



まちの元気応援マガジン 広報おまえざき No.146

# OMAEZAKI



幻想的な  
光に包まれて

特集 おまえざき体良体操で健康に！

新野地区想慈院付近のホテル  
(関連記事14頁)

# おまえぎきき体良体操で健康に！

たいりようたいそう

生涯を通じて、健康であることは誰もの願いです。健康で元気な体でいられるように、簡単で手軽にできる「おまえぎきき体良体操」を始めませんか。

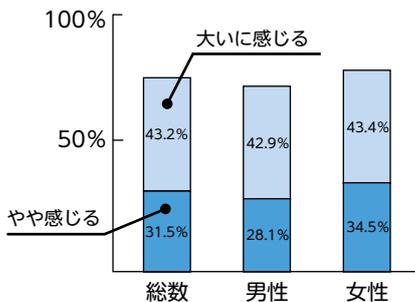
問い合わせ 高齢者支援課 ☎0537(8)1118

健康な  
体でいることが  
大切

現代社会では、さまざまなモノの発達で便利になったことや生活環境の変化によって、体を動かす機会が少なくなりました。平成25年に実施された調査(文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査」)では、70%を超える人が運動不足だと感じるという結果になっています。

運動により健康な体を作ることとは、生活習慣病や精神疾患の予防などにもつながります。

## 運動不足と感じる人の割合



(参考:文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査」平成25年1月調査)



### 腕回しの運動 (内回し、外回し共に2回)

手を肩に当て肘の先で大きく円を描くように動かす。  
【効果がある部分】肩甲骨周囲の柔軟



### 肩をすくめる運動(4回)

肩をすくめ6秒数えて「ストン」と肩を落とすように力を抜く。  
【効果がある部分】頸部・肩甲骨周囲のリラクゼーション

※肩甲骨と鎖骨を合わせて肩甲骨といひます。



ワンポイント：息を吐き、極力を抜く。

私がサポート!



高齢者支援課  
理学療法士 西下卓美さん

今回紹介する体操は、首から肩周りを楽にする体操です。

腕を上げる動作は、肩甲骨が重要な鍵を握っていることをご存じですか。肩甲骨周りの筋肉は、運動不足・猫背などで硬くなり、また、筋肉の動きが低下して血流が悪くなることで、肩こりや首の痛みの原因となります。このような状態が続くと、日常の何気ない動作もつらくなり、体を動かさそうという気持ちになくし、他の身体機能の低下とともに要介護への道へ拍車をかけてしまいます。

肩甲骨周りの筋肉をほぐすことで、肩こりや腕を上げるときに起こる痛みの予防につながります。

きっかけ運動教室(3ページ参照)には、私も参加していますので、ぜひ、気軽にご相談ください。



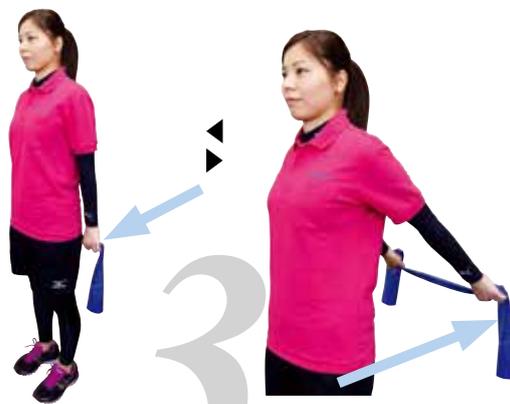
### 腕のひねりの運動(交互に2回ずつ)

腕を伸ばし胸の位置でタオルを持つ。車のハンドルを切るようなイメージで、最初に右手が上になるようにし、左へひねれるところまでひねる。

【効果がある部分】肩関節の運動



ワンポイント：肘が曲がらないようにする。



### 腕はなしの運動(4回)

体の後ろでタオルを両手で持つ。肘を伸ばしたまま腰からタオルが離れるように腕を後ろへ伸ばす。体が倒れないように姿勢良く。

【効果がある部分】肩甲骨内側の柔軟



### 腕の引き上げ運動(4回)

体の後ろでタオルを両手で持つ。両肘を曲げ、背中を滑らすようにタオルを引き上げる。体が倒れないように姿勢良く。

【効果がある部分】肩甲骨周囲の柔軟



※タオルの代わりに「セラバンド」を使用しています。

### 腕上げの運動(4回)

腕を肩幅に開きタオルの端を持ち、胸の高さを基準として頭上に上げ、ゆっくり胸の位置まで降ろす。

【効果がある部分】肩関節周辺の運動

## 運動するきっかけを作しましょう

運動しようと思ってもきっかけがなくて運動をしないという人は多いでしょう。運動するきっかけを作ることで、健康な体づくりの一步を踏み出すことができます。年齢などの制限はありますが、きっかけとなる運動教室を紹介します。運動の専門家や理学療法士が一人一人にあった運動を分かりやすく教えます。詳しくは高齢者支援課まで。

