

広報いわた

★
i5  **th**
wata

力強く挑戦する磐田!!
市民第一、現場第一、行動第一



目次

CONTENTS

- | | |
|---|-------------------------|
| 3 地球のミカタ 緑のカーテン | 21 市民伝言板 |
| 4 新型コロナウイルス関連情報 | 22 みんなで子育て／いっしょに読もう |
| 8 トピック | 24 ジュピロインフォメーション&ニュース |
| 終活おうえん窓口 | 25 いわたで遊ぼう&きょうも♪たのしっぺい |
| 10 市からのお知らせ | 26 きらり磐田人 |
| 今之浦公園・市有地の整備／安全で環境の
良いまちづくり／マイナポイント／UIJタ
ーン就職情報発信／後期高齢者医療人間ド
ック／骨髄ドナーへの助成制度／樹木の適
正管理／情報公開制度 | 園芸の高校生No.1 竹原千花子さん |
| 16 情報BOX | 27 健幸plus+ /暮らしplus+ |
| 20 相談窓口／救急医療情報 | 28 イワタフォトニュース/イワタ動画スタジオ |
| | 30 イワタノゴハン |
| | さばのカレー焼き |
| | 30 広報クイズ／編集後記 |

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。



※広報紙発行から一定時間経過すると再生できなくなります

— 今月の表紙 —



熊野の長藤と熊野御前「リカちゃん」

— 15thロゴ —



磐田市合併15周年の記念ロゴマーク

市民課・市税課の時間外窓口

【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

※市民課では旅券業務など一部の業務は取り扱いできません。市税課では一部の証明書発行業務を取り扱っています

☎市民課 ☎ 37-4816 FAX 37-2871

☎市税課 ☎ 37-3767 FAX 33-7715

市税など納期限

【6月30日(火)】

市県民税 (第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(3月末現在)

👤 人口 169,673人 (-201人)
男 85,926人 (-97人)
女 83,747人 (-104人)

🏠 世帯 68,858世帯 (+166世帯)

※住民基本台帳調べ (外国人市民含む)
※ () 内は前月比



はっばの向こうに何みえる？

エコロジーでエコノミー

地球のミカタ 緑のカーテン

知っていますか？ 緑のカーテンの良いところ

1. 日射の熱エネルギーを約80%カット！ エアコン代が浮いて家計にやさしい
2. エアコンの節電効果でCO₂削減！ 地球温暖化の防止につながり環境にやさしい
3. 自然に囲まれ癒やしの効果！ 花や果実などの生長も楽しめる

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

緑のカーテンとは

ゴーヤー、フウセンカズラ、アサガオなどのつる性植物を、フェンスやネットなどにはわせて窓際に作る自然のカーテンです。

環境省では、CO₂削減・夏の節電対策として、つる性植物を育てて作る「グリーンカーテン（緑のカーテン）」を『グリーンカーテンプロジェクト』として推進しています。

緑のカーテン設置のポイント

ネットは垂直では無く、少し斜めにする事で日が良く当たり、生長を促すことができます。

磐田市の年間日照時間は、全国トップクラスです。ぜひ、皆さんも家庭でできる地球温暖化対策として、緑のカーテンに挑戦してみてください。

継続は 力なり

引き続き

新型コロナウイルス感染症の
感染拡大防止に努めましょう



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避



換気

咳エチケット

手洗い

外出を避けて、
手洗いを

依然として猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症。感染拡大を防止するためには、クラスター（集団）発生を防ぐことも重要です。

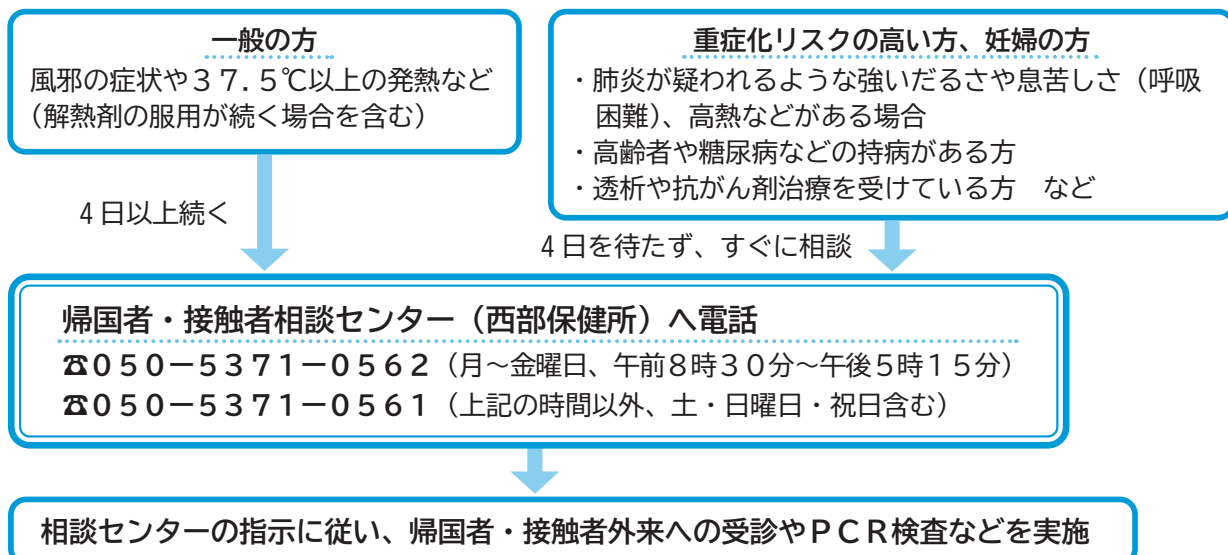
「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」の条件が重なる場では、感染が拡大するリスクが高いと考えられています。3つの「密」を防ぐと共に、不要不急の外出を控え、人との接触を減らすようにしましょう。また、マスクや咳エチケットなどで飛沫感染を防ぎ、こまめな手洗いや消毒を心掛けましょう。

自分自身や大切な人を守るため、このような行動を継続することが重要です。市民の総力でこの事態を乗り越え、一日でも早く日常生活が戻るよう、引き続き一人一人が感染予防に努めましょう。

風邪や発熱などの症状や、味覚・嗅覚などに異常を感じたら

- ・出勤など不要不急の外出を控え、自宅で安静にしましょう
- ・毎日体温を測り、変化を記録しましょう
- ・かかりつけ医への相談は電話でしましょう

次の症状がある方は下記を目安に相談センターへご相談ください



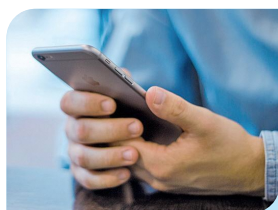
全般的な相談窓口

厚生労働省の電話相談窓口

☎0120-565653（毎日 午前9時～午後9時）

多言語での相談窓口 県多文化共生総合相談センター「かめりあ」

☎054-204-2000（月～金曜日 午前10時～午後4時 土・日曜日、祝日を除く）
曜日に対応言語が異なります（ポルトガル語、中国語、フィリピン語などに対応）



専用相談窓口ができました

新型コロナウイルス関係対応班

市では、新型コロナウイルス感染症の総合的な窓口として、「新型コロナウイルス関係対応班」を設置しました。

国などが示す支援策の概要説明や生活相談など、市民の皆さんの不安を解消するため電話による各種相談を行います。

（ページ番号：1008065）

▼電話相談窓口

☎0538-1371-2118

▼相談時間

午前8時30分～午後5時15分
（土・日曜日、祝日を除く）

※回線が混み合っつながらりにくい場合があります

※必要に応じて、専門部署や関係機関へ案内します

身体の不調など感染の疑いがある場合の相談は、上記の帰国者・接触者相談センターへ直接連絡してください。



おうちであそぼ。

コロナに負けるな!

不要不急の外出を控え、家で過ごす日々。どうしても運動不足になりがちです。家族で楽しみながら体を動かす遊びを磐田市スポーツ推進委員の酒井勇二さんに聞きました。

ページ番号 1008188



輪投げで楽しく、握力、距離感覚、集中力などをアップ!

用意するもの

- 新聞紙 5枚
- ペットボトル (水を半分くらい入れる)
- セロハンテープ



AR

楽しく運動!

