

まちの元気応援マガジン 広報おまえざき No.102

2012
10

MAEZAKI



初体験
こんなにとれたよ落花生

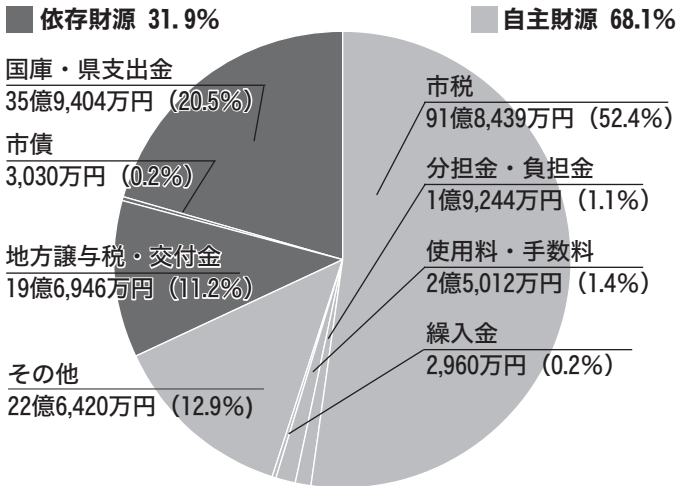


歳入は175億1,455万円、歳出は163億6,946万円

平成23年度決算報告 市は健全財政を維持

照会 企画財政課 0537-1112

歳入 175億1,455万円



東日本大震災の影響を色濃く反映した決算となりました

一般会計の歳入総額は175億1,455万円、歳出総額は163億6,946万円となりました。市総人口は35,276人（3月31日時点）で、市民1人当たり約46万円が費やされたこととなります。

歳入の特徴は、国庫支出金が減少したことです。中部電力浜岡原子力発電所の停止に伴う県交付金の減額などで前年度と比べ2億2,608万円の減額となりました。市税は前年度と比べ、5億4,546万円の減額となりました。

しかし、市税や財産収入、各種手数料といった自主財源は歳入総額の68.1%と高水準を維持しています。

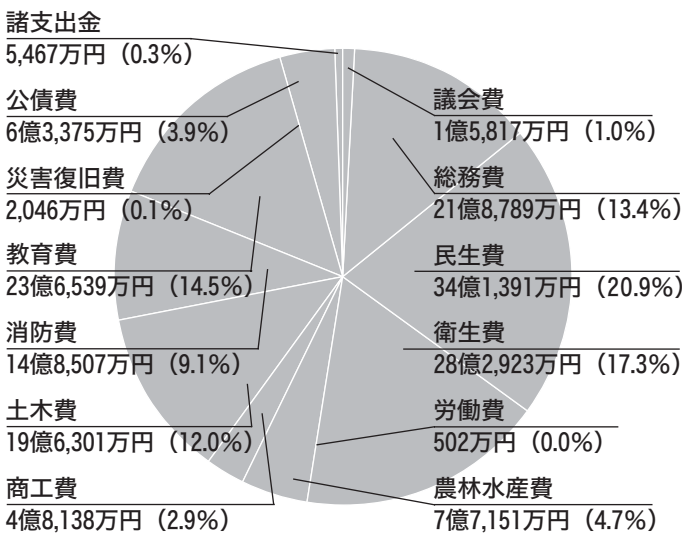
歳出全体では、前年度よりも9,159万円増額となりました。主な要因は、消防費の増額で、市消防本部設置や防災施設の整備、消防庁舎用地購入に伴い前年度より8億4,772万円の増となりました。

一方で、教育費は、平成22年度の市民会館耐震リニューアル工事の完成などにより、前年度と比べ5億9,307万円の減となりました。

平成23年度は、6月に減額補正を行う非常に厳しい財政状況の中、行政改革の推進に努め、効率的に事業を実施しました。財政状況も基準をクリアし、健全財政を維持しています。



歳出 163億6,946万円（目的別グラフ）



歳出 163億6,946万円（性質別グラフ）

人件費 28億9,377万円 (17.7%)	扶助費 16億5,822万円 (10.1%)	維持修繕費 1億1,585万円 (0.7%)	災害復旧費 3,766万円 (0.2%)	繰出金 15億2,868万円 (9.3%)
公債費 6億3,375万円 (3.9%)	補助費など 27億7,532万円 (17.0%)	物件費 26億5,709万円 (16.2%)	普通建設事業費 26億249万円 (15.9%)	積立・貸付・ 出資金 14億6,663万円 (9.0%)
経常的経費 107億3,400万円(65.6%)			投資的経費 26億4,015万円(16.1%)	その他経費 29億9,531万円(18.3%)

