

# い わ た

磐田っぺいん  
広報

力強く挑戦する磐田!!

市民第一、現場第一、行動第一



# 目次

## CONTENTS


- |  |  |
|--|--|
| <p>3 シリーズ：スポーツと磐田①<br/><b>俺たちのラグビーワールドカップ</b></p> <p>6 トピック<br/><b>朝ごはんしっかり食べてる!?</b></p> <p>8 市からのお知らせ<br/>周産期母子医療センター／野生動物は身近なところに／市民後見人候補者養成講座／「お助け号」の利用／平成30年度予算執行状況／健幸チャレンジ／固定資産税の実地調査／門・塀・擁壁など設置のルール／消費生活センターにご相談を／ごみの出し方の注意</p> <p>15 情報BOX</p> | <p>21 相談窓口／救急医療情報</p> <p>22 市民伝言板</p> <p>23 ドクター教えて／人権コラム</p> <p>24 みんなで子育て</p> <p>26 ジュピロインフォメーション&amp;ニュース</p> <p>26 スポトピ</p> <p>27 いわたで遊ぼう&amp;きょうも♪たのしっぺい</p> <p>28 まちの話題</p> <p>30 イワタノゴハン<br/>しょうがごはん</p> <p>30 広報クイズ／編集後記</p> |
|--|--|

### 広報紙をもっと楽しむ

#### ホームページ連携

各情報にある「ページ番号」を市ホームページの「ページ番号検索」に入力して検索すると、簡単に目的のページを探することができます。

#### 写真が動く！ AR動画

 マークが付いた写真を専用のアプリを利用して撮影すると、動画が再生されます。



### — 今月の表紙 —


ラグビー W杯を経験した  
ヤマハ発動機ジュピロ  
3人の戦士たち



#### 市民課の時間外窓口


##### 【市役所本庁舎】

毎週木曜日午後 5 時 15 分～7 時、  
毎月第 2 日曜日午前 8 時 30 分～正午  
※旅券業務など一部取り扱いできません

 市民課 ☎ 37-4816 FAX 37-2871

##### 【文化振興センター】

土・日曜日、祝日午前 9 時～午後 5 時  
※証明書発行（一部）のみ


 文化振興課 ☎ 35-6861 FAX 35-4310

#### 市税など納期限

【7 月 1 日(月)】

市県民税（1 期）

納付には、コンビニが便利です。  
また、税金の納付は便利で安心な  
口座振替をご利用ください。

 収納課 ☎ 37-4810 FAX 33-7715

#### 人の動き（4 月末現在）

 人口 169,815 人 (+90人)  
男 85,991 人 (+111人)  
女 83,824 人 (-21人)

 世帯 68,035 世帯 (+251世帯)

※住民基本台帳調べ（外国人市民含む）  
※（ ）内は前月比



シリーズ：スポーツと磐田①

# 俺たちの ラグビーワールドカップ



2019年ラグビーワールドカップ、2020年東京オリンピック・パラリンピックなどスポーツの国際イベントが日本で開催されます。磐田市出身選手の活躍も期待される中、市民に親しみの深いスポーツにスポットを当て、シリーズで魅力をお伝えしていきます。第一弾のテーマは「ラグビー」です。

開幕まで100日を切ったラグビーワールドカップ2019™大会、磐田市は掛川市と合同でアイルランド、オーストラリア、ロシアの3チームを公認チームキャンプ地として迎えます。今回はラグビーワールドカップ2019™をもっと楽しめるように、ヤマハ発動機ジュビロ所属でラグビーワールドカップ（以下W杯）に出場経験のある山村亮選手、矢富勇毅選手、五郎丸歩選手に代表に選ばれたときのことや大会の思い出など話を伺いました。





## 特別対談 ヤマハ発動機ジュビロ W杯戦士

### 初めてのW杯初出場

矢富…僕はフランス大会に22歳で出場しました。

山村…オーストラリア大会の時、僕は大学生だった(笑)

五郎丸…僕は年齢的に一番充実している29歳の時に出場しました。

### W杯メンバー発表の裏側

五郎丸…ラグビーはサッカーのようにテレビ中継で発表される訳じゃなくて、注目度も低いよね。僕の場合は予選からずっと副キャプテンを務めて、フルバックで出場していたから…。

矢富…ケガ以外で外れることは考えられないよね。じゃあ発表も身構えることなく順当に感じて？



## 山村 亮 (Yamamura Ryo)

1981年8月9日生 佐賀県出身  
関東学院大学から2004年磐田へ。  
ポジションはPR(プロップ、最前線でスクラムを組む人)

### 【W杯出場歴】

2003年 オーストラリア大会  
2007年 フランス大会

五郎丸…そうだね。代表の合宿中にW杯に連れて行くメンバーではなく、外れる人だけが呼ばれて聞いた感じだったね。

山村…オーストラリア大会の時は大学の監督から「選ばれたぞ」って。僕のところじゃなくて、大学の監督に電話が来たんだよね。

矢富…亮さんが2回目の代表の時は僕も一緒にいたけど、覚えていますか？

山村…覚えてるよ。北海道の合宿が終わった時にね。代表の監督が「メンバーに入っているか気になったら聞きたい」みたいなね。

矢富…びっくりするよね。狭い部屋の中でね。

五郎丸…へえー。それはすごいね。山村…選ばれていると聞いてホッとしたよね。



## 矢富 勇毅 (Yatomi Yuki)

1985年2月16日生 京都府出身  
早稲田大学から2007年磐田へ。  
ポジションはSH(スクラムハーフ、司令塔。バス出しの名手)  
【W杯出場歴】  
2007年 フランス大会 出場

五郎丸・ラグビーの世界トップレベルの選手たちが人生を掛けて戦う舞台を、ぜひ、エコパスタジアムで観戦して欲

W杯をみんなで盛り上げよう!

五郎丸・ラグビーの世界トップレベルの選手たちが人生を掛けて戦う舞台を、ぜひ、エコパスタジアムで観戦して欲

3選手の特別対談(約25分)はAR動画または磐田市公式YouTube「磐田TV」をご覧ください。



磐田TV

矢富..しましたね。10人くらいは合宿のメンバーから外れましたもんね。やっぱり、監督によってメンバー発表は全然違いますよね。今大会はどうなるんか注目やね。  
目標に向かい、強まる団結力  
五郎丸..僕たちの時は、日本大会に向けて「繋げる」という明確な目標があったから、浮き足立つこともなかったかな。それを目標にずっとやってきていたからね。  
矢富..さすがやね。それに比べると僕らのエピソードは古いよね(笑)  
山村..古い。心境の変化って言うより、オーストラリア大会の時は大会前の強化試合ですつと負けていて、結構メディアからは叩かれたりしてね。でも現

地に入るとやっぱり団結するんだよね。そうすると結果も付いてきて。強豪スコットランドに敗れはしたものの、良い試合をしてチームが一つになった。最初からあの雰囲気やられていれば違ったかもね。  
現地の温かい歓迎・雰囲気感激  
五郎丸..入国審査がなかったよね。  
矢富 山村..なかった。  
五郎丸..空港の建物にも入らず、飛行機にバスが横付けされて、専用ラウンジへ。バスポートもまとめて預けてそれでOKみたいだね。  
山村..練習に行くときもノンストップだもんね。  
矢富..バスの前を白バイが先導してね。  
山村..バスが故障したときに備えて、

予備のバスまで準備されていたね。ずっと誰も乗っていないバスも一緒に動いていたよね。  
五郎丸..イングランド大会で南アフリカに勝利した後の、歓迎ぶりは凄かったね。バスが通るだけでクラクションを鳴らして歓迎されたり、タクシーに乗っても代金を取られなかった。  
矢富..自国の応援だけでなく、僕たち日本チームを歓迎する雰囲気をつくってくれていたよね。今大会は、磐田の人たちが、外国チームを温かく迎えて欲しいですね。

しいです。  
山村..選手は必死に戦いますが、観客の皆さんにとってはお祭りです。各地でパブリックビューイングも開催されるので、ぜひいろいろな形で楽しんでもらいたいです。  
矢富..W杯という4年に1度しかない大会を市民の皆さんで盛り上げましょう。みんなが笑顔で大会を楽しんでもらえるよう、僕たちも磐田市民を代表してサポートできればと思います!



## 五郎丸 歩 (Goromaru Ayumu)

1986年3月1日生 福岡県出身  
早稲田大学から2008年磐田へ。  
ポジションはFB(フルバック、DF最後の砦)  
【W杯出場歴】  
2015年 イングランド大会 出場







- 6月は食育月間 -

健康は朝から始めよう!!

# 朝ごはんをしっかり食べてる!?

健康増進課 ☎ 0538-37-2011 FAX 0538-35-4586



朝ごはんを食べるとうれしい

5つのコト

1. 集中力や記憶力アップ
2. 代謝アップで太りにくく
3. 腸が活性。便秘改善
4. 体内リズムを最適化
5. 生活習慣病予防に

6月は農林水産省の定める「食育月間」です。市では、乳幼児から年配の方までそれぞれのライフステージに合った食育を推進しています。

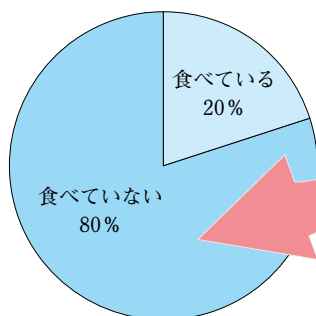
**とってもすごい！朝ごはんの力**

皆さんは朝食をしっかりと取っていますか？一日の始めに取る朝食は、一日の活動のエネルギー源になるだけでなく、私たちの心や体に良い効果をたくさんもたらしてくれます。起床時は、頭や体にエネルギーが不足している状態です。栄養バランスの良い朝食を取ること、脳が目覚め、体温が上がり、体の隅々まで活性化します。

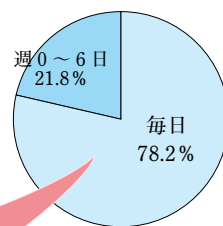
**聞いてみた！高校生の朝食事情**

市では昨年度に高校の食育講座を通じて、市内高校生の朝食事情についてアンケートを実施しました（左図）。結果、ほとんどの生徒は毎日何かしら朝食を取っていますが、**バランスの良い食事を取っている生徒はわずか**ということがわかりました。

Q：朝食で「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べているか？



Q：一週間のうち、朝食を取った回数は？



**バランスの良い食事を取ることが課題！**

**朝ごはんをしっかり食べてる？**

朝食を取れない事情はさまざまです。しかし、良いことづくめの朝食を取らない手はありません。ご家庭の食卓を今一度見直してみてもいいですか。

# 食事のバランスを良くするには？

バランスの良い食事が、心や体の健康の源です。なかなか朝食を取れないという方も、少しずつ食事のバランスを整えていきましょう。バランスの良い食事とは、主食（主にごはんやパン、麺など）、主菜（主に肉や魚、大豆、卵など）、副菜（主に野菜など）がそろった食事です。

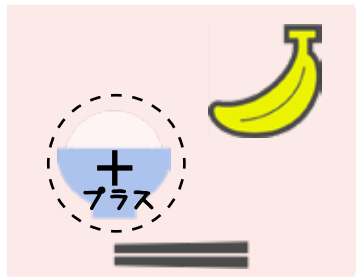
時間がなくて品数をそろえられないという方に、ちょっとの工夫で朝食を簡単にグレードアップする方法を、いわた食育キッチンの皆さんが紹介します。

## — できるコトからコツコツと! 朝ごはんステップアップ —

現在のメニューが  
何か1品だけ

↓ STEP ①

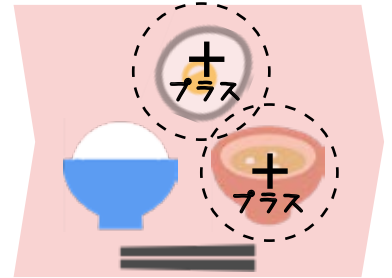
果物や牛乳、ヨーグルトのみという人は、主食を食べるようにしましょう



現在のメニューが  
主食だけ

↓ STEP ③

みそ汁やスープ、おかずなど1品追加してみましょう



現在のメニューが  
主食+1品

↓ STEP ②

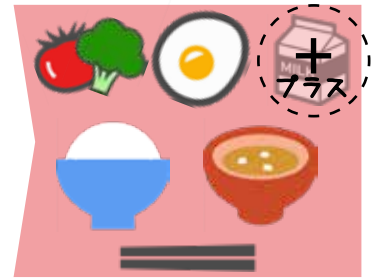
おかずを増やし、主菜、副菜をそろえるようにしてみましょう



現在のメニューが  
主食、主菜、副菜  
がそろっている

↓ STEP ④

すばらしい食事です。  
果物や乳製品を追加  
してみましょう



小鉢は常備菜を作っておくと、朝作らなくてもプラス1品に



冷や奴や納豆は調理いらずで、簡単にタパク質が取れます



副菜や汁物の野菜はあらかじめ切っておくと時短に



時短で品数アップ!  
バランスを意識しま  
しょう



いわた食育キッチン作

### こんな朝食いかがですか？

ごはん（主食）、鮭の塩焼き（主菜）  
ほうれん草のおひたし（副菜）、みそ汁（汁物）

point!

みそ汁には、ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、豆腐、わかめ、ネギを入れました。  
具だくさんの汁物を前日に調理することで時短になります!