家庭にある身近な物を使って、家の中でも、家族で楽しく体を動かしてくださいね。



磐田市スポーツ推進委員 酒井勇二さん

準備

輪投げ用の輪を作ります。

新聞紙を半分に折って丸めると小さい輪ができるよ。

運動 POINT

新聞紙を丸めて、固くねじる動作は、握力の運動になります。



①新聞紙を広げ、筒状に丸めます。



②中心の穴を親指1本分くらいに整える。



③中央から右端に向かってくるくる固くねじります。



④反対側も同様に固くねじります。



⑤両端をテープで繋ぎ止め輪にします。



⑥5つ輪を作ります。

ページ番号 1007670

いきいき百歳体操



YouTube「磐田TV」にも動画を掲載しています。詳しくは29ページをご覧ください

高齢者支援課

☎ 37-4831 FAX 37-6495

配布場所
健康増進課、高齢者支援課、各地域包括支援センター

健康には「運動」「食事」社会参加が大切です。終息した際は、ぜひ仲間と一緒に行ってください。

「いきいき百歳体操」は、年代を問わず気軽に行える約30分間の筋力体操です。通常時は、5人以上の仲間と週1回行うことをお勧めしていますが、自宅でも行えるようDVD・パンフレットを配布しています。DVDには「かみかみ百歳体操」も収録。こちらも取り組んでみてください。

新型コロナウイルス
終息まで

DVDを
無料配布中

さあ遊ぼう!

ペットボトルを的に
輪投げにチャレンジ!

基本の輪投げ



①ペットボトルから1m離れて輪を投げます。できたら、2mに距離を伸ばしてみましょう。

点取り輪投げ

ペットボトルは
倒さないでね!



①ペットボトルに点
数を書いて並べます。 ②ペットボトルから1m離れて、
入った輪の数で
点数を競います。

サークル輪投げ



運動 POINT

足を固定することで、
体をねじる運動もで
きます。

①半径1m程度の円状に
ペットボトルを並べます。

②円の中央に立ち、足を固定したままペットボトル
に向かって輪を投げます。

おまけ☆

フリスビー

投げろ、キャッチして!



好みの紙を輪より一回り大きい円形に切り、テープ
で輪に張り付け、フリスビーディスクを作ります。

ボトルキャッチ

反対の手でも
チャレンジ!



落ちてくるボトルを片手
でキャッチ。

ページ番号 1008138

遊びは腹ごしらえから

市内飲食店を 食べて応援

新型コロナウイルス感染
拡大防止のため、自宅でお
店の味を楽しんでもらおう
と持ち帰り商品を提供する
飲食店が増えてきています。
そんな市内飲食店を応援
しようと、お店を紹介する
応援サイトが開設されてい
ます。
お店の味を自宅で楽しん
で、市内飲食店を食べて応
援しましょう。



テイクアウトいわた

市内の若者団体や地元商店主た
ち有志による「いわたエール実
行委員会」が開設したウェブサ
イト。市内飲食店の
持ち帰り商品と連絡
先を掲載。



#いわたエール飯

磐田商工会議所が企画する
SNSを活用した市内飲食店
応援サイト。飲食店と購入者の双
方で「#いわたエー
ル飯」を発信し、市
内店舗を応援する。



ひとりで悩まず相談しよう

「終活おうえん窓口」

開設しました

☎終活おうえん窓口（市民相談センター内） ☎ 0538-37-4746 FAX 0538-39-2262

1年間に約130件もの終活に関する相談が
市民相談センターに寄せられています。相談
無料

終活おうえん窓口

0538-37-4746

（平日8:30～17:15 本庁舎1階 市民相談センター内）



終活おうえん窓口では、皆さんが抱えている「終活」に関する悩みを相談員がお聞きします。元気なうちにしておくべきことやエンディングノート（私と家族のあんしんノート）の書き方、将来に関する不安など、「終活」に関する悩みがある方は、お気軽にご相談ください。

本人や家族が毎日を安心していきいきと過ごせるよう、相談員が「終活」をお手伝いします。

特に多く寄せられた終活Q & A

Q. 家族に迷惑をかけたくない

A. どのようなことが迷惑をかける可能性があるのか。それぞれ解決方法が異なりますのでお気軽にご相談ください。

Q. 土地や財産のことが心配

A. 家族同士の話し合いが大切です。解決しないことがあります。その場合は専門の相談窓口を案内します。

Q. 遺言書を作成したい

A. 民法で定められた方式で作成されていない場合、無効になることがあります。専門の相談窓口を案内します。

Q. 何から始めてよいかわからない

A. 市では「私と家族のあんしんノート」を作成しました。終活の指南書となるノートです。

「私と家族のあんしんノート」を作成

家族や地域と支え合う関係を

今までの人生を振り返りながら、これからやりたいこと、行きたいところなど、新たな目標や生きがいを見つけ、さらに充実した毎を送るきっかけにしているためのノートを作成しました。

将来のことについて、家族や友人など支えてくれる方と元気なうちから話し合っただくことで、今後皆さんの意思に沿った支援や手続を行うための手助けになります。

6月初旬ごろから配布を開始しますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来庁されての相談はお控えいただき、市ホームページからデータをダウンロードしていただくようご協力をお願いします。



(ページ番号:1007805)

●私と家族のあんしんノート 見本



専門家による終活相談のご案内

※現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、他の電話相談をご案内しています

▶相続・登記相談 (予約制)

開催日：毎月第1・第3火曜日
相談員：司法書士

▶遺言・約束相談 (予約制)

開催日：毎月第4火曜日
相談員：公証人

※税に関する相談はお受けできません。
開催日は変更となる場合があります。
予約方法などは市民相談センターまでお問い合わせください。

終活おうえん窓口

▶相談時間

午前8時30分～午後5時15分(最終受付は午後4時)
1回の相談はおおむね45分とします。

▶受付

相談時間内に、先着順で。市内在住の方に限ります。

▶相談場所

終活おうえん窓口(市役所本庁舎1階市民相談センター内)



今之浦公園・市有地の整備が始まります

問 都市整備課（西庁舎1階） ☎ 0538-37-4806 FAX 0538-37-8690

今之浦公園・市有地整備イメージ図



どんな公園になるの？

今之浦公園 《リニューアル》

憩いとふれあいのゾーン

- ▶ 利用者の安全性などを考慮し、樹木の伐採・剪定を行います
- ▶ 広い芝生広場と健康遊具を設置します
- ▶ 現在の噴水施設を生かした水遊びのできるエリアを整備します

今之浦市有地 《新たに整備》

遊びと賑わいのゾーン

- ▶ イベントにも活用できるテント広場（30 ㍍×50 ㍍）と芝生広場を整備します
- ▶ 噴水広場、ふわふわ膜の遊具、0～3歳児向け遊具、大型複合遊具を設置します

いつできるの？

今年度から整備工事を行い、歩道橋部分とその周辺を除き来年3月末の完成を目指します。



人が育ち、新たな交流が生まれ、
「まち」の活性化につながる拠点

今之浦公園の東側に位置する市有地は、これまで主に市民文化会館の臨時駐車場として利用されてきました。文化会館の移転が決まったことで、新たな活用ができることになりましたので、市民などのニーズを反映し、今之浦公園と合わせた整備に着手します。

安全で環境の良いまちづくりのために

ルールを守りましょう・補助金を活用しましょう

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
ためのルール

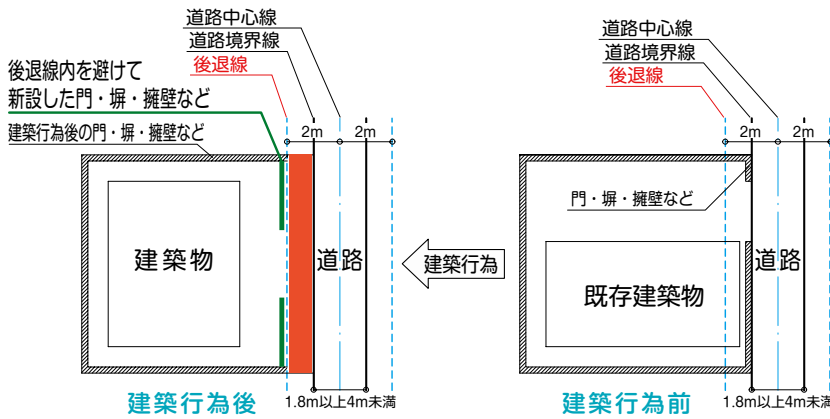
建築基準法は、建築する場合の最低限の基準を定めています。

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

危険住宅の移転に
助成制度があります

がけ地近接等危険住宅移転事業

危険ながけ（傾斜が30度以上で、高さが2メートル以上に近接して建てている住宅を安全な場所に移転する費用の一部を補助する制度です。

▼対象

- 災害危険区域内の住宅
- 災害危険区域内の住宅で、区域指定前に建てられた住宅
- 防災工事が行われている区域を除く
- がけ条例で規制されている区域内の住宅
- 危険ながけに接していて、昭和29年3月以前に建てられた住宅
- 土砂災害特別警戒区域内の住宅
- 土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）内で、区域指定前に建てられた住宅

補助金額

対象	補助限度額	
除却費	危険住宅の取り壊し費用に対して 97 万円 5 千円まで補助	①
建物助成費	移転先の土地購入 移転先の土地を購入するために金融機関などから借り入れをした場合、その利子に対して 206 万円まで補助	②
	移転先の敷地造成 移転先の敷地造成するために金融機関などから借り入れをした場合、その利子に対して 60 万 8 千円まで補助	③
	移転先の住宅建築（購入） 危険住宅に代わる住宅を建築（購入）するために金融機関などから借り入れをした場合、その利子に対して 465 万円まで補助	④

