

まちの元気応援マガジン 広報おまえざき No.167



MAEZAKI



特集：今、求められる地域包括ケアシステム
～自分らしい暮らしを続けるためのしくみ～



ポールを持ちノルディックウォークに励む (関連記事14分)

今、求められる地域包括ケアシステム

～自分らしい暮らしを続けるためのしくみ～

2025年には団塊の世代が後期高齢者である75歳を迎えるなど、高齢者の増加に伴い、今後介護を必要とする人がますます増えることが予想されています。市では、地域全体で高齢者の生活を支える地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。

総合相談窓口 高齢者支援課地域包括支援センター ☎0537-1167

地域包括ケアシステムのイメージ

「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」を一体的に提供できる体制を
みんなで作っていきます。



住まい

いつまでも
安心して過ごせる
環境づくり

医療

普段は、かかりつけ医による在宅医療、具合が悪いときは入院などに切り替えましょう。

【具体的な取り組み】

- ・ 自宅に伺う医療サービス
訪問歯科診療、訪問薬剤指導、
訪問看護、訪問リハビリ

介護

自宅や施設など、介護サービスを
活用しましょう。

【具体的な取り組み】

- ・ 通所介護、訪問介護、福祉用具貸与など在宅サービス
- ・ 特別養護老人ホームなどの施設サービス
- ・ 認知症の人が安心して暮らせるサービス

本人・家族

皆さん一人一人が
「どのように暮らしたいか」が大切。

自己選択・自己決定

専門職の連携を向上

●多職種連携●

医療や介護で働くさまざまな職種が、本人が望む生活を実現できるよう連携を図ります。



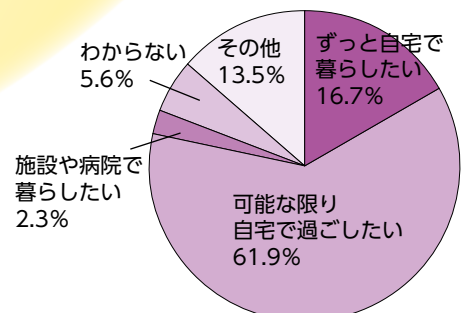
▲多職種連携会議の様子

在宅介護への期待

平成28年度の高齢者の実態に関する調査では、介護に関して下のグラフのような結果が出ています。

65歳以上の人の78.6%が自宅での介護を希望しています。

「どのような介護を期待するか」



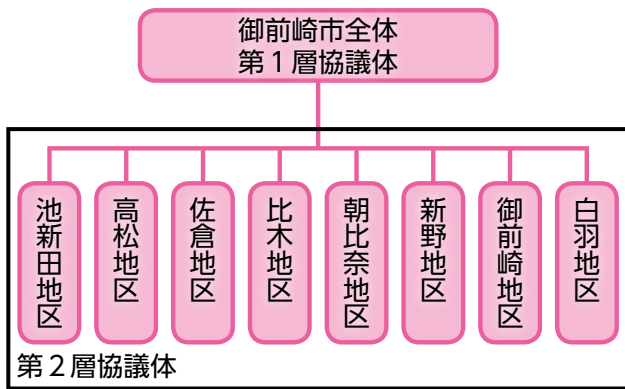
支え合いの仕組みづくりを

協議体と生活支援コーディネーターを設置し、高齢者の状況やニーズの把握、不足するサービスや担い手を養成し、地域で支え合う仕組みを、皆さんと一緒につくっていきます。

●協議体●

協議体とは、地域で高齢者を支援するために地域の関係者が参加し、情報共有や連携して支え合いを広める組織です。

第1層協議体では市全体の支援を担い、第2層協議体では、地区ごとに高齢者支援を推進することが役割となります。



●生活支援コーディネーター●

生活支援コーディネーターとは、地域の支え合いを推進するために各協議体に配置し、リーダーとして協議体と連携し支え合いを広めます。

市内で最初に発足した朝比奈地区協議体「支え合い ほろがや」の生活支援コーディネーター

「元気なうちに人を支えて、その後に支援を受ける側になる。」そうした連鎖が助け合いであると思ひ、自分もその助け合いに参加しようとコーディネーターになりました。地域全体で高齢者を支え合い、高齢者自身も支え上手、支えられ上手になることで、朝比奈地区を皆が安心して暮らしていける地域にしたいと思っています。各地区でも協議体が立ち上がり、市全体が住みよい地域になってほしいです。