教室名	日程	時間	場所	対象	参加費
きっかけ運動	6月29日～8月17日までの毎週水曜日(全8回)	13時30分～15時30分	ふれあい福祉センター なごみ	市内在住65歳以上の人	無料
きっかけ運動 (夜の部)	7月5日、12日、26日 8月16日、9月13日 の火曜日(全5回)	19時～20時30分	ふれあい福祉センター なごみ	市内在住55歳以上の人	無料



## 平成 28 年度国民健康保険税の税率を引き下げました

問い合わせ 市民課国保年金係 ☎0537-1171

国民健康保険は、加入者が安心して医療を受けられるよう互いに支え合う制度です。市では国の財政支援、基金残高の状況から国民健康保険税(国保税)を見直し、加入者の負担を軽減させるため、平成28年度の税率を引き下げました。

また、国の税制改正に伴い、国保税課税限度額と軽減判定所得基準額を見直しました。

### ●税率の改正内容

区分		改正前	改正後	増減
医療給付費分	所得割	5.3%	5.3%	—
	資産割	26.0%	16.0%	△10.0%
	均等割	2万6000円	2万4000円	△2000円
	平等割	2万5000円	2万3000円	△2000円
後期高齢者 支援金分	所得割	1.5%	1.5%	—
	資産割	7.3%	5.0%	△2.3%
	均等割	8000円	7500円	△500円
	平等割	8000円	8000円	—
介護納付金分 (40歳~64歳)	所得割	1.4%	1.4%	—
	資産割	7.3%	5.0%	△2.3%
	均等割	9500円	9000円	△500円
	平等割	6500円	6000円	△500円

所得割・・・国保被保険者の前年中所得(−33万円)×税率

均等割・・・国保被保険者数×均等割額

資産割・・・国保被保険者の平成28年度固定資産税額(土地・家屋分)×税率

平等割・・・1世帯に対する金額



課税限度額			
区分	改定前	改定後	増減
医療給付費分	51万円	52万円	1万円
後期高齢者支援金分	16万円	17万円	1万円
介護納付金分	14万円	16万円	2万円
課税限度額合計	81万円	85万円	4万円

### ●軽減対象世帯を拡大するため軽減判定所得基準額を見直しました。

世帯主と国保被保険者及び特定同一世帯所属者の前年総所得金額等の合計が下記金額以下の世帯については、国保税の均等割と平等割が定められた割合で軽減されます。

軽減措置改定			
区分	改定前	改定後	改定箇所
5割	33万円+26万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)	33万円+26.5万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)	26万円 → 26.5万円
2割	33万円+47万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)	33万円+48万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)	47万円 → 48万円

※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



## 平成 28・29 年度後期高齢者医療制度保険料率が変わりました

問い合わせ 市民課国保年金係 ☎0537⑤1171

後期高齢者医療制度の保険料は、被保険者全員が負担する「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。この保険料率は2年ごとに見直し、平成28・29年度の保険料率は、次のとおり改定されました。また、低所得者に対する均等割保険料軽減(5割・2割)措置の対象が拡大され、軽減判定所得基準額が引き上げられました。

保険料率(年額)			
区分	平成26・27年度	平成28・29年度	増減
所得割合	7.57%	7.85%	0.28%
均等割額	3万8500円	3万9500円	1000円
賦課限度額	57万円	57万円	なし



※保険料 = 3万9500円(均等割額) + 基礎控除後の総所得金額等×7.85%(所得割額)

軽減措置の拡大(均等割保険料)			
区分	旧(～平成27年度)	新(平成28年度～)	改定箇所
5割軽減	33万円+26万円×被保険者数	33万円+26.5万円×被保険者数	26万円 → 26.5万円
2割軽減	33万円+47万円×被保険者数	33万円+48万円×被保険者数	47万円 → 48万円

**65～74歳で一定の障害を持っている人は、後期高齢者医療保険制度に加入することができます**

対象：1～3級の身体障害者手帳を持っている人、4級の身体障害者手帳を持っている人(一部)

医療費自己負担割合：1割(所得が一定以上の場合は3割)※詳細はお問い合わせください。



## 6月は環境月間「みんなでつくろう きれいな環境」

問い合わせ 環境下水道課 ☎0537⑤1162



河川敷に捨てられた生活ごみ

**不法投棄はやめましょう**  
 廃棄物をむやみに捨てること(不法投棄)は、法律で禁止されています。  
 不法投棄は近隣への迷惑や環境を破壊するなどの影響がありますので、決められたルールに従って「ごみ」を適正に処理しましょう。

**不法投棄されにくい環境づくりをしましょう**  
 皆さんの大切な財産が狙われています。  
 皆さんが所有する土地や建物などに不法投棄され、不法投棄した人がわからなかった場合、現場に残された不法投棄物は土地などの所有者が撤去することとなります。



