

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

まきのはら



7 | 20 日号

2007年(平成19年) vol.40



●介護が必要とならないように…
健康づくりと介護予防を行いましょう

Photo:七夕に願いをこめて (細江保育園)

日ごろの暮らしの中でも「介護予防」を

寝たきりや認知症にならないためには、「自分の事は自分でする」ことがとても大切です。日ごろから介護予防に心掛けましょう。

①体を動かす

- ・ラジオ体操
 - ・ウォーキング
 - ・グラウンドゴルフ
- など



②人と交わる

- ・井戸端会議
 - ・趣味の会
 - ・老人クラブ
- など



③出掛ける

- ・旅行
 - ・お花見
 - ・ドライブ
- など



④楽しみを持つ

- ・カラオケ
 - ・手芸
 - ・庭の手入れ
- など



⑤自分の事は自分でやる

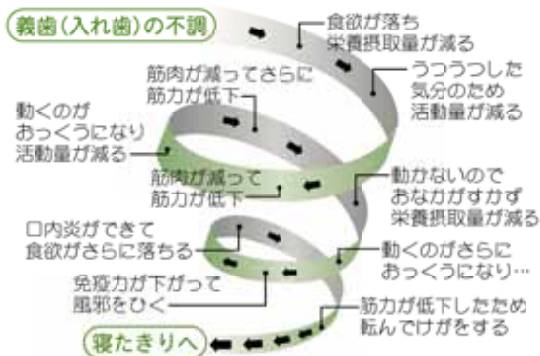
- ・服の整理整頓
 - ・テレビのチャンネルを変える
 - ・お金の管理
- など



あなたは「生活機能の低下(生活不活発病)」が起り始めていませんか。

介護予防健診で、実際に使われている「基本チェックリスト」を次々に掲載しますので、現在の生活機能の状態を確認してみましょう。

『歯が抜けたまま放っておいたため食べにくくなり、食べられるものが限られるようになった。それで体力が落ち筋力が低下して寝たきりになったため、転倒して寝たきりになってしまった。』
このように、小さいながらも寝たきりになってしまっている方も少なくありません。そのためには、心身の老化のサインに早く気づき、身体機能を維持・向上させることが必要なのです。



65歳以上の方は、自分の「心と身体」の能力(生活機能)をチエックするために、まず介護予防健診を受けましょう。市では、6月から生活習慣病予防のための健診である「基本健康診査」と、生活機能を診るための「介護予防健診」を一緒に行っていきます。これは、血液や心電図などの検査に、運動・口腔(こうくう)の機能や栄養状態などを調べる検査を追加して行います。(表1参照)

【表1】介護予防健診一覧

新しい検査の名前	説明
基本チェックリスト	日常生活能力を25項目に分けて問診します
視 触 診	医師が口の中や関節を診たり触ったりします
アルブミン検査	血液中のタンパク質で栄養状態を検査します
だ液飲み込み検査	だ液を10秒間で何回飲み込めるかを検査します
運動の機能検査	握力や片足立ち、歩行テストを行います

*現在、高血圧などで病院で受診中の方も、介護予防のための検査項目がありますので、必ず受診するようお願いいたします
なお、日程などの詳細は、お問い合わせください
*介護予防事業の一部は、皆さんが納付した「介護保険料」で行っています

なんで介護予防なの

まずは介護予防の健診を

介護が必要とならないように…健康づくりと介護予防を行きましょう

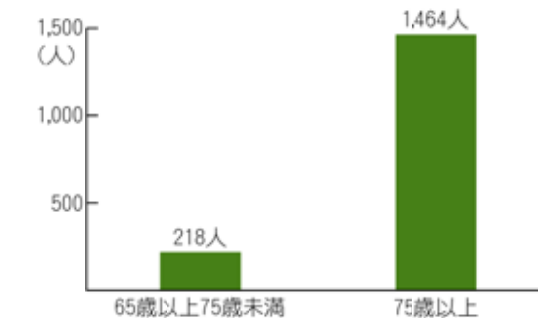
年を重ねると、身体の痛みや不具合はどうしても出てきます。不具合が進行してしまうと、寝たきりになったり入院などをしたりしなければならない場合もあります。しかし、住みなれた場所であるべく自分の力で活動的な生涯を送りたい。こうした願いは、誰もが持っているのではないのでしょうか。この願いを実現させるためにも、介護が必要となる前から一人一人の状況に応じた予防対策に取り組むことが大切です。