用語解説

- 【市税】 納められた税金
- 【地方譲与税・交付金】 国や県から交付されたお金
- 【分担金・負担金】 特定事業の受益者が負担したお金
- 【国庫・県支出金】 特定の目的のために、国や県から支給されたお金
- 【繰入金】 各種基金の取り崩しや他会計から繰り入れたお金
- 【市債】 国や銀行などからの借入金
- 【議会費】 議会運営費
- 【総務費】 市政全体の管理費
- 【民生費】 高齢者・障害者・児童福祉や保育所などに使われたお金
- 【衛生費】 各種検診や予防接種、ゴミ処理費など
- 【農林水産費】 農林水産業の振興や農道などの整備費
- 【商工費】 商工業の振興、観光事業費
- 【土木費】 道路や公園の整備、維持管理費
- 【消防費】 消防・水防・災害対策費
- 【教育費】 市立幼稚園、小中学校の教育費など
- 【公債費】 借入金の返済金
- 【扶助費】 児童や老人、生活困窮者の援助費
- 【実質赤字比率】 一般会計などの赤字の程度を示す比率
- 【連結実質赤字比率】 市の赤字の程度を示す比率
- 【実質公債費比率】 全ての会計の借入金の返済額などの大きさを示す比率
- 【将来負担比率】 将来見込まれる負債などの将来負担の程度を示す比率
- 【収益的収支】 水道料や病院の診療収入など。支出は、職員の給与など
- 【資本的収支】 企業債や水道工事負担金収入など。支出は、工事や医療機器の購入に充てる投資的経費と企業債の償還金など

歳入決算額

単位：万円

区 分	平成23年度		平成22年度		増減額	増減率(%)
	決算額	構成比	決算額	構成比		
市 税	918,439	52.4	972,985	55.5	△54,546	△5.9
地方譲与税・交付金	196,946	11.2	145,647	8.3	51,299	26.0
分担金及び負担金	19,244	1.1	11,384	0.6	7,860	40.8
使用料及び手数料	25,012	1.4	25,417	1.4	△405	△1.6
国庫・県支出金	359,404	20.5	382,012	21.8	△22,608	△6.3
繰入金	2,960	0.2	20,254	1.2	△17,294	△584.3
市 債	3,030	0.2	2,130	0.1	900	29.7
その他	226,420	12.9	193,582	11.1	32,838	14.5
合 計	1,751,455	100.0	1,753,411	100.0	△1,956	△0.1

歳出決算額

単位：万円

区 分	平成23年度		平成22年度		増減額	増減率(%)
	決算額	構成比	決算額	構成比		
議 会 費	15,817	1.0	11,918	0.7	3,899	24.7
総 務 費	218,789	13.4	220,152	13.5	△1,363	△0.6
民 生 費	341,391	20.9	318,067	19.5	23,324	6.8
衛 生 費	282,923	17.3	287,901	17.7	△4,978	△1.8
労 働 費	502	0.0	2,116	0.1	△1,614	△321.5
農 林 水 産 費	77,151	4.7	80,410	4.9	△3,259	△4.2
商 工 費	48,138	2.9	34,930	2.2	13,208	27.4
土 木 費	196,301	12.0	246,188	15.1	△49,887	△25.4
消 防 費	148,507	9.1	63,735	3.9	84,772	57.1
教 育 費	236,539	14.5	295,846	18.2	△59,307	△25.1
災 害 復 旧 費	2,046	0.1	1,163	0.1	883	43.2
公 債 費	63,375	3.9	59,538	3.7	3,837	6.1
諸 支 出 金	5,467	0.3	5,823	0.4	△356	△6.5
合 計	1,636,946	100.0	1,627,787	100.0	9,159	0.6

平成23年度 各会計決算総括表

単位：万円

区 分		歳入 A	歳出 B	差引(A-B)	
一 般 会 計		1,751,455	1,636,946	114,509	
特 別 会 計	国 民 健 康 保 険	378,701	356,686	22,015	
	後 期 高 齢 者 医 療 保 険	26,050	25,361	689	
	介 護 保 険	232,408	227,982	4,426	
	農 業 集 落 排 水 事 業	32,844	32,134	710	
	下 水 道 事 業	58,375	56,886	1,489	
企 業 会 計	工 業 団 地 建 設 事 業	464	458	6	
	水 道 事 業	収益的収支	86,316	85,904	412
		資本的収支	14,688	19,820	△5,132
	病 院 事 業	収益的収支	424,963	426,430	△1,467
資本的収支		38,900	80,381	△41,481	
合 計		3,045,164	2,948,988	96,176	

市の財政状況

健全化判断比率

単位：%

区 分	実質赤字	連結実質赤字	実質公債費	将来負担
市 の 比 率	—	—	4.3	—
早期健全化基準(黄信号)	13.11	18.11	25.0	350.0
財政再生基準(赤信号)	20.0	35.0	35.0	—

※赤字がないため、実質赤字、連結実質赤字とも「—」の表示。

資金不足比率

単位：%

区 分	水道事業	病院事業	下水道事業	農業集落排水事業
市 の 比 率	—	—	—	—
経営健全化基準	20.0			

※市の公営企業会計は、資金不足額がないため「—」の表示。

御前崎市職員の 給与と各種手当の状況を公表します

□人件費(24年度一般会計予算額)

市全体の歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
160億5,000万円	30億3,119万円	18.9%

※人件費には、特別職(市長・市議会議員・行政委員など)に支給される給料、報酬などが含まれています。

□給与(24年度一般会計予算額)

職員数 (A)	給 与 費				1人当たりの 給与費 (B/A)
	給 料	職員手当	期末勤勉手当	計(B)	
388人	13億 3,201万円	2億 4,399万円	4億 9,773万円	20億 7,373万円	534万円

※病院、水道、下水道事業会計および学校組合会計は含まれていません。
※職員手当は、扶養、住居、通勤、管理職、時間外勤務手当などです。退職手当と共済費は含まれていません。

□初任給の状況

区 分		御 前 崎 市	静 岡 県	国
一 般 行 政 職	大学卒	172,200円	178,800円	172,200円
	短大卒	152,800円	158,700円	152,800円
	高校卒	140,100円	144,500円	140,100円