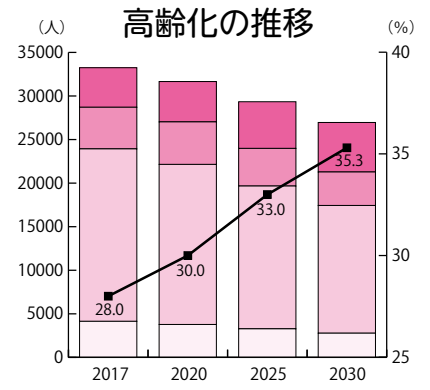
櫻井謙次さん（下朝比奈）

元気に暮らすために
体良体操をやってみよう！

進む高齢化

市の人口は、2020年には3万1657人、うち高齢者人口は9510人に達すると見込まれています。高齢化率は、現在の28.0%から30.0%となり、要介護者も増えることが予想されます。

75歳以上
65～74歳
15～64歳
0～14歳



住民基本台帳(各年9月末)コーホート変化率法による

生活支援

地域による見守りや声かけなど、互いに助け合ひましょう。

【具体的な取り組み】

- ・各地区に協議体の立ち上げ
- ・ゴミ出し、買い物などを手助けする「ささえあいサポーター」の活用



おまもり帳

高齢者の生活を支えるさまざまなサービスを紹介しています

予防

老人クラブ活動や公民館の教室に参加し、さまざまな予防へつなげましょう。

【具体的な取り組み】

- ・おまえぞき体良教室
- ・おたっしや教室
- ・各種サロン

▼体を動かせる地域のサークル



おまえぎき 体良体操で健康に！Ⅱ

たいりょうたいそう

体良体操で手軽に運動

「おまえぎき体良体操」は、介護予防における一般高齢者の健康増進、要介護認定者の重度化予防などを目的に、手軽にできて効率的に体を動かせる体操として理学療法士の監修のもと平成19年に作成された体操です。市歌「わがまち御前崎」に合わせたストレッチ、レクリエーション、セラバンドを用いた筋力体操、肩甲帯周囲の体操、バランス体操の5バージョンがあり、行う環境により立位、座位、床座位など実施姿勢の違いに合わせて全部で8種類の体操になっています。

体良体操の特徴

- ① 1曲約4分で気軽にできる。
- ② 市歌「わがまち御前崎」に合わせるため、なじみやすい。
- ③ 全5バージョン8種類というバリエーションの豊かさ。
- ④ 目的に応じて、自分に合った体操を選べる。



足の横上げ運動 (左右10回ずつ)

椅子や机などを支えにして、支えと反対の足を横に上げる。上げたところで4秒数える。

【効果】バランスを保つ筋力の強化
【ポイント】

- ・足を上げる際、つま先は正面を向くように
- ・足の上げ幅は肩幅くらい
- ・体が傾かないように

モモの裏を伸ばす運動 (左右4回ずつ)

椅子に浅く座り、片足を前へ伸ばす。伸ばした足のつま先を自分のほうへ返す。両手を膝につき体を前へ倒し10秒数える。

【効果】腰痛予防

【ポイント】

- ・呼吸は意識せず楽に
- ・痛みを感じる一步手前で止める
- ・視線は前方を見て、頭は下げすぎない



○市内に「おまえぎき体良体操」を実施する会場があります。(右表参照)

事前申し込みはありません。気軽にご参加ください。

○「おまえぎき体良体操」を行う手助け

講師派遣、CDやDVD、説明書などもありますので高齢者支援課(0537⑥1118)までお問い合わせください。

○「おまえぎき体良体操」は毎日14時30分～15時、まおまおチャンネルでも放送中

「おまえぎき体良教室」

教室名	曜日	実施頻度	会場
まつぼっくり	火曜日	週1回	高松公民館
シャンデリア	水曜日	週1回	池新田公民館
かがやきサロン	水曜日	週1回	西側やすらぎセンター
ひかりサークル	木曜日	週1回	佐倉公民館
かかしクラブ	金曜日	週1回	新野公民館
つくしんぼ	木曜日	月2回	比木公民館
灯台サークル	金曜日	月2回	御前崎公民館



市のホームページをリニューアルしました

問い合わせ 総務課 ☎0537⑤1132



市では、公式ホームページをリニューアルし、3月9日から公開しました。今回のリニューアルでは、市の特長を生かしたデザインとするとともに、ゲートページ(入り口ペー

ジ)から「暮らしの情報」と「観光サイト」へ分かれる動線としました。動線を分けることで行政情報、観光情報、それぞれ情報をスムーズに取得できるつくりとしました。

中でも観光サイトには「御前崎の魅力投稿フォトギャラリー」コーナーで、写真を投稿できる機能を設けました。市民や来訪者が魅力的だと感じた御前崎市の姿を簡単に発信できます。ぜひ、皆さんの自慢のスポットや楽しい一瞬を切り取った写真をご投稿ください。