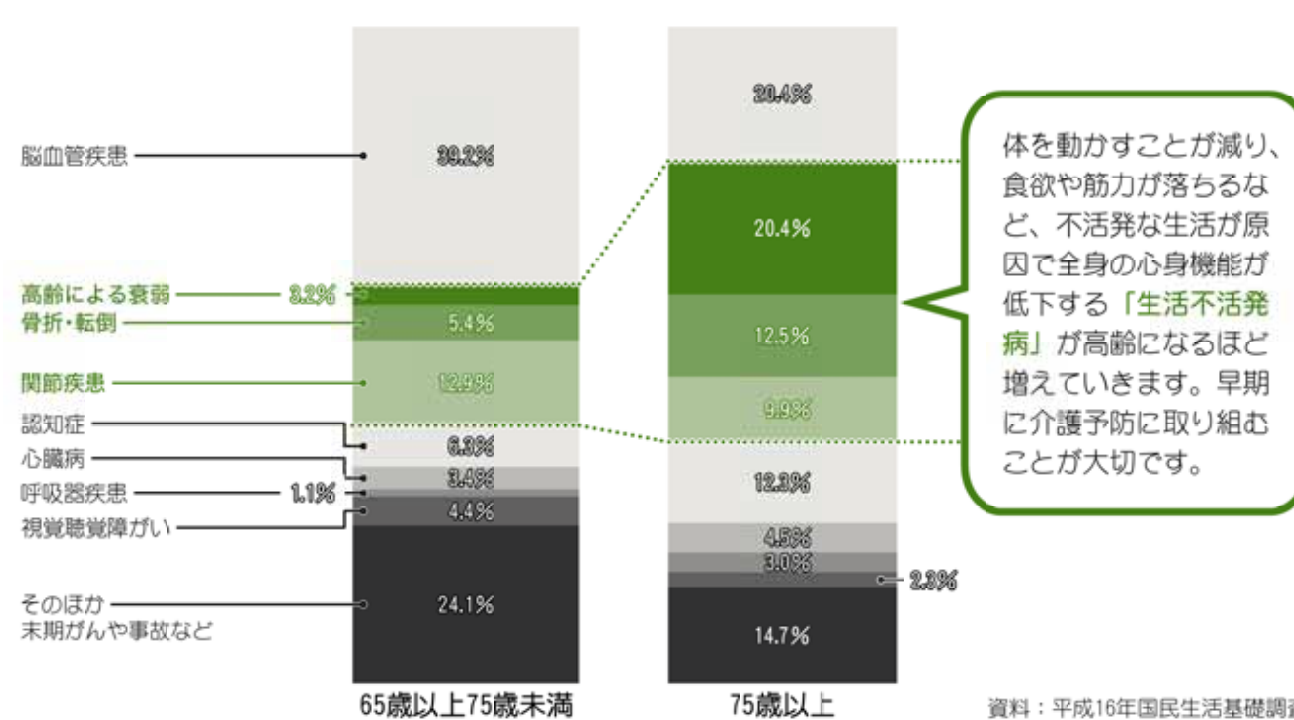
介護の現状は

市内の65歳以上のおよそ2割にあたる方が要介護認定を受けており、その中でも後期高齢者(75歳以上)は全体の87%を占めています。(図1参照)
では、何が原因で介護が必要となるのでしょうか。国民生活基礎調査(平成16年)によると、高齢者で介護が必要になった主な原因は、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患などの「生活機能の低下(生活不活発病)」によるものが多いのです。(図2参照)

【図1】市内の要介護認定者数(平成19年4月末現在)



【図2】高齢者の介護が必要になった原因



体を動かすことが減り、食欲や筋力が落ちるなど、不活発な生活が原因で全身の心身機能が低下する「生活不活発病」が高齢になるほど増えていきます。早期に介護予防に取り組むことが大切です。

資料：平成16年国民生活基礎調査

④ 口腔内の状態を調べます



×が2個以上ある方は、口腔機能が低下していることを表します。口腔機能が低下すると低栄養状態や気道感染、肺炎の原因となることがあります。このため、食後には歯磨きや口の体操を行いましょう。

⑤ 閉じこもり傾向にあるかを調べます



×が1個以上ある方は、閉じこもり傾向であることを表します。活動が少ない生活が続くと心身機能が弱まり、寝たきりなどにつながります。このため、できるだけ外出の機会を増やしましょう。

⑥ 認知症の可能性のあるかを調べます

×が1個以上ある方は、認知症傾向であることを表します。認知症は早めに発見することで進行を遅らせたり、回復させたりすることもできます。心配な方は、総合健康福祉センターさざんかや相良保健センターなどで行っている認知症予防相談をご利用ください。(日程は、本紙毎月20日号の暮らしのカレンダーを参照)

⑦ うつ傾向の可能性のあるかを調べます

×が2個以上ある方は、うつ傾向にあることを表します。うつ状態になると活動の意欲が下がってしまいますが、早期に受診することにより症状の緩和や悪化を防ぐことができます。心配な方はかかりつけのお医者さんや心療内科、精神科を受診しましょう。休息をとったり、身近な人に相談したりして、ストレスをためないことが大切です。

チェックリストの結果とアドバイス

右にあるチェックリストの項目ごとに×の数を数え、次の結果とアドバイスを確認してみましょう。

① 生活機能全般を調べます

×が10個以上ある方は、活動量が減り、生活にメリハリがなくなり、心身がより早く衰えてしまう危険があります。このため、積極的に毎日体を動かしたり、食事をしっかり取ったりすることを心掛けるほか、早めに健康づくり課や地域包括支援センターに相談することをお勧めします。

② 運動機能を調べます



×が3個以上ある方は、運動機能が低下していることを表します。体を動かさないと筋力が弱まってしまいます。このため、毎日積極的に体を動かして筋肉の貯金(貯筋)をすることが大切です。

③ 必要な栄養が取れているかを調べます

×が2個以上ある方は、必要な栄養が取れていないこと(低栄養状態)を表します。淡泊な食事や少食が続くと低栄養状態になり、体力が落ちて衰弱の原因となります。このため、食事をしっかり取り、病気になりにくい体をつくるために肉や魚、大豆などから適量のタンパク質を取ることを心掛けましょう。

基本チェックリストで自分の点数を出してみよう!