□経験年数別・学歴別平均給料月額

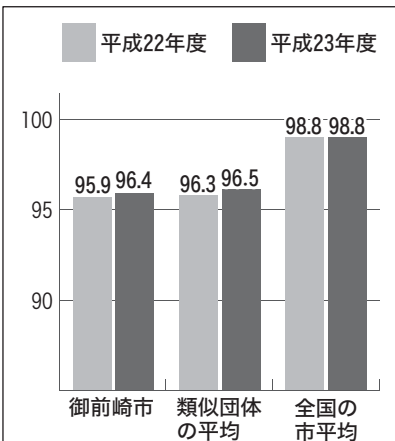
年数\区分	大 学 卒	高 校 卒
10年～14年	282,300円	235,100円
15年～19年	329,200円	283,300円
20年～24年	361,500円	307,200円

□平均給料月額などとそれが支給される平均年齢

区 分	一 般 行 政 職	技 能 労 務 職
平均給料月額	323,600円	224,200円
平均給与月額	379,900円	241,300円
平均年齢	42歳9カ月	40歳7カ月

※給与は給料に職員手当を含んでいます。

□給与水準およびラスパイレス指数(平成23年度)



給与水準は、ラスパイレス指数(国家公務員の給与を100とした場合に、市職員の給与がどの程度になるかを示したもの)によって表されます。

※類似団体の平均とは、人口規模や産業構造が類似している団体のラスパイレス指数を単純平均したものです。

照 会 総務課

TEL 0537-811111

salary & personnel organization of omaezaki city

2012.4.1 Now

□特別職等の報酬などの状況

平成24年7月1日現在

区 分		減額前	期 末 手 当		
		減額後	6月期	12月期	合 計
給 料 (月 額)	市 長	860,000円	1.90 月分	2.05 月分	3.95 月分
		774,000円			
	副市長	680,000円			
		612,000円			
教育長	610,000円				
	549,000円				
報 酬 (月 額)	議 長	390,000円	1.40 月分	1.55 月分	2.95 月分
		351,000円			
	副議長	330,000円			
		297,000円			
	議 員	300,000円			
		270,000円			

※市3役の給料と市議会議員の報酬は、御前崎市議会6月定例会において、平成24年7月1日から平成26年6月30日までの2年間、10%減額することが決まっています。

□職員の手当の状況

□期末・勤勉手当

区分	6月期	12月期	合計
期末手当	1.225月分	1.375月分	2.600月分
勤勉手当	0.675月分	0.675月分	1.350月分
計	1.900月分	2.050月分	3.950月分

□扶養・住居・通勤手当

支 給 内 容		支給金額
扶養手当	配偶者	13,000円
	扶養親族	6,500円
	配偶者がいない場合 (扶養親族のうち1人のみ)	11,000円
	満16歳に達する年度初めから満22歳の 年度末までの子について5,000円加算	
住居手当	借家 (家賃月額12,000円を超える場合)	限度額 27,000円
通勤手当	片道2 km以上(通勤距離による)	2,000~ 24,500円

□退職手当

区 分	勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度
自己都合	23.50月分	33.50月分	47.50月分	59.28月分
定 年	30.55月分	41.34月分	59.28月分	59.28月分

□一般行政職の級別職員数

区 分	7 級	6 級	5 級	4 級	3 級	2 級	1 級	計
標準的な 職務内容	部 長	課 長	課長補佐	係 長 総括主任	主 任	主 査	主 事 主事補	
職 員 数	7人	21人	29人	45人	75人	17人	11人	205人
構 成 比	3.4%	10.2%	14.1%	22.0%	36.6%	8.3%	5.4%	100%

□部門別職員数

区分	一 般 行 政									特別行政		公 営 企 業 等						合計
	議会	総務 企画	税務	民生	衛生	農林 水産	商工	土木	小計	教育	小計	消防	水道	下 水道	国保 介護	病院	小計	
H24	3	60	18	79	14	12	5	24	215	77	77	88	11	6	13	285	403	695
H23	3	62	19	76	12	11	7	27	217	82	82	76	11	6	12	283	388	687
増減	0	△2	△1	3	2	1	△2	△3	△2	△5	△5	12	0	0	1	2	15	8

※平成23年4月1日より御前崎市牧之原市広域施設組合の消防職員が御前崎市職員となりました。



災害時の情報収集のために、FMラジオの有効性を体感しよう

問い合わせ 広報課 0537(85)1132

東日本大震災の経験を 生かすためにも

千年に一度の大地震が今日起こるかもしれない。停電はもちろんのこと、同報無線やケーブルテレビ、携帯電話まで使用できなくなる最悪の事態も想定されます。このような時に、「安否情報」や「給水・電気」などの生活情報を提供できる有効な手段がラジオ放送です。

昨年発生した東日本大震災でも東北地方の多くの市町が、いち早く臨時災害用FM局を開局し被災者へ情報を発信しました。現在では、被災当初の救援情報から、地域の復興や住民を元気づける情報へと放送内容を少しずつ変えながら被災者に役立つ情報をFM波で放送しています。