狂犬病予防注射を受けましょう

問い合わせ 環境課 ☎0537⑤1162

◇平成30年度狂犬病予防注射日程表

日程	会場	時間
4月18日(水)	高松公民館	9時～9時30分
	新野公民館	10時～10時30分
	池新田公民館	11時～11時30分
	朝比奈公民館	13時15分～13時45分
	朝比奈原公民館	14時15分～14時45分
19日(木)	大山区民センター	9時～9時30分
	白浜コミュニティー防災センター	10時～10時30分
	比木公民館	11時～11時30分
	佐倉公民館	13時15分～14時
20日(金)	御前崎市役所	9時～10時
	御前崎支所	10時30分～11時30分

狂犬病予防法に基づき、すべての飼い犬には、登録と年1回の予防注射が義務付けられています。狂犬病は、すべての哺乳類に感染することが知られており、人も例外ではありません。発症すれば、ほぼ100%死亡してしまう恐ろしい病気です。狂犬病の発生や流行を防止するため、必ず予防注射を受けてください。

【対象】 室内犬、室外犬、犬の種類を問わず、生後91日以上全ての飼い犬

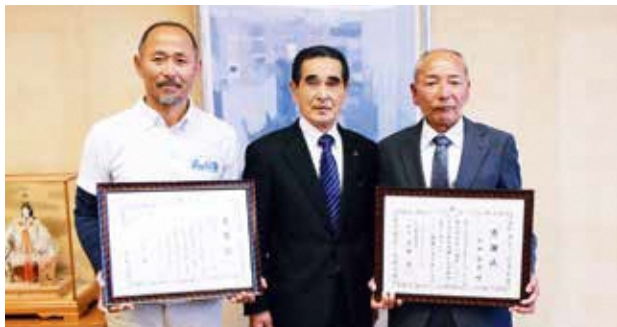
【持ち物】 飼い犬が登録済みの場合 市役所から送付される注射受付票(ハガキ)、愛犬手帳、注射料金3400円(注射代+注射済票代)

◇新規登録の場合 登録手数料3000円、注射料金3400円(注射代+注射済票代)、印鑑 ※お釣りのないようお願いいたします。

【その他】 飼い犬に犬鑑札や前年度の注射済証を付けてお越しく下さい。会場で注射を受けられない場合は、動物病院で受け付けてください。

海での人命救助に尽力

昨年12月下旬、市内の海岸で女性の命を救ったとして、菊川署長から感謝状を贈られた松林敏雄さん(上岬区)と御前崎渚の交番代表の石原智央さんが1月30日、市役所を訪れ柳澤市長へ経緯を報告しました。



新しい救急車で市民の命を守る

市消防本部への救急自動車引渡式が2月5日、消防庁舎で開かれました。柳澤市長から車両の引き渡しを受けた野賀消防長は「近年、出動数が増加している。新しい救急車で多くの市民の安全を守りたい」とあいさつしました。



昔の遊びを教わろう

上・下朝比奈地区の老人クラブと小学生の交流会が2月6日、浜岡北小学校で開かれました。

1年生25人とクラブ会員23人が、お手玉やメンコなど昔の遊びを通じて、世代を超えた交流を楽しみました。



交流通してさらなる協働を

平成29年度NPO交流会が2月8日、市役所で開かれ、市内の8団体約20人が参加しました。

参加者からは各団体の枠を超え、連携し活動できることがあるのではないかと、積極的に意見が交わられていました。



魅力をより高めよう

第5回OMA EZAKI シアワセミライカイギが2月9日、研修センターで開かれ、メンバー約20人が参加しました。今回の会議では、各グループが練り上げてきた魅力発信の企画を発表し、より良い取り組みになるよう改善点などを話し合いました。



教育者の資質向上目指して

市内の園・学校勤務の教職員が応募した教育研究論文の奨励賞授与式が3月1日、市文化会館で開かれ、応募者40人が出席しました。

【最優秀賞受賞者】白幼副園長 笠原洋子さん、第一小教諭 殿岡陽子さん、第一小教諭 飯野由美子さん





開 御前崎で初キャンプスタート 幕に向け態勢整える

プロサッカーチームアルビレックス新潟(J2)が2月14日から市内でトレーニングキャンプ入りしたことを受け、歓迎セレモニーが静岡カントリー浜岡コースで開かれました。セレモニーでは、柳澤市長が激励し、県温室農業協同組合静南支所の山下智久支所長と地元特産であるアローマメロンを贈ると、鈴木政一監督は「素晴らしい環境で良い準備をし、1年でJ1復帰を目指す」と決意を話しました。



広 原子力災害に備える 域避難の流れを確認

浜岡原子力発電所での事故を想定した原子力防災訓練が2月16日、県内で実施され、県と同原発から31キロ圏内の11市町が参加しました。避難所に向かう住民をいったん1カ所に集める「避難経路所」の運営訓練が、初めて盛り込まれました。本市では、市民約120人が避難者役として参加し、スクリーニング検査を受け、避難経路所へ移動し、避難の流れを確認しました。

