



ページ番号
1016189

二十歳の集いを 1月10日(日)に開催します

二十歳の節目をお祝い

まなび推進課
(本庁舎2階)

☎ 0538-37-7311
FAX 0538-32-2353

令和9年1月10日(日)に今年度20歳になる方を対象として「二十歳の集い」を開催します。

開催日

令和9年1月10日(日)

午前11時～正午(予定)

式典形式(一部制)

※当日は午前10時からホールを開場し
午後1時30分まで会場を開放します

会場

磐田市民文化会館「かたりあ」

対象

平成18年4月2日～平成19年4月1日
生まれの方

※会場の収容人数の関係で対象者以外は会場内に入場できません



式典のオンライン配信

式典当日は、式典に参加できない対象者の方やご家族、地域の方々も祝福と激励ができるように式典の様子を公式チャンネル「磐田TV」でオンライン配信します。詳細は決まり次第、市ホームページに掲載します。



▲市公式
YouTube
「磐田TV」

式典当日の駐車場について

式典当日は、大変混雑が予想されます。会場内駐車場の他に臨時駐車場も設置しますが、送迎やご友人との乗り合わせでの来場にご協力をお願いします。

会場および敷地内での禁止行為

安全な式典開催のため、施設内および敷地内(駐車場を含む)では、次の行為について禁止します。

その他

市公式LINEを活用した情報発信を行うため、**案内はがきの送付はありません**。詳しくは市ホームページに掲載する情報をご確認ください。



▲ホーム
ページ



▲昨年の様子

参加の事前登録

二十歳の集いは、市公式LINEを活用し事前登録制で実施します

①市公式LINEで事前登録！

二次元コードより事前登録をお願いします。氏名、出身中学校などの項目を入力するだけで簡単に登録できます

※11月末までに登録を

お願いします



▲事前登録

②LINEで式典情報をキャッチ！

12月以降に市公式LINEより配信します。市ホームページを随時確認しなくても情報をチェックできます

③式典の受付で二次元コードを提示！

式典当日は、市公式LINEより発行される二次元コードを受付で提示してください。式典のプログラムなどは全てLINEで電子配付します。当日はスマホ1つで気軽に楽しむことができます！



※ご家族の方やご友人の方は登録できません。参加者が登録するように、ご案内をお願いします

減らそう！食品ロス

ごみ資源循環課
(クリーンセンター内)

☎ 0538-37-4812

FAX 0538-36-9797

10月30日は『食品ロス削減の日』です

市は、循環型社会の形成を目指すため、市民団体や事業所21社49店舗（令和8年3月末時点）と「食品ロス及びプラスチックごみの削減に向けた取組みに関する協定」を締結し、食品ロスの削減に取り組んでいます。食品ロスを減らすため、食べ物を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」など、できることから始めましょう。

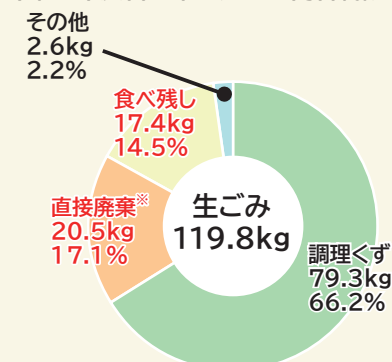
食品ロスってなんだろう？

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまっている食品のことです。日本では、年間で数百万トンもの食品が廃棄されています。日本の人口1人当たりにつき毎日おにぎり1個を捨てている計算です。

3年に1度実施している「磐田市可燃ごみ内容物調査」によると、市内の家庭から排出される食品ロスの量は年間約2310トンで、食べ残しや未開封・未

使用のまま捨てられている食品が生ごみのうち約3割を占めていました。

令和5年度磐田市可燃ごみ内容物調査結果



※全く、またはほとんど手をつけられずに廃棄された食品

買い過ぎを防ぐ

- ・ 買い物前に冷蔵庫の中身を確認しましょう
- ・ 冷蔵庫の中を整理して、賞味期限の近いものから手前に置きましょう
- ・ まとめ買いは慎重に。必要な分だけ購入するのも1つの方法です