●該当しないものには×を回答欄に記入してください。

生活機能全般を調べます	回答	×の数は
1人で外出している		①
日用品の買い物をしている		
預貯金の出し入れをしている		
友人の家を訪ねることがある		
家族や友人の相談にのることがある		
運動機能を調べます	回答	×の数は
手すりや壁をつたわずに、階段を昇っている		②
いすに座った状態から、何もつかまらずに立ち上がっている		
15分の距離なら続けて歩くことができる		
この1年の間に転んだことはない		
転倒に対する不安はあまりない		
必要な栄養が取れているかを調べます	回答	×の数は
この6カ月の間に3%以上の体重の減少はない		③
BMIが18.5以上である *BMI = 体重()kg ÷ 身長()m ² ÷ 身長()m		
口腔内の状態を調べます	回答	×の数は
半年前と変わらず固いものが食べられる		④
お茶や汁物などでむせることがない		
口の渇きが気にならない		
閉じこもり傾向にあるかを調べます	回答	×の数は
週に1度は外出している		⑤
外出の回数が昨年と比べて増えたか同じくらいだ		
認知症の可能性のあるかを調べます	回答	×の数は
周りから「いつも同じ事を聞く」などと言われることはない		⑥
自分で電話番号を調べて電話をかけることをしている		
今日が何月何日かすぐ答えられる		個
うつ傾向の可能性のあるかを調べます	回答	×の数は
この2週間、以前と同様に毎日の生活に充実感がある		⑦
この2週間、以前と同様に楽しくやれている		
この2週間、以前と同様に簡単なことはできる		
この2週間、以前と同様に自分は役に立つ人間だと思っている		
この2週間、以前と同様に訳もなく疲れることはない		

×の数は
①
個

合計

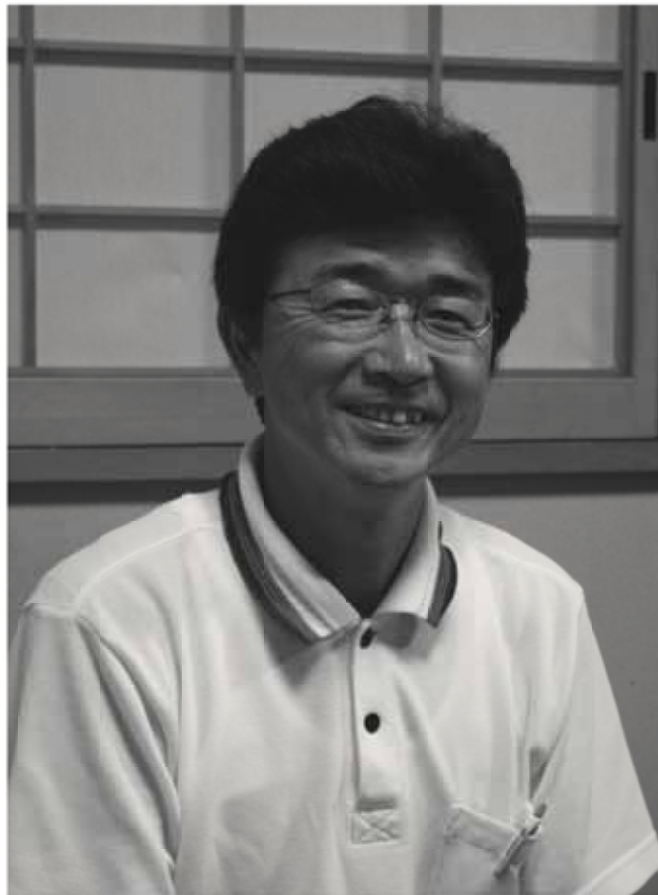
項目ごとに×を数えましょう



● 問い合わせ
▼ 健康づくり課 福岡 〓
☎ (23) 0024
▼ 地域包括支援センター
(榛原地域) 若杉 〓
☎ (22) 8822
(相良地域) 鈴木 〓
☎ (53) 1900

健診を受けた後には
健診を受けた後には、医療的な結果と生活機能の結果が総合的に判断されます。介護予防が必要と判断された場合には、低下している生活機能を向上させるための各種教室や相談を市から皆さんにご案内します。また介護予防に関する不安や相談、問い合わせは気軽に電話ください。

趣味に、仕事に、スポーツなどに、
のびのびと、真剣に取り組む、
「まきのほら」なひとびとをご紹介します。



毎年8月の第1土曜日には、龍眼山（静波）の山頂から夜空を彩る花火が打ち上げられます。今回は、花火大会（植松庚申堂花火大会）の主催である静波一丁目町内会中老会会長の木下和幸さんにお話を伺いました。

——この花火大会が開かれた経緯を聞かせてください。

静波一丁目には、「守り本尊」と呼ばれる庚申様が安置されています。
明治7年（1874年）に龍眼山

88年の伝統を 夜空に打ち上げる

静波一丁目町内会 中老会会長
木下 和幸さん

hitobito no.16

この花火大会は、静波一丁目町内会中老会が主催となつていますが、町内会の26歳から52歳までの有志の集まりである中老会が、6月から2カ月間ほとんど休みなく、寄付のお願いや準備をすることです。でも、寄付のお願いに回っているときにいた、皆さんからの励ましの言葉が何よりの力となっております。

——花火大会の見どころを教えてください。

現在の場所（龍眼山）に奉安され、大正9年（1920年）に改築されたのを記念し、山頂から花火を打ち上げて祝つたのが始まりです。

以来、中老会が継承し、皆さんのご奉加とご協力を仰ぎ、毎年打ち上げています。今年で88回目になります。

——88回目と長く続いていますか、プレッシャーはありますか。

もちろん、長く続いている伝統行事であるというプレッシャーは感じます。

——これからも途絶えさせず守ってきたいですね。

8月4日の花火大会では、花火打ち上げ（午後7時45分）のほか、盆踊り（午後7時）や夜店も出店されるなどにぎわいます。

木下 和幸 ●昭和34年生まれ。今年度、静波一丁目町内会中老会会長となる。お祭り好きで、今年の服織田神社祭典では、屋台引き回し当番町内会としての意気込みは十分。静波区在住。



龍眼山山頂から空高く打ち上げられた花火
写真提供：笠原健次郎さん（静波）

牧之原市消防団葬 消防団安全対策の徹底を誓う

5月11日の火災出動の際、事故により殉職された牧之原市消防団員故郷根将人部長の消防団葬が、6月17日、榛原文化センターでしめやかに営まれ、親族をはじめ国・県・市関係者・各種団体・消防団関係者など約600人が参列し、早すぎる死を悼みました。式では、故人の功績をたた