初 浜岡中剣道部女子が快挙 の東日本大会出場決定

第38回東日本中学校選抜剣道大会に団体戦女子の部で出場を決めた浜岡中学校剣道部の選手らが2月23日、柳澤市長に出場の抱負を語りました。東日本大会への出場は、同校剣道部の女子団体としては初めての快挙となりました。部員らが柳澤市長に「予選突破」の目標を力強く宣言すると、市長は「努力は必ず実を結びます。がんばっててください」と激励しました。



地 手作り絵本を図書館へ貸し出し 地域の昔話を形に残そう

白羽小学校4年2組の児童23人が2月27日、手作りした絵本を図書館アスパルへ貸し出しました。この絵本は、「白羽の昔話」を多くの人に知ってもらおうと作ったもので、澤部愛奈さんは「絵本の題材に選んだ星の糞遺跡を実際に探検したりして5、6千年前の暮らしを調べました。たくさんの人に読んでほしいです」と話しました。絵本は3月14日まで一般向けに貸し出されます。



思いを込めてサクラを植樹 2/4

市振興公社が市民プールぶるる開館20年を記念して、敷地内にソメイヨシノ30本を植樹しました。市民ら約80人が参加し、苗木を丁寧に植えていきました。参加した親子は「ぼくが大人になったとき、桜がどのくらい大きくなってるか楽しみだね」と話していました。

◀親子で協力して苗木を植える



仲間と力を一つにして勝負 2/11

第14回御前崎市綱引き大会が浜岡中学校で開催され、一般の部と男女混合の部合わせて12チームが参加しました。1チーム8人の選手に応援も加わって、白熱した試合が繰り広げられました。

【大会結果】一般の部優勝：ASAHI-A

混合の部優勝：白羽フェニックス(2連覇)

◀チーム一丸となって綱を引く



命を守る森の大切さを学ぶ 2/18

白羽地区の6町内会と県が、同地区の海岸で植樹祭を開き、地域住民約150人が参加しました。この植樹祭は、市と県が共同で取り組む自然堤防の強化事業「ふじのくに森の防潮堤づくり」の一環で、参加者は津波からまちを守ってくれる森の大切さを学び、抵抗性クロマツなど約550本を植樹しました。

◀小さな苗木を一つ一つ優しく植える



地域住民同士でふれあおう 2/25

第14回御前崎・白羽公民館まつりが市文化会館で開かれ、地域の団体活動や教室で作成した作品展示やステージ発表、体験会が行われました。

ステージ発表では、幼保こども園の園児らが音楽に合わせて踊るかわいい姿に、会場からは温かい拍手が送られました。

◀楽しく踊る御前崎こども園の園児ら



これまでの活動の成果披露

1 / 27

ボーイスカウト御前崎第一団の「発団30周年記念式典」が佐倉公民館で開催され、関係者ら約30人が参加しました。

式典では、手作り楽器を使った演奏やロープ結び、手旗信号など、日頃の野外活動で培った技術を披露しました。

◀手旗信号を披露する団員



地産地消で御前崎を健康に

2 / 10

しずおか御前崎茶商協同組合と御前崎船主事業協同組合が池新田公民館で、「お茶と魚で健康まちづくり」を題に講演会を開き、関係者約130人が来場しました。市立御前崎総合病院の鮫島庸一医師が魚やお茶の成分に認知症予防への効果が期待できることを説明し、市全体で健康なまちづくりに取り組もうと呼び掛けました。

◀図を用いてお茶の効用を説明



在宅介護の在り方を考える

2 / 18

社会福祉法人賛育会が主催する、劇団たんぽぽの「ゆずり葉の季節」が市民会館で公演され、市内外から625人が来場しました。「もし、あなたの家族が家で死にたいと言ったら、あなたはどのようにしますか？」をテーマに、家での介護や看取りといった問題に直面する家族の姿が演じられました。

◀家族や訪問医などさまざまな人が協力する姿が演じられた



フィールド駆け勝利目指す

2 / 25

第14回御前崎市長杯争奪黒潮カップU-10が浜岡総合運動場で開催されました。市内外から小学4年生以下の約300人、全18チームが参加し、冬の寒さに負けずに熱戦を繰り広げ、優勝を競い合いました。

【大会結果】優勝：FC STELLA 焼津

準優勝：榛南FCジュニア 3位：浜松龍禅寺FC

◀パスやドリブルを駆使して味方へボールをつなげる

History 新野左馬助親矩

キラリを再発見

特別編

No. 27

特別編終了にあたって

この「History 新野左馬助親矩 特別編」は、大河ドラマ「おんな城主 直虎」応援プロジェクトの一つとして、新野左馬助公や同公にまつわる史跡などを、27回にわたって紹介してきた。紹介した内容は、故鈴木東洋氏の長年の研究を基にしている。研究では左馬助公の正室(奥山朝利の妹)は、夫の死後、苦勞して娘たちを育て新野家を守っていたことも分かっている。また、左馬助公の兄式部少輔親道は、障がいにより新野家を継げなかったとされるが、永禄11年(1568年)、武田軍が駿河に攻め込んできた際には、薩埵山の合戦に大将として出陣したことなど、紹介できなかったことも多く、残念である。