食品ロス削減レシピ

【使い切り】クラッカーのキッシュ風

防災用のクラッカーを*ローリングストックで美味しく食べることができないかと考えられました。

材料 (2人分)

- ・ 防災用クラッカー 50グラム
- ・ 水 大さじ2
- ・ ウインナー 1本 (20グラム)
- ・ ブロッコリー (茹でた物) 20グラム
- ・ 卵 1個
- ・ 牛乳 50ミリリットル
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ こしょう 少々
- ・ 溶けるチーズ 15グラム



作り方

- ①クラッカーは、めん棒で叩いて細かくする
- ②グラタン皿に①を入れて水を加えて混ぜ、スプーンで押さえながら広げる
- ③ウインナーは輪切り、ブロッコリーは4ミリメートル角位に切る
- ④ボウルに卵を割り入れ、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜる
- ⑤②に③を並べ、④を入れチーズを載せる
- ⑥⑤をオーブントースター220度で10分位焼く

(出典)

消費者庁のキッチン

「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加する東京都江戸川区のレシピ

(考案：料理研究家 行長万里先生)

※ローリングストック：「蓄える」「食べる」「補充する」を繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法

食材を使い切る

- ・ 一度に使い切れない野菜や肉は下処理して乾燥保存や燻製、冷凍などで長持ちさせましょう
- ・ 調理する時は、残っている食材から優先的に使いましょう
- ・ 野菜の皮や茎も工夫次第でおいしく調理できます。ニンジンやダイコンの皮、ブロッコリーの茎、ダイコンの葉やキャベツの芯、カボチャの種なども、調理

食べ切る

- ・ 家族の予定や体調を考慮してメニューを考えるなど、食べ切れる量を調理しましょう
- ・ 作り過ぎて残った料理は、リメイクやアレンジレシピで活用しましょう
- ・ の仕方でもおいしく食べられます。シメジやエノキの石づきは、おがくずの付いた部分以外食べることができます



11月14日は世界糖尿病デー

健康増進課
(i プラザ3階)

☎ 0538-37-2011
FAX 0538-35-4586

20年後の血管は今日の**ひとくち**で守れます

糖尿病の真の恐ろしさ

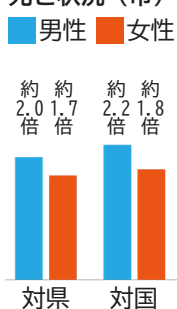
糖尿病で、血糖が高い状態が続くと血液中の糖が全身の血管を傷つけ、動脈硬化の原因になります。生きていくうえで重要な臓器である心臓や脳、腎臓の血管も同様にダメージを受けます。

市の特定健診の結果を見ると、「血糖」が高く、県の約1.5倍という結果でした。

血管を守ることが命を守ること

市の心筋梗塞による死亡は、国・県と比べて高い状況です。心筋梗塞は心臓に栄養や酸素を送る血管が動脈硬化などにより詰まることで起きます。血管を守る手段の一つとして血糖が高くなならないようにすることが重要です。

心筋梗塞による死亡状況(市)



参考：静岡県市町別健康指標 (VOL35)

おいしく食べて血管を守る方法は？

果物にはビタミン・ミネラル・食物繊維など健康を支える栄養素が含まれています。しかし果物も食べ過ぎると血管を傷つける原因になります。一日に食べる量を決めてバランスよく食べましょう。

一日の目安量(一日一種類を食べた場合)



ページ番号
1015984

まさか、わたしが糖尿病？
重症化予防が大切です

国保年金課
(本庁舎1階)

☎ 0538-37-4833
FAX 0538-37-4723

早めの健診・治療で、未来も医療費も変わります

糖尿病に関わる該当者数と医療費

市では、国民健康保険加入者の医療費を分析しています。令和7年度は、100人あたり約6人の割合で糖尿病に該当し、糖尿病にかかる年間の医療費は、1人あたり約34万円でした。