御前崎市大産業まつりで体感してください

市では、11月10日、11日に開催される御前崎市大産業まつりの会場で、災害時におけるラジオ放送の重要性を認識していただくため



にPRブースを出展します。メインステージの音声を、FM放送装置を使ってFMラジオから放送します。試験放送なので会場内のみ放送になります。

また、ブースでは、アナウンサー体験もでき、その模様はインターネットのユーストリームに動画生中継されます。

その他にも、ヤフー災害緊急文字放送、フリースポット（公衆無線LAN）など情報発信のためのさまざまな取り組みについて紹介しますので、ぜひ、足をお運びください。

※当日、会場にFMラジオをご持参いただいた人には粗品を進呈します。（数に限りがあります）



御前崎総合病院の内科外来診療は、完全予約制になります

問い合わせ 市立御前崎総合病院 地域連携室 0537(86)8852

11月1日から内科外来 は紹介状と予約が必要

市立御前崎総合病院では、内科医師の減少に伴い、11月1日から内科の外来診療を完全予約制とさせていただきます。

内科の初診受付には、紹介状と事前の予約が必要となります。紹介状をお持ちでない方は受付できませんので、必ず紹介状をお持ちください。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

【初診の場合】

受診中の医療機関（かかりつけ医）、または開業医からの紹介状をご持参のうえ、事前に電話予約してから受診してください。

◇予約・お問い合わせ

8時15分～13時までは、

地域連携室 電話053

7(86)8852へ

13時～17時までは、

内科外来受付 電話05

37(86)8512へ

【再診の場合】

受診の際は、次回受診日をご確認のうえお越しください。

また、内科病棟は、入院担当医師の減少により入院患者の受け入れを制限させていただきます。

リウマチ外来も初診時には紹介状と予約を

リウマチ外来は、11月から火・水・金曜日のみ診療になります。さらに12月からは、火・金曜日のみ診療になります。リウマチ外来も初診の場合、紹介状をご持参のうえ、事前に電話予約してから受診してください。

なお、内科以外の診療科は、これまでどおりの診療体制を続けます。また、救急車での搬送は、今までどおり診察します。





11月・12月は市税の滞納整理強化月間。納税にご協力を！

問い合わせ 税務課 収納推進室 0537(8)1174

善良な納税者のため悪質な滞納を許しません

市税は、教育や福祉、防災対策や社会資本の整備など皆さんの生活に密着した公共事業に使われています。

市税や国民健康保険税は、決められた期限内に、納税者の皆さんの自主的な意思により納めていただくものです。多くの皆さんには納付期限内に納めていただいています。残念ながらさまざまな理由により納付されない人がいます。

市では、納期限が過ぎても納付の確認が取れない人に自主的な納付をお願いするため、督促や催告、電話による納税勧奨などをさせていただきます。

期限内に納めていただいた人との公平を保つため、滞納した税には延滞金という利息がつきます。この利率は最初の1か月間は年利7・3割を上限とし、2か月目からは年利14・6割と定められ、日割計算で加算されます。これは、国税、県税、市税を問わず、日本全国どこでも同じです。

再三の納税勧奨にも連絡がなく、納税の意思をお知らせいただけない滞納者には、預貯金、給与、生命保険、不動産などの差し押さえを実施します。

口座振替やコンビニ納付をご利用ください

市税等の納付は、指定の預貯口座から自動的に振替納付ができる口座振替が便利です。市役所や金融機関にある口座振替依頼書に必要事項を記入のうえ提出してください。

市税と国民健康保険税の納付書はコンビニエンスストアでも利用いただけます。
納税が困難な場合は早めにご相談ください

事業不振、生活困窮などで納税が困難な状況にある人、納付期限内に納めることが困難な人は、必ず税務課収納推進室にご相談ください。日頃、忙しくて来庁相談できない人のために、毎週火曜日（祝祭日、閉庁日を除く）は、午後8時まで窓口を延長していますのでご利用ください。



11月は児童虐待防止推進月間。子どもを社会全体で守ろう

問い合わせ 福祉課 子育て支援室 0537(8)1120



児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときやご自身が出産や子育てに悩んだときには、児童相談所や市役所福祉課子育て支援室に連絡・相談してください。連絡・相談は、匿名で行うこともできます。連絡者や連絡内容に関する秘密は守りますのでご安心ください。

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど
【ネグレクト】
家に閉じこめる、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かないなど
【心理的虐待】
言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの前で家族に対して暴力を振るうなど
虐待と思ったらすぐお電話ください。

【身体的虐待】

殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど

【性的虐待】

性的虐待

【児童相談所 全国共通ダイヤル】

0570(0)64(0)000



坂野さんと松井さん祝100歳

9/12

9月15日に100歳を迎える坂野としさん（新野西）と、10月9日に100歳を迎える松井辰平さん（新神子区）のお宅に石原市長が訪れ長寿を祝いました。石原市長から「ご長寿おめでとうございます」と祝福され、祝い状や花束を受け取ると、お二人とも満面の笑みで感謝していました。

◀100歳を迎え元気な坂野さん(左)と松井さん(右)



宝くじを活用し地域活性化

9/30

働自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動備品の整備などに助成金を出しています。この事業は、宝くじの収益金の一部を活用し、地域社会の発展と住民福祉の向上に寄与しています。本年度は、東町町内会が、太鼓、かき氷機などの祭典用品を整備しました。