妊娠～出産～産後期の妊婦さん、お母さん、赤ちゃんを医療面でサポートする

# 周産期母子医療センター

☎ 磐田市立総合病院 ☎ 0538-38-5000 (代) FAX 0538-38-5549

磐田市立総合病院の中で、「出産」と「妊婦や母子の健診」などを担う病棟が、周産期母子医療センターです。

リスクの高い出産の方が利用する施設と思いがちですが、通常出産の方も気軽に健診や相談もでき、安心して出産することができます。

妊娠や出産で、女性は体も心もさまざまな変化を経験します。センターで心身のサポートを受けながら、安心して赤ちゃんを産んでみませんか。



センターで生まれた、令和初の赤ちゃん

## 妊娠



妊娠・出産のわからないことを、健診や保健指導を通じて、医師や助産師が親身になってアドバイスし、妊婦さんをサポートします。

健診は平日の午前 11 時まで受け付けています。お電話でご相談ください。

### ポイント①

#### 専属の臨床心理士

心のサポートを専門とする、専属の臨床心理士がいるので、妊娠期の不安や戸惑いを、相談することができます。

### ポイント②

#### 助産外来※

妊婦健診に加え、妊婦さんが助産師に、出産や産後の育児などについてゆっくりと時間を掛けて相談することができます。

### ポイント③

#### お母さん教室※

出産に向けて心と体を準備するためのマタニティヨガなどの教室を行っています。

※利用条件があります。詳細は市立総合病院へお問い合わせください

## 出産



- 産科医師と助産師に加え、生まれた赤ちゃんの万が一の事態にも対応できる小児科医師も 24 時間 365 日待機しています。
- 早産や低体重で生まれた赤ちゃんや疾患をもった赤ちゃんもケアできる、「新生児集中治療室」・「回復期治療室」を完備しています。

## 産後



### 4月からスタート！お母さんのための「産後 2 週間健診」

出産後数週間は、体の変化や赤ちゃんとの生活が始まることで心身ともに負担がかかる時期です。「産後 2 週間健診」は、産後の体の回復を確認したり、助産師に育児の不安などを相談したりすることができます。「産後に気分がすぐれない」「眠れない日が続く」などの悩みを相談しませんか。



- ・とき 平日午前 8 時 30 分、午前 9 時 (予約制)
  - ・費用 5,000 円 (産婦健康診査受診票※が利用可)
- 詳細は、市立総合病院へお問い合わせください。

※磐田市で2019年4月1日以降に出生した産婦の方が、産婦健康診査の費用の助成を受けることができます



# 野生動物は私たちの身近なところにいます

☎環境課（西庁舎1階） ☎ 0538-37-4874 FAX 0538-37-5565

多くの方が山や森の中にいると考えている野生動物は、私たちの身近な場所にも生息しています。野生動物を見かけた場合はそっと見守り、適切な関係を保つことを心掛けましょう。

## 1. 市内で見かける野生動物の例

イノシシ、サル、ニホンジカ、ニホンカモシカ、ハクビシン、キツネ、タヌキ、アナグマ、ノウサギ、ムクドリ、カラス、コウノトリ など



## 2. 動物に出会った時の対応

### ・近づかない



近づくものを敵と認識することがあるため、後ずさりしながら立ち去りましょう。

### ・逃げ道をふさがない



攻撃されると勘違いし、反撃する可能性があります。

### ・エサを与えない



簡単にエサを得られる場所をエサ場と認識し、寄り付いてしまいます。

### ・驚かさない



興奮して威嚇や攻撃をしてることがあります。大声を出す、物を投げるなどの行為は絶対やめましょう。

## 3. 動物が家に寄り付くことを防ぐ方法

### ・エサになるような物を家の付近に置かない



庭に食べ物を置かないようにし、果樹などの作物は放置せず速やかに収穫しましょう。

### ・身を隠す場所をつくらない



樹木の手入れや雑草除去をし、庭などを適切に管理しましょう。寄り付いてしまったときは、忌避剤などを設置し、自己防衛しましょう。

## 野生動物 Q & A



Q. ハトやツバメがベランダなどに巣を作り困っています。どうすればいいですか？



A. **巣**を作りやすい場所にはあらかじめ網を張るなどの措置をし、作り始めた時には、定期的に巣を取り除きましょう。ただし、卵を産んでしまっている場合やヒナがいる場合は、ヒナが巣立つまで待ってから取り除きましょう。

# 支援が必要な人に寄り添う成年後見人を育成します 市民後見人候補者養成講座を開催

☎ 高齢者支援課 (i プラザ 3 階) ☎ 0538-37-4831 FAX 0538-37-6495

## 第 2 期市民後見人候補者養成講座 事前説明会参加者を募集

- と き / 7 月 24 日(水) 午後 2 時～ 4 時
- と ころ / 豊田支所 (森岡 150) 2 階大会議室
- 対 象 / 市内在住または在勤で、市民後見人の活動に興味のある 20 歳以上の方
- 内 容 / ①市民後見人の活動について (基調講話)  
②市民後見人候補者養成講座受講説明
- 参加費 / 無料 (講座受講時はテキスト代負担あり)
- 定 員 / 20 人程度
- 申 込 / 7 月 17 日(水)までに直接または電話で高齢者支援課へ
- その他 / 「市民後見人候補者養成講座」の受講を希望される方は、この説明会への参加が必須です。講座は 8 月下旬～ 10 月、11 月中旬～ 12 月中旬の計 10 日間を予定しています

**成年後見制度とは**  
成年後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がいなどで「判断能力が十分でない方」が自分らしく安心して暮らすため、ご本人の権利や財産を守り、本人の意思を尊重した生活ができるよう「成年後見人等」を選び、法的に支援するための制度です。

**市民後見人とは**  
市民後見人は、親族や弁護士、司法書士、社会福祉士などの専門職ではなく、一般市民が務める後見人です。自治体などが実施する養成講座を受講した一般市民の中から家庭裁判所によって選任されます。

市民感覚を生かした成年後見人



市民後見人

福祉の専門家



社会福祉士

法律の専門家



弁護士・司法書士



▲昨年度実施した講座の様子

問い合わせ先		
地域包括支援センター	城山・向陽地域包括支援センター	☎0538-36-4865 FAX0538-36-4603
	中部地域包括支援センター	☎0538-37-1060 FAX0538-37-0550
	南部地域包括支援センター	☎0538-36-8900 FAX0538-36-8001
	豊岡地域包括支援センター	☎0539-63-0500 FAX0539-63-0505
	豊田地域包括支援センター	☎0538-36-1300 FAX0538-36-1301
	竜洋地域包括支援センター	☎0538-66-9221 FAX0538-66-9222
	福田地域包括支援センター	☎0538-58-3242 FAX0538-58-3243
	障害者相談支援センター	☎・FAX0538-84-6661
	南部障害者相談支援センター	☎0538-24-7766 FAX0538-36-8001

開所時間 / 月～金曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分  
※祝日、休日、年末年始 (12 月 29 日～1 月 3 日) を除く

**こんなときは**  
**成年後見制度利用の相談を**  
・認知症が進行して、金銭管理や福祉サービス利用の契約手続きができない  
・知的障がいの子どもの金銭管理を行ってき  
たが将来が不安だ  
・認知症の親が、訪問販売で必要のない商品  
を大量に購入してしまった





# 「お助け号」を利用してみませんか？

☎地域づくり応援課（本庁舎2階） ☎ 0538-37-4751 FAX 0538-32-2353

## 高齢ドライバーによる事故の現状

高齢ドライバーによる痛ましい事故が全国各地で多発し、テレビや新聞などで報道されています。市内でも、平成30年中に65歳以上の高齢ドライバーによる事故が298件発生し、全事故に占める割合は21%となっています。また、高齢者の免許保有者数は3万1378人（平成30年12月末現在）と、5年前から約6500人増加しています。運転に不安を感じている高齢者が少なくない一方で、日常生活の移動手段として自動車が切り離せない状況にあります。



## 運転に不安を感じたら

市では、高齢ドライバーによる交通事故防止対策の一環として「運転免許証の自主返納」を促進しています。

また、自主返納後の移動手段のひとつとしてデマンド型乗合タクシー「お助け号」を運行しています。

## 「お助け号」とは？

「お助け号」は、通院や買い物など、日常生活の移動手段として、既存のタクシー車両を活用し、自宅と指定施設の間を予約のあった利用者を取り合わせて運行しています。市内全域を8つの地区（路線）に分けて運行し、お住まいの地区で利用できます。運賃は地区ごとに異なります。



▲「お助け号」のマークの車両がお迎えに行きます

## お得な運賃割引制度

市では、自主的に運転免許証を返納し、運転経歴証明書の交付を受けた65歳以上の方に対して、「お助け号」の運賃を割引します。少しでも運転に不安を感じている方は、運転免許証の返納をご検討ください。

### ▶割引額

運賃の半額

### ▶対象者

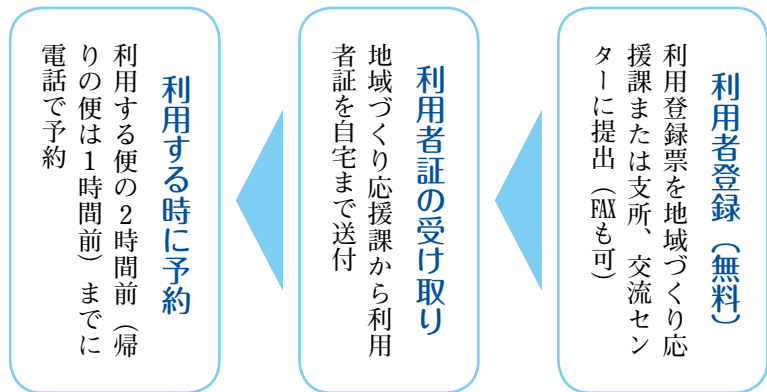
65歳以上で運転経歴証明書を提示された方

### ▶対象路線

全8路線

※詳しくは、地域づくり応援課までお問い合わせください

## 利用までの流れ



## 運転経歴証明書って？

運転経歴証明書とは、有効な運転免許証を自主返納した方が申請できる証明書です。

- 身分証明書として使用可能
- 有効期限なし
- ※運転はできません



## 運転経歴証明書の交付手続き

### ▼申請場所

県内各警察署免許窓口  
※本人が申請してください

### ▼必要なもの

- ①運転免許証
- ②交付手数料 1,100円

### ▼受付時間

午前8時30分～11時30分  
午後1時～4時

### ▼申請できる期間

運転免許取消申請（自主返納）後、5年以内であれば、運転経歴証明書を申請できます

予算の執行状況

( ) 内は執行率

会計名	予算額	収入済額	支出済額
一般会計	684億5,922万円	608億6,998万円 (88.9%)	582億1,853万円 (85.0%)
特別会計 (国民健康保険・介護保険など)	385億6,878万円	358億 613万円 (92.8%)	344億1,065万円 (89.2%)
公営企業会計 (水道事業・病院事業)	239億 572万円	215億3,072万円 (97.3%)	233億4,640万円 (97.7%)

条例に基づき、市の財政状況を年2回公表しています。  
平成30年度下半期(平成31年3月31日現在)の予算執行状況をお知らせします。

ページ番号 1002635

# 平成30年度予算執行状況

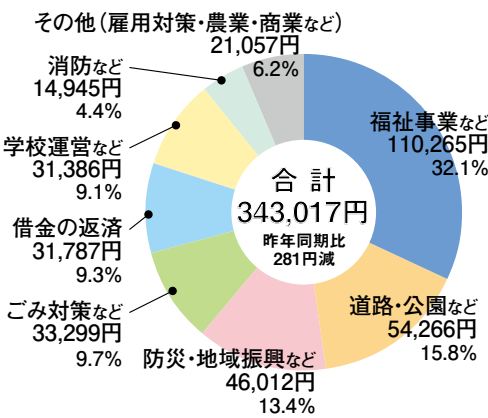
市の財産状況

※基金とは、条例に基づいて積み立てた市の貯金のことです

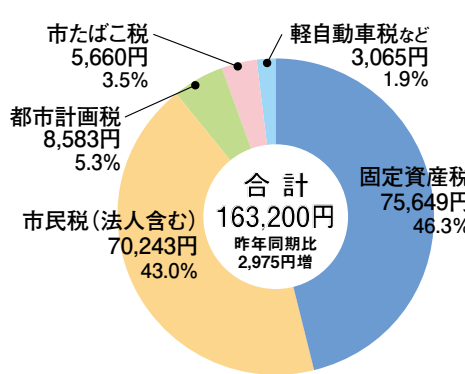
区分	現在高	種類	現在高
土地	528万4,159㎡	一般会計	485億7,715万円
建物	53万7,339㎡	特別会計	335億4,697万円
基金*	175億5,823万円	公営企業会計	190億3,169万円
有価証券	8億8,538万円	一時借入金	0円

入地方債の現在高

一人当たりに使われた金額 (一般会計)



一人当たりの市税負担額 (一般会計)



問 財政課 (本庁舎4階)