えるとともに感謝と哀悼の意を込めて、参列者全員で献花を行い、ご冥福を祈りました。

消防団活動における安全対策の徹底

市、消防団では、今後、二度とこのような悲惨な事故を



繰り返さないよう、消防団員の緊急出動や訓練中の安全対策への取り組みを継続的に、消防団員一人一人に対し安全意識の向上を図っていきます。

【具体的な取り組み】

- 牧之原市消防団緊急活動内規の遵守
- 交通法規の遵守（交差点進入時のルール徹底、乗車全員による安全確認など）
- 出動時遵守事項の明確化（緊急車両の運転者・助手席乗車者の指定、荷台デッキ乗車の禁止、ヘルメットなどの装着義務など）
- 消防団員公務災害防止研修会を年1回以上開催
- 消防団入団時に安全教育を実施

● 問い合わせ
市消防団事務局（防災局）
飯塚 ☎（23）0057

食中毒にご用心

食品衛生と健全な生活環境を

食中毒は、全国で毎年約1,500件発生し、約3万人の患者がでています。原因の多くは、サルモネラ菌やO-157などの細菌性のもののほか、冬に流行するノロウイルスに代表されるウイルス性の食中毒があげられます。

食中毒の主な症状は、腹痛・下痢・発熱ですが、吐き気や悪寒を伴う場合があります。また、ノロウイルスは感染力が強いため、集団生活の場では、一人の患者から感染が拡大することがあるので注意が必要です。

食中毒を起こさないためにも、食品衛生管理と生活環境の清潔を徹底しましょう。

● 問い合わせ
中部保健所榛原分庁舎 ☎（22）1151

食中毒予防の3原則！

【清潔】【迅速】【加熱と冷却】

- 1 清潔
 - ・手をよく洗い、流水で十分に洗い落とす
 - ・まな板はよく洗い、熱湯消毒し、乾燥させる
 - ・まな板は、できるだけ魚介類専用のものを用意する
 - ・ふきんは毎日よく洗い、熱湯消毒し、日当たりの良い場所で乾燥させる
 - ・害虫駆除を徹底する
- 2 迅速
 - ・食品を温かい場所に放置しない
 - ・冷蔵庫から取り出した食材は、手早く調理する
- 3 加熱と冷却
 - ・食品は低温保存や冷凍保存をする
 - ・食品は、中心部まで十分に加熱調理する



生活情報 あれこれ



募集

夏休み竹とんぼ作り 参加者

友達みんなで思い出し作り
をしませんか。

- 日時・会場 8月24日(金)
午前9時～正午、生きがい
ガーデンこにた(中)
- 送迎希望者は、ささんか前
に午前8時30分までに集合
- 対象 小学3～6年生
- 参加費 300円
- 持ち物 ナイフ(カッター
ナイフ以外)、電手、前掛け、
水筒
- 定員 20人
- 保護者の同伴も可
- 申込期限 8月17日(金)(定
員になり次第、締め切り)
- 主催 牧之原市生きがい
リーダー「ハッピー」
- 申込先 健康づくり課
白瀬 ☎(23)0024

初心者向けの講座ですので、
気軽に参加ください。

- 日時 9月4日(火)～2月19
日(火) 午後7時～午後8時30

和光館夏休み講座 受講生

分 *毎週火曜日、全23回

- 会場 総合健康福祉セン
ターささんかまたは吉田町総
合福祉センターはーとふる
- 対象 市内または吉田町に
在住・在勤の中学生以上の方
*中学生・高校生は、保護者の
同意と会場までの送迎が必要
- 参加費 1200円(テキスト
スト代)
- 定員 20人
- 申込期限 8月10日(金)
- 申込先 福祉企画課 鈴木
☎(23)0072

「ツールペイント教室」

- 日時 7月31日(火)、8月4
日(木) 午後1時～午後3時
- 対象 小学3年生～高校生
- 参加費 800円(材料費)
- 持ち物 鉛筆
- ある人は、細筆・ドライヤー
- 定員 10人

「押し花教室」

- 日時 8月7日(火)、8月10
日(木) 午前9時30分～午前11
時30分
- 対象 小学生～高校生
- 参加費 500円(材料費)
- 定員 15人

「竹とんぼ教室」

- 日時 8月8日(火) 午前9
時30分～午前11時30分
- 対象 小学生～高校生
- 参加費 500円(材料費)
- 定員 15人

ふじのくにユースリーダー 育成研修 参加者

地域でのさまざまな活動の
中心になるリーダーを育成す
る研修です。

- 研修期間 ▼国内研修 9
月15日(土)～19日(月)(全7
回) ▼海外研修(中国浙江省)
12月20日(土)～25日(木)
- 資格 18歳からおおむね35
歳までの方で、地域活動など
を行っている方または地域で
の活動に熱意のある方
- 高校生不可
- 申込方法 社会教育課(市
役所相良庁舎3階)や榛原文
化センター、相良公民館にあ
る参加申込書を社会教育課に
提出する
- 参加費 9万5000円
(予定) *市の補助制度あり
- 定員 45人
- 申込期限 ▼第1次締切 8
月22日

目で見る放射線教室

7月31日(火)▼第2次締切 9
月10日(月)

- 問い合わせ 静岡県教育委
員会青少年課 ☎054(2
21)3312
- 日時 8月18日(土) 午前9
時～午後4時
- 会場 県環境放射線監視セ
ンター(御前崎市)
- 対象 県内在住の中学生以
上の方
- 内容 霧箱による放射線の
観察など
- 参加費 無料
- 定員 30人(先着順)
- 申込期限 8月16日(木)
- 申込先 静岡県環境放射線
監視センター ☎0537
(86)6121