該当者の医療費	糖尿病該当者
年間1人あたり 約 34 万円	国保加入者の 年間1人あたり 約 6 人 100人



医療費分析結果の公開

磐田市国民健康保険の医療費にかかる分析結果から疾病割合や医療費の詳細をホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



▲ホームページ

重症化を防ぎましょう

糖尿病は、初期の段階で適切な治療を受け、生活習慣を見直すことで重症化を防ぐことができます。重症化によって人工透析が必要になると、医療費が高額になるだけではなく、日常生活にさまざまな制約が生じるなど、身体的な負担も大きくなります。

年に一度は必ず健康診断を受けて、健康を守りましょう！

健康管理のポイント

- ① バランスの良い食事
(野菜は一日350グラムを目安に)
- ② 適度な運動習慣
- ③ 十分な睡眠・休養
- ④ 口の健康を整えるケア
や歯科健診の受診
- ⑤ 年に一回、特定健診・がん検診の受診
- ⑥ 家庭で血圧や体重などの測定



みんなで高めよう 中遠の防災力

危機管理課
(防災センター2階)

☎0538-37-2114
FAX 0538-32-0177

令和8年度静岡県・磐田市・袋井市・
森町・総合防災訓練

市では14年ぶりとなる県との合同訓練を実施します。見学できる訓練もありますので、ぜひお越しください。

日時

11月15日(日) 午前8時～正午

見学可能な会場と訓練項目

①磐田中部小学校・第一中学校

- ・(駐車場:旧市民文化会館跡地)
- ・避難所運営、ペット同行避難、応急給水
- ・防災備蓄ステーションからの物資受入
- ・磐田駅帰宅困難者受入などの各種訓練
- ・自衛隊による各種訓練
- ・親子やご近所ですべ防災展示・啓発

②渚の交流館・福田漁港

- ・(駐車場:福田漁港駐車場)
- ・船舶による海上物資輸送
- ・ヘリによる津波避難タワー滞留者の救出
- ・ドローンによる避難呼びかけと情報収集
- ・無人ヘリによる物資輸送

③豊岡中央交流センター

- ・(駐車場:豊岡体育館北側駐車場)
- ・自衛隊や消防、災害救助犬による救助救出訓練
- ・ドローンによる情報収集及び道路啓開
- ・インフラや情報通信に関する啓発展示

④竜洋海洋公園

- ・(駐車場:竜洋海洋公園)
- ・ペットに関する防災啓発・展示

※市で実施する全訓練についてはホームページをご確認ください



▲ホームページ

特別史跡遠江国分寺跡 の史跡整備を進めています

文化財課
(埋蔵文化財センター内)

☎0538-32-9699
FAX 0538-32-9764

国分寺の歴史を学ぶ場を目指して

遠江国分寺とは

奈良時代に聖武天皇の命令で全国に建てられた国分寺のひとつです。その跡地は、現在の磐田市役所の北側に位置し、国の特別史跡として大切に保護されています。



▲遠江国分寺跡 (青字は整備済、赤字は9月に完成、緑字は令和10年度設置予定)

再整備事業

市では平成17年度から、最新の調査・研究成果を踏まえ、遠江国分寺跡の再

整備を進めています。

金堂や塔などの木装基壇きだんの復元に続き、令和8年9月には中門と東回廊の整備が完了しました。整備された史跡は、いつでも見学できます。

今後は、高さ3mの木製燈籠や休憩施設などの整備を進め、令和11年度の史跡公園全体の完成を目指します。

第21回 遠江国分寺まつり

日時:11月7日(土)

午前9時～午後3時30分

場所:遠江国分寺跡公園

※雨天・磐田中部小学校 体育館

・磐田第一中学校 体育館

内容:天行列、蹴鞠けあし、餅まきなど

(問) 国分寺まつり実行委員会 (今井)

☎090-90211327



▲ホームページ



ページ番号

1001223

救急車を 上手に使いましょう

救急課
(消防署2階)