FAX 0538-3737 | 0538-4883

参加の流れ

① 「チャレンジシート」を手に入れる

▶ 配布期間・場所

7月1日(月)～来年2月29日(土)  
健康増進課・国保年金課・各支所・各交流センターなど

② 健康づくりに取り組む

▶ 取り組み目標の例

- ・ラジオ体操やいきいき百歳体操を行う
- ・毎食後、歯みがきをする
- ・食事は野菜から食べる など

③ 「ふじのくに健康いきいきカード」と交換

約50回取り組んだ結果を記録したチャレンジシートを提出すると、お得な優待カード「ふじのくに健康いきいきカード」に交換できます。

▶ カードの交換期間・場所

8月1日(木)～来年3月31日(火)  
健康増進課・国保年金課・各支所・市内の各交流センター

④ 優待サービスを受ける

県内の約1,000店舗の協力店で、このカードを見せると商品価格の割引など優待サービスが受けられます。

たのしっぺい♪健康チャレンジは、皆さんの健康づくりを応援する事業です。自分なりの目標を決め、健康づくりに取り組みましょう。  
約50回取り組みと、お得なカードと交換できます。  
対象者は、市内在住・在勤・在学の18歳以上の方です。

抽選で景品をプレゼント  
いきいきカードを手に入れた方の中から抽選でしっぺいタオルやジュビログッズ、温泉入浴券など素敵な景品をプレゼントします。  
当選者は来年4月上旬に景品の発送をお知らせします。

ページ番号 1001881

# 健康づくりでお得なサービスを受けよう たのしっぺい♪健康チャレンジ

問 健康増進課 (あいプラザ3階)

FAX 0538-3537 | 0538-4586



# 調査へのご理解とご協力を 固定資産税の実地調査を実施

（問）市税課（本庁舎1階）

☎ 0538-33714809  
FAX 0538-33717715

## 市職員による実地調査

市では、固定資産の適正な評価および公平な課税を確保するため、土地・家屋・償却資産の実地調査を行っています。

市職員が調査に伺いますので、ご協力をお願いします。

※調査には「固定資産評価補助員証」を携帯した職員が伺います

## ◆調査期間／通年

## ◆対象地域／市内全域

## ◆調査方法

### ●土地・家屋

道路からの外観調査です。市内全域を巡回しながら土地・家屋の現況と課税状況に相違がないかを調査します。

また、平成31年1月2日以降に分筆・合筆された土地や利用状況に変更があった土地、家屋の取り壊しや用途変更などを確認します。

## ●償却資産

申告内容の確認が必要な場合は、事前に連絡の上訪問し、国税申告書や決算書、固定資産台帳などを確認します。

## 詳細な実地調査のお願い（土地・家屋）

道路から見えない部分や土地・家屋の利用状況と課税状況に相違がある場合は、立ち入り調査をさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

## その他

家屋については、家屋照合調査（詳しくは「広報いわた5月号10ページ」をご覧ください）による実地調査も併せて実施していますので、ご協力をお願いします。

また、新築（増築）家屋は完成後、事前に連絡の上、現地に伺い調査を行います。



## 4メートル未満の道路に接して

# 門・塀・擁壁などを設置する際のルール

（問）建築住宅課（西庁舎2階）

☎ 0538-33714899  
FAX 0538-33712050

## ルールを守り安全で

### 環境の良いまちづくりを

建築基準法は、建築する場合の最低限の基準を定めています。

建築物は、原則として幅員4メートル以上の道路に接している敷地にしか建築できません。しかし、幅員が4メートル未満でも法が適用される前から建築物が立ち並んでいる道（幅員1・8メートル以上4メートル未満）は道路とみなし、建築が可能となります。

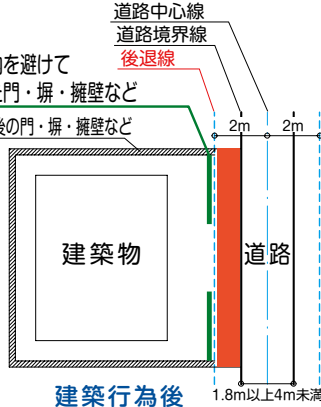
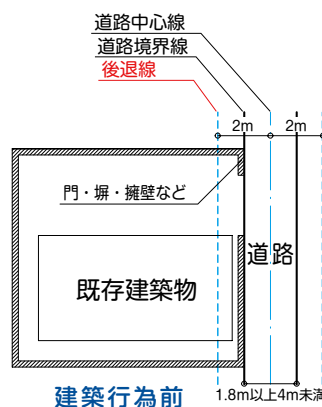
この「みなし道路」は、道の中心線から両側にそれぞれ2メートル（道の反対側に河川・がけ地・線路敷地などがある場合は、河川などの境界から敷地側に4メートル）を道路境界（後退線）とし、その区域内に建築物だけでなく、門・塀・擁壁などを造ることも禁止されています。

安全で環境の良いまちづくりのため、このルールを守りましょう。



## 現在、後退線内に

### 門・塀・擁壁などがある場合



※道路境界線と後退線の間（後退線内）に門・塀・擁壁などの構造物がある場合は、建築行為を行う際に撤去しなければなりません

契約トラブルなど消費生活で困ったときは

## 消費生活センターにご相談ください

④市民相談センター（本庁舎1階）

☎ 0538-3714746  
FAX 0538-3912262

ところ

市民相談センター内（本庁舎1階）

磐田市消費生活センターでは、悪質商法や契約トラブルなどの消費生活に関するさまざまな相談を、消費生活相談員が解決のためのアドバイスを行います。秘密は厳守します。

費用

無料

相談日

月～金曜日（祝日除く）  
午前8時30分～午後5時

問い合わせ先

消費生活センター（市民相談センター内）  
☎ 0538-3712113

## 消費者被害相談事例

- Q** 「家の屋根を無料で点検する」と事業者が訪問して来た。点検後、このままだと雨漏りするかもしれないと言われ、その場で契約した。しかし、後になり高額と気付いたので解約したい。
- A** 点検商法の手口です。法定書面と言われる契約書受領日を含め8日以内なら、クーリング・オフが可能です。8日を過ぎても、クーリング・オフや取り消しができる場合があります。
- Q** 「消費料金の最終告知」はがきが届いた。明日までに電話するようにと記載してあるが、身に覚えがない。どうしたらいいか？
- A** 公的機関を装い電話させ、巧みなトークで金銭を要求します。絶対に電話をしてはいけません。
- Q** パソコンにセキュリティ警告画面が出た。どうしたらいいか？
- A** 突然ポップアップ画面が出て、不安をあおる手口です。実際のウィルス感染によるものではありません。警告画面を閉じたり、パソコンを再起動してください。相手方に電話をしないでください。

## ごみの出し方にご注意ください

④ごみ対策課（クリーンセンター内）

☎ 0538-3714812  
FAX 0538-3619797

埋立ごみの出し方

集積所へガラスや陶器などを出す場合は、指定袋に破れない程度の量をそのまま入れてください。割れているものや鋭利なものを出す場合は、安全対策のため割れた部分や鋭利な部分を新聞紙や布で包み、指定袋に入れてください。

硬質プラスチック製品の出し方

可燃ごみの指定袋に入らない硬質プラスチック製品（衣装ケースや切ることができないホースなど）は、磐田市クリーンセンター（刑部島301）へ直接搬入をお願いします。（有料）

▼リサイクルステーションで使い捨てライターの回収を始めました

リサイクルステーション（資源ごみ回収ステーション 刑部島301）は、平日の午前8時30分から午後5時まで開設しています。利用は無料です。場所や回収品目については、家庭ごみ収集カレンダーをご覧ください。

▼家庭ごみ収集業者について

今年7月から家庭ごみの収集業者が一部変更になります。ごみの出し方や収集日などの変更はありません。

磐田地区：㈱ハシモト

（有）磐田クリーンサービス

福田・竜洋地区：（有）磐南クリーン

豊田・豊岡地区：（有）大橋商事

## 埋立ごみの指定袋への入れ方



※紙袋などの袋類に入れてから指定袋に入れたものや、段ボールやビニール袋に入れ収集券を貼ったものは、未分別のごみが混入される場合があるため使用しないようお願いいたします。



● ページ番号検索について

各情報の右上に記載されている「ページ番号」は、市ホームページと連携しています。  
市ホームページの「ページ番号検索」に番号を入力すると、関連情報をご覧いただけます。

知  
お知らせ

募  
集

催  
し

**知** 結核・肺がん・大腸がん検診  
(豊岡地区)

とき	ところ	時間
7月5日(金)	促進住宅駐車場	14:00～14:30
	豊岡東交流センター	15:00～15:30
12日(金)	松之木島下区公会堂	14:00～15:00
	下神増公会堂	15:30～16:30
17日(水)	沓貫地公会堂	14:00～14:30
	合代島下公会堂	15:00～16:00
18日(水)	平松公会堂	14:00～15:00
	社山公会堂	15:30～16:00
29日(月)	大平集落センター	14:00～14:30
	家田公会堂	15:00～15:30
	敷地駅前駐車場	16:00～16:30
30日(火)	豊岡中央交流センター	14:00～15:00
	神増公会堂	15:30～16:30
	栗下公会堂	14:00～14:30
31日(水)	本村公会堂	15:00～15:30
	上神増公会堂	16:00～17:00

▶対象／市内に住所を有する年度末年齢40歳以上の方 ▶受診費用／胸部レントゲン撮影(結核・肺がん検診)：無料 喀痰検査：700円 ※受診日の年齢が75歳以上の方は500円 大腸がん検診(検便)：500円  
☎健康増進課☎37-2011 FAX35-4586

**知** たばこに関する県の条例をご存知ですか？

望まない受動喫煙を防ぐために、今年の4月1日から静岡県受動喫煙防止条例ができました。この条例により全ての飲食店では、出入口に禁煙、分煙、喫煙可のいずれかの表示が義務づけられました。店内での喫煙の可否について、表示をお願いします。

また、来年4月1日からは健康増進法の改正により、会社や工場、飲食店など多くの方が集まる場所は原則、屋内禁煙になります。さらに喫煙可能な場所への20歳未満の方の立ち入りが禁止になります。

☎健康増進課☎37-2011 FAX35-4586



**知** 介護保険料「納入通知書」・「特別徴収決定通知書」の送付

ページ番号：1001925

介護保険第1号被保険者(65歳以上の方)を対象に、市民税を基に算出した本年度の介護保険料の通知書を7月中旬に送付します。算出方法など詳しくは、同封のパンフレットまたは市ホームページ(7月中旬掲載)をご覧ください。  
☎高齢者支援課☎37-4769 FAX37-6495

**知** 介護保険施設入所者の負担限度額認定申請

ページ番号：1001941

介護保険施設に入所した場合(短期入所も含む)、世帯の全員(住民票上の世帯が異なる配偶者を含む)が市民税非課税で、かつ一定額以上の預貯金をお持ちでない(預貯金などが単身1千万円以下、夫婦2千万円以下)などの要件を満たす方は、認定を受けると利用者負担額が減額となります。

利用者負担段階の判定に用いる収入には非課税年金収入も含まれます。本年度の市民税非課税世帯は減額の手続きをお願いします。現在の負担限度額認定証は7月末で有効期間が終了しますので、申請をお願いします。

☎高齢者支援課☎37-4869 FAX37-6495

**知** 国民健康保険税「納税通知書」の送付

ページ番号：1001429

本年度の納税通知書を7月中旬に送付します。納税通知書には、年間の保険税額や各期別にお支払いいただく額などが記載してありますのでご確認ください。なお、4月から賦課限度額と軽減判定所得が引き上げられています。

国民健康保険税は、世帯単位での課税のため、納税義務者は世帯主となります。世帯内で国民健康保険に加入されている方の所得や資産の内容に応じて保険税額を算出し、世帯主の方に通知します。

☎国保年金課☎37-4863 FAX37-4723

**知** 県介護支援専門員実務研修受講試験

▶とき／10月13日(日) 午前10時～正午 ▶ところ／静岡県立大学(静岡市駿河区谷田52-1)ほか ▶試験案内配布／7月8日(月)までに高齢者支援課(iプラザ3階)または各支所市民福祉グループで ▶申込／7月8日(月)までに郵送(簡易書留、当日消印有効)で県介護保険課(〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6)へ

☎県介護保険課☎054-221-2317 FAX054-221-2142

**知** 後期高齢者医療制度保険証が変わります

現在お使いの後期高齢者医療保険証の有効期限は、7月31日(水)です。7月19日(金)ごろに新しい保険証を送付しますので、差し替えをお願いします。新しい保険証は「オレンジ色」です。なお保険料額決定通知書は8月中旬に送付する予定です。本年度から保険料の軽減割合などが変更されました。制度など詳細は、保険証に同封の書類をご覧ください。

☎国保年金課☎37-4863 FAX37-4723

**知** 7月7日はクールアース・デー

7月7日(七夕)は地球温暖化対策の取り組みを推進する日です。環境への負荷が少ないライフスタイルの選択や製品の買い換えなど、それぞれができるCO2削減について、天の川を見ながら考えてみましょう。

☎環境課☎37-4874 FAX37-5565

## ●内容の分類について

情報BOXは内容により「知お知らせ」「募募集」「催催し」の3つに分けてあります。  
子どもを対象としたものには「こども」マークが付いています。

## 知 「2019福田の夜店市」に伴う交通規制

商店街と地域のにぎわいづくりを目的に、約70店が出店し、福田本通りで「夜店市」を開催します。これに伴い交通規制を行います。ご理解とご協力をお願いします。

▶とき／7月20日(土) 午後4時30分～9時(イベント開催時間は午後4時30分～8時30分) ※雨天の場合は21日(日)に順延 ▶ところ／福田本通り(八百嘉東側交差点～ヤマヨ伊東鯉節店西側交差点)