※建物助成費は借入金の利子に対する補助です。

イメージ

がけに近接した土地



①危険住宅の取り壊し



- ②移転先の土地購入
- ③移転先の土地造成
- ④移転先の住宅建築（購入）



がけから離れた土地

問 建築住宅課（西庁舎2階）

FAX 0538-3312050
TEL 0538-3714899



マイナンバーカードでマイナポイントをもらおう

問 総務課（本庁舎3階） ☎ 0538-37-4803 FAX 0538-37-4829

マイナポイントの 取得までの流れ



マイナンバーカードの申請は余裕をもって

マイナポイントとは、マイナンバーカードを取得し、マイナポイントを予約した人を対象に、キャッシュレス決済サービスでの買い物に使えるポイントを国が付与する仕組みです。

たとえば、ICカードに2万円のチャージ、またはキャッシュレスで2万円の買い物をすると、25%に当たる5千円分（1人当たり最大5千円分）のマイナポイントがもらえます。

マイナンバーカードの取得には、1カ月程度かかります。余裕をもって申請をお願いします。

よくある質問

- Q** マイナンバーカードでマイナポイントを予約するには？
- A** スマートフォンまたはパソコンから専用サイトにアクセスして、マイナンバーカードを読み取り、マイナポイントを予約します。
- Q** いつまでにマイナポイントを予約すればいいの？
- A** 令和2年8月末（予定）までに、マイナポイントを予約する必要があります。
- Q** マイナポイントはいつから使えるの？
- A** 令和2年9月から使える予定です。
- Q** パソコンからのご利用はカードリーダーが必要ですか？
- A** スマートフォンはカード読み取り対応機種に限ります。※パソコンやスマートフォンがない方は、市役所本庁舎・各支所でパソコンを利用することができません。



▲マイナポイント
予約サイト

Q マイナポイントはどこで使えるの？

A ご自分で選択したキャッシュレス決済サービスに対応しているお店で使えます。

Q マイナンバーカードは買い物の際に必要なの？

A 買い物の際には必要ありません。



マイナンバーについての 問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル
☎ 0120-95-0178

平日…
午前9時30分～午後8時
土・日曜日、祝日…
午前9時30分～午後5時30分



▲マイナンバー
カード総合サイト

UIJターン就職情報を発信しています

☎ 経済観光課（西庁舎1階） ☎ 0538-37-4819 FAX 0538-37-5013

専用サイトから企業情報を発信！

開催を中止した「いわた・ふくろい就職フェア」に参加を予定していた企業の採用担当者や若手社員による自社PR動画や採用情報などを専用サイトに掲載しています。また、事前予約でキャリアカウンセラーによる面接練習や個別相談をウェブ上で行うことが可能です。詳しくは専用サイトをご覧ください。



◀専用サイト「磐田 de」

磐田市で働きたいあなたを徹底サポート

市では、磐田市で働きたい学生・若年者向けに、企業との就職マッチング支援「磐田市UIJターン就職促進事業」を実施しています。

新型コロナウイルス感染症の影響により、全国各地で就職関連イベントの中止が相次ぐ中、専用サイト「磐田 de」を活用した情報発信を強化しています。

保護者向け LINE公式アカウント開設！

保護者に対する情報発信を強化し、UIJターン就職を促進するため、保護者向けの就活情報配信LINE公式アカウントを開設しました。現在の大学生の就職活動の状況や就職活動のポイント、市内の企業が参加する就活イベント情報の配信など、保護者の方にも知っていただきたい内容をLINEメッセージでお知らせします。

登録方法：下記二次元コードから登録してください

問い合わせ先：磐田市UIJターン就職促進事業事務局

（受託企業）㈱東海道シグマ浜松支店

☎053-424-5121 FAX053-456-2159



◀保護者向け LINE公式アカウント

就活生の保護者の皆さまへ

早期化・長期化する学生の就職活動では、保護者の協力が大変重要です。専用サイト内に保護者向けのページを追加し、保護者に向けた学生の就職活動に関する情報の発信にも力を入れています。ぜひご覧いただき、就職活動にお役立てください。



後期高齢者医療に加入の方へ

健康増進課（iプラザ3階）

☎ 0538-3712011
FAX 0538-3514586

「一日人間ドック」の助成を始めました

令和2年5月1日から後期高齢者一日人間ドック（後期高齢者医療総合健康診断）の助成が始まりました。

対象医療機関・健診料金

- ▼対象者
 - ・ 市内在住で75歳以上の方
 - ・ 市内在住で認定後期該当の方
 - ▼助成金額
 - 健診料金に対し1万5千円
 - ▼助成の受け方
 - ①健康増進課へ申し込み
 - ②市から自宅へ受診券が届く
 - ③希望の医療機関へ日時の予約
 - ④市から届いた受診券を持って医療機関で一日人間ドックを受ける
- ※後期高齢者健診（開業医健診）との併用はできません

▼申込方法
電話または郵送、FAXで健康増進課（〒438-0077 国府台57-17）へ。

医療機関名	料金（税込）
磐田市立総合病院	40,390円
聖隷健康診断センター	41,800円
聖隷予防検診センター	41,800円
遠州病院健康管理センター	35,200円
新都市病院予防健診センター	36,000円

※新型コロナウイルス感染症の影響のため受診の可否については、各医療機関へ直接お問い合わせください

「骨髓ドナー」への助成制度

健康増進課（iプラザ3階）

☎ 0538-3712011
FAX 0538-3514586

命のボランティアへの応援を始めました

公益財団法人日本骨髓バンクが実施する骨髓バンク事業で、骨髓などを提供したドナーに助成金を交付します。

- ▼対象者／次の全てを満たす方
 - ・ 骨髓などの提供日に磐田市に住所がある方
 - ・ 他の同様の趣旨の助成金を受けていない方
 - ・ 市税を完納している方
- ▼助成金額
 - 骨髓などの提供にかかる通院、入院および面接に要した日数1日に付き3万円を助成します。ただし1回の提供に付き7日間を限度とします。（上限21万円）
- ▼申請方法
 - 骨髓などの提供を完了した日の翌日から1年以内に次の書類をそろえ、健康増進課に提出してください。
 - ①骨髓移植ドナー支援事業助成金交付申請書

骨髓バンクに関するお問い合わせ先

西部健康福祉センター
☎ 0538-3712253
日本骨髓バンク
☎ 03-5280-1789

※申請書および請求書は、健康増進課窓口で受け取るか、市ホームページからダウンロードしてください



樹木所有者の皆さんへ

（問）道路河川課（西庁舎2階）

☎ 0538-3714808
 FAX 0538-3213948

道路に張り出している樹木などの適正な管理を

個人の所有地から道路に樹木や生垣、草などが張り出し、車両や歩行者などの通行の妨げとなっている箇所が見受けられます。それらが原因となり車両や歩行者などに事故が発生した場合は、樹木の所有者が責任を問われることがあります。所有する樹木などの適正な管理をお願いします。

作業時の注意事項

- ①電線や電話線がある箇所の作業は、事前に最寄りの中部電力(株)営業所またはN.T.T支店に連絡し、作業を行ってください
- ②作業時は、通行する歩行者や自転車などの安全確保と、樹木からの転落などに十分ご注意ください



磐田市危険木除去事業費

補助制度のご案内

樹木の所有者に対し、倒木により道路交通の危険となる恐れがある樹木を根元から除去するのに掛かった費用を補助する制度です。申し込みなど詳しくは、道路河川課へお問い合わせください。

▼対象となる樹木

木の高さがおおむね10m以上、かつ幹の太さが胸高で20cm以上ある樹木で、倒木により交通の支障となる恐れのあるもの。

▼補助金額

経費の2分の1以内で上限20万円

▼注意事項

- ・剪定や枝払いは対象となりません
- ・除去作業後の申請は受け付けていません。事前に道路河川課へ対象の可否について確認後、申請してください

情報公開制度を活用の方へ

（問）市民相談センター（本庁舎1階）

☎ 0538-3714746
 FAX 0538-3912262

より開かれた市政を目指して

情報公開制度とは

情報公開制度とは、市民参加による開かれた市政を推進するため、市が管理している公文書を請求などに基づき公開するものです。この制度により、市では市政に対する市民の信頼性確保や市政の透明性向上、市民参加の充実に努めています。

令和元年度の請求などの件数は878件でした。公文書は公開が原則ですが、法律で公開が禁止されているものや個人を特定できる情報（個人情報）など、公開できないものもあります。

公文書を請求できる方

- ◎市内に住所のある方
- ◎市内に事務所、または事業所がある個人および法人、その他の団体
- ◎市内の学校や事業所などに通学または通勤している方
- ◎市が行う事務事業に具体的な利害関係のある方

