくさんの人に行ってみた」「また訪れたい」と思っていたけように、魅力を伝えていきたいです。御前崎市ならではの自然や景色、文化などを発信し、興味を持っていただけたらうれしいです。

#PR大使3期目



4/16 人形を通じて命の尊さを学ぶ  
「マーベル・ワレン」の日

青い目の人形「マーベル・ワレン」を通じて命の尊さを学ぶ授業が4月16日、浜岡北小学校3年生24人を対象に実施されました。人形は日米親善の証として旧朝比奈小学校に寄贈されたもの。戦時中に処分指示を受けましたが、用務員が命の大切さを思い、隠して守り抜かれました。同校では、平和を伝える学校の象徴として大切にされています。

◀市指定有形文化財でもある「マーベル・ワレン」に興味津々な児童



4/18-19 愛犬と青空の下でお買い物  
御前崎シーサイドピクニック開催

市商工会が主催する「御前崎シーサイドピクニック」が、4月18日から19日にかけてマリパーク御前崎で開催されました。商工会員らによるグルメや物販が並び、富士山が見える芝生広場には愛犬が遊べるドッグランが併設されました。来場者は「他の飼い主さんや犬と交流ができ、楽しい一日でした」と話しました。

◀花柄の洋服を着せてもらい、嬉しそうな表情を見せる愛犬



4/21 「今すぐ動く」を当たり前に  
災害時に備え、職員参集訓練を実施

市は4月21日、大規模地震の発生を想定した職員参集訓練を実施しました。新年度の体制のもと、初動対応や災害対策本部の体制を確認するため、実践的な参集・伝達訓練を実施。朝6時50分に一斉メールで参集を呼びかけ、1時間以内に75.5% (213人)の職員が登庁しました。

今後課題を共有し、迅速な初動体制の確立に努めます。

◀抜き打ちの参集メールを受けて集まった職員



4/26 地域の未来を切り開いていく人材を育てる  
御前崎クエスト開講式を開催

地域の豊かな自然や文化について学ぶことで、豊かな人材を育成する事業「御前崎クエスト(ジュニアプログラム)」の開講式が4月26日に執り行われました。

ネイチャーゲームや海岸散策を実施し、まちの魅力を体感。海岸散策では、カツオノエボシやハリセンボンなどを発見し、参加者は海の生き物に興味を示しました。

◀26人が参加するジュニアプログラム

4/18-19 いちごの魅力味わう一日  
5品種が集まる「いちごセレクト市」開催



市内産の5品種(かおり野、恋みのり、スターナイト、紅ほっぺ、章姫)が集まる「いちごセレクト市」が4月18日から19日にかけて、道の駅風のマルシェ御前崎で開催されました。

パック販売に加え、量り売りや利きいちご大会が実施され、来場者は好みの品種を見つけながら、いちごの魅力存分に楽しみました。

新鮮ないちごが並び、多くの来場者でにぎわいました。

◀見た目と味でいちごの品種を当てる参加者

▼旬のいちごを購入する来場者



4/22 災害時は被災地支援へ  
被災地支援の車両提供制度を導入

市社会福祉協議会は、災害支援と平時の利用の両方を目的とした車両を導入しました。車両は、日本カーシェアリング協会とのリース契約により借り受けているものです。

車両は、平常時地域活動に活用されますが、全国各地で災害が発生した際には要請により協会に返却され、被災地へ支援物資として届けられます。

◀車両前でのレプリカキー贈呈



4/30 コツコツ練習することが上達の秘訣  
書きぞめ展受賞を市長に報告

砂本剛幸さん(大山)と清水陽那さん(大山)が、「第78回静岡県書きぞめ展西部地区」での受賞を4月30日、市長に報告しました。

出展総数7,947点の中から剛幸さんが静岡県知事賞、陽那さんが御前崎市長賞を受賞。賞状やトロフィー、作品を市長に披露しました。

◀2人は「今までがんばってよかった」と笑顔を見せました。



## 4/30 話して深まる、自分の未来 地域担任との面談を実施

「地域担任面談」が4月30日、浜岡中学校で実施されました。「地域担任」とは、まちで活躍している人が学校の先生として生徒と面談をし、生徒のコミュニケーション力の向上や郷土愛の育成につなげる取り組みです。