☎福田支所市民生活課

☎58-2370 FAX55-2110

## 知 静岡県下水道排水設備工事責任技術者試験

▶とき／10月16日(水) ▶ところ／静岡商工会議所(静岡市葵区黒金町20-8) ▶受験資格／20歳以上で学歴に応じた実務経験を有する方 ▶受験料／4,000円 ▶願書配布／7月1日(月)から上下水道総務課(福田支所2階)で ▶申込期間／7月16日(火)～31日(水) ▶その他／9月13日(金)に受験に関する講習会を静岡商工会議所で開催します(参加は任意)

☎上下水道総務課

☎58-3086 FAX58-3123

ページ番号：1006929

## 募 市立総合病院の臨床検査技師(経験者)を募集

▶職種／臨床検査技師 ▶受験資格／昭和54年4月2日以降に生まれた方で、臨床検査技師の資格取得者のうち病理検査実務経験者 ▶募集人数／1人 ▶採用日／令和元年10月1日以降で任意の日 ▶その他／詳しくは、市立総合病院ホームページ(<https://www.hospital.iwata-shizuoka.jp/>)をご覧ください

☎市立総合病院病院総務課

☎38-5032 FAX38-5050

## 知 農地の適正管理のお願い

市農業委員会では農地法に基づき市内農地の利用実態を把握するため、7月から9月に各地区の農業委員および推進委員が農地の現地調査を行う「利用状況調査」を実施します。

調査の結果を踏まえ、耕作や管理がされていない農地には適正管理のお願いと今後の利用意向の確認をさせていただきます。雑草などが繁茂すると近隣農地や住宅などへの影響が懸念されます。草刈り、耕うんなどの適正管理をお願いします。

☎農業委員会事務局(農林水産課内)

☎37-4813 FAX37-1184

## 知 宝くじ助成事業で防犯灯を設置しました

市の補助と(公財)静岡縣市町村振興協会の宝くじ助成をもとに、東大久保自治会他76自治会に158灯のLED防犯灯を新たに設置しました。

☎地域づくり応援課☎37-4751 FAX32-2353

## 知 銃砲刀剣類登録審査会(西部地区)

▶とき／①7月23日(火) ②来年1月14日(火) 午前9時30分～11時30分(審査は午後になる場合あり) ▶ところ／県浜松総合庁舎(浜松市中区中央1-12-1) ▶その他／登録申請者は所有者本人、またはその委任者。新規登録の際の持参物は、県文化財課へ問い合わせ。登録希望件数が10件以上の場合は、前日までに県文化財課へご連絡ください

☎県文化・観光部文化局文化財課☎054-221-3183 FAX054-250-2784

## 知 見えない方・見えにくい方への入学相談

「見えない・見えにくい」ために就職や進学、仕事でお悩みの方に、専攻科への入学相談を随時行っています。

▶対象／高校卒業資格(見込み)をお持ちで、矯正視力が0.3未満か0.3以上であっても視覚異常など高度障害のある方、また進行性の目の疾患などで、将来視覚障害になる可能性のある方 ▶その他／入学試験は来年3月上旬。願書配布は来年1月中旬です。詳しくは、電話で入学相談係へお問い合わせください

☎県立浜松視覚特別支援学校高等部専攻科☎053-436-1261 FAX053-438-2876

## 知 バスの車内事故防止についてお願い

7月は「バス車内事故防止キャンペーン」月間です。走行中のバス車内の事故防止のため、立ってご乗車の場合はつり革や握り棒にしっかりつかまり、降車の際は停留所に着いて扉が開いてから席をお立ち願います。

☎国土交通省中部運輸局静岡運輸支局☎054-261-2939 FAX054-262-4179

知  
お知らせ

募  
募集

催  
催し

●電話番号表記について

旧磐田市・旧福田町・旧竜洋町・旧豊田町の市外局番「0538」の表記は省略し、旧豊岡村の「0539」については表記しています。

知  
お知らせ

募  
募集

催  
催し

ページ番号：1006900

募

プレミアム商品券  
取扱店募集

消費税引き上げに伴う負担緩和などのための「プレミアム商品券」取扱店を募集します。

▶対象／市内に店舗、事業所がある事業者 ▶申込／7月19日(金)までに経済観光課(西庁舎1階)窓口にある申請書(市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入の上、直接またはFAX、郵送で経済観光課(〒438-8650 国府台3-1)へ  
▶その他／実施要項など詳しくは、市ホームページをご覧ください  
※商品券取扱期間は10月1日(火)から来年2月29日(土)まで  
☎経済観光課 ☎37-4819 FAX37-5013

催

消費税軽減税率制度  
などの説明会

▶とき／7月8日(月)、8月7日(水)、9月3日(火) 午前10時～11時、午後1時30分～2時30分 ▶ところ／磐田税務署3階会議室(中泉112-4) ▶対象／成人 ▶内容／軽減税率制度や軽減税率対策補助金制度の理解を深める ▶定員／各回先着20人 ▶参加費／無料 ▶持ち物／筆記用具 ▶申込／不要。当日、直接会場へ  
☎磐田税務署 ☎32-6111

催

やさしい健康教室

▶とき／7月18日(木) 午後2時～3時 ▶ところ／市立総合病院2階講堂 ▶対象／成人 ▶内容／認知症の早期発見・早期対応 ▶講師／市立総合病院認知症疾患医療センター保健師 森田洋一 ▶定員／90人 ▶参加費／無料 ▶持ち物／筆記用具 ▶申込／不要。当日、直接会場へ ▶その他／都合により内容を変更する場合があります  
☎市立総合病院健診センター ☎38-5031 FAX38-5059

ページ番号：1006895

募

市消防職員を募集(令和2年4月1日採用)

採用職種	採用予定人員	受験資格
消防吏員	5人程度	平成6年4月2日以降に生まれた方で、大学、短期大学もしくは高等学校を卒業した方、または令和2年3月末日までに大学、短期大学もしくは高等学校を卒業見込みの方(高等学校卒業と同等の資格があると認められる方を含む)

試験	試験日	試験内容
第1次試験	7月25日(木)	体力試験
第2次試験	8月17日(土)	教養試験・適性検査・作文試験
第3次試験	9月上旬	集団面接・個別面接
第4次試験	9月下旬	個別面接

▶試験案内・申込書配布場所／消防総務課(福田支所4階)または磐田市消防署(今之浦2-14-2、午前9時から午後5時の間で) ※市ホームページからダウンロード可 ▶申込／6月17日(月)～28日(金)に申込書に必要な事項を記入の上、必要書類を添えて直接(土・日曜日を除く)または郵送(6月28日(金)消印有効)で、消防総務課(〒437-1292 福田400)へ  
☎消防総務課 ☎59-1119 FAX59-1777

ページ番号：1006442

募

市立総合病院 令和2年4月採用の職員募集

職種	募集人数	受付締切日	試験日
言語聴覚士	2人	7月19日(金)	8月3日(土)
理学療法士	1人		
診療放射線技師	2人		
臨床検査技師	1人		
事務職員(医療機関経験者)	1人		

▶その他／応募条件、応募書類など詳しくは、市立総合病院ホームページ(<https://www.hospital.iwata.shizuoka.jp/>)をご覧ください  
☎市立総合病院病院総務課 ☎38-5032 FAX38-5050

ページ番号：1006908

募

介護保険事業計画に係る施設整備事業者を募集

小規模多機能型居宅介護施設(1カ所)、看護小規模多機能型居宅介護施設(1カ所)の整備事業者を募集します。

▶申込／7月19日(金)までに高齢者支援課(いプラザ3階)窓口にある募集要領(市ホームページからダウンロード可)に記載の提出書類に必要な事項を記入の上、必要書類を添えて、直接または郵送で高齢者支援課(〒438-0077 国府台57-7)へ  
☎高齢者支援課 ☎37-4869 FAX37-6495

ページ番号：1006022

募

中学生スタートアップ応援商品券取扱事業者を募集

中学生スタートアップ応援事業に賛同し、来春に中学校入学予定の対象者に対して支給される商品券の取り扱いにご協力いただける事業者を募集します。

▶対象／市内に店舗があり、中学校指定の制服・体育衣料を販売する事業者 ▶申込／7月31日(木)までに、電話またはFAXで「ひと・ほんの庭 にこっと」へ。詳しい内容をお伝えします  
☎ひと・ほんの庭 にこっと ☎36-1711 FAX36-1713



**催** 要約筆記体験講座と  
スキルアップ研修

体験講座

▶とき／①7月20日(土) ②27日(土)  
午前10時～正午 ▶ところ／iプラ  
ザ1階会議室1・2 ▶対象／市内在  
住・在勤で18歳以上の方(高校生  
を除く) ※聞こえに不安のある方、  
ご家族の方歓迎 ▶内容／①難聴者  
の体験談～聞こえにくいということ、  
聞こえにくさをサポートするポイン  
ト～、②要約筆記を体験 ▶定員／  
①30人 ②10人

スキルアップ研修

▶とき／7月20日(土)・27日(土) 午後  
1時30分～3時30分 ▶ところ／iプ  
ラザ1階会議室1・2 ▶対象／市内  
在住・在勤で18歳以上の方(高校  
生を除く)で要約筆記奉仕員養成講  
座を修了した方 ▶定員／各10人

.....  
▶講師／「要約筆記サークルおたま  
じゃくし」の要約筆記者 ▶受講料  
／無料 ▶持ち物／筆記用具 ▶申  
込／7月5日(金)までに直接または電  
話、FAXで福祉課(iプラザ3階)へ  
▶その他／託児あり(講座申し込み  
時に合わせて予約)  
☎福祉課 ☎37-4919 FAX 36-1635

**催** がんサロン「なごみ」

▶とき／7月26日(金) 午後1時30分  
～3時30分 ▶ところ／市立総合病  
院周産期母子医療センター講堂 ▶  
対象／がん患者や家族 ▶内容／患  
者、家族の交流や情報交換など ▶  
申込／不要。当日、直接会場へ  
☎市立総合病院がん相談支援センター  
☎38-5286(直通) FAX 38-5050



**催** ここに子育て教室  
～幼児のためのペアレントプログラムエッセンス編～

▶とき／7月2日(火)、8月6日(火)、9月3日(火) 午前9時30分～11時 ▶ところ  
／iプラザ2階ふれあい交流室1 ▶対象／2～6歳のお子さんを育てている  
保護者 ▶内容／子育てについて講師の話の聞いたり、リフレッシュしたり  
できるひとときを過ごす ▶定員／先着20人 ※託児あり(先着10人) ▶  
受講料／無料 ▶申込／6月21日(金)までに、電話でこども未来課へ  
☎こども未来課 ☎37-2012 FAX 37-4631

**催** 発達支援講演会  
無理なく出来る！発達障がいの子が伸びる育て方

▶とき／7月13日(土) 午後2時～3時30分(開場は午後1時30分) ▶ところ  
／iプラザ2階ふれあい交流室 ▶対象／未就学児の発達障がいの子を持つ保  
護者や関係事業所職員など ▶内容／2歳で自閉症スペクトラムと診断され  
た子を育てた講師による、楽しく続けられる家庭療育方法 ▶講師／(一社)  
チャレンジLIFE 副代表 南條美樹氏 ▶定員／先着80人 ▶参加費／  
無料 ▶申込／6月17日(月)～7月5日(金)までに、電子申請でこども  
未来課へ ▶その他／託児あり(未就学児、先着5人)  
☎こども未来課 ☎37-2012 FAX 37-4631



**催** 地域医療シンポジウムINいわた

安心して毎日を過ごすために欠かせない医療環境を、地域のみんで育も  
うというシンポジウムです。  
▶とき／7月21日(日) 午後1時30分～3時30分(開場は午後1時) ▶ところ  
／ワークピア磐田 ▶講師／浜松医科大学地域医療支援学講座 特任准教  
授竹内浩視氏、森町家庭医療クリニック 所長 鳴本敬一郎氏 ▶定員／先  
着200人 ▶参加費／無料 ▶申込／事前に電話またはFAXで健康増進課へ  
☎健康増進課 ☎37-2011 FAX 35-4586

**催** 初めての民謡体験～盆踊りから始めましょう～

▶とき／7月6日(土)・13日(土)・20日(土) 午前9時～10時 ▶ところ／ふれあ  
い交流センター ▶対象／成人 ▶内容／民謡を踊ってみたい初心者向けの  
輪踊りから始める体験教室 ▶定員／先着10人 ▶講師／フォークダンス  
連盟民謡部指導者 村上弘子氏 ▶参加費／300円(全回分) ▶持ち物／  
上靴 ▶申込／直接または電話でふれあい交流センターへ  
☎ふれあい交流センター ☎32-5028 FAX 34-2613

**催** ソフィアふれあい交流会～詩吟・剣舞・琴の調べ～

▶とき／7月28日(日) 午後1時30分～3時 ▶ところ／磐周教育研究所ソフィ  
ア(国府台489-1) ▶対象／小学校高学年以上 ▶内容・出演／第一部：【詩  
吟】玉澤啓陽(陽心流青吟会)、【剣舞】小池輝星、加納昭蓮(日本壮心流)  
第二部：【琴】桂伸操(生田流大師範) ▶定員／先着80人 ▶参加費／無  
料 ▶申込／直接または電話でふれあい交流センターへ  
☎ふれあい交流センター ☎32-5028 FAX 34-2613