◀東町町内会に祭典用品が整備された



川勝知事と市民が意見交換

9/3

御前崎市内のさまざまな分野で活躍されている6人と川勝平太静岡県知事が意見交換をしました。

御前崎市を少しでもよくしていこうという参加者の前向きな意見に、川勝知事も全力で応えてくれました。

平日にもかかわらず、会場には多くの市民らが傍聴に訪れ、真剣に耳を傾けていました。

◀川勝知事と意見交換をする市民代表の6人



長年の適正な監査実績表彰

9/5

長きにわたる市監査委員としての功績が認められた鈴木俊夫さん（下朝比奈）が、全国都市監査委員会から表彰されました。

鈴木さんに表彰状を手渡した石原市長は「これからも御前崎市において適正な監査をしてほしい」と期待しました。

◀表彰された鈴木さん(左)



まちかど探訪

-Event of omaezaki-



暴力団排除へ連携を強める

8/29

市の契約などの事務事業が暴力団の利益にならないように、御前崎市と菊川市が、菊川警察署と連携して暴力団を排除することを目的とした合意書を締結しました。これにより、警察署との情報交換や相互支援の体制などが強化され、市民生活の安全と平穏が確保されることが期待されます。

◀左から石原市長、口山菊川警察署長、太田菊川市長



スポーツの楽しさを伝える

9/18

白羽小学校では、文部科学省などが展開している「子どもの体力向上啓発事業」の一環として、ハンドボール元日本代表の広政宜孝さんを講師に招いてハンドボール教室が開かれました。

児童たちは、広政さんに実技指導をしてもらい、ハンドボールの楽しさを体感していました。

◀広政さんと笑顔でハンドボールを楽しむ児童たち



あらゆる想定にも対応する

9/5

御前崎市消防署は、新谷区町内会の協力の下、老朽化による取り壊しが決まっている新谷集落センターで、倒壊した建物からの救助を想定した、より実践的な訓練を実施しました。同署の野賀副署長は「訓練は若手の育成につながる。さまざまな訓練を通して実災害に備えたい」と気を引き締めていました。

◀2階から1階への通用口を確保する訓練の様子



地域の先輩に感謝を込めて

9/17

敬老の日に市内各地区で敬老会が開催されました。新野体育館では、石原市長が「ご長寿を心からお慶び申し上げます。地域発展のため、これからもご指導をお願いします」とお祝いを述べました。各会場では、さまざまな工夫を凝らした余興が披露され、地域を挙げて長寿をお祝いしました。

◀石原市長から米寿の祝い状が渡された



History

キラリを再発見

新野地区初の発掘調査遺跡

新野地区では、現在41箇所[※]の埋蔵文化財包蔵地(遺跡)が見つかっています。市内の埋蔵文化財包蔵地の総数は118箇所[※]で、その内の3分の1以上が新野地区に所在しており、市内で最も遺跡の多い地区です。

新野地区の遺跡の中で最初に発掘調査が実施されたのが西ノ谷西横穴群です。西ノ谷西横穴群は、昭和49年ころ発見され、昭和52年4月に発掘調査が実施されました。4基の横穴墓が調査され、古墳時代後期後半から奈良時代初めごろまでの須恵器、土師器、玉類、直刀などの副葬品が数多く出土しました。

須恵器の造られた年代から、7世紀中ごろに一斉に掘削が始まり、奈良時代初めごろまで追葬が行われたと想定されます。

※追葬とは、1度横穴墓に人を葬った後、同じ横穴墓に違う人を葬ることです。

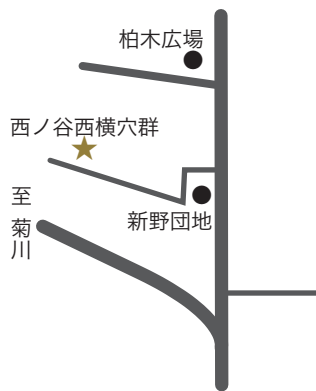


▲出土した土器類



▲出土した勾玉まがたま

●市内新野地区



埋蔵文化財包蔵地 西ノ谷西横穴群

Atomic

暮らしと原子力

原発周辺の津波堆積物を調査中

中部電力では、東北地方太平洋沖地震とそれに伴う国の動向を踏まえ、本年8月から浜岡原子力発電所の敷地内とその周辺の津波堆積物調査を実施しています。

【調査の目的】

浜岡原子力発電所の敷地と周辺で過去の津波発生状況を確認するためです。

【調査する区域】

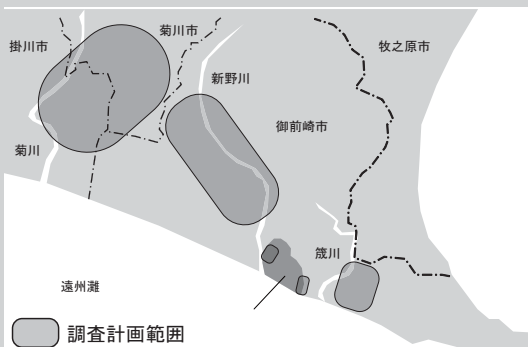
浜岡原子力発電所の敷地と周辺区域(敷地の東側、箆川流域、新野川流域、菊川流域)

【調査の方法】

各調査区域内で4〜10本程度、深さ約5〜50メートルのボーリング調査を実施し、採取した土石に含まれる津波堆積物の有無や年代、分布を確認します。ボーリング調査の本数や深さは状況により増減するということです。

