

ふれあいビタミンあいのまち

うみ・そら・みどりと共に生きる

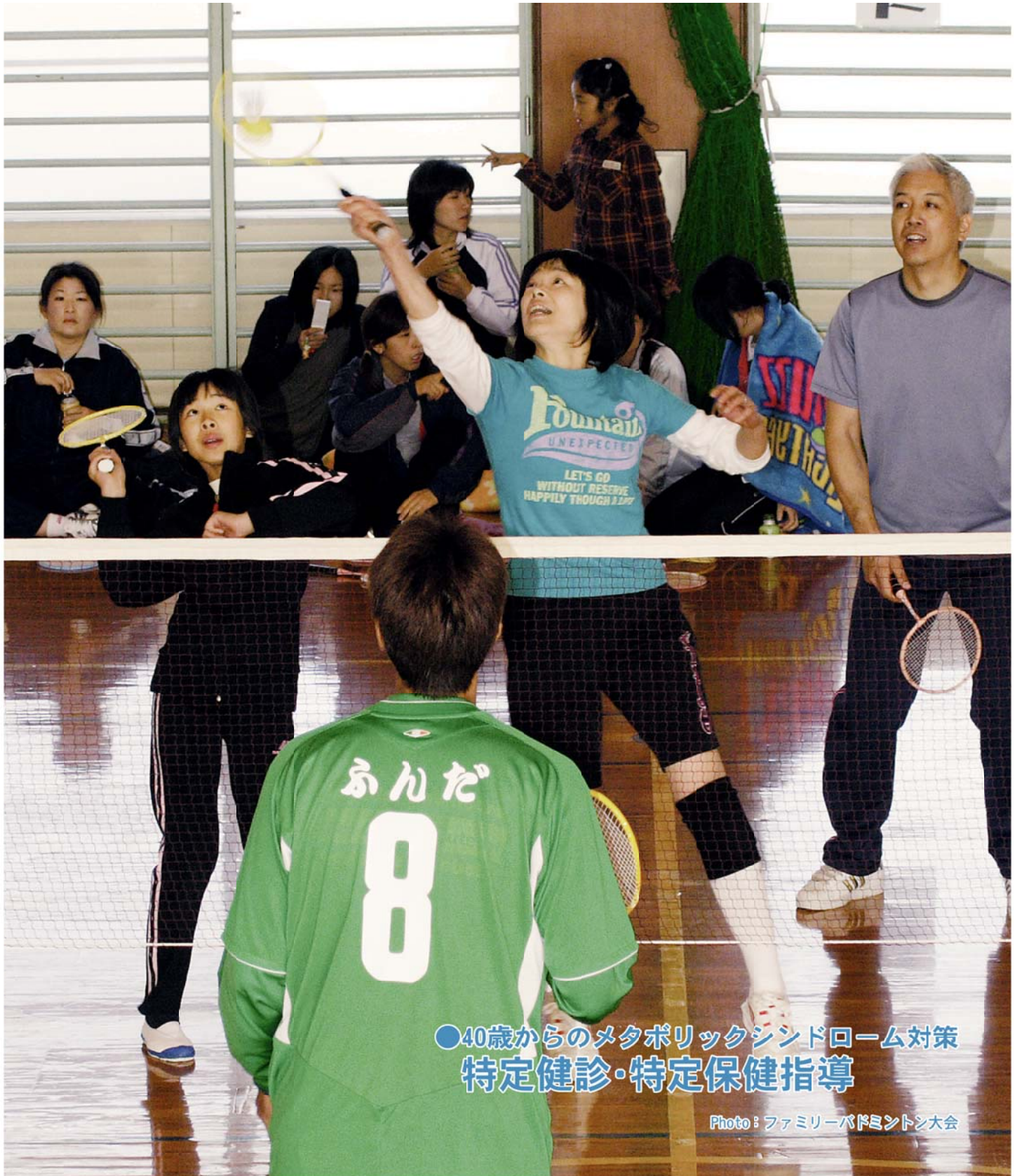


広報

まきのほら

12|5日号

2007年(平成19年) vol.49



●40歳からのメタボリックシンドローム対策
特定健診・特定保健指導

Photo: ファミリーバドミントン大会

メタボリックシンドローム対策 特定健診・特定保健指導

平成20年4月、40歳から74歳までの方を対象に「新しい健診」が始まります

●問い合わせ 市民課 榛葉 ☎(53) 2602

★メタボリックシンドロームの診断基準

■内臓脂肪型肥満
腹囲 男性 85㎝以上 女性 90㎝以上

⊕ 上記に加え、次のうち2つ以上が該当する場合
(1つが該当の場合は予備軍)

■高血糖
空腹時血糖 110mg/dl以上

■高血圧
収縮期血圧 130mmHg以上
または 拡張期血圧 85mmHg以上

■脂質異常
中性脂肪 150mg/dl以上
または HDL コレステロール 40mg/dl未満

メタボリックシンドローム

なぜ、今メタボリックシンドローム対策なのか
増え続ける医療費の原因の多くは、生活習慣病によるものです。
また、国民健康保険に加入している方の診療状況は、50歳を境に受診者が急増しています。
特に、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が

医療費全体の約4割を占めています。