知  
お知らせ

募  
募  
集

催  
催  
し

**催** 防衛省（自衛隊）採用制度説明会

回	とき
第1回	7月20日(土) 13:00～17:00
第2回	7月27日(土) 9:00～12:00

▶ところ／ワークピア磐田 ▶対象／18歳以上33歳未満の一般の方（中学卒業以上）、大学生、高校生、中学生（男子のみ）、その他興味・関心のある方 ▶内容／自衛隊採用制度の概要および質疑応答 就職的コース（一般自衛官）：航空学生（パイロット要員）、一般曹候補生、自衛官候補生（任期制） 進学的コース：防衛大学校、防衛医科大学校医学科、防衛医科大学校看護学科、高等工科大学校（中学生対象）  
 ㊟自衛隊袋井地域事務所  
 ☎・FAX43-3717



**催** 高齢者のための料理講習会

▶とき／7月30日(火) 午前10時～午後1時 ▶ところ／豊田福祉センター2階調理室 ▶対象／市内在住の55歳以上の方 ▶内容／講義後、調理実習をして試食します ▶講師／栄養士（榎杏林堂薬局） ▶定員／先着20人程度 ▶受講料／無料 ▶持ち物／エプロン、三角巾、手ふき用タオル、筆記用具、清潔で作業しやすい服装、室内用の靴 ▶申込／7月8日(月)から12日(金)午後5時までに、電話で磐田市シルバー人材センターへ  
 ㊟磐田市シルバー人材センター  
 ☎37-0055(代) FAX37-1513(代)



**催** 肝がん撲滅運動 市民公開講座

演題	講師
B型肝炎について	影山 富士人氏 (浜松医療センター第2消化器内科部長兼内視鏡科部長)
C型肝炎について	小林 良正 (市立総合病院副院長兼肝臓内科部長)
肝がんについて	川田 一仁氏 (浜松医科大学医学部附属病院肝臓内科診療科長兼肝疾患連携相談室長)

▶とき／7月20日(土) 午前10時～正午（開場は午前9時30分～）  
 ▶ところ／プレスタワー 17階（浜松市中区旭町11-1） ▶対象／肝臓病患者やその家族など内容に関心のある方 ▶定員／先着160人 ▶参加費／無料 ▶持ち物／筆記用具 ▶申込／事前に電話で氏名、電話番号、参加人数を市立総合病院病院総務課へ  
 ㊟市立総合病院病院総務課☎38-5032 FAX38-5050



**催** 天浜線で恋の旅～浜松フラワーパーク編～

▶とき／7月21日(日) 午前9時～午後4時30分 ▶集合場所／JR磐田駅北口またはいプラザ ▶対象／20～39歳の独身男女 ▶内容／天浜線列車内での交流タイム、寄せ植え教室、昼食など ▶定員／男女各20人程度（申込多数の場合は抽選） ▶参加費／男性3,500円、女性1,500円 ▶申込／7月1日(月)までに電話またはFAX、Eメール（info@tenhama.co.jp）で天竜浜名湖鉄道(株)営業課（☎053-925-2276 FAX053-925-2277）へ  
 ㊟秘書政策課☎37-4805 FAX36-8954



**催** 東海アクシス看護専門学校 オープンキャンパス

▶とき／7月28日(日) 午前9時30分～正午（受付午前9時～）、午後1時30分～4時（受付午後1時～） ▶ところ／東海アクシス看護専門学校（袋井市上田町267-30） ▶対象／入学希望者（保護者同伴可） ▶内容／学生による体験発表など ▶定員／各先着100人 ▶申込／6月21日(金)～7月19日(金)までに、参加希望時間、住所、氏名、ふりがな、電話番号、学校名、学年、職業、保護者同伴人数を電話（平日のみ 午前8時30分～午後5時15分）またはFAX、ホームページ（https://axis-ns.jp）で東海アクシス看護専門学校へ  
 ㊟東海アクシス看護専門学校総務課☎43-8111 FAX43-8122

**催** 日本青年会議所 東海フォーラム2019

▶とき／7月14日(日) 午前10時～午後4時（メインフォーラムは午後1時～）  
 ▶ところ／市民文化会館ほか ▶内容／メインフォーラムには、元大阪府知事でタレントの橋下徹氏による講演。その他イベントあり ▶申込／不要。  
 ㊟経済観光課☎37-4819 FAX37-5013  
 （一社）磐田青年会議所☎37-1616 FAX37-6351



知  
お知らせ

募  
集

催  
催  
し

### 催 桶ヶ谷沼ビジターセンター イベント

#### 魚類観察会

▶とき／7月7日(日) 午前10時～正午  
▶ところ／桶ヶ谷沼ビジターセンターとその周辺 ▶内容／桶ヶ谷沼にすむ魚類の話を書いて、桶ヶ谷川で捕獲し観察 ▶持ち物／泥水に濡れてもよい服装、長靴、網・バケツ (お持ちの方)

#### 夏のトンボ観察会

▶とき／7月28日(日) 午前9時30分～11時30分 ▶ところ／桶ヶ谷沼ビジターセンターとその周辺 ▶内容／カラフルな夏のトンボの観察 ▶持ち物／野外観察のできる服装、帽子・水筒など熱中症対策できるもの

▶定員／各30人 ▶参加費／無料  
▶申込／前日までに直接または電話、FAXで桶ヶ谷沼ビジターセンターへ (午前9時から午後5時の間で)  
▶その他／小学生以下は保護者同伴で  
☎桶ヶ谷沼ビジターセンター  
☎39-3022 FAX39-3023

### 催 新造形創造館 夏休み親子体験バスツアー

▶とき／8月24日(土) 午前6時45分～午後6時30分 ▶ところ／世界淡水魚水族館、ぎふ清流里山公園 ▶対象／小・中学生とその保護者 (小学校高学年以上は個人参加可) ▶内容／バックヤードツアー、ハンカチづくり体験 ▶定員／40人 ▶参加費／小・中学生8,500円 (体験料含む)、大人8,000円 ▶申込／6月25日(火)から直接または電話で新造形創造館へ ▶その他／旅行条件など、詳しくは新造形創造館へ

静岡県知事登録旅行業第2-551号  
(株)い〜ら旅行舎：浜松市中区中央2-10-22  
旅行業務取扱管理者：古橋昌直 TEL053-452-8855

☎新造形創造館  
☎33-2380 FAX33-2382

### 催 ふるさと歴史たんけん隊 参加者募集 kids

回数	とき	ところ	内容
1	8月2日(金) 9:30～11:30	埋蔵文化財センターほか	企画展見学と土器の拓本でしおりを作ろう
2	8月20日(火) 9:30～11:30	埋蔵文化財センター	埋蔵文化財センターの仕事を体験しよう
3	9月7日(土) 9:30～11:30	埋蔵文化財センター	オリジナルの土器や植輪 <small>はにわ</small> を作ってみよう
4	11月23日(祝) 9:30～11:30	埋蔵文化財センター	自分だけの勾玉 <small>まがたま</small> を作ろう
5	12月7日(土) 9:30～11:30	新駅「御厨駅」周辺	まもなく開業する駅周辺の歴史探検をしよう

▶対象／市内小学5・6年生 (なるべく全回参加をお願いします) ▶定員／先着20人 ▶参加費／1,500円 (全回分) ▶申込／6月24日(月)から7月5日(金)までに電子申請または電話で文化財課へ ▶その他／詳細は追って参加者へ通知します。天候などにより、日程・活動内容などを変更することがあります  
☎文化財課☎32-9699 FAX32-9764



▲電子申請

### 催 夏休み親子手話教室 kids

▶とき／8月4日(日) 午前10時～正午 ▶ところ／iプラザ2階ふれあい交流室1・2 ▶対象／小学4年生～6年生の児童とその保護者 ▶内容／クイズやゲームを交えながらの手話講座 ▶定員／先着20組 ▶受講料／無料 ▶持ち物／筆記用具、飲み物 ▶申込／7月1日(月)～22日(月)に直接または電話で福祉課 (iプラザ3階) へ  
☎福祉課☎37-4919 FAX36-1635

### 催 竜洋図書館 おたのしみ会 kids

絵本の読み聞かせやストーリーテリング、簡単な工作などを行います。  
▶とき／8月3日(土) 午前10時30分～11時10分 ▶ところ／なぎの木会館208・209号室 ▶対象／小学生 ▶定員／30人 (要入場整理券) ▶参加費／無料 ▶申込／7月3日(水)から竜洋図書館で、入場整理券を1人3枚まで配布  
☎竜洋図書館☎66-7788 FAX66-7902



### 催 金山寺みそ作り教室 (2日間)

▶とき／①7月18日(木)・25日(木) ②8月3日(土)・10日(土) 午前9時30分～11時 ▶ところ／於保農村婦人の家 (大原1654-1) ▶内容／地元のお母さんが金山寺みそ (約600g) の作り方を教えます ▶定員／各先着10人 ▶受講料／800円 (材料費) ▶持ち物／三角巾、エプロン、ふきん2枚 ▶申込／7月3日(水)から電話で於保農村婦人の家 (☎34-4271) へ  
☎農林水産課☎37-4813 FAX37-1184

### 催 親子ふれあい広場 夏休みお楽しみ会

▶とき／7月27日(土) 午前10時30分～11時30分 ▶ところ／中央図書館2階視聴覚ホール ▶内容／人形劇、腹話術、手遊び、パネルシアターなど ▶定員／150人 (要入場整理券) ▶参加費／無料 ▶申込／7月10日(水)から中央図書館カウンターで1人3枚まで入場整理券を配布  
☎中央図書館☎32-5254 FAX32-5154



# 7月の相談窓口 & 救急医療情報

市民の相談・意見などの総合的な窓口として、**市民相談センター**（市役所本庁舎 1階 ☎0538-37-4746）をご利用ください。  
★は 12:00～13:00 を除く ※原則、祝日は休み（結婚相談を除く）

市役所での相談		
問 市民相談センター ☎37-4746		
弁護士法律相談	4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木)	13:30～ 17:00
※定員7組。予約制（予約受付は開催日の1週間前の木曜日から。予約は原則電話のみ 受付8:30～17:15）		
司法書士 相続・登記相談 県司法書士会浜松支部主催	2日(火) 16日(火)	13:30～ 16:30
※定員6組。予約制（6月25日(火)から予約受付。予約は原則電話のみ 受付8:30～17:15）		
公証人 遺言・約束相談	23日(火)	13:30～ 16:30
※定員6組。予約制（7月10日(水)から予約受付。予約は原則電話のみ 受付8:30～17:15）		
人権の上相談	4日(木)	9:00～ 12:00
行政相談	本庁舎	8日(月) 13:00～ 22日(月) 15:00
	豊岡支所	
問 消費生活センター ☎37-2113		
消費生活相談 (電話可)	毎週月～ 金曜日	★8:30～ 17:00
問 交通事故相談室 ☎37-2112		
交通事故相談 (電話可)	毎週月～ 金曜日	★8:30～ 17:00
問 浜松東年金事務所 ☎053-421-0192 (自動音声案内)		
年金相談 本庁舎 1階第1会議室	25日(木)	★10:00～ 15:00 ※要予約
年金相談 浜松市浜北区役所	9日(火) 23日(火)	
年金相談 浜松市天竜区役所	11日(木)	
問 外国人情報窓口 ☎37-4785		
外国人情報窓口	毎週月～ 金曜日	8:30～ 17:15

iプラザでの相談		
問 福祉課 ☎37-4919		
知的障害者相談 ふれあい交流室	10日(水)	19:00～ 21:00
精神障害者相談会 ボランティア会議室 2	11日(木)	13:30～ 15:30
問 こども・若者相談センター ☎37-2018		
こども相談 ☎35-4317	毎週月～ 金曜日	8:30～ 17:00
女性相談 ☎37-4844		
若者相談 ☎37-2752		
問 社会福祉協議会 ☎37-9617		
ボランティア相談	毎週月～金曜日	★8:30～17:15
心配ごと相談		16:45まで受付
結婚相談	7日(日) 13日(土) 28日(日)	9:00～ 11:15
	17日(水)	18:00～ 20:15

市立総合病院での相談		
問 市立総合病院 ☎38-5000		
よろず相談	毎週月～ 金曜日	8:15～ 16:45
医療相談		
肝疾患相談		
医療福祉相談		
がん相談 ☎38-5286 (直通)		

ワークピア磐田での相談		
問 ワークピア磐田 ☎36-8381		
外国人総合相談 コーナー	毎週月・金曜日	★9:00～16:30
職業総合相談	毎週火～土曜日	★9:00～17:00 水曜日 / 13:00～ 17:00、18:00～21:00
内職相談	毎週火・木曜日	★9:00～16:00
はじまり 窓口 (専門家 なんでも 創業相談) ※要予約 ☎30-6255	中小企業診断士	毎週月曜日 10:00～ / 11:30～ 13:30～ / 15:00～
	税理士	毎週水曜日 13:00～ / 14:30～
	キャリアコンサルタント	2日(火)・16日(火) 18:00～ / 19:30～
	フードコンサルタント	12日(金)・26日(金) 9:00～ / 10:30～