人通りの少ない道路に捨てられたごみ

土地や建物の所有者と管理者が責任を持って不法投棄されない環境をつくるのが大切です。

**不法投棄した者には、罰則が科せられます**  
 「5年以下の懲役」または「1千万円以下(法人の場合は3億円以下)の罰金」の対象となります。



## 消防署のお仕事を知ろう

さくらこども園の年中園児59人が5月12日、市の消防署を見学しました。消防車や救急車に乗り、見たことがない機材に興味津々。目の前で繰り広げられた救助訓練の見学では、消防士の素早い動きに「すごい!」「かっこいい!」と歓声があがりました。



## 市の魅力を全国へ伝えます!

市の魅力をPRするキャンペーンレディーの3人(写真左から太田生さん、長島瞳子さん、鈴木宏恵さん)が5月12日、市役所を訪れ、柳澤市長に就任のあいさつをしました。柳澤市長は「2年間、市の顔としてPRをお願いします」と話しました。



## 心を込めて子ガメを供養

子ガメ供養祭が5月13日、下岬区にあるアカウミガメふ化場で執り行われました。ウミガメ保護監視員7人が参加し、ふ化できなかった子ガメを供養しました。監視員の高田正義さんは「去年より少しでも多くふ化してほしい」と話しました。



## 坂本守さんに瑞宝双光章

教育への功労が認められ、瑞宝双光章を受章した坂本守さん(下朝比奈)の受章報告会が5月18日、市役所で開かれました。坂本さんは「教育の在り方が変わった大変な時期を過ごしたが先生や生徒に恵まれ楽しく務めることができた」と振り返りました。



## 山本さくさんの長寿を祝う

5月25日に100歳の誕生日を迎えた山本さくさん(佐倉三区)を5月30日、柳澤市長が訪ね、祝い状や花束を贈り長寿を祝いました。長生きのこつを訪ねると、さくさんは「じっとしていないでいろいろと動くことが大切」と笑顔で話してくれました。



## 市民と作る絵本コンクール

アスパル手づくり絵本コンクール実行委員会が5月31日、市立図書館で発足されました。今年は市民5人が実行委員となり、図書館の職員と共にコンクールを作ります。副委員長の渥美えり子さんは「市民の印象に残るコンクールにしたい」と話しました。





## 御前崎港のさらなる有効活用を 御前崎港視察会を開催

県や市、牧之原市などで構成している御前崎港ポートセールス実行委員会による港視察会が5月12日、市文化会館と御前崎港コンテナターミナルで開催され、荷主企業など約200人が参加しました。御前崎港コンテナターミナルでの視察会では、ガントリークレーンを使用した荷役作業のデモンストレーションが実施され、御前崎港の有効活用について、参加者にPRしました。



## 未来を考える貴重なきっかけ 未来の看護師を目指して

ふれあい看護体験が5月15日、市立御前崎総合病院で開催され、市内外の高校生11人が参加しました。手術室など施設内を見学し、普段使用されている器具の説明を聞いたり、病棟で食事などの介助を体験したりして看護への理解を深めました。

看護師長の渥美由起子さんは「看護の体験をすることで、看護を身近に感じてほしい。また、これを機に興味を持ってほしい」と話しました。

## 熊本地震被災地へ向けて 被災地熊本県から帰任報告・派遣

熊本地震被災地を支援するため、県現地支援本部の第4陣として市から派遣されていた山下悠太さんの帰任報告と、第6陣として派遣される長島久人さんの出発式が5月16日、執り行われました。柳澤市長は山下さんを「経験を今後にかけてほしい」とねぎらい、また、これから派遣される長島さんを激励しました。市では今後も県の要請により、職員を派遣していきます。



## 郷土を愛し未来を創る人づくり 第1回総合教育会議開催

第1回市総合教育会議が5月16日、市役所で開かれました。

会議では、篠田暁美教育長が今後10年間の教育の在り方を定めた市教育振興基本計画案について、市長をはじめ市執行部に説明し、了承されました。また、不登校の増加など現在、市が抱える課題が共有され、どのように取り組んでいくか活発な意見交換がされました。



## 安心して卵を産みに来てね 5/2

御前崎中学校の生徒約400人が「亀バックホーム大作戦」を、下岬海岸で実施しました。この取り組みは、アカウミガメの生息環境を守り、その活動の中で仲間との親睦を深める目的で、毎年実施されています。生徒たちは、アカウミガメの産卵地を守ろうと流木やペットボトルなどのゴミを丁寧に拾いました。