そこで、生活習慣病の危険因子の一つである「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の対策をすることで、生活習慣病を効果的に予防しようと、40歳から74歳までのすべての方を対象に「特定健診・特定保健指導」が実施されることになりました。

健診がこう変わる

これまで、市民の皆さんを対象に、市が基本健診を行っていましたが、平成20年4月からは、国民健康保険や社会保険などの各医療保険者が行う特定健診に変わります。
この特定健診の目的は、メタボリックシンドローム該当者やその予備軍を見つけることです。
そして、医療保険者は、その特定健診の結果をもとに集団や個別の保健指導を行い、生活習慣病の発症を防ぐように努めることとなります。

医療保険者とは……

保険証を発行しているところをいいます。



	今までの健診	平成20年4月以降の特定健診
対象	40歳以上のすべての方	40歳から74歳までのすべての方
実施者	牧之原市	国民健康保険や社会保険などそれぞれの各医療保険者 *国民健康保険の方は、牧之原市が実施します
健診の目的	病気の早期発見	メタボリックシンドローム該当者やその予備軍を見つけ、改善と予防の支援を行います

特定健診の受け方

年齢や加入している健康保険の保険者によって、特定健診の受け方が異なります。皆さんの所に特定健診のお知らせと受診券が、医療保険者から送付されます。

国民健康保険に加入している40歳から64歳までの方

特定健診 (国民健康保険)

会社勤めの40歳から64歳までの方

事業所健診 *特定健診を含む (会社や事業所)

会社勤めの方の被扶養者で、40歳から64歳までの方

特定健診 (国民健康保険を除く医療保険者)

65歳から74歳までの方

特定健診 (各医療保険者) 生活機能検査 (介護保険)