さて、1月27日には、新野左馬助公展示館がリニューアルオープンし、新野の古代史コーナーなどが追加され、さらに内容が充実した。ドラマ終了後も、歴史ファンや市内団体の来館が続いている。皆さんには、これからも展示館に足を運び、新野の歴史や左馬助公を知っていただくことをお願いして、この特別編を終了する。

照会 社会教育課 ☎0537-298735



▲古代史展示コーナーを見学



▲左馬助公にまつわる話を聞く高松子ども教室の参加者

大河ドラマ「おんな城主 直虎」
応援プロジェクト

Atomic

暮らしと原子力

原子力講演会「福島放射線リスクとメディア報道のウソ・ホント」

- ① 新聞もテレビも一つだけにこだわるのは危険、複数の媒体を見るのが重要
 - ② 新聞の記事は何かを考えるきっかけ
 - ③ どんな情報も疑ってかかる必要がある
 - ④ 時には自分より専門知識のある人に聞いたりすることが大事
- 「福島放射線リスクとメディア報道のウソ・ホント」を演題に、浜岡原子力発電所安全等対策協議会主催で原子力講演会が2月20日、菊川文化会館アエルで開かれました。
- 講師は毎日新聞社生活報道部編集委員の小島正美氏で、新聞報道に長年携わってきた経験から、メディアで報道されている情報の信頼性について講演しました。
- 講演では、「再生可能エネルギーや高速増殖炉「もんじゅ」、子宮けいがんワクチンなど、具体例を挙げて新聞報道の真相とその見極め方、メディアのあるべき姿について話しました。
- その中で、
- ① 新聞もテレビも一つだけにこだわるのは危険、複数の媒体を見るのが重要
- ② 新聞の記事は何かを考えるきっかけ
- ③ どんな情報も疑ってかかる必要がある
- ④ 時には自分より専門知識のある人に聞いたりすることが大事
- とポイントを説明しました。
- 私たちは、どの情報が正しいのか判断するために、いろいろな角度から物事を見るのが大切です。



▲原子力講演会の様子

俳句 おまえざき俳句会

言葉弾む 墓地へ菊の香流れ来る
 あたりまえが重すぎる漬物石
 空っぽの脳が日溜まりの椅子に
 余生とは凜とすることア口工花
 花愛でて歩む今年の冬芽です
 初恋の思い出遠くマフラー編む
 平凡な日々 連載小説広げる平和
 寄り添って心の風船ふくらめる
 顔の皺愛おしい積年を生きてきた
 墨絵の芸術家 雪しんと降り

増森さく江
 増森さく江
 栗林 純子
 栗林 純子
 山本 英子
 山本 英子
 山本 英子
 長尾美喜子
 長尾美喜子
 長尾美喜子

手作りの母の湿もり冬に入る
 子等の成長詰まってる卓のキズ撫ぜる
 五十路歩み来て介護者となった冬日
 枕静かに眠る 穏やかな一日
 寒い日は暖かい言葉沁みてる
 「そのままにええ」写真の祖母が笑って言う
 ありがたう 縁ぎゆく涙宝石に
 雪国への賀状 炬燵で暖める
 うわさ話白いマスクで防いでいる
 壊れそうな器洗う 自分だった

中嶋みどり
 中嶋みどり
 小野田重代
 小野田重代
 小野田重代
 増田 葉子
 増田 葉子
 増田 葉子
 鈴木 喜夫
 鈴木 喜夫
 鈴木 喜夫

PICK_01 一般

家族を笑顔にするパパ入門ガイド



家族を笑顔にするパパになるための育児書。これからパパになる人や、3歳くらいまでの子どもをもつパパに、子育ての知識やスキル、産後不安定なママとのコミュニケーションの取り方、家庭と仕事を両立させるコツなどを紹介。

NPO法人ファザーリング・ジャパン/池田書店

PICK_02 子ども用

かわいいパンダ



パンダに魅せられた中国出身の写真家の無数の作品から厳選したパンダ写真集。自然保護区で暮らすパンダの写真とともに、パンダの生態から習性、歴史、生息地までを分かりやすく解き明かします。