◀仲間と協力して大きなゴミを拾う



## 歴史刻む御前崎灯台まつり 5/3~5

2016御前崎灯台まつりが開催され、市民や観光客約1100人が訪れました。まつりでは御前崎灯台資料館を開設し、灯台の歴史を紹介する資料が展示されました。貝細工やペーパークラフト体験のほか、なぶら御前太鼓の演奏、御前崎小学校の児童による「御小ソーラン」なども披露され、盛り上がりました。

◀なぶら御前太鼓の力強い音と掛け声が響き渡る



## 親子の笑顔あふれた運動会 5/12

浜岡中央児童館と地域子育て支援センターの交流事業「第8回ちびっこ運動会」が、浜岡総合グラウンドで開催され、0歳から3歳までの未就園児の親子約100組が参加しました。参加した子どもたちは、そり競争や玉入れなどの競技にチャレンジし、終始親子ですてきな笑顔を見せてくれました。

◀お菓子に向かって元気よく走る子どもたち



## 私たちにできることは？ 5/20

ワークショップ「第1回大好き御前崎」が、ふれあい福祉センターなごみで開催されました。市内の子育てサークルやインターネットなどを通じ、18人の女性が参加して、子どもが笑顔になる環境づくりを市役所などの行政任せにするのではなく、「私たちにできることは何か」話し合いました。

◀発言した内容を書き留めながら話し合う



### 栄養いっぱいタケノコご飯 4/28

さくらこども園の年長園児46人が、タケノコご飯づくりに挑戦しました。材料のタケノコは、4月26日に正福寺(比木地区)の竹林で園児らが掘ったものが使われました。園児らは慣れない包丁を使って、一生懸命切っていました。園児らは出来上がったタケノコご飯を給食でおいしくいただきました。

◀先生に手伝ってもらいながらタケノコを切る園児



### 甘さたっぷりの春作メロン 5/3

静岡県温室農業共同組合主催の第43回春作メロン品評会が、観光物産会館なぶら館で開催されました。出品された30点のメロンが審査され、山下剛さん(早苗町)のメロンが優等に、市内からは他にも6人が入賞しました。また、この春作メロンの味を一般の人にも味わってもらえるように即売会も開かれました。

◀メロンのできを確かめ点数をつける審査員



### 海の魅力に触れ合う磯遊び 5/6

白羽小学校の児童ら約300人が、下岬海岸で潮干狩りを楽しみました。この潮干狩り遠足は学年を超えた交流を深めようと、1・6年、2・4年、3・5年と学年でペアを組み、毎年実施されています。肌寒い日になりましたが、児童らはずぶぬれになりながら、いろいろな生き物を捕まえ、自然を満喫していました。

◀岩の隙間にいる生き物を探している児童



### 医療を地域で支えましょう 5/14

地域医療を育む会の総会が原子力広報研修センターで開かれ、市民約90人が参加しました。総会では「超高齢社会を迎えて!!」をテーマに講演会が開催され、必要な心構えや健康を保つコツなどが紹介されました。○×クイズも交えられ、参加者は話を聞くだけでなく自ら考えることで、より深く理解していました。

◀参加者に問いかけながら講演を進める



▲井伊谷「新野屋敷」周辺地図(中井古文書より引用)



▲現在の様子。点線で囲まれた部分が新野屋敷があったとされている場所。

# History 新野左馬助親矩

キラリを再発見

特別編

## いいのや 井伊谷の新野屋敷について

新野地区の新野左馬助屋敷跡はどこにあったか不明ですが、浜松市北区にある井伊谷の屋敷跡は、その位置を確認することができます。井伊谷には、新野左馬助公の<sup>こうえい</sup>後裔と伝わる家があり、その家に残された記録では「当井伊谷城山麓に居を構え永く此地に居住す、今尚字新野と称する屋敷跡あり敷内広大にして当時の隆盛を偲ばしむ」と記されています。

この屋敷跡は、地図のとおり、現在の井伊谷小学校横から旧引佐町役場に通じる道路までの間にあり、井伊家の家臣団屋敷の一角を占めていました。また、新野屋敷の前には井伊家家老であった小野但馬守<sup>たじまのかみ</sup>の屋敷があることがわかります。小野但馬守は、左馬助が虎松(後の直政)を屋敷内にかくまっていることがわかっていても、左馬助には手を出せなかったと地図からも想像されます。

大河ドラマ「おんな城主 直虎」  
応援プロジェクト

照会 社会教育課 ☎0548⑥1129



安全性向上対策工事は、4号機は本年9月、3号機は来年9月の完成を目指し、引き続き安全性を向上させるのです。

改良盛土は、既設の盛り土の上に、セメントを混ぜ強化した土でかさ上げをしたもので、発電所敷地側面からの津波の浸水を防ぐものです。



▲防波壁や改良盛土のイメージ

# Atomic

暮らしと原子力

防波壁と原子力発電所敷地北側の丘陵との接続が完成

海拔22mの防波壁東西に作っていた改良盛土の設置が、平成28年3月31日に完了しました。昨年12月に完了した防波壁と一体となり、内閣府が想定する南海トラフ巨大地震における、最大クラスの津波に備えた対策が一区切りしたことになります。