2年生180人は、自身の悩みや将来について、地域担任からアドバイスを受けました。

◀学校生活や進路について、地域担任と真剣に語り合う生徒

## 5/8 アカウミガメの産卵環境を改善し、自然を大切にする心を養う 御前崎中学校の生徒が亀バックホーム大作戦を実施



◀大きなごみに驚きながらごみ袋に入れる  
▼清掃活動に取り組んだ生徒



御前崎中学校で昭和45年から続く伝統行事の海岸清掃活動である「亀バックホーム大作戦」が5月8日、下岬海岸で実施され、全校生徒307人が活動しました。

アカウミガメが産卵しやすく、ふ化した子ガメが海へ向かいやすい環境を整えるため、毎年ビニールなどのごみを拾い、産卵環境の改善に努めています。全校生徒は、海岸を歩きながら清掃活動に汗を流しました。環境委員長の清水萌花さんは、「3年間亀バックホーム大作戦に参加して、少しずつごみが減ったように感じている。この活動を続けられてよかった」と話しました。



## 5/22 御前崎OB野球倶楽部、優勝 「寿野球」全国3連覇を市長に報告

5月10日に長野県で開催された「第51回寿野球全国大会」で優勝した御前崎OB野球倶楽部の大川修弘代表(左)、鈴木孝監督(中央)、富田好則主将(右)が5月22日、下村市長に優勝を報告しました。同倶楽部は3連覇を果たしました。

鈴木監督は、「プレッシャーが押し寄せる中、優勝できてホッとしている」と笑顔を見せました。

◀「苦勞した試合をもあつたが優勝できて良かった」と話す富田主将



## 5/1-5 海の安全を守り続ける灯台の祭典 御前埼灯台まつりを開催

御前埼灯台を守る会による御前埼灯台まつりが5月1日から5日にかけて、同灯台前広場で開催されました。

広場では、御前崎小学校5、6年生によるソーラン節やドリームメイトによるダンスが披露され、参加者や来訪者でにぎわいを見せました。資料館では、灯台の資料の展示で歴史を伝えました。

◀下村市長のギター演奏に合わせて元気よく踊るドリームメイト



## 5/11 尊い命に敬意を表し、感謝を込める ふ化しなかった子ガメの供養祭

子ガメ供養祭が5月11日、ウミガメふ化場で執り行われました。供養祭は、ふ化できなかった子ガメの供養と今後の保護活動の安全を祈願するものです。

ウミガメ保護監視員は、供養塔に静かに手を合わせ自然環境や生命の尊さについて思いを新たにしました。5月15日からウミガメの保護活動が開始されました。

◀命の大切さに感謝し、供養塔に手を合わせる保護監視員



## 5/14 環境について学び、実践するきっかけを作る 環境ミライ教室を実施

地球温暖化と市の現状を座学やワークショップで学ぶ「環境ミライ教室」が5月14日に御前崎小学校で実施されました。

御前崎小学校4年生29人が参加し、ごみ分別ゲームや使用電力を調べる「ワットチェッカー体験」などを通して、未来の環境を守るために日常で実践できる行動を学びました。今後、市内の全小学校4年生を対象に実施していきます。