国民年金ポスター コンクール 出展作品 募集

毎年、夏休みに県内の中学
生や高校生などを対象に実施
している「国民年金ポスター
コンクール」への出展作品を
募集しています。

- 応募締切 9月20日(木)
- 応募先 静岡社会保険事務
局年金課 ☎054(203)
3281

まきのほら*



相良図書館
牧之原市相良275 ☎0548-53-2649
*相良保健センター2階

榛原図書館
牧之原市静波447-1 ☎0548-23-0094
*榛原文化センター2階

[開館時間] 9:00～17:00
[休館日] 毎週月曜日(祝日は開館)、年末年始

「8月1日から 本の返却時間を延長します」

8月1日から、図書館閉館後も借りた本の返却ができるよう
になります。
今まで閉館時間内に返却できず、借りることをあきらめていた
方も、これを機に本を借りて読んでみてはいかがでしょうか。

- 延長時間 午後5時～午後7時(年末年始は返却できません)
- 返却場所 相良庁舎警備室(東側入り口)
榛原文化センター
*借りた場所にかかわらずどこでも返却できます
- 返却方法 借りた場所ごと指定用紙に必要事項を記入して返却
▶相良図書館で借りた本=記入は不要
▶榛原図書館で借りた本=借りた人の名前を記入
▶移動図書館で借りた本
=借りた場所、借りた人の名前、学校名・学年名
などを記入

information

移動図書館ひまわり号
巡回日程

- 第2コース 8月1日(火)
- 第3コース 8月7日(火)
- 第4コース 8月8日(水)
- 第5コース 8月21日(火)
- 第6コース 8月22日(水)
- 第7コース 8月28日(火)
- 第8コース 8月29日(水)

平成19年度の「年間運行予定表」は、移
動図書館ひまわり号のほか、次の場所にも
置いてあります。

- 相良図書館 ●榛原図書館
- 相良、萩間、地頭方の各公民館
- 社会教育課(市役所相良庁舎3階)
- 榛原文化センター

図書館よりおすすめの
新刊をご紹介します。

【児童書】「むしたちのえんそく」 藤
得田之久(文)久住卓也(絵)/童心社

今日はクヌギ林の虫たちが、タガメ池に
遠足です。みんなニコ
ニコうれしそう。
アメンボの水上ポー
トやスイレンの花の舟
で冒険へと出発進行!
水辺の虫が好きにな
るような作品です。

【一般書】「天地人」 相
火坂雅志(著)/NHK出版

上杉謙信から受け継いだ「義」の心を、戦
国乱世の変転激しい時代の中で、しなやかに
発展させた家老・直江兼続。
苦闘と栄光の生涯を描いた本書は、2009年
NHK大河ドラマの原作に決定!

【一般書】「クレイドゥ・ザ・スカイ」 藤
森博嗣(著)/中央公論社

どこか日本とよく似た国に大人にならない
子どもたちがいる。戦争を仕事に永遠に生き
る子どもたちの寓話。
飛ぶために生まれてきた子どもたちの果て
しない物語。「スカイ・クロラ」シリーズ完結。

一般書 結党!老人党	相	三枝 玄樹	一般書 暗殺の牒状	藤	澤田ふじ子
一般書 再婚生活	相	山本 文緒	一般書 カシオペアの丘で 上・下	藤	重松 清
一般書 純愛小説	相	篠田 節子	一般書 銀しゃり	藤相	山本 一力
一般書 戦力外通告	相	藤田 宜永	一般書 裏方の流儀	藤	小宮 良之
一般書 武蔵野少年物語	相	本所 次郎	一般書 ぶしぎゃんせや-0 ぼくのあひないアルバイト	藤	斎藤 洋

*どちらかの図書館にしか置いていない本でも、取り寄せて借りられます
相...相良図書館 藤...榛原図書館

年金確認の窓口を 7月は休まず開設

社会保険事務所では、年金の加入履歴や保険料納付記録の確認のほか、相談のための年金記録確認窓口を、7月は毎日開設していますのでご利用ください。

- 受付時間 ▼平日 午前8時30分～午後7時 ▼土・日曜日 午前9時30分～午後4時
- 受付窓口 島田社会保険事務所 所年金記録確認窓口(島田市)
- 問い合わせ 島田社会保険事務所 ☎0547(36)211

お知らせ

原爆犠牲者の冥福と 世界平和祈念のために黙とうを

8月6日には広島市、9日には長崎市に原子爆弾が投下されて62年目を迎えます。原爆犠牲者の冥福と世界恒久平和を祈念するため、次の日程で同報無線のサイレンを鳴らします。1分間の黙とうにご協力をお願いします。

- 日程 ▼8月6日(日) 午前8時15分～▼8月9日(水) 午前

榛南れんの祭り

よさこい踊りをはじめ、榛南物産展や地域で頑張る各種団体の展示ブースのほか、抽選会も行われます。

- 日時 7月29日(日) 午後2時～午後7時
- 会場 県営吉田公園(吉田町)
- 問い合わせ 榛南青年会議所 ☎(53)1017

保健・子育て

児童扶養手当現況届

児童扶養手当を受けている方は、毎年8月に現況届を提出することが義務付けられています。

これは、受給者と児童の生活状況を審査し、引き続き手当が受けられるかどうかを決定する大切なものです。提出しないといくと、手当が受けられなくなりしますので、必ず提出してください。

受給者の皆さんには案内通知を郵送します。案内通知に

前11時2分～▼8月15日(水) 正午
●問い合わせ 福祉企画課 福代 ☎(23)0070

電気製品の発火危険

松下電器の製品に、発煙や発火の恐れがあると発表がありましたのでご確認ください。

種類・製品番号・問い合わせ		
電子レンジ	冷蔵庫	衣類乾燥機
NE-A555、NE-AB50、NE-AC60、NE-AT70、NE-OT1、NE-P300、	NE-575、NE-AC50、NE-A66、NE-AT80、NE-OT2、NE-P500	NR-F40SP1、NR-G53K1、NR-F40V1、NR-F40VP1、NR-F40W1
☎0120(871)682	☎0120(871)337	☎0120(871)399