対策を進めていくとのこと

# 文芸

おまえざき

## 俳句 おまえざき俳句会

サーカスのピエロに残っていた童心盗まれた	山本 英子
花まつり生まれたての雑草を摘みかねている	山本 英子
ノコギリ挽く大きく小さく小さく亡父の声	小野田重代
夫の寝息 冬日に溶けていく安堵	小野田重代
妖精の気配 花の畑に立ちつくす	中嶋みどり
雛人形と話す 私のくつろぐ時間です	中嶋みどり
ボーイフレンド サクラに紹介された娘来る	中嶋みどり
首伸ばすキリン大草原の夢を見る	長尾美喜子
日向ぼこ 老婆の背中春よ来い	長尾美喜子
かすみゆく船に人生を重ねる	長尾美喜子

秘密知った菜の花 ぎこちなく揺れる	増森きく江
菜摘む側から春色の風がわらい出す	増森きく江
思いやんでる私の背を押す風が吹く	栗林 純子
別れと出会いを見守って糸水仙	栗林 純子
落としたサイフ 優しさに包まれている	増田 葉子
いつの間に相談相手 娘どの時間	増田 葉子
あれもこれも欲張って風邪をひく	増田 葉子
タンポポの行方追いたい 故郷に愛がないか	鈴木 喜夫
病む弱者支える選挙カーが走らない	鈴木 喜夫
被災地へ氷雨 朝の飯少しにする	鈴木 喜夫

# Books

## 図書館情報

### PICK\_01 一般

#### ゼロの激震



安生正 / 宝島社

金精峠の土砂崩れ、足尾町住民の大量死、富岡の大火災…。関東で頻発する大災害は序章に過ぎなかった。

迫り来る巨大マグマ。関東消滅の危機。地球規模の危機に技術者たちが挑むパニック・サスペンス巨編。

### PICK\_02 子ども用

#### このあとどうしちゃう



ヨシタケシンスケ / ブロンズ新社

おじいちゃんは、しぬのがわかったのかな。たのしみだったのかな。しんだおじいちゃんのノートをひらいてみると…。

死んだあとのこと、生きている間に考えてみよう。

ヨシタケシンスケの発想えほん第3弾。

## 今月の新着図書

### ●一般

- 外国人が必ず聞いてくるニッポンの不思議 8 8 (著者/石井隆之)
- ANAの本 (編/誠文堂新光社)
- 理系に学ぶ。(著者/川村元気)
- 純情必死剣からたけ割り (著者/池永陽)
- ブラックバイト (著者/今野晴貴)
- 子どもは4000回質問する (著者/イアン・レズリー)
- 「暮らしの手帖」をつくった男 (著者/船瀬俊介)
- 若様とロマン (著者/畠中恵)
- ツバキ文具店 (著者/小川糸)

### ●子ども

- 旅のお供はしゃれこうべ (作/泉田もと)
- 菜の子ちゃんとカップ石 (作/富安陽子)
- はやたろう (文/堀切リエ)
- ぜんぶわかる! イネ (著/内山りゅう)
- むかし日本狼がいた (文・絵/菊池日出夫)
- こどもがたのしくつくる はじめてのこうさく (著/山崎 joseph 勇)
- ミュージアムにスフィンクスがやってきた (さく/ジェシー・ハートランド)
- 草刈りをするハチ (さく+写真/須田貞正)
- すばこ (文/キム・ファン)

照会 市立図書館アスパル ☎0537-8181



## 地域の安全安心をサポートする 交通指導隊隊長

# 狩野 龍一 さん



### PROFILE

かの りゅういち(本町・52)  
市交通指導隊隊長。  
「自らが知ることから始める」  
を信念にひた向きに活動中。

### 交通指導隊への思い

地域の交通安全リーダーとして活動をしている市交通指導隊。今年の4月から新たに狩野龍一さんが隊長に就任した。1、2年目の隊員が多い中、今年で14年目を迎える大ベテランだ。

入隊当初は長く務めるつもりはなかったという。活動を重ねるうちに「交通指導員という立場で市民の交通安全への意識向上に取り組み続けたい」という思いが強くなっていった。

また、入隊2年目に旧浜岡町と旧御前崎町が合併し、交通指導隊も一つになった。合併当初は旧町単位の交通指導隊ごとで考え方や方針に違いがあったため、交通指導隊が一つにならないと地域の安全は守れないという思いがあった。