◀扇風機の使用電力を調べる児童



## 5/22 市内商工業の発展に寄与 旭日単光章受章を市長に報告

5月13日に令和8年春の叙勲で「旭日単光章」を受章した株式会社河原崎配管の代表取締役である河原崎健司さんが5月22日、下村市長に受章を報告しました。

市商工会の会長や副会長などの役員を20年間歴任し、商工会運営に寄与したことが認められたものです。河原崎代表取締役は、感謝の言葉とともに笑顔を見せました。

◀市長は「長年の貢献に感謝します」と話しました。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<b>28</b> 赤口	<b>29</b> 先勝	<b>30</b> 友引	<b>1</b> 先負 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	<b>2</b> 仏滅 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 別館2階	<b>3</b> 大安 3歳児健康診査(R5.6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】 9:00~16:00/ 市役所西館相談室 ☎0537@1121	<b>4</b> 赤口
<b>5</b> 先勝 ☎えのきだクリニック(消内・内) 牧之原市細江3821-1 ☎0548@3633	<b>6</b> 友引	<b>7</b> 先負	<b>8</b> 仏滅	<b>9</b> 大安 HIV・B・C型肝炎・梅毒・HTLV-1【要予約】 ☎0538@2253/9:15~11:00 県中遠総合庁舎西館1階 すくすく相談 受付9:00~10:00/ 市役所西館3階	<b>10</b> 赤口 こころの健康相談日【要予約】 ☎0537@1121/13:30~16:30 市役所3階	<b>11</b> 先勝
<b>12</b> 友引 ☎廣瀬医院(内・呼・循・小) 牧之原市相良174-1 ☎0548@0006	<b>13</b> 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 別館2階 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	<b>14</b> 赤口 家庭教育支援 あそび塾 ☎0537@8735/9:00~11:00 池新田地区センター	<b>15</b> 先勝 だれでも食堂もぐもぐ(マツイ学園) ☎0548@2047/18:30~19:00 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	<b>16</b> 友引 1歳児健康相談(R7.5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 別館2階	<b>17</b> 先負 障がい等地域生活相談室【要予約】 9:00~16:00/ 市役所西館相談室 ☎0537@1121	<b>18</b> 仏滅
<b>19</b> 大安 ☎石井内科皮膚科医院(内・小) 牧之原市静波248 ☎0548@0013	<b>20</b> 赤口 ☎座光寺医院(内・小・消内) 御前崎市白羽5243-3 ☎0548@3206	<b>21</b> 先勝 1歳6カ月児健康診査(R6.11月・12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	<b>22</b> 友引 すみれの会(自死遺族のつどい)【要予約】 ☎054(286)9245/14:00~15:30 静岡県精神保健福祉センター 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	<b>23</b> 先負 HIV・B・C型肝炎・梅毒【要予約】 ☎0538@2253/13:15~15:00 県中遠総合庁舎西館1階 6~7カ月児健康相談(R7.12月・R8.1月生) 受付8:45~9:10/ 市役所西館3階	<b>24</b> 仏滅	<b>25</b> 大安
<b>26</b> 赤口 ☎中村医院耳鼻咽喉科歯科(耳) 牧之原市波津2丁目117 ☎0548@0434	<b>27</b> 先勝	<b>28</b> 友引	<b>29</b> 先負 2カ月児健康相談(R8.5月生) 受付8:45~9:10/ 市役所西館3階	<b>30</b> 仏滅 もちもちくらぶ(6カ月~1歳児対象) 9:30~10:00/ 市役所西館3階	<b>31</b> 大安	<b>1</b> 赤口



図書館アスバル		
休館日	毎週月曜日(祝日は開館) 第4木曜日(資料整理日)	6.13.21.27 23
祝日開館日		20

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	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・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	10	10	10	8	8	13	13	13
プラマークなし								
陶磁器	-	-	-	-	-	-	-	-

# 7

July 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2期)	7月31日
国民健康保険税(第1期)	7月31日
佐倉・比木・朝比奈・新野・御前崎 白羽・港の上下水道料	7月31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  
▶☎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)

新刊図書 話題図書 行事・展示



今読みたい！今月のオススメ本 市立図書館アスパル ☎0537⑧8181

一般

おいしいアンソロジーお弁当  
ふたをあける楽しみ  
(阿形 佐知子 他/著)



お弁当にまつわる、ちょっと笑えたり切なくなったりする思い出たち。誰もが知るお弁当のふたを開けるときのワクワク感が個性豊かにつづられた、44篇の珠玉のアンソロジーです。

出版/大和書房

一般

ノスタルジック写真集  
日本のなつかしい風景を旅する  
(一人旅研究会/著)