その他の機関の相談		
問 磐田地区労福協 ☎32-2706		
弁護士法律相談	27日(土)	14:00～ 17:00
※定員6組。予約制（予約受付は毎月1日から）		
問 ライフサポートセンター中東遠 ☎33-3715 (電話相談のみ)		
暮らしの中の 何でも相談	毎週月～ 金曜日	9:00～ 17:00
問 労働相談ダイヤル ☎0120-154-052		
労働相談 (電話相談のみ)	毎週月～ 金曜日	9:00～ 17:30
問 県西部健康福祉センター ☎37-2252 (※要予約)		
精神保健福祉 総合相談	18日(木)	13:00～ 15:30
問 県認知症コールセンター ☎054-564-9042 (電話相談のみ)		
認知症コールセンター	毎週月・ 木・土曜日	10:00～ 15:00

## 夜間・休日急患診療

**夜間・休日に急に発病したら  
磐田市急患センターへ**

▶ところ / 上大之郷 51

**【夜間（毎日）】**

▶とき / 午後7時30分～10時30分  
※上記の時間以外は市立総合病院へ

▶診療科目 / 内科・小児科

**【日曜・祝日】**

▶とき / 午前9時～正午、午後2時～5時  
※上記の時間以外は市立総合病院へ

▶診療科目 / 内科・小児科・外科

問 磐田市急患センター ☎32-5267

## 静岡こども救急電話相談

平日(月～金曜) 午後6時～翌朝8時  
土曜 午後1時～翌朝8時  
休日(日祝年末年始) 午前8時～翌朝8時

固定電話(プッシュ回線)、携帯電話  
局番なしの **#8000**  
IP電話、固定電話(ダイヤル回線)  
☎054-247-9910 へ

## 地域連携小児休日診療

▶とき / 7月28日(日) 午前10時～正午

▶担当医 / 増井 博行 医師

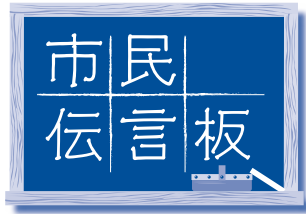
▶ところ / 市立総合病院(大久保512-3)

問 市立総合病院 ☎38-5000

## 7月の休日救急歯科診療

とき	歯科医院名・住所	電話番号
7日(日)	松田歯科医院 (森町一宮 1926-1)	☎89-7171
14日(日)	新村歯科医院 (見付 2783-10)	☎37-5100
21日(日)	磐田市立総合病院 歯科口腔外科 (大久保 512-3)	☎38-5000
28日(日)	休日救急歯科診療はありません	

▶診療時間 / 午前9時～正午  
休日救急歯科診療は医師の都合などで変更することがあります。確認は、  
磐田消防署ダイヤル医療情報 ☎37-0124 へ



## 催し

### リサイクル会

6月26日(水)午前10時30分～11時15分、竜洋海洋センター体育館で。リサイクル品は子ども服や小物(靴、帽子など)、絵本など。入場料は大人100円(子ども無料)。詳しくは、エンゼルクラブ・渡辺(☎090-6575-9926)へ

### 雨の日でもできる簡単室内体操講座

6月27日(木)午後3時～3時45分、介護老人保健施設五洋の里(掛塚3190-1)で。室内体操でリフレッシュしましょう。参加費無料。申込不要。当日直接会場へ ㊟五洋の里・溝下・長谷川☎67-1755

### ミミーちゃんバザー

6月29日(土)午前9時30分～11時、富士見幼稚園で。日用品や手作り雑貨、子ども用品の販売など ㊟富士見幼稚園☎32-0751

### 磐田吹奏楽団「あじさいコンサート2019」

6月30日(日)午後2時～、市民文化会館で。演奏曲目は、「マードックからの最後の手紙」「アルメニアン・ダンス Part1」「コンパス・オブ・ユア・ハート」「『ノートルダムの鐘』より」ほか。入場料は500円(中学生以下無料、全席自由)。入場券は、文化振興センターまたは団員へ。当日券あり ㊟磐田吹奏楽団・藤田☎090-6090-3674

### 親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんが来た！」(BPプログラム)

7月1日～22日の毎週月曜日(第3回は16日(火))午前9時30分～11時30分、聖隷こども園こうのとり豊田で。対象は生後2～5カ月の第1子とその母親。ママのための仲間づくりや子育ての基礎知識についての講座。定員は先着10組。参加費は1,080円(テキスト代)。申し込みは、6月17日(月)午前9時から聖隷こども園こうのとり豊田・梶山(☎35-2523)へ

### 幼児童のボール遊び指導者説明会

7月4日(木)午前10時～正午、城山球場

内会議室で。幼稚園や保育園、小学校の体育館などで幼児童を対象にボール遊びを指導する指導者を養成します。参加費無料。申し込みは、6月30日(日)までにジュニア野球を指導する会・大場(☎090-7431-1528)へ

### セミナー「がんばらない介護」

7月6日(土)午後1時30分～3時30分、ワークピア磐田視聴覚室で。講師の介護経験から、一人で抱え込まずに自分の生活を大切にしながら介護と向き合うためのヒントを伝えます。講師は橋中今日子氏(介護者メンタルケア協会代表・理学療法士)。定員は先着50人。参加費無料。申し込みは、ライフサポートセンターしずおか中東遠事務所(☎33-3715)へ

### 子育てセミナー「愛を伝える子育て」

7月14日(日)午前10時～11時30分、バーンビレッジ(今之浦2-8-2)で。対象は子育て中の父母。講話やグループトーク、質疑応答など。講師は市原みや子氏。定員は先着25人。参加費は300円。申し込みは、家庭倫理の会磐田市・芝原(☎080-5120-4380)へ

### グループせせらぎ～ラオスの子どもたちへ絵本を届けよう～

7月29日(月)午後1時30分～3時30分、iプラザ1階会議室1・2で。対象は3年生以上の小学生。絵本にラオス語の訳文シールを貼る体験会です。定員は先着15人。参加費無料。申し込みは、磐田市社会福祉協議会(☎37-9617)へ

### 「第18回見付宿たのしい文化展」出展者を募集

11月2日(土)・3日(祝)に見付交流センターやお寺、商店など見付地区で開催される文化展への出展(店)者を募集。参加費は展示のみ1,000円、展示販売2,000円、青空フリーマーケット500円、演奏や学生の展示などは無料。申し込みは、7月13日(土)までに見付宿たのしい文化展実行委員会事務局・伊藤(☎090-1430-3680)へ

### 磐田駅北口広場「クスノキcafe」

毎月第3日曜日午前10時～午後3時、JR磐田駅北口広場で。スイーツや雑貨、野菜の販売など10店以上が大集合！お店は毎回変わります ㊟NPO法人いわたタウンマネジメント・中野☎090-7315-2879

### 日本語ボランティア養成講座

8月4日・17日・31日、9月14日、10月19日・26日、12月7日(9月～11月で実習2回あり)の土曜日(第1回と実習は日曜)午後1時30分～4時、市内の日本語教室、ワークピア磐田、豊田支所で。対象は外国人と話すことに興味があり、講座修了後、継続的に日本語教室で活動できる方。日本語教室の意義・役割と日本語学習支援の方法を学ぶ。定員は先着15人。受講料は4,500円(全回分)。申し込みは、7月26日(金)までにEメール(ice@iwataice.jp)または電話で磐田国際交流協会(☎37-4988)へ

### 不登校など少年に関する相談

小中学校に通う子どもを持つ保護者からの相談を資格を持つスタッフが受け付けます。詳しくは、NPO法人磐田拳全育成会・佐藤(☎66-9307)ホームページ：<http://www4.tokai.or.jp/Ryuyo-Boxing/>へ

## 会員募集

### ヨーガサークル

毎月第2・4木曜日午後7時30分～9時、御厨交流センターで。体が硬い方や初めての方も無理なくできます。会費は1回1,000円。詳しくは、スマイル・ヨーガ・セラピー・三谷(☎080-5131-1824)へ

### 混声合唱へのお誘い

毎月第2・4金曜日午前10時～11時30分、中泉交流センターで。歌の好きな方たちが全身で声を出しています。会費は月1,000円 ㊟中泉混声合唱団・富田☎32-8409

### 韓国語クラブ

毎月第1・2・4水曜日午前10時～、見付交流センターで。対象は1～2年程度韓国語を学んだことがある方、ハングルが読める方。雑談を交えながら楽しく勉強しています。講師は韓国出身の方。会費は月3,600円 ㊟韓国語クラブ・村松☎090-3836-8243

### オカリナサークル「スマイル」

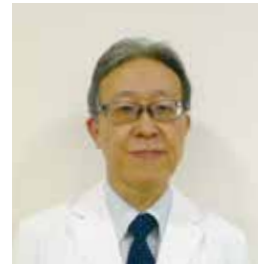
毎月第1・3木曜日午後7時～8時30分、竜洋なぎの木会館で。初心者も歓迎。会費は月3,000円。持ち物はオカリナ(アルトC管) ㊟スマイル・中津川☎080-1625-1542

# ドクター + 教える

## 放っておくと怖い脂肪肝について

磐田市立総合病院  
副院長兼肝臓内科部長

小林 良正



脂肪肝は、肝細胞に脂肪の滴がたまった状態をいいます。以前はお酒の飲み過ぎが原因と言われていましたが、最近では肥満の人の増加とともに、お酒を飲まない人にも脂肪肝を持っている人が増えました。これを非アルコール性脂肪性肝疾患と呼び、国内には1000万人以上の患者さんがいると推定されています。

非アルコール性脂肪性肝疾患には、肝臓があまり弱ることのない単純な脂肪肝と、肝臓に炎症を伴い肝硬変や肝がんに行きわたる非アルコール性脂肪性肝疾患があります。現在の患者さんは、国内には100〜200万人存在すると言われていいます。

この病気は、肥満、糖尿病、高脂血症や高血圧などの生活習慣病と密接に関連があります。

肝臓は沈黙の臓器です。他の肝臓病と同様に、非アルコール性脂肪性肝炎もかなり進行するまで症状はありません。非アルコール

性脂肪性肝炎で肝臓を弱らせないために、肝臓専門医にきちんと診断してもらうことが大切です。また、確定診断するには、肝生検が必要で、肝生検は、局所麻酔した後細い針を肝臓に刺してごく一部採取した組織を顕微鏡で診断する方法です。最近では、肝臓内の脂肪量や肝臓の進行度を評価できるMRI検査にて肝生検を受けるかどうか判断できるようになりました。

非アルコール性脂肪性肝炎に対する基本的な治療法は、食事・運動療法による減量です。特効薬はまだありませんが、糖尿病・高脂血症・高血圧に対する一部の治療薬に効果が期待できる場合があります。40歳代、50歳代の働き盛りの人にも非アルコール性脂肪性肝炎が存在する可能性がありますので、家族のためにも脂肪肝を放置せず、精密検査を受けてください。

※肝臓病に関する市民公開講座を開催します。詳細は19ページをご覧ください

vol.78

### カナダで学んだ人権感覚

ふれあい交流センター センター長

藤田圭二



私は、今から27年前、文部省若手教員海外派遣で、カナダを訪れました。私が派遣された先は、ブリティッシュコロンビア州のクレストンという田舎にあるエリクソン小学校でした。私はその小学校で教員をしている女性の家庭でホームステイすることになりました。私のホストは、その小学校の教員をし、当時その地区（現在の日本で見ると、磐田市・袋井市・森町などを合わせた地区）の職員組合の代表をしている女性でした。その女性の夫は、近くのガソリンスタンドで働き、一家の家事を担う働き者の男性です。私はある日、彼に「どうして食事の支度をあなたがするのですか？」と尋ねてみました。すると彼は得意気に「俺の方が料理が上手だからだよ」と言ったのです。

後からその奥さんから聞いたのですが、その日は彼の仕事上で大事な契約話があったそうなんです。しかし、彼はそれを断って私を猟に連れて行ってくださいました。私は後日そのことを知って「どうして大事な仕事をキャンセルしてまで、私の付き合いをしてくれましたか」と尋ねてみました。すると、彼は「おまえとの約束の方が先だったからだ」と言ったのです。私はこのとき、自分がいかに約束に差をつけていたかを思い知らされました。

約束した相手が目上か目下か、仕事か遊びか、得か損かなど、自分の都合で約束を変更してきたことを反省させられました。他人の人権を守ることは、基本は、人を差別しないことです。相手が子どもでも大人でも、女性でも男性でも、仕事上の上司でも部下でも、基本的に差をつけられないことが大事だと思うのです。このカナダでの体験は、その後の私の人権感覚を磨く良いきっかけとなりました。



**ひと・ほんの庭 にこっと**

上新屋304  
☎36-1711 / FAX36-1713  
【OPEN】火～日 9:30～18:00  
※(月)・第3木休

- 【「にこっと」のおはなし会】
- ▶ 毎週水曜日、第1土曜日10:30～(は3～2歳向け) ▶ 毎週日曜日15:00～(は3～5歳向け)
- 【にこっとハローワーク】
- ▶ 毎週水曜日・金曜日13:30～16:30
- 【ブックスタート】
- ▶ 11日(木)・20日(土)・25日(木)10:30～
- ▶ 2019年2月～2019年4月生まれの市内の親子対象(母子健康手帳持参)
- 【心理士にこっと相談&ミニ講座】
- ▶ 12日(金) (相談)9:30～12:00 (講座)10:30～11:00「遊び食べ・好き嫌い、さあどうしましょう?」
- 【「て」で「はなそう」手話講座】
- ▶ 13日(土)10:30～11:00
- 【いっぱいたべて大きくなあれ 食育講座「みどりのみ あかいみ」】
- ▶ 19日(金)10:00～
- 【プレママおはなし会】
- ▶ 23日(火)10:30～
- 【ふたごちゃん、みつごちゃん集まれ】
- ▶ 26日(金)10:00～