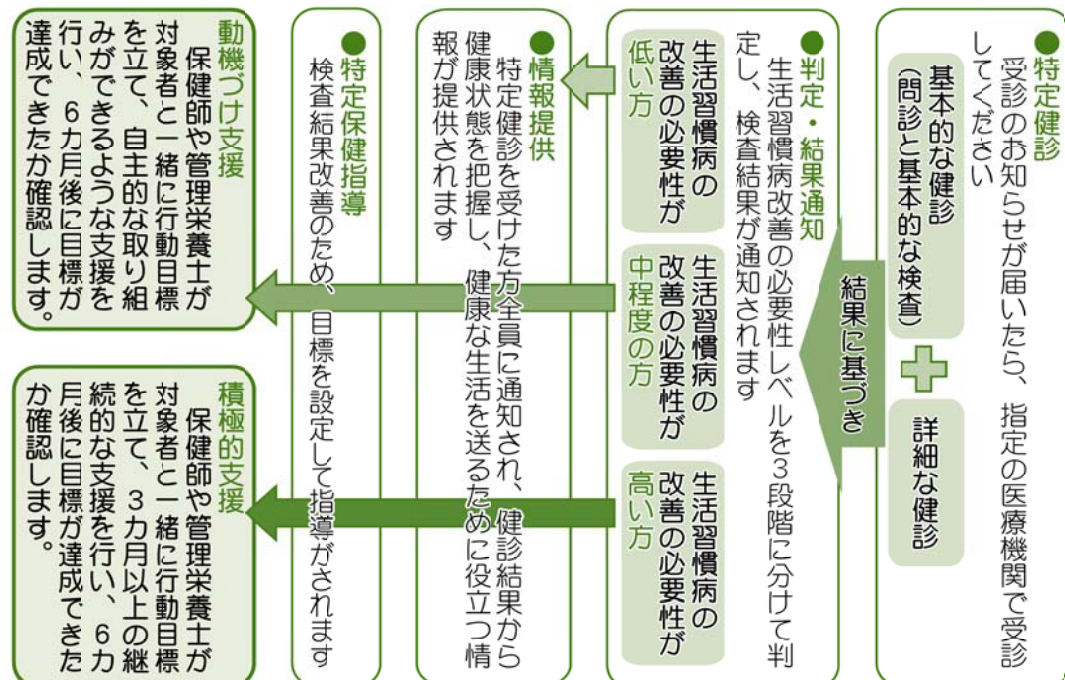
75歳以上の方

健康診断 (後期高齢者広域連合) 生活機能検査 (介護保険)

* () 内は、特定健診などを実施するところ
* 生活機能検査は、25項目の生活機能チェックにより、運動機能、口腔の働きなどの低下がある方が受ける検査

特定健診・特定保健指導の流れ

特定健診は、年に1回必ず受けることとなります。



年末年始 2007年▶▶▶2008年 公共業務のご案内

営 営業日
開 開館日
休 休業日または休館日

高齢者支援センター

休業日でも24時間対応で担当者へ電話が転送されます
地域包括支援センター
●休業日 12月29日(土)～1月3日(木)
●問い合わせ 榛原地区 ☎(22) 8822
相良地区 ☎(53) 1900
在宅介護支援センター
●休業日 12月29日(土)～1月3日(木)
●問い合わせ 榛原地区 ☎(22) 8822
相良地区 ☎(53) 1900

スポーツ施設

相良総合グラウンド
●休業日 12月28日(金)～1月4日(金)
●問い合わせ 営相良総合グラウンド ☎(52) 2451
休相良庁舎代表 ☎(53) 2600
相良地域のその他の施設
●休業日 12月28日(金)～1月4日(金)
●該当施設 ・相良B & G海洋センター・海浜体育館
・地頭方体育館・萩間公民館グラウンド
・小中学校グラウンド、体育館
●問い合わせ 営相良B & G海洋センター ☎(52) 4600
休相良庁舎代表 ☎(53) 2600
榛原地域の施設
●休業日 12月28日(金)～1月4日(金)
●該当施設 ・榛原総合運動公園ぐりんばる
・静波グラウンド・静波体育館
・仁田体育館・仁田アーチェリー場
・小中学校グラウンド、体育館
●問い合わせ 営榛原文化センター ☎(23) 0002
休榛原庁舎代表 ☎(23) 0001

休日担当医

急病者のみの受け付けとなりますので、通常の受診はご遠慮ください。
やむを得ず変更することや対応できない診療科もありますので、ご確認ください。
榛原総合病院(☎22-1131)については、直接お問い合わせください。