一人旅研究会が日本中を旅して集めた、心の“故郷”を呼び覚ます風景の写真集です。ゆっくりと眺めて旅気分を楽しむのももちろん、絵を描くための参考にもご活用いただけます。

出版/マール社

児童

めだまのスポット  
～ふたりでさんぽ～  
(田中 達也/著)



目玉の仲良しふたり組み“スポット”はいつも一緒。今日も散歩に出かけます。スポットたちが、行く先々で“すぽっと”座ると…、あれれ？座ったものが別の何かに変身して…。

出版/福音館書店

vol.1

## 四季を彩るあさわふる里公園の魅力

私は、あさわふる里公園の観察小屋(体験学習館)から見える景色が好きです！県内でも珍しい植物が見られ、季節ごとに違った表情を見せてくれます。

紅葉の時期には、3種類のもみじの色づき方や葉の形の違いを見比べることも楽しい。植物観察をしながら過ごせるのも、この場所ならではの魅力です。園内が丁寧に管理されているため、安心して自然の豊かさを感じれる空気があります。

そして何より雨の日がいい。小屋の前の棚池に雨粒が落ちる音と波紋を眺めている時間は、晴れの日とは違う美しさがこの場所にはあります。



紹介者  
川口 真矢さん(新谷区)

NPO法人Earth Communicationの代表理事を務める。持続可能な環境や社会づくりに寄与することを目的とし、さまざまなプログラムを実施している。



◀観察小屋(体験学習館)  
▼小屋から見える景色



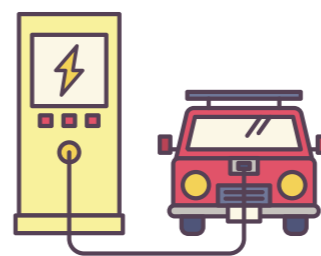
## 環境負荷の少ない自動車始める 脱炭素な暮らし

照会 GX推進課 ☎0537⑧1134



近年、環境に優しい「クリーンエネルギー自動車」が注目されています。市では、これらの車両を購入する人に対し「新エネルギー・省エネルギー機器導入促進補助金」(最大10万円)を交付しています。身近な移動手段を変えて、脱炭素な暮らしを始めませんか？

電気自動車 (EV)



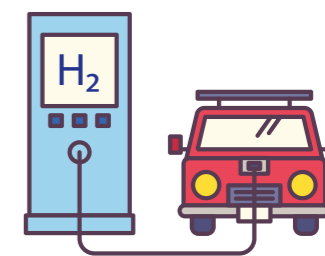
- 電気のみで走る
- 走行時にCO<sub>2</sub>を排出しない

PHEV (プラグインハイブリット車)



- ガソリンと電気を併用して走る
- 日常の近距離移動は電気で行い、長距離移動はハイブリットで走行する

燃料電池自動車 (FCV)



- 水素と酸素を反応させて発電し、その電気で走る
- 燃料補給が短時間で済む



Recipe contest  
おまえざきレシピコンテスト受賞作品

## しらすとお茶のだし巻きたまご

20/30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 澤部 華菜さん



茶殻の栄養をまるごと摂取！  
カルシウム豊富なしらすをおいしくいただきます♪

### 作り方

- 1 ボウルに卵を割り入れ、★を加えてよく混ぜる。
- 2 フライパンを中火で熱し、1を少量流し入れる。
- 3 表面が固まってきたら奥から手前に巻き、再度卵液を流し入れて同様に巻く作業を繰り返す。
- 4 形を整えながら焼き上げ、全体に火が通りふつくと仕上がったらできあがり♪

使用している特産品：釜揚げしらす、緑茶

### 材料 (2人分)

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 卵.....2個           | ★しょうゆ.....小さじ1/2 |
| ★釜揚げしらす.....大さじ3   | ★みりん.....小さじ1    |
| ★急須で入れたお茶.....大さじ3 |                  |
| ★だしの素.....小さじ1/4   |                  |