**多文化交流センター-こんにちは**

東新町1丁目1-8  
☎・FAX35-2512  
【OPEN】月～金・日曜10:00～12:00  
※(祝)休

- 【はじめてのえいご (2歳未満)】
  - ▶ 3日(水)・10日(水)・17日(水)10:30～ ▶ 遊びを通して親子で楽しみながら英語に親しむ
  - 【はじめてのえいご (2歳以上)】
  - ▶ 5日(金)・12日(金)・19日(金)10:30～ ▶ 遊びを通して親子で楽しみながら英語に親しむ
  - 【親子でリズム遊び】
  - ▶ 9日(火)10:30～ ▶ 親子で体を動かすことやスキンシップを楽しもう
  - 【水遊びを楽しもう】
  - ▶ 23日(火)・26日(金)10:30～11:30 ▶ プールで遊ぼう。室内では、お水でらくがき
- 竜洋昆虫自然観察公園**
- 大中瀬320-1  
☎66-9900 / FAX66-9901  
※参加費の他、入園料が別途かかります。予約が必要なものは、1カ月前から電話で受け付けます。
- 【昆虫採集体験】 予
  - ▶ 7日(日)11:00～12:00、13:30～14:30 ▶ 園内で昆虫採集ができる ▶ 先着各30人 ▶ 参加費200円 ▶ 虫捕り網、虫ご持参
  - 【自由研究相談会】 予
  - ▶ 13日(土)10:00～12:00 ▶ 自由研究の

- おすすめのテーマを紹介 ▶ 先着20人 ▶ 参加費無料
- 【オオクワガタ幼虫を育てよう】 予
  - ▶ 14日(日)・21日(日)10:30～12:00、13:30～15:00 ▶ オオクワガタの幼虫を持ち帰り来年の夏に成虫に育てる ▶ 先着各20人 ▶ 参加費1200円
  - 【昆虫標本を作ろう】 予
  - ▶ 15日(祝)10:00～12:00 ▶ 標本の作り方をマスターする ▶ 先着10人 ▶ 参加費700円 ▶ 標本にする昆虫持参
  - 【みんなの昆虫学校】 予
  - ▶ 20日(土)11:00～12:00 ▶ 毎月いろいろなテーマの昆虫教室イベント ▶ 先着40人 ▶ 参加費無料
  - 【夜間昆虫観察会】 予
  - ▶ 20日(土)・27日(土)20:00～21:00 ▶ カブトムシやクワガタムシ、セミの羽化などを観察 ▶ 先着50人 ▶ 参加費300円
  - 【カブトムシの相撲大会】 予
  - ▶ 28日(日)10:00～12:00 ▶ トーナメント制のカブトムシ相撲大会 ▶ 先着32人 ▶ 参加費無料 ▶ 飼っているカブトムシ持参
  - 【世界のカブト・クワガタ展】
  - ▶ 13日(土)～9月1日(日) ▶ カブトムシやクワガタムシが大集合! 人気のヘラクレスオオカブトもいるよ
- ※ 予 の印は予約が必要です

## 教えて! 子育て ちゃんとかんでるかな!?

### 「ちゃんとかんでるかな!?」チェックポイント

- ・唇を閉じてかんでいる
- ・かんでいる方の唇のすみがくぼんでいる
- ・奥の方で何回もかめている
- ・前歯の位置に食べ物をためてかんでいることがない

### どうやったらよくかめるかな?

- かみごたえのある食品を選びましょう  
例：野菜スティック、小魚、豆類、果物、イモ類など
- 調理にひと工夫しましょう  
例：サンドイッチに大きめのレタスをはさむ

- ヨーグルトにカットしたフルーツを入れる など
- 正しい姿勢で食べましょう  
足底がしっかり地面につく姿勢をとると、頭部・下あご・舌の位置が安定し、しっかりかめるようになります。

よくかむと、食べ物の消化を助けたり、頭の働きが良くなったり、**いいこといっぱい!**

☎ **こども未来課** ☎37-2012 FAX37-4631



世代を超えて愛されるロングセラー絵本

## 『どろんこハリー』



ジーン・ジオン / ぶん  
マーガレット・ブローグリアム / え  
わたなべしげお / やく  
福音館書店

### 夢中になって遊び回るハリーの姿は、子どもたちそのもの

お風呂に入るのが大嫌いな犬のハリー。ある日、体を洗うブラシを隠してそのまま遊びに行ってしまう。いっぱい遊んだハリーは泥だらけで家に帰ります。まっくろに汚れたハリーは家族に気付いてもらえません。どうしたらハリーだと分かってもらえるのでしょうか。ハリーは良い方法を思いつきます。

日本で1964年に出版されてから、50年以上もの間、子どもたちに愛され続けてきた1冊です。家を飛び出して、どろんこになって遊び回るハ

リーの姿に子どもたちは自分を重ね合わせて喜びます。お話しの最後、「じぶんのうちってなんていいんでしょ」と気持ち良さそうに眠るハリーの姿をみると、子どもたちも大きな安心感を得て、幸せな気持ちに包まれるでしょう。

このほかにも「うみべのハリー」「ハリーのセーター」などがあります。ぜひ季節ごとのハリーを、お子さんと一緒に楽しんでください。

☎ **中央図書館** ☎32-5254

# みんなで子育て

# 7月

支援センター

ページ番号 1001754

## のびのび

上大之郷51 (急患センター内)  
☎37-4102 / FAX37-4103  
【OPEN】 毎日 9:30 ~ 17:30  
ランチタイム11:30 ~ 12:30 / ※祝休

- 【ふれあい遊び】**  
▶おはなしポケット / 11:00 ~ 15:00 ~
- 【計測日】**  
▶乳児期 / 9:30 ~ 17:30  
▶幼児期 / 9:30 ~ 17:30 (身長のみ計測可)
- 【お知らせ】**  
▶七夕コンサート / 5日(金) 10:00 ~ 11:00  
▶人形劇「ジャンケンポン」 / 16日(火)10:00 ~ 11:00  
▶おひさまの下で / 17日(水) 10:00 ~ 11:00

## にっこにこ

国府台57-7 (iプラザ内)  
☎・FAX31-0115  
【OPEN】 月~金曜9:00 ~ 11:45、13:00 ~ 16:00  
※祝休

- 【ふれあい遊び】**  
▶あつまれ♡えがお / 10:30 ~ 11:00 (サロン・新聞紙遊び以外の日)
- 【計測日】**  
▶乳児期 / 毎週金曜13:00 ~ 16:00 (身長100cmまで 体重12kgまで)
- ▶幼児期 / 毎週火曜13:00 ~ 16:00
- 【お知らせ】**  
▶にっこにこサロン / 5日(金)10:30 ~  
▶新聞紙で遊ぼう / 25日(木)10:30 ~

## こどもの家

岡783-1 (竜洋交流センター内)  
☎・FAX66-9000  
【OPEN】 火~土曜9:00 ~ 11:30、13:00 ~ 16:00  
ランチタイム11:30 ~ 12:00 / ※祝休

- 【ふれあい遊び】**  
▶ひまわりっこ / 10:45 ~ 11:15
- 【計測日】**  
▶乳児期 / 毎週木曜13:00 ~ 16:00
- 【お知らせ】**  
▶絵本サロン / 9日(火)10:30 ~  
▶新聞紙をちぎって遊ぼう / 12日(金)10:30 ~ 11:15  
▶赤ちゃんといっしょ / 18日(木)14:00 ~ 15:00

## ふわっと

福田中島55 (福田子ども園内)  
☎・FAX58-1566  
【OPEN】 月~金曜9:00 ~ 11:45、13:00 ~ 16:00  
※祝休

- 【ふれあい遊び】**  
▶ふわっとタイム / 11:15 ~ 11:35
- 【計測日】**  
▶乳児期・幼児期 / 開館時間内ならいつでも
- 【お知らせ】**  
▶赤ちゃんあつまれ / 3日(水)9:30 ~ 11:00  
▶わんぱくっ子あつまれ / 10日(水)10:00 ~ 11:15  
▶子ども園ってどんなところ? & 園内探検 / 11日(木)14:45 ~ 15:30  
▶わらべうたベビーマッサージ / 17日(水)9:30 ~ 10:15

## あいあい

壱貫地76-5 (豊岡中央交流センター内)  
☎0539-63-0047 / FAX0539-63-0077  
【OPEN】 火~土曜9:00 ~ 11:45、13:00 ~ 16:00  
※祝休

- 【ふれあい遊び】**  
▶あいあいっ子あつまれ / 10:30 ~ 11:00
- 【計測日】**  
▶乳児期・幼児期 / 開館時間内ならいつでも
- 【お知らせ】**  
▶おはなしの会「ひらけごま」 / 13日(土)・27日(土) 10:00 ~ 10:20  
▶作って遊ぼう / 開館日の 10:30 ~ 11:00以外

## エンジェル

国府台84-3 (こうのとり保育園内)  
☎32-4732 / FAX33-0023  
【OPEN】 月~木曜 8:30 ~ 13:30  
ランチタイム11:30 ~ 12:30 / ※祝休

- 【ふれあい遊び】**  
▶あそぼうエンジェル / 11:00 ~ 11:30
- 【計測日】**  
▶乳児期・幼児期 / 10日(水)10:00 ~ 10:45
- 【お知らせ】**  
▶水遊び / 1日(月)から9:50 ~ 10:50  
▶誕生会 / 2日(火)11:00 ~  
▶七夕飾り作り / 4日(木) 10:00 ~ 10:45

## ほのぼの

南島164-1 (子育てセンターみなみしま内)  
☎55-6171 / FAX55-6254  
【OPEN】 月~金曜9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00  
土曜9:00 ~ 12:00 / ※祝休

- 【ふれあい遊び】**  
▶ほのぼののタイム / 11:00 ~ 11:30
- 【計測日】**  
▶乳児期・幼児期 / 9日(火)・23日(水)10:00 ~ 11:00
- 【お知らせ】**  
▶プール開き / 1日(月)から 10:00 ~ 11:00  
▶言葉の相談日 / 8日(月) 10:20 ~ 11:00  
▶誕生会 / 18日(木) / 9:30 ~

## ぼっけ

富丘162-1 (子育てセンターとみがおか内)  
☎35-2546 / FAX35-2547  
【OPEN】 月~金曜9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00  
土曜は園庭開放のみ / ※祝休

- 【ふれあい遊び】**  
▶午前と午後の終わりにみんな体操をやっています
- 【計測日】**  
▶乳児期・幼児期 / 11日(木)・25日(木)10:00 ~ 11:45、13:00 ~ 15:45
- 【お知らせ】**  
▶絵本の読み聞かせ / 1日(月)・22日(月)・29日(月)10:00 ~  
▶リズムあそび / 3日(水)・17日(水)・24日(水)10:00 ~ 10:30  
▶作って遊ぼう / 30日(火) 10:00 ~

## こどもの森

城之崎1-2-13  
☎36-1311  
【OPEN】 月・火・木曜10:00 ~ 15:30 /  
ランチタイム12:00 ~ 13:00 / ※祝休

- 【ふれあい遊び】**  
▶もりもりタイム / 11:30 ~ 11:50
- 【計測日】** 実施しません
- 【お知らせ】**  
▶離乳食相談日 / 毎週月曜日10:00 ~ 11:50 (29日(月)は14:00まで)  
▶栄養相談日 / 11日(木) 10:00 ~ 14:00  
▶水遊び / 18日(木)から10:30 ~ 11:20、13:30 ~ 15:00  
▶赤ちゃんひろば / 23日(火)13:30 ~ 15:00

## であいのひろば (子育て支援総合センターのびのび内)

☎37-4102 10:30 ~ 11:30

●3日(水)岩田交流センター



妊娠から出産、育児までをフルサポート! 「わた子育てアプリ」をご利用ください。ご利用は、左記の2次元バーコードから。

各支援センターでは、面接、電話、FAXなどで育児相談を受け付けています。

※【計測日】には保護者が自由に計測できます



## 市民の皆さんへ【大南拓磨 DF/25】



©JUBILO IWATA

磐田市の皆さん、いつもジュビロ磐田に温かいご声援をありがとうございます。5月の仙台戦では、ジュビロサポーター、そして磐田市の小学生の皆さんの心強い後押しを受けて、待望の今季リーグ戦ホーム初勝利を挙げる事ができました。この

先もより上の順位を目指し、チーム一丸となって戦っていきます。

今回、フランスで行われるトゥーロン国際大会のU-22日本代表メンバーに選んでいただきました。東京オリンピックに向けた重要なアピールの場だと考えていますし、ジュビロ磐田の名前を背負う責任も感じながら、与えられた立場で結果を残せるよう、精一杯プレーしたいと思います。

これからもジュビロ磐田への熱いエールをよろしくお祈りします。(コメントは5月24日時点)

## 6/19(水)はルヴァン杯プレーオフステージ!

19時キックオフのナイトゲームが続きます。ぜひ、会場で勝利の後押しをお願いします!