期日	榛原地域	相良地域
12月29日(土)	こどもクリニックあかかわ小児科 ☎(32) 6789	サガラ眼科 ☎(53) 2222
12月30日(日)	岡野内科医院 ☎(33) 1266	酒井内科医院 ☎(55) 1100
12月31日(月)	半田医院 ☎(32) 0193	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎(52) 0434
1月1日(火)	伊東クリニック ☎(29) 0361	渥美医院 ☎(52) 0583
1月2日(水)	三輪クリニック ☎(32) 7300	廣瀬医院 ☎(52) 0006
1月3日(木)	さたい耳鼻咽喉科医院 ☎(34) 1818	藤原整形外科 ☎(58) 0431

主な公共施設の営業日カレンダー *窓口業務は12月28日まで

	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
市役所	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×	×
さざんか	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	○	○	○
い～ら	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	○	○	○
文化センター	○	△	△	△	×	×	×	×	×	×	○	○	○
図書館	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
スポーツ施設	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
子生れ温泉	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○

○……営業日 ×……休業日 △……窓口業務や施設貸し出し予約のみ

ごみの収集

収集日については、各家庭に配布されている「家庭ごみ収集カレンダー」をご覧ください
[相良地域にお住まいの方]
●年末のごみ収集 12月28日(金)まで
●年始のごみ収集 1月4日(金)から
●問い合わせ 牧之原市御前崎市広域施設組合
環境保全センター ☎(58) 0044
[榛原地域にお住まいの方]
●年末のごみ収集 12月29日(土)まで
●年始のごみ収集 1月4日(金)から
●問い合わせ 吉田町牧之原市広域施設組合
清掃センター ☎(24) 0530

ごみの搬入

ごみの搬入は、該当する地域の施設でのみ受け付けています
[相良地域にお住まいの方]
●ごみの搬入期限 12月28日(金) 午後4時30分まで
●ごみの搬入開始 1月4日(金) 午前8時30分から
●問い合わせ 牧之原市御前崎市広域施設組合
環境保全センター ☎(58) 0044
[榛原地域にお住まいの方]
●ごみの搬入期限 12月29日(土) 午後3時まで
●ごみの搬入開始 1月4日(金) 午前8時30分から
*可燃ごみは清掃センター(細江)、不燃ごみはリサイクルセンター(坂部)へ搬入してください
*多量ごみ・粗大ごみは、12月25日(火)午後4時までに搬入してください
●問い合わせ 吉田町牧之原市広域施設組合
清掃センター ☎(24) 0530

火葬場

南遠地区聖苑
●休業日 12月31日(月)、1月1日(火)
*1月2日(水)は午後から業務開始
●問い合わせ 牧之原市御前崎市広域施設組合
☎(58) 0044
謝恩慰
●休業日 12月31日(月)、1月1日(火)
●問い合わせ 吉田町牧之原市広域施設組合
☎(24) 1000

相良図書館・榛原図書館

●休館日 12月28日(金)～1月4日(金)
●夜間返却 年内の返却は12月28日(金)まで、年始は1月4日(金)から返却できます。返却時間は午後7時まで。返却場所は、相良庁舎夜間休日受付または榛原文化センター
●問い合わせ 開相良図書館 ☎(53) 2649
榛原図書館 ☎(23) 0094
休相良庁舎代表 ☎(53) 2600
榛原庁舎代表 ☎(23) 0001

子育て支援センター榛原・相良

●休業日 12月28日(金)～1月3日(木)
●問い合わせ 開子育て支援センター榛原 ☎(22) 0174
休榛原庁舎代表 ☎(23) 0001

榛原児童館・相良児童館

●休館日 12月29日(土)～1月3日(木)
●問い合わせ 開榛原児童館 ☎(22) 6675
相良児童館 ☎(52) 1635
休榛原庁舎代表 ☎(23) 0001

さがら子生れ温泉会館

●休館日 12月31日(月)・1月1日(火)
*12月30日(日)の営業時間は午後8時まで
●問い合わせ 営さがら子生れ温泉会館 ☎(54) 1126
健康づくり課 ☎(23) 0024
休榛原庁舎代表 ☎(23) 0001