照会 健康づくり課 ☎0537⑧1123

## 安定ヨウ素剤の薬局配布と郵送配布が始まります



### 対象者

- 次の①または②に当てはまる市民  
 ①安定ヨウ素剤を受け取っていない人  
 ②所有している安定ヨウ素剤の使用期限が切れる人

### 配布方法

- ①事前配布説明会での配布  
 医師の問診を希望する場合は説明会へお越しください。  
 (開催日は9月上旬~10月上旬を予定)  
 ②郵送での配布 **NEW!!**  
 ③薬局での配布 **NEW!!**  
 ※②③の詳細は対象者に郵送される案内をご確認ください。

### 安定ヨウ素剤の効果

安定ヨウ素剤は、医療用医薬品です。原子力災害時に放出されるおそれのある放射性物質の一つに、「放射性ヨウ素」があります。安定ヨウ素剤を前もって服用することで、環境中に放出された放射性ヨウ素による甲状腺の内部被ばくを抑えることができます。

ただし、安定ヨウ素剤で、放射性ヨウ素以外の放射性物質による被ばくを抑えることはできません。安定ヨウ素剤は、原子力災害時に国や県、市から指示があった場合に服用します。

### 40歳以上の妊婦や授乳婦、妊娠を希望する女性へ

薬剤は御前崎市民全員に配布しますが、「WHO ガイドライン2017年版」には、40歳以上への薬剤服用効果はほとんど期待できないとされています。しかし、40歳以上であっても、妊婦や授乳婦、妊娠を希望する女性は、胎児および乳児に対する放射性ヨウ素による甲状腺の内部被ばくの健康影響が大きいことから、薬剤の服用を優先すべき対象者とされています。

照会 危機管理課 ☎0537⑤1119

## 令和8年6月1日から 国民健康保険・後期高齢者医療保険の 入院時食事療養標準負担額が変更されました

入院時食事療養標準負担額(自己負担額) 標準負担額は、高額療養費の対象とはなりません。

国民健康保険	後期高齢者医療保険	標準負担額	
		変更前	変更後
住民税課税世帯		1食 510円	1食 <b>550円</b>
小児慢性特定疾病児童などまたは指定難病患者の人	—	1食 300円	1食 <b>330円</b>
—	低所得者Ⅰおよび低所得者Ⅱに該当しない指定難病患者	1食 280円	1食 <b>330円</b>
住民税非課税世帯(過去12カ月で90日までの入院)		1食 240円	1食 <b>270円</b>
低所得者Ⅱ(過去12カ月で90日を越える入院*)		1食 190円	1食 <b>220円</b>
低所得者Ⅰ		1食 110円	1食 <b>130円</b>

\*1…過去12カ月間で、低所得者Ⅱの減額認定証の交付を受けている期間の入院日数が対象です。

### 国民健康保険加入者

- 65歳以上の方が療養病床に入院したときは、1食510円→**550円**または470円→**510円**、居住費は370円→**430円**。

### 後期高齢者医療保険加入者

- 入院時生活療養費は、1食510円→**550円**または470円→**510円**、居住費は370円→**430円**。

照会 市民課国保年金室 ☎0537⑤1171



### — PROFILE —

すぎもと すずか(上岬区・31歳)  
 「岬の宿八潮」の若女将。愛知淑徳大学卒業後、デザイン会社に就職。  
 趣味はカメラ(Sonyのa7 IV)と猫。愛車はKAWASAKIのNinja250。  
 #オマエザキライダーのイベントでは撮影も担当している。

## おまえぎの きらり輝く人

御前崎のツーリング案内人  
 すぎもと すずか  
**杉本紗加さん**



▲岬の宿八潮



▲SUZU ゆるライド

「岬の宿八潮」の若女将としてホスピタリティを提供する傍ら、御前崎市を中心に地域の魅力をYouTubeで発信している杉本紗加さん(上岬区)。地元グルメや隠れた観光スポットを、自身のバイクで足を運びながら紹介している。動画をきっかけにスポットを訪れる視聴者と地域との新たな交流も広がっている。