これら以外の方から公開の申し出があった場合は、できる限り対応するよう努めています。

公開の手続き

所定の書式（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入の上、市役所本庁舎1階の市民相談センターへ請求または申し出をしてください。原則として請求などの日から15日以内に公開するかどうかを決定し、ご連絡します。

手続きや閲覧は無料ですが、写しの交付を希望される場合は、費用が必要となります。

なお、請求に対し公開しないとの決定には、行政不服審査法に基づく審査請求をすることができます。



情報BOX

市外局番「0538」の
表記は省略しています

お知らせ

母子家庭等医療費助成 受給者証の更新

現在の受給者証の有効期限は、6月30日(火)です。受給者の方には更新案内などのお知らせを送付します。今回の更新手続きは新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、郵送で対応します。必要書類などをそろえてごども未来課(〒438-0077 国府台57-17 ^あiプラザ3階)へ送付してください。

現在、同居の家族を含め所得税が発生しているなどの理由で受給資格がない方でも、扶養控除などの見直しの結果、受給対象者となる場合がありますので、6月中旬以降にごども未来課へ電話でご相談ください。

◎ごども未来課 ☎37-4896
FAX 37-4631
ページ番号…1001767

6月は 児童手当支給・現況届提出の月

▼支給日/6月10日(水) ▼支給該当月/2~5月分 ▼支給方法/指定口座へ振り込み(支給日の午後4時以降に入金をご確認ください)

受給には現況届の提出が必要です

受給者の方には5月末に通知しますので、6月30日(火)までにごども未来課(1プラザ3階)または各支所へ必ず提出してください。なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、できる限り郵送で提出をお願いします。

◎ごども未来課 ☎37-4896
FAX 37-4631
ページ番号…1001779

重度障害者等防炎用具給付事業の 対象者・対象品目を拡大します

▼対象/人工呼吸器、酸素濃縮器などの電気式医療機器を使用する重度身体障がい者および難病患者 ▼対象機器/非常用電源装置(発動発電機、蓄電池、カーインバーターなどのDC/ACインバーター)など電気式医療機器用外部バッテリー ▼申請方法/機器購入前に、障害者手帳、医師の診断書、認め印、見積書、カタログなどを持参し、福祉課(1プラザ3階)または各支所市民生活課へ ▼その他/購入前の事前申請が必要です。詳細は、福祉課障害福祉

グループへお問い合わせください

◎福祉課 ☎37-4919

FAX 36-1635

ページ番号…1008125

国民健康保険の医療費通知

本年度の医療費通知の発送予定をお知らせします。なお、事情により変更する場合があります。また、医療費通知の再発行は行っておりませんので、確定申告などの医療費控除に使われる方は、大切に保管しておいてください。

回数	予定送付月(診療年月)
1回目	8月上旬 (令和2年1~2月分)
2回目	9月上旬 (令和2年3~4月分)
3回目	10月上旬 (令和2年5~6月分)
4回目	11月上旬 (令和2年7~8月分)
5回目	来年 1月上旬 (令和2年9~10月分)
6回目	来年 3月上旬 (令和2年11~12月分)

◎国保年金課 ☎37-4833

FAX 37-4723

磐田市情報館が改修のため臨時休館

磐田市情報館は、さらなる魅力発信の拠点にリニューアルするため、6月の約1カ月間を休館します。ご利用い

ただいている皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。詳細は、市ホームページをご覧ください。

▼休館期間/6月1日(月)~6月26日(金)(予定) ▼ところ/磐田市情報館(ららぽーと磐田1階)

◎広報広聴・シティプロモーション課

☎37-4827 FAX 32-3946

ページ番号…1003508

グリーンバンク

花の種子・球根・苗木を無償配布

▼配布予定時期/種子…8月下旬 球根…10月上旬 ▼対象/公園やコミュニティ広場などの公共施設に植えることを目的とした団体 ▼種類/種子…パンジー、ハナナ、ネモフィラ、アリッサム、ナデシコ 球根…チューリップ、スノーフレック、アイリス、フリージア、ラナンキュラス ※変更する場合あり ▼申込/5月29日(金)までに、都市整備課(西庁舎1階)にある指定の申請書に記入の上、直接、都市整備課または各支所市民生活課へ

◎都市整備課 ☎37-4806

FAX 37-8690

静岡県「子ども・家庭110番」

静岡県「子ども・家庭110番」は、お子さんや子育てに関する悩みを一緒に考える静岡県設置の電話相談窓口です。相談内容についての秘密は固く守り、匿名での相談も受け付けます。

西部地区相談ダイヤル

☎053-458-4152

▼とき／平日午前9時～午後8時、土日曜日午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）

☎こども・若者相談センター

☎37-2018 FAX37-2812

工業統計調査の実施

工業統計調査は、我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく重要な統計調査です。調査員が訪問、または調査票が国から直接郵送されますので、ご協力をお願いします。

☎総務課 ☎36-5502

FAX36-5545

ページ番号：1008144

自動車税種別割の納期限

▼納付期限／6月1日(月) ▼納付場所／金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、インターネットバンキング

☎磐田財務事務所 ☎37-2211

FAX37-2401

結核健診・肺がん検診、大腸がん検診（福田地区）

※今後の状況により中止または延期の場合があります

とき	ところ	時間	とき	ところ	時間
6月5日(金)	健康福祉会館（リフレU）	9:00～10:00	6月18日(木)	豊浜交流センター	14:00～15:00
	新田児童遊園	10:30～11:30		福田支所	15:30～18:00
	昭和公民館	13:00～14:00	6月23日(火)	六社神社	9:00～12:00
	本田公民館	14:30～15:30		大島公民館	13:30～15:30
6月8日(月)	福田支所	9:00～12:00	6月29日(月)	蛭池公民館	14:00～14:30
	石田公民館	13:30～14:30		一番組公民館	15:00～16:00
6月10日(水)	東小島公民館	9:30～10:00	<p>▶対象／市内在住の本年度40歳以上になる方</p> <p>▶費用／結核健診・肺がん検診（胸部レントゲン撮影）：無料、喀痰検査：700円（受診日当日の年齢が75歳以上の方は500円）、大腸がん検診（検便）：500円</p> <p>☎健康増進課 ☎37-2011 FAX35-4586</p>		
	福田南交流センター	10:30～11:30			
	豊浜中野公民館	13:00～15:00			
6月12日(金)	大原公民館	14:00～15:00			
	屋内スポーツセンター 東側駐車場	15:30～16:30			
6月17日(水)	雁代公民館	14:00～15:00			
	11番組公民館	15:30～17:00			

特定健診とがん検診の日程を変更します

市が実施する特定健診とがん検診について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため下記のとおり日程を変更します。今後再開の目途がたちましたら、順次受診券（変更の申し出がない場合、令和元年度と同じ健診方法のもの）を郵送でお届けいたします。

また、今後の感染症の状況により、さらなる日程変更の可能性もあります。最新情報は市ホームページにてお知らせしていきますのでご確認ください。

☎健康増進課 ☎37-2011 FAX35-4586 ページ番号：1008156

項目	変更前	変更後
検診車での特定健診やがん検診（会場：iプラザや交流センターなど）	5月21日(木)～11月27日(金)	→ 5月は中止、6月以降は未定
各地区の公民館や公会堂等で行う結核健診・肺がん検診（胸部レントゲン撮影）、大腸がん検診（検便）	5～7月、9～10月	→ 5月は中止、6月以降は今後の状況により、中止または延期の場合があります。
開業医など医療機関で行う特定健診・後期高齢者健診・がん検診	6月1日(月)～10月31日(出)	→ 7月1日(水)から実施予定
人間ドック	5月1日(金)～来年3月31日(水)	→ 5月1日(金)～来年3月31日(水)で有効な受診券を行いますが、受診の可否や条件は各医療機関に直接確認してください。

募集

今年度は国勢調査 調査員を募集

▼業務期間／8月下旬から10月下旬まで
▼対象／市内在住の20歳以上の方で、選挙・警察業務などに直接関わりがない方。責任を持って業務に取り組み、調査により知り得た秘密を守れる方
▼業務内容／説明会への出席、各世帯への訪問(調査票の配布、回収)点検確認など
▼報酬／1調査区4万円程度を国の基準に基づき支給
▼申込／

市営住宅の入居者を募集

募集団地	部屋タイプ	戸数	世帯人数
北野団地	3LDK	3	3人以上
二番町団地	3DK	1	2人以上
再開発住宅	2LDK	1	2人以上
	3LDK	1	3人以上
竜洋豊岡団地	1LDK	1	1人以上
	2LDK	1	2人以上
	3LDK	1	3人以上

▶申込／6月1日(月)～5日(金)に建築住宅課(西庁舎2階)へ ▶その他／応募資格や提出書類、提出方法など、詳しくは建築住宅課へ

☎建築住宅課 ☎37-4851 FAX33-2050

ページ番号：1001506

6月15日(月)までに、申込書(市ホームページからダウンロード可)に記入の上、直接または郵送で総務課統計グループ(〒4338-8601 森岡150 豊田支所3階)へ
☎総務課統計グループ ☎36-5502
FAX36-5545
ページ番号：1008143