☎ 0538-36-9919

FAX 0538-36-0951

令和7年 救急出動件数が

大幅に増加しました

消防本部の現状

救急車の出動件数は、令和7年に過去最多となる7698件（前年比545件増）となり、平均到着時間も8分37秒（前年比16秒増）に延びています。

常時7台の救急車に対応していますが、件数や到着時間が延びると、重症な傷病者への医療介入が遅れるおそれがあります。限りある医療資源を有効に活用しましょう。

生活の中でできること

- ・家庭内の危険を減らしましょう。家庭内を安全な場所に整え、けがを防ぎましょう
- ・健康診断を受けましょう。結果に応じて医療機関を受診しましょう
- ・規則正しい生活を心がけ、からだの基礎を作りましょう

困ったときは、「活用ください」

全国版救急受診アプリ（愛称：Q助）

急な病気やけがの際、画面の症状を選ばだけで、救急車を呼ぶべきか医療機関を受診すべきか目安を教えてください。



▲ホームページ

電話相談窓口（365日・24時間）

#7119（15歳以上）

#8000（15歳未満）

病気やけがで困ったときに電話で相談できます。電話で「#」を押した後、それぞれの番号を押してください。

ページ番号

1001451

ポイ捨て・野焼き はやめてください

環境課
(西庁舎1階)

☎ 0538-37-2702

FAX 0538-37-5565

美しいまちを守りましょう

ポイ捨ては禁止されています

ごみをみだりに捨てる行為は、法律で禁止されており「犯罪」です。
外出時のごみは持ち帰るなど各自が適正に処理することで、不法投棄やポイ捨てごみをなくすることができます。

ポイ捨てを未然に防ぎましょう

不法投棄やごみのポイ捨ては、次のような人の目が届きにくい場所で行われることが多い傾向にあります。

- ① 雑草が繁茂し、見通しが悪い
- ② 柵や囲いが無く侵入しやすい
- ③ 既にゴミが捨てられている

市は私有地の不法投棄ごみを回収できません。所有者や管理者は、草刈りなど適正な管理を行い、ポイ捨てされにくい環境づくりをお願いします。地域での監視にも協力ください。

市の取り組み

市では、不法投棄を抑制するため、パトロールを実施しています。悪質なケー



▲河川敷に不法投棄されたごみ

野焼きは法律で禁止されています

野焼きによる悪臭や煙害の相談が多く寄せられています。

野焼きとは、家庭や事業所などのごみを、適切な焼却設備以外で焼却することです。周辺の生活環境を損なわないよう、ご協力をお願いします。

法律では、一部の例外を除き「廃棄物を焼却してはならない」と規定されています。違反すると、懲役や罰金などが科せられることがあります。

11月25日～12月1日は 犯罪被害者週間です

市民相談センター
(本庁舎1階)

☎0538-37-4746

FAX 0538-39-2262

犯罪の被害を受けた方が

平穏な生活に戻るために

ある日突然、犯罪の被害を受ける、それは誰にでも起こりうることです。生命を奪われる、最愛の家族を失う、心身に傷を負うなどの被害だけでなく、周囲の理解不足や噂話、誹謗中傷などによる二次被害に苦しめられることもあります。

励ましが二次被害の原因となることもあります。

誰もが安心して生活するためには、犯罪の予防はもちろん、犯罪の被害を受けた方に対する適切な支援と人権を尊重した対応が必要です。

相談窓口

相談内容から必要と思われる情報をお伝えし、ご希望に応じて窓口への橋渡しを行います。

ご相談は電話またはファックス、窓口でお受けします。

犯罪被害者等支援総合案内窓口

(本庁舎1階 市民相談センター内)

☎ 37-4746 FAX 39-2262

午前9時～午後4時30分

(閉庁日を除く)

二次被害とは

被害を受けたことを人に知られる(取材などのプライバシー侵害を含む)と差別や偏見の対象となる場合があります。また、本人の思い込みにより対人関係を遮断することで、好意で行う周囲の



税金はあなたの暮らしを支える「大切な財源」です

収納課
(本庁舎1階)