【調査の期間】

調査期間は本年12月までとされていますが、状況により延長される場合があるとのこと



※浜岡原子力発電所の津波対策工事の進行状況は、「御前崎ケーブルテレビ122チャンネル」で放映しています。

Child

子育て応援

みんなでインフルエンザ対策

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。家族みんなで早めに対策をしましょう。

子どもは抵抗力が弱いため、インフルエンザにかかると中耳炎や気管支炎などを起こすこともあります。悪化してから気づくことも多く、小さな子どもの場合は、高熱から脱水症状や熱性けいれん、脳症などを起こして重症化することもあるので、なるべく早めに受診しましょう。

また、予防対策は、日ごとの外出後の手洗い・うがいを丁寧に行うことや、予防接種を受けることなどがあります。ただし、0歳児は予防接種の効果を得られにくいいため、両親や兄弟などの家族が接種して、うつらない・うつさないようにすることが大切です。接種は毎年10月中旬から12月

上旬までに済ませましょう。

インフルエンザの感染力はとてつもないため、予防対策を実践していても感染してしまうこともあります。次のことに気をつけ、正しい知識で冷静に対応しましょう。

- ・1時間に1回程度、部屋の換気をする。
- ・家族全員がこまめに石けんでの手洗い、うがいをする。
- ・できれば患者と他の家族の居る部屋を別にし、患者が触れる場所は定期的に消毒する。
- ・患者と接触するときは、マスクを着用し、接触後は石けんで手を洗う。

照 会 国保健康課 ☎0537⑧1171

更年期を幸年期へ

Health

健康に役立つ情報

女性は、40代に入ると女性ホルモンの分泌が次第に減少します。更年期とは、女性ホルモンの減少などから心身にさまざまな症状が現れる、閉経前後の5～10年間をいいます。

症状としては、ほてり、のぼせ、発汗、冷え、肩こりなど人によってさまざまです。また、この時期は、体の不調とともに、子どもの進学・独立、定年、親の介護、老後の不安など生活スタイルが変わり、いろいろな出来事が重なる時期です。心身ともに不安定になりがちですが、この時期を乗り切るために次のようなことに心掛けましょう。

まず、軽いウォーキングなどの適度な運動をすることです。自分自身に合ったリラックス方法を見つけることも大切です。食生活では脂質の摂取を控え、主食、主菜、副菜をそろえ、バランスの良い食事を心掛けましょう。

更年期を乗り切るためのおすすめ食材

- ①大豆イソフラボンがとれる豆製品
- ②カルシウムの多い、牛乳、チーズ、小魚、青菜
- ③亜鉛が多い、カキ、豚レバー、ごま(とりすぎに注意)

更年期障害は、若い頃のダイエット、不規則な生活、ストレスでホルモンバランスを乱し起こると考えられています。そのため、若年層や男性にも起こっています。

「今疲れがたまっている」、「調子が悪い」と感じているあなた、無理をせず休養しましょう。症状が続くときは、他の病気の症状も疑われますので、医療機関を受診してみましょう。更年期は神様がくれた心身の休養の時期です。更年期を『幸年期』と発想を変え、明るく穏やかにこの時期を乗り切り、次の人生をスタートさせましょう。

照 会 国保健康課 ☎0537⑧1171



プロゴルファーを目指すスーパー小学生

うしおだ うらら
潮田羽来々さん

PROFILE うしおだ うらら (11・中原区)

小学2年生からゴルフを始め、県のジュニア大会など数多くの大会に出場して好成績を収めている。好きな選手は、諸見里しのぶ選手。白羽小5年。

好きだから頑張れる

9月26日、静岡カントリー浜岡コースで毎年恒例の御前崎市長杯ゴルフ大会が開催された。市内のゴルフ愛好家が集うこの大会に、ジュニア(18歳以下)で出場する一人の小学生がいた。本年8月に開催された静岡県ジュニアゴルフ大会小学生女子の部で準優勝し、9月の第26回静岡県女子アマチュアゴルフ選手権Aフライトで、見事、優勝した潮田羽来々さんだ。

この日、スタート時点こそ父親の伸雄さんが見守っていたが、ティーショットを終えコースに出ると、その後は、大人の男性に混じって堂々のプレーぶり。最終スコアは、グロス84。レディースの部で文句なしの優勝を飾った。

「テレビでゴルフ中継を見ていて、かっこいいなと思ったことがゴルフを始めたきっかけです。他のスポーツと違って、ゴルフはプレー中、自分の順位がわからないので、その緊張感が面白い」とゴルフの魅力を話す潮田さん。

「毎朝、学校に行く前と、学校から帰って宿題を終えた後にスイングや打ち込みをします。それと、週3回、レッスンに通っています。練習は面白いことばかりではないけど、試合で満足のいくプレーや好スコアが出たときの達成感があるから、つらい練習も頑張れる」と笑顔で話してくれました。

感謝の気持ち忘れず

多忙な日々を送りながらも、日常生活は、しっかりとしようと常に意識して取り組んでいると言うから驚かされる。礼儀正しいあいさつや、他のプレーヤーへの気遣いも忘れぬい姿は、小学5年生とは思えないほどだ。「好きなゴルフができるのも、遠くの練習場や試合会場へ送り迎えをしてくれる両親のおかげ」と支えてくれる家族への感謝の気持ちも忘れない。

「まずは、静岡県で一番になって、将来はプロになってツアー優勝したい」と力強く語ってくれた潮田さん。羽ばたけゴルフ界の金の卵。

高齢者を地域で見守る

「はいかい高齢者見守りネットワーク事業」

10月からスタート！

認知症になっても安心して暮らせるまち

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるように、地域住民、事業所など地域で見守り支え合うネットワークづくりに取り組んでいます。