**地元で愛されるチャンネル**  
 バイクに興味を持ったのは3歳。バイクの後部座席に乗り、「かつこい」と感じたことがきっかけだった。23歳のとき、免許を取得。愛知県で就職した紗加さんは、帰省した際にバイクに乗り、御前崎の景色を楽しんでいた。

この頃から地元愛が強くなり、30歳を機に実家が営む「岬の宿八潮」を継ぐと決め、帰郷。宿泊者からおすすめの観光地などについて聞かれることが多く、情報発信の必要性を感じていた。動画制作に興味があったことから活動を始め、「地元で愛されるチャンネル」を目指している紗加さん。

取材や撮影では、店主らとの会話を楽しみ、投稿後にはお

礼の挨拶に訪れるなど、人とのつながりを大切にしている。自身が感じた魅力に加え、ライダー目線で周辺環境や立ち寄りやすさなどにも配慮した情報発信を心がけているという。

動画編集は、未経験からの挑戦。どんな人にも動画を楽しんでもらうため、時間がかかっても全ての動画にテロップを入れていく。視聴者の「行ってみます」「行ってきました」などのコメントが励みだ。

**御前崎の魅力映像に**  
 紗加さんは、活動を通じて御前崎には「未知の魅力」があると実感。「今後は歴史や民話、宿にも焦点を当てたい。私のYouTubeを見て実際に訪れるライダーが増えれば、経済効果も上がると思う。特にライダーはフットワークが軽く、SNSの発信もマメです。全国のライダーの力を借りて御前崎の知名度も上げ、誘客につなげたい」と紗加さんは話す。晴れた日にはカメラを携えて活動する紗加さん。御前崎への愛を胸に、魅力を全国へ届ける挑戦はこれからも続いていく。

募集

平和を仕事にする  
防衛省職員を募集

照会 自衛隊静岡地方協力本部  
☎0538④3717

◆2等陸・海・空士(任期制自衛官)  
受験資格 18歳以上33歳未満の人  
申込期間 年を通して受け付け  
試験日 受付時にお伝えします

◆一般候補生  
受験資格 18歳以上33歳未満の人  
申込期間 7月1日(水)～9月1日(火)  
試験日 9月16日(水)

◆航空学生  
受験資格 18歳以上24歳未満の人  
申込期間 7月1日(水)～9月28日(月)  
試験日 9月19日(土)または26日(土)



▲ホームページ

原子力規制委員会  
行政職員を募集

照会 原子力規制庁人事課  
☎03(3581)3352

申込期間 6月30日(火)まで  
募集職種 原子力検査官、原子力  
防災専門官 他

求める人材  
・原子力施設に関する知識や経験



ひらめき提案箱  
～あなたの声を市長に届けます～

市では、市民の皆さんのさまざまな声を市政に取り入れることでよりよいまちづくりを目指しています。  
皆さんからいただいたひらめきやアイデアは市長や担当課に伝え、今後の市政運営の参考にさせていただきます。  
今後、本市が「オール御前崎」で前進していくために、皆さんの声はとても大切です。  
ぜひ、皆さんが考える「こうしたら御前崎市がもっと良くなる」というひらめきやアイデアをご提案ください。

提案方法

STEP1 次のいずれかの方法で  
市ホームページを開く

■ 市公式 LINEのトーク画面を開き、  
「暮らしの情報」タブの「ひらめき提案箱」をタップ



■ 右の二次元コードを  
読み取る



■ [Yahoo!]や[Google]など各検索エンジンで検索

御前崎市 ひらめき提案箱 検索

STEP2 ひらめきやアイデアを提案

■ フォームに沿って内容を入力し、提案する

お知らせ

地域包括支援センターおま  
えざきが「なごみ」に移転

照会 高齢者支援課  
☎0548⑥6857

6月1日(月)、地域包括支援センターおまえざきが御前崎支所2階から、御前崎ふれあい福祉センターなごみに移転しました。  
今後、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるよう、総合的な相談・支援の窓口として運営していきます。  
移転先  
ふれあい福祉センターなごみ1階  
電話 0548⑥6857  
(白羽540210)