### 2019 J1 LEAGUE YBC Levain CUP プレーオフステージ

開催日	キックオフ	対戦相手	会場
6/19(水)	19:00	北海道コンサドーレ札幌	ヤマハスタジアム

### 2019 明治安田生命 J1 LEAGUE

節	開催日	キックオフ	対戦相手	会場
17	6/30(日)	19:00	川崎フロンターレ	ヤマハスタジアム

## 日本代表候補「ウルフパック」で大活躍!

大戸裕矢選手とヘルウヴェ選手が日本代表候補による特別チーム「ウルフパック」のメンバーとして5月のオーストラリア遠征に参加しました。またコーチスタッフにはヤマハ発動機ジュビロ堀川監督がアシスタントコーチとして参加し、日本代表の強化に貢献しました。現地では2試合行い、連勝でツアーを終了。9月のワールドカップ本番に向けて、弾みをつけた遠征となりました。

### ☆オーストラリア遠征の結果☆

vs ブランビーズ B 66-17 (前半 38-7)

vs レベルズ B 39-12 (前半 17-7)



▲大戸裕矢選手



▲ヘルウヴェ選手

## トップリーグカップ 2019 が開幕!

6月22日(土)からいよいよトップリーグカップ 2019 が開幕します。ラグビーワールドカップが開催される関係で、2019-2020 シーズンはスケジュールが例年とは異なります。今シーズンも引き続き熱い声援をよろしくお祈りします。

節	開催日	キックオフ	対戦相手	会場
1	6/22(土)	13:00	九州電力	月寒ラグビー場(北海道)
2	6/29(土)	14:30	東芝	エコパスタジアム
3	7/ 5(金)	19:30	NTTドコモ	万博記念球技場(大阪府)
4	7/13(土)	17:00	NTTコミュニケーションズ	ヤマハスタジアム
5	7/20(土)	19:00	サニックス	レブルファイスタジアム(福岡県)

## Iwata Sports Topics

### 磐田スポーツ部活「レクスポサークル」始動!!

少子化などにより「通学する中学校に希望する部活がない」「専門的な指導者が不足している」など、学校だけで生徒のスポーツ活動を支えることが課題になっています。

磐田スポーツ部活は、学校部活動を地域で支えようと平成28年に活動を開始し、今年で4年目を迎えました。市ではこれまでの陸上競技部やラグビー部の活動などに加え、日頃経験できないスポーツを気軽に楽しめる機会を提供する「レクスポサークル」の活動を開始しました。この活動ではアー

## スポトピ

チェリーやトランポリンなど、普段触れる機会が少ない競技を体験することができます。参加した谷野日向子さん(城山中2年)は「アーチェリー



▲アーチェリーの指導を受ける参加者では、的の真ん中を狙うために、弓を持つ手を固定するのが大変でした」と話しました。

☎スポーツ戦略室 ☎0538-37-2116 FAX0538-37-5034



きょうも♪たのしっぺい 5 SEASON  
作\*池野みのり 絵\*長門沙織

#3 ミドコロンライブでヲタ芸修行

3人そろってミドコロン☆



他のお客様に配慮してお楽しみ下さい!! つづく

作者によるあんな話やこんな話  
4コマ漫画制作裏話はしっぺい  
公式サイトへ⇒



## しっぺいお出かけ日記

5月18、19日に磐田市の友好都市岡山県玉野市の「たまの港フェスティバル」へ遊びに行ってきたよー! 玉野市のイメージキャラクター「ののちゃん」にも会えたり、また来年も遊びに行けるといいな☆



# 磐田のお楽しみスポットをぼくが紹介するよ♪

# いわたで遊ぼう

## いわた茶缶を持ってお出かけしよう!

6月も気温がグングン上昇中!

そんな暑い日にはいわた茶がおいしいね♪

磐田の一番茶を使った豊かな香りとスッキリした味わいが夏にピッタリ! ぼくのイラストが目印だよ。ぜひ飲んでみてね♪



メイド・イン・イワタの感動を世界へ

## Yamaha Day in ヤマハスタジアム

入場無料

世界中でファンを魅了する地元企業ヤマハ発動機が演出する世界を楽しむ、家族みんなで楽しめるイベントだよ。ヤマハ製品やサッカー、ラグビーの魅力を感じちゃおう。J1ジュビロ磐田と鹿島アントラーズの試合の**パブリックビューイング**もあるからみんなで応援しようね。

と き/7月6日(土) 午後3時~9時 (スタジアムイベントは午後4時~)

ところ/ヤマハスタジアム (新貝2500)

※雨天決行

内 容/世界のグルメフード (有料) や、サッカー、ラグビー、ヤマハ製品の展示など楽しさあふれるイベント  
ジュビロ磐田パブリックビューイング (午後7時~)

※イベント詳細や問い合わせはホームページを見てね → → →



実物を、見て、わかる!

## いきものの飼い方展

いつもの昆虫だけでなく、カタツムリやトカゲの飼い方もわかる**新感覚の特別展**だよ。飼い方クイズラリーなど楽しめる企画もいっぱいあるよ。夏休みの自由研究の準備にもいいかもね♪

と き/7月7日(日)まで開催中

ところ/磐田市竜洋昆虫自然観察公園(大中瀬320-1)

☎磐田市竜洋昆虫自然観察公園(りゅうこん) ※木曜休園

☎0538-66-9900 FAX0538-66-9901



## 福田の夜店市

約70のお店が通りにぎゅうぎゅうに並んで、どこか懐かしさを感じられる**夜店市**だよ。イベントやゲーム、ショーなども楽しめるよ!

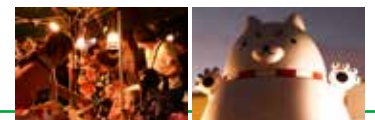
と き/7月20日(土) 午後4時30分~8時30分 ※雨天の場合は翌日に延期

(交通規制は午後4時30分~9時)

ところ/福田本通り(八百嘉東側交差点~ヤマヨ伊東鯉節店西側)

☎福田の夜店市実行委員会(磐田市商工会福田支所内)

☎0538-58-0101 FAX0538-58-0103





## 5月18日 ジュビロ磐田ホームゲーム小学生一斉観戦 大声援で勝利を後押し

ヤマハスタジアムにベガルタ仙台を迎えたジュビロ磐田のホームゲームを、市内小学5・6年生約3,200人が一斉観戦しました。

今年は、選手のユニフォームデザインをもとに作成した「オリジナルピブス」を、各学校から選ばれたエスコートキッズが着用し、より選手と一体感を感じる入場となりました。

事前に応援練習をしていた子どもたちの大声援の後押しもあり、見事2対0で勝利しました。



- ①ジュビロ磐田の選手を精一杯応援する子どもたち
- ②オリジナルピブスを着用し、選手たちと同じピッチに立ちました
- ③入場前の子どもたち。みんなで観戦する試合を前に心が躍ります
- ④一斉観戦に先立ち、大藤小学校などで行われた応援練習

## 5月16日 培養土を市内小中学校へ寄贈 使用済の茶葉が土に変身



▲リサイクルや環境保護の大切さを、体験を通じて学びました

袋井市にある高砂フードプロダクツ株式会社が、使用済茶葉を活用した培養土をつくり、磐田市内の小中学校などへ寄贈しました。

豊浜小学校の3年生は、寄贈された培養土を理科の授業で使用し、ハウセンカなどの種の植え付けを行いました。この授業に立ち会った同社の篠原麻男社長は「土をいじることで、土の大事さを知ってほしいです」と話しました。

## 5月8日 磐田市花いっぱいコンクール表彰式 土のキャンバスに描く芸術



▲プレッシャーを跳ね除け、今年も見事最優秀賞を受賞しました

市では毎年、花と緑にあふれた美しい花壇を整備した団体を表彰する「花いっぱいコンクール」を行っています。今年もらぼーと磐田内の磐田市情報館で、表彰式が行われ、応募した20団体の中から、8団体が表彰されました。最優秀賞は2年連続で「菟洋敷地花の会」が受賞しました。

会の青島美智子代表は、「会員みんなでがんばった成果です」と受賞の喜びを話しました。





ARのマークが付いた写真はAR動画が再生されます。利用方法は2ページをご覧ください。

「まちの話題」はFacebookやYouTubeなどでも公開しています。右記2次元バーコードよりご覧ください。



iwata fun club 磐田 TV

## 5月21日 アース・キッズチャレンジ 地球温暖化防止に取り組みます



▲電球の明かりをつけるのに必要なエネルギーを体感しました

富士見小学校の5年生が「アース・キッズチャレンジ」のキックオフイベントに参加しました。

ごみ分別ゲームや自転車発電などを体験し、地球温暖化や家庭でエコ生活をするためのヒントを学んだ児童たちは、これから二酸化炭素の排出量を減らすための作戦を立て、行動していきます。

鈴木麻友さんは「エコ生活ができるように頑張りたいです」と話しました。

## 5月12日 初開催！交通安全イベントin軽トラ市 交通安全を楽しく学ぼう



▲酒酔い状態を疑似体験できるゴーグルを着用し玉入れに挑戦

JR磐田駅北口広場からジュピロードにかけて行っている軽トラ市で、「交通安全イベント」が初めて行われました。

参加者はタブレットを使い、「認知・判断・操作」の行動が素早く行えるか確認しました。また、酒酔い状態の見え方を体験できるゴーグルを着用し、玉入れに挑戦しました。参加者は体験を通じ、交通ルールやマナーを守ることの大切さを再確認しました。

写真が動く!? AR動画をご覧ください

AR

## まちの話題 番外編



### 緊迫！救助隊員の訓練

AR動画とは、あたかも紙面の写真が動いているかのように動画が再生される機能です。専用アプリを使って救助隊員の緊迫した訓練の様子をみてみよう！

▲専用アプリの利用方法は2ページへ

## 5月17日 五月晴れの空の下で、園児が田植え体験 おいしいお米になあれ！



▲苗も園児たちも元気にすくすく成長していきます

磐田南幼稚園の年長・年中の園児が、田植えを体験しました。地域にお住まいの農家、鈴木隆さんの協力で、園児たちは毎年田植えを体験することができ、収穫の喜びを味わい、食への意識を高めています。

園児たちは、苗が一行にそろうように注意しながら、丁寧に植えていきました。秋には稲刈りも予定されています。収穫したお米を味わうのが楽しみです。



# 広報クイズ

「広報クイズ」は、紙面に取り上げた内容から出題しています。正解者の中から抽選で、プレゼントをお贈りします。

**Q** ヤマハ発動機ジュビロに所属する山村亮選手のポジションは？

- ① QR
- ② PR
- ③ AR

## 今月のプレゼント

**A:**図書カード1,000円分…10名様  
**B:**【鈴鹿8時間耐久ロードレース】  
 V2席ペア観戦チケット  
 (7月27日(土)・28日(日))



…1組2名様

**【応募方法】**7月12日(金)までに、はがき(当日消印有効)、FAX、電子申請のいずれかで、クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報いわたへのご意見、希望するプレゼント名を記入し、広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国府台3-1 FAX32-3946)へ。電子申請はホームページまたは右記2次元バーコードから応募してください。



▲電子申請

## 4月号広報クイズの結果

答えは「①マウンテンビュー」でした。(応募総数120通)  
 当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

## 編集後記

4月から広報担当となりました。取材などを通じて、いろいろな方と出会い、お話しさせていただく機会が増えました。新鮮な気持ちになれる一方で、そこで見聞きしたことを文字にして発信する難しさを痛感する日々です。☺



クックパッドで  
レシピ公開中



クックパッド 磐田市 検索

ショウガの豊かな風味を召し上がれ♪  
 しょうがごはん



## 材料 (4人分)

米	2合(300g)	卵	2個
ショウガ	4片(40g)	塩	少々
油揚げ	1枚	葉ネギ	1~2本
薄口しょうゆ	大さじ2	シラス干し	40g
酒	大さじ2	ミニトマト	8個
水	適宜	きざみのり	4g

## 1人分当たり【エネルギー 374kcal】

たんぱく質14.0g 脂質5.6g カルシウム69mg 鉄2.0mg 塩分2.1g

## 作り方

- ① 米は研いで水を切っておく。
- ② ショウガは米粒と同じくらいの大きさのみじん切りにする。
- ③ 油揚げをざるに入れ、上から熱湯をかけて油抜きをする。
- ④ ③を5mmの角切りにする。
- ⑤ 炊飯釜に①、②、④、Aの調味料を入れ、2合の線まで水を入れて炊く。
- ⑥ 溶いた卵に塩を少々入れ、フライパンで薄焼きにした後、千切りにする。
- ⑦ 葉ネギは小口切りにする。
- ⑧ ご飯が炊けたら器に盛り、⑥とシラス干し、ミニトマトをのせ、⑦ときざみのりを散らす。

## ひと いわた食育キッチン こと ~竜洋支部~

ショウガは体を温める効果や、殺菌効果があります。寒い時期にはもちろん、暑くなる時期にもよく合う、香り豊かなご飯のレシピです。葉ネギの代わりにサヤエンドウやシソの葉を刻んでのせてもよいと思います。