*各製品の問い合わせは、松下電器のフリーダイヤルとなります

- 問い合わせ ▼牧之原市御前崎市広域施設組合消防本部 ☎0537(85)2657 ▼吉田町牧之原市広域施設組合消防本部 ☎(32)1141

吉田町上水道を ご利用の皆さんへ

家庭の水道メーターは、計量法により8年で取り替えることになっていきます。

今回の取り替え対象は、細江・坂部・坂口地区の吉田町上水道に加入している世帯と事業所です。対象者には、吉田町水道課から事前通知を行い、吉田町指定の給水装置工事業者が無料で水道メーターを取り替えに直接伺いますのでご協力願います。

- 実施期間 8月1日(水)～8月20日(月)
- 問い合わせ 吉田町水道課 ☎(33)2127

イベント

夏休み子供映画会

- 日時 8月4日(木) 午後1時30分～
- 会場 ケアハウスたぎび塾 地域交流広場(大江)
- 内容 スパイダーマン2
- 入場料 無料
- 問い合わせ ケアハウスたぎび塾 ☎(52)5611

保育園のプールで 遊びませんか

市保育園では、未就園児親子のために園内のプールを開放します。

開放日	開放施設
8月1日(水)	坂部保育園
8月3日(金)	勝間田保育園
8月7日(水)	静波保育園

*時間は午前11時～正午
*服装は水着、水泳帽子(なければ帽子)。水分補給のため、飲み物を持参してください

榛原ふたば幼稚園 子育て講座

- 日時 8月4日(木) 午前10時30分～
- 会場 榛原ふたば幼稚園 ホール(静波)
- 内容 ▼講座 幼児期の健康について、生き生きとたくましく育つために、講師 坪井宏先生(東海大学短期大学部児童教育学科)
- *託児が有ります
- 問い合わせ 榛原ふたば幼稚園 ☎(22)0178

市議会6月定例会の報告

6月4日から22日までの会期中市議会6月定例会が開催され、市提案のすべての議案について議決をいただきました。そこで、市民の皆さんに主な議案の内容をお知らせします。

- 一般会計補正予算(第2号) 平成19年度歳入歳出予算に5154万2000円を追加しました。
- 内容は、秋間地区における民間交通運営費、東秋間地区における企業立地適地調査と基本計画の策定、市道大寄本線事業費、水路付替事業費の増額などです。

- 一般会計補正予算(第3号) 平成19年度歳入歳出予算に1664万3000円を追加しました。
- 内容は、大沢保育園と静波・静波西保育園の園舎建設に必要な基本設計と測量業務などの委託料です。

- 大沢保育園は「相良総合センターいぐさ」敷地内に、静波・静波西保育園は統合し、「総合健康福祉センターさざんか」前に建設をする予定で、来年度中の完成を目指しています。

- 国民健康保険税条例の一部を改正する条例 本紙7月5日号にも詳細を掲載しましたが、平成19年度からの国保税率を改定しました。
- 内容は、医療分の課税限度額を53万円から56万円に、所得割額の税率を5.1%から5.6%に、介護分の所得割額の税率を0.5%から2.1%にするものです。
- 今回の国保税率の改定については、市民代表・有識者による「国保運営協議会」で審議していただき議会に提案したもので、加入者の高齢化などによる医療費の増加と介護給付費納付金の財源不足が原因となっています。
- 加入者の皆さんは、医療費の支出を減らすため、健康の保持増進に努めていただくようお願いいたします。
- 問い合わせ 管理課 大石 ☎(23)0050

入札結果の公表

開かれた行政を進めるため、市では250万円以上の工事の入札結果を広報紙やホームページ、市役所庁舎にある情報公開コーナーで公表してきましたが、これからは250万円以上の工事や委託業務などすべての入札結果を公表することにいたしました。今回は6月の結果をお知らせします。

*予定価格・落札価格は税抜金額

●問い合わせ 管財契約室 辻村 ☎(23)0055

工事・委託名	予定価格	落札価格	落札業者	担当課
地頭方小学校屋内運動場耐震補強工事	1億1,400万円	1億1,300万円	戸塚建設㈱	教育総務課
相良中学校技術棟耐震補強工事	8,300万円	7,900万円	平井工業㈱ 藤枝営業所	教育総務課
相良中及び榛原中格技場耐震補強計画策定業務	384万8,000円	350万円	㈱金丸建築設計事務所	教育総務課
相良幼稚園園舎耐震補強計画策定業務委託	361万2,000円	344万円	三陽企画㈱	教育総務課
相良中学校自家用電気工作物改修工事	985万7,000円	915万円	岩堀電設㈱	教育総務課
牧之原市東萩間地区企業立地適地基本計画策定業務委託	2,221万2,000円	2,080万円	㈱フジヤマ	企画開発課
地頭方瀧海岸護岸嵩上げ工事に伴う測量・実施測量業務委託	946万円	890万円	㈱建設コンサルタントセンター	農林水産課
片浜口原地区茶園区画整理換地計画業務委託	422万円	400万円	㈱フジヤマ	お茶振興課
菅山原地区茶園区画整理換地測量換地業務委託	314万円	290万円	㈱フジヤマ	お茶振興課
山の手幹線新戸川橋改築工事(上部工)	3,870万円	3,490万円	釘ヶ浦建設㈱	都市整備課

市では、より公平公正な入札契約が執行できるよう、制限付一般競争入札の対象額の引き下げなど制度の改善を検討しています。

来月行われる子育てや健康に関する相談・健診・接種・講座のほか、暮らしに関わる各種相談、休日当番医などをお知らせします。
*不定期に行われているものは、9ページからの「生活情報あれこれ」でお知らせしています