コミュニティバス運行

試験運行中の菅山線と牧之原線の運休日です。土・日曜日、祝日も運休日ですので、ご注意ください
●運休日 12月29日(土)～1月3日(木)
●問い合わせ 営企画開発課 ☎(23) 0040
休榛南タクシー ☎(52) 0110

相良史料館

●休館日 12月29日(土)～1月3日(木)
●問い合わせ 開相良史料館 ☎(53) 2625
休相良庁舎代表 ☎(53) 2600

市役所の窓口業務

休業期間中は、「自動交付機」をご利用できません
●休業日 12月29日(土)～1月3日(木)
●休業中の戸籍(出生・婚姻など)の届け出は、当直の職員または警備員がお預かりします。夜間休日受付からお入りください
[夜間休日受付]・榛原庁舎=庁舎西側
相良庁舎=庁舎東側
*死亡届は、午前8時15分から午後5時15分までの受け付けとなります
●問い合わせ 営市民課 ☎(53) 2602
休榛原庁舎代表 ☎(23) 0001
相良庁舎代表 ☎(53) 2600

総合健康福祉センターさざんか

●休館日 12月28日(金)～1月3日(木)
*窓口業務は12月28日(金)まで
●該当業務 会議室やおもちゃ図書館、子育て文庫などの利用・貸し出し
●問い合わせ 開福祉企画課 ☎(23) 0070
休榛原庁舎代表 ☎(23) 0001

相良総合センターい～ら

●休館日 12月28日(金)～1月3日(木)
*窓口業務は12月28日(金)まで
●該当業務 会議室やホールの利用・貸し出し
●問い合わせ 開相良総合センターい～ら ☎(52) 5544
休相良庁舎代表 ☎(53) 2600

榛原文化センター

年内の開館は、12月25日(火)までです
●休館日 12月26日(水)～1月3日(木)
*窓口業務は12月28日(金)まで
●該当業務 会議室やホールの利用・貸し出し
●問い合わせ 開榛原文化センター ☎(23) 0002
休榛原庁舎代表 ☎(23) 0001

相良公民館

●休館日 12月29日(土)～1月3日(木)
●問い合わせ 開相良公民館 ☎(52) 1021
休相良庁舎代表 ☎(53) 2600



市民らの自慢の歌声に 観衆は大きな拍手

『藤田まさと先生を偲ぶ歌の祭典』

牧之原市出身の作詞家・故藤田まさと先生を偲んで開催されているカラオケコンクールが、今月11月11日に榛原文化センターで行われました。市内外からの出場者たちが「自慢の歌声」を披露すると、会場を訪れた約600人の観衆からは大きな拍手が送られました。

なお、グランプリには「別れの朝」を歌った早川初枝さん（浜松市）が輝きました。



富士山静岡空港への 夢と期待を膨らませて

『就航予定の航空会社が現地視察』

富士山静岡空港への就航を表明している㈱日本航空の西松代表取締役社長が11月22日、空港建設地を訪れました。現地では、西原市長をはじめ、関係者などが出迎えました。西松社長は「安全、定刻どおりの運行、高いサービスの維持、この三つを実践していくので、たくさんの方に飛行機を気軽に使っていただきたい」とあいさつされました。



牧之原大茶園と海岸線 市内のコースを満喫

『牧之原市グリーンティーウォーク』

日々の運動不足の解消や健康維持、市のPRなどを目的に、牧之原市グリーンティーウォークが11月18日に行われ、市内外から550人が参加しました。

コースは、牧之原大茶園や海岸沿いなどを巡る11km。参加者は、思い思いのペースで歩き、コースでは記念写真のサービスが、またゴール後にはお茶や豚汁が振る舞われるなどウォークを満喫しました。