### 交通事故を減らしたい

「交通事故は運転技術よりも意識の問題で起きることが多い。まずは余裕を持って行動してほしい。また、運転手は横断歩道を渡ろうとする歩行者がいたら止まるなど、第

三者への思いやりを持つことも大切。歩行者も夜の外出時は、運転手から見えやすい格好をするなど、お互いの思いやりが交通事故減少につながる。交通事故は、被害者も加害者も不幸にする。1件でも事故を減らしていきたい」と狩野さんは話してくれた。

### つながりを大切に

隊員には、市民に交通指導隊の活動や思いを知ってもらえるよう、地域活動への積極的な参加を勧めている。狩野さんは活動する上で、隊長や隊員同士はもちろん、地域とのつながりを大切にしているからだ。

「地域の行事に交通指導員が積極的に参加することによって、交通指導隊の活動を理解してもらえることができれば活動の幅が広がる」と期待を込める。災害時などにも周りとの協力し合うことができるといえるのではないかと考えている。

広い視野を持ち、市の安全安心を支えている狩野さん。周りとのつながりを大切にする姿勢は「組織のリーダー」の理想の姿ではないか。



# 声 未来 私たちのを、私たちのに 選挙権年齢が引き下げられました

照 会 市選挙管理委員会  
☎0537-1132

**若者の力を必要としています**

公職選挙法などの一部の改正によって、選挙権年齢が満20歳以上から、満18歳以上に引き下げられました。

現代の若者は、さまざまなメディアを通じて多様な情報に接し、自分の考えを育んできた世代であり、また、少子高齢化の進む日本で生きていく世代であることから、日本の在り方を決める政治に関与してもらいたいという意図があります。

私たちの社会のため、私たちの投票が必要です。忘れずに選挙に行きましょう。

**引っ越したら住民票を移しましょう**

選挙で投票するためには、選挙権を有しているだけでなく、選挙人名簿に登録されている必要があります。選挙人名簿への登録は住民票がある自治体で行われます。そのため、進学や就職など

に伴い、実家を離れる場合は引っ越し先の自治体へ住民票の届け出が必要です。

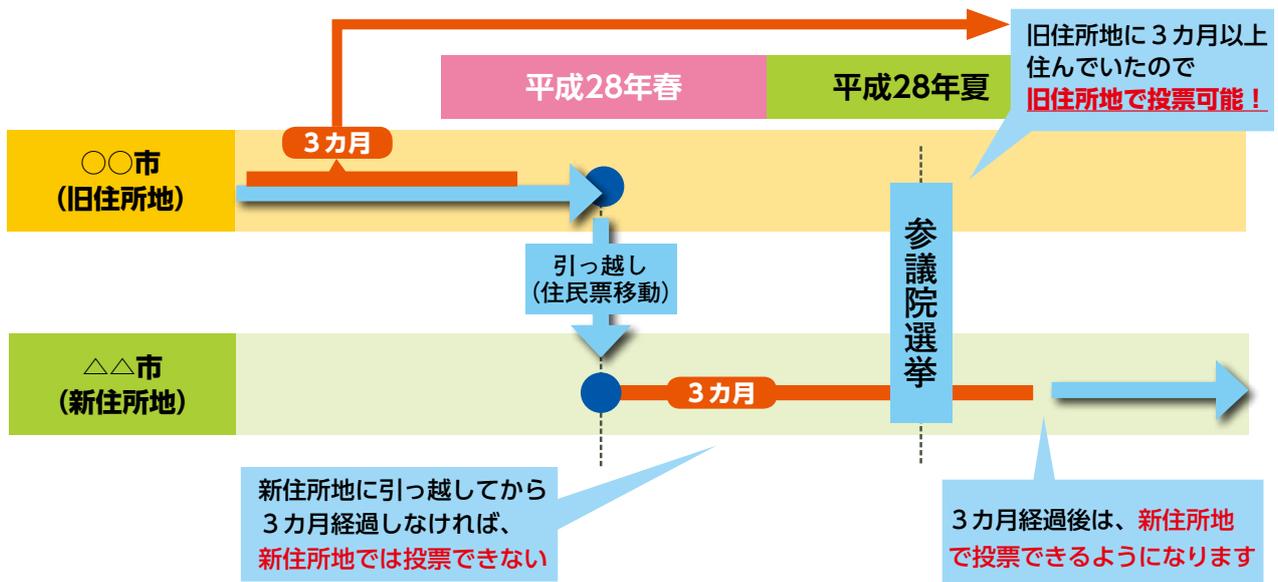
**今春に引っ越した人は注意してください**

選挙で投票する場所は、原則として住民票のある市区町村ですが、平成28年3月22日以降に住民票を移した人は、今年の夏の参議院選挙に、新住所地で投票することができません。ただし、旧住所地に3カ月以上住んでいた場合、旧住所地で投票できます。