周孟期、岩谷季久子/樹立社

今月の新着図書

- 一般
 - 10歳を過ぎた男の子に言っはいけない45の言葉(著者/小野屋恵)
 - おかげさまで、注文の多い笹餅屋(著者/桑田ミサオ)
 - エネルギーの視点からみた放射線(著者/田辺哲郎)
 - 初めて作るかわいい練りきり和菓子(著者/川嶋紀子)
 - 雨かんむり漢字読本(著者/円満字二郎)
 - 婚約迷走中 パンとスープとネコ日和(著者/群ようこ)
 - 蒼き山嶺(著者/馳星周)
 - 日本フィギュアスケート 金メダルへの挑戦(著者/城田憲子)
- 子ども
 - 自己紹介から始めよう!(監修/鳥谷朝代)
 - 恋するいきもの図鑑(監修/今泉忠明)
 - まいごのてがみ(作/石井睦美 絵/平岡瞳)
 - しりとりにボクシング(作/新井けいこ 絵/はせがわはっち)
 - パティントンのどろぼう退治(作/マイケル・ボンド 訳/三辺律子)
 - さよなら、おばけ団地(作/藤重ヒカル 画/浜野史子)
 - マンガでたのしくわかる!空手(監修/香川政夫)
 - おめでとうのさくらまんじゅう(作/西本鶏介 絵/野須あき)
 - はりねずみルーチカ りんごとれるかな?(作・絵/北見葉胡)



初の全国大会出場を決めた

池新田高校剣道部



PROFILE

池新田高校剣道部は男子が2年生2人、1年生8人。女子が2年生2人、1年生1人。団体戦に出られるのは男子だけだが、稽古では一丸となり研さんし合う。

全国大会に向け変革を

池新田高校剣道部は1月14日、静岡県高等学校新人体育大会で男子団体戦準優勝となり、3月27、28日に開催される全国高等学校剣道選抜大会への切符を勝ち取った。剣道部の全国大会出場は池新田高校99年の歴史で初の快挙だ。

主将の鈴木寛也さん(2年)は「全国出場の夢がかないうれしい。でも、県大会決勝では相手に太刀打ちできなかった。目標の全国ベスト8入りのためにまだまだ進化したい」とさらなる高みを見据える。

県大会までは守りのスタイルで「一本を取られない」ことに重点を置いてきたが、全国大会では守りに徹するだけでは勝てない。受ける剣道ではなく攻める剣道へ。スタイルの変更は容易ではなく、2月に参加した2つの大会ではどちらも1回戦負け。2カ月という短い期間でどこまで攻めのスタイルをものできるかが勝利の鍵となる。

己を見極め力を磨く

「剣道は教わったことよりも、自分の感性や自分で研究

したことが力になる」と顧問の菊池竜平先生が導入したのが「剣道ノート」だ。その日何を意識して稽古に取り組んだのか、自分の改善すべきところはどこかなど、自分の考えを毎日書き留めて研究する。部員たちも「ノートのおかげで目的意識がはっきりする。先生のアドバイスを自分ができる受け止めたのか文字にすることで身に付いた」と効果を実感している。自己研さんを欠かさないことが強さにつながっている。

活躍を見せて恩返しを

池新田高校剣道部は地域に支えられている部活だ。顧問や部員の家族はもちろん、時間を見つけ指導に来てくれるOBや地元企業の剣道部員、下宿生に食事を提供してくれる料理店など、さまざまな人から支援されている。部員たちは「支えてくれる人たちへの恩返しを込めて、県の代表に恥じぬ堂々とした姿と活躍を見せたい」と声をそろえる。

周りへの感謝を忘れず稽古に励む部員たち。攻めの剣道をものにし、全国の舞台での活躍を期待したい。

女子力でまちを元気に！



まちづくりに多様な意見を反映するために平成28年度に設置した、女性人材バンク「やまももネット」。市内の飲食店を会場に、登録者ら22人が一堂に会し、それぞれの分野で女性がより一層活躍するために情報交換をする交流会が初めて開催されました。

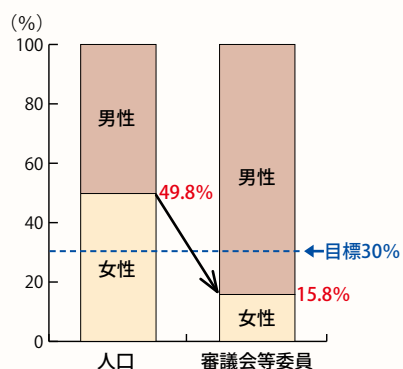
講演では、相手を認めたくえで活動を続けること、無理をせ

ず、まずは「半歩」前に進もうと活躍するための心構えを学びました。

女性活躍の現状は？

市の人口の男女比は半々ですが、まちづくりへの意見反映をする審議会などへの女性の参画割合は平成29年4月現在、15.8%と低くなっています。このような課題を解決するため、市では、第3次御前崎市男女共同参画行動計画を策定し、平成30年度から推進していきます。

人口および審議会等委員の男女比



ピノキオ代表
判治 純代 さん

読み聞かせボランティア「ピノキオ」では、本を読む楽しさを知ってもらおうと子どもたちに向けて読み聞かせをしています。今後は、若いお母さんたちにも読み聞かせのことを伝えるなど、活動の幅を広げたいと思っています。