絵画や写真など鑑賞し 芸術の秋を満喫

『市文化協会・牧之原市文化祭』

11月3日と4日の2日間、榛原文化センターや相良公民館など市内4会場で、牧之原市文化協会主催の牧之原市文化祭が行われました。

会場には、園児や小中高校生の作品、市民の絵画や写真、書道などの作品が所狭しと展示されたほか、茶会や将棋大会なども開催されました。

来場者は、多彩な作品の数々に触れ、「芸術の秋」を満喫しました。



地球温暖化防止のため マイバッグの利用を

『市消費者協会 牧之原市消費生活展』

牧之原市消費者協会主催の牧之原市消費生活展が11月3日と4日の2日間、榛原保健センターで開かれました。

これは、地球温暖化に影響があるといわれているレジ袋の消費を少なくしようと、マイバッグの利用推進を図るため行われました。

会場では、同会員が市内のマイバッグ持参率が低いことを訴え、来場者に協力を呼びかけていました。



園児は生演奏の迫力に 次第に引き込まれ

『萩間保育園・スノードロップコンサート』

楽器の生演奏を楽しもうと萩間保育園では11月9日、「スノードロップコンサート」が開かれました。

このコンサートは、ピアノやエレクトーンの講師などで結成されたグループ「スノードロップ」が、物語の展開に合わせて10種類以上の楽器を演奏していくというもの。園児たちは、物語に合わせた楽器の音色に次第に引き込まれていきました。

生活情報 あれこれ



電子申請のご案内

▶携帯電話から

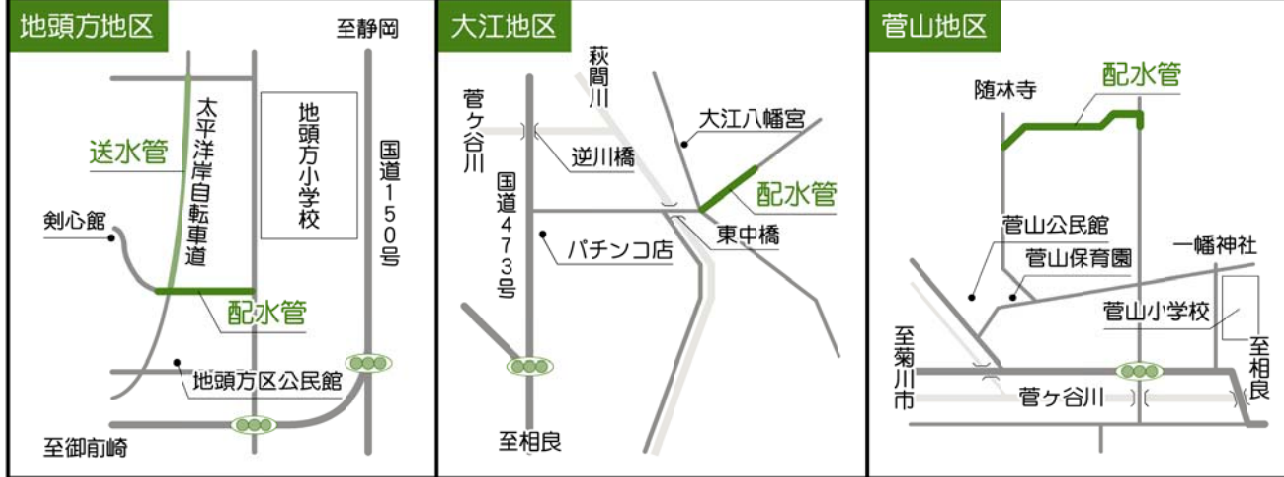
 バーコード(QRコード)読み取り機能付携帯電話からどうぞ

▶パソコンから
 市のホームページからどうぞ
<http://www.city.makinohara.shizuoka.jp>
 牧之原市 検索

水道工事のお知らせ

市では、東海地震などの大規模災害時に、水道水を安定供給するために配水管布設替工を行います。また、地頭万地区では送水管布設工事も併せて行います。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