各種相談

内容	期日	時間	会場	問合せ
消費生活相談	毎週水曜日	9:00~12:00 14:00~17:00	市役所相良庁舎3階第1会議室	商工観光課 ☎(53)2623
		13:00~16:00	市役所榎原庁舎2階第1相談室	
介護相談	13日(月)	9:00~12:00	総合健康福祉センターさざんか相談室	高齢者支援課 ☎(23)0076
	27日(月)	9:00~12:00	相良保健センター	
年金相談	28日(火)	10:00~12:00	市役所榎原庁舎2階第2相談室	市民課 ☎(53)2602
		13:30~15:00	市役所相良庁舎3階第1会議室	
心配ごと相談*1	8日(火)	9:00~11:30	相良総合センターい〜ら	社会福祉協議会 ☎(52)3500
	22日(火)	9:00~11:30	老人福祉センター相談室(静波)	社会福祉協議会 ☎(22)5187
法律相談*2	1日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	相良総合センターい〜ら	社会福祉協議会 ☎(52)3500
	15日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	老人福祉センター相談室(静波)	社会福祉協議会 ☎(22)5187
結婚相談	11日(水)	9:00~11:30	相良総合センターい〜ら	社会福祉協議会 ☎(52)3500
	25日(水)	9:00~11:30	老人福祉センター相談室(静波)	社会福祉協議会 ☎(22)5187
行政相談	1日(火)	10:00~12:00	相良総合センターい〜ら	社会福祉協議会 ☎(52)3500
	15日(火)	10:00~12:00	老人福祉センター相談室(静波)	社会福祉協議会 ☎(22)5187
土曜心の相談	11日(水)	13:30~16:00	相良公民館	相良公民館 ☎(52)1021
税の無料相談	15日(火)	13:30~15:30	市役所榎原庁舎2階第2相談室	東海税理士会島田支部 ☎0547(37)6575

*1「心配ごと相談」は、民生児童委員と司法書士が対応します

*2「法律相談」は、弁護士(終日)と行政相談員(午前中のみ)、人権擁護委員(午後のみ)が対応します
相良・榎原会場とも、午前8時30分受付とし、先着8人までご相談をお受けします

8月の 休日当番医

*当番医は、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、事前にご確認ください
*休日当番医は、急病者などの受け入れを目的としています。通常の診療を目的に来院することはおやめください

期日	開業医(榎原・吉田地域)	開業医(相良・御前崎地域)
5日(日)	岡野内科医院 ☎(33)1266	酒井内科医院 ☎(55)1100
12日(日)	えんどうこどもクリニック ☎(22)7373	渥美医院 ☎(52)0583
19日(日)	マスダクリニック ☎(33)0555	藤原整形外科 ☎(58)0431
26日(日)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎(34)1818	廣瀬医院 ☎(52)0006

*榎原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください ☎(22)1131

市の人口・世帯数

- 人口…50,381人(前月比-37)
[内訳] 男性…24,760人
女性…25,621人
- 世帯…15,222(前月比+17)
- 外国人人口…2,048人(前月比-5)
[内訳] 男性…1,066人
女性…982人
(6月30日現在)

表紙の写真



連日の厳しい暑さのなか、青葉の茂った木の下のような涼しい場所が恋しいですね。日射病にならないように、屋外で活動するときは、水分補給や休憩をとるようにしてくださいね。
さて、今回の写真は、細江保育園の七夕会で撮影したものです。園児は、先生たちによる織姫と彦星のお話を聞いたり、七夕の歌を大きな声で歌ったりしていました。
『みんなの願いが届きますように!』

こども

相談・健診・接種・講座	期日	時間	会場	対象	持ち物など
母子健康手帳の交付(妊婦健康相談)	6日(月)、20日(月)	9:00~11:00	総合健康福祉センターさざんか	妊婦	妊娠届出書
	13日(月)、27日(月)	9:00~11:00	相良保健センター		
1歳児健康相談	9日(火)	9:00~10:00	総合健康福祉センターさざんか	平成18年7月、8月生まれ	アンケート、母子健康手帳
1歳6か月児健診*	16日(火)	9:00~10:00	総合健康福祉センターさざんか	平成17年12月生まれ 平成18年1月生まれ	アンケート、母子健康手帳
2歳児歯科健診	7日(火)	13:00~14:00	総合健康福祉センターさざんか	平成17年7月、8月生まれ	アンケート、母子健康手帳
2歳6か月児歯科健診	14日(火)	13:00~14:00	相良保健センター	平成17年1月、2月生まれ	アンケート、母子健康手帳
3歳児健診*	30日(火)	9:00~10:00	相良保健センター	平成16年6月、7月生まれ	アンケート、母子健康手帳、尿
3歳6か月児・4歳児歯科相談	15日(火)	8:30~9:30	総合健康福祉センターさざんか	平成16年1月、2月生まれ 平成15年7月、8月生まれ	アンケート、母子健康手帳
			相良保健センター		
こども相談	1日(火)	9:00~11:00	総合健康福祉センターさざんか	乳幼児	母子健康手帳
	3日(水)	9:00~11:00	相良保健センター		
家庭児童相談室	月~金曜日	9:00~16:00	総合健康福祉センターさざんか	18歳未満の子の保護者など	*事前に電話連絡が必要
三種混合予防接種	15日(火)、21日(火)	13:00~14:00	総合健康福祉センターさざんか	牧之原市母子健康センターをご覧いただくか、健康づくり課へ問い合わせください。	母子健康手帳、予診票、体温計
	17日(木)、24日(木)	13:00~14:00	相良保健センター		
BCG予防接種	3日(水)	13:00~14:00	総合健康福祉センターさざんか	平成19年4月生まれ	母子健康手帳、予診票、体温計
	10日(水)	13:00~14:00	相良保健センター		
パパママあめでた講座 赤ちゃんの抱き方や入浴などを学びます	11日(水)、25日(水)	9:30 集合	総合健康福祉センターさざんか	妊婦(安定期の人)とその夫	母子健康手帳、バスタオル
離乳食教室(要予約)	7日(火)	9:30 集合	相良保健センター	4~12カ月児の希望者	母子健康手帳
お母さんと遊ぼう! マミーエンジェル 親子体操やベビーマッサージを通して親子のぎゅなを深めます	6日(月)	10:30~11:30	子育て支援センター相良	7~8カ月児	バスタオル
	8日(水)	10:30~11:30	相良総合センター(い〜ら)	5~6カ月児	
	9日(木)	10:30~11:30		3~4カ月児	
ブックスタート お子さんの「絵本デビュー」をお手伝い	16日(火)	13:30~14:30	子育て支援センター榎原(総合健康福祉センターさざんか)	平成19年4月生まれ	母子手帳・バスタオル
のびのび子育て井戸端会議 活動を通して子どもたちの交友を深め、お母さんたちのネットワークを広げます	7日(火)	10:00~11:30	トーク地頭方	入園前の子どもとその親	*内容: プール遊び