▲池新田高等学校で開催された模擬投票の様子

## 春に引っ越した場合投票はどこでできるの？



# Information

場 所 浜松市浜北文化センター  
※公共交通機関の利用を推奨  
参加費 無料  
照 会 県教育委員会社会教育課  
☎054(221)3163

## 募 集 invite information

### 第12回御前崎市文化祭 に参加しませんか

・芸能発表  
日 時 11月5日(土)、6日(日)  
場 所 市民会館  
募集項目 音楽・舞踊・カラオケ・  
ダンスなど  
・作品展示  
期 間 前期11月1日(火)～6日(日)  
後期11月8日(火)～13日(日)  
場 所 市立図書館アスパル  
募集作品 絵画・写真・陶芸・彫  
刻・手工芸など  
申込締切 8月12日(金)  
申し込み・照会 社会教育課  
☎0548③1129

### 文芸おまえざき第13号 への掲載作品募集

募集作品 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  
申込締切 9月1日(木)必着  
申し込み・照会 社会教育課  
☎0548③1129

### 振興公社夏季臨時職員 を募集します

7～8月に市民プール「ぶるる」  
のフロント業務及びB&G海洋セ  
ンターのプール監視業務をしてい  
ただける人を募集します。

詳細は各施設へお問い合わせくだ  
さい。

照 会 御前崎市民プールぶるる  
☎0537③0195  
B & G海洋センター  
☎0548③3133

### これで君も しずおか農芸品博士!!

日 時 8月2日(火)10時～15時  
場 所 県農林技術研究所、県農  
林大学校(磐田市富丘678-1)  
内 容 メロン温室見学や野菜・  
果物を使った実験、フラワーア  
レンジメント体験など  
対 象 小学4～6年生(保護者  
同伴)  
定 員 30組(先着順)  
参加費 無料  
持ち物 弁当、飲み物など  
申込締切 7月15日(金)  
申し込み 児童名(ふりがな)、学  
年、性別、保護者名、住所、連  
絡先(電話番号及びFAX番号)  
を明記の上、FAXかEメール  
(nogeip@pref.shizuoka.lg.jp)  
で県農芸振興課まで  
照 会 県農芸振興課  
☎054(221)3299  
Fax054(221)1351

### みんなでつくろう みんなのOK!ワーク

一般財団法人小笠掛川勤労者福  
祉サービスセンター「OK!ワー  
ク」は菊川市、掛川市、御前崎市  
内の中小企業と行政が一体となっ  
て福利厚生事業を実施していま  
す。OK!ワークでは会員になっ  
ただける中小企業を募集します。  
募集期間 7月1日(金)～8月31日(水)  
照 会 (一財)小笠掛川勤労者福  
祉サービスセンター  
☎0537③0298

## 人の動き

(平成28年5月末日現在の速報値)

	(前月比)
人 口	33,505 (+8)
男	16,977 (-4)
女	16,528 (+12)
世帯数	11,915 (+24)

### 広報 今月の表紙



夏の風物詩と言われるホタル  
が5月25日、新野地区想  
慈院付近で見られました。

全国各地では、失われたホ  
タルを取り戻そうと、養殖や  
放流などさまざまな取り組み  
をしています。自然のホタル  
が飛び交う様子を目にするこ  
とができる新野地区は、幻想  
的な光に包まれました。

### Loss time

小中学校では運動会のシー  
ズンとなりました。朝早くの  
「場所取り」から始まり、我が  
子の晴れ姿を写真に、動画に  
納めようと走り回るたくさん  
のお父さん、お母さん。自分  
もその中の1人でした。ファ  
インダー越しに息子を追っ  
ていると、こちらに手を振る姿  
が…。集中できていないと  
いうのか、肝が据わっている  
というのか、親としてはハラ  
ハラです(笑)下の娘も小学校  
に入り初めての運動会。2人  
の成長した姿を見ることがで  
きた運動会でした。 T

## お知らせ information

### マイナンバーカード 交付通知書が届いたら

マイナンバーカードを申請した人には、順次、交付通知書(はがき)を発送しています。交付通知書が届いた人で、まだマイナンバーカードを受領されていない人は、事前に電話で受領日時をご予約の上、市民課へご来庁ください。