下水道排水設備工事  
責任技術者試験を実施

照会 上下水道課  
☎0537⑧1126

静岡県下水道協会は、令和8年度静岡県下水道排水設備工事責任技術者試験を実施します。  
申込期間 7月21日(火)～31日(金)  
試験日 10月23日(金)  
場所 静岡商工会議所静岡事務所  
受験手数料 7千円

浜岡健康センターを  
解体

照会 健康づくり課  
☎0537⑧1123

御前崎市公共マネジメント計画に基づき、「浜岡健康センター」を解体します。連結する「笠南医療センター」は通常通り健診(検診)業務を実施しています。作業時間や交通規制の詳細は、決定次第、現地工事看板等でお知らせします。  
工事期間 令和8年6月2日(火)～令和9年1月下旬(予定)

静岡高等学校学校説明会  
を開催

照会 静岡高等学校  
☎054(641)6693

文部科学省高等学校DX加速化推進事業(DXハイスクール)の認定を受けた高等学校です。令和7年度から通信制を導入しており、多様な学び方に対応しています。  
日時 8月12日(水)13時～15時  
場所 大井川文化会館ミュージコ  
対象 中学生と保護者  
参加費 無料  
期限 8月7日(金)



▲申込フォーム

令和8年度第1回狩猟免許試験実技講習会を開催

照会 一般社団法人静岡県猟友会  
☎054(253)6427

日時 8月8日(土)  
会場 静岡県教育会館  
定員 266人(第1種96人、  
網・わな170人)  
講習内容  
・鳥獣の知識と判別など  
・模擬銃による点検・分解・操作

申込期間 6月22日(月)～7月15日(水)  
申込方法 電話または申込フォーム  
受講料 1万円



▲申込フォーム

令和8年度第1回狩猟免許試験を実施

照会 中遠農林事務所森林整備課  
☎0538(2)2301

日時 8月23日(日)9時  
場所 ①わな猟 中遠総合庁舎  
②第1種、第2種銃猟  
浜松総合庁舎

試験内容  
・知識試験(法令、猟具など)  
・適性試験(視力、運動能力など)  
・技能試験(鳥獣の判別など)

ご連絡ください。

また、中電パワーグリッドでは、停電情報を確認できるアプリを提供しています。停電発生や復旧情報を受け取ることができ、ほか、チャットでの相談も可能です。



切れた電線を見つけたら、触らず、すぐにご連絡を。



催し・講座

自然体験で生きる力を育てる 御前崎クエスト再募集

照会 社会教育課  
☎0537(2)8735

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。

現在3つのプログラムの参加者を募集しています。

申込期間 6月15日(月)～7月15日(水)  
申込方法 次の書類を照会先に提出  
・狩猟免許申請書  
・返信用封筒1枚  
・顔写真  
・医師の診断書1通または銃砲所持許可証の写し  
住所を証する公的な書類  
申込手数料 5200円  
※既に他の猟猟免許を持っている場合は3900円

訪問看護就業セミナーを開催

照会 静岡県訪問看護ステーション協議会  
☎054(297)3311

訪問看護のやりがいや楽しさ、おもしろさと一緒に見つけませんか？

参加費 無料

日時 9時45分～11時45分  
ア浜松 ①6月17日(水)、③7月15日(水)  
イ掛川 ①9月16日(水)、③10月21日(水)  
ウ浜北 ①11月11日(水)、③12月9日(水)  
※②2日目は都合に合わせて同行訪問

場所 ア浜松 浜松市子育て情報センター  
イ掛川 中部ふくしあ  
ウ浜北 なゆた浜北  
対象者 看護職有資格者  
申込期間 開催前日まで  
申込方法 電話またはFAX  
見学実習 希望日に3時間程度

焼津わくわくワンデイを開催します

照会 焼津青少年の家  
☎054(624)4675

仲間とカヌーを漕いだり、黒はんぺん作りをしませんか？

日時 8月20日(木)8時40分～15時50分

場所 焼津青少年の家、小川港周辺  
対象 小学校4年生～6年生  
定員 各回40人(抽選)  
参加費 1500円  
申込期間 7月3日(金)12時～22日(水)13時