- 工事期間 12月中旬～3月下旬
- 問い合わせ
 ▶配水管布設替工事=水道課 原口 ☎(23) 0082
 ▶送水管布設工事=県企業局中遠事務所 兼子 ☎(32) 4156



募集

牧之原市書きぞめ展 作品

- 資格 市内在住在校の小・中・高校生および一般の方
 - 出品規格 書きぞめ規格用紙(縦100cm×横25cm)
 - 出品料 ▼小・中・高校生 無料 ▼一般 500円
 - 出品方法 市内の小・中・高校に通う児童生徒は、各学校に提出する。市外の高校生や一般の方は、榛原文化センターか相良公民館に提出する
 - 出品期間 1月8日(火)～1月18日(金)
 - 展示は、2月9日と10日の二日間、静波体育館を会場に行われます
 - 問い合わせ 榛原文化センター 大石 ☎(23) 00002
- 生涯学習はりはら塾 平成20年度 講師 音楽芸能、趣味、料理、文芸、教養、健康増進などで、市民の皆さんに生涯学習の機会を提供できる講師の方を募集します。
- この塾は、講師自身が企画・

お知らせ

- 運用します。
- 申込先 榛原文化センター 大石 ☎(23) 00002
- 事業用償却資産を申告してください
 固定資産税の課税対象である償却資産(事業用資産)を1月31日(木)までに申告してください。
- 提出先 税務課(市役所榛原庁舎3階)、相良お客様窓口センター(市役所相良庁舎1階)
- 問い合わせ 税務課 八木 ☎(23) 00035
- 多重債務者無料相談会
 多重債務にお困りの方のために、司法書士による無料相談会を開催します。
 ●日時 12月12日(火) 午前9時～午後4時
 ●会場 市役所相良庁舎3階 第1会議室
 ●持ち物 契約書・領収書・振込票など契約に関するもの
 *消費生活相談も同時開催
 ●問い合わせ 商工観光課 八木 ☎(53) 2623

環境放射能調査結果

浜岡原子力発電所では、周辺環境の安全を守るため、環境放射能調査を実施しています。平成19年4月から6月までの調査結果は、従来の調査結果と同程度のレベルであり、放射能の影響は認められませんでした。

詳細は、各コミュニケーションセンター、相良・萩間・地頭方公民館にある「原子力だより」をご覧ください。

●問い合わせ 静岡環境放射能監視センター ☎0537(86) 6121

工業統計調査にご協力ください

12月から1月にかけて、「平成19年工業統計調査」を実施します。

対象事業所には、調査員がお伺いしますのでご協力をお願いいたします。

●問い合わせ 企画開発課 西川 ☎(23) 0040

水道水の検査結果

水道事業者は、安全な水を供給するため、水道法の規定

12月の資源回収

ごみの排出量削減やリサイクル促進のために、ご協力を願います。

●期日・実施団体
 ▼12月9日(日) 相良中PTA
 ▼12月16日(日) 菅山区環境事業

●問い合わせ 環境課 矢部 ☎(53) 26009

「静岡県最低賃金」が改正されました

県内の事業所で働くパートやアルバイトなどを含むすべての労働者に適用される「静岡県最低賃金」が、10月26日から1時間当たり697円(前年比15円増)に改正されました。

●問い合わせ 静岡労働局賃金室 ☎054(254) 6315

イベント

コクーンコンサート

中高年を中心としたファミリー層に支持を得ている主婦2人組「コクーン」のコンサートをを行います。

●日時 12月21日(金) 午後1時開演(午後0時30分開場)

●会場 勝間田小学校体育館

●入場料 無料

*防寒具を持参してください

●問い合わせ 勝間田小学校 植田 ☎(28) 0013

ガラランピーポロン音楽会

「コバの音楽座」による子どもたちのための「音」と「遊び」の世界です。

●日時 12月15日(土) 午後6時30分開演

●会場 相良総合センターいすら

●チケット代 ▼前売り券 1500円 ▼当日券 2000円

*2歳未満は無料

●問い合わせ 榛南おやこ劇場 ☎(22) 6351

冬休み子供映画会

●日時 12月26日(火) 午後1時30分

●会場 ケアハウスささび塾 地域交流広場(大江)