照会 市民課  
☎0537⑤1117

### 全国一斉 緊急地震速報伝達訓練

全国瞬時警報システム(Jアラート)による緊急地震速報の伝達訓練として同報無線の試験放送を実施します。

日時 6月23日(木) 10時15分頃  
照会 防災課  
☎0537⑤1119

### 高齢者向け給付金 7月29日(金)締め切り

年金生活者等支援臨時福祉(高齢者向け)給付金の申請期間終了まで残り約1カ月になりました。対象者には緑色の封筒を郵送してあります。お早めに申請してください。

照会 給付金専用ダイヤル  
☎0537②7913

### 平成27年中の所得 証明書取得について

平成27年中の所得証明書が取得できるようになります。マイナンバーカードがある人はコンビニでも取得できます。

日時 6月16日(木)~  
照会 税務課  
☎0537⑤1114

### 第1回介護者教室 「認知症を理解する」

認知症高齢者の介護は、介護をしている家族に大きな負担がかかります。介護する中での不安や疑問などを自分ひとりで抱えこんでいませんか？

講師に岡本クリニック精神科医の岡本典雄先生をお招きし、一緒に考えましょう。

日時 7月19日(火)  
13時30分~15時  
場所 市役所3階 303会議室  
照会 高齢者支援課 地域包括支援センター  
☎0537⑤1167

### 市立御前崎総合病院 開院30周年イベント

市立御前崎総合病院では、開院30周年イベントを開催します。

開催日 7月16日(土)  
場所 市立御前崎総合病院  
内容 記念式典、病院祭、市民公開講座、ひまわりコンサート  
照会 病院管理課  
☎0537⑥8511

### 土砂災害対策には日頃の備えと早めの避難

6月は土砂災害防止月間です。日頃から危険箇所や避難経路を確認しておくとともに、気象情報をしっかりと把握し、土砂災害の危険や不安を感じたら、たとえ警報や注意報が出ていなくても早めの避難を心掛けましょう。

照会 都市建設課  
☎0537⑤1122

### 生ごみ処理機設置を 補助します

市では生ごみの減量と資源の再利用を目的に、生ごみ処理機購入費の一部を補助します。購入前に申請が必要です。

詳細はお問い合わせください。  
照会 環境下水道課  
☎0537⑤1162

### 「ぶるる」臨時休館と屋 外プール営業について

6月20日(月)から27日(月)の8日間、施設整備および館内清掃のため臨時休館します。また、7月1日(金)より屋外プールの営業が始まります。今年の夏もぜひ「ぶるる」でお楽しみください。

照会 御前崎市民プールぶるる  
☎0537③0195

### 看護師になろう！オー プンキャンパスを開催

東海アクシス看護専門学校で、概要説明や模擬授業などを行います。

日時 8月4日(木)9時30分~12時、13時30分~16時、8月6日(土)9時30分~12時  
対象 入学希望者(保護者同伴可能)  
申込締切 7月27日(水)  
照会 東海アクシス看護専門学校  
☎0538④8111

### 悩みを持つ子ども・若 者のための合同相談会

不登校・ニート・ひきこもりの個別相談に、相談機関や学習支援機関、就労支援団体、サポート校等が対応します。

日時 8月6日(土)  
12時30分~15時30分

**CHECK**

お子さんのかわいい笑顔を広報紙へ掲載しませんか。  
 8月生まれの子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。  
 秘書政策課へ電話でお申し込みください。  
 申込期間：7月4日(月)、5日(火)の2日間 8時15分～17時  
 (応募多数の場合は写真が小さくなります)  
 ◆申込先：市役所秘書政策課 ☎0537-1161

「かわいい」  
**おまえざきの** 6月 生まれの 元気な子  
**たから**

このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。



やまぐちえなの  
**山口瑛菜ちゃん1歳**  
 (東町)



ますだ そうすけ  
**増田宗佑くん1歳**  
 (佐倉二区)



やぶた なほ  
**藪田菜瑚ちゃん1歳**  
 (西側区)



くれはやしひなの  
**榎林陽菜乃ちゃん2歳**  
 (佐倉三区)



おがわ ひろ  
**小川陽生くん2歳**  
 (西側区)



いわほり こなみ  
**岩堀瑚南ちゃん2歳**  
 (佐倉一区)



みずの りと  
**水野塁翔くん2歳**  
 (佐倉二区)



たかつかみう  
**高塚美羽ちゃん3歳**  
 (新谷区)



ながた ほだか  
**永田帆高くん3歳**  
 (門屋)

給食の人気メニュー  
 ～学校給食～



キュウリのひたひた



**材料(4人分)**

- キュウリ …………… 1本
- かつお節 …………… 小袋1
- 調味料
- 砂糖 …………… 小さじ1
- 酢…………… 小さじ2
- しょうゆ…… 大さじ1弱
- ごま油…………… 小さじ1

※お好みで七味唐辛子少々

▶ 1人分 = 24kcal

- 1 キュウリは7ミリの輪切りにして、さっと湯通してから冷ましておく。
- 2 調味料と1のキュウリを合わせ、最後にかつお節をあえる。器に盛り付けて完成。

※キュウリだけでなく、大根やキャベツでもおいしいですよ！