「はいかい高齢者見守りネットワーク事業（はいかいSOSネット）」は、認知症などにより、はいかいの心配がある高齢者が行方不明になった場合でも、そのネットワークを活用し、早期発見と安全の確保、その家族を支援するシステムです。

対象者の事前登録をお願いします

はいかいの心配がある高齢者の家族は、地域包括支援センターに事前登録をお願いします。登録された人には、地域包括支援センターの職員が状況を確認したうえで、基本情報を作成します。これにより、万が一、行方不明になった場合でも、本人の詳しい特徴などを記した基本情報が捜索活動に生かされます。

協力してくれる事業所を募っています

事前に登録をいただいた事業所には、対象者のはいかい発生時にファックスと電話で連絡します。連絡を受けた事業所は、業務に支障のない範囲で捜索に協力するというものです。今後、年に1回程度の情報伝達訓練を実施して、万が一の捜索に備える予定です。

この事業の趣旨にご賛同いただける市内事業所の皆様は、地域包括支援センターに登録をお願いします。登録は、随時、受け付けています。



◆介護者教室

初めて接する認知症の症状に、どう対応してよいのか、戸惑いや不安を抱え、悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。

一緒に学び、共に悩みを話し合しましょう。仲間とつながることが、お互いの気持ちを支え合うこととなります。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

- ▶日時 平成24年11月20日（火）13時30分～
- ▶場所 市役所3階会議室
- ▶テーマ 「金銭管理について」

◆認知症サポーター養成講座

地域の皆さんの、ちょっとした声かけや見守りで、高齢者は安心して地域で生活ができます。認知症を正しく理解することが、サポートの第一歩です。認知症の勉強会に講師を派遣します。

- ▶内容 「認知症の症状や接し方」
- ▶受講時間 1時間程度
- ▶講師 キャラバンメイト（認知症見守り活動普及員）
- ▶受講対象 地域のグループや団体（町内会・老人会・婦人の会・小中高生のグループなど）
- ▶申込み期限 開催希望日の1カ月前まで

問い合わせ先 高齢者支援課 御前崎市地域包括支援センター 電話0537-851167

Information

募集 invite information

男女共同参画推進市 民会議委員を募集中

推進市民会議委員は、「男女が互いに思いやり、しあわせを分かち合える社会」を実現するために、推進活動をしています。

対象 市内在住で、平成25年度4月1日で満18歳以上の人

募集人数 男女各5人ずつ

内容 年数回の会議や年3回程程度のPR活動

任期 平成25年4月1日～平成27年3月31日（2年）

報酬 会議などの出席回数に応じて若干の報酬があります。

応募方法 希望者は照会先までお問い合わせください。

募集期間 12月21日(金)まで

申し込み・照会 企画財政課

☎0537⑤1112

ゲートキーパー養成 講座の受講生を募集

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

日時 11月14日(水) 14時～

会場 原子力広報研修センター

定員 30人

申し込み・照会 福祉課

☎0537⑤1121

高血圧が気になる人 予防教室募集します

簡単な調理実習と食事をとりながらの教室です。男性の人でも大歓迎。

日時 11月29日(木)と12月6日(木)
18時30分～21時（2回コース）

対象 40～70歳までの市内在住者

会場 浜岡健康センター

定員 先着24人

募集期間 11月15日(木)まで

申込み・照会 国保健康課

☎0537⑤1171

来年度の放課後児童 クラブ利用者を募集

受付期間 11月5日(月)～11月30日(金)

提出場所 福祉課子育て支援室

対象者

- ・来年度小学1～3年生になる児童
- ・保護者が就業などにより、昼間面倒を見る人がいない児童
- ・税金などを滞納していない家庭の児童

開設時間

▶**登校日** 放課後～17時30分

▶**学校休業日** 7時30分～17時30分

提出書類 申込書、勤務証明書、市税に滞納がないことの確認書など
※申込用紙は10月15日から、福祉課、社会福祉協議会、各クラブで配布します。市ホームページからもダウンロードできます。

申込み・照会 福祉課子育て支援室

☎0537⑤1120

森の恵を生かした体 験をしてみませんか

日時 11月11日(日) 9時30分～16時

場所 エコパ(小笠山総合運動場)

内容 クラフト、ソース作り、炭焼き体験、木製ジャングルジム、自然観察など

参加費 無料

募集人数 150人

対象 現地集合・解散ができる人

持ち物 昼食、飲み物、軍手、雨具、筆記用具、タオル、防寒着

申込期間 10月31日(水)

申込み・照会 静岡県中遠農林事務所森林整備課

☎0538⑦2301

人の動き

(平成24年9月末日現在の速報値)

	(前月比)
人口	35,103 (-118)
男	17,735 (-74)
女	17,368 (-44)
世帯数	11,882 (-51)

広報 今月の表紙



9月20日、高松幼稚園年長園児が落花生採りを体験しました。これは、荒廃農地を利用した畑で落花生を栽培している沖次由さん(門屋)が、園児たちを招いて実施されたものです。今年は例年より多くの落花生が収穫され、園児たちは笑顔で体験していました。