●内容 名探偵コナン「紺碧の棺」

●問い合わせ ケアハウスささび塾 ☎(52) 5611

保健・子育て

放課後児童クラブ 利用申し込み

●開設日時 ▼月・金曜日 11月25日(土) 12月2日(土) 12月9日(土) 12月16日(土) 12月23日(土) 12月30日(土)

●対象 保護者が共働きや家族の介護などの事情により、子どもの面倒が見られない家庭で市内の小学校在籍する1年生から3年生までの児童

●申込方法 子育て支援課(総合健康福祉センターささな)や相良お客様窓口センター(市役所相良庁舎1階)、放課後児童クラブなどに備え付けの申込書に必要事項を記

表紙の写真



11月25日、「ファミリーバドミントン大会」が相良B&G海洋センターで開催されました。この競技は、バドミントンの羽根にスポンジボールを付けたものを打ち合い、点数を競いあうというもの。点数が入るたびに会場は大きな歓声が上がります。市では、市民1人1スポーツを普及させるため、誰でも気軽に楽しめる、この競技の出前教室を今後も各地区で開催していきます。

集まれ!

まきのほら

KIDS

くめた まなみ
糸田 愛実ちゃん(2歳)



平成17年12月5日生(細江)

ふわふわタオルとご飯好き!
お兄ちゃんの事大好き♥

なかおら ひでみ
中村 秀美ちゃん(1歳)



平成18年11月3日生(波津)

いない いない ばあ!
お外で遊ぶの大好き♥
いつも元気いっぱいよ♪

ほった しふう
堀田 士楓くん(2歳)



平成17年2月19日生(波津)

新幹線と、みかんが大好き♥
夢は、N700系に乗ること!

おおいし あいな
大石 愛奈ちゃん(2歳)



平成17年6月27日生(細江)

ヤッホー 愛奈だよ〜♥
みんな! 私と一緒に遊んでね
よろしく♥

おおとも しん たらう
大友 信太朗くん(3歳)



平成16年11月1日生(細江)

ひとあし先に入園しました。
優しいお兄ちゃんになってね
♥

KIDS
元気なキッズ募集中。

今回の募集は
「平成16年3月6日以降」
に生まれたキッズです

お電話でお申し込みください。
申込順に掲載します。申込者多
数の場合は、掲載までお時間を
いただく場合があります。

- 申込資格
掲載時点で、市内に住
んでいる4歳未満のキッズ。
- 申込先・問い合わせ
☎(23)0044(情報発信課)

*12月5日(水) 8:15から受付

受付時間を
守ってネ!

トピック pick up!

田沼意次侯御城下商いの町 「一店一宝まつり」が開かれました

田沼意次侯御城下商いの町「一店一宝まつり」
が、11月11日から12月2日まで本通り・しんまち
商店街を中心に行われました。

これは、田沼意次侯の城下町として知られるこ
の地域の商店を活性化させようと、フォーラムま
きのほら「元気がある笑店」グループが主催した
もの。参加した28店舗の店頭や店内には、明治時
代の看板や昭和30年代のブリキのおもちゃ、大正
時代に総菜などを入れて行楽地などに持って行っ
たお花見用食器セット、昔のレジスターである銭
箱など、それぞれの店舗の「お宝」が並べられま
した。

来店したお客さんたちからは「懐かしい」など
の声が上がり、各店のお宝たちはお客さんとのコ
ミュニケーションをとる「きっかけ」づくりに一
役買っていました。



写真上/興味津々で「お
宝」を見る子どもたち
写真右・下/参加した各
店舗の店頭や店内に並べ
られたお宝たち