市消防職員を募集 (令和3年4月1日採用)

▶採用職種／消防吏員 ▶採用予定人数／6人程度
▶受験資格／平成7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3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) ▶申込／6月1日(月)～26日(金)に採用試験申込書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて直接(土・日曜日を除く)または郵送(6月26日(金)消印有効)で消防本部消防総務課(〒437-1292 福田400)へ ▶試験案内・申込書配布場所／消防本部消防総務課(福田支所4階)および磐田市消防署(今之浦二丁目14番地2)、市ホームページからもダウンロード可 ▶その他／新型コロナウイルスの影響で試験日の延期などをする場合は、市ホームページで案内します

	試験日時	試験内容
第1次試験	7月31日(金)	体力試験
第2次試験	8月14日(金)	教養試験、適性試験、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

☎消防総務課 ☎59-1119 FAX59-1777

ページ番号：1002786

市立総合病院 看護師・助産師を募集

▶採用職種／①看護師 ②助産師 ▶採用予定人数／①②合計30人程度 ▶受験資格／昭和55年4月2日以降に生まれた方で、当該資格(免許)取得者または令和3年3月末日までに行われる国家試験により当該資格(免許)取得見込みの方 ▶試験日／令和2年6月7日(日) ▶試験内容／小論文、面接、SPI3(性格検査のみ) ▶申込／市立総合病院ホームページから必要書類をダウンロードし必要事項を記入の上、5月28日(木)までに卒業(見込み)証明書および成績証明書を添えて市立総合病院 病院総務課へ ▶注意事項／新型コロナウイルスの影響により、試験日、試験方法などを変更する可能性があります。申し込み方法など、市立総合病院ホームページ(<https://www.hospital.iwata.shizuoka.jp/>)を必ず確認してください
☎病院総務課 ☎38-5032 FAX38-5050



第14回パートタイマー就職面接相談 会の中止と求人情報公開

6月6日(土)に予定していた「第14回磐田市パートタイマー就職相談面接会」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止になりました。代わりに、出展予定であった企業の求人情報を次の方法で公開します。

求人情報チラシ「いわたのおじごと」配布

▼配布期間／6月15日(月)まで ▼配布場所／ワークピア磐田ほか市内公共施設

DOMOネットでの求人情報公開

▼公開期間／6月15日(月)まで
<https://mydomo.domonet.jp/workpia/> ▼その他／応募される方は直接掲載企業にお申し込みください

◎ワークピア磐田 ☎36-83381

FAX 36-83383

「彩り豊かなうつつの祭典」 北川和喜

▼とき／6月6日(土)～28日(日) 午前9時30分～午後5時 ※月曜日休館 ▼ところ／新造形創造館 ▼内容／生活に色味を取り込み、ふとした時に笑顔になれるようなうつつわたちです。それぞれ模様や色味が違い唯一無二の作品

(皿・鉢・アクセサリ類など)を紹介
します ▼入館料／無料

◎新造形創造館 ☎33-23380

FAX 33-23382

静岡県市町対抗駅伝競走大会練習

▼とき／6月6日(土) 午後6時30分～8時(説明会および練習会 ※受付は午後6時) 6月～12月(大会前まで)は午後7時～8時30分 ▼ところ／陸上競技場(かぶと塚公園内) ▼対象／小学5年生～一般の方 ▼内容／12月5日(土)に開催される「第21回静岡県市町対抗駅伝競走大会」に向けた磐田市チームの練習会 ▼申込／不要。運動ができる服装で初回練習会へ ▼その他／選考記録会を8月と9月に計4回実施予定

◎磐田市スポーツ協会 ☎33-3443

FAX 37-10456

初開催！いわたWEB企業説明会

磐田市と袋井市をはじめとする企業が参加するWEB企業説明会を初開催します。WEB会議アプリ「Zoom」を活用して、全国各地どこからでも参加することができ、参加企業から会社説明を聞いた後、質問することも可能です。

▼とき／6月20日(土) 午前10時～正午、

午後1時～3時 ▼対象／2021年

3月以降卒業予定の学生(大学院・大学・短大・高専・専門学校など)、卒業後3年以内の既卒者、おおむね45歳未満の中途求職者 ▼参加企業数／16社程度

▼参加費／無料 ▼申込／事前に専用サイト「磐田de」から申し込み ▼その他／参加方法や注意事項などは、申し込み後にお知らせします

◎経済観光課 ☎37-4819

FAX 37-5013

ページ番号：10008146



▲磐田 de

ひきこもり等若者相談

▼とき／6月23日(火) 午前10時～午後4時 ▼ところ／磐田サポートハウス「ほっと」(見付238617 見付交流センター西隣) ▼対象／中学校を卒業された方から64歳までの本人およびその家族 ▼内容／ひきこもり、不登校などのお悩みをご相談ください。解決のお手伝いをさせていただきます ▼申込／事前に電話でこども・若者相談センターへ

◎こども・若者相談センター

☎37-2752 FAX 37-2812

料理教室 焼き肉のタレ作り

▼とき／①6月25日(木) ②6月27日(土) 午前9時30分～11時 ▼ところ／於保農村婦人の家 ▼内容／無添加の焼肉のタレ作り ▼定員／各先着10人(初心者優先) ▼受講料／500円(材料費) ▼持ち物／三角巾、エプロン、ふきん2枚、容器(1ℓのペットボトル) ▼申込／6月4日(木)から電話で於保農村婦人の家(☎34-4271)へ

◎農林水産課 ☎37-4813

FAX 37-1184

新型コロナウイルスに伴うイベントの 中止・延期などの情報は市ホームページでお知らせしています

トップページ上部のバナーまたはバナー下の「新型コロナウイルス感染症に関する情報」から、「新型コロナウイルス感染症に伴うイベントなどへの対応」をご覧ください。(ページ番号：1007866)

◎広報広聴・シティプロモーション課

☎37-4827 FAX 32-3946

6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		
☎ 市民相談センター ☎37-4746		
弁護士法律相談 (電話相談)	4日(木) 11日(木) 14日(日) 18日(木) 25日(木)	13:30 ～17:00 ※14日(日)は 8:30～12:00
※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。14日(日)の予約は6月4日(木)から。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(6月10日(木)から予約受付。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	新型コロナウイルス 感染防止のため中止 します	
人権の上相談		
行政相談		
☎ 消費生活センター ☎37-2113		
消費生活相談(電話可) ※最終受付は 16:00	毎週月 ～金曜日	★8:30 ～17:00
☎ 交通事故相談室 ☎37-2112		
交通事故相談(電話可) ※最終受付は 16:00	毎週月 ～金曜日	★8:30 ～17:00
☎ 浜松東年金事務所 ☎053-421-0192 (自動音声案内)		
年金相談 磐田市役所本庁舎4階 第2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	10日(木) 23日(火)	
年金相談 浜松市天竜区役所	11日(木)	
☎ 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		
☎ 福祉課 ☎37-4919		
身体障害者相談会 竜洋交流センター	11日(木)	13:30 ～15:30
知的障害者相談会 ふれあい交流室2	10日(水)	19:00 ～21:00
精神障害者相談会 ボランティア会議室	11日(木)	13:30 ～15:30
☎ こども・若者相談センター ☎37-2018		
こども相談 ☎35-4317		
女性相談 ☎37-4844	毎週月 ～金曜日	8:30 ～17:00
若者相談 ☎37-2752		
☎ 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
福祉なんでも相談		16:45まで受付
結婚相談	7日(日) 13日(土) 28日(日)	9:00 ～11:10
	17日(水)	18:00 ～20:10

市立総合病院での相談		
☎ 市立総合病院 ☎38-5000		
よろず相談		
医療相談		
肝疾患相談	毎週月 ～金曜日	8:15 ～17:00
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		
☎ 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	中小企業診断士 毎週月曜日 10:00～/11:30～/13:30～ 15:00～	
※要予約 ☎30-6255	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) 18:00～21:00	
	フードコンサルタント 13日(土)・27日(土) 9:00～12:00	

その他の機関の相談		
☎ 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)		
☎ 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
☎ 労働相談ダイヤル ☎0120-154-052 (電話相談のみ)		
労働相談	毎週月 ～金曜日	9:00 ～17:30
☎ 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
高次脳機能障害 医療等総合相談会	22日(月)	13:10 ～17:00
☎ 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)】

▶受付時間/午後7時15分～10時00分

▶診療科目/内科・小児科

【昼間(日曜・祝日のみ)】

▶受付時間/午前8時45分～11時30分

午後1時45分～4時30分

▶診療科目/内科・小児科・外科

※上記の時間以外は市立総合病院へ

☎磐田市急患センター ☎ 32-5267



6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)	さかた歯科医院 (神増 348-1)	☎ 0539 62-1003
14日(日)	オリーブ歯科 クリニック (赤池 170-2)	☎ 24-8811
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