*1歳6か月児健診と3歳児健診は、満年齢に達しないと受診できません

- 問い合わせ
- 各種相談・健診・接種、パパママあめでた講座、離乳食教室…健康づくり課 ☎(23)0024
 - 家庭児童相談室…子育て支援課 ☎(23)0073
 - お母さんと遊ぼう! マミーエンジェル、ブックスタート…子育て支援センター榎原 ☎(22)0174
 - のびのび子育て井戸端会議…社会福祉協議会 ☎(52)3500

おとな

相談・健診など	期日	時間	会場	問合せなど
総合健康相談・認知症予防相談(要予約)	7日(火)、21日(火)	9:00~11:00	総合健康福祉センターさざんか	健康づくり課 ☎(23)0024
	14日(火)、28日(火)	9:00~11:00	相良保健センター	
エイズ即日検査(要予約)	2日(火)	18:00~20:00	中部健康福祉センター(藤枝市)	費用無料、匿名制 中部健康福祉センター健康増進課 ☎054(644)9273
	16日(火)	9:00~11:40		
精神保健福祉総合相談(要予約)	10日(金)	13:30~	中部健康福祉センター榎原分庁舎	中部健康福祉センター榎原分庁舎 ☎(22)1151
骨髄ドナー登録会(要予約)	7日(火)、21日(火)	9:00~11:00	中部健康福祉センター(藤枝市)	対象は20歳~50歳の健康な方 中部健康福祉センター健康増進課 ☎054(644)9273

~各種検診・診査を行っています~

胃がん検診や大腸がん検診、基本健康診査(介護予防健診)に申し込みをしている方には個人通知をします。また、申し込みをしていない方でも受診できます。詳しくは、健康づくり課へ問い合わせください。 ☎(23)0024

動物との触れ合いの中で 命の尊さを知り愛護精神を養う

『牧之原中で動物愛護教室を開催』



触れ合い体験で犬を優しく抱きかかえる生徒

6月22日、牧之原中学校全校生徒102人を対象に、動物愛護教室が行われました。この教室が市内の中学校で開かれるのは初めてで、動物に関するさまざまな法律を学び、命の尊さを知り、愛護精神を養うことを目的としています。

法律の学習では、県中部保健所動物指導班の職員から狂犬病予防法が説明され、狂犬病を発病すると治らないことが話されると、驚いた表情を見せる生徒もいました。

また、生徒たちは、市内外からのボランティアと犬11頭による安全な接し方やしつけなどのデモンストレーションを見たあと、実際に「おすわり」や「待て」などのしつけを体験しました。

このボールで体を動かして 元気な子どもになって

『清水エスパルス枝村匠馬選手がサッカーボールを寄贈』



上/各園長にサッカーボールを手渡す枝村選手の父親 彰さん(右)
左/枝村匠馬選手(後援会親睦パーティーにて)

と一緒にボールを手渡しました。

7月2日、市内の保育園、幼稚園では、牧之原市出身でJリーグ清水エスパルスの枝村匠馬選手からサッカーボールが寄贈されました。

寄贈されたサッカーボールは、6月24日に市内で開催された後援会の親睦パーティーで、枝村選手が愛用した靴などの私物を提供したチャリティオークションの収益金で購入したものです。

今回は、「牧之原市のスポーツ文化振興に役立ててほしい」と、市内すべての保育園、幼稚園17園に、各園4個ずつ贈られました。

この日、チームの事情により欠席した枝村選手に代わって父親の彰さんが、総合健康福祉センターさざんかで、各園長に枝村選手の直筆サインと一緒にボール

先輩の指導を受け 陸上大会で良い成績を

『中学生、川崎小で陸上ボランティア』



上/中学生に負けないように力いっぱい走る児童
左/児童に修正点を指導する中学生



川崎小学校6年生の児童が、榛原中学校陸上部の生徒から模範演技や技術指導を受ける「中学生陸上ボランティア」が、7月2日に静波グラウンドで開催されました。

この陸上ボランティアは、市榛原総合運動公園ぐりんばるで7月25日に開催される榛原地区南地域小学校陸上競技大会に向けて、児童の技術力向上のために3年前から行われています。

中学生の高い競技レベルに良い刺激を受け、児童は先輩たちに追いつこうと頑張っている姿がみえました。

また指導にあたった榛原中3年陸上部部長の堤周平さんは、「教えてるうちに上達していく子もいた。教えるのは面白い」と話してくれました。