女性が委員会などにただ参加するだけでなく、女性の視点での意見を伝えることが大切だと思っています。やまももネットがそういう女性を増やす場となればと思います、登録しました。



地域コーディネーター
下村 文子 さん

学校支援地域本部で子どもたちと地域をつなぐ活動をしており、さらなる人材を知り、つながりを持ちたいという思いから登録しました。個々に活動している人たちが、点から線、そして面になるように活動が広がっていけば良いと思います。



家族で飲食店を営む
清水 幸子 さん

地元人が集まれる場所をつくりたい、という主人の思いからお店を始めて2年、御前崎の人の温かさ支えられてきました。この2年で得たつながりの大切さを実感したことがやまももネット登録のきっかけです。

あなたの持つ経験や能力を市政に生かしてみませんか。
女性の力でまちを元気にしていく仲間を募集しています。

照会 企画政策課 ☎0537-1161

Information

手話奉仕員養成講座を受講してみませんか

日時 4月10日(火)
～平成31年1月22日(火)

▶ **講座** 毎週火曜日19時30分
～21時(全40回)

▶ **講義** 5月20日(日)、7月1日(日)、
9月9日(日)

場所 研修センター

参加費 テキスト代3240円

対象 市内在住の原則16歳以上の人

定員 10人

申込締切 3月30日(金)

申し込み・照会 福祉課
☎0537⑧1121

御前崎のキャンペーンレディになろう

内容 各種イベントでのPR

募集人数 3人

資格 県内在住の18歳～30歳くらいまでの女性(高校生を除く)

任期 2年間

応募締切 4月9日(月)必着

※詳細はお問い合わせください。

照会 市観光協会
☎0548③2001

未来の看護師たちの宣誓式を観覧しませんか

東海アクシス看護専門学校では、看護職への関心を深めてもらうため、生徒それぞれが目指す看護師像を宣誓する「宣誓式」の一般観覧者を募集しています。

日時 5月13日(日)10時～11時
15分※観覧者は9時20分集合

場所 東海アクシス看護専門学校 校体育館

対象 中学生以上(小学生・乳幼児の同伴不可。同伴者も申し込みが必要です。)

募集人数 30人(先着順)

申込期間 4月4日(水)～26日(木)

※詳細はお問い合わせください。

照会 東海アクシス看護専門学校
☎0538④8111

平成30年度国家公務員採用試験について

人事院では、平成30年度採用試験を次のとおり実施します。受験案内などは、人事院ホームページからダウンロードできます。

申込方法 インターネット

申込期間

・総合職(院卒・大卒程度)
……………3月30日(金)～4月9日(月)

・一般職(大卒程度)
……………4月6日(金)～18日(水)

第1次試験日

・総合職(院卒・大卒程度)
……………4月29日(日)

・一般職(大卒程度)…6月17日(日)
※詳細はお問い合わせください。

照会 人事院中部事務局
☎052(961)6838

静岡県農業振興基金協会助成事業の募集

平成30年度の助成事業を募集しています。

助成対象 農業者などのグループが実施する農業生産技術の改善や新商品開発、販売促進、地域づくり活動などの事業で、平成30年4月1日から平成31年3月31日までに実施するもの

助成額 事業費の2分の1以内

申請方法 5月上旬までに以下の申込先に、申請の意向を連絡してください。

※詳細はお問い合わせください。

申込・照会 公益社団法人静岡県農業振興基金協会
☎054(284)9545

人の動き

(平成30年2月末日現在の速報値)

(前月比)

人口 33,109 (−52)

男 16,802 (−30)

女 16,307 (−22)

世帯数 12,101 (+2)

広報 今月の表紙



市内の魅力的なスポットを知ってもらおうと、史跡や名所を巡るノルディックウォークが2月25日に実施され、約30人が旧陸軍の遺構や浜岡砂丘などを散策しました。参加者は「こんなところがあったなんて知らなかった」「散歩コースに良さそう」と新しい魅力の発見を楽しみました。

Loss time

インフルエンザがまだまだ猛威を振っています。皆さん調子はいかがですか？私は風邪すらひかず至って健康体！と言いたいです。ノルディックウォークの取材で、運動不足が明らかに…。

カメラを片手に参加者の皆さんと一緒に砂丘まで歩きましたが、思っていたより速いペースで歩く皆さんに「あれ、疲れているのは私だけ？」とちょっぴりショック。

自分の生活を見直さなくては、と感じる取材となりました(苦笑) C

お知らせ information

平成30年度ごみカレンダーを配布しています

平成30年度のごみカレンダーを市役所や各公民館で配布しています。市ホームページでも見ることができます。

ごみを出す前に収集日や場所、時間を確認しましょう。

照会 環境課
☎0537⑤1162

御前崎市防災メールに火災情報が追加

市の防災メールでは、地震情報や気象警報などを配信しています。3月6日から新たに火災情報が追加され、大まかな火災の発生場所を知ることが出来るようになりました。火災情報は火災発生時と鎮火時に配信されます。市内で発生する火災情報が必要な人は、ご利用ください。