静岡子ども救急電話相談

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

相談窓口などについては、新型コロナ
ウイルス感染防止のため、中止になる
ことがあります。詳しくは、各電話番号
に問い合わせるか、市ホームページを
ご覧ください。



催し

第16回フォトアート合同展

5月24日(日)～31日(日)午前9時～午後6時(土・日曜日は午後5時まで、月曜日休館)、中央図書館1階展示室で。磐田市写真連盟に加入する市内8グループ会員47人の年一度の作品発表。70点を展示 ㊟磐田市写真連盟・神田 ☎090-1470-2945

いわたの工芸展

6月3日(水)～10日(水)午前9時～午後6時(土・日曜日は午後5時、最終日は午後4時まで、月曜日休館)、中央図書館1階展示室で。陶芸・染織・布絵など隔年で行われる磐田市工芸会会員による作品展示 ㊟磐田市工芸会・右野 ☎090-6084-7997

2020年度磐田絵の会作品展

6月13日(土)～21日(日)午前9時～午後6時(土・日曜日は午後5時まで、月曜日休館)、中央図書館1階展示室で。油

彩・水彩画他60点余りの作品を展示 ㊟磐田絵の会・芹野 ☎090-1753-9237

募集

空手道場 修空会

毎週月・火・水・金曜日、午後7時～8時30分、磐田第一中学校柔剣道場(火曜日は福田南島体育館)で。対象は園児から大人まで。一緒に空手を楽しみませんか。随時無料体験受付中。お気軽にご連絡ください。申し込みなど詳しくは、修空会・加藤(☎080-4300-4192)へ

中泉混声合唱団

毎月第2・第4金曜日、午前10時～11時30分、中泉交流センターで。初心者も大歓迎。基礎からしっかり練習します。会費は月1,000円。申し込みなど詳しくは、中泉混声合唱団・富田(☎32-8469)へ

セルフ케어しませんか

毎月第2水曜日午後2時～3時30分、

中泉交流センターで。簡単な体操と体の仕組みのお話など。講師は理学療法士・鈴木淳子氏。会費は500円。持ち物はタオル、飲み物、動きやすい服装。申し込みなど詳しくは、セルフケアの会・熊谷(☎34-5455)へ

色えんぴつ画くらぶ

毎月第2・第4木曜日午前10時～11時30分、青城交流センターで。色えんぴつ画の基礎から応用まで。静物画やスケッチなど。講師はすまもりみちこ氏。定員は12人。会費は初回到3カ月分4,500円(人数により変更あり)。持ち物は色えんぴつ、B5スケッチブック。申し込みなど詳しくは、色えんぴつ画くらぶ・志村(☎37-6644)へ

20年目の活動、あお空衆

毎月第4日曜日午前9時～11時、久保川「中央橋」付近で。太田川から太平洋へゴミを流さない活動をしています。持ち物は作業ができる服装、帽子。申し込みは不要。当日直接会場へ ㊟あお空衆事務局・内山 ☎090-7023-0022

このページでは、市民サークルなどの催し案内や市内で活動されている団体の会員募集などを掲載しています。掲載を希望する団体は、掲載を希望する広報いわたの発行前月の10日までに、所定の原稿用紙に掲載申込書を添えて直接または郵便、FAX、Eメールで広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国府台3-1 Eメール:koho@city.iwata.lg.jp)へ提出してください。

※掲載申込書および原稿用紙は広報広聴・シティプロモーション課で配布または市ホームページからダウンロード可 ㊟広報広聴・シティプロモーション課(本庁舎2階)☎37-4827 FAX32-3946 ページ番号:1002448

磐田市の情報は公式ホームページや SNS におまかせ！

ホームページ



磐田の情報がいっぱいのホームページ！暮らし、市政情報、公共施設などの情報が満載。

インスタグラム



市内で撮影された「笑顔」や「美しい風景」などの写真をプチ情報とともに投稿しています。

フェイスブック



市内のイベントや出来事を写真や動画で紹介！あなたの“いいね”をお待ちしています。



たまごのあかちゃん

やぎゆうげんいちろう／ぶん
かんざわとしこ／ぶん
福音館書店



次に出てくる赤ちゃんはだあれ？

「たまごのなかでかくれんぼしてあかちゃんはだあれ？でておいでよ」

大きさも色もさまざまなたまごに声をかけると、次々と赤ちゃんたちが誕生します。

にわとりにかめ、そしてペンギんの赤ちゃんも。それぞれかわいらしい鳴き声とともに元気いっぱいなたまごから飛び出します。最後に、びっくりする赤ちゃんも出てきます。

中身の見えないたまごは不思議

議がいっぱい！子どもたちの好奇心をかき立てます。次は何のたまごかな、と問いかけながら読みたい絵本です。きっと、親子の会話が弾みますよ。

小さな命の誕生を、鮮やかな色づかいと、動物たちの生き生きとした表情で描いた一冊。繰り返し呼びかけや動物の鳴き声に、子どもたちはうれしそうに反応します。2歳くらいから親子で一緒に楽しめます。

◎中央図書館 ☎32-5254

ひと・ほんの庭 にこっと

上新屋304
☎36-1711 / FAX36-1713
【OPEN】火～日曜9:30～18:00
※月曜・第4木曜休

【毎週の催し】

- ▶「にこっと」のおはなし会/毎週水曜10:30～は0～2歳向け ▶毎週日曜15:00～は3～5歳向け
- ▶にこっとハローワーク/毎週水曜・金曜13:30～16:30

多文化交流センターこんには

東新町1丁目1-8
☎・FAX35-2512
【OPEN】月～金・日曜10:00～12:00
※祝日休

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付

- ▶天体観測予/毎週土曜19:00～20:30曇天・雨天の場合中止

【お知らせ】

- ▶ブックスタート/4日(木)・18日(木)・20日(土)10:30～(10:15から受付)、2020年1月～3月生まれの市内の親子対象(母子健康手帳持参)、(満1歳の誕生月まで、上記の日程以外も個別で受けることができます。要予約)
- ▶「て」で「はなそう」手話講座/6日(土)10:30～11:00
- ▶パパ、はんばないね/7日(日)10:00～11:00、0～5歳父子対象(ママも参加可)

計測日]

乳児期・幼児期/開館時間内ならいつでも
【催し】
▶はじめてのえいご(2歳未満)/3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)、(2歳以上)/5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)10:30～、遊びを通して親子で楽しみながら外国語に親しむ

【お知らせ】

▶『ムシの日』祭り/6日(土)・7日(日)10:00～16:00、虫好き集まれ!昆虫教室やいろいろなイベント開催

【催し】

- ▶みんなの昆虫学校予/20日(土)11:00～12:00、昆虫の意外な一面を楽しみながら学ぼう、先着30人、参加費無料
- ▶昆虫採集体験予/21日(日)11:00～12:00、園内で昆虫採集ができる、先着20組、参加費200円、虫取り網・虫

- ▶ふたごちゃん、みつごちゃん集まれ/11日(日)10:30～

▶心理士にこっと巡回相談&ミニ講座/12日(金)(相談)9:30～10:00、10:30～12:00(講座)10:00～10:30「子どもに伝わるほめ方・叱り方」

- ▶災害時もあんしん!あなたに必要な防災グッズってなあに/14日(日)10:30～
- ▶外国語おはなし会/21日(日)10:30～
- ▶とことこわらべうたの会/26日(金)10:30～10:50
- ▶いっぴいたべて大きくなあれ 食育講座/27日(土)10:00～「ねてるのだあれ」

▶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ップを楽しむ

▶たなばた飾りを作ろう/30日(火)10:30～、たなばた飾りを親子で作り、たなばたを楽しむ

カゴ持参

▶アクアリウムを作ろう予/28日(日)10:30～12:00、水生生物を捕まえて、自分だけの「小さな水族館」を作る、先着10人、参加費600円

※予の印は予約が必要です



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが今後中止・延期になる可能性があります。最新の開催情報は市ウェブサイトまたはいわた子育てアプリ母子モをご覧ください。

みんなで子育て

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 / ※木曜休

- 【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】**
▶親子運動遊び / 2日(火)10:00～11:00
▶赤ちゃんと一緒に(歯科) / 8日(月)10:00～11:30
▶リフレッシュ講座 / 29日(月)10:00～11:30

エンジェル 国府台84-3 (こうのとりの保育園内)
☎32-4732 / FAX33-0023
【OPEN】 月～木曜 8:30～13:30
ランチタイム11:30～12:30 / ※祝日休

- 【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 / 3日(水)10:00～10:45
- 【お知らせ】**
▶わらべうたベビーマッサージ / 2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)10:00～10:45
▶足形アート / 10日(水)10:00～10:45
▶誕生会 / 15日(月)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
※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶あつまれ♡えがお / 10:30～11:00(新聞紙遊び以外の日)
- 【計測日】**
▶乳児期(身長100cmまで体重12kgまで) / 毎週金曜13:00～16:00
- 【お知らせ】**
▶幼児期 / 毎週火曜13:00～16:00
▶新聞紙で遊ぼう / 5日(金)10:30～
▶にっこにこサロン / 19日(金)10:30～