☎0538-37-4906

FAX 0538-36-6310

11月と12月は滞納整理強化月間です

市税は納期限までに納めましょう

市税の滞納は、納期内に納めている方との公平性を損なうことになります。

市では、滞納を放置している方や、納付できるのに納付しない方に対して、財産調査や差押えなどの滞納整理を強化します。

延滞金のリスクを減らしましょう

口座振替なら納め忘れがありません。

スマートフォンやパソコンで口座振替の登録ができます。延滞金のリスクを減らすためにも口座振替をご利用ください。

納付が難しいときは、早めにご相談ください

やむを得ない事情により納付が困難な場合は、そのままにせず、早めに収納課へご相談ください。

スマートフォンやパソコンで
口座振替の登録が完了

①市税の納付書などと通帳または
キャッシュカードを用意

②スマートフォンで二次元コードを
読み取る

③画面の案内に従って操作する



▲市ホームページ

<https://x.gd/1AGTY>

▲パソコンの方はこちら



ページ番号
1001638

こどもへの 虐待をなくそう

オレンジリボン児童虐待防止

推進キャンペーン月間

こどもを殴る・蹴る・戸外へ閉め出すなどの**身体的虐待**、こどもへのいせつな行為・性的なものを見せるなどの**性的虐待**、食事を与えない・衣服や住居をひどく不潔にする・病院へ連れて行かないなどの**ネグレクト**、大声で脅す・きょうだい間差別をする・こどもの前での家族に対する暴力などの**心理的虐待**、これらはすべて法律で禁止されています。

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン月間」

多くの方に見る虐待の問題に関心をもち、虐待のない社会を築くことを目指しています。今年度は、本庁舎1階展示ブースに加え、中央図書館でも児童虐待防止啓発コーナーを設置します。

展示期間／11月2(月)～30(月)

展示場所／本庁舎1階展示ブース、中央図書館



相談窓口	相談方法
児童相談所 虐待対応ダイヤル	いちばやく ☎ 189 365日 24時間対応
児童相談所 相談専用ダイヤル	☎ 0120-189-783 365日 24時間対応
こども若者 家庭センター	☎ 0538-37-2018 月～金 ※祝日除く 8:30～17:15
こども 相談ダイヤル	☎ 0538-35-4317 月～金 ※祝日除く 8:30～17:00



お気軽にご相談ください
子育てや親子関係のお悩みに一緒に向き合います。児童虐待の他、子育てやしつけに関するお悩みなどの相談を受け付けています。相談者に関する秘密は守られます。

こども若者家庭センター
(i プラザ2階)☎0538-37-2018
FAX 0538-37-2812ページ番号
1016826

ひとり親家庭の 就労相談を行っています

あなたの『働きたい』を応援します

ひとり親家庭のお母さん・お父さんが安心して働き、お子さんと一緒に安定した生活を送れるよう、市ではこども未来課に「ひとり親就労相談員」を配置し、就労に関するさまざまな相談に応じています。

こんな悩みはありませんか？

「どんな仕事で自分に合っているのかわからない」「資格を取得してキャリアアップしたい」「一人でハローワークに行くのは不安がある」そんな方はぜひ一度ご相談ください。

仕事探しから就職後まで、一貫してサポートします

希望する働き方などを相談員が丁寧に聞き、就職・転職に関するアドバイスなどの相談対応・情報提供を行うほか、希望する方には、ハローワークへの同行も支援します。また、就職後の

面談などに応じ、ひとり親家庭のお母さん・お父さんが長く働き続けられるようサポートします。

資格取得や生活のことも相談できます

「資格を取りたいけれど、どうすればいいの?」という方には、看護師や介護福祉士などの資格取得を支援する給付金制度をご案内します。

就職・転職のことだけでなく、お子さんのことや生活全般についても、関係機関と連携しながら相談に応じ、解決に向けて一緒に取り組みます。

まずはお問い合わせください

「就職や転職に向けて何から始めればいいのかかわからない」という段階でも大丈夫です。相談は無料で、秘密は厳守します。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

こども未来課
(i プラザ3階)☎0538-37-4896
FAX 0538-37-4631