▲ホームページ

出張コミュニティカレッジ in 御前崎

照会 企画政策課  
☎0537(2)1161

地域のつながりづくりと未来を一緒に考えませんか？地域づくり



▲ホームページ

※各会場とも原則3日間の参加ですが、都合の良い日のみの参加でも構いません。  
※託児が必要な人は10日前までに照会先にご連絡ください。

無料で就労支援「サポステ掛川」

照会 地域若者サポートステーション かけがわ  
☎0537(61)0755

「地域若者サポートステーション かけがわ」は、働きたい人を支援する機関です。ハローワークや教育機関などと協力しながら活動しています。働くことへの一歩を踏み出したい人は、ぜひご活用ください。

職場体験ができる企業・事業主を募集しています。詳細は照会先にご連絡ください。

切れた電線を見つけたらすぐに連絡を

照会 中部電力パワーグリッド株式会社 掛川支社  
☎0120(97)230

落雷や台風による強風の影響で、電線が切れる事故が発生する可能性があります。切れた電線を見つけた場合は、感電する恐れがあるため絶対に触らず、照会先に

を自分ごととして捉え、講座で一歩踏み出すきっかけを学びましょう。  
日時 8月2日(日)10時30分～16時30分

場所 御前崎市研修センター  
定員 30人(先着順)  
対象 まちづくりや地域づくりに興味、関心のある人  
申込方法 電話、FAXまたは申込フォーム  
申込期間 7月24日(金)17時まで



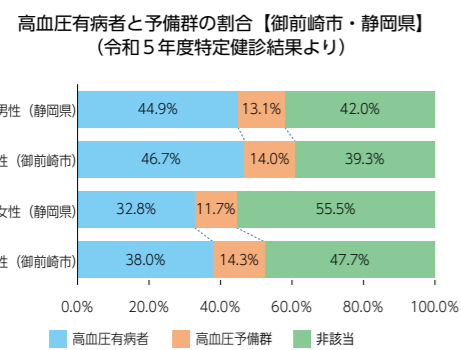
▲申込フォーム



▲ホームページ

おわびと訂正

本紙令和8年5月号に誤りがありました。おわびし、訂正します。正しくは次のとおりです。



◆広報おまえぎ5月号13ページ

随時ご相談受付中 /

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 企画政策課 ☎0537(2)1161

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

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

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。  
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

# ＼かわいい！ おまえぎのたから

6月  
生まれの  
元気な子



いしい あお  
石井 蒼桜くん 3歳  
(新野南)



こすぎ うる は  
小杉 美羽ちゃん 2歳  
(早苗町)



ますだ こうと  
増田 晃翔くん 2歳  
(中原区)



すぎうら らん  
杉浦 楽ちゃん 1歳  
(新野西)



かわい りくと  
川合 璃久叶くん 1歳  
(塩原)



**対象** 8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** 7月1日(水)8時15分～15日(水)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

とうもろこしにひと手間加えて  
おいしい朝ごはんに♪



1人分 エネルギー 204kcal  
食塩相当量 1.0g

## 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

#### とうもろこしのバター炒め

##### 材料(4人分)

とうもろこし(加熱済み).....1本	サラダ油.....大さじ2
パプリカ.....1個	★塩.....小さじ1/2
アスパラ.....3本	★こしょう.....適量
ベーコン.....4枚	バター.....8g

##### 作り方

- 1 とうもろこしは3等分にし、さらに縦4等分に切る。パプリカは種を取り、ざく切りにする。アスパラは下の部分の皮をむき、斜め切りにする。ベーコンは一口大に切る。
- 2 サラダ油を引いたフライパンで、パプリカとアスパラを炒める。火が通ったらベーコンととうもろこしを加えて炒める。
- 3 食材に火が通ったら、★で味付けをし火を止める。仕上げにバターを加え、溶けるまで混ぜる。

◆今月のレシピでとれる5大栄養素:炭水化物・タンパク質・脂質・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