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 / ※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶ほのぼのタイム11:00～11:30 / リズム・体操・ふれあい遊び・絵本読み聞かせなど(行事により変更する場合あり)
- 【計測日】**
▶乳児期・幼児期 / 2日(火)・23日(火)10:00～11:00
- 【お知らせ】**
▶救急法講座 / 5日(金)9:30～
▶つくってワクワク / 18日(水)・19日(金)9:00～11:30、13:00～15:30
▶絵本とリズム / 24日(水)10:20～

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 / ※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶ひまわりっこ / 10:45～11:15
- 【計測日】**
▶乳児期 / 毎週金曜13:00～16:00
▶幼児期 / 17日(水)9:00～10:30
- 【お知らせ】**
▶絵本サロン / 9日(火)10:30～
▶新聞紙遊び / 18日(水)10:30～11:15
▶赤ちゃんといっしょ / 19日(金)14:00～15:00

ほっけ 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 / ※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶午前と午後の終わりにみんなで体操をします
- 【計測日】**
▶乳児期・幼児期 / 4日(水)・18日(水)10:00～11:45、13:00～15:45
- 【お知らせ】**
▶絵本の読み聞かせ / 毎週月曜10:00～
▶リズムあそび / 10日(水)・17日(水)・24日(水)10:00～10:30
▶作って遊ぼう / 30日(火)10:00～

ふわっと 福田中島55 (福田こども園内)
☎・FAX58-1566
【OPEN】 月～金曜 9:00～11:45、13:00～16:00
※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶ふわっとタイム / 11:20～11:40
- 【計測日】**
▶乳児期・幼児期 / 開館時間内ならいつでも
- 【お知らせ】**
▶園庭で遊べる日 / 毎週火・金曜 9:30～10:45
▶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 / 24日(水)10:00～11:00

こどもの森 城之崎1丁目2-13
☎36-1311
【OPEN】 月・火・木曜 10:00～15:30
ランチタイム12:00～13:00 / ※祝日休

- 【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 10:00～11:50 (29日(月)は14:00まで)
▶栄養相談日 / 25日(水)10:00～14:00
▶赤ちゃんひろば / 30日(火)13:30～15:00

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
※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶あいあいっ子あつまれ! / 11:15～11:45
- 【計測日】**
▶乳児期 / 毎週木曜13:00～16:00
▶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
▶赤ちゃんいらっしやい / 25日(水)14:00～15:00

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 10:00～11:30

- 4日(水) 田原交流センター
- 9日(火) 東大久保公会堂
- 10日(水) 豊田福祉センター
- 12日(金) 御厨交流センター
- 19日(金) 竜洋堀之内公会堂
- 26日(金) 豊岡東交流センター

移動子育て支援センター
☎37-2012 (こども未来課)

6月は実施しません。



子育て情報は「いわた子育てアプリ」をご利用ください。





ジュビロをつかおう！

新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて、一次生産者や加工販売業者、飲食業界などに、売り上げの低迷や過剰在庫などの影響が出ています。ジュビロ磐田では、日々ご支援いただいているホームタウンの各事業者さまの力に少しでもなればと、Twitter 企画「ジュビロをつかおう！」を実施しています。

ジュビロ磐田公式アカウントが投稿したツイートのリプライ欄へ、ハッシュタグ「#ジュビロをつかおう」を付けて、お店や施設、企業の告知を投稿してください。ご投稿頂いた内容は、ジュビロ磐田公式アカウントのモーメントにまとめさせていただきます。



#ジュビロをつかおう投稿ツイート (Twitter) ▲



今シーズンの応援に感謝

～堀川監督～

「今季は地元、磐田市での2試合から始まり、皆さまの熱い応援が選手たちのチカラになっていました。本当に感謝しております。大会の中止は残念ですが、今は世界が一つとなって我慢する時期。皆さまと笑顔で再会できる日が一日も早く来ることを祈ります」



～大戸主将～

「ワールドカップ日本大会のような熱気に包まれたヤマハスタジアムでの開幕戦。皆さんの前でラグビーができたことは選手冥利に尽きます。連勝中だっただけに、大会の中止は残念ですが、今は命が最優先。また皆さんとスタジアムで会える日が来ることを信じています」



インタビューの様子はこちら

ヤマハ発動機ジュビロ公式 YouTube ▶



ジュビロ磐田とヤマハ発動機ジュビロがジャニーズ手洗い動画をやってみました！

ジャニーズ事務所公式 YouTube チャンネルで展開されている、手洗い動画(Wash Your Hands)をジュビロ磐田(サッカー)とヤマハ発動機ジュビロ(ラグビー)がやってみました！

サッカーとラグビーの選手が一緒になって出演できる、磐田市ならではの映像です。

皆さんも動画を参考にしっかり手洗いをして、感染予防をしましょう。

またスタジアムで皆さんと元気な姿でお会いできることを楽しみにしています。



動画はジュビロ磐田公式 YouTube またはヤマハ発動機ジュビロ公式 YouTube からご覧ください。

ジュビロ磐田公式 YouTube ▶



ヤマハ発動機ジュビロ公式 YouTube ▶





きょうも♪たのしっぺい 6

作*池野みのり 絵*長門沙織

#2 新しいお目付けは…



ファンクラブ会長の仕事もしないとわ… つづく

作者のゆる〜いトークが炸裂!
4コマ漫画制作裏話はしっぺい
公式サイトへ→



どんなデザインの
グッズが出てくる
か楽しみだな〜♪

磐田のお楽しみをぼくが紹介するよ♪

いわたで遊ぶ

しっぺいグッズデザイン募集

新型コロナウイルスの影響で気分はちょっとへコミがち…。そんなみんなに気分転換になるニュースだよ!

合併15周年の節目の年を盛り上げるため、新しいしっぺいグッズのデザインを募集するよ! **優秀賞**に選ばれたデザインは**商品化**して、来年1月に予定しているぼくのお誕生会で、**公式グッズ**として発売するよ。今まで欲しかったあんなグッズやこんなグッズ、あったらいいなと思うグッズデザインを送ってね。たくさんの応募待ってるよー☆

デザインテーマ みんなのそばにプラス「ワン🐾」

応募資格 プロ・アマ・市内・市外は問わず、どなたでも。
※18歳未満の方が応募する場合は、保護者の同意が必要

応募締切 6月30日(火) 持参の場合は、午後5時15分まで
※郵送は当日消印有効

応募方法

▶ 磐田市観光協会、磐田市情報館、各図書館、各交流センターなどにある応募用紙に記入の上、直接または郵送で経済観光課へ提出してください。応募用紙は市ホームページ(ページ番号:1008140)や、しっぺいオフィシャルサイト、磐田市観光協会ホームページからもダウンロードできます。

▶ 電子申請で応募。市ホームページから申請してください。

⚠ 募集要項の内容を必ずご確認ください



▲しっぺい
オフィシャル

審査・結果発表

磐田市で定める選定委員会にて厳正に審査し、9月中旬に広報いわた、市ホームページ、しっぺいオフィシャルサイトで発表予定です。

応募先・問い合わせ ページ番号:1008140

〒438-8650 磐田市国府台3-1(西庁舎1階)経済観光課
新グッズデザイン応募担当

☎0538-37-4819 FAX0538-37-5013





撮影場所：国分寺公園

園芸の高校生No.1

ちかこ 竹原 千花子さん

園芸を志したキツカケは？

祖父母が趣味で野菜づくりやガーデニングをやっている姿を見て「楽しそう」と思ったのがきっかけでした。そこから花に関わるような仕事に就きたいと考えようになりました。

日本学校農業クラブ全国大会はどんな大会ですか？

全国すべての農業高校に入学した生徒は全員が「農業クラブ」に所属しています。私は昨年、磐田農業高校代表として大会に出場しました。大会の競技のうち農業鑑定協議会では、農業に関する知識やアイデアを部門ごとに競います。園芸部門は机に向かって問題を解くのではなく出場者が制限時間内に場所を移動しながら花を見て、品種や名前を答える問題から農業経営についてなど幅広い分野の問題を回答していきます。

最優秀賞を受賞するまでの経緯や努力したことは何ですか？

大会に出場するきっかけは、「全国大会で遠くへ遊びに行ける」と先輩から聞いて、頑張ってみよう。そんな感じでした。2年生で初めて出場した時は「優秀賞」で、優秀賞だと2位〜50位まで全員が優秀賞で順位が分かりません。それから最優秀賞、1位を目指そうと思いました。大会では高校で学んでいた園芸の部門以外からも出題されるため、友達や先生に教えてもらうなど自主勉強に励みました。