Loss time

月日が経つのは早いもので既に10月。今年も残すところ2カ月余りとなりました。市内は、キンモクセイの香りが漂い秋を感じさせてくれます。

秋の祭典では、各地区で盛り上がりを見せていました。私自身も高松神社の奉納相撲に参加し、緊張で頭の中が真っ白でした。祭典を通じて地域の交流が深まり、受け継がれる伝統を地域で守っていくことが大切だと感じました。祭典のために毎日夜遅くまで準備をしてくれた皆さん。本当にお疲れさまでした。 K

情報掲示板

お知らせ information

女性人権ホットラインへお電話ください

夫やパートナーからの暴力、職場でのセクシュアル・ハラスメント、ストーカーなどでお困りの人は、お気軽にご相談ください。

相談日 11月12日(月)～11月18日(日)
8時30分～19時

※土・日曜日は10時～17時

相談ダイヤル

0570(070)810

照会 静岡地方事務局

☎054(254)3555

年末調整・青色申告 決算等説明会を開催

日時 11月16日(金)

▶年末調整等説明会 10時～12時

▶青色申告決算等説明会(年末調整などの説明会を含む) 13時30分～16時

場所 菊川市文化会館アエル

※税務署から年末調整関係書類が届いている人は必ず持参してください。青色申告決算書の用紙は、確定申告書の用紙と同封されます。

照会 掛川税務署

年末調整関係☎0537②5284

青色申告決算関係☎0537②5144

法定調書関係☎0537②5143

高齢者のインフルエンザ予防接種に助成

自己負担額1,500円でインフルエンザ予防接種を受けることができます。

対象 65歳以上の人、60～64歳で身体障害者手帳1級該当者

期間 10月1日(月)～平成25年1月31日(木)

※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、各公民館、市役所、各医療機関などに置いてあります。

照会 国保健康課

☎0537⑤1171

母子家庭に子どもの 就学資金を貸し付け

来年度、子どもが高校、大学へ入学予定の母子家庭を対象に無利子で資金を貸し付けます。

資金種別 就学支度資金・修学資金
申し込み 11月22日(木)まで

照会 福祉課 子育て支援室

☎0537⑤1120

袋井特別支援学校御 前崎分校の学校公開

日時 11月21日(水)

9時40分～15時

対象 小・中・高等学校職員、小学生・中学生およびその保護者、地域住民、実習協力事業所

内容 ①公開授業②進路指導③共生・教育④学校設備の公開

照会 県立袋井特別支援学校御前崎分校

☎0537⑤7400

記帳・帳簿等の保存 制度の対象者が拡大

個人の白色申告者で、前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える人を対象としていた記帳と帳簿書類の保存制度が、平成26年1月から所得の合計額にかかわらず、全ての人が対象となります。詳しくは、国税庁ホームページまたは、照会先までお問い合わせください。

照会 掛川税務署

☎0537②5141

インターネット公売 を新たに始めました

公売とは、行政機関が税金などの滞納者から差し押さえた財産を、国税徴収法などの法律に基づき売却する手続きです。御前崎市では、ヤフー株式会社が運営するYahoo!オークション・インターネット公売システムを利用し、公売を執行していきます。

照会 税務課 収納推進室

☎0537⑤1174

障害者虐待防止窓口 新たに開設しました

10月から障害者虐待防止法が施行されました。障害者虐待に気づいた人は通報する義務があります。虐待に気づいたら、すみやかに担当窓口へ通報してください。

担当窓口 福祉課

☎0537⑤1121

農業振興講演会へ気軽にご参加ください

日時 10月30日(火) 19時～

場所 佐倉公民館

テーマ 農産物の輸出について

参加費 無料

主催 御前崎市農業振興会

照会 農林水産課

☎0537⑤1125

C型肝炎特別措置給付金の請求

期限は平成30年1月15日まで

厚生労働省相談窓口

0120-509-002

(平日9時半～18時まで)

11月は計量強化月間です

**静岡県の最低賃金が
時間額735円に変更**

かわいい！おまえぎのたから 10月 生まれの元気な子



あけはりかいと
揚張快人くん1歳
(塩原)



あがたまあ
阿形真央ちゃん1歳
(大山)



すずきるい
鈴木琉生くん2歳
(上朝比奈)



まるおのあ
丸尾望愛ちゃん2歳
(下朝比奈)



つかもとけんしょう
塚本拳正くん2歳
(桜ヶ池)



まついゆめる
松井夢来ちゃん2歳
(薄原区)

お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。12月に誕生日を迎える1歳～3歳児で本コーナーへ掲載されたことのないお子さんを募集します。広報課へ電話でお申し込みください。(先着順)受け付けは11月12日(月)8時15分～となります。☎0537⑧1132



くりばやしあきは
栗林秋葉ちゃん3歳
(白羽区)



ひらばやしそうた
平林蒼舵くん3歳
(西側区)

集まれ！おやつ時間だよ



お手軽 大学芋

材料(4人分)

- サツマイモ…………… 300g
- サラダ油……………大さじ2～3
- 砂糖……………大さじ3
- 黒ごま……………少々

▶ 1人分 189kcal

- ①サツマイモは乱切りにして、水に10分くらい浸し水気をふく。
 - ②フライパンにサラダ油と砂糖を入れ、サツマイモを並べ、ふたをして中火で焼く。
 - ③竹ぐしがスーと刺さったら火を弱め、砂糖を絡めながら炒め、最後にごまをふる。
- ※サツマイモは、御前崎市の特産物であり、便秘の解消、コレステロールの低下など、生活習慣病の予防に効果的です。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