照会 危機管理課
☎0537⑤1119

人間ドック・脳ドックの費用を助成します

病気の早期発見、早期治療のため、人間ドックや脳ドックにかかる費用の一部を助成します。

※事前に申請が必要です。

対象 御前崎市国民健康保険に1年以上加入し、国保税に未納がない世帯の人、御前崎市後期高齢者医療被保険者で保険料を完納している人

※脳ドックは、特定健診や健康診査、人間ドックを受診している、または同時に人間ドックを受診する人

助成額 人間ドック…2万円
脳ドック……1万円
申請期間 4月2日(月)
～平成31年1月18日(金)

※詳細はお問い合わせください。
照会 市民課 国保年金係
☎0537⑤1171

水道料金等徴収業務の受託者が変わります

4月1日から水道料金等徴収業務の受託者が株式会社エコシティアサービスに変更となります。水道メーター検針員の制服と身分証が変わりますので、ご承知おきください。なお、詳しい内容については4月以降の水道メーター検針の際、各ご家庭に検針員がご案内を配布します。

照会 上下水道課
☎0537⑤1127

宅地・雑種地の土地評価方法が変わります

平成30年度は、3年に一度の固定資産税の評価額を見直す評価替えの年です。市では、この評価替えに合わせて、4月1日から佐倉地区の一部区域に「市街地宅地評価法」を適用します。なお、田・畑・山林・原野などの評価方法は従来どおりです。

照会 税務課
☎0537⑤1114

家庭用蓄電池が補助金の対象となります

市では、再生可能エネルギー導入促進のため、家庭用蓄電池の購入費用に対する助成を始めます。

助成額 蓄電容量1kWh当たり2万円で、上限8万円(1000円未満は切り捨て)

受付期間 4月2日(月)から
※詳細はお問い合わせください。
照会 エネルギー政策課
☎0537⑤1134

空き地や空き家の火災に気を付けましょう

例年、市内では、空き地などの枯れ草火災が発生しています。発生した火災は、近隣の住宅などに燃え移る可能性があり、大変危険です。

皆さんが所有・管理している空き地や空き家の燃えやすい物を片付け、火災になりにくい環境をつくりましょう。

照会 消防本部・消防署
☎0537⑤2119

静岡県の最低賃金は
時間額832円です

募集 invite information

4年制大学への進学を希望する奨学生を募集

市内に在住し、平成31年4月に大学進学(短期大学・海外の大学を除く)を考えている人で、奨学金の貸与希望者を募集します。

金額 月額5万円(無利子)

申込資格 両親の平成27～29年の平均所得が650万円以下で、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こと。

定員 約20人

申込方法 在学している高校へ申し込み

申込締切 5月25日(金)

照会 教育総務課
☎0537②8733

かわいい！ おまえぎのたから 3 月 生まれの 元気な子

発行：御前崎市役所 編集：総務課 〒437-1692静岡県御前崎市池新田5585 電話：0537⑨1132 FAX：0537⑨1136 ホームページ：http://www.city.omaezaki.shizuoka.jp

広報おまえぎは再生紙を利用しています。



まつしたりょうや
松下陵哉くん1歳
(白羽区)

かわいいな～！
みんなすくすく元気に
大きくなってね！



あげはりたいち
揚張太智くん2歳
(塩原)



すずきあかね
鈴木杏佳音ちゃん3歳
(白羽区)

このコーナーは
ケーブルテレビでも
放送されるよ！



かわいい笑顔を募集します。
対象：5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：4月9日(月)、10日(火)の2日間、8時15分～17時(最大8枠。先着順)
◆申込先：市役所総務課
☎0537⑨1132

普段の食事に “野菜プラス1皿”



タコライス

材料(4人分)

- ごはん 600g
- 合いびき肉 200g
- タマネギ 1個
- レタス 1/2個
- トマト 1個
- 塩こしょう 少々
- ケチャップ 大さじ4
- ウスターソース 大さじ2
- チーズ お好みで

▶ 1人分=532kcal

- 1 タマネギをみじん切り、レタスを千切りにし、トマトも細かく切っておく。
- 2 ひき肉とみじん切りにしたタマネギを炒める。塩こしょうをし、タマネギがしんなりするまで炒める。
- 3 ケチャップ、ウスターソースを入れ、さらに炒める。
- 4 お皿にごはんを盛り、レタスを乗せてその上に3とトマト、チーズを乗せる。