農林環境専門職大学短期学部ではどんなことを学びたいですか？

地元だということと実習が多いと聞いて進学を決めました。机に向かって研究するよりも実習で学ぶ方が好きですね。磐田農業高校では鉢花のことを主に学んだので、今度は切花のことを主に学びたいと思っています。

今後の目標を教えてください

どのような形になるかわかりませんが、花に関わる仕事に就ければいいなと思っています。高校、短期大学と地元で学んできたので、大好きな磐田市に花で笑顔届けられるよう、これからも勉強に励みたいと思います。



第1 医療部副部長

兼脳神経内科部長

兼認知症疾患医療センター長

藤本 正也

進化する脳梗塞急性期治療

（のうこうそくきゅうせい）

脳の血管が詰まるのが脳梗塞です。「詰まった血管を通してあげれば治る」という考えにより、脳梗塞急性期治療として血栓溶解剤（rtPA）やカテーテル治療（血栓回収術）が普及してきました。しかし、脳は血流が途絶えてから数時間で壊死に陥り、回復不能になります。早期に血管を再開通させないと無効なばかりか、既に壊死した脳へ一気に血流が再開することで、脳から大出血する出血性脳梗塞を起すことがあります。そのため最終健常（発見時ではなく、最後に無事な姿を確認した時刻）から4時間30分以内での治療開始が推奨されていました。

また、病状の進み方は人それぞれであり、発症から1時間であっても手遅れとなる患者さんもいれば、時には1日経っても急性期治療で効果が得られる患者さんもいます。このようなケースを解明するため、MRI（磁気共鳴画像診断）などを駆使した研究が進められました。その結果、今では最終健常から24時間まではカテーテル治療が行え、最終健常時ではなく発見時から4時間30分以内ならrtPAの投与ができるようになりました。ただ、これはのんびり受診しても大丈夫、ということではありません。脳梗塞かなと思ったら、①顔が非対称でないか、②前へならえをして（させて）片手だけ落ちないか、③言語障害がないか、の3点を積極的に確認して、一つでも当てはまれば、脳梗塞の疑いがありますので、迷わず119番をお願いします。

市立総合病院 薬剤部

部長兼臨床研究管理室長

正木 銀三

バイオ医薬品と

バイオシミラーについて

皆さんはバイオ医薬品をご存じでしょうか？ 遺伝子組み換え技術や細胞培養技術を用いて製造したタンパク質を有効成分とする医薬品です。これまで治療薬のなかった病気や、従来の医薬品では患者さんの満足度が不十分だった病気への効果が期待されています。糖尿病治療、貧血治療、がん治療、現在では乾癬や関節リウマチ治療にも使われています。

社と別の会社でも全く同じ主成分を作ることができる後発医薬品があります。バイオ医薬品にも国内で既に医薬品として承認されている製品と同等の品質、安全性、有効性を示す医薬品としてバイオ後続品（バイオシミラー）があります。

バイオ医薬品の特徴として、一般的な医薬品は化学合成により製造されますが、バイオ医薬品は細胞を用いて製造されます。口から飲むとすぐに分解してしまうので、現時点では飲み薬はなく、主に注射をして投与します。バイオ医薬品は効果が高く、副作用も少なく適用できる病気の利用範囲も広いというメリットがあります。その製造が難しく薬の価格が高いという課題があります。

しかし、後発医薬品のように全く同じ薬を作ることではできませんので、臨床試験、品質の試験などで、先行バイオ医薬品と同等の効果と安全性が証明された製品のみ販売することができます。また、発売後も副作用の発現状況や効果を確認する調査が行われます。

バイオ後続品（バイオシミラー）の活用は、患者さんの経済的負担の軽減のみならず、日本の医療費の抑制にもつながります。

一般医薬品は先発医薬品の製造会





4/4 磐田市だけのリカちゃんがやってきた



▲「熊野御前」の姿をした磐田市限定リカちゃん

磐田市香りの博物館で、「しあわせのリカちゃん展 ～ときめきの香り～」が開催されました。リカちゃんは、1967年の発売から今年で53年目を迎え、世代を超えて愛され遊び継がれているファッションドールです。

展示では、初代から4代目までの歴代のリカちゃんやリカちゃんハウス、グッズコレクションなど約360点が展示されたほか、磐田市に語り継がれる平安のお姫様「熊野御前」をイメージし、十二単をまとったリカちゃんも特別展示されました。

会場には、「熊野御前」にちなんだ藤の花やリカちゃんが大好きなバラの香りが楽しめるなど、香りの博物館ならではの五感で楽しめる展示となっています。

4/4 二つの"美"が会場を彩る



▲レースドールと並んで展示されたプリザーブドフラワー

磐田市新造形創造館で、展示企画「レースドールとプリザーブドフラワーによるエレガントな美の競演 第二弾」が開催されました。

会場には、宇藤裕子氏によるバレリーナや貴婦人などの美しいレースドールと上野礼奈氏によるバラやあじさいなどを使った鮮やかなプリザーブドフラワー約80点が展示されました。

やわらかな色合いから醸し出される「優しさ」と「エレガントさ」を合わせ持つレースドールとプリザーブドフラワーが、それぞれの美しさを最大限に調和させた美の競演が楽しめる展示となっています。

4/6 鮮やかな花壇が街を明るくしています



▲最優秀賞を受賞した竜洋敷地花の会が手入れした花壇

磐田市緑化推進委員会では、花と緑にあふれ、美しく快適な地域環境をつくるため、28回目となる「磐田市花いっぱいコンクール」を実施しました。

コンクールには、身近な公共施設や街路に面した民有地の花壇などに草花を植え、管理している20団体（初参加4団体）が参加し、最優秀賞に選ばれた竜洋敷地花の会のほか7団体が受賞しました。

竜洋敷地花の会が手入れした花壇は、オリンピックをテーマにし、囲いごとに五輪のエンブレムの色に合わせた花が植えられるなど、デザイン性や総合的な美しさなど高い評価を受けました。



自宅で楽しめる磐田市オススメ動画を紹介

磐田市では、自宅でも楽しめる映像コンテンツをYouTube公式アカウント「磐田TV」で公開しています。今回は、親子で一緒に楽しめる動画や運動不足を解消する動画を紹介します！YouTube内の検索バーに各タイトルを入力して検索し、ぜひご覧ください。（ページ番号：1008126）



ぺぺぺい ぺぺぺい！うれしっぺい！



チャンネル人気No.1！かわいいアニメーションに合わせて、しっぺいと一緒に踊ってみよう。

しっぺい音頭振り付け動画



みんなで楽しく踊れるしっぺい音頭です。ぜひ家族で覚えて踊ってください。

しっぺい親子ふれあい体操



早稲田大学前橋明教授監修の親子ふれあい体操です。乳児期のお子さんと楽しく体を動かしてみましよう。

ふるさといわた元気体操



磐田市歌「ふるさといわた」に合わせた体操です。全身をくまなく動かすので運動不足解消に最適！

磐田市いきいき百歳体操



いつまでも元気にいきいき過ごすため！住民主体の介護予防活動「いきいき百歳体操」の磐田市版です。

磐田市歌 ゆったりのびのび体操



「ふるさといわた元気体操」に比べて、動きがゆったりとしているので高齢の方でも安心してできる体操です。

広報クイズ

「広報クイズ」は、紙面で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 「きらりいわた人」で特集した竹原千花子さんは何の高校生No.1？

- ① 手芸
- ② 園芸
- ③ 大道芸

今月のプレゼント

図書カード1,000円分…10名様

【応募方法】

6月16日(火)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下記2次元バーコードから応募してください。



▲電子申請

3月号広報クイズの結果

答えは「①テニス部」でした。（応募総数155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

新型コロナウイルスの流行が終息したら何をしよう？旅行に、釣りに、スポーツ観戦…。いつかきっと思い切り楽しめる時が来る。そんなことを考えながら、今はじっと我慢の時。皆さん「おうち時間」をいかがお過ごしですか。㊦



クックパッドでレシピ公開中



クックパッド 磐田市 検索

魚嫌いをカレーに克服!! サバのカレー焼き



材料 (4人分)

- サバ…………… 4切れ
- 塩…………… 少々
- 小麦粉…………… 大さじ1・1/3
- カレー粉…………… 小さじ1/2弱
- サラダ油…………… 大さじ1

1人分当たり【エネルギー 120kcal】

たんぱく質8.5g 脂質7.8g カルシウム4mg 鉄0.6mg 塩分0.2g

作り方

- ① サバは水気を取り、塩を擦り込む。
- ② 小麦粉とカレー粉を合わせてサバにまぶす。
- ③ フライパンを温めサラダ油をひき、サバの両面をこんがり焼く。

給食大好き!!磐田北保育園



ひとこと 磐田北保育園

栄養たっぷりのサバを、カレー味に仕上げた保育園の定番メニューです。カレーの味付けが魚の臭みを打ち消してくれます。ぜひお試しあれ!